

# 単なる解剖学とヨガ解剖学は違います。

解剖学とは、肉体の構造についての理解を深めていく学問です。一方 **ヨガ解剖学** とは、肉体という一つのツールを利用しながら「**真の自己**」や「**永久的な至福**」といった、**ヨガが目指す最終境地**に近づいていこうとする学問です。この2つは似て非なるものです。本書は、後者の**ヨガ解剖学**を学ぶのに最適な一冊です。

イナムラキャビンヨガスクール **鈴木 一平**



何千年も前から実習され続けてきた伝統的なヨガは、肉体の感覚を研ぎ澄ませることにより、呼吸や意識というより微細な領域へとアクセスしていきました。

本書では、その**感覚的な部分**や**微細な領域**といったような目には見えない漠然とした部分を、解剖学の言葉を借りることで、わかりやすく解説してくれています。

本書のメインにあたる**アーサナ (ポーズ)**の章では、初心者・上級者問わず、**全ての層の方に実習してほしいポーズ**がバランスよく掲載されています。

ポーズの解説は、**解剖学・生理学・運動学の視点**からの情報はもちろんのこと、呼吸・意識・エネルギーの方向性まで助言してくれています。目に見えるものと目に見えないものを対峙させるのではなく、上手に**融合させながら解説**してくれているのが特徴です。

**スピリチュアリティ溢れる伝統的なヨガの世界観を、解剖学を通して、より鮮明に観ることが出来る唯一無二の一冊です。**

