

ヨガのブックリスト

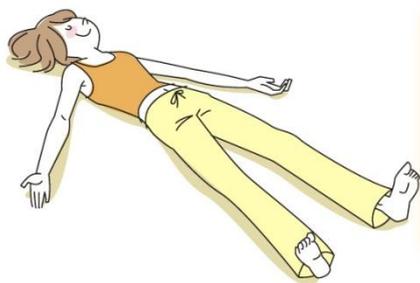
心とカラダに栄養とリラックス！ヨガ講座

『図解YOGAアナトミー アーサナ編』レイ・ロング著 クリス・マシボ
ーイラストレーション 中村尚人監訳 鈴木まゆみ訳 アンダーザライト
ヨガスクールYOGA BOOKS 2012年5月刊

整形外科医でありバンダヨガの創始者が、フルカラーで詳細に描かれた人
体の筋骨格系をもちいて、基本的な55のアーサナに解剖学的、生理学的に
アプローチしています。

『ヨガを科学する』ウィリアム・J. ブロード著 坂本律訳 晶文社
2013年2月刊

ヨガで本当にやせられるの？ヨガをするときのゲガのリスクは？
心が落ち着くってホント？さまざまなヨガを客観的に科学的に見つ
めなおす一冊です。



『カンタン！すぐ効く！デスクトップヨガ』龍村修監修 自由国
民社 2013年7月刊

デスクの上で「手」や「目」を刺激してお手軽にできる「デス
クトップヨガ」を紹介しています。生活の中のすきま時間で実践
できます。

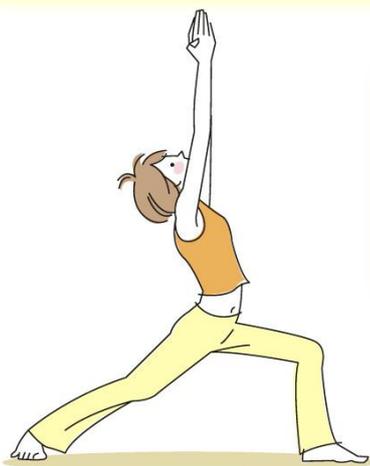
『Happy！ベビーヨガ』桜井優子著 主婦の友社
2007年2月刊

赤ちゃんのヨガをやってみませんか？ゆったりとした優し
いスキンシップタイムは、親子の絆を深めます。ベビーヨガ
を写真とともに詳しく紹介しています。



『心をつかむ色のテクニック』石井亜由美著 河出書房新社
2008年5月刊

色は人の心身に大きな影響を与えることがあります。本書はそ
んな色の力を身近な生活の中で使いこなすためのテクニック集
です。



その他にも図書館にはたくさんの資料があります
どうぞご利用ください！