

01

ヨガとスピリチュアルな世界



- わたしの、ヨガ。 9
- ヨガとスピリチュアルのあやしい関係 12
- 今さら聞けない！ ヨガの基本 15
- ヨガの代表 チームハタヨガ 22
- ヨガの心得 八支則 25

02

ヨガとアナトミーな世界



- 木を見る西洋 43
- 森を見る東洋 50
- 世界は2つに分けられる？ 陰陽論 54
- 世界は5つに分けられる？ 五行論 57
- アナトミーの扉 69
- 超かんたん！ 身体の方講座 74

03

ヨガとパーソナルな世界



- 顔も違う、服も違う、ヨガも違う 83
- 魔法のマッサージ 90
- 柔能く剛を制す！ 静と動の魅了 98
- ヨガで日本の季節を感じる 105
- 一流ビジネスマンが瞑想をするワケ 113

04

ヨガとビジネスライクな世界



- ヨガスタジオの裏側 125
- ヨガスタジオで働くには？ 131
- ヨガスタジオが求める人材 140
- ヨガインストラクターという仕事 143
- 個性豊かなインストラクターたち 145
- ピンチをチャンスにできるヨガ！ 149

05

わたしの世界



• ヨガとご縁

• 変化した美学

• みんな宇宙人

153

171 164

Good Bye

あごがき

176