# 2024年太极拳心得体会(精选11篇)

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2024-07-07

*心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。太极拳心得体会篇一太极拳是一项具有悠久历史的传统中国武术，被...*

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**太极拳心得体会篇一**

太极拳是一项具有悠久历史的传统中国武术，被誉为“气功之王”，因为基本动作的练习需要调节呼吸、配合身体进行，所以太极拳是一种可以舒缓身心，有助于保持身体健康的运动。同时，太极拳中的“放松”也被认为是至关重要的，因为只有在放松的状态下，身体的内部能量才能流畅自如。在本文中，我将会谈到我对于太极拳放松的心得体会。

第二段：学习太极拳中遇到的困难和解决方法

学习太极拳并不是一件容易的事情，对于我这个初学者而言，最大的问题就是难以做到身体的放松。在练习的过程中，我常常会因为手臂或者腿部出现僵硬的情况而感到烦躁。后来，我逐渐发现，只有在全身的放松状态下，身体才能得到真正的锻炼。当我不再强迫自己放松，不再想着做对每个动作，而是开始专注于感受身体的运动，终于可以感受到身体逐渐松弛的变化。

第三段：太极拳放松对身体的好处

经过长时间的学习和实践，我深深地意识到太极拳放松对身体的好处。首先，放松有助于消除疲劳，使身体感觉更加轻松自在。其次，身体放松后，呼吸也能得到好的锻炼，有助于增强肺部的功能，提高身体的代谢水平。最后，身体放松后还能改善睡眠质量，让你拥有更好的精神状态。

第四段：太极拳放松对心理的影响

太极拳放松不仅有益于身体，还有很多对心理的影响。首先，放松可以帮助你摆脱对过去的担忧和未来的恐惧，让你可以专注于当下。其次，太极拳放松还可以让你更好地控制情绪，放松心情，更好地面对生活中的各种挑战。最后，太极拳放松可以帮助你放松心态，让你拥有更好的心理健康和幸福感。

第五段：我的收获和建议

通过对太极拳放松的学习和实践，我领悟到了很多东西。首先，放松是一种态度，需要我们慢慢培养。其次，逐渐放松的过程需要我们慢慢地感受身体的变化，而不是强迫自己做到完美。最后，持之以恒的练习是最重要的，只有坚持下去，才能真正感受到太极拳放松给我们带来的好处。如果你也对太极拳放松很感兴趣，不妨加入一个太极拳放松的培训班，或者在家里自己小心翼翼地练习，相信你也会发现太极拳放松的魅力。

**太极拳心得体会篇二**

岔口驿明德小学

尤文娣

我于11月26日参加了小学数学优质课听课活动,通过这次活动，使我深刻感受到了小学课堂教学的生活化、艺术化。这些课在教学过程中创设的情境，目的明确，为教学服务。我将自己通过听课的心得体会总结如下：

第一：注重心灵的沟通

听了好几位老师的课，被他们上课的那种激情所感染，在课前老师先用情感、游戏开启了学生的思维，由于老师上课的学生不是自己朝夕相处的学生，他们都用自己的方法介绍了自己，了解了学生的基本情况，在师生沟通的过程中拉近了他们的距离，感受到老师和学生之间的默契，教师们精神饱满，充满自信，亲切大方。教师的情绪直接影响孩子们的情绪，也影响整个课堂的气氛，这几位老师都注意到了这一点。老师们面带微笑，亲切的称学生“孩子”，并时刻注意学生的情绪，适时表扬，不断鼓励，使学生快乐学习。他们不只是授课，更是与学生心灵的沟通，用自己的那份热情唤起了学生的求知欲，课堂气氛活跃，学生积极配合，探讨问题，课堂效率很高。

第二：课堂教学灵活性强

兴趣是学习的内在动力，培养并激发学生的学习兴趣,可使之热情饱满地投入到学习中去。小学数学教学要紧密联系学生的生活实际,在学生的认知发展水平和已有的知识经验基础上,灵活地运用多种多样的教学手段向学生提供充分的从事数学活动的机会,帮助他们在自主探索和合作交流的过程中真正理解和掌握基本的数学知识和技能、数学思想和方法,获得广泛的数学活动经验,使学生主动参与学习,乐意参与学习,真正成为学习的主人。嘉峪关市长城路小学的宋雅丽老师、白银市第十三小学的李海英老师和张掖市甘州区西关小学的萧云老师的数学课，让我体会到课堂教学的灵活性、灵动性、老师自上课至课终，老师对学生并没有过多的限制和束缚，学生的想象、讨论、联系是自由进行的活跃了学生的思维，学生占据了课堂的主阵地，但是，学生没有脱离轨道，没有脱离教师精妙设计的运行轨道，在教学中，能根据学生的特点，在教学课堂中插入各种活动，把枯燥的教学课堂改变了，从而也培养了学生学习数学的兴趣，激发了学生们的求知欲，也充分体现了尝试教学法，达到教学目标。

第三：自主、合作、探究的新理念始终贯穿整个课堂

“自主探索、亲身实践、合作交流、勇于创新”是现代教育新理念。那么,教学中如何指导学生自主、合作、探究学习呢?老师教给了学生自主、合作、探究的学习方法,并在此基础上形成能力,发展自主、合作、探究。在课堂中教师放手让学生自主探究解决问题。每一节课，每一位老师都很有耐性的对学生有效的引导，充分体现“以学生为主体，学生是数学学习的主人，教师是数学学习的组织者，引导者和合作者”的教学理念。

第四：注重课堂语言的表述

老师们的语言精炼、丰富，对学生鼓励性的语言十分值的我们学习。当我听着这九位教师的课时，我想教师的语言竟有如此之魅力。在教学《数学广角－搭配》这一课时，她让学生一边观看图片，一边听老师的讲解，声情并茂的语言唤起了学生的思绪。老师和蔼可亲的语言，为学生理解教学内容奠定了基础。老师课堂语言简洁，准确，她用自己委婉的语言引领着学生，把学生的思路引向了更高层次的探究世界。这几位老师都联系实际生活来教学，激发了学生的学习兴趣，提高了课堂教学效率，在此也领略了学生的良好习惯，学生的表达能力也很强，真是让人赏心悦目啊！

第五：注重学用结合在听课的过程中老师们注重学用结合，在课堂上充分挖掘教材中蕴涵的数学应用性因素，坚持从学生的生活经验和知识积累出发；利用学生生活中的情景和数据编制数学问题，体现数学与生活相伴；在教学内容的呈现方式上，改变封闭式的单向结构用为开放性的多向结构；应尽可能地创造机会，让学生运用所学知识探索和解决一些简单的实际问题。使学生在实践和应用中体会数学与自然及人类社会的密切联系，了解数学的价值，增进对数学的理解和应用数学的信心，学会运用数学的思维方式去观察、分析现实社会，去解决日常生活中和其他学科学习中的问题，形成勇于探索、勇于创新的科学精神。

小结：

这次外出听课学习，我深刻的体会到那些老师的不同教学方法，每位老师都精心设计教学，都做了周密而细致的准备，看到老师与学生之间是那么的默契，让我在欣赏别人精彩的同时发现了自己的很多不足，在以后的教学中，一定要严格要求自己：做到课前认真解读教材，根据本班学生的情况设计出合理的教学流程；课后认真反思，多看书学习，多做笔记，不断提高自己的文化底蕴和业务水平，也要学习他们的教学方法，让自己的课堂也活跃起来，使学生在开心快乐的氛围中学习。

**太极拳心得体会篇三**

太极拳是一种源于中国的传统武术，拥有悠久的历史和广泛的影响力。我于几个月前接触并学习了太极拳，通过不断地练习，我对太极拳有了一些简单的心得体会。下面将从身体调理、心灵净化、恢复养生、修身养性、磨砺意志力这五个方面进行介绍。

身体调理是太极拳的重要组成部分，它能够使身体保持健康和灵活。练习太极拳时，需要细致入微地控制身体的每一个动作，通过调整呼吸和姿势，在集中注意力的同时，能够逐渐增强我对身体的掌控力。长时间的练习使我的身体柔软度和灵活度有了显著的提高，尤其是脊椎的柔韧性明显增加，消除了我长期以来的腰背酸痛问题。

太极拳的练习不仅能够调理身体，还有助于心灵的净化和平静。练习太极拳时，注重的是内心平静与冥想。通过重复的动作和呼吸，我逐渐进入一种专注而镇定的状态，身心得到彻底的放松。这不仅有利于消除日常生活带来的压力和疲劳，还能够培养我对内心的觉察和自我控制的能力。在练习太极拳的过程中，我深刻感受到，只有当心灵得到净化和平静，我们才能够获得真正的内在安宁。

太极拳的练习对于身体的恢复养生也起到了积极的作用。太极拳的动作往往是缓慢而流畅的，通过调整呼吸和动作的配合，能够促进血液循环和淋巴系统的流动。这对于身体的恢复和养生非常有益。每当我感到疲倦或乏力时，通过练习太极拳，我的体力很快恢复，精神焕发。太极拳练习中注重意念的引导，使我更加注重以平缓和舒畅的方式来完成动作，而不是粗暴和用力。这种方式减少了对身体的过度压力和损害，为身体的健康提供了更好的保障。

太极拳的练习不仅在身体上有益处，还能够修身养性。太极拳要求练习者要有柔和、均衡和自然的动作，这需要我们在练习过程中培养和强化自己的修养和内在素质。在练习太极拳中，我学会了专注与坚持，学会了自律和自制，这不仅在太极拳的实践中得到了体验，也对我的日常生活产生了积极的影响。通过太极拳的修身养性，我感受到了自己的心境得到了改善，习得了更好的情绪管理和自我控制的能力。

太极拳的练习需要时间和耐心，同时也需要磨砺意志力。太极拳的动作要求练习者精确且灵活地完成，需要不断地磨砺和提升自己的技巧。初次接触太极拳时，我常常感到无力和困惑，但是通过坚持不懈的练习，我发现自己的身体逐渐适应并掌握了太极拳的技巧。这无疑对我的意志力提出了更高的要求，使我变得更加坚强和有毅力。在练习太极拳的过程中，我明白了只有付出足够的努力和坚持不懈的意志，才能获得真正的进步和成就。

总而言之，通过几个月的太极拳学习和练习，我对太极拳有了一些简单的心得体会。太极拳不仅在身体调理方面有显著的效果，还能够帮助我们心灵净化、恢复养生、修身养性和磨砺意志力。太极拳既是一种武术，又是一种修身养性的方式，它带给了我身心的平衡和内在的和谐。我相信，只要坚持不懈地练习，太极拳将会给我带来更多的收获和成就。

**太极拳心得体会篇四**

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

我从小就对武术充满充满了好奇，也很喜欢看武打动作片，所以选课的时候就选到了武术课来。以前都没有学过武术，第一次学习还是在这个学期。虽然之前就有想过学武术是件很艰难的事情，可是难度还是超过了我的想象。

第一节课上，老师就纠正了我们的一些错误思想，告诉我们电影中的那些功夫大部分在现实生活中是不可能出现的，这让我有些许失望。随后老师又给我们灌输了一些武术的基本理论，听完之后，我对武术的了解又加深了一层。原来现在的武术分成了搏击型武术和表演型的武术的。

然后再接下来的几个星期里面，我们主要学习一些基本的散打。我感觉这还是比较实用的，学会散打当然不是叫我们一天到晚去和别人打架，它只是让我们学会如何最大程度去发挥自己身体的力量，好应对日常生活中可能会遇到的危险。不过，身体有点僵硬，特别是关节脚筋那些地方。看了老师的示范动作后，突然觉得自己弱爆了，老师练了十几年才有这种程度，我还需要努力很久。

接下来，我们还学习了五步拳。五步拳一开始给我的感觉只是一些花拳绣腿罢了，但是练起来之后，我发现我错了。想要练好五步拳不是一件简单事，它不止要求我们能够流畅地把动作打出来，还要做得标准，发力到位。一套五步拳打得好的话，不仅外观优美，而且还能够强化体能。这是一种全身的锻炼，它使我的体能增加了，从而达到强化体能的目的。在学习五步拳的过程中，不仅能够强身健体，还能够提升我的自卫能力。后面学习的剑法其实也是一个道理。

其实武术课让我收获最大的应该是各种热身运动。说真的，从有上体育课开始，我还没这么认真做过热身运动，平时做的时候都是很敷衍的。可是在武术课上做热身运动，老师要求很严格，而且形式也是多种多样的，我是真的觉得有效果的，身上会出汗，肌肉关节筋骨是有活动开来的。若干年以后，老师教的套路我可能会忘掉，但是我想热身运动肯定是不会忘掉的。

要说学习武术的心得，我也说不了多少。我认为学习武术首先要有兴趣，没兴趣的话，什么也做不好。其次，要有耐心，要有毅力，要持之以恒。不然，一点的疼痛就会让你却步不前。再次，要勤奋。若是三天打鱼两天晒网，之前学到的就会全忘了。

上面就是我上武术课的一些个感想，它让我学到了很多东西，不仅是在课上运用，在日常生活中我们也是可以运用的。作为一名中国人，我们应该有义务将武术这种国粹发扬光大。

**太极拳心得体会篇五**

太极拳是一门悠久的体育项目，是我们中国的传统文化的一份绚丽的瑰宝，从小看电视，我就对太极拳非常的感兴趣，但无奈一直找不到学习的门路，上了大学后，我才开始正式接触太极拳。

一、起势

二、左右野马分鬃

三、白鹤亮翅

四、左右搂膝拗步

五、手挥琵琶

六、左右倒卷肱

七、左揽雀尾

八、右揽雀尾

九、单鞭

十、云手十

一、单鞭十

二、高探马十

三、右蹬脚十

四、双峰贯耳十

五、转身左蹬脚十

六、左下势独立十

七、右下势独立十

八、左右穿梭 十

九、海底针二

十、闪通臂二十

一、转身扳拦捶 二十

二、如封似闭 二十

三、十字手二十

四、收势 太极拳动作刚柔相济，既可技击防身，又能增强体质、防治疾病。具有疏经活络、调和气血、营养腑脏、强筋壮骨的功效。我们在学校早晨早起打太极，锻炼身体，起到增强体质的作用，多我们的身体大有益处。

学习太极拳我的心得就是我认为是由于太极拳是一种极重“神韵” 的，他不仅要打出力道，刚劲，还要打出他的那种“神韵”

使之刚柔相济，方能进入具有高度艺术的境界。

太极拳要练出劲来，仅凭一般勇气蛮练，不去体味它的涵义，钻研它的架势，这是办不到的。必须要练得处处符合原则和要求。就要在平日练习时必须注意到下面四个要点。

一、眼神平视，要贯注而活泼，当每式的变化，视线要随身法而转移，切忌目光呆板或野顾。

二、腰是一身的主宰，练拳时要顶腰

三、四肢要圆润、灵活、稳实、切忌强直

四、意境

1、心要静而精神要振作，忌低眉垂目，委靡不振，缺少生气。但也要忌怒目攒睛，挺胸露齿。周身要节节贯通，勿使有丝毫间断。

2、重视前辈积累的经验，遵照典型的架势来认真锻炼。但要练得自然松静，使举动周身轻灵。必须“依规矩熟规矩，化规矩，不离规矩”。本此坚毅精神，才能练得得机得势。

我们在打太极拳的时候，老师反复强调了好几个要点，首先打太极时一定要双腿微曲，并且从起式开始一直到结尾视平线就应当是这一个高度，腿就不应该直了；其次打太极时注重圆润，抱球或者出击时都应当打出一个园来，是的动作看起来更加优美而不僵硬；再次动作打出来要有力道，不能只有柔，看起来就有些花拳绣腿的感觉了，那就不是太极拳的本质所在啦，只有达到刚柔相济，菜式太极拳的最高境界。

我们同学在练习时，要根据自己的体质，保持自然呼吸，使呼吸保持从容不迫，舒适自然，顺序渐进，吸起呼落，呼气时小腹自然放松隆起。打拳时全身肌肉要放松，要含胸拔背，不能挺胸，要沉肩坠肘，骨骼肌放松，正脊松腰，提肛虚步，虚实分清、重心稳地，气沉丹田。打太极拳以柔克刚，用意不用力。总之太极拳博大精深，学无止境，我们刚学不久，只能望其项背，只有尽量将理论知识与实际打拳结合起来，一面琢磨，一面学习。

虽然只是短短一学期的太极拳的学习及练习，虽然每天早起打太极很苦很累，但是我还是很喜欢太极拳，多加练习对我们的身体大有益处，尤其是我们大学生，更应该多练习一下太极拳来修身养性，提高一下自己的内在涵养，改变一下自己的品性。

太极拳是中华民族不可多得的精神和文化财产，我们要积极努力学习太极拳，继承发展、发扬光大太极拳这以优秀的传统文化，大力普及太极拳，弘扬武术瑰宝，强身健体，以提高全民族的身体素质。

学校：天津理工大学

姓名：

**太极拳心得体会篇六**

太极拳是中国传统文化的重要组成部分，其内涵丰富、深奥，除了练身体，其本质在于练习内气和外气。通过太极拳的练习，我们不仅可以保持身体健康，还可以提升自我修养。本文将分享我对太极拳练气心得体会的理解。

第二段：太极拳的基本功

太极拳的基本功包括吐纳、定神、养精、调气和调心。其中，吐纳是最基本的功夫。我们可以通过吐纳来调整呼吸，有效地改善心理状态。同时，定神可以帮助我们提高注意力和专注力，从而达到放松身心的效果。在太极拳的练习过程中，养精是非常重要的步骤。我们需要通过修炼保养身体，使其达到最佳状态。

第三段：太极拳的呼吸法

太极拳的呼吸法由腹式呼吸和胸式呼吸组成。我们需要通过调整呼吸的方式来调整自身的气场，将身体与心灵整合在一起。在练习太极拳的过程中，呼吸是必不可少的一个步骤。我们需要通过吸气和呼气来控制自身的气息，使身体达到放松状态。同时，呼吸方法是非常重要的，因为正确的呼吸方法可以使我们的身体得到更多的气息供给，从而提高身体健康水平。

第四段：太极拳的身体动作

太极拳的身体动作包括八式、十二式、二十四式和四十八式。通过这些身体动作，我们可以感受到身体各个部分之间的相互沟通，从而使我们的身体状态更加和谐。我们需要通过练气来达到身心和谐的状态，从而更好地掌握太极拳的运动技巧。在练习太极拳时，我们需要以缓慢的节奏来进行身体动作，同时注重动作有劲有力，这样才能达到更好的效果。

第五段：结论

太极拳是一种非常好的体育运动方式，其强调身心和谐的方法可以帮助我们保持良好的健康状态。练气是太极拳的重要组成部分，我们需要通过练习太极拳来达到身心和谐的状态。在练习太极拳时，我们需要注重基本功的提高，同时也需要注重呼吸方法的掌握。通过练习太极拳，我们不仅可以保持身体健康，还可以提升自我修养水平。相信只要我们坚持不懈地练习，一定会在太极拳的道路上取得不同寻常的成果。

**太极拳心得体会篇七**

开始也是抱着试试看的态度来学习太极拳的，但是我想既然学习了就要认真去学、去练。我的工作比较忙，所以整天下班回家腰酸背疼的。可在练习太极拳二周后，在单位上一整天的班回家腰背竟然不疼了（当时只练到预备式、随息放松）。说实话这时我还有些怀疑这是否和练太极拳有关，还在想着会不会是心理作用呢？但后来一些功效的显现让我彻底相信了它的真实性，这的确是太极拳的功效。三周后睡眠改善。原来早晨起床时总感觉没睡醒，困的难受，而练习三周左右时，早晨一醒来就会感觉头脑很清醒，浑身很轻松，毫无睡意；再后来还有许多的功效显现，我就不再多说了……总之，现在整个人的精神状态有了很大的改变，这是我周围人都看到的效果，身体好了，心情也好了，这是我真实体验到的。

怎么学呢？除了学校每周组织的集体学习以外，我每天还看光碟，动作仔细反复地去看、去模仿。只有这样才会少走弯路，迅速在自己身体上看到功效。在今后的练习过程中随着功力的增长就会有体会。要踏实地去练。不练就没有自身的体验，也就听不懂老师在说什么、讲什么。我的体会是要反复的学、不间断的练才能发现问题、纠正动作，才能练入状态，也才有好的功效。

首先要学会利用vcd光盘、清楚光盘里的内容，有些人不太知道怎么利用光盘学习、也不太了解太极拳的学习方法。只知道光盘是功法示范。听老师说过要拳功并练，不能练成太极体操，好了，拿到光盘后把光盘从头至尾的内容全看一遍，然后不讲层次，混练一气，起不到应有的效果。内功功法的学习是有层次的，不可越级修练，可以让你知道太极拳的学练方法、特点、应注意的问题、学习的目的、学练的关系等等。这些内容可以使我们的学习尽快步入轨，少走弯路。

我感觉老师的教学方法特别好，也就是因为这个原因才能使我这个对太极拳一无所知的人能在这么短的时间，有这么好的效果。我刚开始练习的时候，思想怎么也集中不到自己身上，旁边稍有动静就会分心，但是按照练习要求——吸保持放松态，呼放松手臂，开始时有点顾左就顾不上右，顾呼吸就顾不了站姿。我就试着按要求站好姿式，保持正常呼吸，第一次呼气时先放松左臂，左臂放松下来，再在下一次呼气时放松右臂，因为心里总要这样想着，这样练习几天后，感觉集中思想并不是那么难了。按照每一步功法要求循序渐进地去练习，现在基本可以专心地练拳，不会再受旁边人说话、走动影响了。很感谢学校领导给老师提供这样锻炼身体的机会，也很感谢老师能传授这么好的功法给我，让我受益无穷。今天的功效是我做梦也没有想到的，我觉得我很幸运，所以我会珍惜太极拳所结的缘分，坚持不懈的学练下去。

在此我想真诚地说一声：谢谢学校领导，谢谢老师。

**太极拳心得体会篇八**

瑜伽西服人工智能的高度发展，我们的生活水平不断提高，但是随之而来的是我们的生活节奏越来越快，我们的身体素质却没有相应得到提升，导致我们常常感到疲惫和不适。这时候，我们需要一种能够提高身体素质和身心健康的锻炼方式。太极拳，作为一种传统的中国传统功夫，有着很多独特的优势，能够帮助我们提高气质和身心健康。下面我将分享我的太极拳练气心得体会。

第一段：初学太极拳

我第一次接触太极拳是在大学的时候。那时候，我身体状况很差，经常感到疲惫和身体不适。我的一位老师介绍我学习太极拳，说这种练气功夫可以帮助我调节身体和心情。我开始学习太极拳，并很快发现了它的好处。首先，太极拳的招式比较简单，容易上手。其次，太极拳的动作缓慢而舒适，相对于其他剧烈的运动更适合初学者。在练习太极拳的过程中，我能够感受到自己的气息和身体的变化，这让我体验到了一种以前未曾有过的愉悦。

第二段：太极拳的气功原理

太极拳是一种以“调和阴阳”为理论基础的拳术。它注重锻炼人体的呼吸和精神，在这个过程中达到调整身体和心情的目的。太极拳通过多样化的动作和技巧，让学习者的身体和气息与自然界的阴阳运动达成一种共振状态。在太极拳运动的过程中，人的膝盖、腰部和背部会不断拉伸，增强人体肌肉群的弹性。太极拳的动作缓慢而长久，这种运动方式可以让身体得到全面而适度的锻炼。太极拳的气功原理为身体的健康和舒适奠定了良好的基础。

第三段：太极拳的身心健康效果

太极拳的身心健康效果是其最大的特点之一。太极拳不仅可以提高身体素质，更可以改善身心健康。在练习太极拳的过程中，我可以感受到自己的身体得到了更好的锻炼和调整，同时我的心情也更加舒畅。多年以来，太极拳一直被认为具有一定的医学价值。根据科学研究，太极拳可以有助于预防心血管疾病、减轻心理压力、缓解颈肩腰腿疼痛、调节呼吸系统、增强体力和耐力等。

第四段：太极拳的养生原则

太极拳的养生原则是太极拳学习的重要内容之一。太极拳的养生原则包括：舒缓心情、节制饮食、注重睡眠、保持调和身心等。在太极拳的练习过程中，学习者需要注重自己的情绪状态和注意力的集中，这样才能够发挥太极拳的最佳效果。此外，太极拳的学习者还可以通过调节饮食、保持健康的作息和适量的锻炼来更好地养护身体。

第五段：心得体会

练太极拳让我体验到了身体和心灵的愉悦。太极拳的优美动作、慢节奏和与自然同谐的理念让我不仅得到身体上的锻炼，更让我从精神上获得了力量。通过太极拳的练习，我学会了调节呼吸，感受自己身体的变化，抵抗压力等。这些技能和体验让我在日常生活中更加健康、平衡和自信。我深信，太极拳是一种优美的艺术，也是一种古老的智慧。我希望更多的人可以加入到太极拳学习者的行列，体验这种美妙和神奇的功夫。

**太极拳心得体会篇九**

最早接触太极拳是我还在上初一时，因为自己从小体弱多病，在父亲的提议下，我报名参加运城陈正雷太极推广中心的暑假培训班，开始学习太极拳。

刚开始我以为太极拳是非常容易学的，因为在我的眼里太极拳动作轻缓，动作又简单，没有什么挑战性。但其实并不然，我跟随老师学习之后才发现，太极拳真的大有学问，它的每一式每一招都与\"阴阳\"紧密相关，所谓\"刚柔、内外、虚实、静动、松紧和圆方\"都是太极阴阳的具体表现，比如看似简单的\"太极起势\"就对全身上下有所要求：站立是否自然放松，意念如何走动等等，需要自己去慢慢地用心思悟，去体会。

因为自己没有一点功底，所以刚开始学习时感觉比较吃力，老师每次上课都会一个动作反复演示，细细讲解每个招式的要领，我也尽可能去模仿老师的动作，但即使这样，也经常是记得这招忘了下招，不能将动作连贯。听了老师的建议后，从网上找到相关视频，自己就可以在家中反复练习，就这样在老师的耐心指导和鼓励下，我的太极拳突飞猛进，当时连父亲都没想到我会短时间内有如此快的进步。以此，我想分享一下自己学习太极拳的心得：

我觉得学习太极拳最重要的一点，就是让自己的心静下来，在这个快节奏的时代，人们被各种琐事困扰，心态多多少少会有些浮躁，所以我认为能否将心收拢，将思绪抛开，注意呼吸和意念才是学习太极拳的一个大门槛。现代人练太极拳很大原因是为了养生，调畅身心，如果不能静心，后面的所学也是徒劳的。

在刚开始学习时主要先练形，就是紧随老师的授课进度，不论是跟着老师反复模仿也好，或是在家中看视频也罢，得先让自己的动作大体上向标准靠拢，做到学一式练一式，分步记忆，切忌心急。在学习的过程中认真听老师的教诲，比如某个动作需要注意什么，是虚步还是实步，是扣脚还是开脚，是一上一下还是一前一后。这些要牢记在心并且不断的练习加以巩固。老师纠正你某个动作，要先想想为什么这样做，这样做有它的什么道理吗？都要搞明白，并且之后尽快改正，如果在初学阶段没有改正错误，日后久了成了习惯，后面就很难再改过来了。总之，初学时要学与练互相结合，才能将整个套路熟悉，打下好的基础。

练好了形，就如同楼房建好了框架，接下来就要在其中添入砖瓦，这个\"砖瓦\"就是学习太极拳法，这是一个较长的过程，也是我现在需要不断学习提高的。太极拳的本质还是一种武术，它的一招一式都是具有攻防意义的，经常说太极\"以柔克刚\"、\"四两拨千斤\",这就用到了太极拳的八种劲：掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠。这些都需要自己去领会，并和老师或者同道交流才能找到规律，使自己进一步提高。

如今我学习太极拳已近八年，从初中一直练到现在大学，始终一如既往的坚持，这是因为我感受到了太极拳的神奇。打太极拳达到了我的初衷，就是强身健体，现在的我不像小时候那样疾病缠身，反而，尤其在打完拳后整个人都精神不少，一年当中顶多有两次感冒。除了这一方面，还有许多意想不到的收获，比如更能专心致志做完手头中的事，大脑的记忆力也有所提高，遇到事情能够冷静思考，不易乱发脾气，打拳也增强了身体的协调。最让我切身感受到的是太极拳对情绪和精神方面有很大的调理作用，生活中每当感到有压力，又不能缓解释放时，打一遍太极拳，之后就会感到神清气爽，心态变得端正。所以太极拳对我真的有很大的帮助！

最后，我说说我对太极拳的看法：

第一，现在打拳，最大的一个目的就是为了自身的健康，打拳的过程就是自身放松的过程，它可以改善呼吸机能和血液循环，使得经络舒畅，体质也由此得以增强。

第二，如果喜欢太极拳，就把它当作一门学问去研究，因为太极拳最初就是融合了中医以及易学等思想创编出的拳法，这也使得太极成为中国古代代表性哲学思想之一，太极是一门造诣很深的学问，打拳人有必要去了解它、深入它。

第三，太极拳离不开年轻人，说到太极拳，大部分人脑海里都浮现的是公园里的老人缓慢的打拳形象。而太极是中华传统文化的一大瑰宝，怎能缺少年轻人去学习和继承它？在我的大学里，有很多同学对太极还不甚了解，甚至有同学将杨氏和陈氏理解为\"阳式和阴式太极拳\",可见太极拳知识在年轻人之间还没有得到普及，年轻人有足够多的想法和精力去发展太极拳，如果能在年轻人之间普及，我相信太极拳会发展的更好，成为真正的全民性体育运动。

**太极拳心得体会篇十**

学习太极拳的心得体会 太极，以前一听这个名字就会想到公园里的老头老太太的形象，觉得跟我们这个年龄段好象相差甚远。但是，这次接触下来感觉受益匪浅。

太极拳是一项非常养生的运动。它，随动由静。因而既不求速，也不可因静而一味求慢，总要绵绵不断，往来无间，神到意到，贯穿如一，乃是太极之妙也。太极拳具有高度艺术性和科学内容：精奥细致、理论深切。

太极十分注重它的意、形、态，初学者很难掌握它的力度。起初我在学习的时候感到无从下手，但是在唐老师一次又一次孜孜不倦的教导中摸到了一点太极的门路。每次课上看到老师为了教会我们满头大汗时，感到十分愧疚，于是每次课后回寝室总要认真复习。终于在快学期末时交上一份自己满意的答卷。每个人开始学太极拳，老师一定教诲要放松，但是因自己思维方式不同，不能很好接受，甚至怀疑太极理论的真实性，往往产生不用力、劲等怎么能把人轻松的扔出去，所以在练拳时手臂用着僵硬的力，结果造成全身紧张，各关节转动不圆，每个动作为了好看而故意摆姿势，从练拳劲路上分析产生了断劲，和外家拳没有什么两样，与健身和技击不利。下面来谈一下学习太极后的感受：

首先，感到了全身心的放松。我们每天坐在教室上课，整天保持一种姿势，肌肉神经骨骼都僵硬了，放松是一种最好的治疗。在学了一套太极拳后，每天晚上总会打一遍来放松全身心，促进睡眠。

其次，在学完太极后，感觉自身的平衡能力加强了。以前，总觉得自己小脑发育不全，平衡能力不好，太极的动作是百年来先人不断摸索总结出来的，其平衡调节都以是非常精确的，所以在练习时做准动作有利于锻炼平衡感。再次，练习太极也帮我锻炼了我的专注力。学习太极，先学形，也就是动作，在学动作的时候，无暇想其他的；一旦学会动作，就要注意自己的呼吸、以及意念。这样就会让自己集中精力。

最后，学习太极能帮我强身健体，终身受益。现在瑜珈大热，其实，瑜珈和太极是异曲同工，殊途同归的。二者都是调身、调心、调意、调气相结合的。最主要的就是要有恒心和毅力，我个人觉得学习瑜珈比学习太极还要麻烦，并且不是每个场所都适合练，这方面太极就占优势了。

浅谈练太极拳的心得体会

小的时候，每次清晨跟奶奶去公园散步，总是会看到很多中老年人在打太极拳。而且也经常听到大人们在谈论太极拳的好处。从小开始，我就很希望能学一学太极拳，但由于没有老师指导，所以一直没能学会。

来到大学，学校给我们提供了很多练太极的机会。自从进入大学以来，我已经连续学了三个学期的太极拳了。第一次练太极拳是在年级集体组织的晨炼那会，一个师姐教我们的。当时觉得太极拳很柔，的确很适合女生练，特别是我这种没什么力气的女生。大二上学期，我很幸运地选上了太极拳课，更细致的学习了二十四势简化太极拳。老师告诉我们，“太极拳运动的精华在于借力打力。”，“打太极的时候，要全神贯注，不能有杂念，这样运动的效果才好。”，“太极拳很讲究重心的调整，打的时候要注意把重心要保持在一条直线上。”。太极拳虽然慢，但要求动作要连绵不断，很讲究内在的东西。太极拳虽然很柔，看起来虽然运动量不大，但认真打完一套太极拳，还是会流很多汗的。

这学期，我跟老师学习了陈氏太极拳三十八势，还听了老师的中医养生理论课，对太极拳有了更深的理解。太极，不仅是强身健体的体育运动，还是一套很好的防身之术。在上课的过程中，老师给我们讲了很多他个人练太极的体会，如怎样运用太极拳保护自己，制服小偷。怎样用太极来调整重心，保持身体平衡等，我觉得蛮有道理的。

我觉得太极与中医养生是紧密相连的，而且只有坚持练习，才会有效果。“三天打渔，两天晒网”，是无法体会到太极的精髓的。在理论课上，老师让我们做了一个实验，就是双手放在丹田前面，掌心相对，感觉两手之间的气场。同学都说我的气场比她们的强。而且经过体质测试，我是属于平和质，身体状况还不错。看来，练太极还是很有效果的。

下面是我将结合个人体会以及学到的知识，分太极拳运动的精华、动作要点、功效这三个部分对太极拳运动进行简要的分析：

一、太极拳运动的精华

太极拳的精华在于借力打力。太极拳理人体为一太极，包括阴、阳两方面，“动之则分”，“静之则合”，刚柔、内外、虚实、静动、松紧、圆方都是阴阳的具体表现，太极拳的目的就是要将这些矛盾给予统一，达到阴阳相济合一，使自身成为的太极体。而所谓的借力打力，指的就是“对方之力打来，而我只是在保持自身太极体完整的前提下迎接对方，也就是意在阻止对方改变我太极体状态或对我太极体进行的企图。”这一点在武术中有很广阔的应用。

二、太极拳的动作要点

太极拳运动的关键部位在于丹田。无论是哪一个动作，都离不开丹田的运动。只有通过丹田运动才能带动全身运动，并不断调节重心的稳定。另外，在发力的时候，如果能通过腰部运动来发力，效果会更好。

太极拳里面有很多的相对运动，如果有一只手在上，必有一只手在下，而且掌心相对，比如云手等动作。这些相对运动的动作，正好体现了太极拳阴阳结合的思想。

另外，练太极拳应该配合练习一下站桩。通过站桩锻炼，首先是可以训练心境，让心态平和，还可以提高对环境的敏感性，增强抵抗力。其次是可以增强肢体特别是下肢的力量，逐渐消除浮力，使沉力重生，周身气血顺畅，内外一体。经常站桩的人会有感觉，就是越站觉得身体越轻，身体实了，感觉轻了，这是站桩的一个特点。

总体上说，太极拳动作缓慢、走圆划弧、连绵不断、而且需要保持重心在一条直线上。而太极拳运动规律只有一个：以丹田为核心，全身关节“节节贯穿”，“一气贯通”。

三、

太极拳的功效 太极拳是我国目前流传最广的健身运动,它集中了古代健身运动的精华,与中医养生紧密相连,有调理脏腑、疏通经络、调理脏腑、补益气血的作用。

发展。对于中老年人及慢性病病人来说，能推迟身体各组织器官结构和功能上的退行性变化，能有效地起到健身、疗疾、延缓衰老的作用。

太极拳不仅可以用于强身健体，还能用于其他很多方面。练习太极拳可以使身体比以前更灵活。碰到什么事情，反应更加灵敏。例如学会了用丹田运动来调节自己的重心，那么就不怕因汽车突然加速或减速而摔倒了；学会了借力打力，就能避实击虚，得机得势，从而避免受到他人的攻击?? 另外，坚持练习太极还能增加人体的气场，而且对练习者的脑机能也会产生良好的影响。太极拳训练，可以在意识的导引下，提高外周血液微循环与气体交换机能，保证内呼吸和物质能量代谢以及神经肌肉活动时氧和营养物质供应，提高脑组织代谢能力。在意念的作用下促进血液循环。意到气到以气推力，使中枢神经器官和身体各器官系统得到充足的营养和氧气并及时运走其代谢产物，从而增加脑血流量，改善植物神经系统的兴奋性，增强大脑对内外环境刺激的调节能力，使人体能够主动地与环境保持平衡和协调，改善大脑供血能力。

练习太极拳的时候，要保持心静，全神关注地做好每一个动作。因为只有心静下来，才能使手脚的运动协调一致，才能体会到太极的真谛。所以，在打太极拳的时候，要把所有的心事都抛开，把精神都集中在太极拳的一招一式上，尽力把每个动作做好。太极拳，不仅养身而且养心。

太极拳作为中国传统武术的一个分支，在当今社会还是很实用的。太极拳，不仅是一种强身健体的好运动，而且还是一套可以随时派上用场的防身之术。太极拳是我们中国传统文化的一个瑰宝，值得我们传承下去。而我，也会坚持练习太极拳，并把学到的知识教给他人，让更多人喜欢太极拳，加入到练太极的行列中来。对该课程的建议： 总体上看，这门课还是不错的，太极拳很值得一学。我有以下几个建议：

1、38式太极拳的

教学

内容有点多，一个学期要学完课时太紧，建议下学期可考虑适当删减教学内容。

2、中医养生的课时较少，可考虑适当增加理论课的节数。

太极拳学习心得 其实，在以前的体育选修课时我就想选择太极拳，但总因为报名的人太多而没有机会选择。还好系选修课里有开设太极拳这门课，所以我就和舍友一起选修了这门课。说实话，我觉得这是我在大学两年多的系选修课里选的最满意的一堂课。因为这是一堂既锻炼身体又领会中国传统文化的课程，其中老师补充的关于中国传统中医的知识也使我受益匪浅，使我在今后的生活中更好的注重自己的养生。

作为一个中国人，我从小就对太极拳有种特殊的感情，小时候也会经常在电视上看看太极拳的教学视频，但那时候的我总觉得太极拳是老年人所喜爱的运动，而且也总觉得只有老年人舞起来才觉得有感觉。可是这次的选修课让我对太极拳有了新的看法，其实现在的年轻人也很喜欢太极拳，而且年轻人舞起来也别有一番滋味。现在，无论是哪所大学，似乎体育课里都有一门太极拳的选修课，或者是一群的太极拳爱好者组织起太极拳协会。就拿我们学校来说，我就觉得我们学校挺重视太极拳，这几年的运动会上，总有一段太极拳的表演，其实，那么多人一起表演太极拳的时候真的让我觉得很有美感，而且也很想自己也能够耍一套太极拳。

在这学期一开始，老师就给我们讲了好多练习太极拳的好处，还告诉我们真正的运动并非出大力流大汗的，而是像太极拳这般。所以，对我来说太极拳就是我的首选，因为我的身体从小也并不是很好，而我又是一个不怎么爱运动的人。下面我将说说本学期我的太极拳学习心得。

首先，要想练好太极拳，要先学会做人。所以练习太极拳讲究的是一身正气，一团和气。而古话“ 心正则拳正，心邪则拳邪”，“ 拳以德立，无德无拳”都充分的说明了一个习武之人的品行的重要性。就像武侠小说里一个派系的当门人一样，他可以不是武功最厉害的，但一定是要品德高尚的，而只有一个品德高尚的人带领的门派才能真的的发扬光大，如果一个武功高强而完全没有品德的人，他最终也只会成功武林带来极大麻烦和伤害。其次，我觉得，太极拳是一种神秘而又普通的运动，说它神秘我想就是因为它内在存在的对于我们身心的很大好处，而每个人练又有每个人的特色，我想这也就是为什么现在存在着那么多不同的太极拳流派吧。说它普通呢，是因为它并非什么奇特的东西，任何人，只要你有心就能很好的学习它，其次，虽然现在的社会上流传着许多不同的太极拳流派，但它们也都有一个共通点就是非常注重太极拳的“神”和“意”，而这也就是所谓的人境合一了。这学期的太极拳学习，我掌握的其实并不是很好，因为其中的好多招式我都没有好好的理解，似乎自己上课时总像依葫芦画瓢似的，说白了也就是摆个招式在那，而且做的也并不怎么标准，只是把一个大概的形状摆在那里。上课的时候跟着老师练习还能勉强连下了，如果自己一个人练就会忘记很多招式。所以，虽然上了挺多节课，但自己总做不出太极拳所需要的那种感觉，我想这就是所谓的没有好好的体会它的“意”和“神”吧，还没有好好的做到所谓的人境合一。

再次，我觉得练习太极拳还要注重心境，因为只有心静下来才能真正的体会到它的“意”和“神”。在刚开始练习太极拳的时候，我和同学也只是好奇，在做一些动作的时候甚至会觉得好笑，所以期间也常常打闹玩耍。但经过了几节课，慢慢开始不觉得怎么新奇后就开始真正的想要学习，虽然有时候一开始常常会静不下心，进不了状态，但是慢慢的随着老师给的建议说要保持放松的状态，手臂和身体都要放松，所以这样练习了几次之后就觉得保持心静也并不是真的做不 到。特别是在准备开始做的时候，心里就会什么都不想。我想，当你在练习时，感觉外在的一切都变得虚无，而一切的一切都只剩下自己，头脑里能够想象得到动作的画面，那么，人境合一的感觉也便有了几分。除了要体会太极拳的“神”和“意”，太极拳还给人的感觉是刚柔并济。当太极拳练习到了适当的阶段，就会练出劲来。所以太极拳讲究一个时间的积累，这就是为什么我们练的只有柔而没有劲的感觉，而老师练的给人的感觉就是静中带动。劲练出以后就能给人带来一种灵动中带劲的感觉，轻灵劲是既有轻灵感觉而又能灵活运转的意思，从而才能刚柔相济，再能变化出朋、捋、挤、按诸劲而灵活应用之，始可达到融会贯通，得心应手的目的，方能进入具有高度艺术的境界。太极拳要练出劲来，仅凭一般勇气蛮练，不去体味它的涵义，钻研它的架势，这是办不到的。必须要练得处处符合原则和要求。

其实真正接触太极拳的时间并不多，也不知它是否真的可以做到强身健体的功效，但是有一点我感受很深。我是个手脚特别冰冷的女生，尤其是到了秋冬季节，但我觉得在练习太极拳的时候手并不是很冰冷，就算是在做一些很慢的动作时也能感受的到。所以，我觉得练习太极拳对我们的身体应该是有好处的，至少对我来说它的却有一些功效的。因此，我会好好的练习下去，也期待它了作用。

学习太极拳的心得体会

太极拳是一种既神秘有普通的功夫。说它神秘是因为两点。一点是每个人练得都不一样，即使是同一个师傅教出来的；另一点是所有太极拳的人当中真正的学会太极拳的可谓是凤毛麟角。而造成这一切的原因，我认为是由于太极拳是一种极重“神”和“意”的功夫。虽然形意拳，心意拳等功夫也重“拳”，但太极拳适合宇宙本院相通的一种功夫，其“神”和“意”是其它功夫所不能及的。每个人都是独特的存在，不可能出现两个一摸一样的人。这都是由于人的身体复杂和思想之复杂。所以，每个人对太极拳的理解都不相同。这样，人们亮出来的太极拳就千差万别了。

为了更深地了解太极拳，我们就只有一遍一遍的练习，一代一代地相传。虽然太极拳在传播过程中，出现了很多派别，但他们的目标是一样的，就是对生命仲极奥义的追求。人们练习太极拳的过程中也体现了这一追求。

练习太极拳要求松。松不是软，松不是僵。松就是放松，是放得开。首先，放松有利于强身健体。放松了，才能经穴舒畅，气脉贯通。而僵硬使经穴阻塞，气脉不通。

第二，放松事技击的需要。松练才能由松人柔，对抗时能柔化对方。一个人能一下子抬起一根百斤重的铁棍子，却难以一下子抬起一根百斤重的铁链子。继而由柔至刚。只有松的充分，才能紧的凶猛，对抗时才能猛击对手。一味张紧之力犹如拿手的插钉，松而后紧之力犹如纶锤击钉。何为有力，不言自明。

第三，放松能休养生息。松就是休息。老虎和狗熊打仗，中间停歇时，虎好好休息，熊却继续卖力打扫战场，结果后来虎打败了熊。世间的事情都是一理，不管是局部的还是全体的，不管是练拳还是打仗，常态都是放松，应态才有紧。太极拳是讲阴阳对立统一的，阴中有阳，阳中有阴，休息战斗，战斗休息，轮回旋转。

松要放得开，放得开才使动作协调柔顺，圆转灵活，如行云流水，似布雨播风。从放得开这个意义上说，初学者不宜强调松。

送药在有力和无力之间。松由意来统帅，做到意贯全身，松而有主和松而不懈。意也要松，不可太紧，太紧易僵。意僵则呆，其更恶于形僵。这样全身内外的放松，泛泛而去，蒸蒸而上。

关于气

气是物质存在的三种形态之一。人体之气，遍布全身，中已有气色好不好之说。人体之气通过呼吸和体外之空气吐纳循环，生生不於，息息不断。太极拳也主张练气。这个练气主要指调整呼吸。要平心静气，使呼吸更自如，更深长，更流畅。具体姿势简言之就是腹式呼吸。

关于劲

太极拳讲究劲，与人交手先接劲。劲不同于力，劲就是有意向的力。无意向的力是笨拙的力，有意向的力是聪明得力。有所谓“用意不用力”，实际上是用劲不用力。用有意向的力，不用无意向的力；用聪明得力，不用笨拙的力。

既然太极拳有这么规定，那么我们要在开始练习太极拳时，必须要严格遵守姿势要求。静心用意，呼吸自然，即练拳都要求思想集中，专心引导动作，呼吸平稳，神匀自然；中正安舒，柔和缓慢，即身体保持舒松自然，不僵不倚，动作如行云流水，轻柔匀缓；动作弧形，圆活完整，即动作要呈弧形式螺旋形，同时以腰坐轴，上下相随，周身组成一个整体，刚柔相济，外柔内刚，连贯协调，虚实分明。这才是打好太极拳的基本所在。

同时，我们还要注意太极拳的套路，即一招一式。太极拳以“捋，挤，按，采，肘，靠，进，退，顾，盼，定”等为基本方法。动作徐缓舒畅，要求练拳时正腰，收鄂，直背，垂肩，有飘然腾云之意境。

1.太极拳的健身和防治疾病的功能

国人民的欢迎。

（2）坚持练太极拳，能健康长寿

打太极拳虽然不跑不跳不用猛力，但对身体的锻炼作用也是很大的，因为打拳时全身的骨骼，关节，肌肉都得到自然柔和的伸缩训练，不断的改善身体各素质和各个系统功能，故能提高新陈代谢水平，有利于健康长寿。

（1）练习太极拳，可谈“七情”

对老年人来说，危害最大的是精神老化，也就是心理衰老。而经常练习太极拳，淡化七情，七情为：喜，怒，思，忧，悲，恐，惊这七种感情，时常出现在人们生活当中。许多生理上的疾患，如心脏病，高血压，肺痨，精神病，神经病等等都与这”七情”有关。经常练习太极拳的中老年人，在生活中能够控制自我感情，遇喜而不狂，遇怒而不恼，力求忍耐，尽力快活，力持镇定。尤其是处于更年期的中老年人，更要善于控制心理意识和思想感情。

（2）练习太极拳，可克服“上盛下虚”

中医认为，人年过四十，肝肾易亏，犹如根枯而草黄。浇水灌肥，应从根处着手，滋肝补肾，及时养身保健和秘诀。据医学界观察分析，“上盛下虚”者为数不少，“上盛下虚”为中医术语，指的是中老年人肝肾两亏，阴虚阳浮出现的血压升高，心悸失眠，畏寒怕冷，四肢发凉，阴疾少精，胸闷腹胀，食滞便秘等症，这与现代生活节奏加快，精神紧张，肝肾阴阴耗多有关。

经常练习太极拳的人，注意下盘训练，因只有下部沉稳，上肢才能轻灵，这样经常不懈可克服两腿发软，行动不便，膝关节发硬，腰酸背痛，浑身乏力等“上盛下虚”的症状。

在中国功夫里，太极拳是一种老少皆宜的运动，太极运用里五运六气，经络论和阴阳五行的原理，打拳时要求体现动静兼修，形体动而头脑静，动中有静，是大脑皮层得到抑制性的保护。要做到以意领气，意气相随。根据十二经奇经入脉之走向，随动作的阴阳虚实，起落翻转，左右运行，上下贯通，升降开合，阴升阳降，阴收阳发，开源疏导，以以动引气，以气推动肢体，意到而气力相随之。要求呼吸与动作紧密结合，即以气支配动作，又快而慢，深，细，匀，长，逐渐使肺活量加大，代谢旺盛起来，从而起到整体防病强身之实效，扶正祛邪之目的，只要长期坚持练习一定能起到强身健脑，祛病防病，修身养心的功效。

太极拳是中华民族不可多得的精神和文化遗产，我们要响应政府全面健身的号召，继承发展，发扬光大太极拳这一优秀的传统文化，大力普及太极拳，弘扬武术瑰宝，强身健体，以提高全民族的身体素质，希望跟多的朋友加入到太极拳的队伍中来。

本学期的选修课我选择了太极拳运动与中国传统哲学，之所以选择本门课程除了学分要求，还有我对太极蕴含的天人合一的理念的兴趣。想去感受一下自远古以来道家通过对人体生命活动，及其与大自然关系的长期观察体、悟建立起了天人整体观。以自已的独特方式研究整个世界的普遍本质，发现了世界万物普遍联系演变发展的深刻规律，并把其中核心的部分阴阳的对立统一消长和谐用图的形式表达出来，成功地将这一哲学思想浓缩于太极图中。

我们日常所看到的太极图是画在平面上的，就我们所赖以立身的地球被展开在图上一样，拳以太极命名就决定了这个拳从立意上是浑圆的矛盾集合体，无处不矛盾又处处协调、无处不对立又处处统一。与我们平时学到的各种学问一样，太极拳也有其自身深刻而朴素的哲学底蕴，这也是其独到的一面。理解了这其中的奥秘也可以在一定程度上有助于我们认识理解各种问题，从哲学中吸取精髓，这几乎是所有能够像太极拳一样流传于世的武术等的共同点。

当我在课堂上逐渐熟悉太极拳之后，虽然只是懵懵懂懂但还是能感觉到一种流畅的感觉。这或许是经过许多代的人民群众的实践检验出来的，它在长期流传的过程中必然形成了很多特点：（1）不受场地，时间限制，备受人们青睐。太极拳姿势优美，动作柔和，男女老幼皆以，不受时间季节的限制，单人练习也可，集体练更好。即能锻炼身体，又能防治疾病。不仅我国人民爱练，而且受到世界各国人民的欢迎。（2）坚持练太极拳，能健康长寿。打太极拳虽然不跑不跳不用猛力，但对身体的锻炼作用也是很大的，因为打拳时全身的骨骼，关节，肌肉都得到自然柔和的伸缩训练，不断的改善身体各素质和各个系统功能，故能提高新陈代谢水平，有利于健康长寿。（3）太极拳对人体各器官系统的六大生理作用：1．锻炼神经系统，提高器官功能；2．有利于心脏，血管和淋巴系统的健康； 3．增强呼吸机能，扩大肺活量；4．促进消化功能和体内物质代谢；5．加强肌肉，骨骼和关节的活动；6．畅通经络。

这一个学期的体育课收获很多，最大的收获是心态上的收获，首先在太极中体味到一种平静，这种平静让我意识到学习太极拳学会的不只是一套拳法，也懂了很多道理。以柔克刚、顺其自然未尝不是一种好的选择；积土成山、积水成渊，付出努力才能有收获。相信是在其他的活动中难以得到的，希望这份收获可以常常在生活中警醒我。

**太极拳心得体会篇十一**

第一段：太极拳非遗的介绍和背景（200字）

太极拳作为中国传统文化瑰宝的一部分，具有深厚而源远流长的历史。太极拳的优雅动作和充满哲理的内涵，吸引着无数人的关注和参与。然而，由于现代生活的快节奏和忙碌，太极拳逐渐开始被人们遗忘。为了保护和传承太极拳这一非物质文化遗产，许多地方开始致力于推广和弘扬传统的太极拳。

第二段：太极拳非遗的特点和魅力（200字）

作为一项独特的运动方式，太极拳鞭策人们对身体、思想和灵魂的综合发展。太极拳的动作缓慢而优雅，既可以训练肌肉和力量，又可以帮助人们平衡身心和提高专注力。每一个太极拳的动作都蕴含了丰富的哲理和文化内涵，让人在练习中领悟到生活的智慧和美好。

第三段：参与太极拳非遗保护的感受和体会（300字）

我从小就对太极拳非常感兴趣，所以在大学期间参加了太极拳非遗保护项目。通过参与这个项目，我深刻地体会到了太极拳的魅力和价值。在老师的指导下，我学到了许多太极拳的基本动作和技巧，并逐渐领悟到了太极拳对身心健康的重要性。每一次练习，我都能感受到自己的身体越来越灵活和强壮，精神状态也更加平静和集中。

第四段：太极拳非遗传承对社会的影响（300字）

太极拳非遗传承不仅仅对个人的身心健康和发展有积极影响，也对整个社会产生了深远的影响。太极拳非遗传承项目的开展，使更多的人了解和认识到了太极拳的价值和魅力，促进了太极拳在国内外的弘扬和传播。太极拳非遗传承也有助于增强国民体质和提高生活质量，推动社会的和谐发展。

第五段：对太极拳非遗传承的展望和愿景（200字）

作为太极拳非遗传承项目的一员，我对未来充满信心和希望。我希望能够继续坚持练习太极拳，不断提高自己的技艺和修养，为太极拳的传承和发展做出贡献。我也期待更多的人能够了解和参与太极拳，尤其是年轻一代。通过太极拳的传承和发展，我们可以共同努力，让这项独特而珍贵的文化遗产得到更好的保护和传承，为我们的国家和社会做出更大的贡献。

总结：太极拳非遗的保护和传承，不仅仅是对一项优秀的传统文化的珍视和传承，更是对人类身心健康和和谐社会的追求。通过太极拳非遗传承项目的推广和发展，我们有信心将太极拳的魅力传递给更多的人，并共同致力于太极拳在世界范围的弘扬和传播。

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