



第1章

「女性が毎日を元気に過ごすには？」

第1節	幸せを感じるときって？	10
第2節	自然治癒力を高める	14
第3節	ストレスと欲求って関係ある？	20
第4節	女性が社会の中に生きる	22
第5節	健康に、元気に毎日を過ごすには……	26



第2章

「日々の生活の中で自分を大事にする」

第1節	毎日の生活を整える	30
第2節	五感を大事にする	36



第3章

「ヨガで身体と心をほぐす」

第3節	無我夢中になる わくわくする	43
第4節	女性の身体と心をいつくしむ	48
第1節	ヨガを続けていると、どうなるか考えてみる	54
第2節	ヨガとのつきあいかた	57
第3節	肩甲骨をよく動かしてみよう	61
第4節	背骨の柔軟性をアップしよう	71
第5節	太ももを柔らかくして美しい姿勢に	80



第4章

「自分の呼吸を知って呼吸を深める」

第1節	呼吸って何？	94
第2節	今、なぜ呼吸が浅くなるのか？	99



第5章 「瞑想を習慣にして心をスッキリ！」

第3節	呼吸法と呼吸のメリットを知ろう	103
第4節	セルフマッサージで呼吸筋をほぐす	109
第5節	呼吸法とポーズで呼吸をさらに深めよう	115
第1節	瞑想って何？	124
第2節	自我と瞑想	129
第3節	雑念や感情と距離を置く	133
第4節	瞑想の方法	137
第5節	瞑想で自分を観る、そこから得られるものは？	142