

## 湖東訪問ゆる整体センター生活習慣病予防支援・保健支援・リフレッシュ再生能力向上支援研究会ブログ

生活習慣病予防で健康でしあわせな生活を送る。湖東訪問ゆる整体センター ゆる整体予約ダイヤル  
- TEL 090-1675-2511 受付時間 午前7時～午後10時 年中無休 インターネット湖東

2010年2月27日(土)

2010年2

### お題目『南無妙法蓮華経』の唱題でセロトニン神経を鍛える

日	月	火	水
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
<a href="#">21</a>	22	23	24

[28](#)

バックナン

2010年4月  
2010年3月  
2010年2月  
2010年1月  
2009年12月  
2009年11月  
2009年10月  
2009年9月  
2009年8月  
2009年7月  
2009年6月  
2009年5月  
2009年4月  
2009年3月  
2009年2月  
2009年1月  
2008年12月  
2008年11月  
2008年10月

脳にあるホルモンで元気に関係するホルモンにセロトニンホルモンという脳内ホルモンがあります。脳内ホルモンセロトニンは脳の中央部付近にあるセロトニン神経より分泌されますが、このセロトニン神経を鍛えて、脳内ホルモンセロトニンを増やせば、日々元気があったり、自律神経がより安定したり、ストレスに強くなったり、行動力が上がったり、脳の活性化につながり、より健康になることができます。セロトニン神経を鍛える方法は種々ありますが、

音読が一つの方法としてあげられます。しかも、セロトニンを増やすためには意味が良くわからない言葉を繰り返すことがより有効であり、それに最も適した言葉がお題目『南無妙法蓮華経』を繰り返し唱える『唱題』と呼ばれる方法です。これは宗教で使う言葉ですが、宗教に反発がある方でも健康法としては受け入れられると思います。『南無妙法蓮華経』の唱題を行う時間は一回5分以上で効果があり、目標は10分～30分くらいで十分です。正座をして、手を合わせてお経を上げる姿勢で行うと集中力が上がってより効果的と考えられます。セロトニンを増やすには朝が特に有効で朝に唱題を行うと、その日一日がより元気になるとのことです。但し健康法としては朝夕一日2回がお勧めです。唱題を毎日繰り返してセロトニン神経を鍛え、元気でストレスに強い心身をつくり健康法としたいものですね。

[ダウンロード](#)

作成者 夏原健次 : 2010年2月27日(土) 12:26 [ [コメント](#) : 0 ]

## 湖東訪問ゆる整体センター生活習慣病予防支援・保健支援・リフレッシュ再生能力向上支援研究会ブログ

生活習慣病予防で健康でしあわせな生活を送る。湖東訪問ゆる整体センター ゆる整体予約ダイヤル  
- TEL 090-1675-2511 受付時間 午前7時～午後10時 年中無休 インターネット湖東

2010年2月28日(日)

2010年2

### イメージトレーニングを合わせた『南無妙法蓮華経』健康法



お題目『南無妙法蓮華経』(なむみょうほうれんげきょう)の唱題を5分以上行うことがセロトニン神経を鍛えるトレーニングになり、脳内元気ホルモンセロトニンを増やすトレーニングになりますが、健康法としてはさらに唱題の間にイメージトレーニングを同時に行えばさらなるセロトニンの増加とイメージの積み重ねによる脳細胞の活性化という健康効果が期待できます。イメージトレーニングを行う方法は集中力を高めるために、正座で手を合わせて

お経をあげるような姿勢で、目を閉じてイメージし易い状態で、『南無妙法蓮華経』を繰り返し唱えながら自身の達成したい課題や改善したい人間関係や修正したい自身の行動や笑顔など自分の目指す目標が達成されたイメージをしていきます。毎日イメージをし続けると頭の中に成功イメージが蓄積されそれが達成されたような脳の活性化に脳細胞が変化して行く可能性があります。イメージはできれば自分の身近なところから、壮大なスケールのイメージまで様々なイメージを造ると効果的と考えられます。脳の活性化につながりますので、脳トレ健康法の一つであると言えます。この健康法も一回当り5分以上で目標は10分から30分くらいで、毎日朝ター日2回を目標に行うと良いでしょう。膝が悪くて正座が出来ない方は椅子に座って手を合わせて行うと良いでしょう。唱題をしながら目を閉じてイメージトレーニングする健康法を『南無妙法蓮華経』健康法と呼ばして頂きます。この健康法を毎日繰り返し元気でストレスに強くさらに自身の前向きに生きる姿勢を育て自身の可能性を引き出し目標達成のための原動力となる健康法として毎日行われることをお勧め致します。尚、この健康法は強度の健康法であるためトレーニング時間が長すぎて体に悪い変調が出そうなときにはトレーニング時間を短くして下さい。

[ダウンロード](#)

日	月	火	水
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
<a href="#">21</a>	22	23	24

[28](#)

[バックナン](#)

2010年4月  
2010年3月  
2010年2月  
2010年1月  
2009年12月  
2009年11月  
2009年10月  
2009年9月  
2009年8月  
2009年7月  
2009年6月  
2009年5月  
2009年4月  
2009年3月  
2009年2月  
2009年1月  
2008年12月  
2008年11月  
2008年10月

## 湖東訪問ゆる整体センター生活習慣病予防支援・保健支援・リフレッシュ再生能力向上支援研究会ブログ

生活習慣病予防で健康でしあわせな生活を送る。湖東訪問ゆる整体センター ゆる整体予約ダイヤル  
- TEL 090-1675-2511 受付時間 午前7時～午後10時 年中無休 インターネット湖東

2010年3月8日(月)

2010年3

### 『南無妙法蓮華経』健康法でのイメージトレーニングで自分を修正し続ければ脳は活性化する



イメージトレーニングを合わせた『南無妙法蓮華経』健康法では、イメージトレーニングのときに今日や昨日での自分の上手く出来なかったところをイメージトレーニングで修正していくと、少しずつその出来なかったことに変化が現れてきます。イメージトレーニングによる脳の活性化ですが、修正の中では上手くできなかったことが上手く出来ている姿を強くイメージしていきます。それによって、自分の中にある自己イメージが少しずつ変化していきます。人間は自己イメージで行動していますので、その自己イメージがイメージトレーニングで変化していけば、出来なかったことのイメ

ージが出来るように修正されていきますので、次第にイメージしていたような行動ができるようになってきます。これはイメージトレーニングによる脳の活性化であり、これを繰り返すことにより、様々な自己の良くない部分を修正していくことができます。これを積み重ねると自分に大きな変化となって現れることとなり自分の革新的な変化につながる可能性もあります。イメージトレーニングの特徴はそれがイメージとして記憶に残ることにより、その状況になったときにそのイメージが思い起こされイメージ通りに行動できるようになってくる可能性があることです。イメージトレーニングを合わせた『南無妙法蓮華経』健康法では自分の修正すべきところを全て上手く出来るようにイメージし続けて脳の中に記憶させ、自己イメージを変革していくことで、次第に脳の活性状態は上がっていきますので、これは脳トレ健康法としてはかなり有力な方法となると考えられます。イメージトレーニングを合わせた『南無妙法蓮華経』健康法では自分を修正するイメージトレーニングを続けて脳を生き生きさせ明るく元気な毎日を送りたいものですね。

日	月	火	水
	1	2	3
7	<a href="#">8</a>	<a href="#">9</a>	10
14	15	<a href="#">16</a>	17
21	22	23	<a href="#">24</a>
<a href="#">28</a>	<a href="#">29</a>	30	31

バックナン

2010年4月  
2010年3月  
2010年2月  
2010年1月  
2009年12月  
2009年11月  
2009年10月  
2009年9月  
2009年8月  
2009年7月  
2009年6月  
2009年5月  
2009年4月  
2009年3月  
2009年2月  
2009年1月  
2008年12月  
2008年11月  
2008年10月