



contents

はじめに	2
推薦状	4

第1章

ヨガとは

ヨガの歴史と意味	10
ヨガの教え	13
『ヨーガ・スートラ』8支則・「沖ヨガ」10段階	15
ヨガをして変わったこと	22

第2章

呼吸法

プラナヤマ（調気法、生氣活用法）	
～呼吸を安定させてストレス解消	26
笑う呼吸は完全な呼吸法	28
呼吸の種類	30
呼吸による心身のコントロール法	34
呼吸法で回復力、治癒力を活性化・強化	42





第3章

アサナ (ASANA)

アサナとは	46
アサナの実践 ポーズ	53

第4章

食事法

自分にとっての正しい食事とは	76
半断食（プチ断食）で正しい感知力と要求力を育てる	78
咀嚼、消化、吸収、中和、排泄が完全な栄養	82
ダイエット効果抜群の玄米を見直そう	84
発酵食品 甘酒のすごさ（飲む点滴）	87
一物全体食とは	88
身土不二の考え方	89
台所は薬局、食物を薬として見直す	92
陰陽のバランス食	94
美肌に良い食事 ～美Skin	96
小食のすすめと効果	99
食品添加物を摂取するとどうなる？	101





第5章

歪み修正法（呼吸、心、身体、食事、生活習慣）

歪み修正の目的と必要性	104
呼吸の歪みを整える	106
身体の歪みを修正する	108

第6章

瞑想行法

冥想行法と瞑想行法	124
冥想行法 サムヤマ＝ダラーナ、ディヤーナ、サマディ	127
瞑想と冥想の違いとは？	130
瞑想で心をほぐす ～心のバランスとは	133
私たちは生かされて生きている	135
自然と喜びに溢れる生き方をするために	136
身体のバランス	140
自然の法則＝変化、バランス、安定	142
コントロールできるのは自分自身	144





第7章

アーユルヴェーダ＝インド伝統医学

アーユルヴェーダの意味	148
5大元素とは	149
トリドーシャ理論	150
ドーシャの乱れが起こる原因	153
アーユルヴェーダにおけるヨガの役割	155
アーユルヴェーダにおける体操、運動	156
ドーシャのバランスを整えるプラナヤマ	158
アーユルヴェーダにおける瞑想	159

参考文献 161

あとがき 162

