

(一社) Sea Light Wellness Center

山本麗子

# 最新科学に基づく 瞑想セミナー

DR. JOE DISPENZA

私たちの人格はどう作られる？

脳とハートのつながりについて

エネルギーセンターについて

量子場について

瞑想の効果

古い自分と新しい自分

# CONTENTS



Section  
05

# 瞑想の効果

## 01 前回の復習

# すべてはエネルギー

我々は物質に見えるが実際はエネルギー体  
松果体を刺激する瞑想  
意識を向けるところにエネルギーが集まる  
エネルギーフィールドに情報が詰まっている





A hand is shown from the bottom right, holding a glowing, semi-transparent globe. The globe features a network of white lines and dots, with several orange dots highlighting specific locations. The background is a dark blue gradient with bokeh light effects.

前回のクラスの内容の質問や  
瞑想をやってみての感想

瞑想の効果について

シェアしましょう

# サバイバルモード とは？

**生きるか死ぬか？**

## 交感神経系の スイッチが入る

- ストレス要因に反応して膨大な量のエネルギーを稼働させる
- 瞳孔が開き、逃げる・戦う・隠れることができるように心拍数と呼吸数が増加
- 全身の細胞にエネルギーがいきわたるように血管には大量のグルコース（ブドウ糖つまりエネルギー）が放出
- 内臓に向かう血液量は限界まで減らされる
- 免疫系は最初上昇するがすぐに抑制モードになる
- 筋肉はアドレナリンやコルチゾールがあふれ出す
- 脳内の血流は、理性を重んじる前脳に流れにくくなり結果思考能力が落ち、本能的に反応するようになる

からだの成長や修復、  
免疫に使われるべく  
エネルギーもすべて  
危機対応に使われる



# 脳とハートが 不規則・ 不調和になる

- 脳とハートからエネルギーが枯渇する
- 人生を創造するエネルギーがなくなり
- すべてから切り離されて、一人ぼっちで孤独を感じる
- 状況が変わってくれるのを待っている状態

脳とハートを  
調和しながら  
連動させる

- ・ビデオ

# アナの物語



# ステーションの物語



## 宿題

- 愛と感謝の瞑想
- 古い自分を新しい自分  
に変える瞑想
- エネルギーセンターの  
瞑想
- 呼吸法の瞑想





**THANK YOU!**

ありがとうございました