

講師のみなさんに聞きました
ヨギ、ヨギーニに
おすすめの本

バガヴァッドギーター
向井田みお著、YOGA BOOKS
上村勝彦訳、岩波文庫 など
ヨガについて目的、方法論、ゴール、基本コンセプトが確認できる
ヨガを志す人必見の経典。
(更科あさこ・chama・Satoko・Padmini
梅澤友里香・山本俊朗・ヤスシ・ヴェータブラカーシャ・トウドウ)

**ハタ・ヨーガ・
プラディーピカー**
成瀬貴良著、YOGA BOOKS など
(柳本和也・Padmini)

効かせるヨガの教科書
中村尚人著、主婦の友社
(Kengo・石垣英俊)

ヨガライフ
ケン・ハラクマ著、春秋社
(ケン・ハラクマ・山口陽平)

ヨーガスートラ
向井田みお著、YOGA BOOKS など
インドでは古くから現代まで読まれる経典。
ヨーガの哲学についての考え方がわかる必読の書。
(柳本和也・Padmini・内山理名・柏原多嘉子)

**医療におけるヨーガ
原理と実践**
サット・ビール・シン・カールサ他編集、新倉直樹監修
吉水淳子訳、ガイアブックス
(新倉直樹・新倉美代子)

図解YOGAアナトミー
レイ・ロング著、中村尚人監修、YOGA BOOKS
(中村尚人・TAMAO)

ヨーガ・セラピー
S. クヴァラーヤナダ著、S.L. ヴィネーカル著
山田 久仁子訳、春秋社
(中村尚人・合津静・宮城由香)

**体が硬い人の
ヨガ入門**
4週間プログラム
HIKARU著、主婦の友社
(HIKARU・石垣英俊・柏原多嘉子)

インテグラル・ヨーガ
スワミ・サッチダーナダ著、伊藤久子訳
めるくまー
(LILY・シュミツ茂仁香&恵利香)

**陰ヨガの新しい教科書
Insight Yoga**
サラ・パワーズ著、YOGA BOOKS
(Haider・Yuuka)

いーしゅわらやなまは
Cetanananda Swami著
(更科あさこ・山口佳吾・谷戸康洋)

ネガティブ感情1分流し 脱力ヨガ
谷戸康洋著、学研プラス
(相楽のりこ・山本俊朗・おはよう太陽礼拝)

ヨガから始まる
ケン・ハラクマ著、朝日出版社
(ケン・ハラクマ・山口陽平)

**YOGAポーズの
教科書**
綿本彰著、新星出版社
(Mariko)

**心と体に効かせる
はじめてヨガ**
綿本彰著、学研プラス
(池田莉子)

ヨガジャーナル
株式会社インタースペース
(Mariko)

**ヨガ・ボディ
ポーズ練習の起源**
マーク・シングルトン著
喜多千草訳、大隈書店
(三浦敬郎)

ムドラ全書
108種類のムドラの意味・
効能・実践手順
マーク・シングルトン著
ジョゼフル・ペイジ著、
リリアン・ペイジ著、小浜香訳
ガイアブックス
(セーリー・クリスティーナ美鈴)

チャクラバイブル
バトリシア・マーシア著
田嶋伶訳
ガイアブックス
(セーリー・クリスティーナ美鈴)

ミラクル呼吸法
シュミツ 千栄子著
しょういん
(シュミツ千栄子・
シュミツ茂仁香&恵利香)

**世界一ゆる〜いイラスト解剖学
からだ筋肉のしくみ**
有川 諒二著・イラスト
高橋書店
(岡本かなみ)

**がんをとたたかう
最高のヨガ**
大野真司著、文響社
(新倉直樹)

ヨガを伝える
ケン・ハラクマ著
春秋社
(ケン・ハラクマ)

ヨギックパス
サハラ・ローズ著
ダニエル・ノエル絵
長井千寿訳
JMA・アンソニイ
(内山理名)

**サイエンス・オブ・
ヨガ**
アン・スワンソン著
高尾美穂監修、西東社
(柏原多嘉子)

アーシング
クリントン・オーバー著
エハン・デラヴィ訳、愛知ソニア訳
ヒカルランド
(セーリー・クリスティーナ美鈴)

**トラウマを
克服する**
デイヴィッド・エマーソン著
エリザベス・ホッパー著
伊藤久子訳
紀伊国屋書店
(松島幸恵・松浦翔太)

ヨーガに生きる
おおいつる著
春秋社
(築地サヤカ)

**ヒマラヤ聖者が伝授する
《最高の死に方&
ヨーガ秘法》**
成瀬雅春著
ヒカルランド
(成瀬雅春)

ヨーガの真実
マーク・ウィットウェル著
加野敬子訳
ガイアブックス
(芥川舞子)

聖なる科学
スワミ・スリ・ユクテスワ著
森北出版株式会社
(秋山崇穂)

ゲルジ
ガイドナヘイ著
エディ・スターン著
野裕子訳
サウザンブックス社
(石川恭平)

あるヨギの自叙伝
Paramahansa
Yogananda原著
森北出版株式会社
(赤沼直美・キミ)

ヨガ・マラー
アシュタンガ・ヨガの実践と哲学
シュリ・K・バタビ・ジョイス著
ケン・ハラクマ監修
中国順子訳
産調出版
(山口陽平)

**ヨーガ療法と
ストレス・マネージメント**
木村慧心著
ガイアブックス
(木村慧心)

**インド五千年の
サイコロセラピー**
木村慧心著
ガイアブックス
(木村慧心)

**インド五千年の
サイコロセラピー**
木村慧心著
ガイアブックス
(木村慧心)

ヨーガとサーンキヤの思想
中村元著、春秋社刊
(ヴェータブラカーシャ・トウドウ)

ハタヨガの真髄
B.K.S. アイアンガー著
沖正弘訳、白揚社
(三和由香利)

体感して学ぶヨガの生理学
中村尚人著、新倉直樹監修
BABジャパン
(新倉直樹)

ヨガ&ヴェジタリアニズム
シャロン・キャンボン著、バク・ヒキ訳
キラジェンス
(Mahiro)

アイアンガー 心のヨガ
B.K.S. アイアンガー著
柳生直子訳、白揚社
(奥野恵子)

吸ってはくだけダイエット
シュミツ千栄子著、辰巳出版
(シュミツ千栄子)

シュミツツ呼吸法で心も身体もリフレッシュ
シュミツ千栄子著、出帆新社
(シュミツ千栄子)

タラ・スタイルズのYOGA CURES
タラ・スタイルズ著、今井祐子監修・訳、医道の日本社
(Mariko)

魂の科学
スワミ・ヨーゲンヴァラナダ著
木村慧心訳、たま出版
(木村慧心)

できる人は、ヨガしてる。
石垣英俊著、及川彰著
クロスメディア・ハブリッシング
(Yuuka)

ヨーガとこころの科学
スワミ・シバナダ著、小山美英子訳
東堂出版
(宮城 由香)

クリパルヨガ
リチャード・フォールズ著
三浦敏郎訳、インフォレスト
(三浦まきこ)

The Eight Human Talents
Gurmukh Kaur Khalsa著
(Maiko Kurata)

Surya Namaskara
Sri K. Pattabhi Jois著
(秋山崇穂)

The Yoga Sutras of Patanjali
Edwin Bryant著
(芹ヶ野 ドミニカ)

Tattvabodhah
Swami Dayananda Saraswati著
(芹ヶ野 ドミニカ)

Awakening the Spine
Vanda Scaravelli著
(西岡ゆき)

The Truth of Yoga
Daniel Simpson著
(新倉美代子)

Yoga Mind, Body & Spirit
Donna Farhi著
(Haider)

**Pranayama
Mudra Bandha**
Swami Satyananda Saraswati著
(Haider)

**Textbook of
Yoga Psychology**
Ramamurti S. Mishra著
(Duncan Wong)

Yogic Arts
Duncan Wong著
(Duncan Wong)

Ageless
Sharath Jois著
(山口佳吾)

JIVAMUKTI YOGA
クリシュナムルティ・ノート著
(LILY)

**Jivamukti Yoga:PRACTICES FOR
LIBERATING BODY AND SOUL**
Sharon Gannon, David Life著
(LILY)

Light on Life
B.K.S. Iyengar著
(西岡ゆき・芹ヶ野 ドミニカ)

The Path to Holistic Health
B.K.S. Iyengar著
(西岡ゆき)

講師のみなさんに聞きました
ヨギ、ヨギーニに
おすすめの本



アルケミスト
ウロ・コエリョ著
山川純矢訳、山川亜希子訳
KADOKAWA
(梅澤友里香・渋谷さやか・山口佳香)



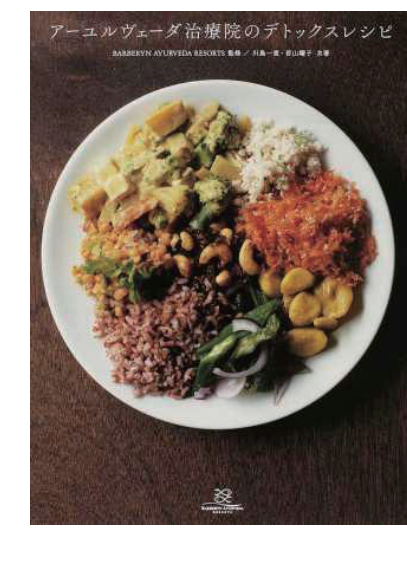
**アミ
小さな宇宙人**
エンリケ・パリオス著、さくらもこ絵、石原彰二訳
徳間書店
(松本莉緒・HANAЕ・築地サヤカ・
シュミツ茂仁香&恵利香)



**はじめての
アーユルヴェーダ**
HIKARU著、主婦の友社
(仁平美香・HIKARU)



**新版インドの生命科学
アーユルヴェーダ**
上馬場和夫著
西川真知子著
農山漁村文化協会
(山田泉)



**アーユルヴェーダ
治療院の
デトックスレシピ**
川島一恵著
若山 曜子著
KADOKAWA
(内山理名)



**ミールズ ダルバート
ライス&カレー**
タルカ/ダルバート食堂/
カラピンチャ著、インセクツ
(更科あさこ)



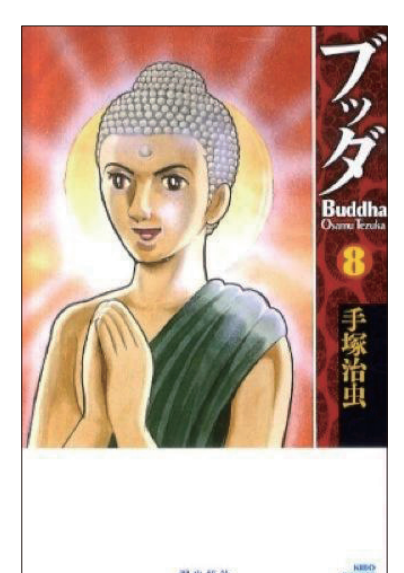
バガボンド
井上雄彦著、
吉川英治原著
講談社
(つぐみ)



風の谷のナウシカ
宮崎駿著
徳間書店
(HANAЕ)



火の鳥
手塚治虫著
KADOKAWA
(片野瑛子)



ブッダ
手塚治虫著
潮出版社
(綿本彰)



夜廻り猫
深谷かほる著
KADOKAWA
(サントーシマ香)



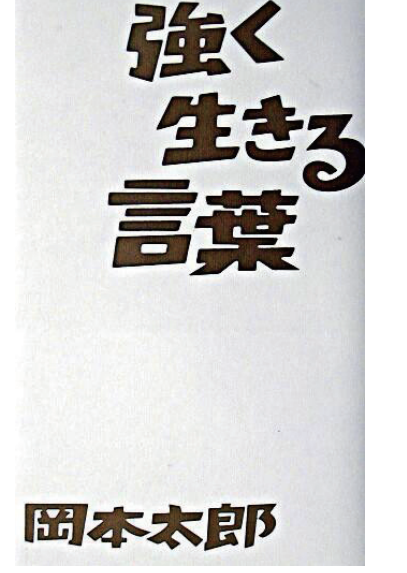
生理ちゃん
小山健著、KADOKAWA
(渋谷さやか)



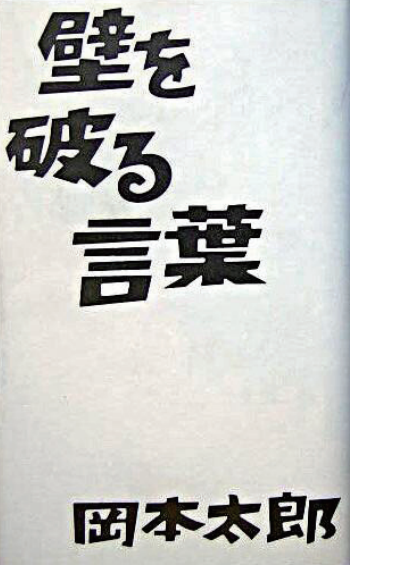
にじいろのさかな
マーカス・フィスター著
谷川俊太郎訳
講談社
(池田莉子)



にげてさがして
ヨシケンスケ著
赤ちゃん&MAMA社
(松本莉緒)



強く生きる言葉
岡本太郎著
イースト・プレス
(DJ Satoshi Miya)



壁を破る言葉
岡本太郎著
イースト・プレス
(DJ Satoshi Miya)



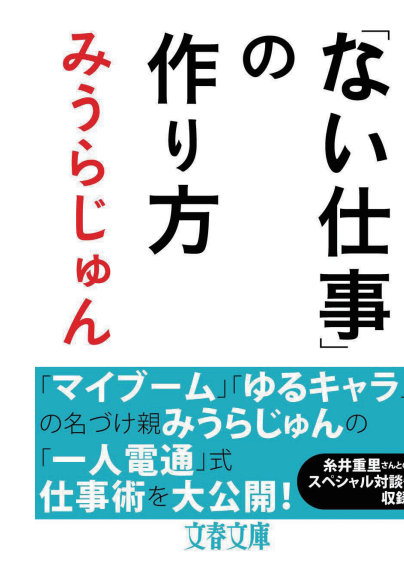
FACTFULNESS
ハンス・ロスリング著
オーラ・ロスリング著
アンナ・ロスリング・ロンランド著
上杉周作訳、関美和訳
日経BP
(TAMAO)



**フランス人は
10着しか服を持たない**
ジェニファー・スコット著
神崎朗子訳
大和書房
(宮澤成良)



マイ仏教
みうらじゅん著、新潮社
(谷戸康洋)



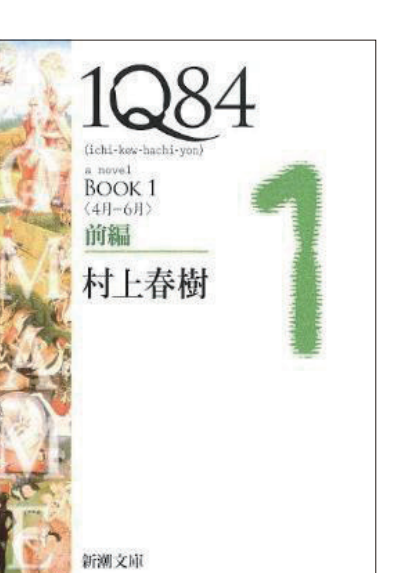
「ない仕事」の作り方
みうらじゅん著
文響社
(谷戸康洋)



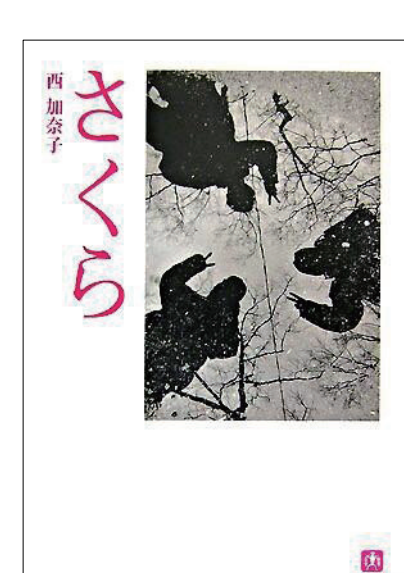
旅をする木
星野道夫著
文藝春秋
(HANAЕ)



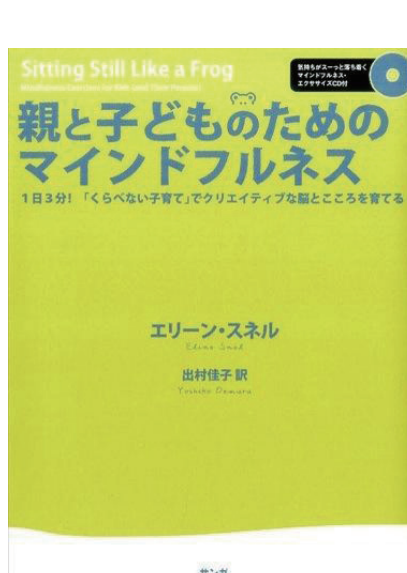
**ダンス・ダンス・
ダンス**
村上春樹著
講談社
(更科有哉)



1Q84
村上春樹著
新潮社
(更科有哉)



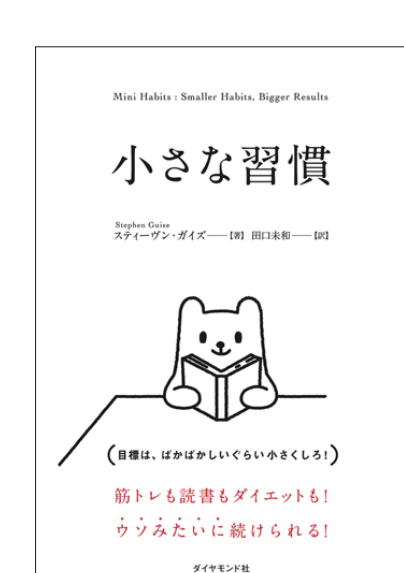
さくら
西加奈子著、小学館
(伊藤ゆり)



**親と子どものための
マインドフルネス**
エリクソン著
出村佳子訳
サンガ
(伊藤ゆり)



**いつも機嫌がいい
人の小さな習慣**
有川真由美著
毎日新聞出版
(佐久間涼子)



小さな習慣
ステイバーン・ガイズ著
田口未和訳
ダイヤモンド社
(小中 千恵)



**心のおろそかさを
なくすための
がんばりすぎない
休み方**
荻野淳也著
文響社
(荻野淳也)



**Humankind
希望の歴史**
ルトガー・ブレグマン著
野中香方子訳
文藝春秋
(サントーシマ香)



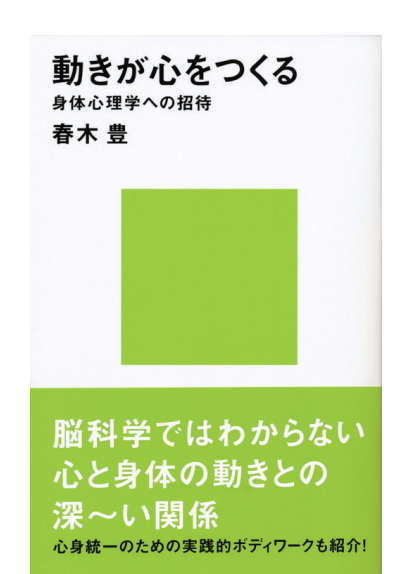
ザ・パワー
ロンダ・バーン著
KADOKAWA
(岡本かなみ)



脳の話
眠れなくなるほど面白い
図解 脳の話
茂木健一郎著
日本文芸社
(岡本かなみ)



**31歳からの
子宮の教科書**
宗田聡著
ディスカヴァー・トゥエンティワン
(小林味愛)



動きが心をつくる
身体心理学への招待
春木豊著、講談社
(近藤真由美)



**薬膳・漢方の
食材帳**
薬日本堂監修
実業の日本社
(村上肇子)

苦しなくて、いいんだよ。
ブラユキ・ナラテポー著
PHP研究所
(ブラユキ・ナラテポー)

悟らなくたって、いいじゃないか
普通の人のための仏教・瞑想入門
ブラユキ・ナラテポー著、魚川祐司著
幻冬舎(ブラユキ・ナラテポー)

アナと雪の女王
サラ・ネイサン著、しぶやまさこ訳
偕成社(綿本彰)

「運命」と「選択」の科学
ハナー・クリッチロウ著、藤井良江訳
日本実業出版社(向井田みほ)

ユダヤ流逆転の発想
前島誠著、三笠書房(楠原宏子)

奇跡のリンゴ
「絶対不可能」を覆した農家 木村秋則の記録
石川拓治 NHK「プロフェッショナル 仕事の流儀」制作班著
幻冬舎(つぐみ)

Ashes and Snow
グレゴリー・コルベール著
Flying Elephants Press
(楠原宏子)

ココロとカラダの地図帳
プロが教えるストレスケア73
石垣英俊著、小岩信義監修
池田書店(石垣英俊)

聖なる予言
ジェームズ・レッドフィールド著、
山川純矢訳、山川 亜希子訳
角川書店(梅澤友里香)

333ウルトラデトックス
高城剛著、NEXTTRAVELER BOOKS
(石川恭平)

タオ自然学
F・カブラ著、吉福伸逸訳、田中三彦訳、
島田裕巳訳、中山直子訳、工作舎(秋山紫穂)

2030年:すべてが「加速」する世界に備えよ
ピーター・ダイヤモンド著、ステイブ・コラー著
山本 康正訳、土方 泰美訳、角川書店(Kengo)

カレーな薬膳
渡辺玲著、晶文社
(石川恭平)

マンガでわかる脳と心の科学
篠原菊紀監、姫野よしかず・
MICHE Companyマンガ著、池田書店(赤沼直美)

野口体操 感覚こそが
羽鳥操著、春秋社(ACO)

健康生活の原理 活元運動のすすめ
野口晴哉著、全生社(築地サヤカ)

不滅
ミラン・クンデラ著、菅野昭正訳
集英社(ACO)

身体能力を高める「和の所作」
安田登著、筑摩書房(ACO)

講師のみなさんに聞きました
ヨギ、ヨギーニ
おすすめの本



置かれた場所で咲きなさい
渡辺和子著、幻冬舎
(高尾美穂)



その生きづらさ、
「かくれ繊細さん」
かもしれません
時田ひさ子著、フォレスト出版
(渡木さやか)



脳の中の身体地図
サンドラ ブレイクスリー著
マシュー ブレイクスリー著
小松 淳子訳
インターシフト
(向井田みお)



自分はバカかもしれない
と思ったときに読む本
竹内薫著、河出書房新社
(鈴木修一郎)



ポリヴェーガル理論入門
ステファン・W・ボージェス著
花丘ちぐさ訳
春秋社
(松島幸恵・松浦翔太)



その生きづらさ、
発達性トラウマ?
ポリヴェーガル理論で考える
解放のヒント
花丘ちぐさ著
春秋社
(松島幸恵・松浦翔太)



禅マインド
ビギナーズ・マインド
鈴木俊隆著、松永太郎訳
サンガ
(chama)



リラックスの科学
毎日のストレスを効果的に解放する
マクギーガン F.J.著
三谷恵一訳、森昭胤訳
講談社
(鈴木修一郎)



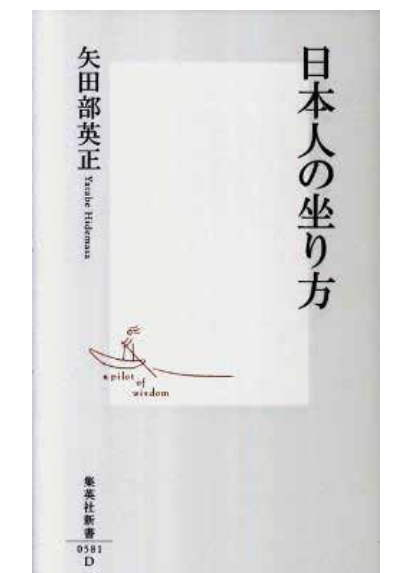
処方箋
河合雄雄著
新潮社
(村上華子)



エレガント・シンプリシティ
サイテュク・マール著、辻信一訳、NHK出版
(Satoko)



いま、目覚めゆくあなたへ
本当の自分、本当の幸せに出会うとき
マイケル・A・シンガー著
菅崎彦訳、風雲舎
(三浦敏郎)



日本人の坐り方
矢田部英正著
集英社
(近藤真由美)



プロメテウス解剖学
医学書院
(chama)



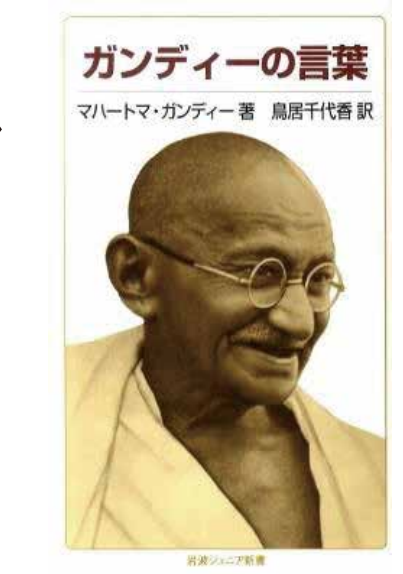
Compassion
状況にのみこまれずに、本当に必要な姿を講く、「共にいる」カ
ジョン・ハリファックス著
英治出版
(荻野淳也)



身体はトラウマを記録する
ベッセル・ヴァン・デア・コーク著
柴田裕之訳
紀伊國屋書店
(三浦敏郎)



科学コミュニケーション
理科の(考え方を)ひらく
岸田一隆著、平凡社
(近藤真由美)



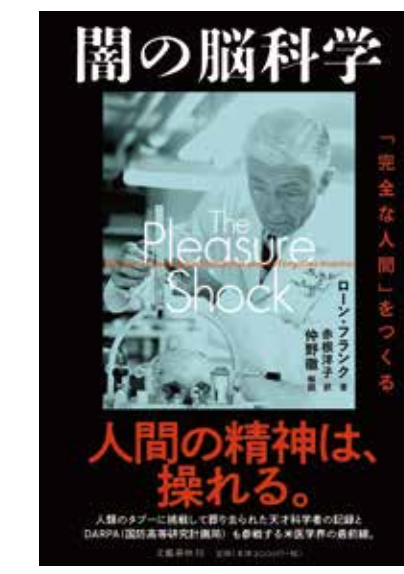
ガンディーの言葉
マハトマ・ガンディー著
鳥居千代香訳
岩波書店
(赤沼直美)



思考の整理学
外山滋比古著、筑摩書房
(鈴木修一郎)



14歳のための時間論
佐治晴夫著、春秋社
(楠原宏子)



闇の脳科学
ロン・フランク著
仲野徹解説
赤根洋子訳
文藝春秋
(向井田みお)



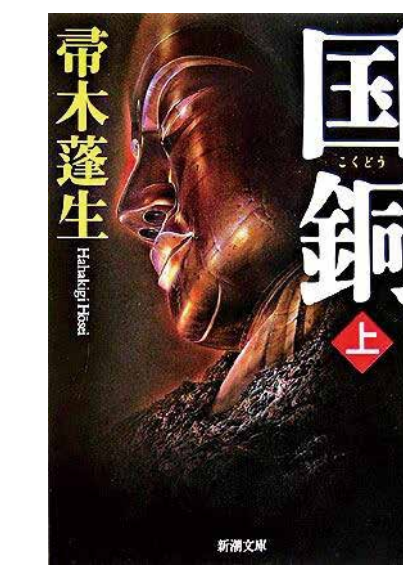
若い読者に贈る美しい生物学講義
更科功著、ダイヤモンド社
(高尾美穂)



ダンス解剖学
ジャック・グリーン・ハース著
武田淳也訳
ベースボールマガジン社
(武田淳也)



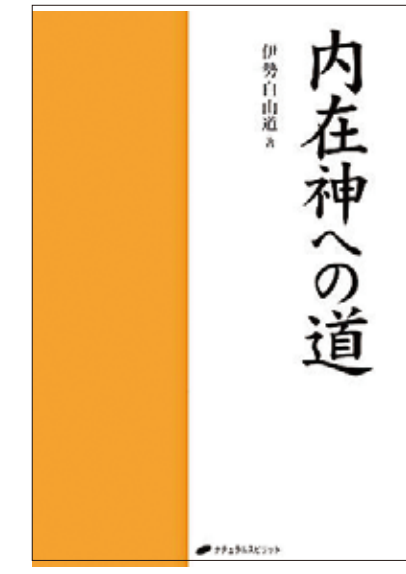
サビエンス全史
ユヴァル・ノア・ハラリ著
柴田裕之訳
河出書房新社
(新倉美代子)



国銅
帯木達生著
新潮社
(成瀬雅春)



日本書紀
川副武胤訳、佐伯有清訳
井上光良監訳
中央公論新社
(ヴェーダ
ブラカーシャトウドウ)



内在神への道
伊勢白山道著
ナチュラルスピリット
(Kengo)

次元と認識：
いのちの本質をたずねて
小菅正三著(成瀬雅春)

夢をかなえる習慣
アンソニー・バーランド著
ディスカヴァー・トゥエンティワン(相楽のりこ)

世界の名著 1 パラモン教典
長尾雅人編さん、中央公論新社
(綿本彰)

河童が覗いたインド
妹尾河童著、新潮社
(合津静)

まんが 黄帝内経
中国古代の養生奇書
張 恵佛著、医道の日本社
(村上華子)

How To Walk
Thich Nhat Hanh
(鈴木まゆみ)

自然ぐすり生活
南上タ佳著、ワニブックス(仁平美香)

体の軸・心の軸・生き方の軸
高岡英夫著
ベースボールマガジン社(仁平美香)

生のお米をパンに変える魔法のレシピ
はじめての生米パン
り史織著、光文社(宮城由香)

インド哲学へのいざない
ヴェーダとウパニシャッド
前田専学著、NHK出版(合津静)

おむすびの祈り
「森のイスキア」こころの歳時記
佐藤初女著、集英社(Satoko)

Return to Life Through Contrology
ピラティスで、本来のあなたを取り戻す！
ジョセフ・H・ピラティス著、
武田淳也翻訳監修、現代書林(武田淳也)

二十億光年の孤独
谷川俊太郎著
日本図書センター(HIKARU)

あるがままに ラマナ・マハルシの教え
デーヴィッド・ゴッドマン編集、福岡 巖訳
ナチュラルスピリット(キミ)

いたいいたいほとんどいけ
松谷みよ子著、佐野洋子絵
偕成社(Yuuka)

スタンフォードの脳外科医が教わった
人生の扉を開く最強のマジック
ジェームズ・ドゥティ著、関美和訳
プレジデント社(荻野淳也)

息のしかた
きもちいい生活のための呼吸法
春木豊・本間生夫著
朝日新聞社(高尾美穂)

カラダ取説
「身体の使い方」の新常識 カラダ取説「エクササイズDVDで実践」
武田淳也著、徳間書店(武田淳也)

SAUNTER Magazine Vol.2
石川直樹・更科有哉・GOMA 他著
Kilty BOOKS(更科有哉)

思いが変われば運命が変わる
アーユルヴェーダを取り入れた74の生き方ヒント
石井泉著、東宝出版(山田泉)

ゆるすということ
ジェラルド・G・ジャンボルスキー著、大内4博訳
サンマーク出版(松本莉緒)

良いトレーニング、無駄なトレーニング
科学が教える新常識
アレックス・ハッチンソン著、見島修訳
草思社(和久井悦子)

When Things Fall Apart
Heart Advice for Difficult Times
Pema Chodron著
(Duncan Wong)

愛する
ティク・ナット・ハンの本物の愛を育むレッスン
ティク・ナット・ハン著、西田佳奈子訳、シスター・チャイ・ニェム訳、
河出書房新社(サントーシマ香)