

たいと思っています。

解剖学というと「専門用語が多くて難しい」「イメージが湧かない」という意見を多く聞きます。難しい専門書は既に多く存在しますので、本書では出来るだけ分かり易く、必要最低限の専門用語を使用して身体について解説しています。イメージも付き易い様に、図を**抱集**に用いています。巻末には、まとまった用語集も用意しました。

豊富

構成としては、太陽礼拝（スーリヤナマスカーラ）を中心に解説していきます。

全てをこの本で網羅する事は出来ませんが、太陽礼拝は様々なアーサナに必要な基本が含まれています。ここで紹介する方法は、特定の流派のものではなく、解剖学的、運動学的に私個人が解釈した一つの方法です。ご自身の行っているものと異なるところも多々あると思いますが、皆さんの日頃行っているものを否定するものではありません。

アーサナも目的によって、様々な形を取ります。逆に形が違えば、その目的も違います。それぞれ解剖学的な解釈も可能だとは思いますが。今回の見方を一つの参考にして頂ければ、他の様々なアーサナに応用できると思います。

ヨガをする方、または他のポディーワークをされる方にとって、解剖学を身近に感じられる様な入門書となれば幸いです。

また、理学療法士などを志す学生さんにとって、体感型の解剖学としてお役に立てれば嬉しい限りです。ヨガを知らない方でも、図を見ながら体験できます。そして、もし、ヨガに興味が出たら、ぜひお近くのスタジオへ行ってみて下さい。ヨガの素晴らしい叡智と、医学の貴重な知識を皆様と分かち合える事に、心から感謝します。ナマステ。

※本書での体験法では、ペアで行うものもあります。くれぐれも、加える負荷は少ないものにして下さい。無理な負荷で行うことは危険を伴います。この体験によって生じた、怪我、痛みに関して一切の責任を負いかねますのでご了承下さい。

※本書での説明、体験は、健康成人を想定しています。障害を持っている方、子供、高齢者の方には当てはまらない事があります。また、本書は学問的な専門書ではなく、著者の経験も多く含まれた内容です。個人に関する詳細は、お近くの医師、理学療法士などの専門家に確認をするようにして下さい。本書の内容だけで判断する事はお勧めしません。