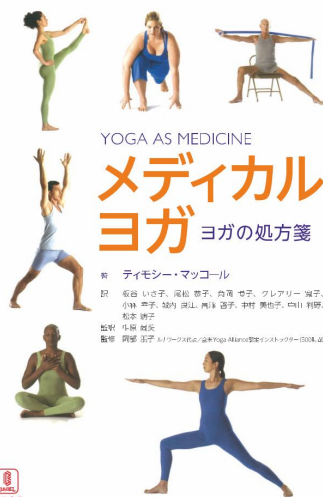




『メディカル ヨガ』 ～ヨガの処方箋～

待望の日本語訳！ヨガの新しい時代がはじまった！癌や糖尿病、うつ病など、現代人を悩ます20の症例へのヨガの講師陣20名による、症状改善のためのアドバイス！これからヨガを始めようという方にも分かりやすい写真付き！



現代社会では、ストレスなどによる閉塞感に苦しんでいる人が多く、その解決策は「適度な運動」にあるだろうと考えられます。

いざ病気になる、あるいは予防のために「適度な運動」な運動なるものを進められたとしても、何をどのくらいやればいいのか、よく判らないという方が多いのではないのでしょうか。ヨガはその点、本当に「適度な運動」でもあり、調子が悪い、もしくは仕事が忙しい時でもその日の体調や状況に応じ、いくらでもさじ加減を変えて楽しむことができる「適度な運動」として、続けやすいです。

これまでのヨガのイメージは美しくありたい女性たちの姿や肉体的鍛錬続け、精神的な悟りを開く壮大さがとりわけ強調されてきました。本書は、ちょうどその中間、健やかに暮らしたいと願う一般の方々が、読んでいただけるように構成されています。医学的、科学的知識をもたない人々にとっても実用書として楽しみ、ヨガに治療的効果を期待する人々が確信を持って研究と実践を重ねていくための手引書でもあります。

発売日：2011年1月12日

(全国書店・ネット書店)

定価：3,800円+税(3,990円)

著者：ティモシー・マッコール

訳者：板谷いさ子、尾松恭子、角岡博子、クレアリー寛子、小林幸子、城内良江、高津啓子、中村美也子、中山利野、松本駒子

監訳：中原尚美

監修：岡部朋子

出版社：バベルプレス

判型：B5判

頁：518ページ

ISBN:978-4-89449-108-3

【著者ティモシー・マッコール博士】

原著者のTimothy McCall氏は、「Yoga Journal」米国版の医療編集者を務めるヨガ・インストラクターであり、また内科専門医でもあります。

米国医師会雑誌「Journal of American Medical Association」をはじめとする医学雑誌に多数の執筆をしています。

北米で大人気の雑誌「Yoga Journal」の医療編集者を務める Timothy McCall 医師に寄せられる信頼は、本書に贈られた数多くのインストラクターからの言葉からもうかがえます。

- 付録1 ヨガで起こりがちな怪我を避けえるために
 - 付録2 Sources of Further information
 - 付録3 サンスクリット語用語集
 - 付録4 ヨガ・ポーズ用語集
- 人体図（骨格図・筋肉図）付き

【目次】

■第1部 統合医療としてのヨガ

- 第1章 統合医療としてのヨガ
- 第2章 ヨガの科学
- 第3章 ストレス緩和のためのヨガ
- 第4章 医療にヨガの視点を取り入れる

■第2部 ヨガを行う

- 第5章 ヨガを安全に行うには
- 第6章 ヨガのスタイルと先生を選ぶ
- 第7章 ヨガをどう始め、どう続けていくか

■第3部 ヨガセラピーを体験してみましょう

- 第8章 不安とパニック発作
- 第9章 関節炎
- 第10章 ぜんそく
- 第11章 腰痛
- 第12章 がん
- 第13章 手根管症候群
- 第14章 慢性疲労症候群
- 第15章 うつ病
- 第16章 糖尿病
- 第17章 繊維筋痛症(FMS)

- 第18章 頭痛
- 第19章 心臓病
- 第20章 高血圧
- 第21章 HIV感染症/エイズ
- 第22章 不妊症
- 第23章 不眠症
- 第24章 過敏性腸症候群(IBS)
- 第25章 更年期障害
- 第26章 多発性硬化症(MS)
- 第27章 太りすぎと肥満
- あとがき 統合医療としてのヨガのこれから

【本件に関する問い合わせはこちら】

TEL:03-5211-3727 email:press@babel.co.jp

(担当:藪下)バベルプレス(株式会社バベル)HP:http://www.egaiasyoten.com/