

心身の健康のための  
「ゆっくり呼吸法」

\*\*\*\*\*

=== 目次 ===

序章 セロトニン神経の変調	.....	1
第1節 自己受容体に抑制のスイッチがはいる	.....	(1)
第2節 薬物療法で軽くなったセロトニン神経は 弱いまま	.....	(2)
第1章 呼吸法と神経生理学	.....	3
第1節 呼吸法の生理学的効果	.....	(3)
第2節 ゆっくり呼吸法の効果と活用 ＝治療と予防と成長と貢献	.....	(4)
(図) 呼吸法で縫線核を刺激	.....	(5)
第2章 呼吸法と自己洞察	.....	7
第1節 自己を洞察する呼吸法	.....	(7)
第2節 自己洞察呼吸法の 脳神経ネットワークへの影響	.....	(8)
(図) 安静時ネットワークと注意ネットワーク	.....	(9)
第3節 意志作用の哲学と脳神経への影響	.....	(12)