

もくじ

プロローグ 2

第1章 知ることを知る

1	生理を知る	10
2	自律神経を知る	18
3	今、出来る事を知る	23
4	自分の一番を知る	30

第2章 自分ができることを知る

1	何故、出来ないか？	38
2	きっかけは呼吸から	49

第3章

繊細に身体の変化を感じる

3 出来たことを感じる 60

1 筋肉をコントロールする 70

2 動きを生み出すのは自分 84

3 身体の変化、心の変化 93

第4章

人生をしなやかに生きる身体になる

1 流れるように身体を動かす 104

2 向かい風も、荒波も 116

3 自分を信じて生きていこう 121