# 2024年练瑜伽心得体会句子 瑜伽馆心得体会(通用17篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-01-14

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。练瑜伽心得体会句子篇一作为一种...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**练瑜伽心得体会句子篇一**

作为一种远古的宗教形式，瑜伽在现代社会已经得到了广泛的认可和接受。很多人都选择瑜伽作为缓解压力、放松身心的方式。我也不例外，最近加入了一家瑜伽馆，并进行了一段时间的练习。通过这段时间的经验，在这篇文章中，我想与大家分享我的心得体会，以及对于瑜伽馆的评价和建议。

第二段：对瑜伽馆的整体印象。

瑜伽馆是一个专注于瑜伽教学和实践的场所。从环境设施上看，这家瑜伽馆整体装修风格简约、大气，十分具有现代感。开教室、更衣室、卫生间等设施得到了很好的维护和管理，为练习提供了良好的环境。另外，在课程质量上，瑜伽馆的课程设置比较科学合理，且有针对性，让学员快速地掌握瑜伽技巧和精神内涵。总之，我对于这家瑜伽馆整体印象非常好。

第三段：对于瑜伽练习的感受和收获。

在这家瑜伽馆中，我体验了各种类型的瑜伽课程，如哈他瑜伽、流瑜伽等等。通过练习，我感到身体的柔韧性不断增加，精神状态也得到了显著提升。在瑜伽练习中，可以加深自己对身心的感觉和状况的了解，也可以助力习练者更好地控制自己的情绪和感受。总的来说，通过这一段时间的练习，我对于瑜伽这项运动认识更加深入，也更加热爱和喜欢这种健身方式。

第四段：对于瑜伽馆的建议和改进。

不过，我认为这家瑜伽馆还有可完善的地方。首先，馆内的课程安排比较紧凑，希望能适当地放松一下课程间的时间设置。其次，瑜伽馆的师资力量虽然较强，但也应该更加注重教师的技术和精神，更好地塑造瑜伽馆的品牌形象。此外，希望瑜伽馆能够加强互动活动，与学员、社区以及环境一起互动。

第五段：总结与体验分享。

总之，这家瑜伽馆给我留下了很深的印象。正是由于瑜伽馆的注重企业形象和服务质量，让我对这家瑜伽馆非常信任和支持。在我练习的同时，我也经常和周围的同学们互动沟通，一起分享了很多瑜伽馆的心得。我相信通过努力，瑜伽馆会变得越来越好，也相信瑜伽馆不会辜负广大学员的期望。如果你想找一个地方，让自己的身体和心灵都放松一下的话，这家瑜伽馆绝对是个不错的选择。

**练瑜伽心得体会句子篇二**

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。

**练瑜伽心得体会句子篇三**

瑜伽是一门千禧时代备受追捧的运动。它不仅提供了身体上的锻炼，还能带给人内心的宁静和平衡。作为一个几乎没有接触过瑜伽的人，我有幸在最近几个月里坚持练习瑜伽。现在，我想分享一些从我的练习过程中获得的体验和感受。

第二段：体验。

我刚开始做瑜伽时，感觉自己的身体非常僵硬，有些姿势的完成会让我感到非常吃力。不过随着时间的推移，我意识到自己更加灵活，并且学到了很多新的动作。通过瑜伽，我也感受到了身体上的变化。我发现自己变得更加强壮和有智慧，也开始掌握了更好的呼吸控制技巧。

第三段：内在益处。

虽然一开始我的目的只是保持身材健康，但瑜伽对我来说意义更深远。不仅帮我掌握更好的身体姿势，也让我学会了平衡、冥想和静心。我逐渐意识到，在我聚精会神地将身体和心灵连接在一起时，我能够更好地放松自己，在忙碌的生活中获得内在的平衡。我现在在工作和生活中也变得更加有耐心，事情发生时不会失去镇静。

第四段：个性发展。

在这些过程中，我也逐渐发展出自己的风格。我发现，每个人都有自己的方式来练习瑜伽。例如，我发现自己特别喜欢进行流瑜伽，这是一种连贯不断的流程，每个动作都流畅而自在。我也想试试练习更多的站姿式，因为我发现它们对我的力量与平衡感是非常有好处的。

第五段：总结。

总的来说，我很高兴能够尝试练习瑜伽，并重新发现自己的身体和内心。我赞赏瑜伽给我的身体和内在上的益处，并在这个过程中发展出自己的风格和姿态。此外，练习瑜伽也在提醒我，即身体和心灵的密切联系——这也是一个充满成长与发展的过程，我将在未来的生活中继续探索和尝试。

**练瑜伽心得体会句子篇四**

在进入海洋大学之前，瑜伽对于我来说是一项只出现在电视里的运动项目。我很胖，从来没想过有早一日可以练习瑜伽，在我的心里，那只是模特的“节目”。

虽然老师很好，同学们都很认真的练习，但是因为自身体质的原因，我对瑜伽一度没有热情，也无法真正融入这种氛围中。

但是瑜伽是非常好的一门课程，她起源于印度，流行于世界。瑜珈一词原初的意思是驾驭牛马，从遥远的古代起她代表设想帮助达到最高目的的某些实践或是修炼。在古圣贤帕坦珈利所著的《瑜珈经》中，准确的定义为\"对心作用的控制\"。这也与中国古代先贤的一些思想不谋而合。并且，瑜伽是东方最古老的强身术之一。它产生于公元前，是人类智慧的结晶。瑜伽也是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，从直觉了悟生命的认知。

由此，我对瑜伽产生了浓厚的兴趣，大量搜索了关于瑜伽的资料，原来瑜伽修持者开始只有少数人，一般在寺院、乡间小舍、喜马拉雅山洞穴和茂密森林中心地带修持，由瑜伽师讲授给那些愿意接受的门徒。以后瑜伽逐步在印度普通人中间流传开来。而今的瑜伽，已经是印度人民几千年来从实践中总结出的人体科学的修炼法，再也不是只限于少数隐居人仅有的秘密。

瑜伽是一项很考验身体柔韧性的运动，同学们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也很差，所以一开始上瑜伽课就觉得很痛苦，但是把全身的筋骨都拉开了之后感觉全身都很轻松很舒适。

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。，腹式呼吸可以很有效的减轻平时因为学习产生的压力。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。

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，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，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。

总之，在学习了一学期的瑜伽之后，我学到了很多，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。

**练瑜伽心得体会句子篇五**

在当今这个快节奏的生活中，每个人都需要适当的放松和缓解压力。而瑜伽正是一种能够帮助人们平衡身心、达到内心宁静的运动方式。在我的瑜伽实践过程中，我深深感受到了瑜伽带给我的身心益处。接下来，我将分享我的读瑜伽心得体会，希望能帮助更多的人了解并体验这种运动方式。

第二段：参与瑜伽带来身体上的改变。

我不得不承认，在开始练习瑜伽之前，我的身体状况并不是很好。我常感到疲劳、压力大，脾气也不好。但在我的瑜伽实践经历中，我发现我的身体状况逐渐得到了改善。我开始变得更加灵活，肌肉也更加强壮。在练习的过程中，我还学会了如何放松身体，保持平和的心态。这对我来说是一种重要的身体变化。

第三段：瑜伽对内心的影响。

在我的瑜伽实践中，我发现瑜伽不仅对身体有益处，对内心也产生了深远的影响。在静坐冥想中，我深入沉浸在自我审视的氛围中。经过这些冥想练习后，我变得更加冷静、容忍和仁慈。我还学会了如何减轻内心的压力，保持情绪的平衡。这种平衡的状态让我变得更加关注内心，更有意识地呼吸、放松和调整情绪，充满了自信和能量。

第四段：瑜伽对团体关系的影响。

除了对身体和内心的益处之外，瑜伽还带来了改变团队互动和互信的重要影响。在我的瑜伽实践中，我体验到了瑜伽带给我的内在和谐感。这种和谐感不仅在练习时出现，还能够延伸到团队生活中。在团队瑜伽班中，我发现自己特别容易合作，团结和信任。在这些练习中,可以看到团队成员之间互相支持，提醒和引导。这种和谐关系的建立，不仅为团队带来了更好的合作关系，而且也为我们的日常互动带来了更多的信任和支持。

第五段：总结。

在我的瑜伽实践经历中，我体验到了它的许多益处。尽管瑜伽的实践对不同人有不同的体验和效果，但这种运动方式对身体、心灵和关系都产生了积极的影响。如果你正考虑开始练习瑜伽，或是刚刚开始瑜伽之旅，我希望这篇文章可以帮助你理解和认识瑜伽的奇妙之处。对我来说，瑜伽不仅是一种运动方式，更是一种健康、健康和美丽的生活方式。

**练瑜伽心得体会句子篇六**

儿童瑜伽是一种适合儿童的健身运动，它不仅可以促进儿童的身体健康，还可以提高他们的心理素质和自我管理能力。我作为一名儿童瑜伽的学员，此时我想和大家分享一下我在学习儿童瑜伽时的心得体会。

第二段：身体健康体验。

我在学习儿童瑜伽的过程中，深刻感受到瑜伽对身体健康的重要作用。瑜伽练习可以让孩子们更好的掌握自我的身体，提高自我调节体能的能力，平衡身体和心灵的健康状态。通过学习瑜伽，我不断感受到身体的舒适和有力，并且学会了如何通过运动来调节身体和心灵。

第三段：心理素质改变。

瑜伽不仅对身体健康有很大的帮助，还可以通过调整呼吸、冥想和身体动作来实现情绪的调整和心灵的放松。我在学习瑜伽的过程中，发现自己的心理素质有了很大的提升。通过冥想，我可以更好地掌握自己的情绪，通过调整呼吸，我可以缓解身体的紧张和压力。

第四段：自我管理能力提升。

瑜伽不仅帮助孩子们保持身体健康，还可以通过自我管理的学习来提高孩子们的自我管理能力。瑜伽强调身体和心灵的自我控制，帮助孩子们养成良好的习惯和自我约束能力。我在学习瑜伽的过程中，不仅学会了如何控制自己的身体和情绪，还学会了如何管理自己的时间和学习。

第五段：总结。

总之，通过学习儿童瑜伽，我不仅学会了如何掌握自己的身体和情绪，还学会了如何管理自己的时间和学习。而这些能力在日常生活和学习中都有很大的帮助。因此，我相信瑜伽可以帮助更多的孩子们进行身体健康和心灵成长，让他们变得更加自信、健康和独立。

**练瑜伽心得体会句子篇七**

瑜伽是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，静海瑜伽馆改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。虽然瑜伽最早是宗教用来领悟真理的工具，但是发展到今天，则更趋向于一种平和心性与健身的运动。瑜伽这门课程一开始是由课表自动安排的，我也是抱着无所谓的态度去学习它的，但是在练习瑜伽的过程中，我感到通过做不同的拉伸动作，整个身体都很轻松，心情也保持平静、放松的状态。学习瑜伽的`开始，老师便给我们介绍了瑜伽的大概及功效，每个动作都要做到自己的极限，这样练习瑜伽才是有效果的。

给我印象深刻的是我们在一开始练习时都会做一个基本的冥想盘腿姿势，让整个脊柱笔直通下达尾骨，这个姿势保持可以给予大脑充分的休息，并让心态重获活力，时间越久，效果越好。之后会做颈部活动，顺时针，逆时针旋转几下，这个动作是为了减少头部紧张感，活化颈椎，放松颈部肌肉，美化颈部曲线。虽然是几个基本简单的动作，但是却也有很大的用处，而就是这微小的用处在我们平时不断积累下，就比别人身体更健壮，体态更优美。然后是我们考试内容里十分重要的太阳致敬式，由8个体式12个步骤组成，其可以用不同的方法活动脊柱并伸展四肢。每个动作都让身体完全舒展，促进血液循环，呼吸系统也得到了锻炼，对于我们这些初学者有非常好的锻炼效果。虽然我本身有些微胖，身体也很紧绷，但在尽全力去完成这些动作后，我感觉到了瑜伽确实是要用全身心去体会，即使动作并不标准，但是身体得到了前所未有的放松，很舒服的感觉。而瑜伽也让我的身体紧绷感好了很多，这有可能是我常年不怎么运动的关系，我想练习瑜伽会比跑步等运动让我更有动力。瑜伽贵在坚持，每天花一点时间练习几个动作，我相信一定会有所收获。

在练习瑜伽的同时，老师还给我们传授了很多其他东西，比如捶腿，这有助于关节以及以后可能的腿疾病，还能帮助我们优美腿部线条，瘦腿等。还有跳三步，对于女孩子来说，会一点舞步以后总会有用处的。这些都丰富了瑜伽课的内容，使我对于瑜伽课有了新一层的感触。每次体育课都要经历的800米跑步，在瑜伽课上就换成了符合课程内容的劈叉，但是在平时练习之前，我们还是会出去慢跑，这也是身体舒展，身心锻炼的一种方式，任何运动都是互通的，都是为了身体的健康。瑜伽课让我在学习瑜伽，身体锻炼的同时，精神方面也得到了一定的提高与收获。现在，我有些庆幸自己来上瑜伽课，这门课程是值得去学习的，16周的学习短暂，但是确是受益一生的。

**练瑜伽心得体会句子篇八**

我对瑜伽的最初认识，是这个舞蹈的名字很美，而且应该是练舞蹈的人才可以练的，学子瑜伽心得体会。后来听说练瑜伽可以起到减肥的作用，所以曾经一度跃跃欲试。当时并不知道学校有开这门课，又担心自己没有那种柔韧的身体条件，所以只好不了了之。很偶然的机会听到一些同学谈及张丽华老师开的一门瑜伽公选课，而且已经不是第一期了，我心里顿时激动起来，虽然还不知道张老师是谁，但大家都对她赞赏有加，说她非常的慈爱，非常的美。所以怀着期盼的心情，我回到宿舍的第一时间就上校园网选报了张老师的瑜伽课。

一个学期快过去了，虽然张老师给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。就我而言，刚开始的时候，我的身体非常的僵硬，别人轻而易举就能做到的盘腿动作，我却久久不能做到位，腿怎样压都压不下去，在我着急得满头大汗的时候，张老师笑着对大家说：“一下子没做到位没关系啊，瑜伽要慢慢来，只要坚持去练，几周之后有些动作就可以慢慢做到了！”在以后老师多次类似的鼓励下，我对瑜伽慢慢的有了信心，不再怀疑自己不是练瑜伽的料了。一个学期下来，虽然依然有很多动作我无法做得很好，不过每个动作我都能尽量做到自己的极限。考试之后老师说我进步了很多，因为我的身体已经明显变得柔软了。

其次，瑜伽不仅是减肥的良药，它更好的则是在于“塑身”，它能将人体的线条优美化。这一学期下来，我并没有瘦多少，但却明显感觉到自己身体的各部位都有了一些变化，特别是腹部，心得体会《学子瑜伽心得体会》。由于自己的小肚子非常突出，所以老师教了收腹的动作之后，我每天都坚持练，一段时间之后，我发现自己的腹部慢慢的收紧了，宿舍的同学也半真不假的说我的屁股慢慢上翘了，很开心。

第三，要专注自己的身体，用心去做每一个动作。这是张老师在授课过程中强调最多的一点，她叮嘱我们不要刻意的急功近利的去模仿一些高难度的动作，那样子不仅起不到练习瑜伽的效果，往往还会弄伤自己。在这学期的练习中，我对这一点感受挺深的。因为身体条件的限制，一开始对一些相对难度较高的动作我都根本做不来，但其他人都做得很美，所以我一下子过不了自己心理那一关，总是挑一些难度较高的动作来练习而不注重一些简单基础的动作。结果自己练得很痛苦，效果也不大。在老师的再三强调下，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。

第四，心静很重要。我本身是性子很急的人，还记得老师教平衡动作的时候，我总是站不稳，更不要提将双手合掌举过头顶了。后来在老师的指导下，我每做这个动作自己的动作前都试着先让自己的心静下来，眼睛直视前方某一点，慢慢的我就能把这些动作渐渐做到位了。

第五，关注自己的呼吸。刚开始我在瑜伽练习中对呼吸总是控制得不好，老是跟不上老师的节拍，每每这时就会烦躁起来，呼吸变得很混乱，更不要说集中精神了。后来老师教了我们冥想法，我才知道不能受老师节拍的影响，因为每个人的呼吸时间长短不一，要专注自己的呼吸，保持它自然的状态，使自己感觉舒畅心静就可以。而且关注自己的呼吸还能分散自己在练习一些动作时产生的疼痛感。自从学了冥想法之后，我的心境平和了很多，也很少再出现烦躁的情绪了。

以上是我关于瑜伽的几点主要心得体会，以后我还会把它们贯彻到我日常的瑜伽练习中去，以不负老师的教导。在这里也有很多相对张老师说的话，但一时又很难用言语来表达，只知道张老师是我见过的笑容最温暖最慈爱也最有活力的老师，她身上有艺术家的特质，也有一种脱尘的味道，她更像一位天使而不仅仅是一位瑜伽老师。她的教学方法也与众不同，她在教学过程中从来不会批评任何学生，她总是让每个学生都感觉良好，信心满满。我们都由衷地喜欢她！希望老师日后能够扩大招生，让更多的同学体会到瑜伽的各种意境，修身养性。

**练瑜伽心得体会句子篇九**

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.课前也特意某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，先注意动作的标准，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根底，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，我很担忧我爸爸。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，都会花上一点时间稳固。

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，一定要好好稳固老师教的知识，此外，在此根底上，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。

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，使自己到达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急躁，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成效，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！瑜伽起源于印度，距今有五千多年的历史文化，被人们称为世界的瑰宝。瑜伽发源于印度北部的喜马拉雅山麓地带，古印度瑜伽修行者在大自然中修炼身心时，无意中发现各种动植物天生具有治疗、放松、睡眠、或保持清醒的方法，患病时能不经任何治疗而自然痊愈。于是古印度瑜伽修行者根据动物的姿势，观察、模仿并亲自体验，创立出一系列有益身心的锻炼系统，也就是体位法。这些姿势历经了五千多年的锤炼，教给人们治愈法，让世世代代的人从中获益。

在数千年前的印度，高僧们为追求进入天人合一的最高境界，经常僻居原始森林，静坐冥想。经过长时间单纯生活之后，高僧们从观察生物中体悟到了不少大自然法那么，再从生物的生存法那么验证到人的身上，逐步地去感应身体内部的微妙变化，于是人类懂得了和自己的身体对话，从而知道探索自己的身体，开始进行健康的维护和调理，以及对疾病创痛的医治本能。几千年的钻研归纳下来，逐步衍化出一套理论完整、确切实用的养身健身体系，这就是瑜伽。

一个学期的瑜伽学习是短暂紧张的，但同时也是丰富快乐的，因为努力，才得收获，它让我们流下了汗水，也让我们收获了精华。在一学期的\'瑜伽学习中，老师用心的讲解、分析和演示，不仅让我们迅速掌握了理论知识，牢牢记住了动作要领，能在较短的时间里完成许多难度较大的体位动作，还让同学们不断增强了领悟能力和自信心，让大家真正认识了瑜伽，理解了瑜伽的真谛。

瑜伽练习注重呼吸，节奏慢，求自然，求平安。呼吸让人们更关注自己身体的变化，更细心地体会人与自然的和谐状态，尽可能地进入天人合一的境界。瑜伽练习每次都是以静坐的方式开始，通过深长的呼吸，调整人们的生活节奏，让人们从紧张、刻板、发条式的生活方式中慢慢脱离出来。瑜伽讲求按照自己能够忍受的最大限度去完成各种动作，并不刻意追求一个最完美的姿势，它允许人们从最简瑜伽单的动作开始，随着能力的提高逐渐完成更难的动作，并在这一过程中始终能够控制自己的身体和意识力，这便是瑜伽求自然，求平安的表达。其中，我最享受的是每节课前的腹式呼吸的环节，这段时间，伴着空灵自然的音乐，我除了用腹式呼吸法调整自己的状态，还在这个过程中平静自我身心，缓解压力，放松自己。在轻音乐弥漫的瑜伽教室里，没有任何杂音，我所感觉到的只是身边流动的气息，或是窗外明媚的阳光，抑或淅淅沥沥的小雨。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纯洁。

通过每次的瑜伽练习，让我从身体到内心都有所改变，慢慢学会控制自己的思维和情绪，心灵逐渐变得宁静而平和，这更让我感受到瑜伽的魅力之所在。瑜伽，就是这样，灌注给我们清新、健康和力量。在这纷忙、碌繁的社会中，它是一片净土，是一片安宁的田园，能够让人放慢脚步，重新认识并且善待自己，它让我知道选择与坚持并重，让我懂得要用一颗荣辱不惊的心去与人处事。

**练瑜伽心得体会句子篇十**

阴瑜伽是一种相对于瑜伽流或者是热瑜伽来说比较冷静的一种瑜伽运动，它的特点是以静止姿势为主，静下心来集中注意力，达到平静心境的运动方式。我在接触了一段时间的阴瑜伽后，发现它与其他的运动方式有很大的不同，使我有了新的领悟和体验。

第一段：静坐调息。

阴瑜伽的开始常常是一段静坐调息，这种调息令我想起了冥想的过程。我们坐在垫子上，两手轻放于大腿上，放松下颌，闭上双眼，开始意觉呼吸，注意呼吸的顺畅，感受自己呼吸的那个瞬间。这个过程，让我有了一个很强的认知——感知自己的呼吸，让人想起以前那个压抑和焦虑的自己。从此，我养成了每天在家中，无论何时，静坐调息的好习惯。

第二段：身体放松。

在阴瑜伽的每个动作之间，我们都会有一个放松休息的过程，这个过程中，可以让身体得到充分的放松和舒缓。我曾经遇到过许多工作时的压力，常常会出现肌肉紧张的状况。通过阴瑜伽的放松运动，我让自己的身体得到了完全的伸展和释放。这个过程对于身体的松弛和流畅具有很好的保健作用，让我成为了习惯的练习者。

第三段：思维净化。

阴瑜伽中每一个动作的保持时间都十分久，需要我们耐心和专注，让思维处于净化状态。这时候，我们不再感受身体的疲劳，而是净化自己的思维、回归自我。这种净化状态让我的思考和理性思维能够更为清晰，让我更加努力地在工作中保持着宁静的思维。阴瑜伽的静态的过程不只是对身体的锻炼，更是对思考的净化，这样的状态我深深爱上了。

第四段：瑜伽与生活。

阴瑜伽的每一个动作都是独立而全面的，但是对于生活中常常会出现的问题却有很好的函数，例如身体的疲惫、压力和焦虑。因此，我发现阴瑜伽可以轻松地帮助我们应对生活中的问题，让我们在自己的生命中找到更好的平衡点。这种平衡可以让我们平静地应对生活中的繁琐和困难，不再受困于自然状态，让自己成为一个更自豪和平衡的人。

第五段：心境提升。

阴瑜伽，不只是一种简单的运动方式，更是一种心态和境界的提升。阴瑜伽的过程可以让我们发现自己的内部世界，让我们理解到自己内心的平衡和自然的认知。这样的修炼，让我用一个更加清晰的眼界看到这个世界，对于未来的人生更有信心和远见。这是阴瑜伽的特殊之处，也是我毫不在意地选择和喜爱的原因。

**练瑜伽心得体会句子篇十一**

瑜伽在我心目中，是一门艺术，是一种集大成的美。瑜伽在强身健体上的功用毋庸置疑，而作为瑜伽练习者，应该体会这背后的文化内涵和艺术美感，使其起到愉悦心性、陶冶性情的效果。

我是一个喜静不爱急走快跳的人，当初报选瑜伽时，除了考虑到自己的个性，更多的原因源于自己对美的向往。一学期的瑜伽练习即将结束，作为一个之前没有接触过瑜伽的初学者，有一些自己的体会。

首先谈谈瑜伽的动作设计。在这学期学习的这些动作看来，觉得瑜伽动作有两个出处，对自然现象的模拟和自身情感的自然抒发。动物经过严酷的自然选择，其自然形态有对环境极好的适应性及对滋生有良好的促进作用。猫伸展式、蝗虫式、眼镜蛇式可谓是人类“师百家之长”的智慧结晶。而向太阳致敬式可能是人类表达自身情感的外化。当然，也不排除某些动作是为满足锻炼特定部位的需要而自行设计的。瑜伽动作蕴含美感与对身体的强健作用，凝聚了世世代代瑜伽修习者的智慧。

其次谈谈自己对瑜伽文化内涵的理解。瑜伽以三脉七轮作为原理基础，以对三脉七轮的训练来调节身体，进而影响情绪。这种以印度医学为基础的运动反映着一个地域对人体生理的理解。在中国医学史上，有华佗创“五禽戏”一说，这或许是中印文明的相通之处吧。而更高层次的调息法与冥想，既与禅学有共同点，而似乎与中国的“天人合一”思想也有相同之处。以道家学派为理论基础的太极拳，讲究的`正是人与自然、宇宙的交融。

我是一个初学者，对瑜伽的了解也不多。但我一直都抱着学习一门艺术的心态去进行瑜伽学习，从每个动作背后去感受其文化内涵与美感。关于这学期的教学内容与教学方法，我觉得能在三十六学时学习到这么多已很满意，这得益于安排恰当的教学内容与老师的认真授课、引导。若觉得还有点小小不足，那就是期待老师能讲授更多瑜伽的文化内涵，可能是由于课时不足与我们刚入门理解不足，这样的要求或许有点不恰当吧。

若讲到这学期最美好的经历，就是在舞灵艺术中心进行练习。用心去感受大自然的美，让身心与大自然交融，这可能是真正修习时所要求的吧。我想这学期的学习，虽然是入门和打基础的作用，但我将从这一点出发，以后尽量创造条件更深层次低学习。而且瑜伽练习对空间、设备的要求不高，因而非常有利于经常练习。

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，达到修身养性的效果。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、羽毛球那样过于活跃，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，瑜伽这项项目，虽然看起来很平静，运动量好像没有那么大，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的确是能够达到健身的效果。才开始练习瑜伽的时候，我的韧带比较紧，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达到那个很高标准，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。

**练瑜伽心得体会句子篇十二**

瑜伽是一种古老的健身方式，随着健康意识的提高，在全球范围内正在受到越来越多的欢迎。与此同时，瑜伽逐渐进入了学校的课程设置，成为中小学生们学习的一部分。作为一名学生瑜伽爱好者，在我参与瑜伽课程的过程中，我汲取了许多收获和体会。

第二段：瑜伽对身体的影响。

瑜伽对身体的影响是非常显著的。通过不断地练习，我发现自己的身体变得更加柔软和灵活了。同时，瑜伽的呼吸练习也有助于改善我的呼吸系统，增加肺活量，提高身体的氧供给，从而为更好的学习和生活打下了健康的基础。

第三段：瑜伽对心理的影响。

除了对身体的影响外，瑜伽的深度呼吸和冥想练习对心理的影响也是非常显著的。在瑜伽课程的过程中，我学会了如何调整自己的情绪和思维，保持平静的心态。不断尝试冥想和放松的练习，帮助我缓解压力，减少焦虑和抑郁，提高我的心理素质。

瑜伽的核心价值不仅包括身体和心理的健康，还包括促进人类的净化和普世的道德价值。通过在瑜伽中感受不同的体位和呼吸，我以一种更为深度和需要的方式与自己的身体和心灵进行沟通。除此之外，瑜伽课程中讲述的一些道理、教义，让我对人生有了更加深刻的认识，并使我愿意多关注他人和社会的发展进步。

第五段：总结。

随着瑜伽在全球的普及和应用，越来越多的学校开始融合瑜伽教学到教育体系中。通过学习瑜伽，我体验到了身体和心灵的相互作用，学习到了如何处理不同的情绪和情感，并得到了一些有意义和人生哲理的启示。相信，这些启示一定可以为我日后的成长和生活带来积极的影响。

**练瑜伽心得体会句子篇十三**

段落一：引言和瑜伽的背景（200字）。

瑜伽作为一门古老的身体修行方法，近年来在全球范围内愈发受到广泛的关注和认可。我是一个瑜伽爱好者，已经练习瑜伽有一段时间了。通过这段时间的实践，我深深感受到瑜伽带给我的身心益处和人生启迪。本文将分享我在瑜伽修行过程中获得的心得体会，希望对读者们有所启发和启迪。

段落二：身体层面的益处（300字）。

瑜伽对身体的益处无法忽视。通过练习瑜伽，我发现自己的身体柔韧度显著提升，肌肉力量和耐力也有所增加。每一次练习后，身体感到轻盈而有力量。此外，瑜伽还能改善姿势和平衡能力，让身体更加协调和灵活。我最惊喜的是，练习瑜伽的过程中，我可以通过适应性的呼吸法，完成一些之前认为不可能的动作和姿势。这让我体会到身体的潜能无可限量，也激发了我对健康的责任感，更加重视自己的饮食和生活习惯。

段落三：心理层面的益处（300字）。

瑜伽修行对心理健康的改善也非常明显。每次练习开始时，我都会通过深呼吸放松自己，专注于当下的呼吸和身体感受。这种冥想的练习帮助我抚平了焦虑和压力，在快节奏的生活中找到了内在的宁静。练习瑜伽时，我也学会了专注于自己的感受，不再被外界的干扰所困扰。这种专注力的培养对我在工作和学习中的效率提升有了积极的影响。此外，瑜伽还激发了我对自我探索和内省的动力，帮助我更好地理解自己的情绪、需求和价值观。

段落四：人际关系和社交层面的益处（300字）。

瑜伽不仅对个人有益，同时也对人际关系和社交方面产生了正面影响。在瑜伽班上，我结识了许多志同道合的朋友，我们一起分享着修行的喜悦和困惑。通过和他们的交流，我不仅学到了更多的瑜伽知识和技巧，还增进了对不同观点和看法的理解。在与他人合作完成一些双人瑜伽动作时，我理解到了团队合作和信任的重要性。这些经验不仅让我在瑜伽中收获了快乐和满足，也在我的日常生活中产生了积极的影响。

段落五：对未来的展望（200字）。

练习瑜伽的过程中，我深刻体会到身心之间的相互依赖和平衡。我希望在将来的日子里，能够继续在瑜伽中锻炼自己的身体和心智，获得更深层次的平衡和内在的感觉。同时，我也希望能够将瑜伽的哲学和价值观应用于日常生活中，提升自己的生活质量，并与他人分享这份喜悦。瑜伽不仅是一种锻炼身体的方法，更是一种身心修行的方式。通过瑜伽的实践，我深信自己能够更好地面对生活的挑战，实现个人的成长和自我完善。

**练瑜伽心得体会句子篇十四**

第一段：介绍瑜伽的背景及对个人生活的影响（200字）。

瑜伽作为一种古老的身心锻炼方式，不仅具备了身体塑造的效果，还能帮助人们舒缓压力、保持内心的平静。我在过去几个月内开始了瑜伽的练习，并且深深体会到了它对我个人生活的积极影响。通过持续的练习，我掌握了一些基础的瑜伽动作，也明白了瑜伽背后的哲学思想，这些都对我产生了深远的影响。

第二段：瑜伽对身体的改善及健康的重要性（250字）。

瑜伽练习不仅可以改善身体的柔韧度，还可以增强身体的力量和平衡感。通过持之以恒的练习，我能够感受到身体的柔软度在慢慢提高，各个关节的灵活性也有所增加。此外，瑜伽还帮助我改善了姿势和体态，使得我在日常生活中更加挺拔和自信。同时，瑜伽的呼吸练习也有助于提高肺活量和保持良好的呼吸习惯，这对于身体的健康至关重要。

第三段：瑜伽对心理健康的影响及内在平静的追求（300字）。

瑜伽不仅对身体有益，对心理健康的改善也有着明显的影响。瑜伽练习强调呼吸和冥想，这有助于降低焦虑和压力。在瑜伽的冥想过程中，我学会了如何专注和放松，这让我能够更好地应对生活中的种种挑战。此外，瑜伽还帮助我更加关注自己的内心世界，明白自我接纳和珍惜的重要性。我学会了倾听自己的内心声音，从而更好地与他人沟通和互动。

第四段：瑜伽的时间和空间意义（200字）。

瑜伽练习既可以在室内进行，也可以在户外展开。我喜欢早晨的阳光，所以经常选择在室外的草坪上练习瑜伽。在那一刻，我可以感受到大自然的生机和力量，这让我更加平静和放松。而在室内练习瑜伽，我则立刻进入一个私密与舒适的自己的空间，可以让思绪与身体完全放松。无论是在户外还是室内，瑜伽都带给了我一种与世界相连又完全属于自己的感觉。

第五段：总结瑜伽带给我的体验和启示（250字）。

通过持之以恒的练习，我深深体会到了瑜伽所带来的身心的益处。它不仅让身体更加健康和灵活，更让我学会了如何放松心灵、专注内心。我意识到，仅仅追求身体的健康还不够，内心的平静与健康同样重要。正如瑜伽中所教授的，我们应该倾听自己的心声，放下一切杂念，生活在当下的每一个瞬间。瑜伽帮助我找到了身心的平衡和内在的宁静，这种感受是无法用言语来表达的。

总结：通过瑜伽的练习，我深刻体会到了它对我的身心健康的改善。瑜伽不仅使我身体更健康、灵活，还使我更加平静和自信。在瑜伽的世界里，我可以找到内心的真实和力量，也能够与世界建立更深的联系。瑜伽不仅仅是一种健身方式，更是一种生活的态度。我希望能够继续坚持瑜伽的练习，不断提升自己的瑜伽功底，并将瑜伽的哲学思想运用到我的日常生活中。

**练瑜伽心得体会句子篇十五**

在这里工作了快两个月了，一直希望能够感受瑜伽课。上个月上了两次，但是基础太差，动作几乎做不了。。。今天刚好漱他瑜伽初级，所以又习练了一次。

轻缓的音乐，专业的老师，静静的教室，所有这些都是我上个月同样感受到的。但是还是有不同的。上个月在习练的时候，跪在地上的动作几乎不能做得来，老师告诉我因为腿和脚踝平时不活动，所以很紧。但是今天没有那么难了，腿不疼了，虽然坚持不了很久，但是轻松了。

顺便说一下，美眉们中午吃完饭，可以在软一些的地方，跪着坐一会，这样对消化食物有很好的作用，背要挺直，不然会伤着腰部。刚开始的\'时候，可能会感到腿，脚踝，脚背很疼，但是坚持这样做，过一阵就好了。

我会把自己习练瑜伽的过程在博客中与家分享，也希望家也来聊聊初练瑜伽的感受。

**练瑜伽心得体会句子篇十六**

我曾经参加了一次瑜伽竞赛，这次经历让我发掘到了很多意想不到的东西。在瑜伽竞赛中，我们不仅需要完成各式各样的体式和动作，还需要把自己的表现现场呈现出来，接受评委和观众的评价和评判。通过这次竞赛，我开始深刻了解到瑜伽背后更深层次的内涵，我要与您分享我的所思所想。

第二段：赛前心态。

参加一次瑜伽竞赛其实是很勇敢的行为，因为你需要完全暴露出你的缺点和优点。因此我们在赛前需要特别注意自己的心态，冷静、自信才是成功的关键。我也为此进行了很多训练，学会深呼吸和放松，保持心态平稳和自信。这一段训练是非常长久的，它深深地影响了我的生活。

第三段：比赛过程。

比赛中我遇到了很多挑战，这是我在平时练习中所没有遇到的。比如突然出现的紧张，让我在某些动作上出现细微错误。再比如评委的评判，这是我不能掌控的因素。我绝不能以我的意志力去左右评判，更多的是靠平时的训练，更好的发扬出自己的实力。

第四段：思考总结。

比赛结束后，我开始意识到自己在许多方面都还有提高的空间。这是一次全方位的展示，我认识到了自己的一些局限性，学到了新的知识和技巧。通过竞赛，我了解到最重要的不是取得冠军，而是在竞争中不断提高自己。在瑜伽的道路上，不断学习、提升和发掘自己的潜力才是最宝贵的财富。

第五段：结语。

参加瑜伽竞赛是一个成长的过程，我在其中获得了很多。我学会了成为一个勇敢的人，面对挑战，冷静的工作和最终成功。我也发现自己在瑜伽方面还有很多需要学习和提高的。我深入了解瑜伽的精髓，更加认识到了自己的不足。在未来的日子里，我将继续努力、坚持，继续在这条漫长的道路上向前行进。

**练瑜伽心得体会句子篇十七**

进入大学的第一堂体育课，就是选择适合自己的项目：游泳、乒乓球、武术、瑜伽......为什么选瑜伽呢?初衷是为了拯救我胖乎乎的身材，又很狡猾得感觉瑜伽会比较轻松。当时两个瑜伽班一共50个名额，被大家热抢，可能也是和我一样的心思吧。经过了一番抢夺之后，我终于进入了瑜伽班。对于神秘又神奇的瑜伽，我充满了期待。

第一堂课，在兴奋和快乐中度过，得知老师的年龄之后，大家更是大吃一惊，看来瑜伽对身材和皮肤的保养真的有奇效啊!于是更加热情高涨了。幻想着自己也能像电视上看的一样做出优美的瑜伽动作，身材也能一点点变得好起来。

可是事情似乎不是我想的那么简单，当动作慢慢复杂起来之后，我就感觉没那么轻松了。经常在做动作的时候抖个不停，有时候还很丢脸的摔倒在地，看别的女孩儿柔软的弯腰扭臀，总觉得自己僵硬而毫无美感，越做越懊恼。因为脚关节曾经得过骨质增生，金刚坐的动作经常没办法保持住，脚踝疼得要命。慢慢地我对瑜伽的感情从一开始的期待和好奇变成了一点恐惧。

但是老师总是很温柔得让我们慢慢做，能做到什么程度做到什么程度，一点一点进步。我看着大家都认真得学习，也不甘示弱，更加努力得完成动作，争取体会瑜伽的本质，享受练习瑜伽的过程。

一个月、两个月、三个月过去了，我发现过去自己做不到的动作，竟然没有那么难了。自己的柔韧性也好了很多。原来进步确实实在一点一滴中完成的。每个星期都接触新的动作，就有新的收获和体会，我慢慢爱上了这种学习和进步的过程。

说来学习瑜伽已经有将近一年了，虽然我的体重还是没有多大的变化，但是我觉得自己的身体内部是有着很明显得改变的，在一呼一吸之间，我仿佛可以和自己的五脏六腑交流一般，我已经忘记了当时减肥的初衷，我想我的收获要远大于此。

我知道我可能再练十年瑜伽也不可能瞬间劈叉或者把脚绕到脖子上，然而至少我知道我“只”用了一年就达成了小腿和额头的亲密接触这一“伟大”目标这对于我来说已经是飞跃。瑜伽，只和自己相比就够了。

都说瑜伽是心灵的体操，我觉得一点不假，不像健美操或者韵律操，总是让人一身大汗。瑜伽是在温柔的音乐中放松自己的身心，让身体和大自然融为一体，让灵魂去旅行的一项运动。出一身薄汗，在一呼一吸之间，我们的身心都得到了净化。

每个人对瑜伽的体会和认识可能都是不一样的，但是我粗浅的认为，瑜伽的`本质不是高难的动作、不是软骨术、不是神奇的不死之身，而是在做瑜伽的时候，和自己的身体、心灵去对话，和大自然去对话，让自己身体内部达到一个平衡，也让自己与大自然得到一个和谐的境界。虽然我还不能真正在练习瑜伽的时候体会到其中真谛，但是我相信如果我坚持不懈的话，一定可以得到自己的收获。想象自己坐在碧绿的草丛之上，在小鸟鸣叫，泉水叮咚之中，让身心都得到放松，让灵魂飘向远方......

我觉得瑜伽给我带来的最大的收获并非身体上的改变，而是教会了我一种平和、自然的处事态度，让我在嘈杂纷扰的当今社会，不迷失自我。以后的日子，不管还有没有瑜伽课，我都会坚持这项运动，让它成为我生活的一部分。我希望每个人都可以认识瑜伽，学习瑜伽，也相信每个人都会和我一样，有着自己与众不同的认识和收获!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！