

表1 2023大体协瑜伽一级体式（48个）

段位 类别	1段 (+1)	2段 (+2)	3段 (+3)
坐姿	1-01 简易坐; 	2-01 平常坐; 	3-01 至善坐; 
前屈	1-02 直角式 	2-02 增延脊柱伸展式 	3-02 锁腿式;  3-03 单腿背部伸展式; 
后展	1-03 展臂式 	2-03 人面狮身式;  2-04 新月式; 	3-04 眼镜蛇式;  3-05 上犬式;  3-06 桥式; 
侧弯	1-04 单臂风吹树式; 1-05 风吹树式;  	2-05 三角伸展式; 2-06 侧角伸展式; 2-07 直角转动式;   	
扭转	1-06 站立腰躯扭转式; 	2-08 半三角扭转式; 	3-07 扭脊式;  3-08 仰卧扭脊式;  3-09 仰卧扭脊二式 
倒置		2-09 下犬式; 	3-10 顶峰式; 
平衡	1-07 摩天式; 	2-10 半舰式; 	3-11 树式;  3-12 船式;  3-13 手枕式; 

其他

1-08 鳄鱼式;



1-08 鳄鱼式

1-09 大拜式;



1-09 大拜式

1-10 摇摆式;



1-10 摇摆式

1-11 蹬车式;



1-11 蹬车式

1-12 骑马式;



1-12 骑马式

1-13 斜板式;



1-13 斜板式

1-14 猫伸展式;



1-14 猫伸展式

1-15 上伸腿式;



1-15 上伸腿式

1-16 简易蝗虫式



1-16 简易蝗虫式

2-11 鱼戏式;



2-11 鱼戏式

2-12 推磨式;



2-12 推磨式

2-13 幻椅式;



2-13 幻椅式

3-14 动物放松式;



3-14 动物放松式

3-15 反斜板式; 3-16 战士二式;



3-15 反斜板式

3-16 战士二式

2-14 简易鸽式;



2-14 简易鸽式

2-15 蝴蝶式;



2-15 蝴蝶式

2-16 八体投地式



2-16 八体投地式

表2 2023大体协瑜伽二级体式（54个）

段位 类别	4段 (+1)	5段 (+2)	6段 (+3)
坐姿	4-01 半莲花坐  4-01 半莲花坐	5-01 英雄坐；  5-01 英雄坐 5-02 武士坐；  5-02 武士坐	6-01（全）莲花坐；  6-01 全莲花坐
前屈	4-02 站立前屈伸展式；  4-02 站立前屈伸展式 4-03 鸵鸟式；  4-03 鸵鸟式 4-04 双腿背部伸展式；  4-04 双腿背部伸展式	5-03 花环式；  5-03 花环式 5-04 束角式；  5-04 束角式 5-05 加强侧伸展式；  5-05 加强侧伸展式 5-06 半莲花前屈式；  5-06 半莲花前屈式	6-02 莲花坐伸臂式；  6-02 莲花坐伸臂式 6-03 瑜伽身印式；  6-03 瑜伽身印式 6-04 单腿捆绑前屈式；  6-04 单腿捆绑前屈式 6-05 双角式；  6-05 双角式 6-06 坐角式；  6-06 坐角式 6-07 半莲花背部伸展式；  6-07 半莲花背部伸展式
后展	4-05 简易展背式；  4-05 简易展背式 4-06 蛇伸展式；  4-06 蛇伸展式 4-07 云雀式；  4-07 云雀式 4-08 单臂支撑后展式；  4-08 单臂支撑后展式	5-07 蝗虫式；  5-07 蝗虫式 5-08 骆驼式；  5-08 骆驼式 5-09 卧英雄式；  5-09 卧英雄式 5-10 鱼式；  5-10 鱼式	6-08 弓式；  6-08 弓式 6-09 莲花鱼式；  6-09 莲花鱼式 6-10 轮式；  6-10 轮式
侧弯			
扭转	4-09 半莲花扭转式；  4-09 半莲花扭转式 4-10 眼镜蛇扭转式；  4-10 眼镜蛇扭转式	5-11 侧角扭转式；  5-11 侧角扭转式 5-12 三角扭转式；  5-12 三角扭转式	6-11 加强扭转式；  6-11 加强扭转式
倒置	4-11 犁式；  4-11 犁式 4-12 单腿下犬式；  4-12 单腿下犬式	5-13 肩倒立式；  5-13 肩倒立式 5-14 单腿肩倒立式；  5-14 单腿肩倒立式	6-12 莲花肩倒立式；  6-12 莲花肩倒立式 6-13 身腿结合式；  6-13 身腿结合式





















































	 	 	 
平衡	<p>4-13 侧板式; 4-14 下蹲平衡式; 4-15 鸟王式;</p>   	<p>5-15 战士三式; 5-16 半月式; 5-17 坐姿抓趾平衡式;</p>   	<p>6-14 站立抓趾平衡式; 6-15 侧斜板单腿伸展式; 6-16 趾尖式; 6-17 秋千式;</p>    
其他	<p>4-16 牛面式; 4-17 叩首式; 4-18 战士一式;</p>   	<p>5-18 虎式</p> 	<p>6-18 拉弓式;</p> 

表3 2023大体协瑜伽三级体式（72个）

段位 类别	7段 (+1)	8段 (+2)	9段 (+3)
坐姿			
前屈	<p>7-01 龟式； 7-02 半莲花捆绑前屈式；</p>   <p>7-01 龟式      7-02 半莲花捆绑前屈式</p> <p>7-03 闭莲式； 7-04 站立单腿前屈式；</p>   <p>7-03 闭莲式      7-04 站立单腿前屈式</p>	<p>8-01 站立龟式； 8-02 坐姿单腿绕头式；</p>   <p>8-01 站立龟式      8-02 坐姿单腿绕头式</p> <p>8-03 双腿绕头合十式；</p>  <p>8-03 双腿绕头合十式</p>	<p>9-01 卧龟式；</p>  <p>9-01 卧龟式</p>
后展	<p>7-05 全眼镜蛇式； 7-06 单手鸽王式；</p>   <p>7-05 全眼镜蛇式      7-06 单手鸽王式</p> <p>7-07 单腿鸽王式；</p>  <p>7-07 单腿鸽王式</p>	<p>8-04 单腿轮式； 8-05 蛙式二式；</p>   <p>8-04 单腿轮式      8-05 蛙式二式</p> <p>8-06 双手鸽王式； 8-07 双手鸽王二式；</p>   <p>8-06 双手鸽王式      8-07 双手鸽王二式</p>	<p>9-02 满弓式； 9-03 束轮式； 9-04 双腿内收直棍式；</p>    <p>9-02 满弓式      9-03 束轮式      9-04 双腿内收直棍式</p> <p>9-05 单腿束轮式； 9-06 全骆驼式； 9-07 飞轮式； 9-08 单腿飞轮式；</p>     <p>9-05 单腿束轮式      9-06 全骆驼式      9-07 飞轮式      9-08 单腿飞轮式</p>
侧弯	<p>7-08 侧鸽式； 7-09 海狗式； 7-10 扭头触膝式； 7-11 门闩式；</p>     <p>7-08 侧鸽式      7-09 海狗式      7-10 扭头触膝式      7-11 门闩式</p>		

<p>扭转</p>		<p>8-08 套索式； 8-09 双角扭转式； 8-10 扭转倒立式； 8-11 莲花头倒立扭转式；</p>  <p>8-08 套索式    8-09 双角扭转式    8-10 扭转倒立式    8-11 莲花头倒立扭转式</p>	
<p>倒置</p>	<p>7-12 头肘倒立式； 7-13 无支撑肩倒立式；</p>  <p>7-12 头肘倒立式    7-13 无支撑肩倒立式</p>	<p>8-12 头手倒立式；</p>  <p>8-12 头手倒立式</p>	<p>9-09 手倒立式； 9-10 孔雀起舞式； 9-11 脸颊敬畏式； 9-12 反蝗虫式； 9-13 反蝗虫二式；</p>  <p>9-09 手倒立式    9-10 孔雀起舞式    9-11 脸颊敬畏式    9-12 反蝗虫式    9-13 反蝗虫二式</p>
<p>平衡</p>	<p>7-14 坐姿抓趾平衡二式； 7-15 鹤禅式； 7-16 八曲式；</p>  <p>7-14 坐姿抓趾平衡二式    7-15 鹤禅式    7-16 八曲式</p> <p>7-17 舞蹈式； 7-18 独身者式； 7-19 站立锁腿式；</p>  <p>7-17 舞蹈式    7-18 独身者式    7-19 站立锁腿式</p> <p>7-20 单手蛇式； 7-21 双臂支撑式； 7-22 反半月式；</p>  <p>7-20 单手蛇式    7-21 双臂支撑式    7-22 反半月式</p>	<p>8-13 蝎子式； 8-14 公鸡式； 8-15 侧乌鸦式； 8-16 单腿起飞式；</p>  <p>8-13 蝎子式    8-14 公鸡式    8-15 侧乌鸦式    8-16 单腿起飞式</p> <p>8-17 双手蛇式； 8-18 单腿站立平衡式； 8-19 侧手抓脚式； 8-20 孔雀式；</p>  <p>8-17 双手蛇式    8-18 单腿站立平衡式    8-19 侧手抓脚式    8-20 孔雀式</p> <p>8-21 莲花孔雀式； 8-22 半莲花抓趾侧板式； 8-23 舞王式； 8-24 起飞式；</p>  <p>8-21 莲花孔雀式    8-22 半莲花抓趾侧板式    8-23 舞王式    8-24 起飞式</p>	<p>9-14 单腿绕头支撑式； 9-15 单腿绕头侧板式； 9-16 站立单腿绕头式； 9-17 单腿起重式；</p>  <p>9-14 单腿绕头支撑式    9-15 单腿绕头侧板式    9-16 站立单腿绕头式    9-17 单腿起重式</p> <p>9-18 瑜伽拐杖式； 9-19 蝎子二式； 9-20 侧起重式； 9-21 上公鸡式；</p>  <p>9-18 瑜伽拐杖式    9-19 蝎子二式    9-20 侧起重式    9-21 上公鸡式</p> <p>9-22 侧公鸡式； 9-23 起飞二式； 9-24 单臂支撑孔雀式</p>  <p>9-22 侧公鸡式    9-23 起飞二式    9-24 单臂支撑孔雀式</p>
<p>其他</p>	<p>7-23 蛙式； 7-24 神猴式；</p>  <p>7-23 蛙式    7-24 神猴式</p>		