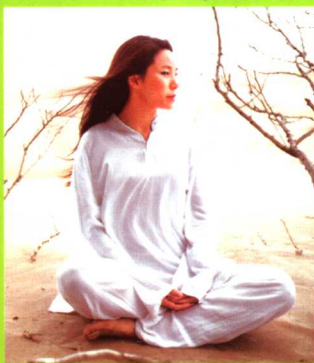
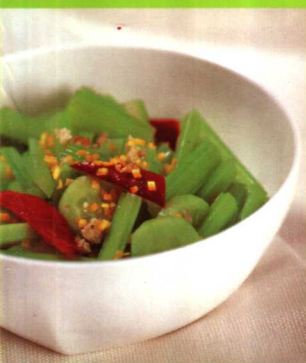


瑜伽与饮食

林敏 著
周涛 摄影



瑜伽饮食是健康的
瑜伽生活是快乐的
不管你有没有练习瑜伽
阅读此书都能给你的生活带来一些改变

瑜伽与饮食

林 敏 著
周 涛 摄影

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽与饮食 / 林敏著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.1

ISBN 7-5019-4800-3

I. 瑜… II. 林… III. ①瑜伽术—基本知识②瑜伽术—饮食—基本知识

IV. ①R214 ②R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第014988号

策划编辑: 翟燕

责任编辑: 翟燕

责任终审: 孟寿萱

装帧设计: 李若虹

美术指导: 叶蕾

责任校对: 李靖

责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006年1月第1版第2次印刷

开本: 636 × 965 1/16 印张: 6.5

字数: 164千字

书号: ISBN 7-5019-4800-3/TS · 2793 定价: 22.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729

传真: 010-85111730

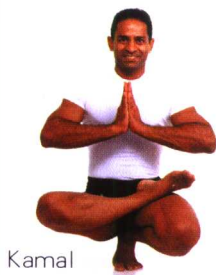
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

51261S2C102ZBW



Kryoga 瑜伽创始人 Kamal 大师给林敏的信

Dear yogini Lin Min,

I would like to acknowledge your excellent work, both in your great teaching skills and in writing books about yoga. You are doing a wonderful service.

You have witnessed the intense training of Kryoga and you are one of the few accomplished yoga disciples and a solitary torchbearer of Kryoga.

Thank you for being a part of Kryoga family.

Love & Blessings
Kamal

亲爱的林敏：

我非常赞赏你出色的工作，赞赏你精湛的教学技巧以及你写的关于瑜伽方面的书和文章。你对中国及相邻国家的人们所做的推广瑜伽的工作非常出色。

你坚持完成了 Kryoga 的刻苦训练，是为数不多的可以坚守 Kryoga 原则的启蒙者。

感谢你所做的工作，你是遵循老师步伐的出色典范，你是一个模范的学生，感谢你成为 Kryoga 家庭成员中的一员。

这是一种美好的感觉！

再次感谢你出色的工作。

爱你，祝你好运！

Kamal

前言

瑜伽一直是我追求和热爱的事业，它给了我健康的身体和心灵。在我教授瑜伽的过程中，经常有人问我有关瑜伽饮食的问题，于是我想到了通过写作的方式，让更多的人了解瑜伽和瑜伽饮食，《瑜伽与饮食》就这样形成了。

瑜伽和饮食虽然是两个概念，但它们一样都有博大精深的文化。本书并不是只适合瑜伽练习者来阅读，任何人可以通过书中对瑜伽、饮食的独特观点，来对瑜伽和瑜伽饮食做一些基本的了解。我写作此书也不是想试图说服和强迫任何人一定要马上改变现有的饮食习惯，只是想传达一种观点：瑜伽是健康的，瑜伽饮食也不例外，不管你有没有练习瑜伽，你都可以尝试着做一下书中的瑜伽菜谱，相信总有一些是你喜欢的。

本书中一定存在许多不足之处，衷心希望读到这本书的朋友们能提出宝贵的意见，我带着十分感恩的心情向所有知名和不知名的朋友们表示最由衷的感谢。

感谢周涛先生、刘舜先生、蔡建华先生、曹岩女士、曹丽女士、张林先生、Shirley女士、樊澄先生、赵君女士、Mohan先生、杨敏彦女士、Sanjay先生、罗为先生、白丽女士、张咏梅女士、胡洁女士、赵跃红女士、Anita女士、林

黛女士、林娟女士等朋友以及我的父亲林庆瑞先生、阿姨李亚兰女士的指导和帮助。感谢张瑞先生制作的菜品。在写作此书期间我得到了来自印度的Kryoga瑜伽创始人——Kamal大师的指导和鼓励，他的快乐和智慧感染了我，让我更加坚信瑜伽应该在生活的每一个细节里，也更加坚定了我的推广瑜伽事业的信心。

林敏



作者介绍



林 敏

健身营养权威组织“亚洲运动及体适能专业学院”的瑜伽导师。

“中国国际瑜伽健身大会”的专家顾问。

著名印度瑜伽大师
Kamal 亲自授权她在国内推广健康、实用的
Kryoga 体系。

师范大学音乐系毕业。1993年开始跟随马来西亚瑜伽教练,学习哈达瑜伽(Hatha yoga)体位法和哲学理论,并与来自法国、印度、澳大利亚、美国等地的瑜伽专家学习、交流。1996年开始从事瑜伽教学工作,先后在天津、北京、深圳、广州、安徽等地推广健身瑜伽并培训瑜伽教练。

通过个人学习和教学经验,结合哈达瑜伽(Hatha yoga)、八支分法瑜伽(Ashtanga yoga)的理论和体位法,借助现代瑜伽体系的练习方法,林敏摸索出适合在健身房里练习的瑜伽健身术。这种瑜伽健身术以塑身、健身为基础,缓解压力、放松精神为目的,并将瑜伽与中国太极的体位和呼吸法巧妙结合,创编出缓解压力的“都市瑜伽”、“办公瑜伽”、“生活瑜伽”。

在数年的瑜伽教学过程中,林敏开设了双语(汉语、英语)教学瑜伽班,除中国以外还接纳了来自日本、韩国、美国、澳大利亚、波兰、马来西亚、印度等26个国家的瑜伽健身爱好者,并深受国内外学员的认可和好评。同时也帮助来自印度等国的瑜伽导师们探讨中国瑜伽发展状况,为他们选择在中国最好的推广途径。

2004年撰写了《清心瑜伽》一书,并为中央电视台《闻鸡起舞》栏目拍摄了“清心瑜伽”专集,其深入浅出且引导性强的教学方式深受学员们的喜爱。



CONTENTS

目 录

Part 1

先来认识一下 瑜伽

Let Me Show You Something about Yoga

什么是瑜伽 /10

瑜伽的姿势 /11

瑜伽的呼吸 /14

瑜伽的冥想 /14

请把姿势、呼吸、冥想结合起来 /15

瑜伽有哪些体系 /19



Part 2

瑜伽的饮食主张

Food's Strategy for Yoga

瑜伽的饮食观念 /27

均衡吃下每一餐 /27

少量但要多样 /28

根据身体状况对症下药 /29

吃自然的食物 /29

请把食物吃全了 /31

素食也健康 /32

慢慢改变你的饮食习惯 /33

禁食一定要得当 /35

瑜伽食物的分类 /38

瑜伽食物 /42

人体必需的养分 /42

阴性食物和阳性食物 /43

我们每天应吃的食物 /46

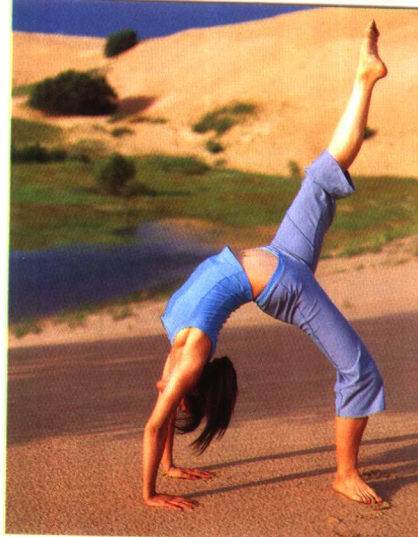
瑜伽的饮食方式 /48

时间 /48

食量和方法 /49

饮水 /50

一天的饮食模式 /53



Part 3

21 道最简单的 瑜伽食谱

21 Simplest Menu of Yoga

- | | |
|---------------|-------------|
| 瑜伽汤品 / 56 | 瑜伽主食 / 76 |
| 胡萝卜鲜橙汤 / 56 | 印度香米饭 / 76 |
| 清凉冬瓜汤 / 58 | 芹菜炒米饭 / 78 |
| 莲子百合龙眼汤 / 60 | 清心蔬菜面 / 80 |
| 瑜伽菜品 / 62 | 辣椒腰果炒面 / 82 |
| 凉拌木耳菜 / 62 | 瑜伽饮品 / 84 |
| 水芹沙拉 / 63 | 胡萝卜生姜汁 / 84 |
| 减肥沙拉 / 64 | 蔬菜汁 / 86 |
| 快餐沙拉 / 66 | 蜜柚茶 / 88 |
| 香辣黄瓜花生沙拉 / 68 | |
| 荷兰豆炒红甜椒 / 69 | |
| 炒甜椒 / 70 | |
| 甜椒炒苦瓜 / 71 | |
| 五彩茭白 / 72 | |
| 炒蔬菜 / 74 | |
| 素烧南瓜 / 75 | |

Part 4

16 种有益肠胃 的瑜伽姿势

16 Positions of Yoga Improving Digestion

- 山式 / 92
- 半前弯后仰式 / 93
- 三角式 / 93
- 树式 / 94
- 站立扭转式 / 95
- 舞蹈式 / 95
- 站立头碰膝式 / 96
- 虎式 / 97
- 眼镜蛇式 / 98
- 弓形式 / 99
- 扭转式 / 99
- 骆驼式 / 100
- 腹部按摩式 / 101
- 单抬腿式 / 102
- 肩立式 / 103
- 瑜伽放松术 / 104

当我们改变时，世界也随之而改变。



Part 1

先来认识 一下瑜伽

Let Me
Show You Something
about Yoga

什么是瑜伽

瑜伽有哪些体系



什么是瑜伽



在进入瑜伽饮食之前,我们还是先了解一下瑜伽吧。瑜伽起源于印度,据说,人们曾在印度文明的代表——莫汉岷·达罗的遗址中,发现了刻有做着瑜伽动作的僧侣形象出土品。在印度,至少五千年前就有人开始练习瑜伽了。瑜伽是一个系统,一种科学。“瑜伽”源于梵文,意思是连接、统一或是和谐,是一种使精神与肉体合一,让二者协调发展的综合性修行体系。瑜伽理论认为:个人的精神和行为状态会直接影响着整个社会存在的状态。

瑜伽是一门十分有趣的洁净科学,通过姿势、呼吸、冥想来协调身心,洁净身心。

瑜伽的姿势

很多人都知道瑜伽有着十分古老的历史，其实瑜伽姿势的形成还是一个十分有趣的过程。

很久以前，人们通过观察动物或者植物的姿态，模仿而创造出来了流传至今的瑜伽姿势。人们发现动物或植物有着许多自我调节的功能，自愈能力也很强，例如：美丽的孔雀是一种可以通过自身各系统的功能来排除身体毒素的动物，即使吃下毒性很强的虫子，它们也能十分从容地排除身体的毒素而保持美丽、迷人的风采。

人类自身这种功能往往会比较弱，当人们通过模仿动物的姿态和呼吸来改善人体的自我调节机能时，发现可以慢慢调节一些慢性疾病甚至达到自愈的效果。人们还发现动物不会得人类经常得的一些疾病：如内脏下垂、心血管病、各种精神疾病等等。

于是人们开始模仿各种动物的姿态以保健身体，慢慢演变成了现在的瑜伽姿势，这些姿势大部分都以所模仿的对象来命名，如：眼镜蛇式、蝗虫式、虎式等。瑜伽文献记载，瑜伽姿势最初有840万个之多，之后又被精简至几百个，再到后来其中的84种才是广泛为人们所熟知的，这些姿势对身体的各部分都能起到很好的调理作用，每个姿势的功能也都十分有针对性。



Tips

练习瑜伽的注意事项

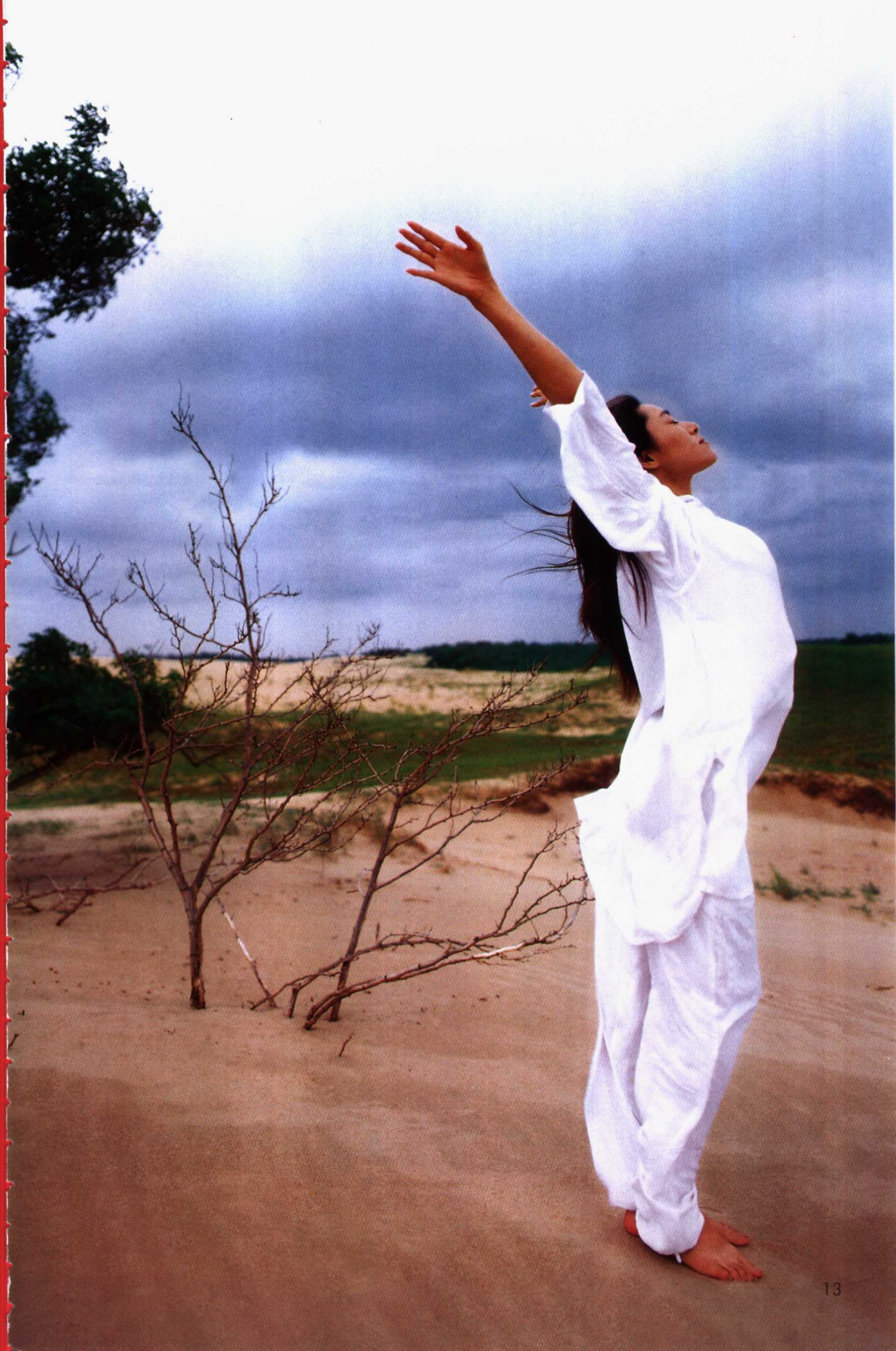
请在空腹的状态下进行瑜伽姿势的练习。因为在练习瑜伽姿势的过程中有许多伸、拉、挤、拧的动作，这些动作都会不同程度地刺激到我们的内脏。此外，当胃部被填满食物之后，消化系统就要消耗精力去为胃部工作，这样我们就不能集中精神，因此，饭后3~4小时是练习的最佳时间。

还需要提醒大家的是要区别“空腹”和“饥饿”的感觉，如果发现自己已经饥饿难忍了，千万不要勉强自己带着这种感觉来练习瑜伽，你可以在练习前的1小时左右吃一些小饼干或者牛奶、果汁，帮助补充能量，提高体力。



姿势可以消除身体多余的脂肪,给各关节“涂上润滑油”,使身体保持灵活、轻盈,使内脏保持年轻。比如某些瑜伽姿势通过模仿各种动物或者植物的姿态来伸展或挤压身体某些特定部位,以调节身体各个系统,如:消化系统、生殖系统、内分泌系统等,使身体各个系统保持良好的功能状态。

瑜伽认为人体与宇宙间都充满了叫做普拉那(Prana)的生命之气,这种生命之气无处不在,但如果人体这部功能强大的机器各系统失调,或者机器的各个零件生锈(如关节肌肉僵硬、心脏病等),生命之气便无法正常、平衡的在体内流动。这种被现代人称为“精、气、神”的东西需要靠我们自身各系统的正常运转来保持平衡,而瑜伽体位法能十分有效地给身体做“保养”,使身体处于健康、平衡的状态,使生命之气取之不尽,燃之不竭,这也是人体健康、青春的奥秘所在。





瑜伽的呼吸

瑜伽也是一门严谨的呼吸科学。瑜伽理论认为，生命之气不但存在人们的体内，也可以通过呼吸和食物获得。瑜伽的呼吸练习（Pranayama）可以用来洁净整个呼吸系统。人体左右呼吸道被称之为左经和右经，而左右经便是两条向人体输送生命之气的重要通道，如果我们的呼吸系统出现异常（如鼻塞、哮喘等）便会使通道堵塞，使生命之气不能正常到达体内各系统，各系统的正常功能会因此受到影响。瑜伽可以用其独特的练习方式以及它平衡、统一的原理，利用瑜伽呼吸法清理呼吸系统即左右经通道，让生命之气提供给人体足够的健康养分。

瑜伽的冥想

如果说练习瑜伽呼吸和姿势是平衡生理状态的主要手段和清理生理垃圾的主要方式，瑜伽冥想就是洁净心理和精神垃圾的重要手段。瑜伽冥想练习法能够培养人集中精神的能力，训练人的精神意识不受外界干扰，不被外部物质世界控制，通过训练挖掘人的潜能。这种古老的调节人意识状态的方法流传几千年之所以经久不衰，是因为它经过了无数人的体会和传承，它的精彩之处就在于它的理论与实践经得起世代人们的考验，而这种古老的文化不但成为今天的时尚，即便是将来直到永远，它都会毋庸置疑地流传下去。



请把姿势、呼吸、冥想 结合起来

姿势、呼吸、冥想三者互相影响、互相作用。当人的意识紧张时，呼吸就会呈现出急促、不完全的现象，姿势也会变得僵硬、紧张，这样就会影响身体内脏的正常运作，使生命之气（精力）不能十分通畅地在体内流转；而当人的意识放松、稳定时，呼吸也会变得稳定、有节奏，姿势就会显得稳定而平静，这样身体各部位都能正常行使其功能，生命之气便会有效地到达身体的每一个角落。

我们每个人都曾有这样的感受，高兴时的呼吸轻松，表情也自然漂亮，连走路都会变得很轻盈；而当心情沉重时，呼吸也变得沉重，甚至会胸闷，脸部表情也变得阴沉，眉头会皱起来，步子也会沉重起来。所以要快乐、健康地生活，一定要有一个好心情，而好的心情和自己的心态调节关系十分密切。

在练习时，请记住把姿势、呼吸、冥想三者结合起来，这样才能形成广义上的瑜伽姿势。许多人在练习瑜伽时太过注重姿势的柔韧性，而忘记了呼吸和冥想，这样会使练习效果大打折扣，所以最好能在保持一个瑜伽姿势时，还能保持自然、平静、深长的呼吸，用心去感受身体被伸展或扭挤的部位，把意识停留在这些部位，用心感受瑜伽给身体和精神带来的作用。但如果姿势做得很伸展，可是已经无法正



Tips

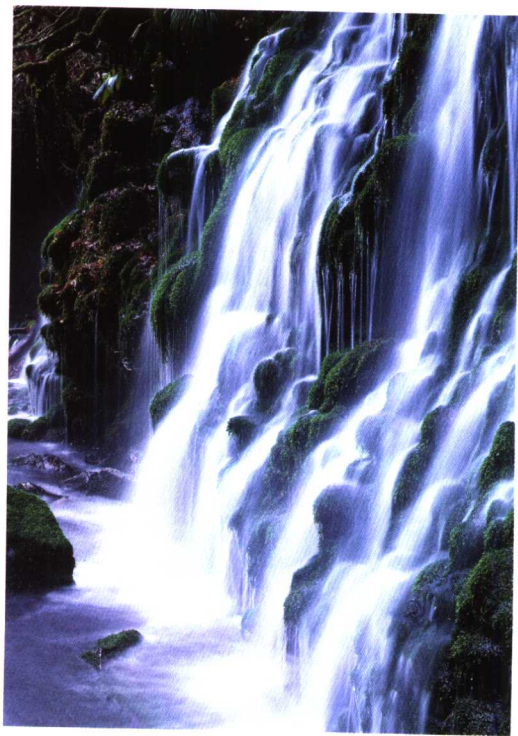
练习瑜伽的注意事项

穿舒适易伸展的衣服，赤脚练习也是非常重要的。因为舒适方便的衣服和赤脚练习可以让你更好地伸展身体，瑜伽讲究自然的练习方式，当然如果是在天凉或者室外练习，可以穿袜子或者舒适、软底的鞋子练习，而且不要让自己的脚在练习过程中觉得滑，这样会影响练习效果。



常呼吸了，那还是应该让姿势放松一些，以呼吸轻松为佳。

瑜伽哲学告诉我们，现代纷繁杂乱的世界中，人们的精神总是被“过去”和“将来”耗尽。为过去缅怀、悔恨、惊叹，为将来担心、迷茫、不知所措，却不懂得珍惜如此精彩、珍贵的“现在”，不知道自己活在“当下”，不知道历史就是由无数的“现在”组成，未来也由无数的“现在”产生。现代人长期处于各种压力之中，需要最有效的缓解方法使自己的身体和精神放松，相信简单的冥想法可以帮助你正视“真正的自己”和“真正的现在”。



Tips

练习瑜伽的注意事项

在练习的过程中，不可以与他人攀比。因为瑜伽练习不是竞赛，练习的过程要尊重自己身体的感受——“听从身体的感觉”（listen to your body）。

当身体发出不好的信号：如头晕、头痛、憋气或者刺痛受伤的感觉时，这可能是因为呼吸调整不好或者动作过于伸展而超出了自己身体所能承受的限度，此时不要惊慌，练习者只要马上调整好自己的状态，结束这一姿势的练习或者把姿势调整到自己感觉舒服的程度就可以了。千万不可以急于求成，瑜伽是要靠身心来体会的练习，需要时间去循序渐进的体味，急于求成只会适得其反。