

ヨガをする人の 食の本質とは何か？

食は必要です。生

食

べることは、体の中に食

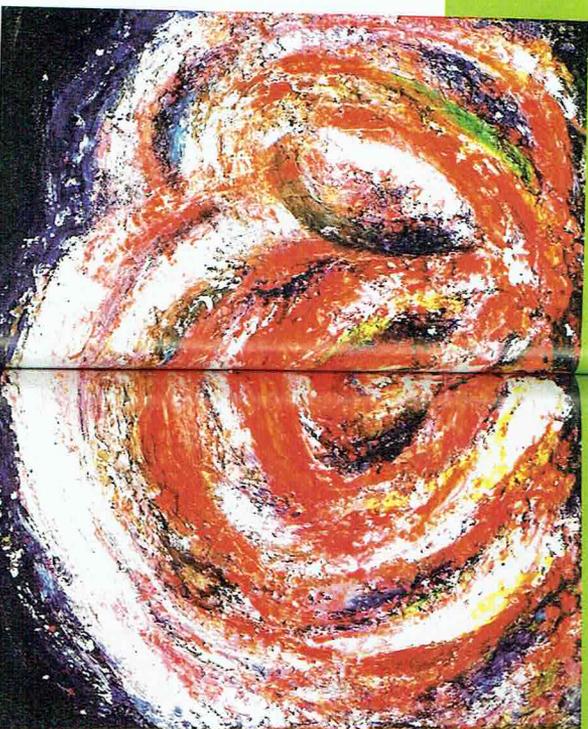
私達の体や心は、そして食で取

自分の口に入る食べ物を選び考

産物が必要です。生

一般的に「食」では、固体や液体

食糧にはたくさんあるものの、その



吸をしている肺という臓器は、もと

陸での肺呼吸は、地上の酸素を吸

とかなまりに取り入れているでしょ

ただ、私達はどんなに質のいい食

に、心は一日3食程度の量が必要

食は固体や液体だけではなく気

寄稿：稲葉俊郎