# 最新瑜伽体育课心得体会500字(5篇)

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2024-06-20

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。瑜伽体育课心得体会500字篇一接触瑜伽，始于高中的课堂学习。但那时的...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

**瑜伽体育课心得体会500字篇一**

接触瑜伽，始于高中的课堂学习。但那时的课程教学很零散，缺乏条理，所以，我就只能做些动作，还要是跟着老师做。悲哀的是，这节课结束了，我所学无几，更谈不上课余练习了。

但大一的一学期瑜伽课，我学得更认真，兴趣更浓厚了。我觉得最重要的是上课要有计划，有重点，有目标。整节课下来，你会觉得很紧凑，没有浪费时间。首先做暖身性练习，然后跟着老师学新知识，接着自主练习，互相学子，巩固知识。必要时，老师会从旁指正，这个过程显得很充实。暖身性练习部分、自主练习的部分都很好地提高了我们的自觉性和领悟能力，让我们更大胆地去做各种不同的动作。我提个建议就是：老师您应提点我们每个动作的注意事项、易错事项;当然，如果有机会，多点选择户外练习。让同学们知道，瑜伽的练习理应与大自然相融合，心境应保持平和状态，意志力应集中。在这种环境下，我们可以敞开心扉，放下杂念，享受整个瑜伽的过程。

一个学期的时间慢慢培养了我对瑜伽的兴趣。本以为，练习瑜伽只是为了让身材更修长，提高柔韧性，消耗热量，跟一般的减肥方法差不多。但当我坚持每晚都练习20分钟以后，我发现，瑜伽带给我的更多是心境的平和。每次进入状态，我真的可以把生活中的事情统统放下，脑子里一片空白，感觉到整个人都放松下来，安静下来。虽然拉退、压腿很痛，但是忍过去了，会感到全身舒服，好像把一切烦恼都释放出来。当然，大部分动作都是锻炼我们意志力的，如蹬自行车、90度抬腿、前仰支架式。每次做这些动作，我都跟自己说：“坚持啊，坚持啊!”成功后，很有满足感。虽然会大口大口地喘气，但整个过程，我都觉得很平静。

瑜伽，可以让大家更具“曲线美”，但更重要的是，它很好地培养了我们良好的心理状态。让我体会到坚持、集中、平和，这种状况让我可以更积极地融入生活中。一开始听到老师的声音，很平和、舒服，我就想，这就是瑜伽的魅力，它可以更内在地塑造一个人。

所以，我会继续坚持我的“瑜伽事业”，更好地调整自己的生活。

如果要给瑜伽课打分，我会打90分。90分，是因为有详细的课堂教学计划，充实的课堂授课，更重要的是通过课堂练习，向同学传达了瑜伽的本质，增添了同学的兴趣。另外，扣掉的10分主要是：同学难以确定自己的动作是否正确;缺少户外练习。

好了，感想还有很多，只是很难用语言表达。我会一直坚持，从简单做起!

瑜伽体育课心得体会（篇4）[\_TAG\_h3]瑜伽体育课心得体会500字篇二

人的衰老也是从腿足开始而逐渐至躯干与头部，人的两腿双足，好象是植物枝叶的末稍;人过中年后，气血到达两腿双足的力度不足，经脉气血不畅通，足腿神经反应迟钝，长期的气血供应不足，导致足腿部肌肉骨骼老化，腿足变得不灵活了，人体的锻炼就减少了活动，使得健康越来越少了。

瑜伽体式是人体的动功，要求思想意识和身体处于放松状态，调身、调心、调息，双腿在行立中，身心在动静中结合，神经系统得到了调整和锻炼。使人身全身血管系统得到柔和的锻炼，从而增强了血管的弹性，有益于血液的新陈代谢和循环。

瑜伽体式练习时要求气韵腹部，用的是腹式呼吸，在运动中，缓慢、均匀的深吸入氧气，排出废气，促进了心肺和身体的新陈代谢，也增强了心、肺和呼吸器官的弹性。体式练习使肠胃等消化器官得到磨擦、蠕动等锻炼，从而有助于消化。

瑜伽体式练习起来时，使关节灵活，肌肉、韧带有弹性，骨骼健康，可以推迟腿部关节、骨骼、肌肉、韧带的衰老。可以调节和强化足部及全身经脉的健身功能。通过不断的体式锻炼，可以促进足部及全身血液循环，调节和改善气息、气脉异常与病态，使之趋于正常，防治疾病，增强人体体质和抗御疾病的能力，以达到健康长寿的目的。瑜伽体式是依靠人体自身的能力，通过姿势的调整、呼吸的调节和意念的运用，来增强人体各部分机能的。练习瑜伽体式的总体要求是：心静体松、呼吸自然，动作层次分明，单个动作体现了人体坐标气脉的循行和知觉的平衡。

实践证明，瑜伽体式练习能有效促进人体内的血液循环和新陈代谢，对于人体脉轮和气脉的疏通，包括体液分泌也会起到积极的平衡作用。瑜伽体式是一种柔和缓慢、动静相兼的运动，长期从事瑜伽体式锻炼可对骨骼肌肉运动系统形成良性刺激，可有效地减少体内矿物质的自然流失，使骨密度保持稳定，并有效地调节骨钙、血钙之间的动态平衡，从而改变骨质疏松的症状。试验和实践结果还表明：瑜伽体式对骨骼畸型、肌肉萎缩及其退行性变化等症状，有良好的预防和治疗作用，这些又对练习者身体平衡能力高低产生直接良好的影响。

在瑜伽体式单式练习中，视觉的运用对于维持身体动态平衡和瞬间的静态平衡有着重要意义。生理学实验表明：当练习者睁眼做树式单腿站立，一般能保持较长的时间;而让练习者闭眼做同样动作，则往往只能维持很短的时间，这说明视觉影响着肌肉调节平衡的能力。同样，视觉对肌肉的协调性、准确性和韵律感等方面，也起着不可忽视的作用。

人的身心平衡能力主要是由人的知觉认知能力和情绪调节能力决定。人的知觉认知能力是心理平衡的基础，它在一定程度上决定着人的情绪调节能力;而人的情绪调节能力又影响着人的知觉认知能力的发展，二者相辅相成，共同构建着人的心理平衡状态。瑜伽体式练习对人的情绪调节能力，有着十分良好的影响。瑜伽传统养生医学早已论证了人体情绪致病的内因，现代医学也证实了人的情绪变化会导致人体功能{如呼吸、循环、内分泌等}发生一系列变化，这种变化导致人体生理功能失衡，从而诱发各种疾病，所以保持良好的情绪对人的健康非常重要。

一个心理健康的人并不是整天都会处于愉快的情绪状态之中的，不良情绪人人都会有，每天都会遇到，关键是一旦出现不良情绪;学会瑜伽体式有效控制和及时调节，这是保持情绪稳定、身心健康的一个重要环节。瑜伽体式练习动作要缓慢静气、体姿需要轻灵沉着;心境要不急不躁;神态要自然随意、舒展安详。如此使得瑜伽体式练习不仅具有抗衰祛病的健身功效，而且具有平衡心态、修身养性的作用。快节奏的现代都市生活，给人们带来精神紧张，情绪烦躁，思绪紊乱等负效应，影响身体的健康，练习瑜伽体式练习能够使人身体和精神获得最大限度的放松，有利于消除烦恼，获得心理平衡，而且随着习练水平的不断提高，练习者的每一次练习都成为一次感悟、自我净化和自我完善的过程。所谓“心无意，身无意，无意之中是真意”，这是瑜伽体式练习对心理调节的最高境界。人体运动的实质是气血运动，气血为能量，和现代医学理论肌肉运动是血液供给能量和氧气的道理完全一致。

气是在人体不断运动着的具有强活力的精微物质，它流行全身脏腑，经脉及各组织器官，时刻推动和激发人体的各种生理活动;血在脉中循行内至脏腑外达皮肉筋骨，不断对全身组织细胞起着充分的营养和滋润作用;气是人体功能活动的动力，血是濡润滋养的源泉。气推动血，血又是气的载体，两者相互依存不可分割，所以将气血视为人体生命活动所需的能量，也可以认为气血是人体主要的动力源泉之一。

瑜伽体育课心得体会（篇2）[\_TAG\_h3]瑜伽体育课心得体会500字篇三

瑜伽课的老师是上了我们一年大学体育的老师，她一直对我们很好，当时选课就怕遇不到向她一样好的老师，并且我对瑜伽这项体育运动也充满了好奇，所以我选择了瑜伽。

在我选了这门课之后，我对瑜伽课有一种期待，但也有一种的担心，担心我的柔韧性太差，不适合练瑜伽。终于开课了，第一节课让我之前的担心都没了，老师并没有要求我们做到某个标准动作，根据自己的情况，尽力就好，但感觉全身酸疼，非常疲惫，但是有一点点的后悔，可是老师告诉我们，只要坚持，就能达到我们想要的效果。

在在瑜伽课上，老师还会经常带我们进行瑜伽呼吸法的练习。瑜伽呼吸法，是通过各种不同的呼吸方法有效地按摩内脏，刺激各生理腺体良性的分泌，激活潜在力量，更好地清理洁净身体，为更高级的精神修养和灵性的开发奠定基础。瑜伽呼吸法能促进血液循环，促使体内疲劳物质尽快分解，并且通过横隔膜的大幅度上下运动，对内脏进行按摩，加快体内积存废物的排出，从内到外地净化体内环境。每次进行瑜伽呼吸法的练习后，我都能感到内心的宁静和身体的舒畅。伴着音乐的每次深呼吸，都让我感到身体的净化和身心的放松。

学习了瑜伽后，平时在宿舍或学习累了的时候一会自己做些动作和调整下呼吸，让自己获得一种内心的宁静，每次身体的舒展都能给我带来全身心的放松和舒适。经常练习后，自己的睡眠质量也明显提高。

一年的时间即将过去了，虽然我们的授课时间都非常有限，但在课堂上却教给了我们很多的东西，让我对瑜伽有了更深的认识，同时老师的指导也让我慢慢的在平时的练习中积累了一些心得体会。

首先，瑜伽并不是为舞蹈家量身定做的，它更多的偏于大众化，最大的功能在于修身养性，不管男女老少，只要找到适合自己的动作，坚持做到位就可以起到练习瑜伽的效果。在老师不厌其烦的指导下，我慢慢明白要把瑜伽练好并不在于动作的难度，更重要的是要专注自己的身体，要在简单的瑜伽动作中去体会自己身体的每个部分，静静的感受身体的全部。练习每一个动作的时候，都尽可能的按照老师的提示去做到位。瑜伽是个慢慢变化的过程，你只要用心在做每一个动作，过一段时间你就会发现自己有明显的变化。

其次，心静很重要。我是个急性子的人，对很多事都没遇耐心，包括练习瑜伽也是一样，刚开始时总认为自己没有练习瑜伽的天赋，不管做什么动作都觉得太难，可是时间长了，我之前的心里就完全变了，现在不但有耐心去做好每个动作，而且能过静下心来，在学习生活中也是一样，遇到烦心事时不会再那么冲动，学习时，也很少会因为外面的环境而受到影响。

在瑜伽的练习中我收获了很多，这一切都要感谢我们的老师给我们提供了这样一个机会!

瑜伽体育课心得体会（篇3）[\_TAG\_h3]瑜伽体育课心得体会500字篇四

光阴如梭，转眼间一个月的时间即将过去，在亚洲瑜伽协会的学习生活也很快结束了，总的感觉收获很多。说起来也是偶然，来济南的前一个星期才听朋友介绍这个学校的，突然就下了决心，交接好工作立刻就来了这里。之前，接触过几次瑜伽，但并未深入了解，只是觉得很感兴趣，当作调节身心过来学习的。当然，要能学出个样子，那自然最好。初到这里，由于气候的关系，我很不适应，但幸好老师和同学都给了我很大的关心和帮助，我才开始适应这里的生活，与来自五湖四海的朋友们在这里一起学习是快乐的，也是幸福的。在学习的过程中，有痛苦也有快乐，由于长期坐着办公，我的身体各个关节、韧带都已经不是很灵活。所以，开始的基本功我有些辛苦，也有些吃力，但看着自己一点点、一天天的进步，那也是快乐的。这些进步，都与我的老师耐心仔细的教导分不开的。在第一周呼吸法和基本功练习中，我明显感觉到体力的增强，睡眠质量好了，便秘的现象也不存在了;第二周，体位法和理论知识的增加和深入，对瑜伽的了解和兴趣更大了，感觉原来软软的肚子变紧了，每天都觉得精力充沛，最主要的是心境变得平静、明朗了;第三周，除了体位法的深入，老师注重培养我们的语言表达能力。力求“精”、“准”，培养我们的语音、语速教会我们与会员的沟通等等……接下来的结合培训课更是从点滴中规范了我们的言行，从走姿到语言表达、从眼神的传递到课堂的安排、从瑜伽到做人、从讲课到职业道德、从学习到生活，老师都一一给我们进行了指导，我觉得我们学到了好多好多…… 快乐的时光总是短暂的，美好的时刻总是值得回味的，我会想念这里的老师和同学，感谢亚洲瑜伽协会，感谢教导我们的老师。

蒋雯丽是演员众人皆知，可是您知道吗?蒋雯丽的运动经历比她的演艺生涯还要长，幼时学体操，学生时代又练过跳高，现在的她则是积极的瑜伽练习者。她始终认为，运动着的女人是迷人的。

蒋雯丽大学期间一直进行形体训练，就是当了演员、成了明星之后也没有放弃体育锻炼，以保持身材、增强体质。当然，成为明星之后，蒋雯丽绝大部分时间都被工作占去了，但她仍然在少之又少的闲暇时间里运动。“我尽可能去健身房，如果时间不允许，就在户外跑跑步，简单地做一些身体的抻拉动作。有一次在青岛拍戏，我就在拍戏的间隙在片场里跑了起来。”问及最喜欢的健身项目时，她说：“我目前最喜欢的是瑜伽，其次是游泳。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。”实际上，蒋雯丽在影视剧中的表现已经证明了健身对她的积极影响，她总是显得精力充沛。

谈到瑜伽，蒋雯丽说，自己虽然练习瑜伽时间不长，却被深深吸引了。她是在姐姐和一些朋友的建议下去练瑜伽的。虽然刚开始练时有一些头晕、恶心的反应，但她仍然坚持了下来，每周大概练习三四次。她说自己不是一个持之以恒的人，对有些事情总是三天打鱼、两天晒网，但现在已经下定决心，准备将瑜伽进行到底，并且笑着表示，希望有一天能够达到一个更高的境界与水平以保持和提高自己目前的身体和精神状况，为观众奉献更多、更好的作品。

工作忙碌且有了家庭的蒋雯丽谈到家庭时说，一个人应该对生活知足、对业务知不足、对学习不知足。对生活的索取少一些就会知足，就会有一种幸福感，而不去盲目地攀比;在工作上知不足，方能勇于严格要求自己，虚心接受来自各方面的意见，有则改之、无则加勉，这样才能使自己更上一层楼;在学习上不知足，会让自己努力汲取各方面的知识来丰富自己的学识，这三者的关系如果错了位就不得了了。

锻炼给人以健康的回报，这个回报是正比的，是不吝啬的，这种回报需要你的持之以恒，成功的秘诀在于坚持。平日不烧香、急来抱佛脚是行不通的，你平时没有锻炼，而却要身体一次次的付出、一次次的透支，这样只能使自己的身体受到伤害，最终的付出可能是以生命为代价，这是我们大家都不愿看到的，我希望与大家一起做到努力调整好劳与逸的关系、量力而行、合理安排、轻松工作、使生活美满快乐。蒋雯丽说。

同时她认为，身为一个艺人，良好的体形，平和健康的心态是非常重要的。因为艺人的公众形象不仅关乎自己的利益，在某种程度上也影响着公众。她希望那些公众人物都能够认识到这一点，积极地加入到健身运动中来，这样做不仅能够延长自己的艺术生命，也能够把这种健康向上的生活方式通过自己的影响力传达给大众，使更多的人拥有健康。蒋雯丽很想对所有热爱生命的人说一句：“选择并坚持健身吧，你会得到丰厚的回报。”

**瑜伽体育课心得体会500字篇五**

时常会有朋友问起：你每天什么时间练功?都练习些什么?练习多长时间?

我把我的练功流程和感受拿来与大家分享。大道至简，瑜伽练习无需高难和技巧，只要心如止水，静气凝神的去保持和感受，身心由内而外产生的轻盈通透舒畅和松静的感觉，便从身体的每一个细胞和细枝末节处悠然流淌，冲破身心最深处的禁锢，像天空的飞鸟在没有藩篱的天空下自由的遨游。

习惯早上练习，只是习惯使然，早上是生命四季的春天，代表着生机和活力，带着一天的希望唤醒沉睡的身体，欣 欣然睁开眼的那一刻，就被一种生命的活力所包围

带着好心情，伴着轻柔舒缓的音乐，开始坐在垫子上舒展四肢，我听到身体拔节的声音，像雨后的竹子。舒活完四肢，我以金刚跪坐的姿势保持,开始做调息的练习，闭着眼睛先做深呼吸和完全式呼吸的调整，如果偶有鼻道不通畅，会加入捂住耳朵内悬息的保持，或在洗漱的过程中加入涅涕功和圣光调息法。(北方冬季气候干燥，尤其是室内，一早鼻道是干燥的)。接下来的时间我会安静的完成十轮的内压+内悬息的练习，内压暖热五脏，内悬让头脑醒觉，做完之后，全身通透暖热，像干涸的小苗经过春雨的洗礼之后，清新洁净而饱满。有时候我会单独做内悬息的练习，深吸一口气，气入丹田，之后悬吸保持，感觉气息通道完全被打开，沉睡的能量被瞬间唤醒，我观想着生命之气从海底轮处慢慢向上升起，一一把七轮打开，观想和体会身体犹如一朵睡莲一样轻柔的打开，头部清醒而敏锐。

十轮调息过后，全身更加的暖热和轻松。带着幸福与喜悦，面向东方，开始拜日式的练习，观想内心的阳光和头顶的阳光交相辉映，和谐共生。身体完全没有僵硬和生涩，呼吸像柔和的缎带，伴着身体的韵律自如的往来。中间在顶峰斜板式等体式中融入内悬息的练习，真正做到让呼吸去带动身体。一张一弛，动静相生，不知不觉中40分钟就悄悄过去了。身心融合一体，这既是所谓的身心合一。如果非要去形容那种感觉，只有两个字：美妙!

闭眼树式是我最近一个多月才加进练习中的，这种有挑战的五官一心的功法会让人着迷，从这个体式的练习中你会悟出很多。先让自己空掉吧，忘记物质躯体的存在，只感受均匀的呼吸和清醒的意识，身体和整个宇宙的相融一体，个体在一点点消失......

头倒立会放在体式结束之前，练习熟练了，你会感觉倒置的感觉和站立一样稳固平衡，换个角度看世界吧，克服恐惧和自我挑战是一个质的飞跃过程。暖热的气血从头部顺着脊柱和后背缓缓上行，双脚有两股暖流像火山一样源源不断地散发热量，呵呵，夸张了点。我闭着眼睛细细体会着泰老的诗：枝是天空的根，根是大地的枝。

瑜伽体育课心得体会（篇5）

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找