

第一章 人生最大の試練

* 出生と幼少期	10
* 人生最高の出逢い	13
* 妊娠とつわり	20
* 病気の告知	23
* 息子の死	30



第二章 くヨガが私の人生を変えたく

* 導師との再会	36
* ヨガ指導者になると決意	43
* ヨガと瞑想、マインドフルネスの関係	47
* 二人目の出産	50

第三章 く真実のヨガと出逢うまでの軌跡く

* ライフヨガ始動	54
* 陰と陽	55
* すべては一つ	60
* スティラ・スッカ・アーサナム	64
* 三位一体	67

第四章

く母なる大地は無限のエネルギー宝庫く

＊お豆のフルコース	70
＊子育てもヨガ	73
＊愛を放射	76
＊エハン・デラヴィ氏との出会い	80
＊アーシングヨガの実践	82
＊アーシングとは	87
＊鞍馬山アーシング	93
＊世界初の鞍馬山アーシングウォーク	96
＊アーシングの症例	100
症例①『アーシングで長年苦しんだ花粉症が治った』	100
症例②『アーシングをしての変化』	102



症例③ 『出産直後の円形脱毛症とベビーアーシング』	104
症例④ 『ガンを受け入れて』	108
* 真実のヨガはアーシングヨガだった	110
* 日本初のアーシングヨガスタジオ	114
* 食べることもアーシング	117
* アーシング (Earthing) と	
アースリング (Earthing) の違いについて	126
* アーシングは世界平和に繋がる	131

