

著書 50 冊超！ ヨーガ界のカリスマが説く、
身体と精神の奥儀は「速く歩くこと」!
“一生自分の足で歩きたい”人も必読!!

武術専門誌
『月刊秘伝』
 12月号 (11/14 発売)
 にて本書の関連
 記事掲載予定!

速歩で実現する “身体の正解”

(仮題)

ヨーガ行法から生まれた人間本来の強さと動きの取り戻し方

**ヨーガは知っていた。
 “速く歩く”ことには、
 身体と精神の“正解”がある!**

歩くことが合理的にできれば、高度な身体操作も向上する。心の向かう先も変わってくる。
 すべてのベース「歩行」から見えてくるヨーガの深淵な身心法!

CONTENTS

- 合理的な身体運動とは?
- 速歩は「歩く瞑想」!
- あなたは足で物が掴めるか!
- ヨーガと身体 ほか



著者◎成瀬雅春 (なるせ まさはる)
 ヨーガ行者、ヨーガ指導者。1976年からヨーガ指導を始め、1977年の初渡印以来、インドを中心にアジア圏を数十回訪れている。地上1メートルを超える空中浮揚やクンダリーニ覚醒技法、ルンゴム(空中歩行)、系観瞑想法などを独学で体得。2001年、全インド密教協会からヨーギーラジ(ヨーガ行者の王)の称号を授与される。成瀬ヨーガグループ主宰。倍音声明協会会長。朝日カルチャーセンター講師。
 著書…『時間と空間、物質を超える生き方』(ヒカルランド)、『クンダリーニ覚醒』『クンダリーニ・ヨーガ』『空中歩行 速歩のススメ』(BABジャパン) など多数。

■著者：成瀬雅春 ■判型：四六判(並製) ■予定頁数：200 頁 ■予価：本体 1,600 円+税

株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL 03-3469-0135

【書店様向けホームページ】 <http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAX での注文はこちらへ 0120-190-162 (書店様 FAX 用注文専用フリーダイヤル)

E-mail での注文はこちらへ shoten@bab.co.jp (書店様注文専用メールアドレス)

☆重版、新刊、パブ etc. 弊社の出版情報をご希望の方も上記アドレスへご連絡ください(空メールでOK!)

新刊	書店帳合	書籍名	速歩で実現する“身体の正解” (仮題)		注文締切 11月12日
			注文数	■著者：成瀬雅春 ■判型：四六判（並製）	
				■予定頁数：200 頁 ■予価：本体 1,600 円 + 税	
				冊	
担当者名：	発行	株式会社	BABジャパン	〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162	

関連書籍	書店帳合	注文扱い	書籍名	空中歩行 速歩のススメ		
				注文数	■著者：成瀬雅春 ■判型：四六判（並製）	
					■頁数：180 頁 ■定価：本体 1,400 円 + 税	
					冊	ISBN978-4-8162-0564-6 C2075 ¥1400E
					発行	株式会社 BABジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162