

心と体を
つかさどる
「五つのエレメント」
から始める



心のモヤモヤを解消する

ハンドマッサージと 「メビウスの指」

地球も生物も人も、さまざまに起こる現象や事象も、自然万動のすべては「地・水・火・風・空」という五つのエレメントでできていると考えるアーユルヴェーダ。このインド古来の生きる知恵を得心した心の健康法を紹介。とてもシンプルでやさしい心を整える「メビウスの指」の方法を知よう。

執筆：藤田 浩 監修：山本 浩一 アーユルヴェーダ指導者

監修：西川 隆子

元々おもしろい。アーユルヴェーダ・ホーリシズム、
ヨガ・アロマ・ヒーリングが大好きな西川。日本アーユル
ヴェーダ協会理事、健康の専門家、アーユルヴェー
ダ・ヒーリング歴が長い。さまざまな健康法を研究して
いる。著書に『はじめてのヨガ』『アーユルヴェー
ダ入門』など多数。 <http://www.yoga-journal.net>



を知ろう！