

目次

まえがき 4

第1章 ヨガって一体何？

19

ヨガの歴史	20
スートラとは	21
ヨガと向き合う	24
生活のヨガとは・ヨガがもたらすもの	27
ヨガの語源と現代社会	30
ヨガを生活に入れる	35

第2章 学ぶことの必要性

39

NYの異文化からヨガを通して学んだもの

40

日本とアメリカ ― ヨガへの認識の違い ―

44

日本とアメリカ ― ヨガのもっとも違うものとは? ―

46

あなたの生きていると感じる瞬間は何ですか?

48

あなたが生きている意味はなんですか?

52

第3章 本当の自分を知る

63

瞑想とは

64

今、本当の自分を知るわけ

67

本当の自分をわかるとわかること・見つける必要性

69

制限と勘違い

76

第4章

ココロとカラダ

85

ココロとカラダの関係性

86

魂とは？ カラダとは？

94

ココロの免疫・カラダの免疫

97

ヨガをやりはじめても不安がやってくる

98

第5章

愛の循環

101

ハグの大切さ

102

手放すこと

110

愛することとパートナー

118

第6章 頑張ってもう限界・もう嫌だと思ったとき

123

心の作用 124

感謝 128

師弟関係 130

人生にメンターをもつこと 132

音叉・エネルギー・フラワーエッセンス 136

月と宇宙と私たちの関係 142

五感を感じる 149

あとがき 157