



◆ 一橋大学講演会録

元気の出る 科学的瞑想法

[瞑想とセロトニン類の偏在の解消]

第1回 「セロトニンの偏在の解消」

第2回 「記憶について・外部情報の遮断について」

第3回 「瞑想の実践をしてみよう」

第4回 「瞑想のニュートン算とは」

第5回 「過去の記憶と、再体験とは」

第6回 「参加者からの質問」

著：宝彩有菜

瞑想の目的って？

セロトニン類の偏在？

瞑想のニュートン算？

心のシステム図？

過去の再体験？

瞑想ってどうやるの？

2007/11/04

Lecture record in Hitotsubashi University by Akina Hosai