# 打太极的心得体会(汇总18篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2025-03-12

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**打太极的心得体会篇一**

太极是中国独有的文化遗产，是一种兼具强身健体、修身养性、提高思维和领悟能力的优秀传统体育运动。太极拳带动身心，又能舒筋活络、缓解疲劳，常练不仅可以增强体质，还可以增进精神上的愉悦感。在练习太极的过程中，我深刻体会到了各种身心两方面的收获和心得体会。

第二段：身体掌控。

练习太极拳的第一个好处在于身体掌控。在练习太极拳的过程中，我感觉到自己身体的协调性和平衡性得到了很大的提升。我们的躯体和关节得到了锻炼，逐渐变得柔软和灵活，让我们在正常生活中的动作也变得更加优美自然，也让我们更加健康和活力。

第三段：心思净化。

练习太极拳的第二个好处是心思净化。太极拳在练习中强调有意识地控制呼吸和集中精神，用压抑和平衡来代替精神上的扰动和波动，达到使心理状态更加平静，给人一种愉悦的精神状态。练习太极拳的过程中，可以让人深入自己内心，从中心态中找到自己的平衡点，让人自我升华，让心灵得到一份轻松和平静，使身心得到了充分的放松和修整。

第四段：灵活性提升。

练习太极拳的第三个好处是灵活性的提升。我们练习太极拳的过程中，不仅仅是掌握一些拳法的技巧，更是让我们的身体更加柔韧和灵活。我们的身体和技艺一起成长，变得越来越轻盈，越来越自如，更加灵活，这种灵活性的提升也影响到了我们生活中的各个方面，让我们变得更加活泼和自由，更加顺应自己的身心需求。

第五段：总结。

在练习太极拳的过程中，我们不光可以锻炼身体，还可以让心灵得到磨练和提升。太极拳教会我们如何正确的掌握自己的身体和心灵，帮助我们更好地生活和健康。随着太极拳的不断学习和练习，我们可以掌握越来越多的技法和经验，让自己的身心变得更加健康和充实，成为一位越来越优秀的太极爱好者。尤其对于我们现代人而言，太极拳更具有意义，因为现代社会压力巨大，身体容易疲惫，太极拳不仅可以释放身心的压力，还能带来愉悦感的同时，在健康身心方面都有益处。

**打太极的心得体会篇二**

【内容摘要】太极拳已经成为中国文化的象征性符号，太极拳在世界各地有约1亿爱好者。走到世界许多地方，一提到中国，很多人知道中国的太极拳。在申奥的宣传片中，反复出现太极拳的形象，这进一步强化了太极文化的影响力；而且从全球文化发展潮流来看，以太极文化为代表的东方价值观得到越来越多人的认同。从中国本土的情况来看，随着经济的不断发展，休闲健康在人们生活中的重要性不断提高，关注生活质量成为一个普遍的趋势，这都同太极文化是相一致的。太极拳是我国宝贵的民族体育遗产之一。我国人民长期锻炼中的实践证明：它是一种合乎生理和体育原理的健康运动。同时，从会从我学习太极拳的过程中也深刻体会到了这一点。

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。黄帝内经说：“痛则不通，通则不痛。”有病是因为不流通，流通了就没病。要周身放松，犹如沟渠管道，有一处阻塞，就有一处难通。

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。

（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，

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，简述如下：

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。

（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。

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，吸气时收腹提肛，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，虚实分明，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。

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。

学太极拳，要学会营造一种自我的境界。也就是练习过程中锻炼身体之外，更重要的是学会如何调整自己的心态。也许这种方法应该能更好的运用到学习中去，提高自己的学习效率吧。觉得自己自从学了太极之后，心胸便逐渐开阔起来，情绪也不会那么阴晴不定了。因为完全入境的同时，就学会了如何去寻找内心的平衡点，浮躁的情绪会随之烟消云散。目前觉得自己所处的水平仍然花拳绣腿的水平，只会依葫芦画瓢，而不会拆散。痛苦是暂时的，收获是丰硕的，学习太极拳将为我的校园生活曾添一份美好的回忆。

**打太极的心得体会篇三**

第一段：阐述太极的起源和基本原理（200字）。

太极拳是我国传统的武术之一，其起源可以追溯到明朝末年。太极拳的核心理念是“以柔克刚”，并且注重呼吸和内心的平衡。太极拳的基本原理是相互之间的阴阳平衡，通过身体的协调运动和呼吸来实现身心的和谐。太极的练习要求拳者保持放松、柔软、流动的状态，具备沉着冷静的心态，以此来保持身心的平衡。

第二段：太极对身体健康的影响（200字）。

长期练习太极拳可以使身体更加灵活、笔直，肌肉得到充分的舒展。太极的动作注重缓慢、流畅、连贯，通过自我调整和精确控制身体的动作，可以改善身体的平衡和协调能力。同时，太极的练习也有助于改善心血管系统的功能，提高心肺功能和抵抗力。另外，太极的练习还可以舒缓压力，调节情绪，提升心理健康。

第三段：太极对心境的影响（200字）。

太极拳通过专注于身体的动作和呼吸，使拳者能够达到一种静心的状态。在教练的引导下，我不仅能够感受到体内的能量流动，还能够感受到自己内心的平静与宁静。太极的动作要求拳者时刻保持放松、柔软的状态，这无疑对应对生活中的压力和挑战有很大帮助。通过太极的练习，我逐渐学会了保持内心的平衡和冷静，不受外界的干扰。

第四段：太极对人际关系的影响（200字）。

太极拳的练习过程中，需要和其他人一起练习，这不仅培养了我的合作能力，也锻炼了我的社交技巧。在合作过程中，我不仅能够积极倾听别人的意见，也能够体验到集体力量的奇妙效果。太极的练习要求拳者保持互相尊重和谦虚的态度，这有助于改善人际关系，增进沟通和合作。

通过长期的太极拳练习，我深刻体会到了太极对身体健康和心理健康的重要影响。太极不仅是一种武术练习，更是一种修身养性的方式。太极的练习要求拳者保持放松、柔软、平衡的状态，这也是我们应该追求的生活方式。太极教会了我如何保持内心的平静和冷静，以及如何与他人和谐相处。我相信，通过持之以恒的太极拳练习，我会继续在身体、心境和人际关系的各个方面收获更多的益处。

**打太极的心得体会篇四**

暑假里看了大量武侠小说，对书中描绘的“内力”颇感到好奇，于是在网上查阅了大量关于“内力”的资料，发现人们还是对内力认可的比较多。我也认为所谓的“内力”虽然听起来玄幻，但是也有一定的合理性，便萌发了自己修炼内力的想法，并且付诸实践。以下是对自己近半个月来修炼内力的心得体会。

之所以会选择道教的练功方法也是有原因的。首先，练内功的方法很多，有的是像少林一样通过练外家功夫逐渐积蓄内力，还有的是像形意那样内外兼修。考虑到我是在校学生没有很多的时间练外家功夫，而且我希望快速的把内力修养提上去，所以我只能采用道教的呼吸吐纳之法。其次，我受到课文《逍遥游》的影响，对“至人无己，神人无功，圣人无名”的境界破感到好奇。因此，我最终选择了道家的修炼内功的方法。

虽然是选定了道家的发展方向，但是道家修炼的方法也有很多。以下两种是我试过的方法：一、打坐，即闭目盘腿，手放在一定的位置上，断除妄想。这看似简单，其实不然。

我主要是在晚上熄灯以后进行打坐的修炼。虽然那时万籁俱静，但要真正做到断除妄想还是有很大的困难的。尽管我采用了数息的方法，但是通常是打了十分钟就想看一下手表，由此乱了心智。现在的我毕竟还是思想多了点，经常打坐的时候会想一些矛盾论的东西，要想真正做到断除妄想，难啊！

二、呼吸吐纳之法。指通过呼出浊气吸进清气，或伴随发音来调整身体各部机能的。

气功锻炼方法。可能和深呼吸有点相似。这种方法应该说还是挺有效的。我在练习了一个星期之后即可以做到闭气3分07秒，比原来进步了1分多。而且我在练习吐纳之前只能扎马步2分钟，而练习吐纳一周后就可以扎马步4分钟了，比原来长了一倍。（在这两次测试之间我没有长期的扎马步。有的人每天坚持扎马步，就像陈雷杰那样，扎了一个月以后也可以扎10分钟，但他靠的是腿部肌肉的耐力，是外家功夫，而我则是靠内部气息的运转，二者是不同的。）通常来说马步是检验人内力的有效手段，因此呼吸吐纳对我来说还是见效的。

虽然我的内力在练习了一段时间以后有了一些进步，但是接下来的期中考试却使我的这些努力都白费了。可能是由于考试的压力，我可以感觉到自己体内的气息很乱，没有之前修炼时的\'稳定，气息很难集中在丹田。期中考试的结束标志着我的“内力”实验的失败。

事后我对自己进行了反思，认为内力不能有很大进展的原因有以下几点：首先，我现在生活在一个竞争的环境中，周围的一切都让我难以做到清心寡欲。环境因素制约着我内力的进步。其次，我修炼内力的同时也希望修炼自己的心性，使自己能够更加沉稳，从而在考试中少犯低级错误。我希望通过修炼内力的方式来提高学习。然而道家本身就崇尚清心寡欲，也就是通过练功减少我的欲望，当然也包括对考试成绩的欲望。所以我的出发点就是和道家思想相违背的。这从根本上导致了我修炼内力的失败。

我的实践说明，要想在现在的环境中做到“至人无己，神人无功，圣人无名”的境界还是有很大困难的。不过或许我可以尝试印度功，就像圣雄甘地一样，通过静默、素食、禁欲等手段来达到修炼心性的目的。

**打太极的心得体会篇五**

最初认识太极拳，是从小时候看过的一些武侠电视剧的角色中了解到的，譬如张卫健版《少年张三丰》里的张君宝，赵文卓版《中华大丈夫》里的荣海山，都是凭借一身精湛的太极武功名扬天下。虽然从前对太极拳只是表面上一层模糊的认识，但是从这些人物的演绎过程中，太极拳以静制动、以柔克刚、后发制人的特点已经给我留下了非常深刻的印象。自己切身去理解，体验太极拳却是这学期的体育课上，初学太极拳，不免会因为它缓慢的动作而觉得有些枯燥与乏味。经过一两周的模仿比划，渐渐地入门了，也初步体会到了太极拳的“神”、“意”。太极拳比较强调放松，不仅仅是身体上的放松，也要做到心无旁骛，静心用意。太极的动作都有一定的曲线，不浮不僵，身体保持自然，轻柔匀缓。全身上下作为一个整体，身体每个部分都要配合做到有弧度，衔接和顺。老师给我们一个非常形象的比喻，就仿佛我们做每个动作时都有一个球在顺着我们的动作运行，课堂上练习的时候，我经常想象着自己两手之间，两臂之间有一个随时可调整大小的球，当我们向下落手时，感觉这个球漂浮在水面上，有一种抵抗我们手向下的阻力；弓步分手时，仿佛两手之间有一个稍小的球随着我们的动作缓缓旋转；推掌时又感觉手掌前方有一个体型很大的球，我们要贴着这个球的外弧推出去，所以，在练习的过程中加上这些想象，一方面感受到太极的连绵不绝，动作不能僵硬，行云流水般的行径，另一方面觉得也很有意思。一套24式简化太极拳学完后，虽说是太极中的凤毛麟角，但它也训练了我们精神内敛，思想集中的习惯。我想其他方面的好处也不在话下。

课下一查阅有关太极拳的信息，才发现它就像一座冰山，我们看到的只是它的小小的一角。它是中国的传统精粹之一，有着悠久的历史。不仅可以作为一门体育项目，也可以算是艺术表演，一门古典哲学秘笈，更是中医理论不可缺少的一部分。经过数代的流传，太极拳演变出了许多的流派，有陈，杨，孙，吴，武五大派系，誉为“五式太极拳”。每式既相互传承、又有自己的特色，可谓百花齐放。从简单的角度看太极拳，它含蓄内敛、连绵不断、以柔克刚、急缓相间、行云流水的风格使习练者的意、气、形、神逐渐趋于圆融一体的至高境界，而其对于武德修养的要求也使得习练者在增强体质的同时提高自身素养，提升人与自然、人与社会的融洽与和谐。同时，太极拳也不排斥对身体素质的训练，讲究刚柔并济，而非只柔无刚的表演、健身操。

总而言之，每掌握一门新的知识技能都是值得我们珍惜的，也许以后我们像这个学期系统完整的学习一套太极拳的机会不多，但至少我们不再像以前一样对它一无所知，如果能够坚持下去，一定会受益匪浅。

**打太极的心得体会篇六**

太极拳作为中国传统武术的代表之一，以它独特的表演风格和健身效果深受人们的喜爱。在我接触太极拳的这段时间里，我对它的美妙与独特之处有了更深的理解，也感受到了它对身心的益处。下面，我将分享我在练习太极拳过程中的心得体会，希望能对广大太极爱好者有所帮助。

首先，打太极能够提高身体的柔韧性和平衡能力。太极拳的动作缓慢、流畅，需要身体各部分有机协调的配合，从而在锻炼的过程中进行拉伸和伸展。通过持之以恒的练习，我发现我的肌肉和关节逐渐变得更加柔软灵活了，身体的协调性也有了明显提高。同时，太极拳通过重心转移和行走的练习，能够有效提高平衡能力。有时我会觉得，站在一条腿上可以轻松稳定地站立许久，这种优雅的体验让我对太极产生了更大的兴趣和信心。

其次，太极拳对呼吸和内气的调控有着独特的要求和效果。太极拳强调的“意在心头，气在丹田”，即要求打太极时要保持内心的平静和呼吸的深长。通过深呼吸和慢慢的呼吸方式，我可以逐渐进入放松的状态，集中注意力在拳法的演练上。同时，我的呼吸节奏变得更加稳定，心跳也跟着平稳下来。这种调整呼吸和内气的方法，不仅可以降低生活压力和紧张情绪，还能够对内脏和身体各系统起到锻炼和调养的作用。

再次，太极拳对心理的放松与调整也有很大的帮助。太极拳讲究动作要慢，要放松，要思维内敛。在每日的太极拳练习之后，我会感到全身放松，精神舒畅。练习太极的过程中，集中精神和体验身体的变化，可以使我暂时远离尘嚣，抛开纷繁烦恼，静心体味拳法中的哲理。在这种内省和沉思的状态下，我的思维会变得更加清晰，心情更加舒畅。太极拳通过放松身心和调整内心的方法，使得我能够更好地面对生活中的压力和挑战，保持平和的心态和乐观的情绪。

最后，太极拳作为一门武术，也可以培养人的意志力和耐力。打太极拳不仅需要反复练习和刻苦钻研，还需要持之以恒的坚持。在我练习太极的过程中，有时会觉得动作繁琐，时而出现效果不显著的情况。但是，只要坚持下去，我就能够慢慢地掌握拳法的精髓，并感受到身体和内心的变化。这种坚持劲头和耐心的培养，不仅对打太极拳有很大的帮助，同时也对日常生活中的困难和挑战具有借鉴意义。

综上所述，太极拳作为一门独特的武术和养生方法，具有很多独特的特点和益处。通过打太极，可以提高身体的柔韧性和平衡能力，调控呼吸和内气，放松心理和调整心态，培养意志力和耐力等等。总而言之，太极拳不仅能够塑造健康的身体，还能够在精神层面上带给我们一种宁静和内外合一的感受。让我们一起把太极拳融入生活中，体验其中的乐趣和益处，共同追求身心的和谐与健康。

**打太极的心得体会篇七**

太极，以前一听这名字就会想到是公园里老头老太的形象，觉得跟我们年龄相距甚远，但是在这学期选课接触太极感觉受益匪浅。

初学时感觉太极十分注重意、形、态，初学者很难掌握它的力度。起初时，我感觉无从下手，但是在宁老师的教导下摸索了一些学习太极的门路。下面是我学习太极拳的心得。

太极拳是一种既神秘又普通的功夫。说它神秘是因为两点。一点是每个人练的都不一样，即使是同一个师傅教出来的;另一点是所有练太极拳的人当中真正地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“意”，但太极拳是和宇宙本源相通的一种功夫，其“神”、“意”是其它功夫所不能及的。每次我们上课宁老师总会让我们放松下身体的各个部位，然后才开始正式的太极拳教导;每天我们都是坐在教室，总保持着一种姿势，感觉身体都有些僵硬了，学习太极拳以后，睡前练一下，有利促进睡眠。

其次，感觉学习太极拳后，身体平衡能力加强了，以前总觉自己平衡能力不好;太极是百年先人不断摸索总结出来的，其平衡能力非常精确的，所以练习太极有利锻炼平衡的。再次，练习太极也帮我锻炼了专注力，学习太极，就是动作时，无暇去想其他，一旦学会动作，就要注意自己的呼吸，及意念，这样会让自己集中精力。

通过本学期太极拳学习，让我收获不少，既然自己身心得到放松，也体会到同学间的互相友爱，更加了解老师的悉心教导，在往后的日子里我会继续学习太极拳的。

**打太极的心得体会篇八**

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。

总之，通过本学期的太极拳学习，让我收获了不少。既让自己身心得到了放松，在精神上也得到了极大地提高。可以更好的利用学习时间，不在犹豫，做事有调理，不循规蹈矩，这可能就是太极拳的内在精神，更体会到了同学间的互相关爱，更加了解到了老师的良苦用心。在以后的日子里，我会继续太极的学习，不会因为课程的结束而结束学习。

**打太极的心得体会篇九**

太极拳是一种源于中国传统文化的武术，以其独特的形式与哲学思想，吸引了无数人的兴趣和参与。我多年来学习太极的经历，让我对于太极的内涵有了更深层次的理解与感悟。太极不仅仅是一种运动，更是一种修身养性、寻求内心平衡的艺术。

首先，太极的练习过程中，强调的是内外兼修。太极拳的动作看起来缓慢而柔和，让人误以为它很容易。然而，正因为动作的缓慢，更需要对身体的内在力量进行练习和把握。在太极的修炼中，人们需要注重内心的自我控制与平衡。通过练习太极，我们可以感受到身体内部无形的力量，这个力量不需要外在的肌肉力量，而是依靠身体的调和与呼吸的运动。不断努力，我发现自己通过太极的练习，逐渐培养了自我平衡的能力，更加注重内心修养，使身心得到双重的提升。

其次，太极的核心思想之一是“柔中求刚”。太极拳的动作要求以柔性控制刚性，以软劲克制硬劲。这一思想在太极的实践过程中体现得淋漓尽致。我们在与他人进行太极推手时，需要以柔克刚，巧妙地利用对手的力量和动作反击。这种柔中求刚的方式帮助我们在日常生活中也学会了以柔克刚，以平和的态度面对生活中的种种困难和挫折。太极的思想教导我们要保持平和的心态，在冲突和挑战面前保持冷静，通过柔性思维找到解决问题的最佳方法。

再次，太极拳注重身体的整体性。太极拳的动作要求以整体的方式进行，每一部分的动作都需要协调一致。只有通过整体的动作才能真正发挥太极的力量。在练习太极的过程中，我深刻体会到身体各个部位之间的紧密联系和协调。我学会了通过一系列舒展的动作来调整身体的各个部位，以获得最佳的身体状态。这种整体性的观念也告诉我，在生活中，我们应该将身体与思想的各个方面都加以注意和调整，做到整体的平衡。

最后，太极的修炼过程让我明白了“顺势而为”的重要性。太极拳的动作中，我们要根据对手的力量和动作，以及周围的环境来进行应变。在推手练习中，我们要根据对手的攻击来寻找破绽，并利用对手的力量反击。这个道理在太极以外的生活中同样适用。当我们面对挑战和困难时，不能强行抵抗，而是要明智地沿着它们的方向前进，寻找并利用它们带来的机会。顺势而为，能够让我们在逆境中快速适应，做出正确的决策。

总之，太极拳是一门综合性非常强的艺术，催人深思。通过太极的练习，我不仅提高了身体的灵活性和协调性，也增进了对生活的理解和对自我修养的追求。太极的内涵、原理、独特的修炼方法，深深地吸引着我，使我在修身养性、和谐人生的道路上，不断迈进。通过学习和实践，我相信太极会给我带来更深层次的收获和体会，也会以更广泛的方式影响我的生活。

**打太极的心得体会篇十**

退休以后，我参加省老干部大学太极拳班学习已经4年多了。几年来，经过沈阳体育学院老师的精心教学、各位学长们的热情帮助以及社区拳友们的交流、切磋，我对太极拳的认识、理解不断加深，习练太极拳的自觉程度和水平也在不断提高，有了一些感悟和体会。

学习太极拳一定要准确、规范的掌握动作要领。我在社区晨练打太极拳时，看到有的拳友动作生硬，架势怪异，有的拳友在做倒卷肱动作时，两脚总在一条直线上，甚至“拧麻花”，左右摇晃，站立不稳。和他们一交谈，知道了这些拳友没有经过正规的学习，只是随大流照葫芦画瓢学习了“太极拳”。他们不规范的动作告诉我，学习太极拳不能太随意，也不是轻而易举就能学会学好的。太极拳是中华民族传统武术项目，其文化底蕴深厚，内涵博大精深，一定要经过正规的老师才能学好。我很庆幸，退休以后参加老干部大学太极拳班的学习。沈阳体育学院的老师们对太极拳的每个套路，一招一式，分解教学，讲动作要领，讲攻防含义，讲基本要求。老师讲得清清楚楚，学员们听得明明白白，为我们规范习练太极拳打下良好的基础。例如，打太极拳要中正安舒、虚灵顶劲、含胸拔背、沉肩坠肘、步如猫行，上下相随、呼吸自然、一线串成等基本的动作要求和运行方向，我都能够牢记在心。老师告诫我们“学拳容易改拳难”，就是说，一旦学习粗心，不得要领，形成习惯，改正起来就很费劲，不仅练拳的架势不美观，不能强身健体，而且还很容易造成伤害。因此我认为选择到老年大学学习太极拳，这是中老年人初学太极拳的最好方法。

学习太极拳一定要加强基本功的练习，在老干部大学学习太极拳时，老师带领我们进行踢腿、拍脚、站桩等基本功的练习，老师还经常提醒：“练拳不练功，到老一场空”，告诫大家练拳离不开练功。只有功底扎实，太极拳才能学好学精。我们班上的好多学员特别是老学员们基本功扎实，太极拳精湛，让我十分的敬佩，是我学习的榜样。由于身体状况和努力程度的不够，目前我的基本功和老师的要求还相差很远，和老学员相比相差很远，但是我有决心在学习太极拳套路的同时加强基本功的训练，争取做到月月有进步，年年有提高。我要用行动实践“有志者事竟成”这些励志格言，练好基本功，打好太极拳。

学习太极拳一定要持之以恒，坚持习练。老话说，“一日练一日功，一日不练十日松，十日不练一场空”。学习太极拳，应该每天坚持习练，不可间断，这样才能不断进步。我在初学时候，由于没能坚持天天习练，两天打渔三天晒网，任其自流，结果是刚刚学习的动作也都忘记了。后来，我选择到社区太极拳活动站习练太极拳，几年来坚持经常，寒暑不易，每天都把所学的套路演练一遍，逐渐熟练，加深记忆，对身心健康有很大的改善。我体会，要坚持常年习练，最有效的方法是参加一个太极拳活动集体，社区的或者公园里的太极拳辅导站和拳友们定点、定时的活动，有了这样一个集体，就有一种自然的约束力，就会坚持锻炼，促进拳术的提高，增进身心健康。

**打太极的心得体会篇十一**

第一段：引言（100字）。

太极拳作为一种传统的武术形式，不仅体现了中国文化的独特魅力，还具有独特的健身和调整身心的效果。作为一名练习太极拳多年的爱好者，我深深体会到太极拳对身体和心灵的积极影响，并且收获了许多体会和感想。在这篇文章中，我将分享我对打太极的心得体会。

第二段：身体调整与健康（250字）。

打太极的过程中，我们需要将注意力集中在身体各个部位，逐渐按照太极拳的动作来放松和掌握自身力量。这种身体调节能力的培养不仅使我放松了身心，也增强了我的身体灵活性和平衡感。通过打太极，我不仅得到了身体的健康，还对自身的身体能力有了更深的了解。此外，由于太极要求身体以柔软、协调和流畅的方式运动，我还发现我更加注重体验身体的细微变化，并且学会了顺应身体的自然运动。

第三段：心灵调整与平衡（250字）。

太极是一项注重心理平衡和内心专注的活动，通过太极的练习，我能够迅速调整自己的心态。每当我感到压力或困惑时，我会回到太极的练习中，我可以通过观察自然的呼吸和身体的动作来让自己放松下来。这种专注于当下的练习对我的内心平静和情绪管理起到了非常重要的作用。太极拳激发了我的内在力量和平和的态度，帮助我更好地面对日常生活的挑战。

第四段：团结与交流（250字）。

打太极不仅是一项个人修行，还是一项与他人互动的活动。在练习的过程中，我结识了许多志同道合的朋友，并与他们一起分享了自己对太极的理解和体悟。这些人们来自不同的年龄阶段和社会背景，但是我们都能够通过太极的练习建立起一种特殊的联系和默契。通过与他们的交流和比拼，我不断改进和提高自己的技巧，同时也愉快地享受着集体练习的乐趣。

第五段：太极的价值与意义（250字）。

太极拳是一门传统的武术形式，它不仅具有艺术性，还融入了中华文化的精妙之处。通过练习太极，我更加深入地了解了中国文化的哲学和智慧。太极拳教会了我如何通过柔中带刚的方式面对挑战和困难，如何注重身体和心灵的平衡，以及如何与他人建立联系和交流。这些价值观和理念在我日常的工作和生活中也非常有帮助。因此，太极拳对于我个人的成长和发展有着巨大的影响，它是我生活中不可或缺的一部分。

结论（100字）。

打太极对身体和心灵的调整有着深远的影响。通过太极的练习，我不仅改善了自己的身体健康，还调整了自己的心态和情绪。太极拳教会了我如何通过自我调整体验生活，并与他人建立联系。打太极不仅仅是一种运动，更是一种关于身心平衡和人生智慧的修行。我相信通过持之以恒的练习，每个人都能从太极中获得自己独特的体验和心得。

**打太极的心得体会篇十二**

太极扇作为太极拳的一个变体，是一种集合了太极拳、扇和舞蹈元素的独特艺术形式。我在学习太极扇的过程中，感受到了它独特的魅力和对身心的益处。以下是我对太极扇的心得体会。

第一段：太极扇的起源与特点。

太极扇源于中国传统武术太极拳中的一种器械，是以太极拳为基础，加入了扇的动作和旋转，形成了独特的舞蹈姿势。太极扇的特点在于动作柔和、连贯，具有阴阳转化的特点，并且通过扇的展开和收拢动作来表达太极拳的力度和节奏感。

太极扇练习对身心的益处是显而易见的。首先，太极扇需要身体柔软度和灵活性的提高，通过旋转和展开扇的动作，锻炼了手臂、肩膀和腰部的力量和灵敏度。其次，太极扇练习需要注意呼吸的控制和调整，有助于提高肺活量和气血循环，提升身体的免疫力和抗病能力。此外，太极扇练习还能促进身心放松，舒缓工作和学习压力，增强身心的平衡和稳定感。

第三段：太极扇的审美价值。

作为一种舞蹈艺术形式，太极扇融合了太极拳和舞蹈的元素，具有独特的审美价值。太极扇的动作柔和、舒展，流畅而又协调，给人一种自然而然的美感。扇的展开和收拢的动作，配合太极拳中的阴阳转化，构成了一幅动态的画面，给人以美的享受。尤其是在表演中，太极扇动作的独特韵律和动感，给观众带来了美的感受，成为一种独特的舞台艺术。

学习太极扇需要耐心和恒心。初学者可以从基本动作开始练习，逐渐掌握扇的运用技巧和身体的协调性。同时，还需要练习太极拳的基本功，学习太极拳的原理和理论，深入理解太极扇的内涵和意义。在练习过程中，要保持专注和放松，注重呼吸的控制和动作的协调性，不断提高自己的技艺水平。此外，在练习中也要注意保护身体，避免过度运动和劳损。

第五段：太极扇的意义与展望。

太极扇作为一种传统文化遗产，具有独特的精神内涵和教育意义。学习太极扇可以提高人的身心素质，锻炼人的意志力和耐心，在现代生活中具有重要的应用价值。此外，太极扇还可以引起人们对传统文化的关注和思考，促进文化传承和创新。同时，太极扇还有一定的市场和商业价值，可以成为文化产业的一部分，创造更多的就业机会和经济效益。

总结起来，太极扇作为一种独特的艺术形式，融合了太极拳、扇和舞蹈的元素，对人的身心健康和美学感受具有重要的影响。通过学习太极扇，可以提高人的身体素质和免疫力，增强人的调节能力和平衡感；太极扇还具有独特的审美价值，给人带来美的享受和文化体验。同时，太极扇也具有一定的市场和商业价值，可以促进文化产业的发展和创造更多的就业机会。因此，我对太极扇的学习和体验心存感激，并期待着将来对这个艺术形式的更深入的探索和发展。

**打太极的心得体会篇十三**

太极拳是一门博大精深的武术，以其独特的动作、缓慢的节奏和内功修炼而备受世人推崇。我从小就对太极拳充满了好奇和向往，近年来终于有机会深入学习和实践。通过打太极，我深刻体会到了太极所带来的身、心、灵的全面升华，获得了更多的内在平静和力量。

首先，通过打太极，我体验到了身体的升华和优化。太极拳的动作缓慢柔和，要求身体的每个部位都要放松下来。当我按照老师的指导，慢慢地握拳、沉肩、松肘、沉腰、屈膝、舒步的时候，我感觉到自己的身体似乎被解放了出来。尤其是在每一次打太极的练习后，我会感到脊椎、肌肉和关节有一种舒展和舒畅的感觉，这让我认识到太极可以帮助我们恢复和改善身体的各种功能。

其次，打太极让我感受到了心灵的宁静和平衡。太极拳要求打者始终保持专注的状态，将注意力集中在呼吸和动作上。在我练习太极的时候，脑海中的烦恼和杂念逐渐被排除，我能够全身心地投入到每一个动作中。由于太极的练习需要反复、缓慢地进行，我在练习中也慢慢培养出了耐心和坚持的品质。而当我专注于太极的练习时，我的内心逐渐平静下来，压力和焦虑也随之消退。太极成为了我释放心灵压力和调整状态的一种方式。

另外，太极拳注重内功修炼，通过练习可以增强和调整人体的内在能量。每天的太极练习，让我可以感受到全身的能量在不断流动和积蓄。根据太极理论，人体内部有一条称为“任脉”的经络，练习太极可以让这条经络通畅并且气血充盈，进而增强身体的免疫力和抵抗力。在我练习太极的过程中，我也逐渐学会了调整呼吸和控制身体能量的方法，这使得我的身体感到更加平衡和强大。

最后，打太极让我意识到人与自然之间的和谐关系。太极拳的动作来源于自然界的各种动物和物体，通过模仿这些动作，我们可以更好地与自然融合。从太极的动作中，我感受到了自然界的和谐和平衡，这种体验让我深知人类与自然的关系密不可分，我们应该尊重和保护自然。太极还教会了我如何面对生活的起伏和挑战，以柔克刚，迎接变化，这也是与自然共舞的一种智慧。

综上所述，通过打太极，我从不同的层面体会到了身、心、灵的全面升华。太极带给我身体的舒展和升华、心灵的宁静和平衡、内在能量的增强和调整，以及与自然界和谐共舞的体验。太极不仅是一种武术，更是一种身心修行的方式，它能够帮助我们找到内心的平静和力量，面对生活的挑战。我相信，在不断的练习和体会中，我会获得更深层次的太极心得和体会。

**打太极的心得体会篇十四**

余中老师说过，凡是选太极的，都希望能够学到一点东西。短短的一个学期，根本无法深刻领会太极的奥妙，所以只能浅学罢了。之所以选这门课，是因为我的动作比较慢，协调能力不太好，我想太极会是比较适合我学习的一项体育项目。然而，当我真正接触到太极之后，我发现这并不简单。看似简单容易的动作，做起来往往力不从心。一招一式都很讲究，要打好绝非易事。而且对于初学者来说，感觉每一招每一式都好像很相似，很容易混淆，这又加大了学习的难度了。很多时候，往往跟着老师做，还能做得下去，一旦没有旁人指点，就顿时茫然无措了。我想，唯有平时多留心听讲、多点思考、多用功练习，才能跟上老师的教学步伐。

即使是学了整个学期，我们都只是学了太极的一些很基础的东西而已。如此历史悠久的太极文化和拳法，单靠短短的十几节课是很难掌握通透的。学了大概仅仅是有了一张纸，可是再细学时接受的东西才会有地方记。学式子容易改式子难，是说学到一定程度的\'式子改起来难。初学者还是改式子比学式子容易。不管对错，先接受下来，以此为基础，再仔细深入地学习改正。实际上一下子就对是不可能的，那么容易的东西学起来也就没多少意思。不过，不管对错接受下来的式子，脑子里一定不要划句号，要划上一个问号。改正到一定的程度再划句号。但这时脑子里还应该有那个问号，到了彻底吃透、融会贯通甚至有了创新了，才把这问号拉直而成了感叹号。感叹号是问号拉直的，学无止境，还得留一份虚心。

太极拳是中华民族辩证的理论思维与武术、艺术、气功引导术的完美结合，是高层次的人体文化。其拳理来源于《易经》、《黄帝内经》、《黄庭经》、《纪效新书》等中国传统哲学、医术、武术等经典著作，并在其长期的发展过程中又吸收了道、儒、释等文化的合理内容。对于中华民族的国粹——太极拳，我们应该继续发扬传承它，让它永久流传。

既然选择了，就应该学到一些东西。也许现在没有明显的效用，但是以后总会有用到的时候的。虽然我们只学了太极拳的24式，但有了基本的了解，以后学其他的样式就不会显得那么陌生了。

**打太极的心得体会篇十五**

在上学期学习太极拳的基础上，本学期学习了太极剑，有了上学期的基础，这个学习的学习领悟更深一步，对于太极的一招一式都能较好地掌握。“太极”是中国哲学中的一个术语，指派生万物的本源。太极拳，是以太极之理立论的一种拳术。古代方士以双鱼形太极图表示太极之理。初传于河南温县陈家沟的太极拳即依此图解释拳理，规范拳技。

太极剑是太极拳运动的一个重要内容，它兼有太极拳和剑术两种风格特点，一方面它要象太极拳一样，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力，同时还要表现出优美潇洒，剑法清楚，形神兼备的剑术演练风格。

太极剑要求剑法清楚，劲力顺达，力点准确，身剑协调，方法正确。演练太极剑时要求懂剑法、明剑理，做动作要明白剑法和剑法之间的区别。初学太极剑的人，容易混淆。此外，太极剑与一般剑不同，动作既细腻又舒展大方，既潇洒、飘逸、优美又不失沉稳，既有技击、健身的价值又有欣赏价值，谈谈我的体会，总的来说，一句话，就是在演练太极剑的过程中，要重视每个动作的手、眼、身、法、步的要求，具体在演练中要分初级阶段和提高阶段。

学习太极剑一学期以来，学习到了剌剑方法(四手指握剑护手上，食指贴住剑顶，剑背贴在臂后，竖直向上，剑刃不可注入身体，不能碰到身体，应安全的背在身后)、点剑等招式。刚开始学动作有点难学，但多练习后便能熟练掌握。

当今人们越来越重视身体健康，由于太极的养生健身效果、文化渊源、运动特点、武术内涵、韵律审美、交际娱乐、哲学思想等浓厚的中国因素，深受国人的喜爱。同时，又作为中国传统文化的精粹，为世界不同民族、不同文化的人所尊崇。因此，依据喜爱、参与此项运动的人数和其广泛的影响力。太极的健身作用已经被长期的大量实践所验证，也有很多体育工作者、医学家、科学家进行了原理性研究。从传统的养生、中医学和现代医学等方面都得到论证。

**打太极的心得体会篇十六**

太极扇是中国传统的武术器械之一，具有独特的魅力和艺术价值。作为一位太极扇爱好者，我从学习太极扇中收获了很多。在实践中，我体会到太极扇的独特韵味和对身心健康的益处。通过太极扇，我不仅深入了解了中国传统文化，还培养了自己的耐心和责任感。下面我将从以下五个方面来展开谈谈我的太极扇心得体会。

第一段，太极扇的独特韵味。太极扇的起源可以追溯到我国唐朝，它的发展历程悠久而丰富。太极扇的动作与太极拳相似，但扇子的特殊形态赋予了扇法与太极拳不同的韵味。太极扇的动作柔和流畅，结合音乐和舞蹈元素，给人一种优雅的感觉。其舒展的动态和舒缓的节奏使得练习者在运动中能够达到身心的平衡，使自己沉浸在优美的氛围之中。

第二段，太极扇对身心健康的益处。太极扇的动作以缓慢、柔和为主，这有助于锻炼身体的平衡力、协调性和灵活性。同时，扇子的展开和合拢动作也能够有效锻炼手指的灵活性和协调性。在长期练习中，我发现自己的身体变得更加柔软灵活，更加易于控制。身心的平衡也使我在面对生活中的困难和压力时更加从容和冷静。

第三段，太极扇与中国传统文化的联系。太极扇作为中国传统文化的一部分，具有深厚的历史和文化底蕴。太极拳是中国武术的瑰宝之一，而太极扇作为太极拳的衍生品，承载了太极拳的精髓。通过学习太极扇，我更深入地了解了中国传统文化，让我更加自豪和珍惜自己的民族文化。

第四段，太极扇培养的耐心和责任感。学习太极扇需要较长的时间和不断的练习。在练习中，我发现自己需要耐心地重复动作，并且经常需要进行自我调整和纠正。这要求我具备高度的耐心和毅力，不断研究和提升自己。同时，太极拳强调“意行”，即意识引导身体运动，这也要求我对自己的每一个动作负责并且给每一个动作赋予精神内涵。这种责任感也在我日常生活中产生了积极影响，让我更加注重细节和品质。

第五段，太极扇的意义和价值。太极扇不仅是一种武术器械，更是一种表达个人情感和发挥自身创意的艺术载体。通过太极扇，我能够将自己内心深处的情感和对美的追求通过扇子展示出来。扇动如画，用动作来表现出自己对世界的理解和感悟。这种表达方式不仅给予了我更多的创造力，还让我能够与他人分享我的心境和情感。太极扇的价值在于它的艺术性和可塑性，使我能够找到一个自由展现自我的平台。

总之，太极扇作为一种有别于传统太极拳的武术器械，在我个人的修炼和追求中发挥了重要的作用。通过太极扇的学习和实践，我感受到了它独特的韵味和对身心健康的益处。太极扇也让我更加了解和珍惜中国传统文化，培养了我的耐心和责任感。它的艺术性和价值使我对自己的人生更有了信心和勇气。对于我来说，太极扇是一种乐趣，一种锻炼，更是一种生活的态度。

**打太极的心得体会篇十七**

自四月份我与朱向怡老师相识，开始体验、学习太极拳快一年了，在坚持的练习中身体和精神上都感受到了一种快乐的变化，随着理论书籍和大师视频的学习，越来越感觉到太极拳神奇的作用，如今不仅自己爱上了太极拳和太极拳文化，而且还带动了孩子和身边的人开始加入练习太极拳的行列。

我从事金融衍生品投资工作，长期的从早到晚的连续交易压力，使我的身体越来越差。常常早上自上班出门就开始无精打采，至下午更是无法集中精力工作，开车回家都觉得神思恍惚。

但在练习太极拳一段时间后，神奇的事情发生了，一开始早上醒过来就开始一直流眼泪、眼睛湿润，身体原来不舒服的地方也开始感觉到更明显的压迫感，在近半年后明显感觉到了呼吸饱满、说话底气充足、走路腰杆笔直，连原来上台阶都气喘到一路登山到顶不喘大气；到医院体检的时候竟然发现连续数年上升的肝功能指标大幅回落，原来不好的指标也减少了一项，还有六项指标下降了一半以上。在看书中，更了解到了练习中的流泪、压迫感现象应气血的循环推动对肝排毒、病灶的冲击，在练意、练气、练拳中不知不觉改变了身体的体质。而身体状况、精力的提升，带来的是我工作和生活状态发生大的变化，工作压力降低、生活越来越开心、越来越自信，感觉重新回到了20~30岁的年轻状态，甚至比周边的年轻人更加快乐和自信。

学无止境，越学越觉得有意义，越练越虚心，这是一种没有言语能够表达和形容的喜悦。尽管学习时间不长，对太极和太极文化的了解还只是一点皮毛，但是正是这种喜悦和点点滴滴在身体和思想境界上的渐变，激励着我在太极和优美玄妙的太极文化学习道路上不断前行，也会身体力行的让更多的人了解和体会到太极的博大精深、并从中受益。

**打太极的心得体会篇十八**

记得第一天上课的时候，就有同学问老师，太极拳是否有减肥效果，引来同学们阵阵欢笑，不过太极拳还真有此效果。想要利用太极拳减肥，每天练上五分钟的太极拳，用不了多长时间就会发现身体瘦下，而且肌肉体格变的有力强壮，当然，这个里面有很多需要技巧，并不是一两天就可以达到效果的，需要长时间的坚持练习，而且练习的方法也必须正确。

有人说修身可以去健身房，一样可以有很好的效果。但是，修心却不是其它的练习可以代替的了。

练习太极拳，首先要放松，不仅是肌肉，更重要的是心。要甘做小学生，让自己先变成一个空的容器。记得练起势之前，老师教我们要先全身松透，不仅松身，还要松心，要求我们练习深呼吸，做到深、细、匀、长，当时我对此体会不深，现在想来那个\"松心\"就是针对我讲的，心松身才能松。老师讲要\"舍\"，放下外缘，练时如若无人之境，不可掺杂一丝杂念，这样才能达到更好的效果。

同时，练习太极拳还需要注入自己的意念，让意念带领着自己的身体行动，好似一股源源不断的热流缓缓流经全身，并催动着自己的手脚跟着一起运动。意在形前，所谓“意到而形随”，否则就会出现形似而神不似的情况，失去了太极拳本身具有的韵味，自然达不到练习的效果，也体会不到太极拳的内涵和精髓。

在高中的时候，我就学过一段时间的太极拳了，不过那是因为时间短，学的比较仓促，没有完全学会，也没有真正体会到太极拳的韵味，甚至不懂得在实战中如何运用那些简单而又奇妙的招式。不过现在经过更深入、更细致的学习，弥补了许多当初没有学到的东西。同学们都羡慕我学的快，容易上手，却不知我是学习第二遍了，着实有些让人汗颜。

大家都说太极拳是聪明人的拳，我觉得这不是说只有天赋异秉才能学好，而是说自己一定得多琢磨，多体会，再加上老师的点播，才会有进步。

所谓“三天不练手生;三天不唱口生”，一个暑期没有练习，现在我练起来也觉得生疏，原来学习这回事儿，还真的需要时常回顾，温故而知新。没有多的练习也谈不上什么体会琢磨了，可惜总是说起来容易做起来难，自己即使连前辈提起的\"每天7分钟\"都从没做到过，可见练拳不但是身体的训练，更是意志的训练。能够长期坚持做一件事情，本身就是意志的体现，而且再次过程中，可以磨练年轻人浮躁的脾气，时期变得温和坚韧。

我们学习太极拳的目的，不仅仅是因为它是中华武术里的经典，也不是因为它是我国的国粹，更不是想让我们成为一代宗师。单纯的只是希望大家能通过学习太极拳达到强身健体的目的和效果，同时还可以丰富同学们生活的乐趣。然而有许多同学对此并不感兴趣，认为太极拳慢悠悠的，是老年人学习的东西。其实不然，太极拳是老少皆宜的。无论哪个年龄段的人练习太极拳，都会获得很多好处，增强体质则是其最直接、最基本的效果。

很多同学一进入大学就不同程度的变懒，我也不例外。出来平时上课，很多人都很少做锻炼，长期下去，体质和抵抗力会下降的。俗话说“身体是革命的本钱”，因此，希望大家在闲暇时间能够多多练习一下太极拳，就当是为了今后能有一副健康的体魄、够更好的学习和工作而“存钱”吧。

目前对太极拳的体会仅仅如上所述，相信在今后的学习和练习过程中，我还会有更多、更深的体会，再与大家交流。

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！