

（纯干货必收贴）108式体位标准图+全国瑜伽比赛体式示范图

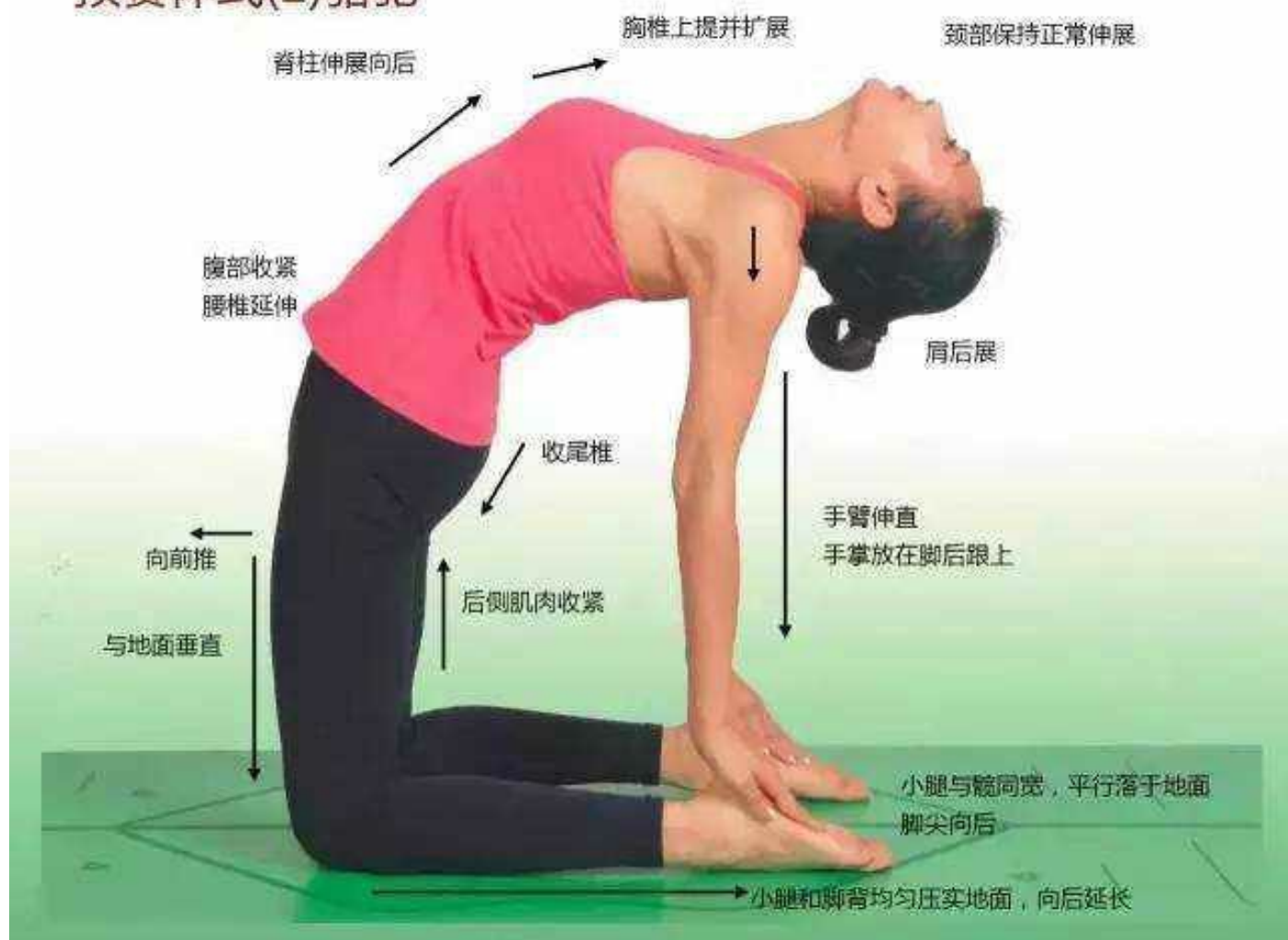
今天给大家汇总的体式标准图，目的不在于教条的标准，只是想请各位伽人在练习体式时，注意身体关键部位的科学正确的摆放位置，尽量规避不恰当的摆放姿势对身体的过分挤压和伤害。

常见体式深度解说

预赛体式(1)站立前屈伸展



预赛体式(2)骆驼



预赛体式(3)三角扭转



预赛体式(4)犁式



预赛体式(5)战士三式



复赛体式(1)侧鸽



复赛体式(2)坐角



复赛体式(3)站立锁腿



复赛体式(4)头肘倒立

双脚并拢，勾脚
脚跟和内侧用力向上延展

身体侧面呈一线

大腿肌肉收紧
微内旋

收尾椎

腹部收紧向后

肩远离耳朵，找向坐骨

胸腔打开

十指相扣，小指重叠
头顶轻触地

大臂外旋，
两肘一小臂宽
小臂均匀压地



决赛体式(1)轮式



决赛体式(2)单腿脊柱前屈伸展



决赛体式(3)八曲式



决赛体式(4)全眼镜蛇



全国健身瑜伽108式体位标准图（从第1级-第5级）

全国健身瑜伽体位标准（一）： 第一级 24式



全国健身瑜伽体位标准（二）： 第二级 24式



2-01 增延脊柱伸展

2-02 束角

2-03 站立前屈伸展

2-04 新月

2-05 蝗虫

2-06 蛇伸展



2-07 眼镜蛇

2-08 三角伸展

2-09 侧角伸展

2-10 战士一式

2-11 战士二式

2-12 简易鸽



2-13 扭脊

2-14 半莲花扭脊

2-15 半三角扭转

2-16 顶峰

2-17 半展

2-18 金刚坐



2-19 至善坐

2-20 半莲花坐

2-21 蝴蝶

2-22 虎式

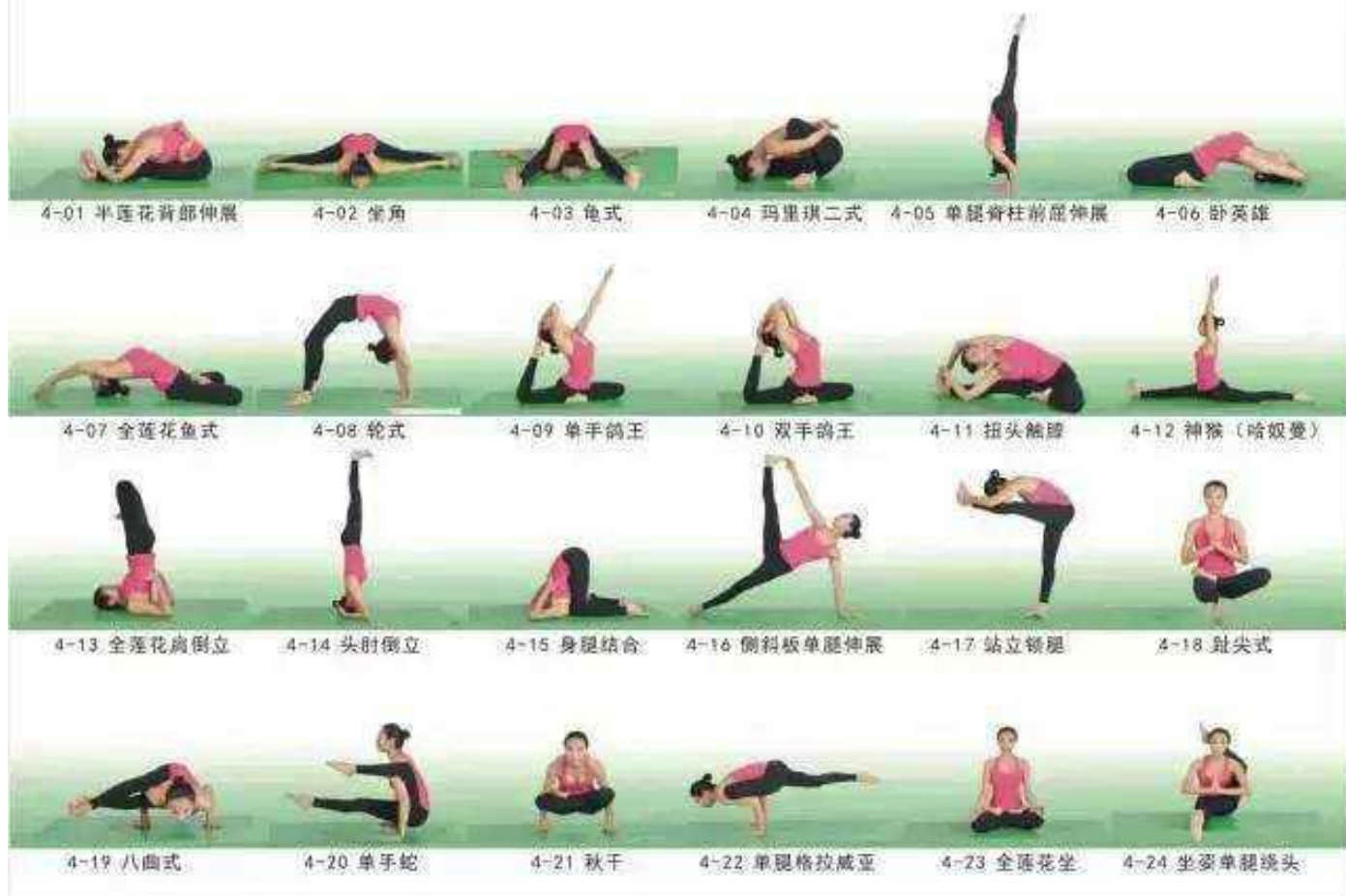
2-23 八体投地

2-24 反斜板

全国健身瑜伽体位标准（三）： 第三级 24式



全国健身瑜伽体位标准（四）： 第四级 24式

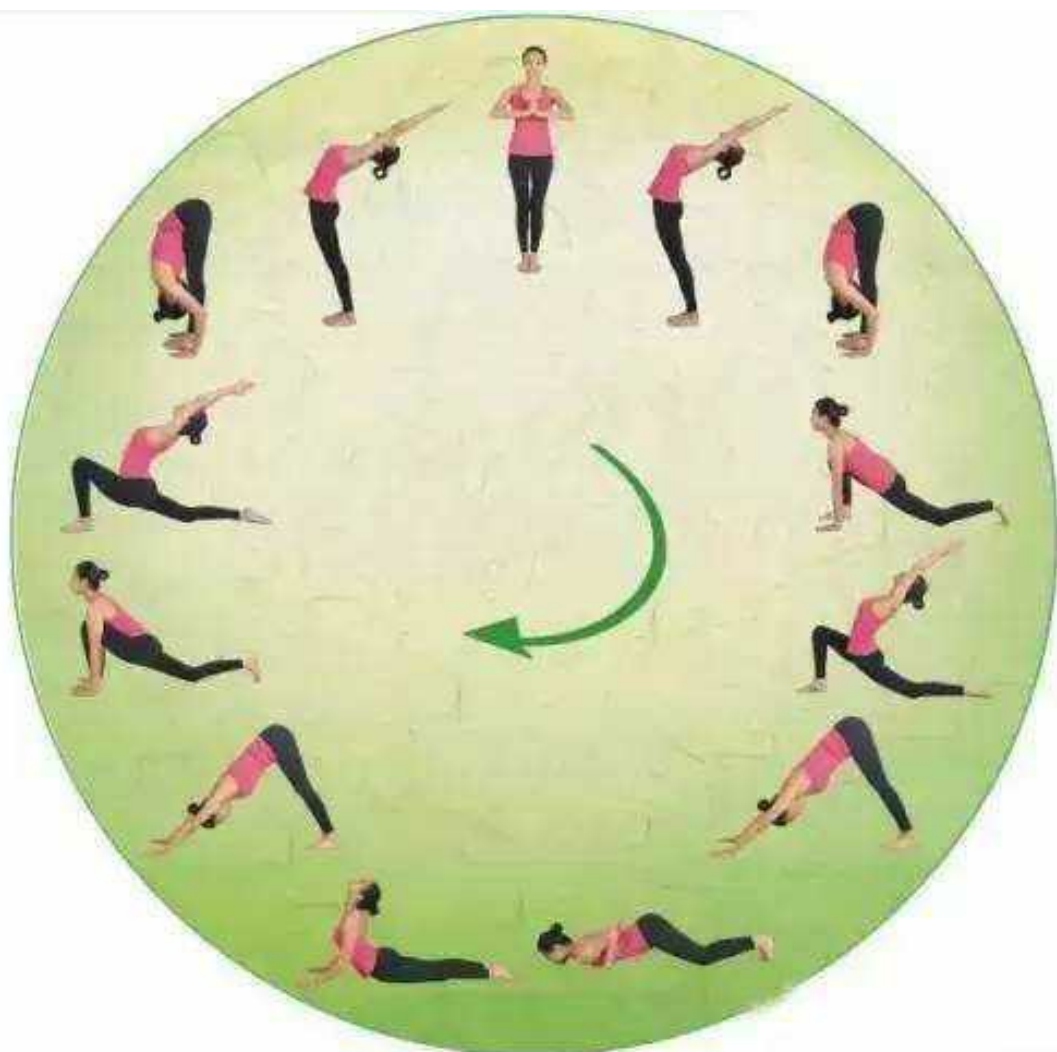


全国健身瑜伽体位标准（五）： 第五级（选修）12式



要做108遍的拜月序列

健身瑜伽拜月式全图



拜日序列

健身瑜伽拜日式全图



拜月式有很多版本，其实每个版本都是同宗同源的，我们每个人可以根据自己的喜好，结合自己的身体状况加以练习。拜月式是在拜日式（向太阳致敬式）基础上延伸而来的，女性、男性皆适合练习，它可以让我们僵硬的身体更加地柔软而有弹性。也有人认为拜月式是拜日式的加强版。不论何种说法，只要是对自己身体有好处的就是有益的练习方式。

注意：拜日式最好在清晨练习，拜月式适合在傍晚或一天中稍晚一些的时候练习，这也可能跟我们通俗说的“早练腿来晚练腰”是一个道理，因为拜月式额外地提供了脊椎背部的拉伸。

本文作者：练瑜伽的小丫