

一册在手，从零开始，循序渐进，渐入佳境，问鼎高峰

瑜伽标准体式 分步图解全书

Yoga
林晓海◎主编

初学者的入门指南，进阶者的修习参考
每一位中国瑜伽人都值得拥有的
最完整的标准体式练习全书



● 书中所有体式，均标注由专家科学评定的难度系数

- 零基础练习者——挑选难度系数在3以下的体式
- 练习1~3年者——练习难度系数在3~6之间的体式
- 练习3~5年者——可尝试难度系数7以上的体式



收录**343**个瑜伽体位法
1~10难度系数专业标注

瑜伽大赛**2**位冠军、**1**位季军领衔示范
2位印度瑜伽大师及**10**多位国内资深专家参与编著
体式最齐全·演示最专业·编写最人性化

中国瑜伽体位大赛组委会权威编写
中国瑜伽体位大赛裁判员唯一参考用书

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书集数百种瑜伽体式之大成。常见的瑜伽体式及其变式，在本书中基本都能找到。演示动作标准，讲解权威；各体式均标明难度系数，方便不同练习阶段的读者根据自己的身体状况选用。内容丰富而且实用性强。全书图文并茂，信息直观，查找方便，实属瑜伽修习者必备的参考用书。

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽标准体式分步图解全书 / 林晓海主编. —北京: 中国纺织出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5064-5585-5

I. 瑜… II. 林… III. 瑜伽术—图解 IV. R214-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 049847 号

策划编辑: 尚 雅 责任编辑: 胡成洁
责任印制: 刘 强 美术编辑: 成 馨

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@ c-textilep. com

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 635 × 965 1/12 印张: 27.5

字数: 380 千字 定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



瑜伽标准体式 分步图解全书

编委会成员

名誉主编：中国民主促进会委员 蝉舟瑜伽馆馆长及创始人 刘阳
主 编：蝉舟瑜伽馆总经理兼教学总监 林晓海

特别鸣谢机构

中国国际健身大会组委会 / 北京蝉舟国际文化传媒有限公司 / 耐克体育（中国）有限公司 / Easyoga赛斯柏 中国大陆总代理 上海晓庄文化传播有限公司
蝉舟瑜伽（中国区）总部 / 吉林王阎瑜伽馆 / 秦皇岛瑜伽协会 / 秦皇岛禅雨瑜伽 / 湖北襄樊铁伊人健身俱乐部 / 大连金珠瑜伽
广州印度瑜伽联合会 / 河北唐山芭莎瑜伽 / 蝉舟瑜伽常州馆 / 上海哈达瑜伽会馆

鸣谢媒体

BTV-2首都经济报道 / 《健与美》杂志 / 《体育新报》瑜伽专刊 / 51Fit网 / 健身114网 / 新浪网 / Tom网

 中国纺织出版社



中国印度友好协会秘书长林怡女士为本书作序

序

1

我从事中印友好交流工作，自身又是一个瑜伽修炼者，所以林晓海先生提出请我为《瑜伽标准体式分步图解全书》一书作序时，我没有怎么推辞就应了下来，想借助这个机会向读者介绍一下中国与印度之间的文化交流情况，同时与读者分享一下作为瑜伽爱好者的心得体会。

中国和印度同属东方文明古国，两国人民的交往、交流源远流长。1952年，由中国文化艺术界人士发起成立了中国印度友好协会（简称中印友协），专门从民间角度从事与印度的友好交流工作。经过半个多世纪的努力，中印友协已经从一个以推动中印文化交流为主的民间团体，发展成为涵盖中印民间交流各领域的综合性组织，有80多家理事单位，包括了中央和地方政府的外事机构，文化、学术和媒体单位以及与印度有经贸往来的中国企业。文化部副部长丁西林和全国政协副主席钱正英都曾担任会长。现任会长是第十届全国人大副委员长蒋正华。在对印交流方面，中印友协与印度多家民间社团、地方机构和政府部门建立了伙伴关系，保持着经常性的交往。2008年1月，在温家宝总理和辛格总理的见证下，中印友协的主管单位——中国人民对外友好协会与印度文化关系委员会签署了“关于文化合作的谅解备忘录”，双方约定将共同合作在中国推广印度文化，在印度推广中国文化。可以想见，中印两国之间的文化交流将进入一个更加高频次和更有深度的新时期。

瑜伽

作为印度文化的代表，瑜伽早已脱掉了其东方神秘主义的外衣，以一种强身健体、修身养性的健身方法风行了大半这个世界，也为许多中国人所知晓和练习。林晓海先生和他的蝉舟瑜伽馆举办全国性的瑜伽交流大会暨瑜伽体位大赛，在中国推广印度瑜伽文化，是实实在在地在从事中印文化的交流，林先生个人作为中印友协的理事，也是在以实际行动履行我会理事的职责，是中印文化交流的使者。

我是从2001年起开始练习瑜伽的。先是在健身房跟老师学，入门以后就在家自己练了。根据自己的身体条件，我把老师教的和书上学的，化为一套简单的瑜伽操（被我女儿概括为“缓慢的广播体操”），每天做一次，用时60分钟左右，至今已满7年。当初选择练瑜伽，首先是因为瑜伽对修炼的时间和场地要求比较低。我是一个经常出差的人，做不到在固定的时间去固定的场所锻炼，而做瑜伽操只需要一个安静的房间、一炷香和一段背景音乐即可。即使是出差住宾馆，也可在晚上睡觉前或早晨起床后练习，不影响正常工作，容易做到，所以也就能坚持下来。我选择练瑜伽，还因为瑜伽强度不大，但对提升体态和柔软肌体的效果明显，能满足我这个年龄段的人想保持年轻时身材的虚荣心。一套简单的瑜伽操，重复做了7年，以后还会坚持下去，另一个重要的原因是：瑜伽还是一项不错的修心运动。回顾7年来，工作和生活难免有些起伏，但我一直保持了一份豁达的心态，基本做到了“不以物喜，不以己悲”。因为每天有一个小时，我可以抛开周围的人和事，面对自己，在舒展肢体的同时释放心中的焦虑和烦躁。每天做完操，走出房间时，我感觉到的轻松，不仅仅来自身体，还来源于心底。练瑜伽已成为我生活中的一个习惯，不可或缺。它让我身心愉悦，不但保持了年轻的身体，更是保留了一颗平和的心。

我的心得归纳下来是四点：首先是师傅领进门，要报训练班、看书、看录像，掌握瑜伽的基本姿势和操练要领；其次是化繁为简，量身改造；三是坚持不懈，不给自己制造偷懒的理由；最后，当瑜伽的功效显现出来以后，它就成为你生活的一部分了。

希望通过此书的出版，能让更多的人分享到练瑜伽的乐趣。也希望通过推广瑜伽，让更多的人了解印度文化，投身于中印文化的交流中。

中国印度友好协会秘书长——林怡



原中国国际健身大会组委会执行秘书长陈柳林先生为本书作序

序²

瑜伽作为养心健体的一种健身方式，很容易被广大健身爱好者所接受，目前在国内外传播很快。但是瑜伽历来门派众多，修炼体系、练习方式和动作套路各有不同，这往往使初学者在入门时感到茫然和复杂。

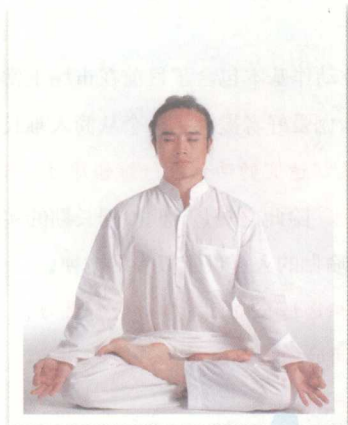
本书的作者林晓海以及其领导下的“蝉舟瑜伽馆”，经过长期的潜心研究，在大量瑜伽教学实践经验的基础上，将各种有效的瑜伽练习动作进行规范，以指导瑜伽练习者按一套有益的标准瑜伽体位进行练习，这非常有利于瑜伽健身的推广。

很高兴看到中国的瑜伽界又多了一本指导性很强的实用书籍。

瑜伽

美国美中缘公司中国公司 执行董事

IHRSA驻中国代表 原中国国际健身大会组委会执行秘书长



序

3

8 年的时间，对于《瑜伽标准体式分步图解全书》一书的面世而言是一个非常漫长的过程。蝉舟瑜伽馆成立于2001年，在成立之初，国内的瑜伽市场几乎还是一片空白时，蝉舟就打算出版一本专业的瑜伽书籍，以更好地帮助那些瑜伽爱好者正确地学习瑜伽，科学健身。此书的出版凝结了蝉舟丰富的教学实践经验。本书作为“中国瑜伽体位大赛”的指导用书，不同于其他大多数瑜伽体位书籍，它除了用科学而严谨的方法讲授瑜伽体位动作的正确做法与注意事项之外，还特别加入了“评判标准”一项，这为今后有意参与中国瑜伽体位大赛的爱好者或自学者掌握动作要领提供了一个专业化的指导。同时，此书是目前中国瑜伽体位大赛裁判员的唯一参考书。

关于中国是否应该举办瑜伽体位大赛这一话题，笔者能够理解有些人会认为“瑜伽强调包容性，不适合进行比赛竞争，否则有悖瑜伽精神”的忧虑之心。但是如果站在更高的层面去看的话，笔者认为应该真正理解瑜伽的精髓内涵，实际上，正是在竞争中我们才应更加寻求达到宁静的状态。竞争也即非竞争——这是一种更高的境界，就好比常说到的“小隐隐于野，大隐隐于市”的道理。此外，这也为练习者正确掌握体位动作，减少运动损伤提供了一个更为广阔交流的专业平台，相互学习、相互促进。用竞赛的形式，全国各地的瑜伽爱好者汇聚一堂，这不仅可以更好地推广瑜伽运动，而且让更

瑜伽

瑜伽

多的人广交同好、从中受益。

本书总共收录了近400个瑜伽体位动作，这些体位动作基本包含了目前在市场上常见的体位动作及有些不太常见的高难体位动作，这为广大瑜伽爱好者提供了一个从简入难长期学习瑜伽体位的指导。为了便于练习者查找体位动作，选择适宜的动作进行组合练习，书中还特别根据体位动作的起始姿势，将动作进行了分类汇总。除此之外，我们根据长期的实践总结，对每个动作又都做了难度系数的标注，这为学习瑜伽的人提供了极大的方便。

零基础的练习者可以从难度系数在3以下的动作中挑选适合自己的体位进行练习；

已练习瑜伽1~3年的人员可以在难度系数3~6之间的动作中选择练习；

练习3~5年以上的人员可以尝试难度系数7以上的体位。

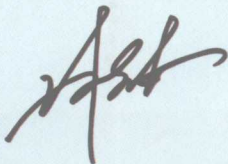
在练习过程中，每个阶段的练习者都可能发现自己会突破某个难度系数大的体位动作，但是这并不意味着同样难度系数的动作你都可以完成，也不意味着低于这个难度系数的动作你可以轻松掌握。瑜伽的每个体位动作针对的是身体的不同部位进行锻炼，而人的身体每个部位灵活度又各不相同，因此不可一概而论。如果你没有专业的指导，又担心练习的安全性，建议你只练习难度系数在3以下的动作；如果一定要突破高难度的体位，我们强烈建议你找一位专业的老师进行指导，因为高难度动作存在一定的危险因素。

希望你在练习体位之前，务必进行充分的热身，避免练习中受伤。年龄大的练习者、初学者或病人可以从练习准备活动开始一步步提高，遵循循序渐进的原则。

由于年龄的因素、性别的差异或者身体条件的不同，我们要告诉大家：并不是本书的所有动作你都能够经过长期练习来实现，比如说年龄在25岁以上的人群就不要一味突破脊柱后屈的体位，这样很容易受伤。有些动作非常适合男士，有些动作女士练习则更具优势，顺其自然是可以从本书中受益而不会在练习时受伤的关键。当然，如果你可以突破完成所有的体位，那么恭喜你，你已经是一位非常出色的瑜伽体位练习者了，而且你将拥有一人人羡慕的健康身体！

相信本书还存在很多不足，我们衷心地希望得到瑜伽界有识之士的批评建议，帮助我们更上一层楼！

中国印度友好协会理事
中国国家一级瑜伽健身指导员
中国瑜伽体位大赛组委会秘书长



以瑜伽的名义送上对所有人的祝福！

蝉鸣静于心 道合驶方舟

作 为中国瑜伽行业从无到有的奠基者，蝉舟已迈入了第八年。
八年时间究竟意味着什么？有人总结说这八年意味着蝉舟最初具有的高远眼光、后来形成的巨大影响力、真正展现出的务实风格、以及不断积累的极为丰富的教学实战经验、和远超过物质层面的精神信念……而蝉舟人却只用简单的一句话来概括：“用事实说明实力，以时间沉淀品质”。

“蝉舟”名称的文化含义

蝉文化是中国传统文化漫长积淀的结果，栖高饮露的蝉，在古代中国被寓以一种高洁、超脱的高尚品格，是隐者高士的象征。

蝉——幼虫，要忍受黑暗的环境和恶劣潮湿的天气，在泥土之中经历4~5年的漫长时光，才最终破土而出，跃身而起，一鸣惊人。这就像蝉舟建馆之初，国内瑜伽行业还未起步，得不到任何可借鉴经验，还必须面对各方面的困难和压力。蝉舟视自己为幼年时期的蝉，为了最终理想的实现，要坚持、忍受、探索、开拓、创造……

蝉——据考古学介绍，蝉作为远古时期人们所敬拜的一种神灵，充满灵性。

蝉——意寓“持续的第一”（如蝉联），标志着蝉舟人所拥有的自信。

蝉——音同“禅”，瑜伽终极追求宁静致远、人与宇宙自然合一的至高境界——“禅定”。这表达了蝉舟对5000年古老印度瑜伽文化的深刻理解，表明蝉舟普及和传播正宗瑜伽文化的决心。

舟——于茫茫大海、汹涌波涛之中，可载人们到目的地。这就像在众人对瑜伽的追求之旅中，会经历诸多的波折、磨难，甚至迷失前行的方向，而蝉舟愿做一叶小舟，帮助人们抵达健康、快乐、幸福的彼岸。

中国民主促进会妇女儿童委员会委员

中国民主促进会北京市妇女儿童委员会委员

北京市职工体育协会理事

蝉舟瑜伽馆创始人

中国推广传播瑜伽文化第一人

——刘 旻



『舟』是一种责任

『蝉』是一种文化



蝉



Fitness China

中国瑜伽体位大赛的缘起

世界上许多运动项目在开始阶段都仅仅是为了休闲娱乐,而其发展成为全世界的运动是由于制定了相应的规则,开展了竞技性比赛。奥林匹克运动会正说明了这一点。瑜伽体位法大赛也是在这样的认识下推出的。

中国瑜伽体位大赛是由中国国家体育总局体操运动管理中心批准,中国国际健身大会主办的瑜伽行业内最高水平的瑜伽体位动作大赛,已经成为中国瑜伽行业每年一度的瑜伽盛会。首届中国瑜伽体位大赛是2007年7月在北京成功举行的,2008年5月举办了第二届。两次大赛分别得到耐克与 Easyoga 的赞助与支持。

由于瑜伽的体系种类众多,各个体系之间的瑜伽爱好者又很少往来交流,从这一点来讲非常不利于瑜伽运动的健康发展。那么如何才能使瑜伽爱好者有机会交流学习?蝉舟感到这是在推广瑜伽文化上必须解决的事情。带有一种责任感与使命感,蝉舟到印度考察,发现在印度,每年都会举办专门针对瑜伽体位动作进行的比赛,而且每年都有成千上万的人参加比赛或观赛助威。这是一种积极向上、有利于促进交流学习的形式,于是蝉舟特地从印度聘请了多位印度国家瑜伽体位大赛裁判专家,计划将印度的瑜伽大赛成功引入到中国。从前期准备,走访印度,到最终举办首届中国瑜伽体位大赛,历时将近3年。而且,为了全国性大赛的成功,蝉舟特于2006年底进行了一次北京地区的瑜伽大赛,印度专家现场打分、指导,并培训了一批专业的瑜伽大赛工作人员团队,这支以蝉舟教练队伍为主的团队为中国瑜伽体位大赛的成功举办付出了辛勤的劳动,并且为大赛决赛及全国各个分赛区输送了多名专业瑜伽裁判,为比赛的公正和顺利举办提供了可靠保证。

中国瑜伽体位大赛是由蝉舟发起的,大赛得到了众多同业机构的共同参与,两届大赛的成功举办离不开他们的参与和支持。大赛已经设立的分赛区包括北京、河北、辽宁、吉林、湖南、广东、江苏等省(市)。我们深信随着人们生活水平的提高,了解瑜伽的人在增多,会有越来越多的人加入到瑜伽练习中来,瑜伽体位大赛将会散发更耀眼的光彩。

2007 年首届中国瑜伽体位大赛组委会人员

特邀顾问:

- 原中国国际健身大会组委会执行秘书长、现任美国美中缘有限公司中国公司总裁 陈柳林
- 北京市体育局 孙树人
- 印度 Gurukul Kangri Vishwavidyalaya 大学教授、印度国家体位法大赛专家 Suresh Lal Barnwal
- 印度 Gurukul Kangri Vishwavidyalaya 大学教授、印度国家体位法大赛专家 Shailendra Kumar Dubey

会长: 中国民主促进会委员、北京市职工体育协会理事 刘旻女士

秘书长: 中国印度友好协会理事 林晓海 (蝉舟瑜伽馆总经理兼教学总监)

大赛评委组 组长: 林晓海

大赛报名组 组长: 徐姗姗

总决赛评委组一组(专业组): 魏立民 王阔 鲁艳 陈昕伟 董梅

总决赛评委组二组(业余组): 吴艳 王阔 陈昕伟等

大赛记分组 组长: 徐姗姗

大赛记分组 成员: 段冉 王娟 唐娜 高阳 高秋颖

大赛主持人: 刘成瑶

2007 年首届中国瑜伽体位大赛 总决赛名次排行榜



女子专业 A 组 名次排行榜

名次	姓名	得分
1	邓煦悦	46.5
2	唐悦	46
3	刘丽芬	43.8



女子专业 B 组 名次排行榜

名次	姓名	得分
1	杨舒然	46.9
2	梁潇	46.7
3	于秀娟	46
4	刘蕊	45.6
5	毕媛媛	45.3
6	李宁	45.3





女子专业 C 组 名次排行榜

名次	姓名	得分
1	庄绘	45.1
2	张馨予	44.8
3	张雪梅	44.7
4	赵鑫	44.4
5	张诗青	44.1
6	黄文丽	43.6



女子业余 C 组 名次排行榜

名次	姓名	得分
1	陆静	45.5
2	赵亚娟	44.9
3	程春妮	44.3
4	刘朝辉	44
5	韩晓婷	43.8
6	田丰乐	43.7



女子专业 D 组 名次排行榜

名次	姓名	得分
1	温小芳	47.6
2	姚彤	44.9
3	董亚珍	44.6



女子业余 D 组 名次排行榜

名次	姓名	得分
1	曹欧娣	46.7
2	冯兰荣	43.9
3	兰丽	43.2
4	魏香	42.9
5	乔玉翠	42.7
6	郭丽	42.7



女子业余 B 组 名次排行榜

名次	姓名	得分
1	彭燕子	46.1
2	金京京	45.6
3	陈攀	45
4	徐晶晶	44.7
5	陈荫	44.6
6	叶佳	44.2



男子专业组 名次排行榜

名次	姓名	得分
1	刘开荒	48.8
2	孟旭东	46.4
3	宴子刁	46.3
4	王福平	45.6
5	金晓波	45.4
6	付占伟	44.9





男子业余组 名次排行榜

名次	姓名	得分
1	陈国瑞	45.9
2	李忠文	45.3
3	褚建生	45.2

① 2007年首届中国瑜伽体位大赛参赛选手合影

④ 2007年首届大赛总冠军邓昕悦在比赛中

② 2007年瑜伽大赛男子专业组选手比赛现场

⑤ 2007健身大会组委会秘书长为大赛总冠军颁奖

③ 2007年首届大赛获奖选手合影



2008 年第二届中国瑜伽体位大赛组委会人员

特邀顾问:

- 原中国国际健身大会组委会执行秘书长、现任美国美中缘有限公司中国公司总裁 陈柳林
- 北京市体育局 孙树人
- 印度 Gurukul Kangri Vishwavidyalaya 大学教授 印度国家体位大赛专家 Suresh Lal Barnwal
- 印度 Gurukul Kangri Vishwavidyalaya 大学教授 印度国家体位大赛专家 Shailendra Kumar Dubey

会长: 中国民主促进会委员、北京市职工体育协会理事 刘旻女士

副会长: 中国印度友好协会理事 林晓海 (蝉舟瑜伽馆总经理兼教学总监)

秘书长: 蝉舟瑜伽主教练 刘成瑶

大赛报名组 组长: 段迎春

大赛评委组 组长: 吴艳 成员: 段冉 朱桦婷 刘成瑶等

总决赛评委组一组 (专业组): 曹鲁菁 苏丹 希瓦 李春焕等

总决赛评委组二组 (业余组): 段冉 吴艳 朱桦婷 魏立民等

大赛记分组 组长: 徐姗姗 成员: 王娟 唐娜 高阳 高秋颖

大赛主持人: 唐丽丽 刘成瑶

2008 年第二届中国瑜伽体位大赛 总决赛名次排行榜



女子专业 A 组冠亚军排行榜

名次	姓名	总分
1	徐月姣	142.3
2	敢丽云	135.6



女子专业 B 组冠亚军季军排行榜

名次	姓名	总分
1	杨舒然	137.4
2	陈晨	132.4
3	刘艳	130.2



女子专业 C 组冠亚季军排行榜

名次	姓名	总分
1	陈小茹	135.2
2	姚彤	133.9
3	马雁	119.8



女子业余 D 组冠亚季军排行榜

名次	姓名	总分
1	慕开琴	135.7
2	孙佩莎	133.1
3	刘丽华	127.3



女子业余 E 组冠亚季军排行榜

名次	姓名	总分
1	艾玉珍	133.9
2	何存珍	126.1
3	徐莎莎	114.6



女子业余 B 组冠亚季军排行榜

名次	姓名	总分
1	肖洋	136.7
2	陈翱	135.2
3	许丽红	132.4



男子专业组冠亚季军排行榜

名次	姓名	总分
1	刘开荒	140.3
2	戴月志	138.1
3	汪新军	130.1



女子业余 C 组冠亚季军排行榜

名次	姓名	总分
1	张杨	130.8
2	国正丽	130.8
3	朱艳春	128.1



男子业余组冠亚季军排行榜

名次	姓名	总分
1	邵越	137.9
2	李宝生	133.8
3	陈国瑞	132.7



①总冠军与组委会秘书长及赞助商合影



②团体组代表获奖合影



③专业男子组前三名合影



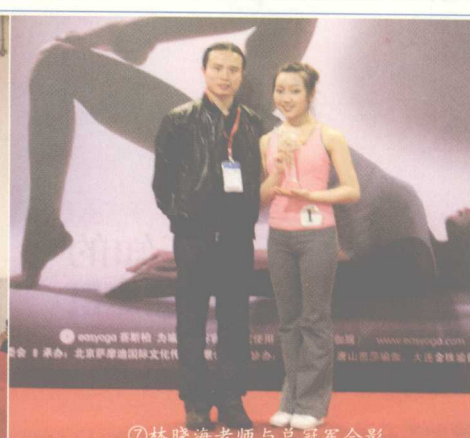
④大赛组委会成员、赞助商及裁判



⑤专业组选手及裁判合影留念



⑥业余组获奖选手合影



⑦林晓海老师与总冠军合影



⑧专业组获奖选手合影留念



⑨总冠军在自选动作比赛中



⑩北京赛区合影