

# Contents

まえがき 2

## 第1章 目覚め

1	すべてを変えた9-11	12
2	シュールな日々の中で	16
3	ヨガとの出会い	21
4	ヨガが教えてくれたこと	25

## 第2章 神経をいやすと世の中は平和になる

1	誰もがトラウマを抱えている	32
2	自分に選りダルマを達成する	37
3	ポリヴェーガル理論	39
4	神経はストレスにどう反応するか	43

### 第3章 神経反応の波紋

- |   |                           |    |
|---|---------------------------|----|
| 1 | 明暗を行ったり来たりする自律神経          | 50 |
| 2 | 家庭内に降りかかる影                | 53 |
| 3 | 誰もが体験する「逃走と闘争反応」と「凍りつき反応」 | 59 |

### 第4章 子どもに必要なのは「安全」な棲み家

- |   |                   |    |
|---|-------------------|----|
| 1 | 子どもに必要なのは「安全」な棲み家 | 66 |
| 2 | 夫婦関係が終わるとき        | 70 |
| 3 | 安心感の構築            | 77 |
| 4 | 理想的な神経の状態         | 79 |

### 第5章 自分でできる神経調整のセルフケア

- |   |                |    |
|---|----------------|----|
| 1 | 神経が乱れると世の中も乱れる | 84 |
| 2 | 「なぜか」を知る       | 90 |
| 3 | 習慣から変えていく      | 92 |
| 4 | 神経可塑性の5つのステップ  | 97 |

## 第6章 プラクティス

1	安心感のリソース	102
2	ストレス解消の7つのステップ	103
3	基本的なオリエンティングのエクササイズ (音声ガイドを聞きながら練習してください)	108
4	息を吸う練習 (音声ガイドを聞きながら練習してください)	111
5	チャクラとサウンドヒーリング	116

あとがき 118

参考文献と関連サイト 126

特設ページ 129