

## イントロダクション 2

- 引き寄せヨガとは 2
- ヨガで引き寄せられるわけ 5
- ダイナミックに願いが叶う！ 8

## 1章 身体をゆるめて、願望の種をまく

- 身体をゆるめると、引き寄せられる 18
- BASIC VERSION 引き寄せヨガ基本の流れ 20
- アーサナは緊張＆リラックスのサイクルを繰り返すのがコツ！ 24
- アーサナのやりすぎはNG 24
- 身体からアプローチする成功法則 27
- 身体の戦闘態勢をユルユルに溶かそう！ 30
- 心と身体はつながっている 34

22

- 成功への入口は身体から 38
- 願望の種まきをしよう！ 40
- 願望が神様に届きやすい人、届きにくい人 45
- 引き寄せヨガ体験談① 50
- 引き寄せヨガ体験談② 52

58

## 2章 図解 引き寄せヨガ実践編

POSE 1	リラックス シャヴァ・アーサナ	59
POSE 2	緊張 ガス抜きのボーズ	59
POSE 3	ゆるめる シャヴァ・アーサナ	59
POSE 4	緊張 魚のボーズ	60
POSE 5	ゆるめる シャヴァ・アーサナ	60
POSE 6	緊張 ヨーガ・ムドラー	61
POSE 7	ゆるめる 安楽座のボーズ	62
POSE 8	緊張 ネコのボーズ	63
POSE 9	ゆるめる ワニのボーズ	64

# 3章 自分大好き！ 魔法の心をつくる

自分が好きっていえますか？

POSE 11 ゆるめる ワニのボーズ	65
POSE 12 スーパーリラックス シャヴァ・アーサナ&願望の種まき	67
ここですかさず！ 願望の種をまく	67
慣れてきたら……。引き寄せヨガ、ショートバージョン	71
SHORT VERSION 図解 引き寄せヨガ ショートバージョン	71
呼吸法	74
瞑想	79
ヨーガ・ニドラー（セルフ誘導瞑想）	82
引き寄せヨガ Q & A	86
引き寄せヨガ体験談③	89
引き寄せヨガ体験談④	92
引き寄せヨガ体験談⑤	94
自分が好きっていえますか？	98
「健やかな心」は最強の引き寄せパワー！	102
ヨーガ・ストラは元祖引き寄せ本！?	105
ヨガの8つのステップ	108
ヨガの目的は、神様にアクセスすること！	111
アーサナはたつたひとつだつた！?	115
日々の心がけが引き寄せ力アップの鍵	118
自分を好きになる魔法の習慣	123
素直に自分を受け止めれば、自分を好きになれる	129
コラム① 人間馬車説	132
自律神経は神様の通り路	135
仕事はお徳積みのチャンス！	137
自分を客観視できれば、心をコントロールできる	140
コラム② セルフコントロールの重要性 マシュマロ実験	143
よいと悪いは同じこと	144
引き寄せ力UP & DOWNのしくみ	150
まとめ 引き寄せ力アップのための心の習慣	151
コラム③ 人間五歳説	152
コラム④ ヨガと瞑想で脳の形も変わる！ 最新科学の見地から	154
引き寄せヨガ体験談⑥	158

## 4章 もっと引き寄せたいあなたへ

引き寄せヨガをつづけると……

162

心を純粹なエネルギーでフル充電する

163

サットヴァが増えると、生き方がシンプルになる

167

サットヴァをフル充電するヨガと瞑想

163

太陽礼拝のボーズ（スリーリヤ・ナマスカーラ）

168

ソーハム瞑想

171

私たちの正体は……神様!?

173

自分を信じることは神様を信じること

175

神様に360度見られてる!

177

自分を信じることこそ、眞のスピリチュアル

175

ヨガで女神になる!

183

おわりに

186