

瑜伽老师罗琦

7天辟谷精讲

第三版

——新人学习辟谷工具书



给身体来一次
走心的断舍离

罗琦著



前言

很高兴我们能通过短视频/直播间相识，茫茫人海相遇本来就是一种缘分，新朋友可能对我不太了解，简单介绍一下我自己。10年前我还是一个全职宝妈，为了恢复身材走进了瑜伽。10年里我去了印度、马来西亚、中国香港、北京等地，跟随名师全面学习现代瑜伽流派及古典瑜伽。

我在最近几年瑜伽教学过程中，将辟谷养生方法传递给线下瑜伽会员，她们给予了非常好的正反馈，不仅体重减轻了，整个人的精神面貌焕然一新，让自己的生活更加喜悦。线下教学受到时间和空间的限制，所以我决定通过线上，让更多人可以更方便、更高效的改变不良生活习惯，让肥胖远离我们。

《7天辟谷精讲》是大量会员通过辟谷实践获益后不断调整的辟谷方案，即是指导方法也能给你带来信心，这样你就可以跟随自己的心，去感受辟谷、判断辟谷的利弊并决定是否开启属于自己的辟谷之旅。

如果你没有瑜伽练习基础，没有关系，本书结尾有菜单，一定要看到最后。



目录

前 言..... 2

一、辟谷认知篇 4

二、辟谷减肥治病原理 7

三、怎样避免辟谷伤害 9

四、瑜伽辟谷线上训练营 10

五、瑜伽辟谷营具体操作 12

六、往期学员反馈 17

祝福语 25



一、辟谷认知篇

什么是辟谷：

辟谷，起源于中国古代养生文化，历史悠久，至少可以追溯到先秦时期。自秦汉至明清历代正史，地方志，民间笔记辟谷的文字记载还是很多的，马王堆出土了《却古食气篇》辟谷又被称为“却谷”、“断谷”、“绝谷”、“休粮”等，虽然名字很多，但意义基本相同，就是在没有营养补充的情况下，仍可维持生命同时唤醒内部清理的潜能。

辟谷的目的与益处：

1、身心净化；通过减少外在食物的依赖，让身体有机会集中精力于内在毒素的排出，促进身心的深度清洁。

2、体重管理；辟谷有助于快速减重，特别是减少体内脂肪的积累，对肥胖及相关代谢疾病有积极影响。

3、增强免疫力；给予消化系统休息，使身体能够将能量转向免疫系统的强化和其他修复过程。

4、精神提升；在辟谷过程中，人们往往伴随着冥想、静心等练习，有助于提升心灵平和，增强自我控制力和精神觉知。

辟谷的类型：

1、完全辟谷：即完全断绝食物，仅以水或特定的液体维持生命所需的基本营养。

2、半辟谷：允许摄入少量的食物，如药饵，蔬菜汤、果汁





等；适合初学者或体质较弱者尝试。

3、间歇性辟谷：周期性地进行短时辟谷，如“5+2”饮食法，每月两天瑜伽断食。

在我的视频号“辟谷合集”视频里，录制了很多关于辟谷新人常见的问题，目录如下，大家可以翻阅了解：

- 1、什么是辟谷
- 2、不吃饭算辟谷吗
- 3、什么是清水辟谷
- 4、辟谷和轻断食的区别
- 5、辟谷到底是怎样的体验
- 6、新人辟谷四点必知
- 7、辟谷减重 8-14 斤正确方法
- 8、7 天辟谷身体有那些反应
- 9、辟谷和节食挨饿的最大区别
- 10、辟谷为什么减肥
- 11、辟谷有副作用吗
- 12、辟谷期间那些不能喝





微信搜一搜



瑜伽老师罗琦

关注视频号 我在直播间等你

打开“微信 / 发现 / 搜一搜”搜索



二、辟谷减肥治病原理

辟谷减肥和治病的原理主要可以从以下几个方面来理解：

1、能量转换与消耗脂肪：在辟谷期间，由于大幅度减少了或完全停止了对固体食物的摄入，人体无法从食物中获取日常所需的热量和营养素。此时，身体会启动自身的储备能源——主要是脂肪，通过脂肪分解代谢来提供能量，从而促进体重减轻。这个过程对于减肥有直接效果，尤其是减少体内的脂肪存储。

2、肠道清洁与排毒：辟谷有助于减少肠道内食物残渣和毒素的积累，通过限制食物摄入，肠道得到休息，这有利于肠道内壁的修复和有害物质的排出，促进肠道健康。肠道清洁被认为是提高免疫力、减少炎症和预防疾病的重要环节。

3、激素调节与代谢优化：辟谷还可能影响人体的激素水平，比如增加生长激素的分泌，促进肌肉维护，同时降低胰岛素水平，这有利于脂肪燃烧和血糖控制。对于糖尿病患者来说，这种效应可能有助于血糖管理。此外，胰岛素敏感性的提高也有助于整体代谢健康。

4、免疫系统与自愈能力提升：限制饮食可以减少身体在消化食物上的能量消耗，使更多的能量用于免疫系统的支持和细





胞修复，从而增强身体抵抗疾病的能力。辟谷也被认为能够激发身体的自愈机制，帮助治疗某些慢性疾病。

5、精神与心理效应：辟谷常伴随冥想、呼吸控制等修行方法，有助于减轻压力、提高情绪稳定性，这对心理健康有正面影响。良好的心理状态对于维持健康体重和疾病康复同样重要。

6、吸收自然能量：传统观念认为，辟谷期间可通过特定的呼吸法和冥想，吸收自然界的“精气”或宇宙能量，以滋养身体，尽管这一观点缺乏现代科学的直接证据支持，但冥想和深呼吸确实有助于放松身心，提升内在的平和感。

从我辟谷经历再到学员辟谷真实反馈，我认为这些是有科学依据并来自身体自然规律，真实不虚。但每个个体不是理想标准化的商品，受年龄，性别，学识，身体健康等等因素的影响，辟谷能发挥多大的减肥治病效果，还是要具体到各个人和辟谷当下的情况而定。所以减肥治病并不是辟谷的全部。



三、怎样避免辟谷伤害

（一）辟谷禁忌人群：

- ☐ 身体特别虚弱消瘦
- ☐ 精神病史
- ☐ 严重疾病（冠心病、胃病、肾病、肺、心脏严重疾病）
- ☐ 脾气特别急躁
- ☐ 体力活繁重工作者
- ☐ 孕期、哺乳期、重大手术一年内

（二）注意事项：

- ☐ 辟谷期间喝水要慢慢地喝，次数多一点，每次一小杯为益。
- ☐ 辟谷期间不能整天躺在床上，应适当活动或到户外散步、听音乐，及多练功。
- ☐ 辟谷期间少接触引起负面情绪的信息或人。
- ☐ 辟谷期间千万不要熬夜。

如果你是心甘情愿的，再加上辟谷过程中用心实践，尊重顺其自然，那辟谷就没有伤害。因为身体在做它能力范围内的事，仅此而已。





如果顾虑重重，又不用功实践，那这样的断食就不是“辟谷”的本质，只是追求了“辟谷”的形式。这样的做法可以说，没有真正辟谷。

一旦选择辟谷，就要认真学习和实践，你会发现“学时习之不亦乐乎”，态度端正的学习辟谷，又认真的实践，收获的便是快乐。

四、瑜伽辟谷线上训练营

我们的瑜伽辟谷线上训练营是一个精心设计的综合课程体系，旨在通过全面的指导帮助你在安全、科学的环境下体验辟谷的神奇力量。

课程采用直播+录播+社群答疑+圈子打卡+老师陪伴。课程结构如下：

三大直播主题：

- 1、辟谷理论及实操指导
- 2、断食前身体反应及心理应对
- 3、饮食及运动习惯规划

三大采气功课：



- 1、早晚各 30 分钟：结合瑜伽、呼吸、冥想，通经络，排毒素，补气血
- 2、睡前补元 15 分钟：结合中医按摩排毒排湿
- 3、全天声音保护：通过听音乐、念诵、唱诵保护身心能量。

便捷的学习工具：

学习工具高效便捷，学习进度一目了然，通过打卡、记录动态、提问等方法充分实现线上学习效果。

老师全程陪伴：

除了录播课程+群指导+直播+圈子打卡，最重要的是老师全程陪伴。这是一种安定的力量加持。

瑜伽、佛教、道教、基督教、穆斯林、现代医学都有断食、辟谷、轻断食的方法和文化。禁食不是属于那个信仰或国家。这是关于人本身的一种自我修复的方法。



五、瑜伽辟谷营具体操作

无论你在家自主辟谷，还是参加我们的线上辟谷训练营，从下面的具体方案中都能得到帮助。

（一）每日饮食安排

2 天减食+3 天断食+2 天复食，一共 7 天。

□ 2 天减食，过午不食即只吃早饭和中饭，饮食清淡、易消化、戒荤腥，食量从正常慢慢递减，七分饱即可。

□ 3 天断食：不吃任何主食，只食红枣和蜂蜜（若工作需要由老师指导可少量水煮蔬菜、温性水果），大量喝水。

□ 2 天复食，吃养胃食物，从流食米汤过渡到半流食菜粥。

（二）每日功课安排

□ 第 1 天：早上学完采气功课；晚上进入采气练习。

<学习完所有采气功法>

□ 第 2-7 天：早晚采气各 30 分钟；睡前养元 15 分钟；全天其他时间随时采气。

<安排灵活，用功课保证在家也能进入辟谷态>



☐ 理论学习：了解辟谷基本理论，身体反应的应对，及饮食方式、运动方式的建立。

(三) 需要的准备：

- ☐ 安静练习场地、一张瑜伽垫（可用地垫或地毯代替）
- ☐ 食物：红枣、蜂蜜、小米，新鲜蔬果（核桃、红糖）
括号内非必要
- ☐ 信心、决心、安心、平常心

(四) 复食后一周饮食借鉴

很多新人不知道如何复食，包括辟谷期间的复食和辟谷结束后的复食规划。

辟谷期间的复食是从流食开始，小米粥开始，从无油无盐开始，逐渐恢复正常饮食。

辟谷后 1 个月是稳固减重效果、改变饮食习惯的黄金时期，这时的复食也同样关键。正常饮食后可坚持素食（或锅边素）；也可以按增肌减脂目标食用优质动物蛋白。

这里提供一周饮食借鉴，这样的搭配包含重要的饮食智慧，辟谷课程里会解析。当然无论吃什么适量、营养搭配合





理、新鲜、细嚼慢咽是原则。吃身体能承受的，开心的吃、幸福的吃、还要感恩的吃。

【周一】

早餐：全麦面包、无糖酸奶、水煮鸡蛋 1 个

午餐：藜麦糙米饭（藜麦，糙米 2:3）、清炒莴笋（加牛肉丝）、丝瓜炒蛋

加餐：草莓

晚餐：黑米饭 1 碗、煎豆腐（煎三文鱼）、清炒菠菜

【周二】

早餐：玉米小米粥、脱脂牛奶、地衣（或者韭菜黄）炒蛋

午餐：二米饭（小米，大米 1:2）、芹菜炒香干（加牛肉丝）、清炒上海青

加餐：圣女果

晚餐：二米饭 1 碗、青椒炒虾、时令绿叶菜

【周三】

早餐：蒸红薯半个、脱脂牛奶、鸡蛋 1 个

午餐：黑米燕麦米杂粮饭、西红柿炒鸡蛋（炖牛肉）、清炒西兰花



加餐：无糖椰子水

晚餐：燕麦米饭 1 碗、煎豆腐（三文鱼）、清炒白菜

【周四】

早餐：水煮玉米半个、无糖酸奶、鸡蛋 1 个

午餐：红豆饭（糙米、红豆 3:1）、虎皮青椒（青椒炒鸡脯肉）、时令绿叶菜

加餐：猕猴桃

晚餐：半个馒头、木耳炒胡萝卜（炒虾仁） 清炒小白菜

【周五】

早餐：红豆燕麦粥、无糖酸奶、韭菜黄（或者地衣）炒蛋

午餐：燕麦米饭（燕麦，大米 1:1）、清蒸鲈鱼、清炒菠菜

加餐：樱桃

晚餐：红豆大米饭 1 碗、青椒牛肉、时令绿叶菜

【周六】

早餐：燕麦粥、半个馒头、青椒炒鸡蛋

午餐：蒸南瓜、白灼虾、清炒油麦菜 加餐：无糖椰子水



晚餐：紫薯、虎皮青椒（炒牛肉丝）、清炒西兰花

【周日】

早餐：鸡蛋蔬菜荞麦面、低脂牛奶

午餐：大麦糙米饭（大麦，糙米 2:3）、香菇炒青菜（鸡脯肉）、清炒西兰花

加餐：猕猴桃

晚餐：水煮玉米半个、煎豆腐（三文鱼）、清炒生菜



下午 4:21

我这人活的比较简单大大咧咧，做很多事都是随心想怎样就怎样，（自己内心很想改变一下，2年前接触了瑜伽就停不下来了，私教，基础教培，阴，流瑜伽一发不可收拾，上次无意间听了老师辟谷直播的分享就想试试看，以前听过的辟谷是21天不吃食需要闭关😄听完老师的分享觉得老师说的这种不影响生活和工作挺好，自己可以报名体验一下，有老师的陪伴过程很美妙不知用什么词来形容，感受到老师的用心耐心和责任心，喜欢老师的这种诚和明，让我很心安的跟着老师的课顺其自然的就完成了这次辟谷。身体的潜能和人的意念真的好强大呀……感觉辟谷也和瑜伽一样也是身，心，念头的结合。最后收获宁静，平和，幸福。感恩老师❤️❤️❤️

下午 1:12

🔊 11"

罗老师啊，真的谢谢你，昨天你让我再坚持一天，今天确实不错，而且我这是刚完事儿回来，我觉得一点儿都没累。

🔊 7"

这以后真不能有想法儿啊，你这要是不鼓励一下，我估计我可能就要是太鼓了。昨天。

🔊 7"

现在看目前这种状态呀，再全断两天也应该没什么问题。



下午 3:12

👏👏 第一次献给三天

以后有机会再辟长点

为您高兴，辟谷体验这么好

< [Profile] ...

今早血压量了吗?

今天血压 82-----120

"办公用品 学辟谷" 撤回了一条消息

血压正常

👍👍👍

体重 78.6 公斤

成绩相当不错 😊

体重比上周六少了一公斤

上午9:40

目前效果很好, 就不知道复食以后怎么样? 所以我复食很谨慎, 一步一步来

整个辟谷体重减了多少

83.5-78.6=4.9 公斤

我想 要是我体重降到 75 公斤左右 血压会不会后面就正常了

🎙️ [Input] 😊 +

下午1:12

🎙️ 11"

罗老师啊, 真的谢谢你, 昨天你让我再坚持一天, 今天确实不错, 而且我这是刚完事儿回来, 我觉得一点儿都没累。

🎙️ 7"

这以后真不能有想法儿啊, 你这要是不鼓励一下, 我估计我可能就要是太鼓了。昨天。

🎙️ 7"

现在看目前这种状态呀, 再全断两天也应该没什么问题。

😂

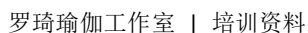
下午3:12

😄😄 第一次献给三天

以后有机会再辟长点

为您高兴, 辟谷体验这么好







篇幅有限，更多学员案例可咨询索取。

彩蛋：我们能在茫茫人海相遇，肯定有共同渴望。在这里我把自己编写的《50个经典瑜伽体式精讲》这本书送给你。书中集合了50个最经典的瑜伽体式练习方法，有体式照片、练习方法以及练习心得。





目录

前言.....	2
如何高效使用本书	5
体式目录	7
第一章 腿部.....	8
山式 Tadasana.....	8
幻椅式 Utkatasana.....	9
站立前屈式 Uttanasana.....	10
三角式 Trikonasana.....	11
三角扭转式 Parivrtta Trikonasana	12
侧角式 Parsvakonasana.....	13
双角式 Prasarita Padottanasana	15
战士第一式 Virabhadrasana 1	16
战士第二式 Virabhadrasana 2.....	17
起跑式 Lunge pose	18
加强侧伸展 Parsvottanasana.....	19
站立劈腿 Urdhva Prasarita Ekapadasana	21
第二章 髋部	22
蜥蜴式 Lizard pose	22
鸽子式 Eka Pada Rajakapontasana	23
双鸽式 Agnistambhasana.....	24
青蛙式 Frog pose	25
束角式 Baddha Konasana.....	27
坐角式 Upavishta Konasana.....	28
神猴式 Hanumanasana	29
第三章 腹部	31
肘板	31
船式 Navasana.....	32
反台式	33
第四章 胸部	35
蝗虫式 Salabhasana	35
弓式 Dhanurasana	36
卧英雄 Supta Virasana.....	38
骆驼式 Ustrasana	39
桥式 Setubandha Sarvangasana.....	41
轮式 Urdhva Dhanurasana.....	42
第五章 手臂	44
基础手倒立 Adho Mukha Vrksasana	44
鹤禅式 Bakasana	45
侧板 Vasisthasana	46
狂野式 Camatkarasana	47



需要释放下背压力时，都可以随时进入该动作。大家记住在练习中善用婴儿式。

坐姿前屈 Paschimottanasana



练习方法：

1. 坐立，双腿伸直脚趾回勾，双手在臀部两侧，指尖点地打开胸腔；
2. 保持核心收紧，尾骨拉长，胸腔打开，双腿收紧，吸气抬起手臂；
3. 呼气从髋部折叠，停在自己的深度，将手落下，放在腿上，或者扶脚；
4. 允许弓背，但不要丢了下半身的顺位原则；
5. 也可以保持脊柱延展，强壮背部；
6. 起身时，从身体的中轴慢卷起上半身。

功效：

罗琦瑜伽工作室 | 培训资料



领取方法：

微信回复“体式书”我把电子版免费送给你。如果还没我微信，请添加：yogakml

罗琦瑜伽工作室 | 培训资料



祝福语

在这段独特的辟谷之旅即将展开的时刻，我愿为你送上最深切的祝福。愿你在每一次呼吸间，都能感受到生命的脉动与宇宙的和谐共鸣。辟谷不仅是身的休憩，更是心的觉醒，愿它成为你探索内在宇宙的钥匙，揭开自我潜能的无限面纱。

在辟谷这条道路上，或许会有挑战与疑惑，但请你相信，每一步都是向着更加光明、纯净的自我迈进。愿辟谷的每一次实践，都能让你体悟到简约生活的智慧，感受身体逐渐轻盈的同时，也收获心灵的宁静与深远。

愿你在辟谷的过程中，不仅减轻的是体重，更能卸下心灵的重担，拥抱生命的每一个当下，活出真正的自我。

最终，当你圆满结束这段旅程，愿你带着焕然一新的身心，以更加饱满的热情和清澈的视野，继续在人生的旅途中绽放光彩。愿你在未来的日子里，持续发光发热，享受健康、和谐、充满爱与智慧的生活。

衷心祝福每一位踏上辟谷征途的朋友，愿你在这段旅程中，遇见更好的自己，收获满满的幸福与安康！

