



和合瑜伽

方舟◎著

经络疗愈24式

“简单安全” 这是一种更温和、更安全的瑜伽

“业内独创” 她是中医经络学与精准定位瑜伽的完美融合

“一看就懂” 包含24个经典体式的真人彩图示范

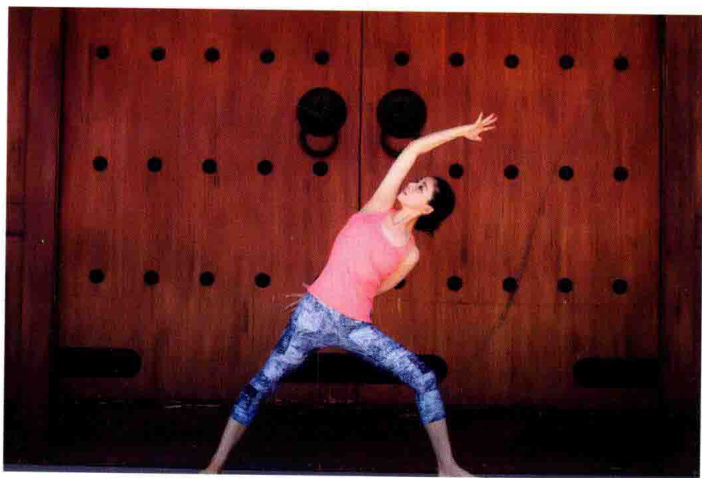
“一学就会” 每个体式都配备超精准、超细致的点位讲解

“拿来就用” 编排完整、流畅的60分钟经络疗愈瑜伽课程



和合瑜伽 经络疗愈24式

芳舟 著



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

和合瑜伽：经络疗愈24式 / 方舟著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2018.1

ISBN 978-7-5591-0401-4

I . ①和… II . ①芳… III . ①瑜伽—基本知识
IV . ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第211640号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003)

印 刷 者：辽宁一诺广告印务有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：170mm × 240mm

印 张：8

字 数：150千字

出版时间：2018 年 1 月第 1 版

印刷时间：2018 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑：郭 莹 邓文君

封面设计：魔杰设计

版式设计：晓 娜

责任校对：王玉宝

书 号：ISBN 978-7-5591-0401-4

定 价：32.00元

投稿热线：024-23280258 联系人：郭莹

邮购热线：024-23284502

投稿QQ：765467383



芳舟，原名谢玉艳
高级瑜伽导师
和合瑜伽创始人

作者简介

曾赴巴厘岛、厦门、苏州等地进修研习瑜伽文化。
曾热爱中医文化，近年来潜心研究中医经络学，致力于将印度精准正位瑜伽和祖国传统中医经络学完美地融合为一体，将中医的“和合文化”融入瑜伽体式练习中，2016年，创立了以“和合瑜伽”命名的新类瑜伽。



新浪微博
@ 和合瑜伽 - 芳舟



自序

这是一个开始。

其实，想写一本关于中医经络和瑜伽的书，是突然间产生的想法。一直以来，我对中国传统文化就情有独钟，从《道德经》《周易》《黄帝内经》到现在的经络养生学说、药膳学说等，中华民族在历史长河中流传下来的古老的智慧结晶，常常让我掩卷长思、顾盼流连。能生为一名华夏子孙，实在是让我欣喜不已。

后来，我成为一名瑜伽导师，古老的印度瑜伽文化同样影响着我。无论是在学习瑜伽的过程中，还是在教授瑜伽的过程中，它独特的魅力，让我在体式练习时，不断地感知自己，自然而然地将身体、感知和心灵、智性融为一体。

中国的中医经络学和印度的瑜伽文化，是两个值得全世界尊崇的文明古国经历了几千年的世代传承留给子孙的文化瑰宝，它们的融合和发扬光大，一定是更加美好和值得关注的。

现在，越来越多的人喜欢瑜伽并开始练习，同时，因练习不得要领而给身体带来的伤害也层出不穷，当年，我自己在学习瑜伽的时候也曾经拉伤过肌肉，休养了两周的时间才继续恢复学习。所以，我想把这本书送给那些热爱瑜伽、愿意在瑜伽和经络养生疗愈中越活越年轻的人们，我要告诉大家，练习瑜伽，要从关注安全开始。

很多瑜伽爱好者都在追捧高难度的体式，这无可厚非。对绝大多数朋友来说，这的确不容易，而且身体很容易受到伤害。于是我想，应该有一种更加温和、更加安全的瑜伽练习方式，能让一些身体不够强壮的人、有慢性病症的人、有种种身体不适的人可以安全并有效地开始练习，可以同样享受到瑜伽带来的增强活力、疗愈病症的效果。于是，“和合瑜伽”诞生了。

《周易》曰：“乾道变化，各正性命，保合太和，乃利贞。”意思是说，天时刻都在变化，变化中产生了万物，万物和谐，天下才能安宁。和合精神源于此。创立“和合瑜伽”的本义是，找到一种更温和、更安全的瑜伽，通过体式练习达到气血调和的健康状态，最终达到身心的融合。

体式温和、气血调和、身心融合——和合瑜伽。

和合瑜伽的特点是，将传统经络学和精准正位瑜伽完美地融合在一起，通过瑜伽体式引导气血在体内循行，并冲击各经脉容易堵塞的穴位，从而达到疏通气血、清理毒素、疗愈病症的效果。本书中共记录了十二个经典体式，每个经典体式后面，都设计了一个温和体式与之对应，这是和合瑜伽与众不同的地方。相信它的安全性和温和性会使更多的朋友开始真正享受自己的瑜伽生活了。想到这里，我就由衷地感到高兴。

这本书可以出版，我要感谢很多人。感谢我的先生杜冰，自始至终给予我的支持和鼓励；感谢我的朋友凌志诚，在本书的图片拟定、修正中付出的时间与心血；感谢我的朋友张威，在本书的文字修正、校对中给予的帮助；感谢摄影师阿辉，在拍摄过程中付出的努力；感谢出版社的编辑郭老师，在出版过程中给予的宝贵意见和建议。

最后，我想说的是，祖先传于我们的智慧，古老文明赠予我们的瑰宝，是任何金钱和物质都无法比拟的。

文章本天成，妙手偶得之，而我，只是那个幸运的人。

C O N T E N T S

目 录

自序

第

一

章

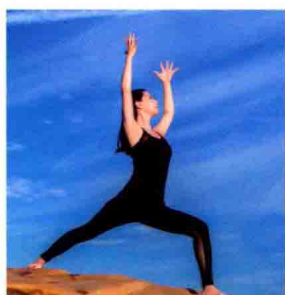
什么是和合瑜伽？

/11

第一节 该怎样练习瑜伽？ 12

第二节 和合瑜伽，是一种更安全的经络
疗愈瑜伽 13

第三节 和合瑜伽的经络疗愈原理 15



第

二

章

人体的经络，你了解吗？

/17

第一节 肺经及重点疗愈穴位 18

第二节 心包经及重点疗愈穴位 19

第三节 心经及重点疗愈穴位 19

第四节 大肠经及重点疗愈穴位 20

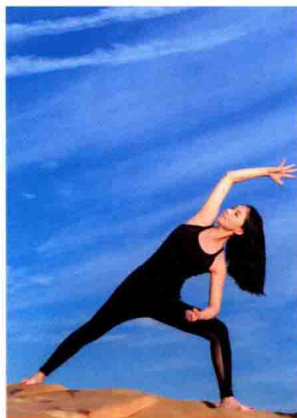
第五节 三焦经及重点疗愈穴位 21

第六节 小肠经及重点疗愈穴位 21

第七节 胃经及重点疗愈穴位 22

第八节 胆经及重点疗愈穴位 23

第九节 膀胱经及重点疗愈穴位 23



第十节 脾经及重点疗愈穴位 24

第十一节 肝经及重点疗愈穴位 24

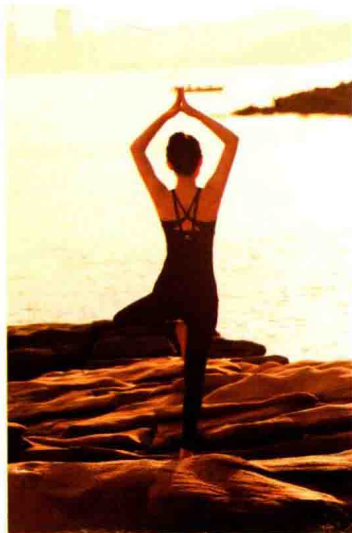
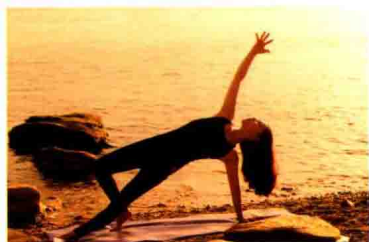
第十二节 肾经及重点疗愈穴位 25

第三章 练习瑜伽之前，你需要知道的…… /27

第四章 和合瑜伽热身体式 /31

第一节 拜日式序列（环形体式图）..... 32

第二节 热身体式要点讲解 33



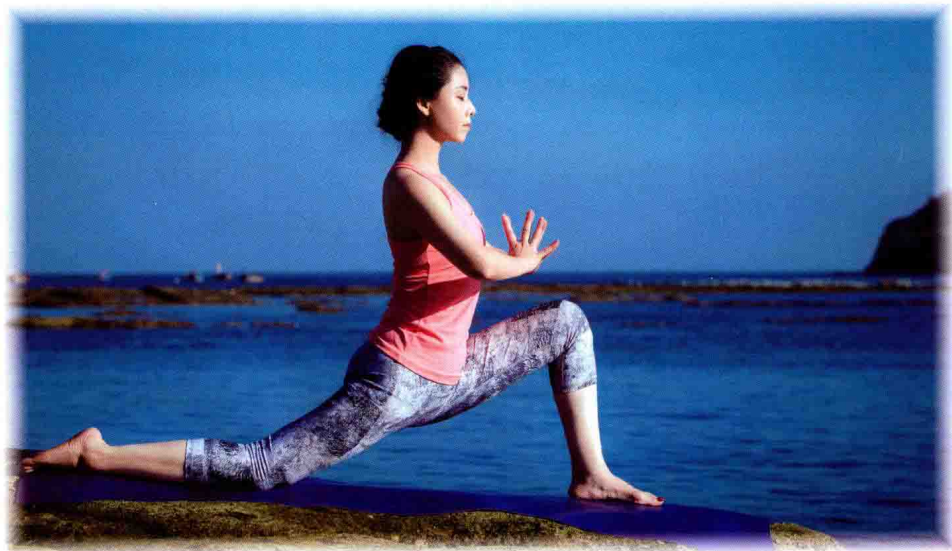
第五章 和合瑜伽经典体式

/43

第一节	和合瑜伽经典体式介绍	44
第二节	风吹树式精细讲解	44
第三节	幻椅式精细讲解	48
第四节	战士式精细讲解	52
第五节	侧三角式精细讲解	57
第六节	祈祷式精细讲解	62
第七节	鸟王式精细讲解	67



第八节	新月式精细讲解	72
第九节	婴儿式精细讲解	79
第十节	坐角式精细讲解	83
第十一节	坐立扭转式精细讲解	88
第十二节	桥式精细讲解	93
第十三节	仰卧扭转式精细讲解	97



第**六**章 和合瑜伽休息术 /103

第一节 什么是瑜伽休息术? 104

第二节 如何开始练习? 104

第三节 练习时需要注意什么? 105

第四节 和合瑜伽休息术 105

第五节 和合瑜伽休息术引导词 108



第**七**章 编排一节完整的瑜伽课 /111

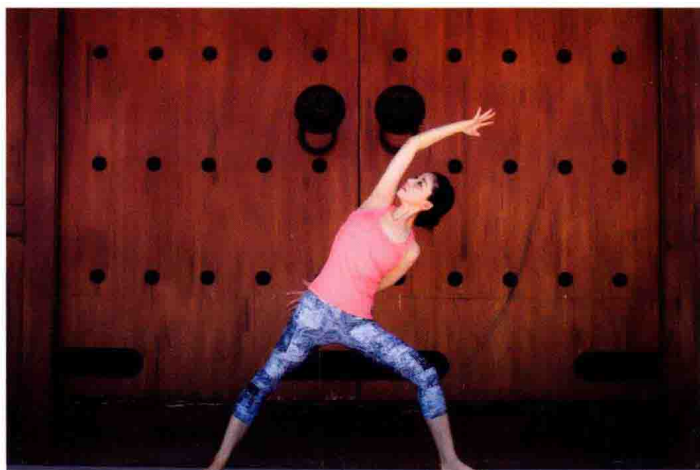
第一节 一节完整的瑜伽课 (60 分钟) 112

第二节 一节温和的瑜伽课 118



和合瑜伽 经络疗愈 24 式

芳 舟 著



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

和合瑜伽：经络疗愈24式 / 芳舟著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2018.1

ISBN 978-7-5591-0401-4

I . ①和… II . ①芳… III . ①瑜伽—基本知识
IV . ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第211640号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003)

印 刷 者：辽宁一诺广告印务有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：170mm × 240mm

印 张：8

字 数：150千字

出版时间：2018 年 1 月第 1 版

印刷时间：2018 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑：郭 莹 邓文君

封面设计：魔杰设计

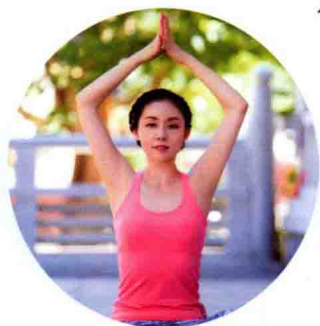
版式设计：晓 娜

责任校对：王玉宝

书 号：ISBN 978-7-5591-0401-4

定 价：32.00元

投稿热线：024-23280258 联系人：郭莹
邮购热线：024-23284502
投稿QQ：765467383



方舟，原名谢玉艳
高级瑜伽导师
和合瑜伽创始人

作者简介

曾 赴巴厘岛、厦门、苏州等地进修研习瑜伽文化。
热爱中医文化，近年来潜心研究中医经络学，
致力于将印度精准正位瑜伽和祖国传统中医经络学完美地
融合为一体，将中医的“和合文化”融入瑜伽体式练习中，
2016 年，创立了以“和合瑜伽”命名的新类瑜伽。



新浪微博
@ 和合瑜伽 - 方舟



自序

这是一个开始。

其实，想写一本关于中医经络和瑜伽的书，是突然间产生的想法。一直以来，我对中国传统文化就情有独钟，从《道德经》《周易》《黄帝内经》到现在的经络养生学说、药膳学说等，中华民族在历史长河中流传下来的古老的智慧结晶，常常让我掩卷长思、顾盼流连。能生为一名华夏子孙，实在是让我欣喜不已。

后来，我成为一名瑜伽导师，古老的印度瑜伽文化同样影响着我。无论是在学习瑜伽的过程中，还是在教授瑜伽的过程中，它独特的魅力，让我在体式练习时，不断地感知自己，自然而然地将身体、感知和心灵、智性融为一体。

中国的中医经络学和印度的瑜伽文化，是两个值得全世界尊崇的文明古国经历了几千年的世代传承留给子孙的文化瑰宝，它们的融合和发扬光大，一定是更加美好和值得关注的。

现在，越来越多的人喜欢瑜伽并开始练习，同时，因练习不得要领而给身体带来的伤害也层出不穷，当年，我自己在学习瑜伽的时候也曾经拉伤过肌肉，休养了两周的时间才继续恢复学习。所以，我想把这本书送给那些热爱瑜伽、愿意在瑜伽和经络养生疗愈中越活越年轻的人们，我要告诉大家，练习瑜伽，要从关注安全开始。

很多瑜伽爱好者都在追捧高难度的体式，这无可厚非。对绝大多数朋友来说，这的确不容易，而且身体很容易受到伤害。于是我想，应该有一种更加温和、更加安全的瑜伽练习方式，能让一些身体不够强壮的人、有慢性病症的人、有种种身体不适的人可以安全并有效地开始练习，可以同样享受到瑜伽带来的增强活力、疗愈病症的效果。于是，“和合瑜伽”诞生了。

《周易》曰：“乾道变化，各正性命，保合太和，乃利贞。”意思是说，天时刻都在变化，变化中产生了万物，万物和谐，天下才能安宁。和合精神源于此。创立“和合瑜伽”的本义是，找到一种更温和、更安全的瑜伽，通过体式练习达到气血调和的健康状态，最终达到身心的融合。

体式温和、气血调和、身心融合——和合瑜伽。

和合瑜伽的特点是，将传统经络学和精准正位瑜伽完美地融合在一起，通过瑜伽体式引导气血在体内循行，并冲击各经脉容易堵塞的穴位，从而达到疏通气血、清理毒素、疗愈病症的效果。本书中共记录了十二个经典体式，每个经典体式后面，都设计了一个温和体式与之对应，这是和合瑜伽与众不同的地方。相信它的安全性和温和性会使更多的朋友开始真正享受自己的瑜伽生活了。想到这里，我就由衷地感到高兴。

这本书可以出版，我要感谢很多人。感谢我的先生杜冰，自始至终给予我的支持和鼓励；感谢我的朋友凌志诚，在本书的图片拟定、修正中付出的时间与心血；感谢我的朋友张威，在本书的文字修正、校对中给予的帮助；感谢摄影师阿辉，在拍摄过程中付出的努力；感谢出版社的编辑郭老师，在出版过程中给予的宝贵意见和建议。

最后，我想说的是，祖先传于我们的智慧，古老文明赠予我们的瑰宝，是任何金钱和物质都无法比拟的。

文章本天成，妙手偶得之，而我，只是那个幸运的人。

C O N T E N T S

目 录

自序

第

一

章

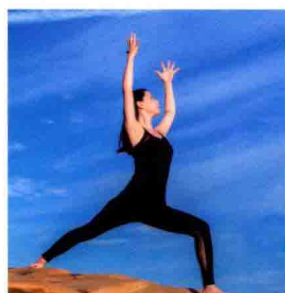
什么是和合瑜伽？

/11

第一节 该怎样练习瑜伽？ 12

第二节 和合瑜伽，是一种更安全的经络
疗愈瑜伽 13

第三节 和合瑜伽的经络疗愈原理 15



第

二

章

人体的经络，你了解吗？

/17

第一节 肺经及重点疗愈穴位 18

第二节 心包经及重点疗愈穴位 19

第三节 心经及重点疗愈穴位 19

第四节 大肠经及重点疗愈穴位 20

第五节 三焦经及重点疗愈穴位 21

第六节 小肠经及重点疗愈穴位 21

第七节 胃经及重点疗愈穴位 22

第八节 胆经及重点疗愈穴位 23

第九节 膀胱经及重点疗愈穴位 23



- 第十节 脾经及重点疗愈穴位 24
- 第十一节 肝经及重点疗愈穴位 24
- 第十二节 肾经及重点疗愈穴位 25

第 三 章 练习瑜伽之前，你需要知道的…… /27

第 四 章 和合瑜伽热身体式 /31

- 第一节 拜日式序列（环形体式图）..... 32
- 第二节 热身体式要点讲解 33

