

もくじ

第一章	ヨーガとの出会い……………	9
第二章	体(からだ)は小宇宙……………	35
第三章	チャクラと五大を感じる「チベット体操」……………	61
第四章	ヨーガマインドを育てる……………	93
第五章	ヨーガマインドで生きる……………	116
	エピローグ(おわりに)……………	136
	プロローグ(はじめに)……………	2