

4 ストアから販売中

「Yoga & Your Health—医師が医療現場で伝えたい、補完医療としてのヨーガ」

2020年3月18日出版 出版社：ブックトリップ

【本の内容】

2007年にシュリ O. P. ティワリ師と出会い、執筆までの13年間、こつこつと学んで来たこと・経験してきたことをまとめた本です。医師としての経験と知識も盛り込んでいます。

病院内で患者さんにヨーガをお伝えするときにいつもお話していることを中心に、出来るだけ分かりやすく書いたつもりです。ご高齢の方にも読みやすいと思って頂けるよう、少し大きめの文字になっています。

上巻は総論的な内容、下巻は実践に関する内容になっています。興味がある方から読んで頂けますので、「まずはヨーガを実践してみたい」という方は、下巻からどうぞ！

緩和ケアを通して出会った G.R.A.C.E. とヨーガとの関係や、病院内で患者さんにヨーガをお伝えするときに心がけているポイントなど、今までヨーガの講座の中ではお話ししきれなかったことも書いています。セラピーとしてのヨーガをお伝えしている指導者の方にも、是非お手にとって頂ければ幸いです。

上巻、下巻とも、ティワリジの講話をそれぞれ1つずつ、翻訳したものを掲載させていただきました。『クレジットは素子にある。書きなさい！』と仰って頂いてから、かなり時間が経ってしまいましたが、ようやく形にすることが出来てホッとしています。

ティワリジの言葉を出来るだけそのままに、出来るだけ多く書き留めたつもりです。文字数を大幅に超えて書いたため、初の執筆にして上下巻という大胆なことをしてしまいましたが、これでもまだまだ書き切れていないことが残っています。

この本を通じて、お一人でも多くの方に、伝統的なヨーガの効用が届けられることを願っています。

実践と理解の進むペースが非常にスローな私を、辛抱強く寛大な心と態度で包んで下さっている Dr. O. P. Tiwari 先生（敬意と親愛の情をこめてティワリジと呼ばせていただいております）、そしてティワリジと共に、惜しみなくヨーガの智慧を与え続けて下さっているカイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所の優しく優秀な先生方、温かくサポートして下さっている皆様、そしていろいろな意味で私に試練を与え強さを私に授けてくれた方々にも心よ

り感謝致します。

【ティワリジが書いて下さった推薦の言葉から】

ヨーガは単にポーズの練習だけではなく、人生全てに関わるものです。ヨーガとは生き方であり、ヨーガにおいては誰も身体的な面だけに制限されることはありません。身体的な部分は、精神や心理面に影響を与え、かつ与えられる関係にあるからです。

全ての振る舞いの方向を示す道標である「ヤマ」と「ニヤマ」。それらは、私たちの態度を必要なものに整えることを助けてくれます。ヨーガの最終目的は、人生をいかに意味のある状態に変容させるかという、全人格の統合です。ヨーガでは、心の中に問題はないと言います。私たちは、心そのものが私たちの中にある問題なのだと気づきます。現代では、心に支配されている人がほとんどですが、ヨーガは、私たちが心の主人公になるためにはどうしたら良いかということをお教えます。そのためには、心を非暴力的な方法で整える必要があるのです。

この本には、ヨーガとは何か、どのようになされるものか、それを実践することによって何をすることが出来るのか、について書かれています。

医師が病院内で伝える伝統的なヨーガは、実用可能な道具として、全ての人にとって役に立つでしょう。

引用終わり

【ご購入について】

アマゾン、honto、楽天ブックス、三省堂書店オンデマンドの全4ストアで販売中です。

◆アマゾン → [Amazon 販売サイト](#)

◆honto → [上巻はこちら](#) → [下巻はこちら](#)

◆楽天ブックス → [上巻はこちら](#) → [下巻はこちら](#)

◆三省堂書店オンデマンドに関しまして◆ → [サイトはこちら](#)

三省堂書店の実店舗でも購入可能。あらかじめ本店へお電話のうえご注文ください。

神保町本店 TEL03-3233-3312「オンデマンド書籍の注文希望」とお伝えください。

品川駅店など一部対象外の店舗はございますが、三省堂書店のほとんどの店舗でお受け取り頂けます。店舗によって異なりますが、お渡しまでは2日~1週間ほどのことです。

(本店では当日にお受け取り可能) ご自宅への配送には別途送料がかかります。