

目次

はじめに 2

第一章 現代人の不調を改善 13

朝ヨガ・歪み改善講師たる所以

朝ヨガの効果 自律神経との関係

骨格の歪み 心の歪み

20 16 14

第二章 ヨガとは？ 23

ヨガの目的

マインドフルネス

ヨガとは？

24

27

32

第三章 ヨガってどう始まった？ 35

ヨガの起源

近代のヨガ

ヨガはもともと男性のもの

36

39

41

第四章 『ヨガ・スートラ』とは

43

ヨガ哲学って？

八支則

日常とヨガ

サンヤマ (Sanyama)

ヨガのポーズをとることはヨガの中のほんの一部

44

46

51

54

56

第五章

ヨガの誤解

59

ヨガはストレッチではない

ヨガとピラティスの違い

ハタヨガの種類、流派

おすすめヨガの始め方

60

63

66

71

第六章 本来の自分Ⅱプルシャ 75

ヨガとは自分探しの旅

76

プラクルティの質

79

プルシャとプラクルティをつなげる方法

81

4頭立ての馬車

84

ヨガで原理を知る

88

感情を味方に

92

第七章 ヨガでよくいう「手放す」とは 95

生きていれば持ち物が増える

96

「無」になるとは

100

サマディ（三昧・悟り・深い瞑想）を掘り下げる

103

ヨガって苦しくて難しいけどやる価値がある

107

第八章 ヨガと身体

109

呼吸法 (Pranayama)

ヨガと医学

ヨガの身体の使い方

ヨガでダイエットできる？

ヨガフード

120 118 117 115 110

第九章

ヨガあれこれ

125

ヨガと季節

チャクラ

ヨガポーズとウエア

誰とヨガする？

あなたはどんなヨガが続けられそうでしょうか

147 143 140 132 126

おわりに

参考文献

154 149