# 打太极心得体会(实用8篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2025-04-05

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么你知道心得体会如何写吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。打太极心得体会篇一第一段：阐述太极的起...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么你知道心得体会如何写吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**打太极心得体会篇一**

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。

**打太极心得体会篇二**

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。

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。

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。

**打太极心得体会篇三**

太极跑是一种全新的健身方式，它的运动姿势犹如太极舞蹈，同时又具有跑步的基本动作，由此形成了独特的运动形式。我一直很喜欢这种健身方式，最近在参加了一次团体太极跑课程之后，更深刻地体会到了这项运动所带来的好处，下面我就将我的太极跑心得体会与大家分享。

第一段：太极跑的基本流程。

太极跑是通过太极的五个基本动作进行，包括掤、捋、挤、按和撑。将这些基本动作与跑步结合在一起，形成了独特的运动形式。在进行太极跑之前，需要进行一些热身运动，例如：扭腰动臂、跳跃运动等，以此来拉伸身体，预防受伤。然后开始进行太极跑的基本流程，由简到繁，先进行一些简单的动作组合，再逐渐增加难度。整个流程需要不断地调整身体的姿势，以保持身体的平衡和稳定。

第二段：太极跑的好处。

太极跑不仅能够提高身体的健康水平，还能提高身体的灵活性和平衡能力。太极跑的基本动作都是通过身体的协调、平衡和呼吸来完成的，可以使身体强化，易操控，从而减缓压力，增加身体的协调性。同时，太极跑也能够改善循环系统的功能，增强肌肉的耐力和弹性，提高身体适应能力，更能减少关节炎、头痛、肌肉抽筋和其他身体问题的发生。

第三段：太极跑的注意事项。

太极跑虽然是一种非常有益的身体锻炼方式，但我们还是需要注意一些事项，以免造成身体伤害。首先，在进行太极跑之前需要进行足够的准备活动，包括热身以及拉伸练习等，这能够有助于防止拉伤或扭伤。其次，在太极跑的过程中，要注意控制好自己的呼吸和节奏，不要过于追求速度，适当的放松可以让你的身体吸收更多的氧气，从而提高身体的耐力和抗疲劳能力。

第四段：个人体会。

我在尝试太极跑课程之后，深刻地感受到了其中的好处。首先，太极跑的节奏比较缓慢，让我感觉非常舒适，同时，太极跑的动作也比较柔和，减少了身体的受力，我感到非常轻松。其次，太极跑能够让我更好地控制呼吸和节奏，提高身体的灵敏度和协调性，让我感到更加自信和舒适。

第五段：结尾小结。

综上所述，太极跑是一种非常有益的身体锻炼方式。它不仅具有很高的健身效果，而且还可以提高身体的平衡能力、灵活性和耐力。在进行太极跑之前，我们需要注意一些事项，以免造成身体伤害。在我个人的体验中，太极跑让我感受到了身体舒适和自信，让我更好地掌握了自己的身体，我会继续坚持太极跑。

**打太极心得体会篇四**

在学习太极拳的过程中，我无时无刻不感慨于中华武术的博大精深，太极拳非一朝一夕就能学成，达到“巧妙绝”的境界不仅需要技术上的精准，肢体上的和谐，还需要一种能驾驭的气魄，能兼容的气度与物我两忘的精神。

“国粹”太极拳借力打力，\"四两拨千斤\"，以柔克刚、以静制动，中舒、轻灵圆活、松柔慢匀、开合有序、刚柔相济，阴阳调和，动如“行云流水，连绵不断”，自然又高雅，音乐的韵律，哲学的内涵，美的造型，诗的意境无不令人心驰神往，流传千古自是必然。

在平时的练习和上课的学习中感觉24式太极拳中左蹬脚和右蹬脚两式的难度最大，这不仅在于其衔接动作记忆困难，还在与蹬脚时的站立需要长期训练方可完成。在老师的悉心教导与不厌其烦的演示下，我基本能记住动作。在粗略的记忆后，更深入的了解太极拳的每一个动作都需要细细回想与进一步学习，观看太极拳视频是一个不错的选择，只有这样自己才能得到提高，所以这一学期的短暂学习不仅是动作的学习，也是我们今后继续学习太极拳的奠基与指引，同是激发了我对中华武术和民族文化的热爱和进一步学习的激情，希望今后太极拳能真正成为我生活的一部分。

每一个动作圆柔连贯，每一式都是绵绵不断，招招式式所展现的潇洒风采令人歆羡不已，步步轮转所流露的风流姿态使人无法忘怀。太极拳能让人处于一种心无杂念的状态，远离尘嚣，拥有一种更好的心态去面对学习生活。同时太极的健身效果也不容置疑，所以学习太极拳真是一个正确的选择。

**打太极心得体会篇五**

作为一名学生，在学习生活中压力总是难免的。然而，在参加太极社后，我发现自己的身心健康得到了很好的改善。太极社不仅帮助我放松身心，也让我学会如何平衡生活和工作压力。

第二段：身体健康。

太极是一种内功较强的锻炼方式。练习太极可以增强身体的柔软性、协调性和平衡能力。我参加太极社已经有半年了，经常的锻炼让我的身体变得更加健康。我不再感到手脚冰凉，也不再感到身体酸痛。因为太极不仅仅是一种锻炼方式，更是一种生活态度，可以让人们放慢脚步，保持良好的生活习惯。

第三段：心灵放松。

太极既然是内功种类之一，必然不仅可以改善身体健康，它还有能够缓解心理压力的作用。通过太极的学习和运动，我渐渐学会了放松自己。做太极时，要保持心灵平静，全神贯注。这不仅可以使我放松身体，而且可以帮助我放松心情，充分享受太极运动带来的内在愉悦。

第四段：社交互动。

太极社不仅可以锻炼身体和缓解压力，更可以帮助学生获得更多的社交体验。太极社的社员们来自不同的年级和专业，而在太极社中，我们可以互相帮助、学习和探讨。有时，我们会一起练习太极拳，互相鼓励，这也可以加强我们之间的信任和友谊。

第五段：总结。

参加太极社已经成为我的一个重要生活习惯，从中我可以学到很多关于健康和生活的知识。我发现，太极社让我变得更加有耐心、更加乐观，也让我找到了生活中的平衡点。我相信，通过长期锻炼，我可以更好地保持身心健康，享受更多健康快乐的生活。

**打太极心得体会篇六**

太极跑是近年来越来越流行起来的一种运动方式。它结合了太极拳的动作和跑步的元素，既注重身体的柔软和放松，也考验跑者的耐力和速度。我也在最近尝试了太极跑，在这里分享我的感受和体会。

第二段：了解太极跑。

在开始分享我的经验前，我想简单介绍一下太极跑的一些基本知识。太极跑是一种以太极拳为基础，结合中低强度的跑步动作进行身心锻炼的运动方式。它的好处很多：可以提高心肺功能，增强体质，改善睡眠质量等等。具体练习时，我们可以通过一套太极拳基本动作的不断循环，辅以中低强度的跑步，达到锻炼身体的目的。

第三段：体验太极跑的感受。

当我第一次练习太极跑时，我感到它与普通的跑步运动不同。它需要我们在跑步的同时，要求自己身体削去多余的力量，做到气质悠然，注意控制呼吸，运用气的力量将体力加以调节。这样相比较普通的跑步，太极跑更注重身、心、气的和谐。练习时我全程保持舒缓的呼吸，放松身体，由内而外感觉到身体的发热，而脑袋却清晰明亮。这种感觉奇妙地让我感觉到了健康所带来的满足感，脑袋和身体同时感到舒适。

第四段：太极跑对健康的益处。

在体验太极跑的过程中，我也充分领悟到了太极跑对健康的益处。这种运动方式可以放松身体、化解压力，同时又可以有效锻炼心肺功能和身体的柔韧性。对于那些容易失眠、情绪不稳定、胃口不好的人，太极跑可以帮助他们调理身体。此外，由于太极跑强调“慢跑”，有效减少了受伤的风险，在一定程度上保证了平时的训练和比赛中的安全。

第五段：结论。

尝试太极跑是我近年来最有意思的一次运动尝试。除了对身体的锻炼很好之外，长期坚持锻炼也可以让人在运动的过程中，不断地学习如何调节呼吸、舒展身体，更好的实现精神上的放松。不仅如此，太极跑对交友也有帮助，可以通过太极跑走进一个更加健康的圈子。总之，太极跑更多是一种身体与精神上的锻炼和修炼，值得大家尝试和体验。

**打太极心得体会篇七**

太极是一种源远流长的武术体系，它既注重身体的锻炼，又注重心灵的修养。近年来，随着太极的普及和推广，越来越多的人加入了太极的行列，并且深受其益。而对于初学者来说，最重要的便是要认真地看太极，理解太极，而不是单纯地学动作。

第二段：看太极需要尊重历史和文化。

太极传承几百年，是中国的传统武术，拥有深厚的历史和文化底蕴。因此，学习太极的人须要尊重历史和文化，了解太极的由来和发展历程，理解太极的精髓和哲学思想，了解太极的奥义。在看太极的过程中，不但要注重身体的姿势和动作，还要了解太极的内涵和表达方式，从而真正领悟太极的道理。

第三段：看太极需要注重内心的平衡和调整。

太极是一种注重内心的武术和身体修炼方法，强调身体和内心的平衡。因此，在看太极的过程中，我们需要注重内心的调整和平衡。在看太极的过程中，要将注意力集中于内心，放松心态，感受身体的变化，慢慢调整呼吸，放松肌肉，降低紧张情绪，让自己慢慢适应太极的身体控制和内心调整的过程。

第四段：看太极需要注意身体的力量和身体感觉。

太极是一种很注重身体的内在力量的武术，它的练习过程中，需要注意身体的力量和身体的感觉。我们需要关注身体的站立位置和配重，通过练习太极，掌握身体的力量和力度，注重身体的调整和感觉，从而达到身体的逐步调整和强化。在看太极的过程中，还需要注意练习时的呼吸和肌肉的状态，以及意念的控制和调整，体会到太极的身体内核的内容。

第五段：结语。

在看太极的过程中，不仅要注重身体的锻炼，还要注重内心的修炼。太极是无论对于身体健康、内心修养还是精神追求来说，都是一种非常有益的方法。只有通过认真看太极，了解太极的文化和历史，注重身心合一的训练方法，才能真正的体会到太极的精髓和内涵，收获身体和心灵的双重健康。

**打太极心得体会篇八**

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。这学期我学习太极拳，从而调整大脑皮层的兴奋和抑制过程，缓解现代生活中由于精神过度紧张所引起的\"城市文明病\"，如神经衰弱、抑郁症、功能性胃肠病等。这是因为太极举动作连贯、弱韧、缓和、轻灵，练拳时，全身各部位肌肉都需要放松，此时，身体感到轻松、舒畅，致使大脑得到休息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。

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！