

目次

●序章……………

**ヒトを改造する
超技術**

人間の脳には設計ミスがあった？…………… 8

ヒトを改造する超技術…………… 10

未来社会があるとすれば…………… 15

超・ヒト——脳発達係数三・九…………… 18

ホモ・エクセレンスの資格…………… 26

もう一つの脳があった…………… 28

復原された秘密技術…………… 32

運命への挑戦…………… 38

求聞持聡明法…………… 49

明星の秘密…………… 55

運命を変える…………… 67

宿命の転換成る…………… 77

●第一章

**ヒトの脳的设计には
致命的なミスがあった？**

人類は欠陥脳の犠牲者だ…………… 90

脳の構造…………… 97

脳の機能…………… 103

脳のスター・前頭連合野…………… 107

ジェキル博士とハイド氏…………… 117

第三の脳があった…………… 121

「第三の目」はなぜ消えてしまったのか？…………… 131

知性(新皮質脳)と霊性(間脳)が一時に花ひらいた時代…………… 134

●第二章……………

**超能力者・
変身のシステム**

昆虫における解体と変身…………… 140

オタマジャクシはいつかエルになるか…………… 142

力の湧き出る泉……………146

七つのチャクラと九つの内分泌腺……………151

第三の目とホルモン……………156

チャクラの機能……………193

求聞持聡明法とチャクラ……………204

ムドラー・チャクラの発見……………206

◎第三章……………

それはルートづくりから始まる……………216

督脈ルート(背面のルート)……………218

任脈ルート(前面のルート)……………223

任脈重要経穴……………230

督脈特別ルート……………230

衝脈ルート……………230

チャクラを開発する三つの武器……………242

意念……………244

心が持つ不思議な力……………244

意と念と気……………247

心をどのように使うのか?……………248

呼吸……………250

呼吸は生きものである……………250

浅く弱い呼吸の害……………254

ブツダの呼吸法——「アーナパーナ・サティ」……………256

呼吸法訓練……………262

訓練に入る前の注意……………264

六法を調える……………264

食べものは人間の性格まで変える……………270

菜食主義の欠陥……………270

修行をたすける食事をとらねばならない……………273

睡眠……………274

身・息・心を調える……………276

身を調える……………276

呼吸の調えかた……………283

長出入息呼吸法の訓練……………287

長出息呼吸法の訓練……………293

反式呼吸法の訓練……………295

力の湧き出る泉……………146

七つのチャクラと九つの内分泌腺……………151

第三の目とホルモン……………156

チャクラの機能……………193

求聞持聡明法とチャクラ……………204

ムドラー・チャクラの発見……………206

◎第三章……………

それはルートづくりから始まる……………216

督脈ルート(背面のルート)……………218

任脈ルート(前面のルート)……………223

任脈重要経穴……………230

督脈特別ルート……………230

衝脈ルート……………230

チャクラを開発する三つの武器……………242

意念……………244

心が持つ不思議な力……………244

腸は小さな脳である.....	306
こころと筋肉をつくる.....	308
生命形成の原点ルート.....	309
意念の訓練.....	315
フェルデンクライス理論.....	332
チャクラ開発訓練.....	336
からだに火をつける「火の呼吸法」.....	336
休火山の活動開始.....	339
屍 <small>しな</small> のポーズ.....	353
◎第四章.....	
チャクラ覚醒の最極秘伝.....	358
秘密マントラの特詠詠唱法.....	361
古代インドの賢人伝説.....	364

チャクラ覚醒の 最極秘伝