

# 目次

まえがき 2

## 第1章 呼吸法 9

【呼吸法と瞑想の違い】 ..... 10

【呼吸の変化】 ..... 13

【呼吸の確認】 ..... 20

【腹式呼吸にチャレンジ】 ..... 23

## 第2章 体への効果 35

【3つの効果】 ..... 37

## 第3章 日常生活腹式呼吸を！ 51

第4章 心・本来の自分に還る 61

【本来の自分とは？】 ..... 62

【私の経験（現実）】 ..... 65

【私の経験（不思議な体験）】 ..... 73

【自分とつながる瞑想法】 ..... 82

【エネルギー】 ..... 86

【本来の自分に還ったとき誰しもが輝きを増す】 ..... 90

第5章 会社員生活を送るあなたへ 95

【呼吸のペース】 ..... 96

第6章 あなたに合うペース 107

【あなたに合うペース】 ..... 108