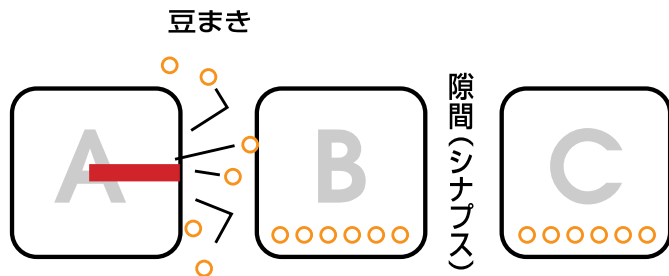


●思考とセロトニン類の関係

思考とは、情報を、脳細胞に次々と受け渡していくこと。

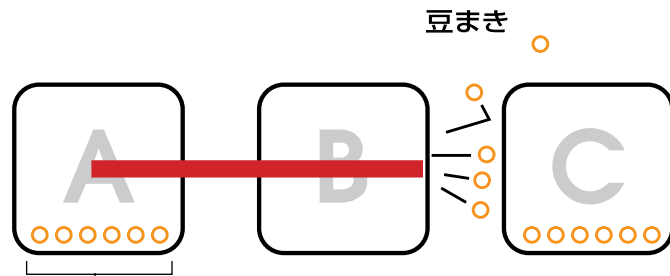
1. 細胞Aから細胞Bへ

脳細胞同士にはわずかな隙間(シナプス)がある。この隙間に、豆(セロトニン類)を放出して、隣の脳細胞に当てる。



2. 細胞Bから細胞Cへ

このように思考は、情報を次から次へと渡していくことによってなされる。

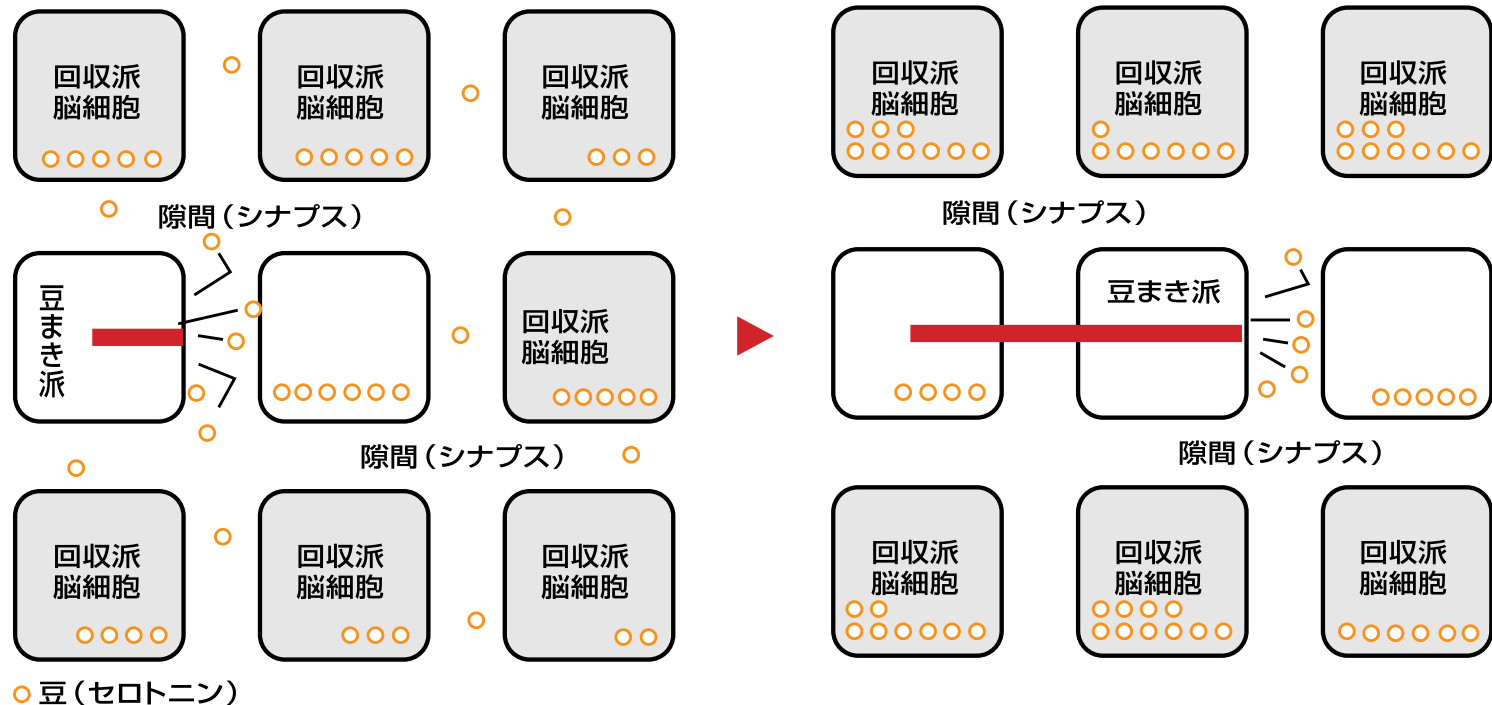


一旦放出されたセロトニン類は、素早く回収されて次の放出に備える。

●思考経路の固定化とセロトニン類

小数派の「豆まき派」と、大多数の「回収派」

何かに集中するということは、他の細胞間ではデータの伝達を、遮断しているということ。
遮断状態の脳細胞は、間違っても「豆」が対岸の脳細胞に当たらないよう、シナプスという場に漂っている「豆」まで全部一粒残らず回収してしまう。



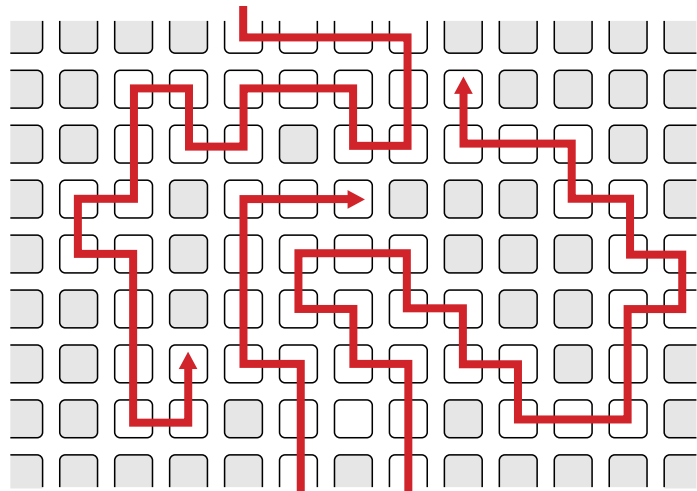
●ウツサイクロトロンとは？

一周する思考距離がとても長く、
入り口はどこからでもOK。

ウツ症状を発生させる巨大で、超高速の堂々めぐり。

通常のリラックスしている場合の脳の働き

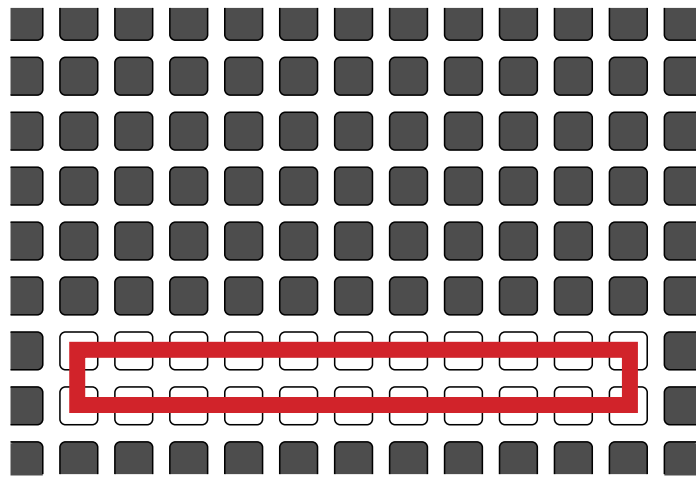
通常、リラックスしている場合は、あちこちの脳細胞が働き、「豆まき派」と「回収派」は次々と入れ替わる。



□ 豆まき派 □ 回収派 — 神経伝達回路

ウツサイクロトロン時の脳の働き

同じ思考経路しか、情報伝達が行われていないから、その思考経路上の細胞は、「豆まき派」と「回収派」が固定される。



□ 豆まき派 ■ 回収派 — 神経伝達回路

一定の濃度で、セロトニン類が脳全体に存在する

脳内にセロトニン類が偏在

「回収派」が貯め込み、
「豆まき派」は不足

ああ、疲れた。もう、考えら
れない。何も感じられない。

脳全体の隙間（シナプス）
の濃度も下がる。

新たな考えや、興味、いきいき
した脳の活動ができなくなる。

●セロトニン類の増加

外部から増加させる

不足しているセロトニン類を増やすような薬を使えば、うつ症状は直るはず。と、いう考え。

▼
薬

▼
当初は改善

▼
しかし、思考を正確にすることが使命の頭は、思考に集中する(ウツサイクロンを維持する)ために、溢れているセロトニン類を回収。

▼
元通り、頭が管理している濃度になる。

外から注入しても、頭は、それを、「自分で決めた濃度」に調整してしまう。つまり、どんなホルモンも最初は、著しく効きくが、やがて、効かなくなり、そして、副作用や反作用があらわれる。

内部で、増加させる

セロトニン類を増産するのに、良いたべものであるとか、栄養素をたくさん摂取することによって、それを増加させる方法

▼
食べ物、栄養素etc.

▼
確かに、セロトニン類を製造するのに必要な栄養や要素が不足していれば、それはセロトニン類の全体的な不足になる。

▼
しかし、現在の栄養事情では、その不足が原因でうつ症状になっているということは、ほとんど考えられない。

▼
セロトニン類は、回転使用が可能で、特殊な元素や要素が必要なわけではないため、通常に生活して通常に食事をしていれば、関係ない。うつ症状の無い人と同じような食事をしていれば、何も、問題はない。

偏在を解消する

セロトニン類が、一般の場に不足している原因は、「偏在」ですから、これを解消すればよいわけです。

そして、偏在にいたる理由は、精神の緊張、集中ですから、それをやめればよいということになります。

▼
**ウツサイクロロン
解消ワーク**

●対処法と改善法

●ウツサイクロトロン

対処法

ウツサイクロトロンに、なるべく入らないようにする。もし、入ったらすぐに抜ける。

通常の思考をしている時間が、長ければ長いほど、セロトニン類に偏在は解消されるので、気分が良くなる。**このセロトニン類の偏在が解消される時間は、5～6分。**覚めた状態で、5～6分、一度も、ウツサイクロトロンに思考が入らなければ、偏在は一応解消される。これができれば、偏在を解消しながら、普通の生活、元気の出る生活ができる。



ウツサイクロトロンから抜ける練習

集中の場所を、刺激の薄いものに自分の力で変える。集中するものは、何でもいい。今週の修行等を参照。

「スボアナ瞑想」「左右を反対にする修行」
般若心経、円周率を唱える等。腹式呼吸も有効。

5～6分間、完全に抜けていると、気分は良くなる。

ウツサイクロトロン 解消ワーク

対処法では、根本的な解決にはならないが、改善法を実施する「元気」を保つためにも、セロトニン類の偏在が起きたら、なるべく早くそれを解消する「対処法」が必要。

改善法

ウツサイクロトロンを根本的に撤去、解消する。

もう必要のないプログラムの廃棄。廃棄するためには、まずウツサイクロトロンの元になるプログラム（文章に書ける「思考」）を見つける。



それが要らないとはっきり分ると、廃棄できる。
その方法は、二つ。

①再体験して、今はもう、そのプログラムは要らないと確認する方法。

瞑想が一番簡便で有効。瞑想の正しい実践方法は、アドバンスコースなどを参考。また、過去情報へのアクセスを容易にするために、周辺の事象を集めることや、自分のウツサイクロトロンの内容を頭で理論的に理解しておくことも有効。

②そのプログラムが存続できなくなるような、別の情報をインプットする方法。

そのプログラムは要らないという圧倒的な情報をインプットすることによって、自然に、(寝ている間に)そのプログラムの廃棄をする方法ですので、これは日々の修行が有効。

いずれの場合も、要らないプログラムを廃棄するのだという意味があれば、作業ははかどる。また、要らないプログラムを廃棄すると、すぐに新しい適切な生きやすいプログラムが自動的にできる。