

CONTENTS

「はじめに」	2
--------	---

第1章 香港で決意

1. 私とヨガと香港

○たんとんと	12
○初めての香港	14
○香港が好きになる	15
○香港で学ぶ	17

2. 香港で働く

○香港で働きたい？	20
○まさかの展開	21
○そして、決断	23
○香港の生活スタート	25
○さあ仕事、仕事	27
○と言いますが	30
○ここで、まさかの	32
○さて、どうする	36
○新しい出発	37
★コラム 不思議な力	40

第2章 ヨガについて

1. ヨガに出会う

○香港での出会い	42
○ヨガって何だろう	44
○なぜ、ヨガを教えているのか？	46

2. ヨガの考え方

- ヨガはどこから 51
- ヨガって..... 52
- ヨガの定義 52
- ヨガの8部門 54

3. ヨガはまだ続く

- 呼吸とは 60
- 呼吸法 61
- 瞑想について 63
- チャクラの話 65
- ★Q&A コーナー 67

第3章 整理について

1. 整理収納の第1歩

- 整理とは 72
- 振り返ってみると1 75
- 振り返ってみると2 77

2. 自分に必要なもの

- 所有とは 80
- 持ち物を減らす 81
- 自分に必要なもの 84
- 事例 85

3. 高齢者について

- 高齢者とは 90
- 変化について 91
- 高齢の方の例 91
- 整理のポイント 93
- ★コラム シニアヨガ 95

第4章 ヨガと整理で気持ちも楽になる

1. 実践編【ヨガ編】

- 瞑想をやってみよう 98
 - 1. 1点凝視法、トラタク瞑想法 98
 - 2. ソーハム瞑想、呼吸 98
 - 3. マインドフルネスについて 99
- 呼吸も深めてみよう 101
 - 1. ナーディシヨードナ 101
 - 2. 蜂の音の呼吸法 102
- とにかくやってみよう 103
 - 1. ヨガを続けていこう 103
 - 2. ヨガって何だと思いますか？ 104
- 実践してみよう 105
 - 1. 太陽礼拝（立位） 105
 - 2. 太陽礼拝（坐位） 108
 - 3. ヨガホイール 110

2. 実践編【整理収納編】

- 整理を実践する 113
- どこから始める？ 114
- 収納の基本について 118
 - 1. 使ったら戻すこと 118
 - 2. 高かったから、捨てられない！ 118
 - 3. 人からもらったモノ 119
- ライフステージの変化 120
- 収納の寸法について 120
- 企業様の場合 124
- ★コラム ココロとカラダが繋がる整理収納 129

第5章 整理を見直してみよう

1. 時間について

- あなたの時間 134
- 時間と自分と 138

2. 生活について 一なりたい自分になる一

- ヨガの先生とは 141
- 整理収納アドバイザー、コンサルタントとは 143
- 実際は？ 145
- ある日のスケジュール 147
- 出会い 149
- やってみよう1 150
- やってみよう2 152
- ★コラム 病は気から 154

「おわりに」 156

<現在のレッスン、セミナーのお知らせ> 158