



好書介紹

成功人士都在做！鍛鍊 大腦的超呼吸法



- hu-ReVo股份有限公司董事長。一般社團法人Wish董事長。前職業自由搏擊選手。正念冥想演講者。
- 1988年生於埼玉縣戶田市，國中小學時期曾經被霸凌，從困境中體悟鍛鍊身心的重要性。高中學習柔道，大學開始學習自由搏擊，在學生自由搏擊錦標賽上獲得兩個量級的冠軍。2019年度奪得日本職業選手第二名。
- 秉持著「改變身體就能改變心靈，人生也會隨之改變」的理念，他成立了個人健身房hu-ReVo。目前以正念演講者的身分，指導無數經營者、模特兒、醫師、日本代表選手。



【關於本書】

在職場上我們思考、做決策、創意發想，都需要大腦高度運作。為了支撐高強度的腦力活動，需要有源源不絕的氧氣作為能量。但是現代社會中，因為長時間使用電腦、手機導致駝背，再加上慢性壓力引發焦慮，於是呼吸普遍變得又快又淺，大多數人都有「腦缺氧」的問題。

日本前自由搏擊職業選手兼正念導師開發出「超呼吸法」！正確的呼吸方法，除了可以引入大量氧氣，讓大腦順利運作，呼吸也是人類唯一能主動控制自律神經的手段。只要透過改變呼吸的長度、深度、節奏，就能改變呼吸對身體的作用。



書中將因應不同生活情境，設計出十種呼吸法，讓你按照自己的需求選擇使用。也提供放鬆呼吸肌群的方式，伸展因姿勢不良而萎縮、緊繃的肌肉，讓胸廓更有空間。需要超強專注力、敏銳判斷力的時候，就靠超呼吸來讓大腦全面啟動吧！

「超呼吸法」能幫助什麼？

- 將大量的氧氣順利傳送到大腦與體內，活化身心。
- 安撫在壓力下被過度活化的「杏仁核」，擺脫不安與恐懼。
- 讓保存短期記憶的「海馬迴」變大，提升記憶力和學習能力。
- 將一直胡思亂想的大腦，轉變成「認真專注」的大腦。
- 平衡自律神經，甚至控制自律神經，工作跟生活都更遊刃有餘！



第1章 以最新科學為基礎的十個呼吸法 讓我們一起來實踐呼吸法吧！

超呼吸法1 鍛鍊大腦的「基礎呼吸」

超呼吸法3 提升專注力的「戰鬥模式呼吸」

超呼吸法4 幹勁開關「重置呼吸」

超呼吸法6 活化全身的「淋巴呼吸」

超呼吸法8 能夠沉沉入睡的「安眠呼吸」

超呼吸法10 成長荷爾蒙分泌「改善血液循環的反腹式呼吸」

容易大腦缺氧的現代社會

靠呼吸法照顧失調的自律神經

透過深長有規律的節奏控制呼吸

提升效果的七個重點

維持高品質呼吸最重要的「姿勢」

口呼吸是不好的呼吸習慣！從鼻子吸氣，嘴巴吐氣

血壓高、有重度憂鬱症狀的人需要注意的事項

超呼吸法2 緩解緊張的「放鬆呼吸」

超呼吸法5 早上清爽起床的「早安呼吸」

超呼吸法7 4・5・6的「息怒呼吸」

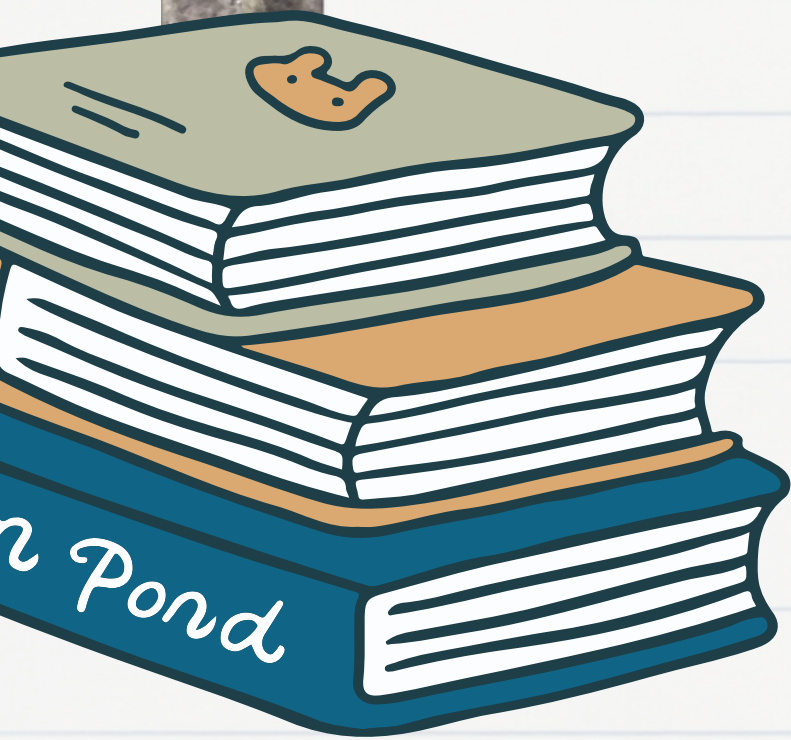
超呼吸法9 活化右腦的「創意呼吸」



第2章 實踐超呼吸法能夠解決各種煩惱

效果卓越，超呼吸法大顯身手的情景

- Q1 不安或緊張的時候
- Q2 在家辦公無法專注的時候
- Q3 陷入自責情緒的時候
- Q4 需要培養發想能力的時候
- Q5 嚴重失眠的時候
- Q6 突然感到焦躁的時候
- Q7 無法消除疲勞的時候
- Q8 想要緩解嚴重便秘的時候
- Q9 有點憂鬱、失去幹勁的時候
- Q10 人際關係不順利的時候



第3章 大腦功能顯著提升！超呼吸法的機制

超呼吸法如何鍛鍊大腦？

大腦呈現缺氧狀態的四大原因

多工處理會引起大腦疲勞以及記憶力減弱

以大腦功能分析粗心大意的原因

單純發呆的思緒漫遊也會造成疲勞

消除腦缺氧、腦疲勞的超呼吸法

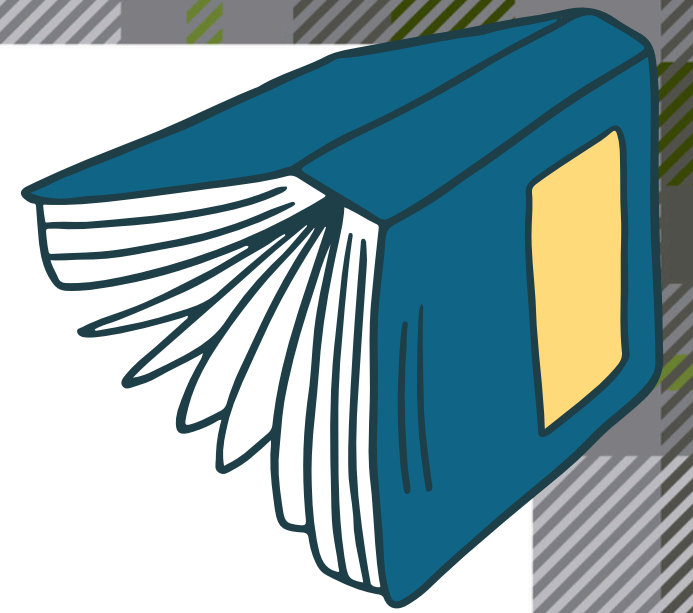
靠呼吸抑制海馬迴的萎縮

讓大腦從茫然轉換到認真專注的模式

提升EQ潤滑人際關係的效果



第4章 自律神經・荷爾蒙・淋巴，維持最佳狀態！



交感神經是油門，副交感神經是剎車

增加幹勁荷爾蒙——多巴胺

調整心理平衡的幸福荷爾蒙——血清素

愛情荷爾蒙——催產素有助於維持人際關係

什麼是關根式戰鬥模式呼吸？

缺氧的時候，微血管會發生什麼事？

確保身心狀態的萬全



第5章 只要十秒就能提升呼吸品質！呼吸肌群伸展

呼吸紊亂的兩大原因

提升呼吸品質的三個重點

十秒伸展的優勢

伸展1 柔軟頸部肌肉的「頸部伸展」

伸展2 呼吸的核心！「橫膈膜伸展」

伸展3 放鬆因緊張而僵硬的肩膀「斜方肌伸展」

伸展4 讓脊椎延伸拉長「豎脊肌伸展」

伸展5 打開肋骨「肋間肌伸展」

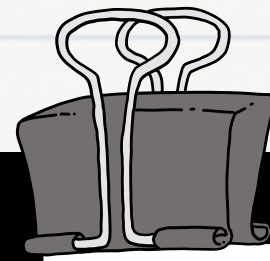
伸展6 矯正圓肩「小圓肌伸展」

伸展7 放鬆橫膈膜「扭轉體幹」

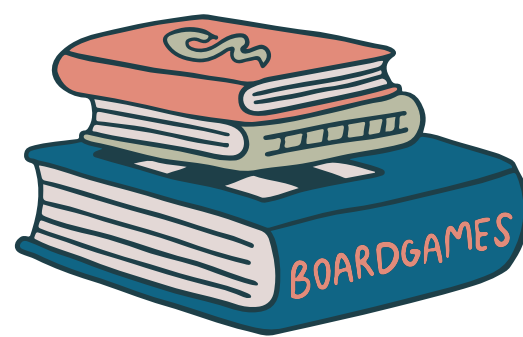
伸展8 擴展胸腔「胸大肌伸展」

伸展9 改善駝背「背闊肌伸展」





活用呼吸法操控自律神經該放鬆的時候徹底休息，在關鍵時刻發揮最大實力！



索書號
411.12
7443
034811

