

# 第1章 ヨガを学ぶまでの私の人生



私の良いところ、悪いところ	10
自分の道を選択できない子ども時代	14
頑張っても治らない病気	17
妊娠、出産、育児、方法論がない世界	20
頑張れば頑張るほど疲れる心	24
子どものため、私のため	26

## 第2章 ヨガから学ぶ心のトレーニング



そのままですされる	32
今この瞬間この場所にとどまる	38
大地の力を感じる	43
心の目標を決める	47
心と体はつながっている	54
シエアする気持ちを持つ	57

## 第3章 子育てで学ぶ人生の知恵



追われるような子育て生活	62
生まれながらにして個性を持っている	68
正しいことだけではうまくいかない	75

## 第4章 日常生活でのヨガの実践



人の役に立つ幸せ ..... 81

呼吸は伝染する ..... 85

いつでもどこでもヨガはできる ..... 90

呼吸法でリラックス ..... 92

●寝転んだ状態での腹式呼吸の練習 ..... 94

●座った状態での腹式呼吸の練習 ..... 96

呼吸しやすい体をつくる ..... 101

●足指の運動 ..... 103

●足指のマッサージ ..... 104

●脚全体のマッサージ ..... 106

●横隔膜をゆるめるエクササイズ ..... 108

## 第5章 人生をリスペクトする



● 肩甲骨・背骨周りの運動

意図を持って呼吸する

心を観察する

● 証人の瞑想法

124 118 115 112

自分で決めるしかない

今ここにいる

毎日をわくわく過ごす

愛されるスペース

どこにいても私は私

あとがき

148 144 140 135 132 128