

ヨガをする人の 食の本質とは何か？

食は必要です。生

田中 稲葉俊郎

食

べることは、体の中に食べ物

私達の体や心は、そして食で取

自分の口に入る食べ物

産産が必要で、生

一般的な「食」では、

食は必要です。生

吸をしている肺という臓器は、も

海水中の酸素を吸っていました

陸での肺呼吸は、地上の酸素を吸

陸での肺呼吸は、地上の酸素を吸

とかなり取り入れているでしょ

ただ、私達はどんなに質のいい食

食は必要です。生

食は必要です。生

食糧にはたまたま、まんのいの



に、心は一日の食糧の量が必

食は必要です。生

食は必要です。生

寄稿：稲葉俊郎