

まえがき

どのような人に読んでもらいたいのか？ …………… 2

「心と身体」の深い関係と繋がり …………… 3

「私のある体験」の気づき …………… 5

第一章 心と体のつながり

心と体の関係―生きている間は一緒…………… 10

第二章 心の話

心のメンテナンス …………… 36

第三章 からだの話

からだのメンテナンスーヨガ・セラピー	60
メンテナンスの方法と種類	70
ヨガセラピー	76

第四章 宇宙の話

宇宙とのつながり	86
----------	----

まとめ

ヨガティーチャーが心とからだについて書いた本当の理由	110
----------------------------	-----

CONTENTS

参考文献

113