

# 《断食瑜伽》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年08月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802516885

## 编辑推荐

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。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》共4篇9章节，主要内容为对身体的效果，对心灵的效果，培养正确的饮食习惯，发现更好的生活方式，进行断食瑜伽，断食中的瑜伽姿势动作（Asana体位法）等。

## 内容简介

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！

## 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。

# 目录

???????

??

?1? ????????

?1? ???????

????

????

???????

??????

??????????

?2? ???????

????

??????

????—Asana?Pranayama

???????????

???????????

?3? ????????????

???????

???????????

???????

?4? ????????????

?????

?????

?????

?????

?2? ??????????

?5? ????????

??????—?????

??????

??????

??????

?????????????

???????

??????

??????

???????

??????  
????????  
?3? ??????????  
?6? ??????????Asana????  
????????  
????  
????  
????????????????  
????  
??????  
????????  
????????  
????  
????????  
????????  
????????  
????????  
????  
????  
????  
????????????  
????????????  
?7? ?????????Pranayama????  
Nadi Sodhana????????  
Sitali?Sitkari????????????  
????????????  
????  
Kapalabhati????????  
Bhastrika????????  
?8? ???  
????????  
????????  
????????  
????????  
?4? ??????  
?9? ??????  
????????  
????  
????  
??

## 在线试读部分章节

第1章 对身体的效果 减重效果其实在断食的效果中，我并不喜欢只特别强调减重效果。现代女性即使完全没必要瘦身，还是会为了减重烦恼。其实每个人各有适合自己的体重，最令自己充满精神活力的体重，即标准体重。过度减重只会让身体结构失衡，甚至导致皮肤粗糙、掉发、骨质密度降低、贫血、月经异常等后遗症。体脂肪率未达20%的女性及未达10%的男性，请勿自行实施断食。BMI值在20以下的人也一样。

尽管如此，我也不得不说，在断食瑜伽的好处中，最令人感到开心的就是减重效果了。每次我请所有参加者填写感想时，大约有七成以上的人所写的感谢辞是以减重效果为主。即使原本抱持其他目标，并非以减重为目的的人，也会表示最高兴的是变瘦了、身体更紧实。

我们的体重来自于先前吃下肚的食物，而且是经年累月地成长，进食了数万餐后的集大成。身上的每个细胞，都是由以往摄取的食物所形成，它们会随着进入体内的食物而逐渐变大、增加。因此不要以为这些可爱的细胞能在短期内就变小，这种急于减重的焦虑感反而是招来复胖的元凶。

话题再回到减重效果上，断食瑜伽对此肯定有效。只要仔细详读第二章的断食方法并正确地执行，就可看到明显的效果。依照断食瑜伽的方式，必须配合进行一小时的Asana体位法（瑜伽的姿势）和步行一小时。以体重50kg的粉领内勤上班族为例，一天的代谢量约为2100大卡，四天就有约8400大卡的消耗量；由于摄取的热量不到1000大卡（在第二章中将提及，这是断食期间最低限度的热量摄取量），因此两者相差7400大卡。由于1kg的体脂肪相当于7000大卡，因此即使单纯以热量来计算，也算得出可以瘦1kg以上。借由瑜伽运动不仅增加热量消耗，同时可增加身体的肌肉量，并提高基础代谢量。在进行断食瑜伽期间，血糖值会下降，胰岛素分泌受抑制，因此促进脂肪分解。若能好好把握复食阶段，使饮食内容朝好的方向改变，便能形成不易囤积脂肪，即使进食也不易发胖的体质。

我希望以减重为目的的人，先别急着只想甩掉体重，所以在此为了方便起见，借由计算热量算出可预估的脂肪燃烧重量。在不进食的情况下，又比平时多运动，当然就变瘦了。所以即使慢慢来，肯定也能减轻体重。加上在复食阶段能改善饮食习惯，就不会因为担心再度进食后是否发胖而不安。

体重减轻并不等于变得美丽，如果单单只有减轻体重，可能会给人憔悴消瘦的印象。真正的减重效果，就是对自己抱持自信。这并非是因为进行断食瑜伽使体重减轻才拥有自信，而是经由断食瑜伽学到能自我掌控的这份喜悦带动本身的自信。由这份自信中将自然散发出清澈的美感。

排毒效果近年来常听到“排毒”（Detox）这个词，即消除“毒素”（Toxin）。

这相当于瑜伽中的“净化”（shaucha），意即保持自己身体清净的教义。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)