



CONTENTS

METHOD 1

PROLOGUE 一人でも多くの方に心と身体の癒やしをもたらすために 2

ヨガのアーサナ（ポーズ）とプラーナヤマ（呼吸法）を
一日のルーティンに取り入れる 11

ヨガとの出会い 12

さまざまなヨガの流派とその効果 17

ヨガのアーサナとその効果 29

プラーナヤマとは 35

心を穏やかにするプラーナヤマとその効果 38

METHOD1でお伝えしたいこと 42



METHOD 3

METHOD 2

キルタン（心を込めて唄うこと）で心の声を表現する 67

キルタンとは 68

ナーダ・ヨガ（音のヨガ）とは 72

バクティヨガとは 77

世界のキルタニストたち 80

METHOD3でお伝えしたいこと 86

一日数分間、心の動きを止めて瞑想をする 43

瞑想とは 44

さまざまな瞑想方法とその効果 48

ヴィパッサナー瞑想で穏やかな死を迎える 55

METHOD2でお伝えしたいこと 65

CONTENTS

METHOD 5

東洋の医学「アーユルヴェーダ」で
 自分のドーシャ（体質）を知り、バランスを図る
 137

- アーユルヴェーダの考え方 137
- 各ドーシャとその特徴 142
- ドーシャのバランスを取る方法 153

METHOD 4

自分の弱いチャクラ（エネルギーセンター）を知り、
 バランスを図る
 89

- チャクラとは 89
- 主要な7つのチャクラの機能とその役割 96
- 各チャクラのバランスを取る方法 113
- METHOD 4でお伝えしたいこと 135



METHOD 6

METHOD 5でお伝えしたいこと 159

自然の恵み「エッセンシャルオイル（精油）」を
日常生活に取り入れる 161

エッセンシャルオイル（精油）とその効果 165

大切な人の心と身体を癒やすアロマトリートメント 172

感情解放のワーク 175

METHOD 6でお伝えしたいこと 180



CONTENTS



METHOD 7

自分の手の温もりで心身の癒やしをもたらす 183

自然療法「レイキ」で心身の健康を促す

チネイザン「氣内臓療法」で「自然」の状態に戻す

METHOD7でお伝えしたいこと

EPILOGUE ～自分自身で心と身体を癒やすための方法を見つける～ 212

参考文献 216