

<<断食瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<断食瑜伽>>

13位ISBN编号：9787802516885

10位ISBN编号：7802516889

出版时间：2011-8

出版时间：金城出版社

作者：（日）友永淳子

页数：141

译者：李鹏程

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;断食瑜伽&gt;&gt;

## 前言

超过两千人的体验 近三十年来，我在自己的瑜伽学院里已经指导超过两千人进行“断食瑜伽”。近来“短期断食”和“断食疗法”（Fasting）极为流行，拜此所赐，断食似乎稍微能让更多人接受了。

但尽管如此，要将断食法推荐给每个人却不是轻松的事。

每次只是想简单地推荐，就常被反驳：“我无法少吃一餐”、“我不吃东西就浑身无力”、“饿肚子就像要我的命”等，或反而得到“别那么极端勉强自己比较好……”、“一定要好好地吃，注意自己的健康喔！”

”之类的告诫。

市面上充斥着五花八门的减肥药品及健康食品，标榜着瘦身减重功效的排毒、按摩等妙方也不在少数。

处在瘦身、美容方法多样化的现代，大多数人仍会认为断食是一项痛苦难耐的减重选择。

维持日常生活同时进行断食 “断食瑜伽”并不需要特别集中住宿才能进行，而是可以同时维持从事工作、家事、上学等日常生活的断食课程。

此外，这种断食方法还搭配专门为断食者编排的瑜伽运动。

这在无法忍受断食的人听来，肯定又是不得了的事：“为什么不吃还能运动？”

”、“没有吃还要运动，一定痛苦得要命！”

”、“有吃东西时做瑜伽就很辛苦了，不吃哪可能做得下去？”

”即使是已经熟悉或接触过瑜伽的人，也有不少对断食避之唯恐不及。

必须“一日三餐”吗？

营养需要靠饮食补充，一日三餐的规律饮食让人得以进行每天的劳动，并养成健全是的精神与健康的身体，这确实是正确的观念。

正值成长期的人，一定要正常地每天进食三餐。

但是认为所有的成人也必须充分摄取三餐才对，这是在从前那个如今无法想象的营养状况不佳的年代里才有的想法。

每个人的身体状况不尽相同，在你的身边，肯定有身材苗条的大胃王，或是胖嘟嘟但食量却很小的人吧！

人的体质存在着个别差异。

所以有一天只吃一餐却能登上超过三层楼高的浪头的冲浪运动员，也有每日三餐外加零食却整天窝在家里不工作的人。

而你是否也受制于“一日三餐”的观念，并以它为让自己经常吃东西的正当理由呢？

和体脂肪之间的关联 以前我们在健康教育课上曾学到以下的观念：摄取的食物经过消化吸收后，会将碳水化合物转化成葡萄糖等单糖类，脂肪转化成脂肪酸等，蛋白质则转化成胺基酸。

未使用到的葡萄糖会转化成肝糖（Glycogen），储存在肝脏和肌肉中；另一部分的葡萄糖则以三酸甘油酯（中性脂肪）的形式储存在脂肪细胞中。

因此，女性的体脂肪在25%以上、男性的体脂肪在15%以上的人，其体内储存的热量就足以毫无疑问地完成断食瑜伽。

每公斤的体脂肪，相当于7000大卡的热量。

即使是体重仅有40kg的娇小女性，只要有2kg的体脂肪，体内就储存相当于24000大卡的热量，这可是断食三天并进行瑜伽课程也消耗不完的量。

因此即使以“科学”的观点来看，断食也是一种安全的减重方法。

什么是“一日断食瑜伽”？

接下来就是心理层面抗拒的问题了。

食物可以带给我们快乐，也控制了掌管情绪的血糖参数。

本书提供的方法，运用了各种瑜伽技巧与体验者的意见，在前两天减少食量，第三天完全不进食，第四、第五天再渐渐地复食。

## &lt;&lt;断食瑜伽&gt;&gt;

所谓复食，并非单纯地恢复以往的饮食习惯，而是要进一步顺应适合自己的饮食方式。进行瑜伽运动并且完全不进食（摄取少许热量）的为期一天的断食方式，本书统称为“一日断食瑜伽”。

找出适合自己的饮食方式 我们都知道饮食过量会带来许多痛苦：自己喜爱的裙子完全穿不下、皮肤状况变差，甚至还会引发各种疾病。

为了摆脱这种痛苦，每个人都必须依照适合自己的方法，摄取适合自己的食物。

在此提倡的断食瑜伽，可以让我们找到方法，并思索适合自己的每日身体律动；还能更进一步从中学到如何掌控自我朝目标迈进，以及每天怀抱一颗开朗与感恩的心，满足地生活。

不适合进行断食的人 很可惜，有些人的确不适合进行本书推荐的断食方法。

忧郁症、饮食障碍（暴食症、厌食症）、重度胃溃疡、癌症末期等患者 断食是一场与自己的对话。

在精神方面患有严重障碍的人，必须先咨询平日求诊的医师。

此外，重度胃溃疡患者可能会因为限制摄取食物，导致病情恶化。

至于必须考虑体力负荷的癌末病患，也不可贸然进行断食。

其他慢性疾病的患者，也须先咨询医师。

未满15岁的成长期青少年 等到身体完全发育成熟后，或是能自我控制时再进行。

最好避免单独进行的人 体脂肪率未达20%的女生及未达10%的男性。

BMI值低于20的人。

身体状况不佳时 即使没有上述不适合条件，但身体感到不舒服时，绝不可逞强进行。

## <<断食瑜伽>>

### 内容概要

由友永淳子编著的《断食瑜伽：五天即见效的身体与心灵修炼》是风靡日韩、畅行欧美的瑜伽修炼法！

断食瑜伽是以五天为一周期的身心修炼法、第一、第二天吃清粥等以逐渐减少食量，第三天进行真正的断食，第四、第五天逐渐恢复进食；在断食期间，利用专门为断食编排的瑜伽运动，改善身体新陈代谢和调理身心状态，并借由呼吸法和冥想法修炼心灵。

《断食瑜伽：五天即见效的身体与心灵修炼》将详尽而准确地讲解断食瑜伽的修炼步骤，并配以完整的图解。

只要依此循序修炼，仅需五天，健康美丽的效果就将显而易见，而且不仅是身体的，更有内在和心灵的！

## <<断食瑜伽>>

### 作者简介

友永淳子，友永瑜伽学院院长。

东京女子体育大学体育学科、明治大学法学部毕业，曾在印度、美国学习与修炼瑜伽及瑜伽指导法，还曾取得流剑武术教师资格。

于东京创办友永瑜伽学院，根据学生的年龄、身体状态和对瑜伽的熟练程度，设计了基础班、孕妇班、银发族班、指导者培训班及断食瑜伽班等课程。

曾出版《亲子瑜伽健康法》、《瑜伽：通向幸福的12个关键》等作品。

## <<断食瑜伽>>

### 书籍目录

什么是断食瑜伽?

前言

第1篇 断食瑜伽的效果

第1章 对身体的效果

减重效果

排毒效果

使身体变得柔软

改善关节疼痛

稳定身体器官与精神

第2章 对心灵的效果

拥有自信

保持感恩的心

舒缓压力——Asana与Pranayama

缓和身体及心灵的偏差

灵活弹性地掌握时间

第3章 培养正确的饮食习惯

保持身心一致

值得实行的饮食方法

开始享受美食

第4章 发现更好的生活方式

早睡早起

每天运动

稳定情绪

学会感恩

第2篇 进行断食的过程

第5章 进行断食瑜伽

开始断食之前——确立目标

减食第一天

减食第二天

第二天晚上

感觉饥饿时的解决技巧

真正断食阶段

复食第一天

复食第二天

复食第三天起

断食瑜伽的重点

断食瑜伽(简易版)

第3篇 断食过程中的瑜伽做法

第6章 断食中的瑜伽姿势动作(Asana体位法)

练习时的一般注意事项

腹式呼吸

全身伸展

腰部扭转(腹部、背脊、腰部的扭转)

脚跟前踢

在腹部上方画圆

## <<断食瑜伽>>

桥式的体位与变化

双膝放倒

犬式与眼镜蛇式

拍打臀部与摇身运动

弓式体位与变化

消除胀气的体位

鳄鱼式体位

合跖合掌法

微血管运动

倒立式、盾立式、锄式的体位

鱼式体位与摊尸式（大休息的体位）

第7章 断食中的呼吸法（Pranayama调息法）

Nadi Sodhana（呼吸道净化法）

Sitali、Sitkari（能冷却、缓和空腹的呼吸法）

（能冷却、缓和空腹的呼吸法）

完全呼吸法

Kapalabhati（头盖净化呼吸法）

Bhastrika（风箱式呼吸法）

第8章 冥想法

调整身体、呼吸及心灵

利用呼吸的冥想法

利用对象的冥想法

追寻意象的冥想法

第4篇 世界上的断食

第9章 断食扮演的角色

无食、绝食与断食之间的差异

各宗教的断食

进行断食的生物

结语

## <<断食瑜伽>>

### 章节摘录

版权页：插图：此外，这种断食方法还搭配专门为断食者编排的瑜伽运动，这在无法忍受断食的人听来，肯定又是不得了的事：“为什么不吃还能运动？”

”、“没有吃还要运动，一定痛苦得要命！”

”、“有吃东西时做瑜伽就很辛苦了，不吃哪可能做得下去？”

”即使是已经熟悉或接触过瑜伽的人，也有不少对断食避之唯恐不及，必须“一日三餐”吗？

营养需要靠饮食补充，一日三餐的规律饮食让人得以进行每天的劳动，并养成健全的精神与健康的身体，这确实是正确的观念，正值成长期的人，一定要正常地每天进食三餐，但是认为所有的成人也必须充分摄取三餐才对，这是在从前那个如今无法想象的营养状况不佳的年代里才有的想法。

每个人的身体状况不尽相同，在你的身边，肯定有身材苗条的大胃王，或是胖嘟嘟但食量却很小的人吧！

人的体质存在着个别差异。

所以有一天只吃一餐却能登上超过三层楼高的浪头的冲浪运动员，也有每日三餐外加零食却整天窝在家里不工作的人，而你是否也受制于“一日三餐”的观念，并以它为让自己经常吃东西的正当理由呢？



## &lt;&lt;断食瑜伽&gt;&gt;

## 后记

人体运用肝脏解毒，再由肾脏负责排出毒素。

所以首先就借由断食的方式让这两个器官好好休息。

在断食瑜伽期间和复食期间，必须禁酒禁烟，而且也未吃入食物，所以没有解毒的必要，肝脏就能好好休息。

再加上进行瑜伽动作刺激内脏，促进血液循环。

肝脏分泌胆汁的功能变 最后，在传达了这个时代进行断食的意义后，我希望送给大家一些勉励的话。

我在第1篇“断食瑜伽的效果”中，提到许多有关排毒的效果。

在那些内容中，可以看见人们为了方便奢侈地生活而采取的活动，是如何不断地折磨我们的景象。

利用农药或化学肥料栽培的蔬菜、谷类，食用含抗生素等药品的饲料长大的动物，在含有各种有害物质的排水或排气沉淀的大海中捕捞的鱼贝类。

令人遗憾的是，因为严重污染，地球上已经没有纯净的地点。

连南极和北极的冰层里，也被检测出灰尘。

我们生活在无法逃避这种食材、无法逃离孕育这种食材的地球的时代。

通过断食瑜伽思考我们的身体、思索饮食的问题，总之，这无非就是要我们正视自己与这样的地球之间的关系。

我们的子孙能否吃到我们现在吃的安全食品？

放眼逐渐工业化的世界，这问题确实相当发人深省。

不过，还是有好消息存在。

许多人在购买食材时，渐渐会以质量而非价格当作选择标准。

人们比以前更愿意购买未使用农药的新鲜农产品。

在瑜伽日益普遍的同时，素食人口也跟着增加。

供应者也开始思考，食品应优先考虑安全与健康，而不是像工业产品那样以压低价格为第一优先。

然而还是有许多危害人体的食品，透过庞大的宣传广告费在市场流通。

这些广告利用巧妙的包装手法刺激消费者的购买欲，让人在不知不觉中伸手购买。

因此，我们必须让断食瑜伽后的身体常保清净状态。

如此一来，你就可以清楚知道刚才吃下的食物对身体有益或有害。

即使少量却会造成胃部消化不良、长时间滞留在肠道里或使血糖不稳的食物，下次进食时最好要有所节制。

想立刻拥有这么细微的感触并不容易，但通过每天练习瑜伽、反复进行数次断食瑜伽后，你的身体就会告诉你现在需要什么。

这是断食瑜伽带给我们人生最大的益处，也是你的生活方式的重大方针。

对食材抱有高度健康意识的人增加，食材的供应者也会跟着提高安全『生和质量，彼此之间就能带动良性循环。

无论是对我们人类或是对地球而言，这种良『生循环都有益。

我自己在40年前尚未接触瑜伽前，常为了肋间神经痛、坐骨神经痛、散光、低血压、偏头痛、鼻炎、生理痛等各种病痛感到苦恼。

当时的我虽然担任保健体育的教师，教导健康的知识与观念，然而自己的身体却糟到一年只有几天觉得健康的状态。

不过接触瑜伽后，散光的问题迅速获得矫正；到了第五年，肋间神经痛和坐骨神经痛都消失了。

以前早上如果不喝几杯咖啡头脑就无法清醒，现在一起床立刻进行Asana体位法，然后就能开始工作。

进行过数次断食瑜伽后，慢慢学会哪些食品会对身体和精神造成什么影响。

身体健康地迈入花甲之年，今年62岁的我，每周担任10堂课的讲师，还可以处理其他各种杂事。

这一切都要归功于瑜伽和断食瑜伽，让我感受到通过背肌的普拉那（Purana，生命能量），每天过着感恩、愉快的生活。

## <<断食瑜伽>>

“人类的本性是幸福，是欢喜。  
”当我们能从肉体的痛苦、对物质的执着、社会的压力中获得自由时，才能恢复那种喜乐无比的婴孩的纯真笑容。

而其中的关键就在于断食瑜伽。

请秉持着勇气与信念，尝试向断食瑜伽进行挑战吧！

## <<断食瑜伽>>

### 编辑推荐

《断食瑜伽:五天即见效的身体与心灵修炼》：瘦身、排毒、改善肌肤、休养器官、舒缓压力、修炼心灵……一切改变只需五天！  
全球首部断食瑜伽说明书！  
国际瑜伽交流联合会（IYCFF）推荐图书！  
五天即见效的身体与心灵修炼。

<<断食瑜伽>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>