

תזונה יוגית:

האתה יוגה פרדיפיקה:

סוטר 57:

זה המתרגל ברהמצ'ריה, עליו לנקוט בדיאטה מתונה ומזון טהור. עליו להתמיד בתרגול היוגה ולעשות וויתורים. הוא יהיה בעל יכולות תוך שנה.

סוטר 58:

מיטהרהה- דיאטה מתונה נחשבת כאוכל מתוק ונעים. כזה שמשאיר רבע קיבה פנויה, עם כוונת אכילה כהתמסרות.

אוכל מתוק-אוכל טרי ונעים בטעמו. לא עם עודף סוכר. מזון שאינו נעים- מקולקל, בעל טעם מר, טעמים חזקים, רעיל, לא מתאים למערכת העיכול של האדם. לא להעמיס על הקיבה: חצי אוכל, רבע מים ורבע פנוי אוויר.

יש לחזק את התפיסה כי המזון הוא לשם תחזוקת הגוף ולא לשם הנאה חושית. תחזקות הגוף לשם המשך ההתפחות הרוחנית והתודעתית.

סוטר 59:

המאכלים האסורים ליוגי הם:

מזון מר, חמוץ, חריף, מלוח, לזהט, פירות נוזל אורז מורתח, דייסה חמוצה, שמן שומשום או חרדל, אלכוהול, דגים, בשר, שום.

סוטר 60:

יש להמנע מדיאטה המבוססת על אוכל שבושל התקרר ובושל טוב, אוכל יבש ללא שומן, אוכל מלוח או חומצי

סוטר 62:

המזונות המועילים ליוגי הם: דגנים, חיטה, אורז, שעורה, חלב, גהי, שוכר קנים, דבש, גינג'ר, ירקות ומים.

מספק: פחממות טריות וויטמני B, חלב וגהי- חלבונים ושמירה על הריריות ומנטרלים חומציות. אין אזכור לקטניות- יתכן כי הם לעיתים קשים יותר לעיכול.

סוטר 63:

על היוגי לקחת אוכל מזין ומתוק, מעורבב עם גהי וחלב כדי להזין את הגוף ולאפשר מצב רוח טוב

גרנדה סמיטה:

פרק 5

על היוגי להתחיל את התרגול בסתיו או באביב כדי שהתרגול יצליח בקלות.

אם היוגי יבצע את התרגול ללא דיאטה מתאימה מתונה הוא יהפוך לחולה והתרגול לא יצליח על היוגי לאכול אורז, חיטה, קטניות מונג חומוס. נקיים ללא קליפות ומספר ירקות: צנון, חצילים, ועוד מציינים מספר עלים ירוקים שעליו לשלב בתזונה

אומרים כי דיאטה מתונה זהו מזון מתוק, טהור, עשיר המשאיר את הקיבה חצי מלאה, רבע פנויה לגמרי והאוכל מוקדש לאל.

יש להימנע מהמזונות הבאים:

אוכל חמוץ, אוכל מלוח, חריף, מר או יבש.
עודף עלים ירוקים, חמאה
או אלכוהול, שום ועוד.
יש להימנע מאלו, חברת נשים וטיולים ארוכים.

היוגי צריך לאכול:

חמאה טרייה, גהי, סוכר, סוכר קנים, חלב, אורז, קוקוס, רימון, אניס, דומדמניות, הל, אגוז מוסקט, ציפורן, תמרים.

היוגי צריך לאכול מזון קל לעיכול, נעים ועשיר שמזין את הגוף.

על היוגי להמנע ממזון קשה, לא טרי חם מדי או קר מדי.

אסור ליוגי לקיים פעולות הפוגעות בגוף: כמו מקלחת מוקדם בבוקר או צומות. כמו לאכול רק פעם ביום, לא לאכול בלילה או בסוף הלילה.

על פי הכללים הללו יש לתרגל פראניאמה.

בהתחלה יש לצרוך חלב וגהי כל יום ולאכול פעמיים ביום; בצהריים ובערב.