# 2024年瑜伽心得体会(优秀14篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-08-26

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。瑜伽心...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**瑜伽心得体会篇一**

流瑜伽是一种吸引人的运动方式，它结合了呼吸与动作，调节身心平衡，可以帮助人们放松身体，重塑身体，平衡心态。作为一个瑜伽爱好者，我从不止一次地参加了流瑜伽课程。今天，我想分享一下我对流瑜伽的心得体会。

第二段：时间的流逝

初学瑜伽的时候，我总是想尽快完成每个动作，以展示自己的柔韧性和力量。但是，在流瑜伽中，我逐渐体会到时间的流逝，并学会了适应它。在长时间的静态姿势中，我学会了深呼吸和专注，净化身心，让自己的呼吸充满整个身体。

第三段：身体的呼吸

在流瑜伽中，呼吸是非常重要的。通过深呼吸和动作之间的协调，我学会了如何把移动的步伐和呼吸联系在一起。每一次呼吸都像是一次呼吸训练，让我更加专注，更加舒适地完成每个动作。同时，我也体会到了呼吸与身体的连结，让我的身体更加灵活，更加自然地完成动作。

第四段：内心的平静

流瑜伽是一种深度的身心静心的体验，它帮助我放下纷繁的思绪，沉浸在自己身体的感觉中，逐渐找到内心的安静。在瑜伽课程中，我逐渐学会了放松身体，放松思维，并感受到心灵和身体的平静。这个体验让我感到非常珍贵，因为在这个繁忙的世界里，放松和平静变得越来越难以得到。

第五段：总结

流瑜伽让我体验到身体的灵活性、呼吸的重要性和内心的平静。这个过程不仅是身体的锻炼，更是一种恢复精神和身体健康的方式。每一次参加流瑜伽课程时，我都感到充满了力量和愉悦，这也激发了我坚持不懈地练习和探索更深层次的瑜伽练习的动力。流瑜伽是一种美好的体验，这也让我深深地相信，在这样的实践之中，我能够发现更多关于我自己的事情，以及更多关于生活本质的事情。

**瑜伽心得体会篇二**

寒假我已经写完计划表上给自己安排的作业，伸了个懒腰就听见妈妈的声音说：“宝贝我们去看电影吧。”我听了开心极了，迫不及待的说：“好啊！好啊！这样的话我正好把明天的任务观影征文给写一写。”就这样我们用最快的速度收拾好东西出发了。

我们到电影院后，看了一部叫《功夫瑜伽》的电影。这部电影的主演是成龙，在电影中他的角色是一位有名的考古学家“杰克”。他为了找到价值连城的宝物历尽千辛万苦有时甚至还不顾生命危险找到了一把通往真正宝物的钥匙，接着危险降临，正当杰克快要拿到宝物的时候，印度王子出现了。他想把宝物抢走，他看着这一箱箱的宝物，打开了它，没想到里面竟是一些医学文书、佛教书籍之类的东西，并没有黄金珠宝等宝贝。这时杰克说：“钱不是最重要的\'，知识和智慧才是最重要的，它们可以让人类生活的更好。”

这是我在这部电影最深刻的印象，也是我收获的要点，在这里我懂得了要好好学习，将来为国家、为社会作出更大的贡献。

**瑜伽心得体会篇三**

球瑜伽是一种以瑜伽为基础，在瑜伽球的帮助下进行的一种运动方式。它不仅能够有效地锻炼身体，还能够使人们得到心灵的放松与平静。我自从接触到球瑜伽以来，便深深地爱上了它，从中受益匪浅。在这篇文章中，我将与大家分享我对球瑜伽的体会与感悟。

篇二：身体锻炼部分

球瑜伽自带了一种乐趣与挑战，通过使用球状的器械进行各种体式的练习，可以锻炼身体的平衡能力、柔韧性和力量。与传统的瑜伽相比，球瑜伽更加注重核心的训练，能够有效地提高身体的稳定性。在练习球瑜伽的过程中，我发现自己的身体变得更加柔软，肌肉线条也更加紧实。而且每次练习之后，身体感到非常舒畅和轻盈。通过不断地尝试新的体式，我不仅能够挑战自己的身体极限，还能够发现并克服自己的局限性，这使我对自己的身体充满信心。

篇三：心灵放松部分

球瑜伽不仅对身体有益，还对心灵有着极大的作用。在现代社会中，人们常常忙于工作和生活的琐碎，心情压抑，而球瑜伽则让我找到了一个心灵安静的角落。在练习球瑜伽的过程中，我需要集中注意力，调整呼吸，并保持身心的平衡。这种专注的练习过程让我暂时抛开了烦恼和压力，只专注于当前的一切。当我屏住呼吸，保持稳定的身体姿势时，心灵也变得平静起来。这种平静的感觉让我感受到了内心真正的宁静与喜悦，充满了对生活的热爱和感激。

篇四：团队合作部分

与传统的瑜伽相比，球瑜伽更加注重团队合作。在球瑜伽的练习中，往往需要与他人进行合作完成一些挑战性的体式。这对于我来说是一次很好的锻炼，让我学会与他人进行沟通和合作。通过与他人共同完成动作，我不仅学会了倾听他人的声音，更学会了尊重和信任。每次成功地完成一组合作体式，我都能够感受到彼此之间真挚的信任与默契，这让我深深地感受到了团队的力量和魅力。

篇五：个人成长部分

通过练习球瑜伽，我不仅能够锻炼身体，放松心灵，还能够不断地提高自己。每次练习中，我都能够发现自己的不足和局限，并不断地努力去改进和提高。无论是在柔性上还是在力量上，我都能够感受到自己的不断进步。而这种成长感让我更加自信和积极，不断挑战自己，追求更高的目标。球瑜伽不仅给予了我强健的身体，还让我在成长的过程中变得更加全面和鲜活。

总结：通过练习球瑜伽，我不仅得到了身体上的锻炼，更重要的是找到了一种心灵的安宁与平静。而这种安宁与平静让我更加喜欢球瑜伽，也愿意将其推荐给身边的人。希望更多的人能够通过球瑜伽，找到自己身心的平衡，从中获得快乐与成长。

**瑜伽心得体会篇四**

瑜伽乃梵语，简单的译文即是禅思，至今已有五千年的历史了。瑜伽向善，如果心变坏就做不出任何瑜伽动作，虽有夸大成分，但练习瑜伽者确为寻求内心平静、祛除疾病、清理潜意识垃圾，到达修身养性的效果。瑜伽练习也确确实实给予了人们如此的受益，成为减压和心灵美容的良方。

正是由于瑜伽有这样的好处，在大一下学期可以自由选修课程时，我毫不犹豫的选择了瑜伽课。对于本来就不喜欢体育课的我来说，瑜伽算是我最喜欢的体育运动了。因为它不像篮球、羽毛球那样过于活泼，瑜伽是一个静的世界。

也许，正因瑜伽讲究的是静、慢，在大家看来，瑜伽是一项强度很低的体育运动。其实恰恰相反，瑜伽这项工程，虽然看起来很平静，运动量好似没有那么大，但练习瑜伽真的挺能累人的。只是一系列热身动作，已经可以弄出全身的汗来。但由此也可证明瑜伽确实是能够到达健身的效果。

才开始练习瑜伽的时候，我的韧带比拟紧，在练习的过程中，我常常感觉韧带已经被拉到极限却仍做不出标准的瑜伽动作。不过，幸亏赵老师总会在一旁说能做到哪里就是哪里，不要过于勉强自己，以免受伤。才知道其实瑜伽并不是非要到达那个很高标准，只要做到自己力所能及的程度就好了。所以每次我都是尽力做到自己的极限，希望每次都能有所进步。

经过一学期的学习，我发现自己的韧带越来越好了，做瑜伽动作也没有以前那么困难了，我想，瑜伽已经在无形之中改变着我、塑造着我，我的收获是很大的。在学习过程中，我最享受的是练习瑜伽休息术的时间，因为在整个过程中，我会有节奏的.呼吸、平静自我身心，放松自己，缓解压力。在轻音乐奏响的练习室里，没有任何声音，我感觉到的是身边空气的流动，脑海里想象的是窗外明媚的阳光，或者淅沥的小雨。感觉自己已经抛开了所有的杂念，只是专心于享受此时此刻心灵的放松。通过每次的瑜伽休息术练习，我的精神得到了很大的安抚和平静，这让我更感受到瑜伽的魅力所在。

瑜伽，灌注给我们健康、力量、清爽和宁静。我热爱瑜伽，并会继续练习瑜伽。

**瑜伽心得体会篇五**

自从开始练习瑜伽以来，我对身体和心灵的认识改变了很多。瑜伽不仅可以让我的身体变得更加柔软，而且还能让我的思想变得更加平静。每次练习瑜伽之后，我都有很多感悟和体会，这些经验也让我更加珍惜瑜伽。

第二段：身体方面的体会

练习瑜伽可以帮助我放松身体，特别是在工作和生活压力大的时候。每当我感到疲惫和焦虑时，我就会在家里或者瑜伽馆里练习瑜伽。通过不断地练习，我发现自己的身体变得更加柔软和舒展，关节也变得更加灵活。同时，瑜伽练习也可以增强我的体力和耐力，让我更加健康和有活力。

第三段：心理方面的体会

除了对身体产生的影响之外，瑜伽还能够使我的心灵变得更加平静和冷静。练习瑜伽需要集中注意力，这种专注的状态可以帮助我放松心情，排除一些杂念和负面情绪。在练习瑜伽时，我会意识到自己的呼吸和身体感受，同时放松心灵，让自己沉浸在瑜伽的世界里面，这种感觉非常舒服和平静。

第四段：对生活的启示

每次练习瑜伽之后，我总会获得一些生活上的启示和感悟。我学会了如何通过深呼吸、动态冥想和定力来调节情绪，避免过于情绪化和冲动，同时还能够更好地掌控和规划自己的生活。瑜伽让我更加注重自己的身体和心灵健康，让我意识到自己的内心世界和生活中的意义，更加快乐和充实地度过每一天。

第五段：总结

总之，瑜伽不仅是一种身体上的运动，更像是一种修炼心灵的方法。通过不断地练习，我深深了解到了自己身体和心灵的需要，更加坚定了追求健康和平静的决心。瑜伽是我生活中不可或缺的一部分，我相信通过不断练习和探索，它会带给我更加丰富和深刻的人生体验。

**瑜伽心得体会篇六**

开始练瑜伽应该有快三个月的时间了，以前只听别人说练瑜伽有什么好，当自己亲身体验后，才渐渐发现了瑜伽的魅力所在“宁静即是瑜伽”。随着柔声慢语的指导语，身体抻拉、拧转，平衡，再舒展，配合着延长的呼吸，渐渐地心随意走，人变得恬淡而渺然，忘却烦恼，飘至一个天人合一的空远所在。生活的单调与不顺畅，并非人所愿，瑜伽最精深的内蕴不仅在调身，还在于调心，坚持的练习可以获得一种平和、宁静的心态，以及最限度的幸福感。

瑜伽还是一种简单的生活方式和生活的艺术，可使人们放弃那些对健康有摧残力的习惯及克服不良的行为。瑜伽的\'姿势像柔软的体操、优美的舞蹈更是一种心操，一种健康、纯洁和祥和的生活方式由内而外，由外而内地协调身、心的平衡；既塑造人外在的形象，也关照内在的感受身体的放松，心灵的放松，最终，发现真实的自我，寻找到某种精神的依托。

这正是人类长久以来有意识或无意识地所寻觅的东西源自内心最深处的力量。

当你练习时，除了体会每一个伸展，拧转，平衡外，优美的瑜伽音乐也是它的魅力之一。“向日葵为生命的滋长跟随着太阳，依靠着温煦的阳光；同样你我的心片刻不断地跟随着精神喜乐的泉源瑜伽语音那灿烂闪烁的金色光芒。”这是一首非常著名的印度瑜伽诗歌，后配上音乐被瑜伽爱好者勉为传唱。抒情、自然、休闲是瑜伽音乐的特点，乐曲抒发出人们心灵中真善美的心声，融合出一种友好和睦的亲情。它如此地令人感到心胸开阔，怡然自得，使人忘却心中的烦恼和压力，入睡前闭上眼睛静听一曲，你将会沉入安祥的睡梦中，经历来自入静冥想和舒解心神的深度感受，从而领略瑜伽音乐具特色的万象之美！

**瑜伽心得体会篇七**

瑜伽是印度文化中的一种传统体育运动，其练习都基于呼吸、调节和身体拉伸运动，非常适合于缓解压力、增强身体的柔韧性和平衡控制。瑜伽的最高目的是使身体、心灵、和谐的统一，达到身心健康的完美境界。越来越多的人参与到瑜伽运动中，自然能够得到身体上的健康、精神上的平衡，以及更深层次的心灵说明。

第二段：我的瑜伽练习经历

我从大学开始练习瑜伽，在我忙碌的学业和工作之中找到了片刻的宁静和平衡。我每天练习一个小时的瑜伽，让身体感到放松，精神变得平静。我发现瑜伽对我的身体和心理健康都能带来巨大的益处。每次练习结束后，我总是能感受到身体和心灵上的重生感。瑜伽教练的指导也让我对每个动作的意义有了更深的了解，这使我意识到瑜伽的未知深度和广阔的奥秘。

第三段：瑜伽对身体的益处

瑜伽的姿势和呼吸手段也有着独特的疗效。它可以帮助调整身体内部功能，提高身体的柔韧性和力量，同时还可以促进身体器官的消化和排泄功能，从而加强身体抵抗力，养生保健。瑜伽汗水，能够通过体内的排泄机制将毒素和沉积物排出体外。瑜伽不仅可以通过身体的普遍健康来提高身体素质，更重要的是通过身体和呼吸的相互作用来改善身体的平衡和和谐。

第四段：瑜伽对心理健康的益处

瑜伽减轻了我对生活的压力，让我自己在冥想中思考自我，意识到自己的呼吸，并且更加了解自己的身体和心灵。所有我面临的挑战都变得小了，在瑜伽的安静氛围中，我能够选择放下心中杂念，一个人静静地沉思，把自己带入到沉思和意识的世界。我相信瑜伽能够帮助我保持心灵的平衡，也能够帮助我适当的接受各种挑战和机会，更好地成长和进步。

第五段：总结

总之，瑜伽已经成为了我的日常生活中不可或缺的一部分。通过自我发掘和意识深入，我对自己能力和潜力有了深刻的认识。每天的瑜伽是否能够让人变得更加灵巧不是我们关心的重点，而是它能够给我们一种独特而深刻的生命体验，让我们感受到自然的美妙和宁静。当我们将心灵的平静和身体的柔韧完美融合时，我们能更加在意识的桎梏中找到人生的真正乐趣。

**瑜伽心得体会篇八**

我不知道瑜伽给我带来了什么好处?这么些年我一直就是这样，没发现什么与众不同。就好比自己的身高与容貌，你从来不会觉得，在某一天早晨起床，发现自己一夜长高了10cm，吓你一跳?有人说我比同龄人显得更年轻，我说，这个是基因问题，跟瑜伽有没有关系我真不知道。

有没有觉得，你一直在追求着某样东西，追啊追啊，时间一天天过去，你从来没有放弃，突然有一天，你追到了，但内心并没有表现得狂烈激动，而只是淡淡的会心一笑。比如你的工资，你的座驾，你的新房，你的伴侣等等。我不想说瑜伽乃生活必需品，不练习瑜伽不会怎么样，真的。因为我们终会慢慢的老去，即便是你到了80岁还能下个竖叉，除了尊敬和敬仰，还是尊敬和敬仰。

每个人都有选择事物的权利，总有一部分人会无端无故的喜欢。坐在垫上，闭眼、呼吸，与心灵靠近;站在垫上，身体的各种排列、各种组合、各种连接，与心灵同在;躺在垫上，闭眼，呼吸，把自己交给心灵。

**瑜伽心得体会篇九**

20xx年，一个偶然的时机，让我接触了瑜伽。那祥和的音乐，甜美的笑容，舒适的环境，以及它神秘的古印度文化，还有那种在极限边缘伸展的舒适和放松，给我身体带来的不一样的感觉，让我慢慢领略到古老文化与现代文明的完美结合，让我越来越对瑜伽的神奇魅力着迷不已，这种感觉让我由衷的想要真正的走进瑜伽的世界，去真正深刻的体会瑜伽的精华。

由于身体的原因，在我练习瑜伽不到三个月的时候不得不暂时放弃瑜伽的体位练习，直到20xx年11月份才真正步入到瑜伽的整体修习中。短短几个月的训练，这个过程真的`是挺苦的，开始的时候浑身没有不痛的地方，随着身体的扭动和关节的转动，总是能听到我的关节咔吧咔吧的声音，呵呵，真是让人疑心我这是二十几岁的体格。随着练习的坚持，看到我的身体逐渐发生了转变，有时候竟是不经意间就发生了自己想不到的转变，比方，不知不觉的我的双手手指能够触地，双腿可以全莲而坐，树功我可以坚持5分钟。这些真是令我兴奋不已。随着身体逐渐的变得柔韧一些，再柔韧一些，整个过程真的是“痛并快乐着”。并且身体的各项机能也比以前好很多，更重要的是我学会了怎样来调节自己的情绪。

说到改变情绪不得不提到瑜伽的呼吸。呼吸，这个词语多么简单又熟悉，我们每个人只要活着就离不开它。但是很多人谁又会想到呼吸也会给身体带来不一样的改变呢。瑜伽的呼吸法，不是练习的过程，是体验的过程，当呼吸凌乱不稳定的时候，心就会躁动不安，但是，如果呼吸能够稳定而平缓，心就会静下来。有什么样的呼吸就有什么样的性格，有什么样的性格就有什么样的命运，细细品味，呼吸不就是造就着命运吗。

瑜伽的塑造形体、提升气质、增强抵抗力等各种神奇成效在我身上一一得到印证。一个人能从事一项自己喜欢的事业，是一件多么幸运的事，我非常庆幸认识了陈老师，在她的带着和指导下，我还能在而立之年找到一份自己喜欢而又为之奋斗终生的事业！由衷的感谢您！我的老师！

还要感谢我的同学，在训练的日子当中，我们相互鼓励、相互学习、克服了精神上和肉体上上的种种不适应。在生活中，我们互相关心，谁的背痛了我们都相互的按摩，谁的心情不好了我们相互的安抚，谁有好的笑话了讲出来大家一起开心，这就是生活的乐趣，也是一种幸福生活吧。

总之，我是幸运的，我遇到了一个好团体，遇到了一个好老师，也遇到了一群好同学，对于未来我充满了无限希望与期待！我的瑜伽事业现在才只是开了一个小小的头，然而对于生活我充满了无限的感谢！！！

衷心的谢谢你们！

**瑜伽心得体会篇十**

不知不觉，大三的最后一次选修课又将结束了，也就意味着我们学习瑜珈也有一段时日了。在这短暂却富有意义的课程中,我学到了不少东西。

原本以为瑜伽一定是要那种身体很柔软的人才学得来的,但因为兴趣还是选择了瑜伽这门课。接触之后,才发现其实瑜伽是一项非常好的运动，适合绝大多数的人,当然也包括我们这种没有跳舞天赋的女生.课前也特意百度搜索了瑜伽的相关信息,得知它起源于印度，是古代印度哲学弥曼差(mimama)等六大派中的一派.瑜伽是梵文词,意思是自我和原始动因的结合或一致.从广义讲,瑜伽是哲学;从狭义讲,瑜伽是一种精神和肉体的结合的运动.现在一般讲瑜伽,是指练功方法,用来增进人们的身体、心智和精神的健康。

现在来讲讲通过三次室外课练习和一次室内观看视频的学习感受吧。我觉得刚开始练的时候，可以不要太注重动作的强度，先注意动作的规范，老师也说了尽量做到自己的能力范围内就好，不要太勉强自己，毕竟我们以前没有舞蹈基础，所以慢慢的循序渐进，只要在自己的身体承受范围内，有感觉的去练习，不要羡慕那些高难度的动作。只要你持之以恒的练习，总有一天,你能做到，当然也不放弃那些你认为太简单的动作，我觉得呼吸和动作的配合是很重要很重要的。 学习的成果就是从一点点、一点点慢慢积累起来的。所以我们不要急于学习很多而忘记了学习质量，相比之下，学习的质量远远重于学习的量，相信自己可以的。

瑜伽的每个动作都是有他的蕴意所在的。我有特意的记住几个减腹部、肚子赘肉的。老师说肥胖是一种病，因此，我很担心我爸爸。我爸爸有啤酒肚，挺大的。所以我和认真的学习了那几个动作，准备回家的时候好好教我爸爸，让他也学习瑜伽，希望他的啤酒肚可以减小点。为此，每天清晨我起床，都会花上一点时间巩固。

每次临近下课的时候，老师都会说段：“„„身体很轻很轻„„”，一开始有点蒙，不知道这段的意义何在，后来得知老师运用了瑜伽的冥想，这让我收获更大了，它的作用在于让我们获得内心的平和和安宁。

为了使自己的内心更平和、安静，身体更加柔软、健康，一定要好好巩固老师教的知识，此外，在此基础上，也可以上网找些新动作，适时适量添加练习。 瑜伽，可以使人变得健康、柔美!我会好好珍惜在老师那所学到的知识的。

**瑜伽心得体会篇十一**

瑜伽是一门古老而神秘的运动，它所强调的是身、心、灵的和谐发展。作为一名瑜伽师，我不仅在瑜伽的实践中感受到了身体的变化，还在心灵层面上体悟到了许多。在这篇文章中，我将分享我作为瑜伽师的心得体会。

第一段：瑜伽的身体效益

瑜伽练习对身体的好处是显而易见的。通过各种体位的练习，我的身体变得更加柔软灵活。不仅如此，我还发现瑜伽可以有效缓解身体的疼痛和紧张。通过练习呼吸法和冥想，我意识到通过深呼吸和放松肌肉，可以舒缓心理压力并促进身体康复。总之，瑜伽不仅有助于塑造优美的体态，还有助于保持身体的健康和平衡。

第二段：瑜伽的心理效益

瑜伽的好处不仅限于身体层面，它也对心理健康产生了积极影响。通过深度呼吸和冥想，我能够安抚自己的思绪，放松情绪。练习瑜伽过程中，需要集中注意力，专注于体位与呼吸的配合，这种冥想状态可以帮助我暂时忘却外界的烦恼与压力。此外，瑜伽的哲学思想，如正念和慈悲，也使我更加平静和善良。通过瑜伽，我学会了如何在现实生活中保持内心的和谐与平衡。

第三段：瑜伽的精神效益

瑜伽不仅以调整身心为目标，还追求灵魂的发展。通过深度呼吸和冥想，我得以更加深入地观察自己的内心世界。这种觉察使我更加理解自己的目标、价值观和人生意义。我的瑜伽实践中，我也接触到了一些神秘的能量和生命力，这种体验让我感到极其兴奋和幸福。瑜伽为我指引了追求内心平衡与自我超越的道路。

第四段：瑜伽的生活意义

瑜伽的实践并非仅限于瑜伽垫上，它更是一种生活态度。通过瑜伽，我学会了如何面对生活的挑战，并保持内心的平静与喜悦。无论遇到困难还是顺境，我都能够从容地面对。瑜伽教会了我如何拥抱生活中的每一个瞬间，如何感恩并珍惜眼前的幸福。瑜伽给了我力量和勇气去探索更广阔的世界，去追寻真理和感悟生命的意义。

第五段：瑜伽的影响力

作为一名瑜伽师，我希望能将瑜伽的好处分享给更多的人。我希望能够用我的经验和知识帮助他人改善身体健康、提升心灵智慧。瑜伽是一种连接人与人、人与自然的桥梁，我希望能够通过传授瑜伽，传播爱与和平的理念，并为社会的和谐发展做出贡献。

总结：作为一名瑜伽师，我深深感受到了瑜伽对我的身体、心理和灵魂的积极影响。通过瑜伽，我不仅积累了健康与智慧，还追求了更高的生活境界。瑜伽教会了我如何平衡身心灵，并将这种平衡带入我的日常生活中。作为一名瑜伽师，我希望能够用自己的实践和经验来启发和帮助更多的人，让他们能够找到内心的和谐与喜悦。

**瑜伽心得体会篇十二**

2瑜伽就是脑的停止，而成身体感觉和思想流动的观照者而己

3瑜伽的实现与达成，无非是你发现：外在的世界只是你心理的一个投影罢了。

4身体随着思想而改变;内在变了，外在的世界也随之而改变。

5大脑停止了混乱的流动，时间就停止了，寿命就会延长，生活就成了一幕戏剧，而你只是一个观看者。聪明的人、反应快的人、性急的人老得快，从容的人、凡事慢三拍的人高寿，就是个道理。

6最后，瑜伽不是一味供谈论的生活装饰，它是供你去实践、享受、品味的艺术。如果它是一杯美酒，那么我们举杯吧，不要再错过了。

**瑜伽心得体会篇十三**

瑜伽是一门源于古印度的控制身心的练习方法，它通过体位法、呼吸法和冥想等方式，帮助我们提高灵性和身体健康。作为一名瑜伽师，我深深地感受到了瑜伽对我的人生和身体的积极影响。在这篇文章中，我将分享我的瑜伽师心得体会，并试图探讨瑜伽的益处。

第一段：瑜伽的身心平衡

瑜伽练习主要注重身心平衡，通过练习体位法和冥想，我意识到我的身体和心灵是如此的紧密相连。当我练习瑜伽时，我的注意力完全集中在我的身体感受和呼吸上，我能够体验到一种内心的平静和放松。随着时间的推移，我发现自己变得更加平衡和稳定。

第二段：瑜伽的身体益处

瑜伽不仅可以提高身心平衡，还能够带来众多的身体益处。瑜伽能够增强肌肉灵活性和力量，改善身体的姿势和姿态。我的身体变得更加柔软，我能够做到一些以前无法实现的姿势。此外，我还感觉自己的呼吸更加深沉和有力，我的肺活量得到了明显的提升。除此之外，瑜伽能够帮助消除压力和焦虑，增强免疫系统，改善睡眠质量等。通过瑜伽的练习，我发现自己的身体状态得到了明显的改善。

第三段：瑜伽的心灵益处

除了身体方面的益处，瑜伽还对心灵健康有着积极的影响。通过冥想和意识的提高，我逐渐学会将繁忙的思绪抛在脑后，感受当下的和平与宁静。我的焦虑和压力得到了极大的缓解，我学会了接受自己和周围的环境。在每天的练习中，我逐渐发现自己变得更加坚定和专注，我能够更好地处理生活中的各种挑战。

第四段：瑜伽的生活哲学

瑜伽不仅是一种练习方式，更是一种生活哲学。在我的瑜伽师心得体会中，我深深体会到瑜伽所传达的和谐、关爱和尊重的价值观。瑜伽教导我们追求身心平衡，不仅要关注自己的身体健康，还要关心他人的幸福。练习瑜伽的过程中，我学会了更加尊重和保护自然环境。通过瑜伽的练习，我发现自己渐渐地变得更加细心和细致，不再忽略身边的小事情，我的生活也因此变得更加丰富和有意义。

第五段：瑜伽的应用领域

最后，我想探讨一下瑜伽在现代社会的应用领域。瑜伽作为一种综合性的健身方法，具有广泛的适应性，无论年龄、性别或身体状况，任何人都可以从中受益。除了一般的瑜伽练习，瑜伽还可以被应用于康复训练、心理治疗和情绪管理等领域。事实上，越来越多的医生、心理学家和教育工作者开始借鉴瑜伽的原理和技巧，将其运用于自己的工作中，以改善人们的身心健康。

总结：

作为一名瑜伽师，我从练习中体会到了瑜伽的身心平衡、身体益处、心灵益处、生活哲学和应用领域等方面的价值。瑜伽帮助我找到了身心的平静和和谐，让我更好地面对生活的各种挑战。我希望通过我的体会和分享，能够激发更多人探索瑜伽的魅力，以改善自身的身心健康。

**瑜伽心得体会篇十四**

有些同学由于身体柔韧度不太好刚开始上瑜伽的时候会觉得很痛苦，我自己本身身体的柔韧度还可以所以一开始上瑜伽课就觉得很舒服，把全身的筋骨都拉开了之后感觉全身都很轻松很舒适。首先自从练习瑜伽以来我自己的身体柔韧度有了很大的提升，学会了用腹式呼吸，学会了排除杂念保持一种积极向上的状态。

瑜伽练习可以使自己全身心地投入，排除杂念，通过姿势、冥想、调节呼吸等练习，使自己达到一种物我两忘的境界，有利于净化心灵，增加活力，始终保持一种很好的状态，在调节呼吸的过程中我也学会了用腹部呼吸，这样可以很有效的减轻平时因为学习的各方面的压力。正确的呼吸方法可以把体内多余的二氧化碳等废气排出体外，同时将清新的氧气填充到身体的各个部位，提高运动效果，所以每次上完瑜伽课我都觉得身体特别轻松。练习瑜伽还可以提拉长肌肉线条，使身材更加匀称。再练习了瑜伽之后我觉得自己不太匀称的身体变得越来越好了。

学习瑜伽的过程我的每一个动作都是尽自己最大的努力去做，这也让我体会到了人的潜力是很大的同时他也需要通过自己的努力来激发出来。在拉伸的极限的时候虽然身体会痛但是心里感受到的却是快乐是运动带来的快乐。练习瑜伽的标准也是因个人而定的，只要做到自己的极限就是做到最好，只要自己的身体一天天提升起来，就是做到最好了。

我觉得瑜伽是很自然但也很美丽的，它没有任何的修饰，全部都是发自内心的由内而外散发的魅力。练习瑜伽可以为我们带来自信和美丽。

很吸引我的还有瑜伽的音乐，听起来很轻柔很轻松。时而鸟声啾啾，时而松涛阵阵，时而小溪潺潺。伸展身体，充分唤醒体内每一个细胞。彻底的和大自然融合在一起，让身心得到充足的放松和享受。

练习瑜伽可以提升一个人的气质，在练习瑜伽的过程中我不仅可以瘦体塑性而且在那种清幽的音乐里我就像找到了最原始的美!来自大自然深处的，可以使我暂且忘记现实生活的快节奏浮躁，同时也忘了烦恼。

练习瑜伽可以改变自己的气质、放松自己心灵，与大自然完全融合，以安静的内心与大自然进行交流时身心得到了最大程度的放松。 有很多人练习瑜伽都抱着很功利的心态去做，我觉得这个急不得，我喜欢练习瑜伽是因为练习瑜伽的时候它带给我很多快乐，我享受的是练习瑜伽的过程并没有很在意他可以为我带来什么功效，我认为练习瑜伽需要一颗很安静的心，不能急。只有这样才能真正的投入到其中。

总之，在学习了一学期的瑜伽之后我学到了很多也在无形中为我带来了很多我越来越喜欢这项运动了，并且有一直坚持下去的想法!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn