

· 生活家 ·

最全面的可供练习者审视身体正位的瑜伽指导书

全效正位瑜伽

初学者、瑜伽爱好者、瑜伽授课者
必备的瑜伽书



NLIC2970804871

CS 湖南美术出版社

拒绝伤害，学做瑜伽从正位开始

◎ 站姿正位体式 ◎ 坐姿正位体式
◎ 跪姿正位体式 ◎ 仰卧正位体式
◎ 俯卧正位体式 ◎ 正位美脊瑜伽
◎ 正位瑜伽套路练习

端正肢体，保持平衡
更有效、更健康地锻炼身体
教你掌握正位瑜伽的精髓
安心且完整练习最正确的瑜伽

美梓 主编



图书在版编目(CIP)数据

全效正位瑜伽/美梓主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2012. 4

(生活家)

ISBN 978-7-5356-5194-5

I. ①全… II. ①美… III. ①瑜伽—基本知识 IV.

①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第032017号

生活家

全效正位瑜伽

出版人: 李小山

策划: 金版文化

主编: 美梓

责任编辑: 李松范琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经销: 湖南省新华书店

印刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开本: 711×1016 1/16

印张: 120

版次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5356-5194-5

定价: 178.80元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

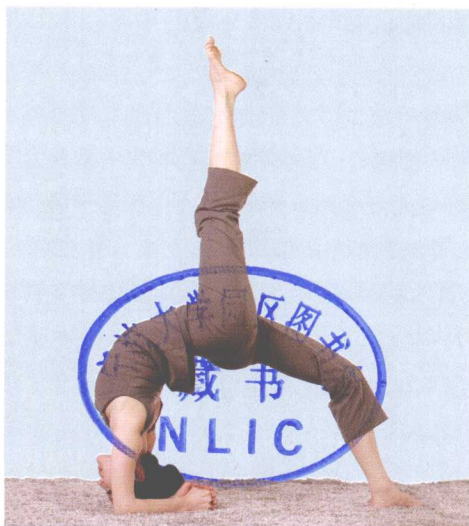
联系电话: 0755-88833688

生活家

YOGA

POSITIVE

全效正位瑜伽



美梓 主编



NLIC2970804871

CTS | 湖南美术出版社

做个健康 快乐的“瑜”美人

瑜伽可以减肥，瑜伽可以美容，瑜伽可以丰胸，瑜伽可以塑形……

曾几何时，瑜伽已成为一种功利性如此强的活动形式，离瑜伽的本源越来越远。而该怎么进行瑜伽练习，瑜伽练习应该遵循什么样的原则，什么样的瑜伽练习才是正确的，这些最基础的问题反而越来越不受关注，以致因为错误地练习瑜伽体式所带来的伤害也越来越多了。有些瑜伽教练，更是只简简单单地接受了3个月的培训就开始授课，他们自己对瑜伽的正确认知尚不具备，又怎能正确、科学地带领学员进行练习呢？

简单地说，瑜伽练习应该是一种身体与心灵的双重修炼方式。印度瑜伽大师艾杨格（K.B.S Iyengar）对此这样说：“如果你呵护树根，花朵会自然开放并散发芬芳；如果你呵护身体，心智及心灵会自然成长提升。”在进行瑜伽练习的过程中，我们应该去除“功利”的因素，学会倾听自己身体的声音，凭直觉去选择让你最舒服的瑜伽，缓慢且逐渐有控制力地进入和退出体式，这样就能避免伤害，保障练习的效果。

不过，瑜伽练习的功利性本身也并没有错——你总希望从瑜伽中获得好处，对不对？但是这种功利性应该在可控制的范围内，在你可以正确处理范围内。比如说，你是为了减肥才练习瑜伽，那么，首先要确保你修炼的瑜伽动作是正确的，再根据目的选择适合的瑜伽体式正确地进行练习。也就是说，在任何目的驱使下进行的瑜伽练习，你首先都应该确保每一个瑜伽动作的正确性，确保你所练习的是科学的正位瑜伽。

本书是从最基础的正位瑜伽动作出发，为瑜伽练习者建立身体各部位的正位中心打好基础，并对站姿、坐姿、跪姿、仰卧、俯卧这五大瑜伽体式进行详细的阐述，让每一位练习者都能从正确的角度出发，练习正确的瑜伽，从而唤醒生命的正面能量，使身心获得提升和超越，做一个健康快乐的“瑜”美人。

Part 1 练习正位瑜伽， 激活身心正面能量

008 正位瑜伽，养护身体一生健康

- 008 1. 瑜伽，保护脊椎还是伤害脊椎
- 008 2. 拒绝伤害，坚持练习科学的正位瑜伽

010 科学认识人体最主要的骨骼——脊椎

- 010 1. 脊椎健康与身体健康密切相关
- 012 2. 检查你的脊椎是否健康

012 疗治脊椎，揭秘瑜伽正位奇效

013 如何开始练习正位瑜伽

- 013 1. 什么是“正位瑜伽”
- 013 2. 建立身体各部位的正位中心线
- 016 3. 从正位瑜伽的基础动作开始练习
- 020 4. 呼吸、定点、正位、伸展，自我检视身体是否端正

020 练习正位瑜伽的注意事项

- 020 1. 练习前的准备
- 021 2. 练习中的注意事项

022 练习正位瑜伽的禁忌事项

- 022 1. 身患疾病的人应避免或慎练瑜伽
- 022 2. 瑜伽练习中的禁忌事项
- 022 3. 月经期要谨慎进行练习
- 022 4. 其他禁忌事项

023 收束法，增强瑜伽能量

- 023 1. 收颌收束法
- 024 2. 收腹收束法
- 025 3. 会阴收束法

026 凝视法，保证瑜伽正确进行

Part 2 站姿 正位体式

030 合掌立脚式

032 站立侧拉腿式

034 山式

036 三角式

038 反三角式

040 三角扣手式

042 半莲花站立前屈式

044 舒缓拉背式

046 树式

048 风吹树式

050 弦月式

052 手抓脚单腿站立伸展式

054 幻椅式

056 加强侧伸展式

058 鸟王式

060 双角式

062 站姿炮弹式

064 壮美式

066 脊椎后弯式

068 脊椎扭转式

070 前蹲式

072 新月式

074 鹰式

076 鸵鸟式

078 舞者式

080 半月式



082 三角转动式
084 侧角伸展式
086 前伸一式
088 叭喇狗A式
090 叭喇狗B式
092 花环式
094 劈叉式
096 谦卑战士式
098 脚尖式
100 战士一式
102 战士二式
104 战士三式

Part 3 坐姿 正位体式

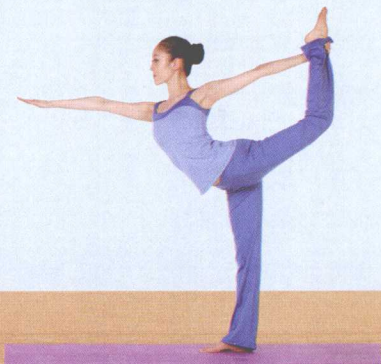
108 简易坐
110 至善坐
112 莲花座
114 手杖式
116 半船式
118 坐广角A式
120 坐广角B式
122 莲花座前屈扭转式
124 圣哲玛丽琪式
126 莲花式
128 闭莲式
130 头部放松式
132 敬礼式
134 吉祥式
136 坐姿臂前伸式

138 手背交叉式
140 弯腰变形式
142 “V”字式
144 鹭式
146 牛面式
148 半闭莲变体式
150 鸽子式
152 射手式
154 摇篮式
156 细腿变化式
158 身印式
160 磨豆式
162 蝙蝠式
164 双腿头碰膝式
166 后视式

194 鹭鸟变形式
196 脚尖跪式
198 狗变式
200 门闩式
202 海豚式
204 婴儿式
206 半脚尖式
208 英雄式
210 英雄伸臂式
212 英雄前屈式
214 英雄转体式
216 简单坐转体式
218 半英雄式全伸展式
220 手臂旋转式
222 跪坐式

Part 4 跪姿 正位体式

170 抬腿式
172 跪姿伸腿式
174 骑马式
176 骑马变形式
178 下犬式
180 蜥蜴式
182 塌式
184 跪姿背部舒展式
186 骆驼式
188 髂屈肌伸展式
190 猫式
192 猫式变形式



Part 5 仰卧正位体式

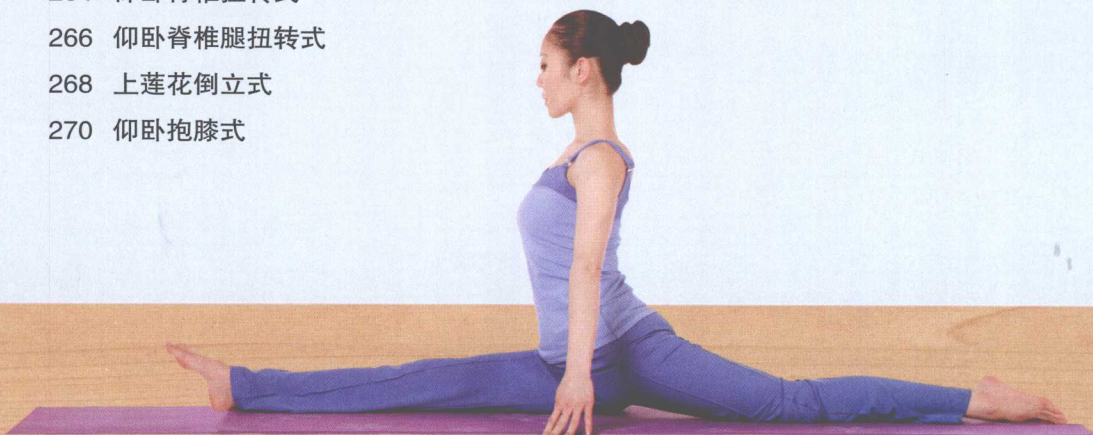
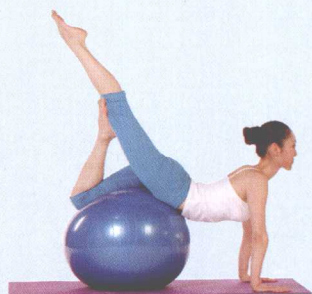
- 226 鱼式
- 228 仰卧扭转放松式
- 230 炮弹式
- 232 犁式
- 234 肩立菱式
- 236 扭腰式
- 238 膝贴耳式
- 240 手肘轮式
- 242 美臀式
- 244 半莲花脊椎伸展式
- 246 鱼式变形
- 248 船式
- 250 侧躯单腿伸展式
- 252 肩桥变形式
- 254 斜面式
- 256 拱桥式
- 258 桥式
- 260 卧束角式
- 262 膝碰耳犁式
- 264 仰卧脊椎扭转式
- 266 仰卧脊椎腿扭转式
- 268 上莲花倒立式
- 270 仰卧抱膝式

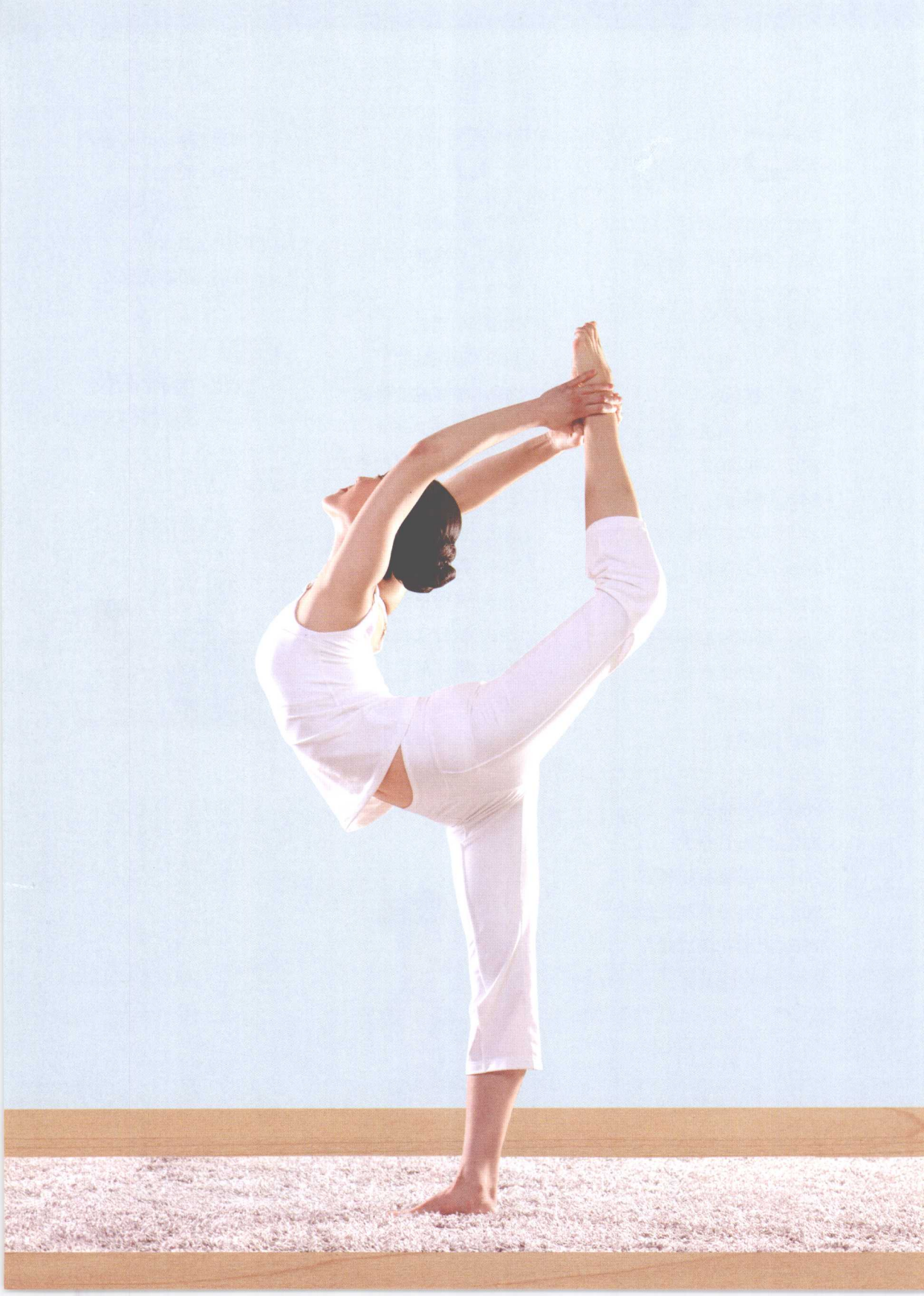
Part 6 俯卧正位体式

- 274 后抬腿式
- 276 后板式
- 278 弓式
- 280 半弓式
- 282 眼镜蛇式
- 284 眼镜蛇变形式
- 286 蝗虫变形式
- 288 俯卧飞机扣手式
- 290 飞机扭转式
- 292 桥平衡式
- 294 菱形按压式
- 296 俯卧抬膝式
- 298 俯卧飞机式
- 300 猫变形式
- 302 头立三角式
- 304 头倒立式
- 306 头肘倒立式

- 308 腿分开前俯式
- 310 伏莲式
- 312 下犬式变体
- 314 上犬式
- 316 四肢支撑式

318 美样正位 瑜伽Q&A





Part

1

练习正位瑜伽， 激活身心正面能量

●古老而神秘的瑜伽近年来风靡全球，众多的练习者在修炼过程中形体正一天一天纤美，心灵一天一天澄净，意志一天一天坚强，身体一天一天健康……

●全世界最伟大的瑜伽导师艾杨格（K. B. S. Iyengar）对此这样说：

“如果你呵护树根，花朵会自然开放并散发芬芳。如果你呵护身体，心智及心灵会自然成长提升。”这就说明只要坚持练习瑜伽，并将瑜伽修炼方法融入日常生活而奉行不渝，你就能在瑜伽领域里找到自己的正面能量，找回身心的健康与美丽！

正位瑜伽，养护身体一生健康

瑜伽是一种古老且易于掌握的运动方式，它不仅能修炼身心，还有瘦身、塑体、养颜等功效。因为感受到瑜伽的神奇功效，以及瑜伽的安全性高，所以越来越多的人开始热衷于这项运动，瑜伽练习逐渐成为一种时尚。

1 瑜伽，保护脊椎还是伤害脊椎

人是直立行走的动物，相对于大自然的其他动物而言，脊椎的作用更重要，负担也更重。瑜伽之所以对健康有如此大的影响，很大程度上是因为它能直接作用于脊柱。瑜伽体式的训练涉及到脊柱各个方向的运动，如伸展、扭转、拉伸、左右侧转等，能很好地梳理脊柱，强化、平衡脊椎肌肉群的力量和柔韧性，使身体保持健康年轻的状态。

造成脊柱异常或退化的原因有很多。同身体的任何器官一样，随着年龄的增长，椎间盘会出现磨损；其次，肌肉和韧带的状态也影响脊柱的状态，如果你平时疏于活动，肌肉就可能逐渐松弛，脊柱也会因此而松弛；此外，长期坚持不正确的运动方式，包括错误的瑜伽动作，也可能引起脊椎问题。

因此，我们强调采用正确的瑜伽体式才能达到强化脊柱和肌肉的目的。很多的脊柱问题最初是由肌肉的不平衡造成的。不正确的或激进的练习方式，都可能让脊椎不正确地拉伸，造成脊柱变形，从而引发一系列身体问题。

例如，半莲花加强背部前曲伸展坐式、加强侧伸展式等单腿前屈姿势，如果髋部位置不正确，没有保持正位，就极易造成脊柱侧弯（骨盆不正带动腰椎不正，腰椎不正带动脊柱侧弯，腰与脊柱问题反应到腿上，造成腿疼痛）。

再比如，进行眼镜蛇式、鸽王式等向后伸展的练习，如果不顾个人身体伸展的极限，急于求成，想做得完美，而超过身体本身的柔软度，就有可能造成第三、四、五节腰椎的前突。

如果脊柱侧弯并加腰椎前突，更可导致骨盆倾斜，引发更多的身体问题。

2 拒绝伤害，坚持练习科学的正位瑜伽

因为瑜伽具有减肥、消压、塑身、调节内分泌等功效，以及它所具有的低伤害率和柔和的运动形式，使得这个有着“时尚运动”之称的锻炼方法迅速风靡全球，成为都市年轻女性所推崇的至爱运动。

但随着练习人数的增加，因不当练习受伤的案例也逐年增加，其中受伤者很大一部分就是瑜伽老师。这些伤害多是由于动作错误或者肌肉和关节的伸展方向不对所造成的。最常见的“瑜伽病”主要集中在韧带拉伤、软骨撕裂、关节炎、神经痛等方面。

澳大利亚的一项调查研究显示，1/4的瑜伽练习者都受过伤，因此在开始练习瑜伽前，初学者一定要建立正确的瑜伽修炼观念，坚持正确科学的方法进行练习，方能让你的身体对伤害说“NO！”

○ 找到好的瑜伽老师

瑜伽是一门修行的学问，体式只是它的手段而非目的。一个好的瑜伽老师不仅可以教你正确的瑜伽练习方法和瑜伽体式，而且他健康的人生态度还会渗透到你生活的方方面面，给你带来积极的影响。

那么如何找到一位好的瑜伽老师呢？除了看一个老师的学习背景、从业资历等客观因素外，你可以多观察，多询问，深入了解这个老师。首先，相由心生，从精神面貌来说，好的瑜伽老师应该是积极的、健康的、向上的。其次，好老师更是激励高手，会激励你，帮你树立自信，培养持之以恒的态度。从专业技能来说，经验丰富的专业瑜伽老师对人体的构造、瑜伽修行的观念、体位法的正位概念、动作编排都有很好的掌握能力，对于动作的讲解能够进行完整、详细的说明，能给不同练习阶段的练习者提供合适正确的练习方法。例如，在初学者进行难度较高的动作时及时提出警告，为初学者讲解其他替代动作，传授利用辅助道具练习的方法，练习具体动作时应该注意的安全事项，等等。

找到好的老师后，练习时就应该谨记老师的讲解，遵行量力而行、循序渐进的修炼原则，切忌操之过急，追求完美的练习目的。练习过程中有任何问题，身体有任何不适，都应随时停下来请教老师。每个人的身体状况都不同，如果只顾模仿唯美的动作，那么瑜伽带给你的伤害会很大，因此要学会向老师提出问题。

○ 从最基础、最正确的正位开始练习

瑜伽大师强调，瑜伽最重要的是练习的过程，而不是练习的结果，切忌为了瘦身、塑形等神奇的练习功效，强迫身体扭转，从而引发脊椎歪曲、腰背扭伤等问题。

要保证瑜伽练习正确科学地进行，第一，应先了解正位的概念，以科学的方式，通过垂直、水平、与地心引力等对照方法，建立起身体各部位的正位中心线，为精进体位准备好科学准则。第二，要掌握身体各部位的活动正位，包括手掌、脚掌、盆腔、肩膀等部位的正位，如果身体出现歪斜，可及时运用正位概念将身体拉回正位。第三，要正确练习关键的基础正位，包括站姿、坐姿、跪姿、卧姿等，从而循序渐进地切实掌握正位瑜伽的各种体位法。第四，还要了解基础的身体解剖知识，熟悉人体的主要肌肉群和其主要作用，正确锻炼各部位肌肉。此外，在进行瑜伽练习时要学会正确的呼吸方式，呼吸有了问题，身体的循环系统、消化系统、

排泄系统都会受影响，大量毒素会蓄积在身体各部位，从而成为致病之源。

想快速、简洁地掌握这些正位概念技巧，要学会聆听自己身体的声音，它会告诉你是对了还是错了，是够了还是过了。每次练习瑜伽时，先调整好呼吸，再从最基本、最正确的正位概念来操控身体，不要勉强身体超出负担，或以不正确的姿势过度拉伸筋骨、肌肉与肌腱。只要练习过程中感到不舒畅、不舒服，就应警觉自己的姿势是否正确，是否过度勉强了自己。

○ 避免过重负荷，保持适可而止的态度

具体进行瑜伽体位法的练习时，应该遵循量力而行、循序渐进的原则，针对各人的身体状况找到合适的练习方式。因为瑜伽体位法基本都是直接作用于脊柱的，只有运用正确的方法才能达到强化脊柱和肌肉的目的。如果习练不得当，体位法不正确，或是练习时操之过急等，都可能引起肌肉、韧带的损伤，造成脊椎的移位。比如，某人平常不热爱运动，练瑜伽完全是一时兴起，此时若不按照循序渐进的原则来练习，突然对身体进行牵、拉、扭、挤等练习，就极易引发肌肉的疲劳、韧带拉伤等问题，进而造成脊椎移位，引发脊椎病或其他相关疾病。

因此，瑜伽练习者，尤其是初学者一定要从最基础、最正确的正位开始练习，循序渐进地进入其他体位的练习。初学者最好不要进行单侧伸展式的练习，因为很容易引起肌肉不平衡或身体重心失衡，而应多进行全伸展式的练习，练习时还要检查身体的各部位是否有倾斜的，只有这样才能全方位杜绝运动伤害。

科学认识人体最主要的骨骼——脊椎

脊椎是人体最重要的机体骨骼，它在人体中扮演着极重要的角色，不仅支撑人体重量，更提供全方位扭转的活动力。它还是人体的第二条生命线，在人体内占据中枢地位，是身体感觉和动作等生物讯息的重要传输通道。

脊椎若存在问题会影响到身体健康。日常生活中姿势不良、运动伤害、错误施力、长期或过度使用脊椎而致其受伤，都可能引发全身性的健康危机。科学认识脊椎，不仅要熟悉脊椎与人体健康的重要关系，更要学习辨别脊椎受损病变时身体发出的警告讯息，如肩、颈、背、腰、腿等部位有不明病症的发生，应及时进行预防与治疗。

1 脊椎健康与身体健康密切相关

脊椎又称“脊柱”或“龙骨”，位于身体背部正中，是支撑人体的主梁。脊椎在人体中最先发育，它不仅有负重、减震、保护和运动等作用，而且具有保护脊髓和神经根等功

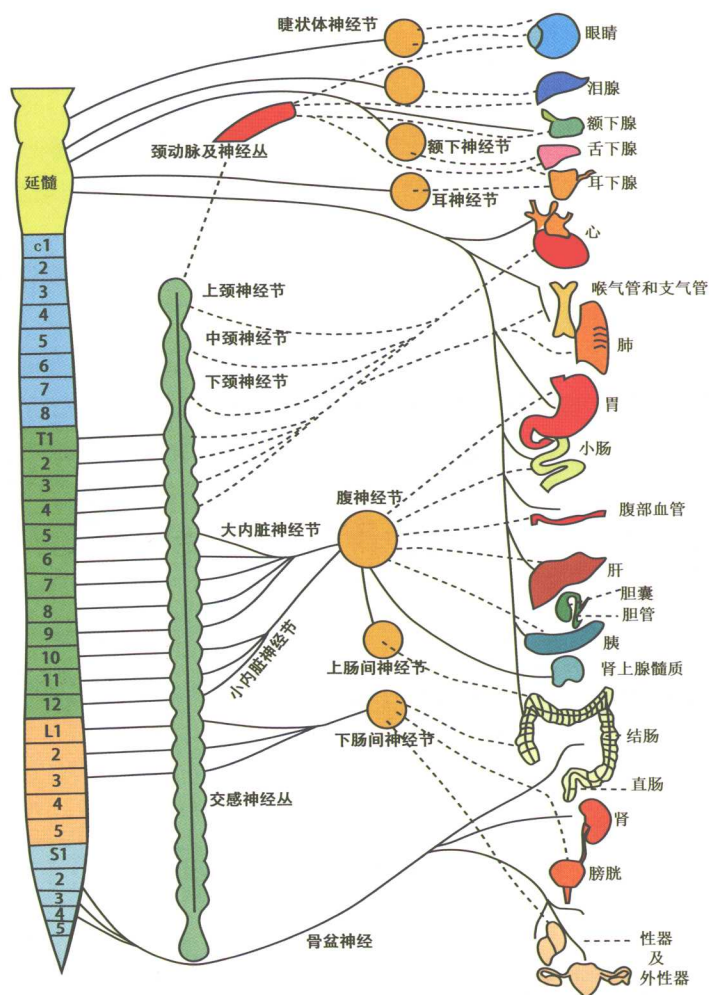
能。一旦脊椎受到伤害，尤其伤到脊椎管，则会影响脊髓及神经的正常工作，从而引起驼背、胸廓异常、腰背疼痛、心律失常、头痛眩晕、血压增高、性功能障碍等不良症状。目前发现，有超过百种的疾病发生与脊椎有关。

人类有32~34块脊椎骨，通常以33块为最多，包括：颈椎7块、胸椎12块、腰椎5块、骶椎5块、尾椎3~5块（以4块为最多）。脊椎内部自上而下形成一条纵行的脊管，内有脊髓，脊髓两侧连有31对脊神经，其从侧面观呈“S”型。

脊椎



脊椎与身体各器官的对应关系图



2 检查你的脊椎是否健康

随着生活方式的改变和生活节奏的加快，越来越多的人忙碌一天后，觉得脖子不舒服、肩膀僵硬疼痛、背部疼痛或麻木，专家提醒你，这或许就是你患有脊椎病的信号。

脊椎本身有没有问题，最权威的手段是医生的检测，医生通过问诊、触诊、脊椎X光片等诊疗手段可得出结论。另外，为了保护脊椎健康，需要经常进行自我检查，以判断个人的脊椎现状。

你可以通过以下的简单测试，判断你的脊椎是否健康：

1. 鞋后跟常被磨得高低不平、左右不对称，这通常是由于脊椎长轴受压的不均衡或双腿长度不相等造成的。
2. 不能完全进行十分舒适的深长呼吸，而呼吸能力的强弱与脊椎的健康紧密相连。
3. 下颌上下、左右运动时会发出“卡嗒卡嗒”的声音，这可能是因为颞下颌关节负荷过重，或两侧关节不均衡运动影响两侧颌骨的发育和肌力量的平衡而引起。
4. 头部或臀部不能轻松地向两侧扭动或旋转相同的角度，伸展、旋转的范围逐渐缩小。
5. 颈部、背部、腰部等更多部位的关节运动时会发出爆裂的声音，多是由于脊椎关节被锁住或卡住了。
6. 常有头痛、精神不能很好的集中的情况出现，因为脊椎问题会影响大脑健康。
7. 颈、腰、背部及肌肉或关节的软组织经常出现疼痛症状。
8. 体质差，对疾病的抵抗力较弱。脊椎问题可影响神经内分泌系统工作，而神经内分泌系统在抵抗疾病和防止传染方面扮演着重要的角色。
9. 向前行走时脚尖会向外展开，这通常是由下部脊椎或腕骨问题引起。
10. 感到背和颈部僵硬不适。
11. 有驼背、耸肩等不良姿态，这说明身体的中心线已经发生偏离。
12. 左右腿长短不一。

如果发现自己有这些情况中的一种或多种，说明你需要向脊椎矫正医生进行咨询。

疗治脊椎，揭秘瑜伽正位奇效

当你发现脊椎有问题时，首先应找脊椎外科医生咨询确诊，并进行有效的治疗。在治疗的同时或治愈后才可在医生和瑜伽教练的专业指导下有选择性地、有针对性地练习。这是因为瑜伽并不是万能的，它不是灵丹妙药，但它的确有良好的辅助治疗和预防脊椎病的

功效。

同时，考虑到不正确的瑜伽姿势可能带来的种种伤害，瑜伽爱好者们一定要根据自己的身体状况，从最基础的正位瑜伽锻炼出发，以科学的方式让肌肉和骨骼在正位的基础上自我训练，端正肢体，练就平衡。只有通过长期正确的练习，方能很好地梳理自身的脊柱，强化支撑脊柱的肌肉，消除脊椎与四肢病痛，永葆健康的体魄和年轻的心态。

如何开始练习正位瑜伽

正位瑜伽是从练习最基础、最正确的动作出发，强调“精准”而非“过度”的瑜伽修炼方法。它能快速、准确并有效地让练习者学会瑜伽，改正错误的练习方式，避免运动伤害，让你实质性得到瑜伽锻炼带来的效益。

1 什么是“正位瑜伽”

简单来说，“正位瑜伽”是指进行瑜伽体位法的修炼时，肢体必须保持在对的位置、方向和伸展上，从最基础、最正确的动作出发，开始锻炼身体的呼吸、肌肉、肌腱和骨骼，从而避免错误的体位动作给身体带来的伤害。

“正位瑜伽”理念起源于全世界最伟大的瑜伽导师艾杨格（B. K. S. Iyengar）的瑜伽教学理念。艾杨格瑜伽非常注重人体的正确姿势、生理结构、骨骼肌肉的功能等，强调体位动作的精准性，有非常好的矫正形体和恢复体能的功效。初学者和身体僵硬者，或脊椎有问题的人在练习过程中可以借助各种工具来完成相应的练习，从而确保瑜伽练习的安全可靠，从而达到矫正身体，治愈伤病的目的。

在融合艾杨格瑜伽理念的基础上，根据瑜伽实践教学成果，“正位瑜伽”进一步提出了科学测量方法与正位练习技巧，对每一个体位法的肢体动作都有精确详细的细节解释、科学正确的伸展要求及常见错误的细致分析。同时为较难动作提供简易式，非常适合初学者、身体僵硬者、受伤需要恢复者的练习需求，使每一个练习者都能获得矫正、治疗等多种训练功效。

2 建立身体各部位的正位中心线

要确保正确地进行正位瑜伽练习，首先要在心中建立身体的正位概念，学会自我审视动作是否正位。通常情况下，可在镜子前利用立体解剖和部位解剖的方法，一步步调整身体到正位来练习正确的瑜伽体位。

○ 立体解剖，建立正位概念

以站姿为例，解剖正位姿势。正确的站姿是指人体挺直站立，双脚平贴地面，脚尖向前；手臂自然下垂，贴于大腿两侧；头部摆正，目视前方。

此时对身体进行解剖，应符合以下几种标准。

■ 矢切面——即人体的正中垂直切面



以身体前后侧中心线为基准，向前向后延伸，形成切面，垂直从身体前侧穿过后侧，将身体分为左右平衡的两部分。

■ 横切面——即人体的水平状切面

将两耳连线，做一条与此垂直的线，两线形成的切面应水平切过身体，与地面保持平行。同理，将两肩、两胸腺、左右骨盆、两膝、两脚踝连线，做一条与它们垂直的线，形成的各切面都应水平切过身体，与地面保持平行。



■ 额切面——即人体的侧面垂直切面



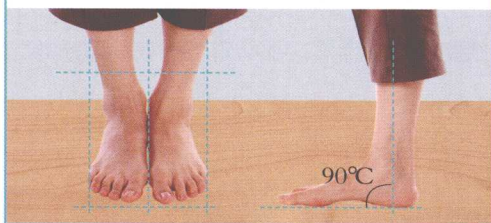
以两肩、两膝连线为基准，向两侧延伸，形成切面，垂直从身体左侧穿过右侧，将身体分为前后平衡的两部分。

○ 部位解剖，细剖正位概念

再对身体各部位进行解剖，也应符合以下几种标准：

脚部正位

进行正位站姿瑜伽练习时，双脚脚掌应平贴地面，脚趾放松打开并紧贴地面，脚尖向前。此时脚踝向腿部上下延伸的直线应与地面垂直，形成90度夹角。

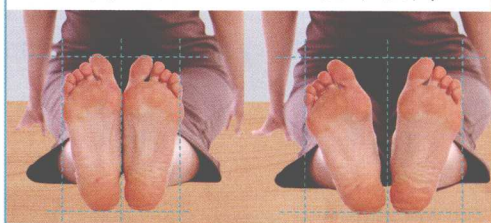


脚掌正位

站姿正位时，双脚应平行向前，此时脚跟应分开约1~2指宽，才能使双脚掌呈现正确的姿势。

脚掌正位

歪斜的脚掌



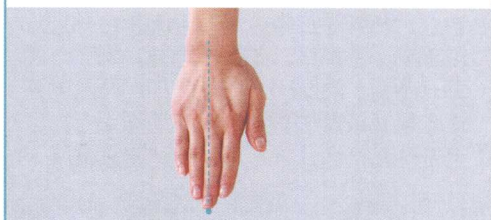
手掌正位——当手指向外伸展时

手指打开，指尖向外伸展，中指指尖应从手部中心线向外张开。



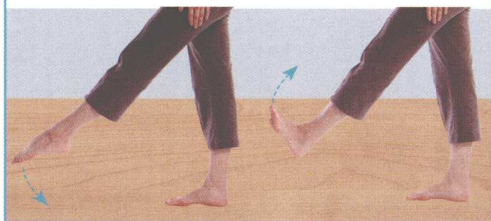
手掌正位——当手指自然并拢时

手指自然并拢，指尖向外伸展，五指应向手的中心线靠拢。



脚部动作正位

压脚板 脚部沿腿向前伸展时，应从脚踝处伸展，使脚板下压。
勾脚板 脚踝弯曲，脚板向上勾起。



盆腔正位

不论是进行坐姿、站姿、卧姿，还是倒立、扭转等练习，左右骨盆都应保持在同一水平线上，不要出现盆腔翻转或左右盆腔高低不平的现象。

