

三套指挥系统

打坐同时改写



一条评论

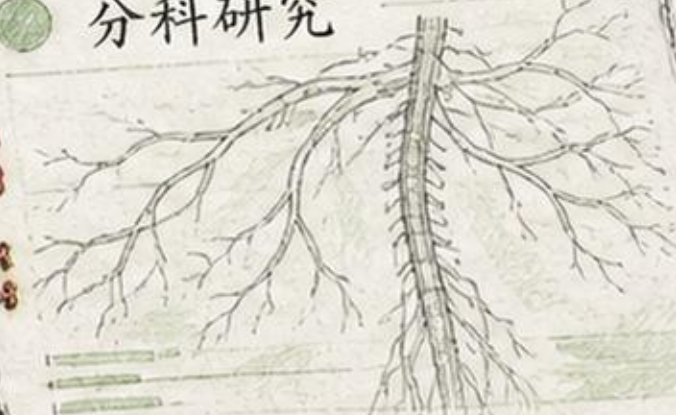
分科研究

身体是一个整体

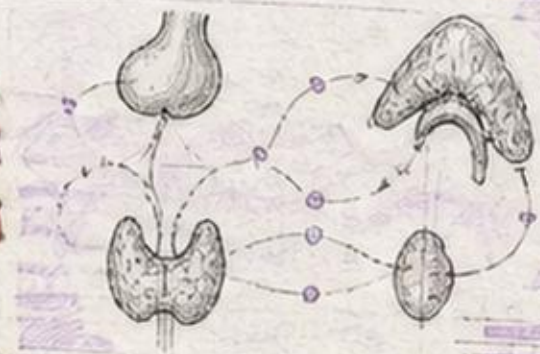
分科研究



分科研究



分科研究



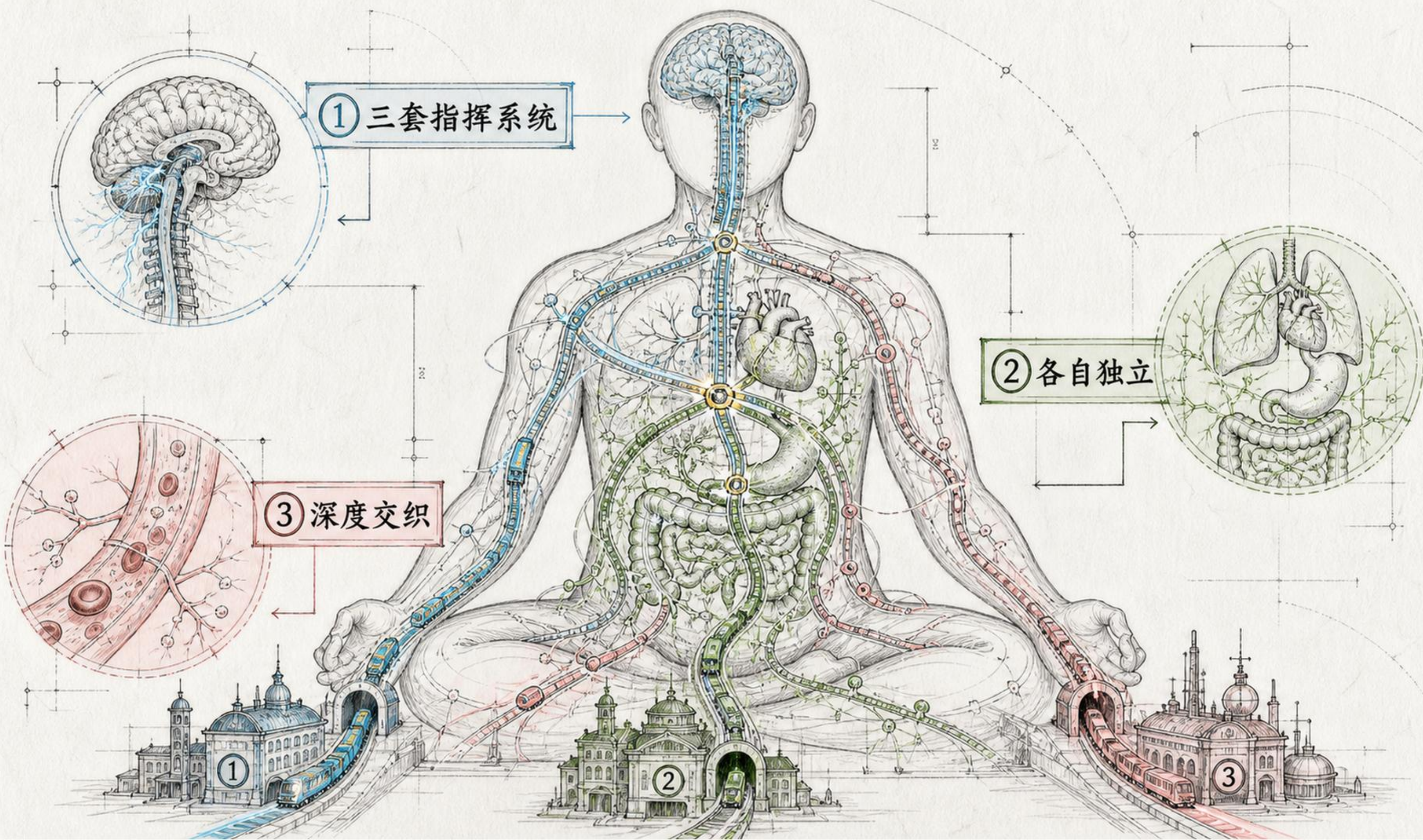


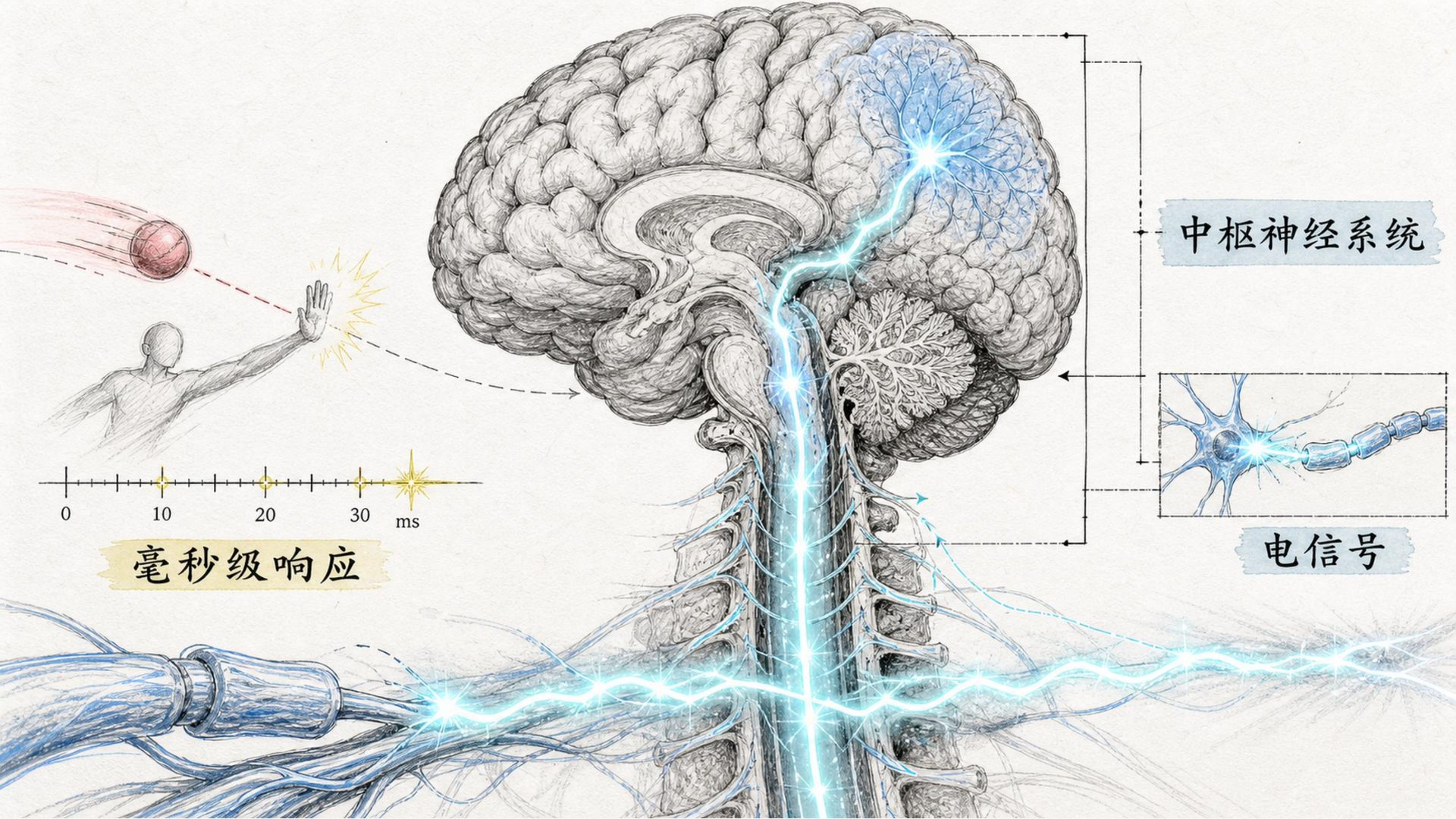
我是王利杰

① 三套指挥系统

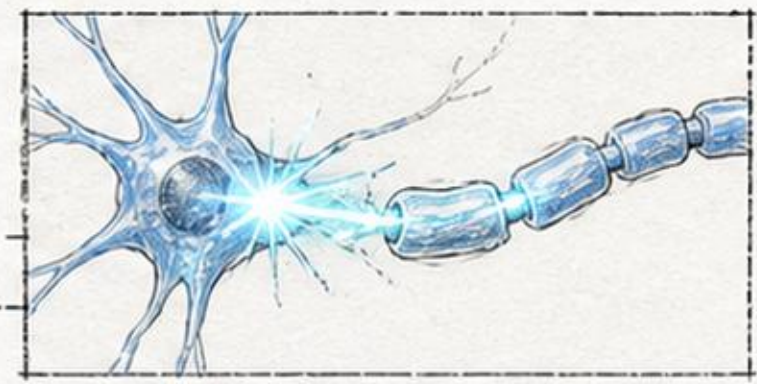
② 各自独立

③ 深度交织





中枢神经系统



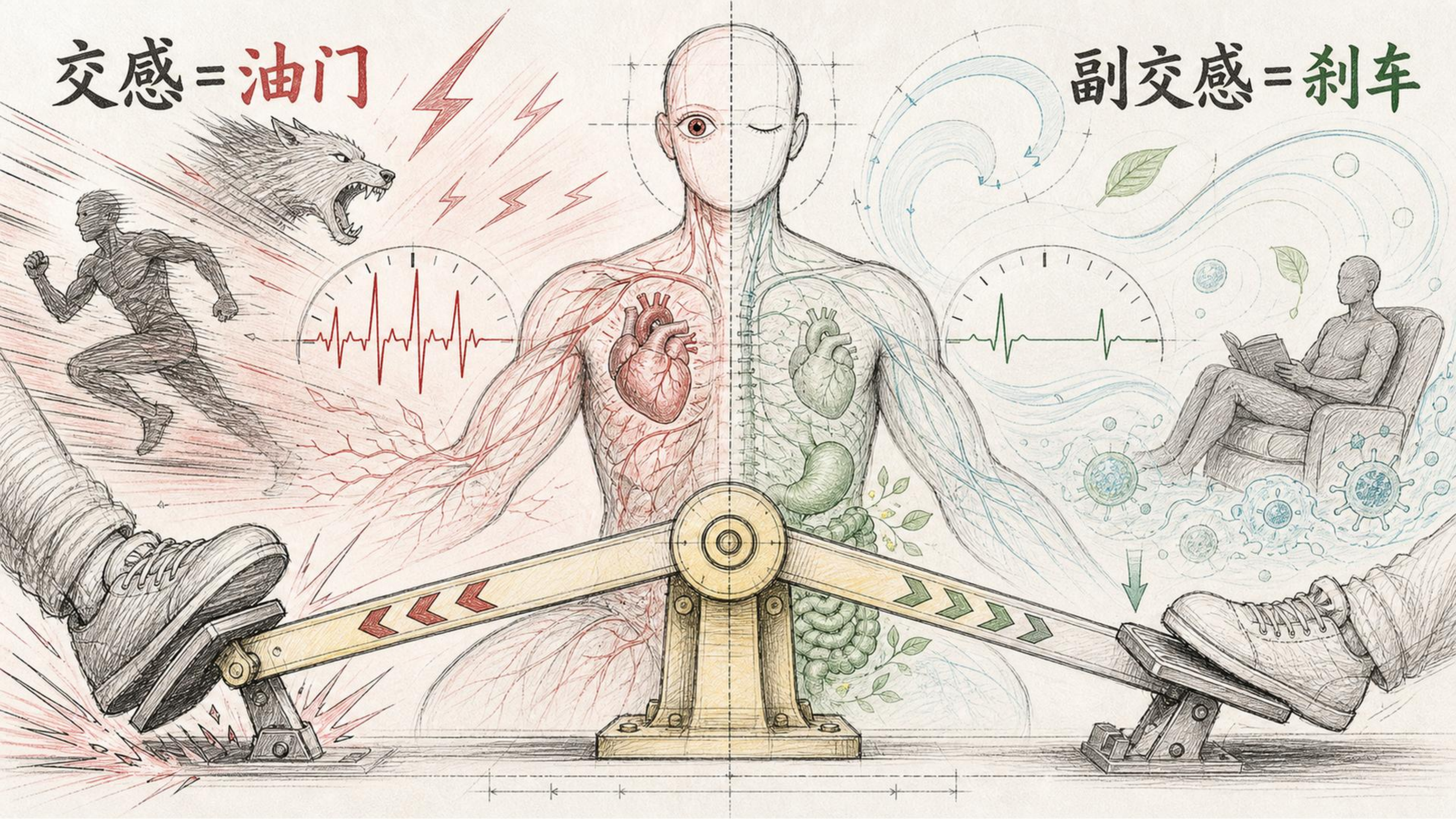
电信号



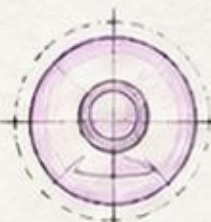
毫秒级响应

交感=油门

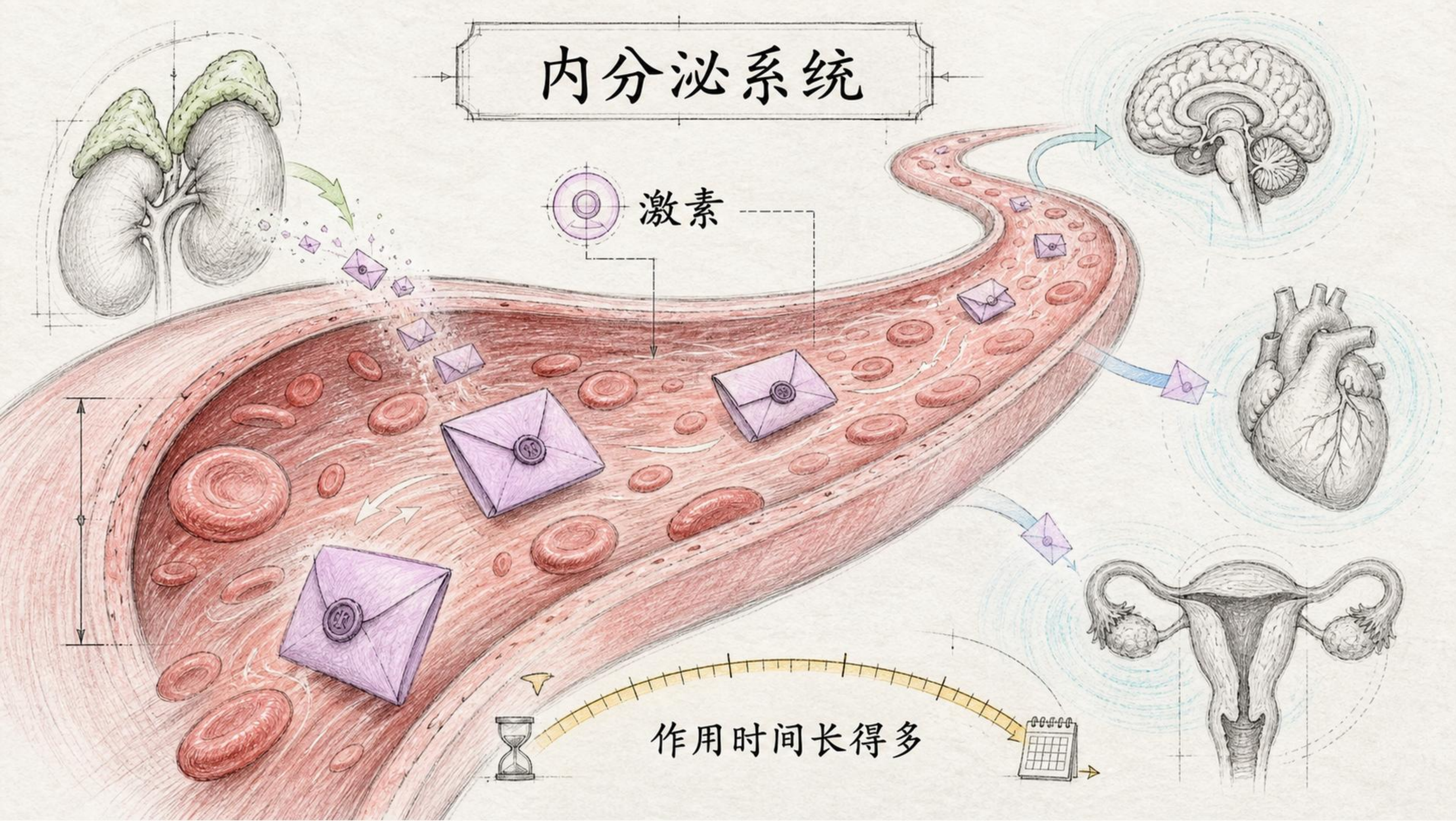
副交感=刹车



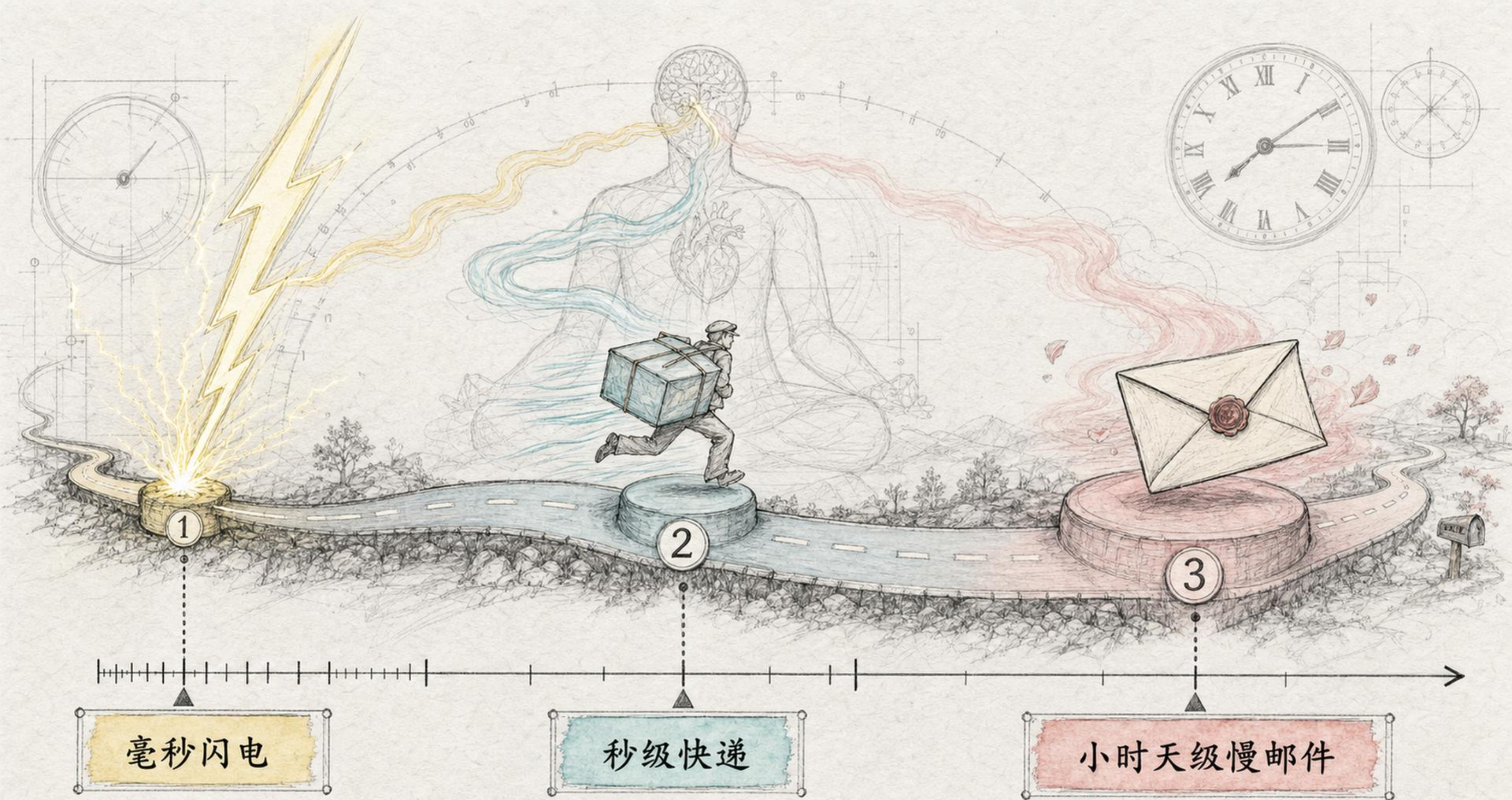
内分泌系统



激素



作用时间长得多



毫秒闪电

秒级快递

小时天级慢邮件

① 电信号通路



约2.5cm

约1.5cm

下丘脑
三军联合指挥部

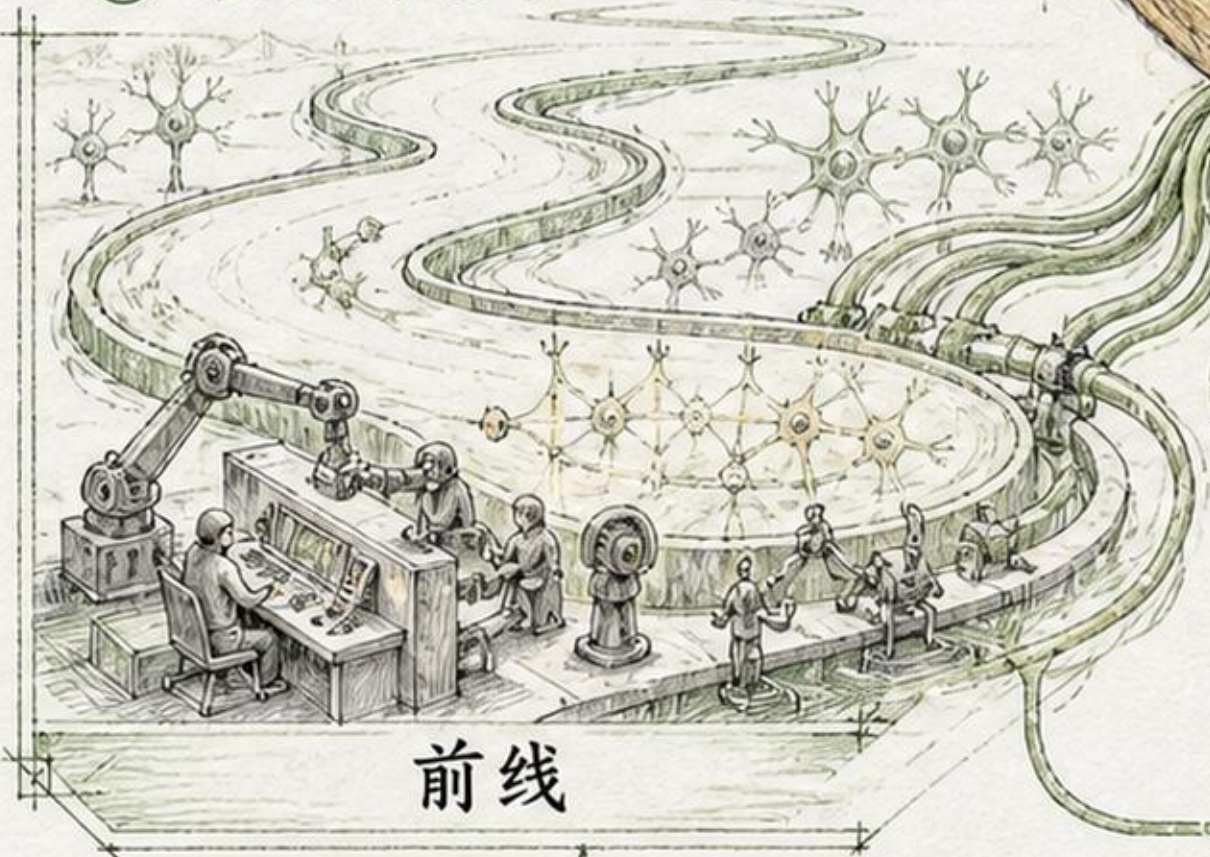
收集

翻译

翻译

分发

② 神经信号通路

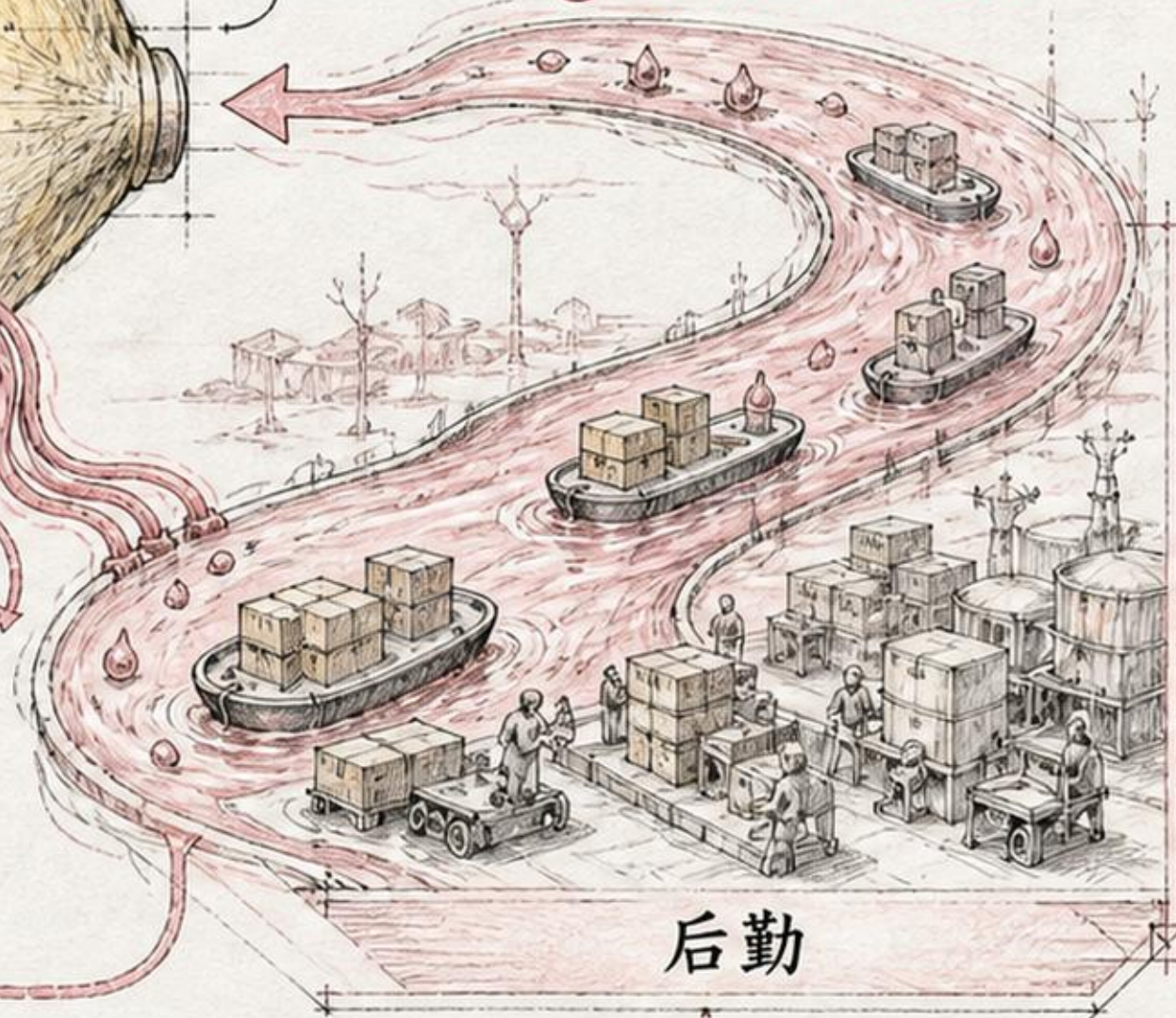


电信号 (快)

神经信号 (中)

内分泌信号 (慢)

③ 内分泌信号通路



输出：
自主指令

输出：
整合指令

输出：
激素指令

参谋部/前线/后勤

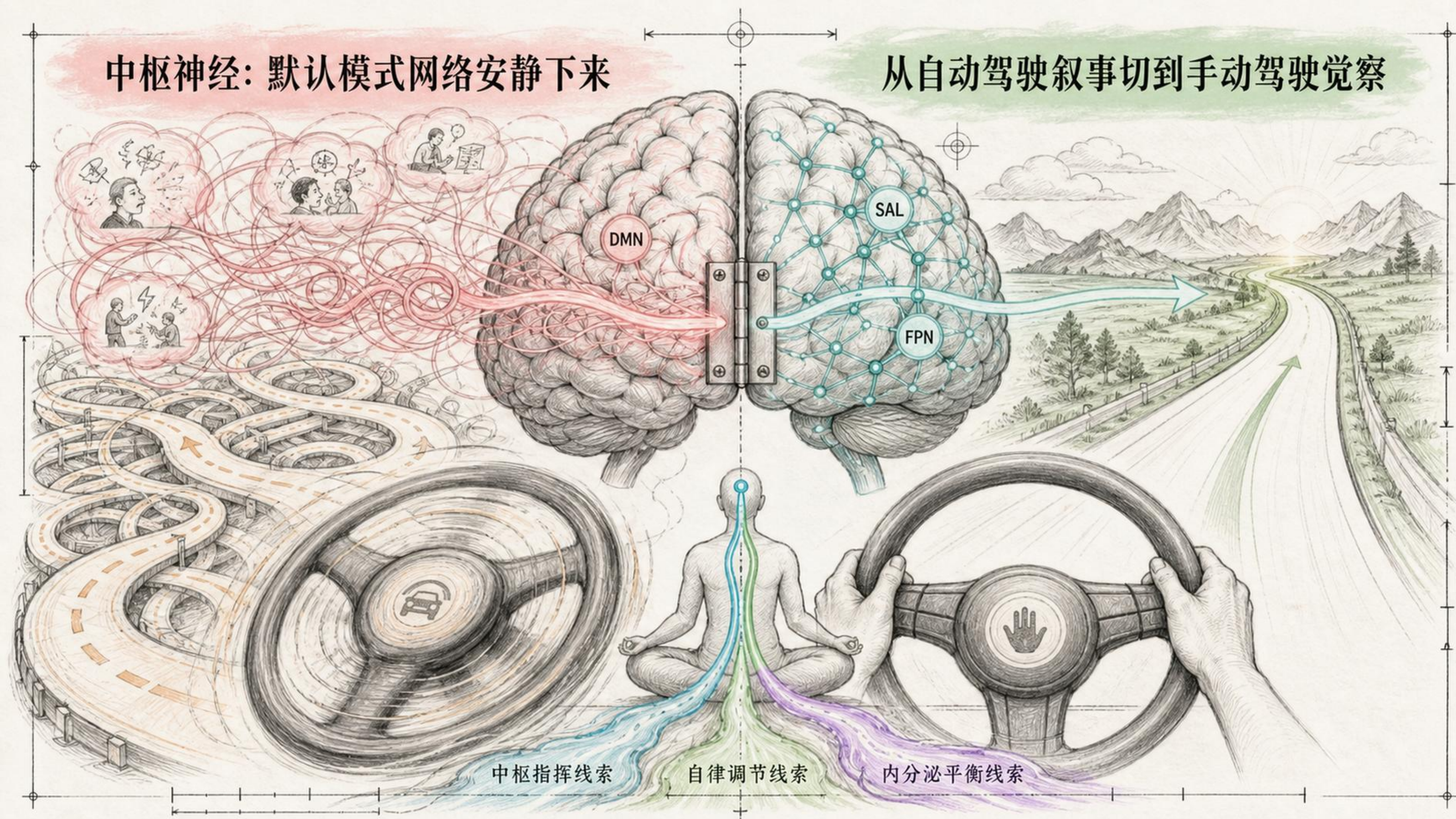
转折：能同时改写三套系统的，是打坐

不是药物，不是手术，是打坐



中枢神经：默认模式网络安静下来

从自动驾驶叙事切到手动驾驶觉察

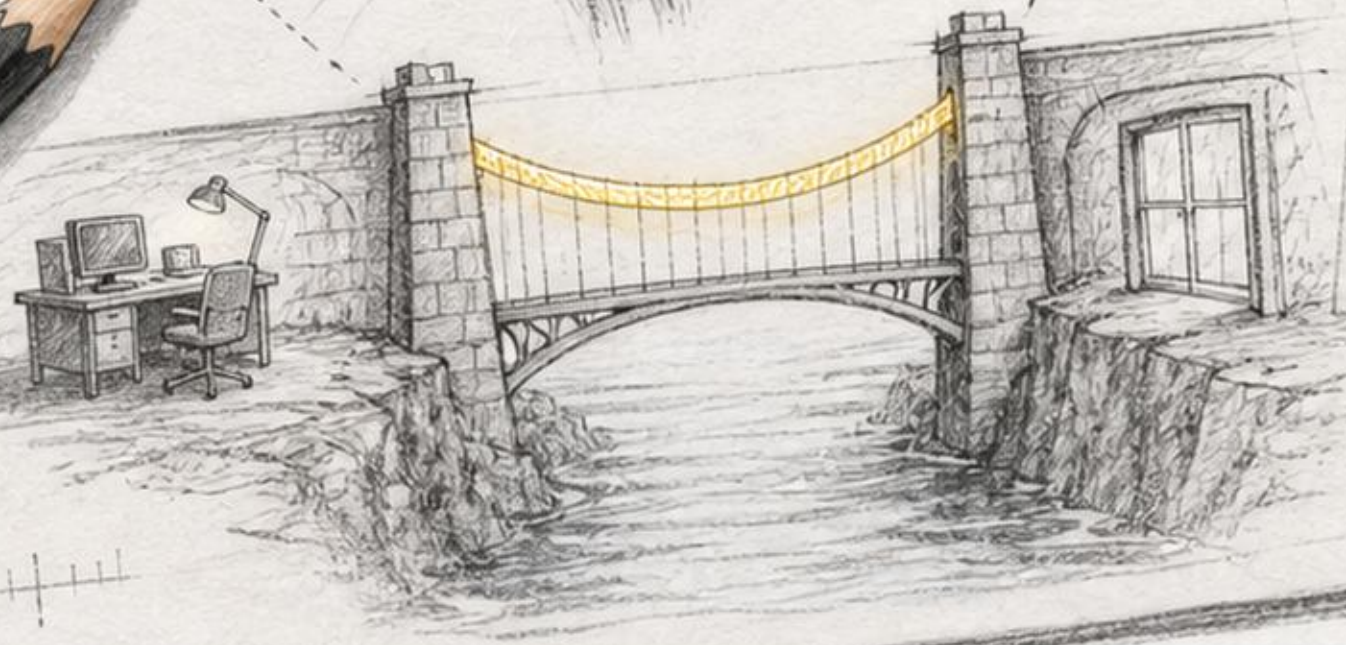
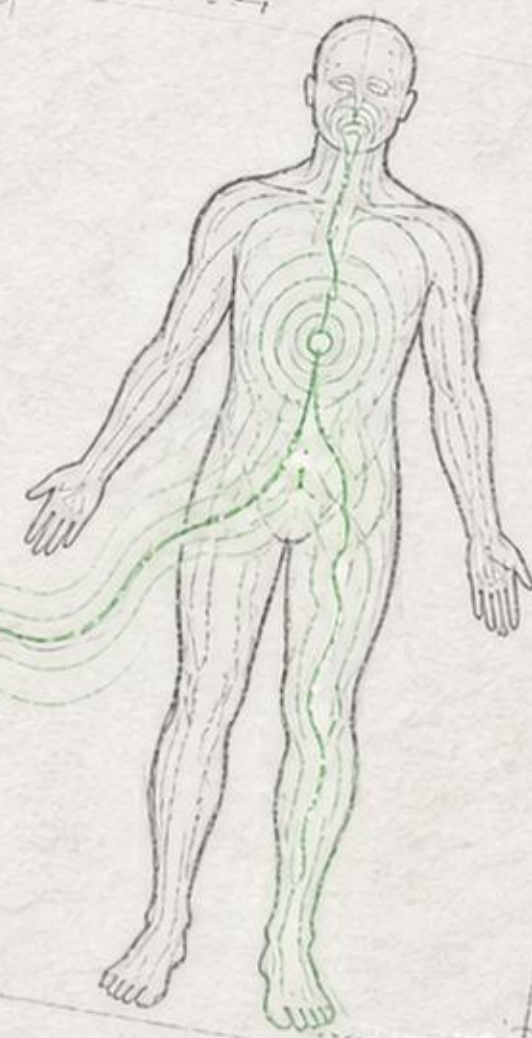
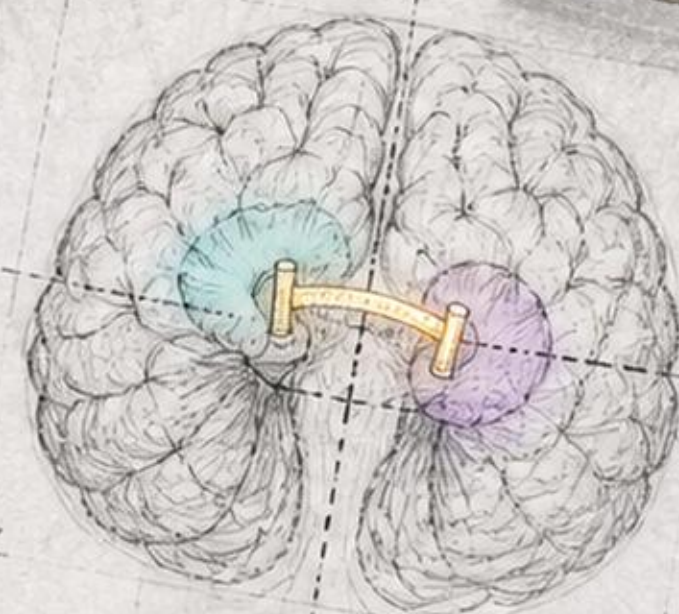


2022研究：前扣带皮层与脑岛连接增强

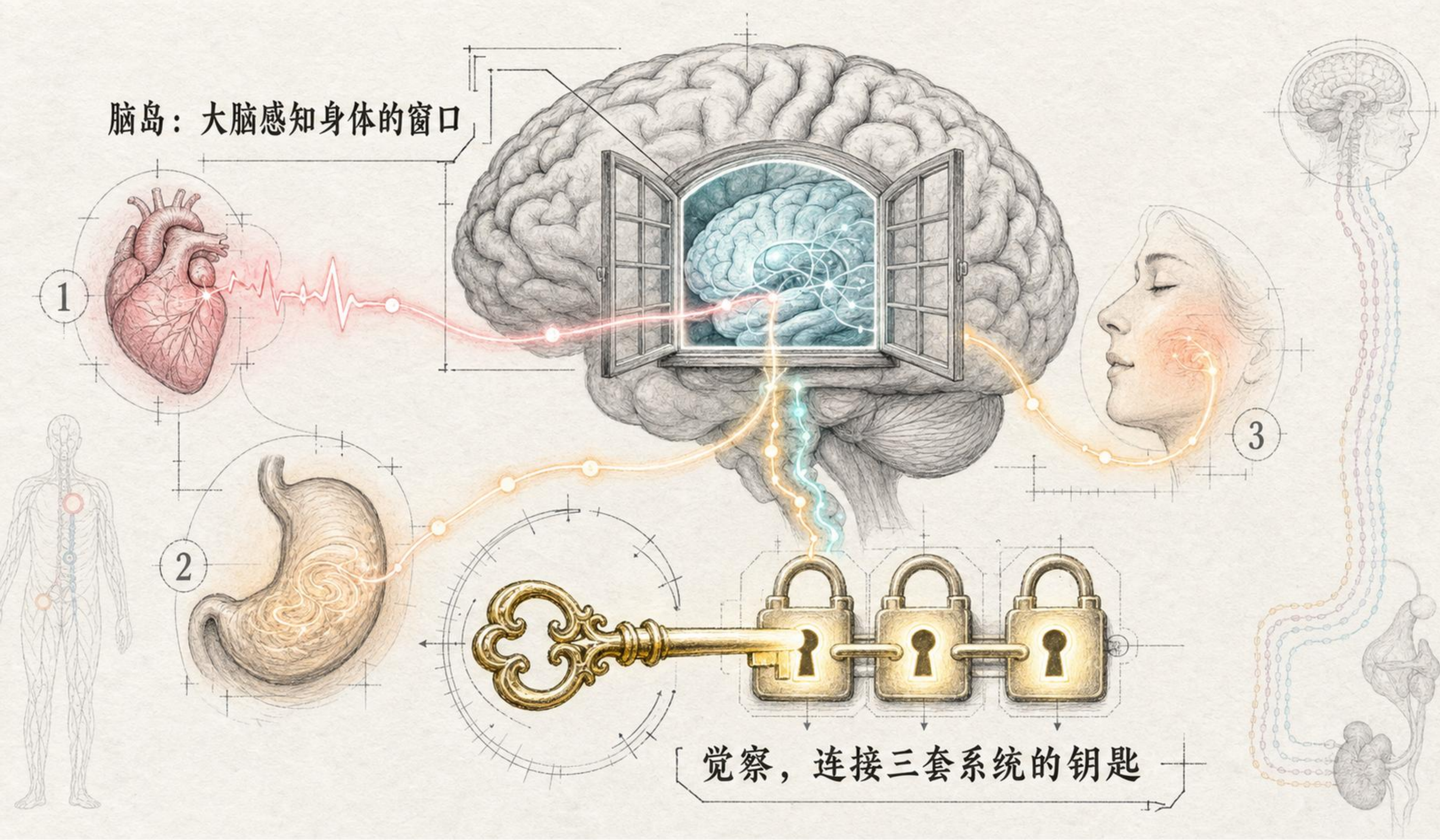
冥想训练大脑监控身体

前扣带皮层

脑岛



脑岛：大脑感知身体的窗口

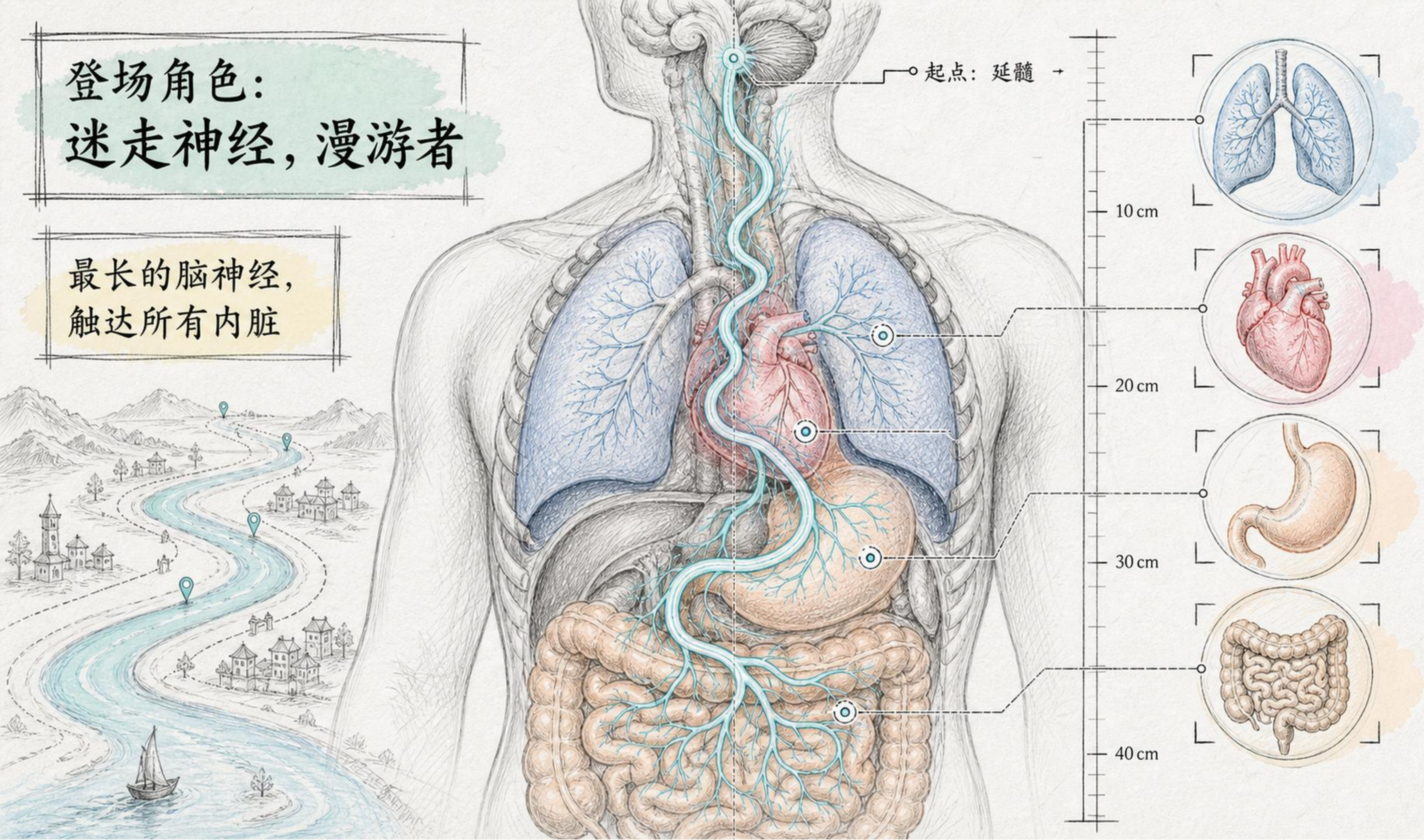


重头戏：交感神经长期过度激活

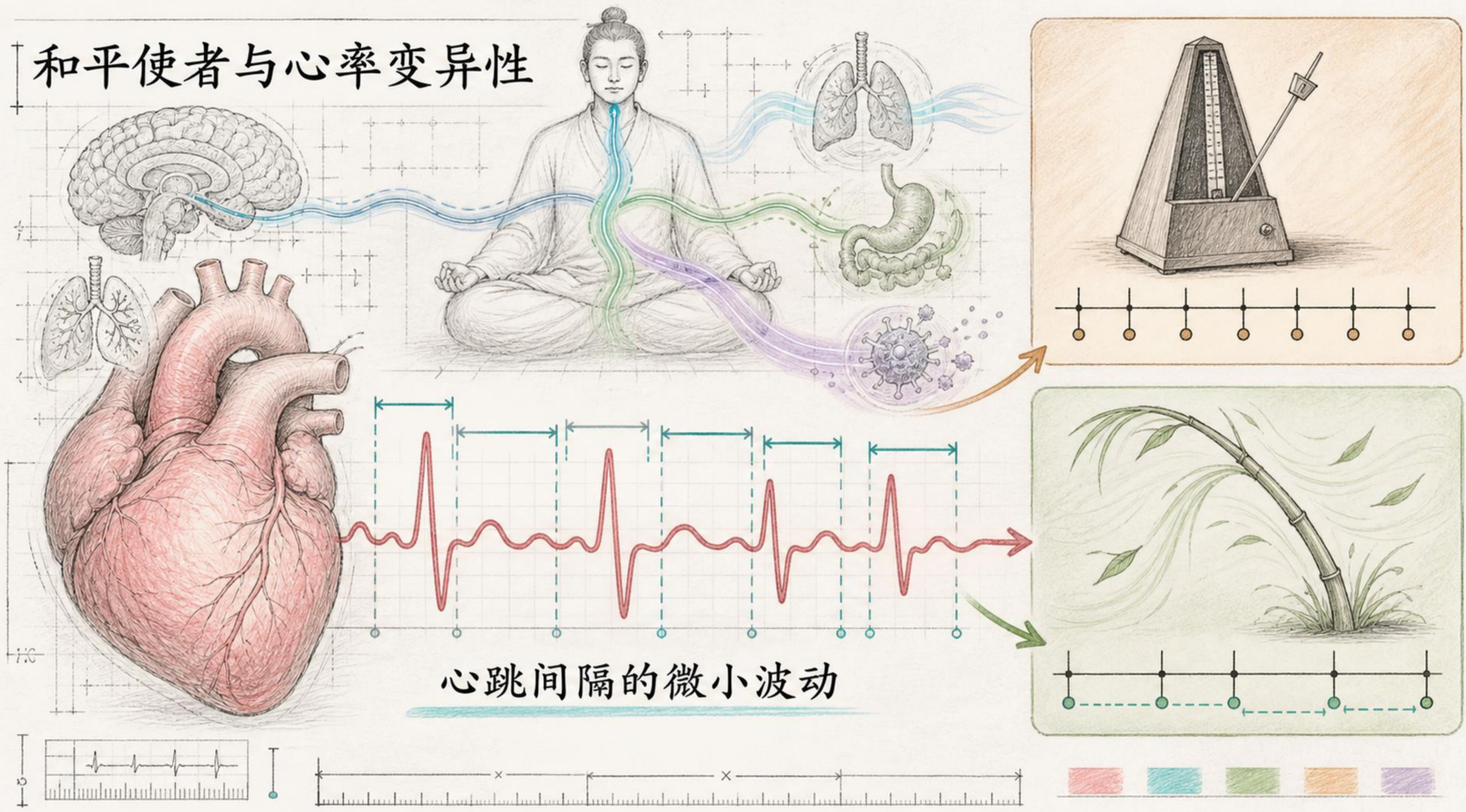


登场角色： 迷走神经，漫游者

最长的脑神经，
触达所有内脏

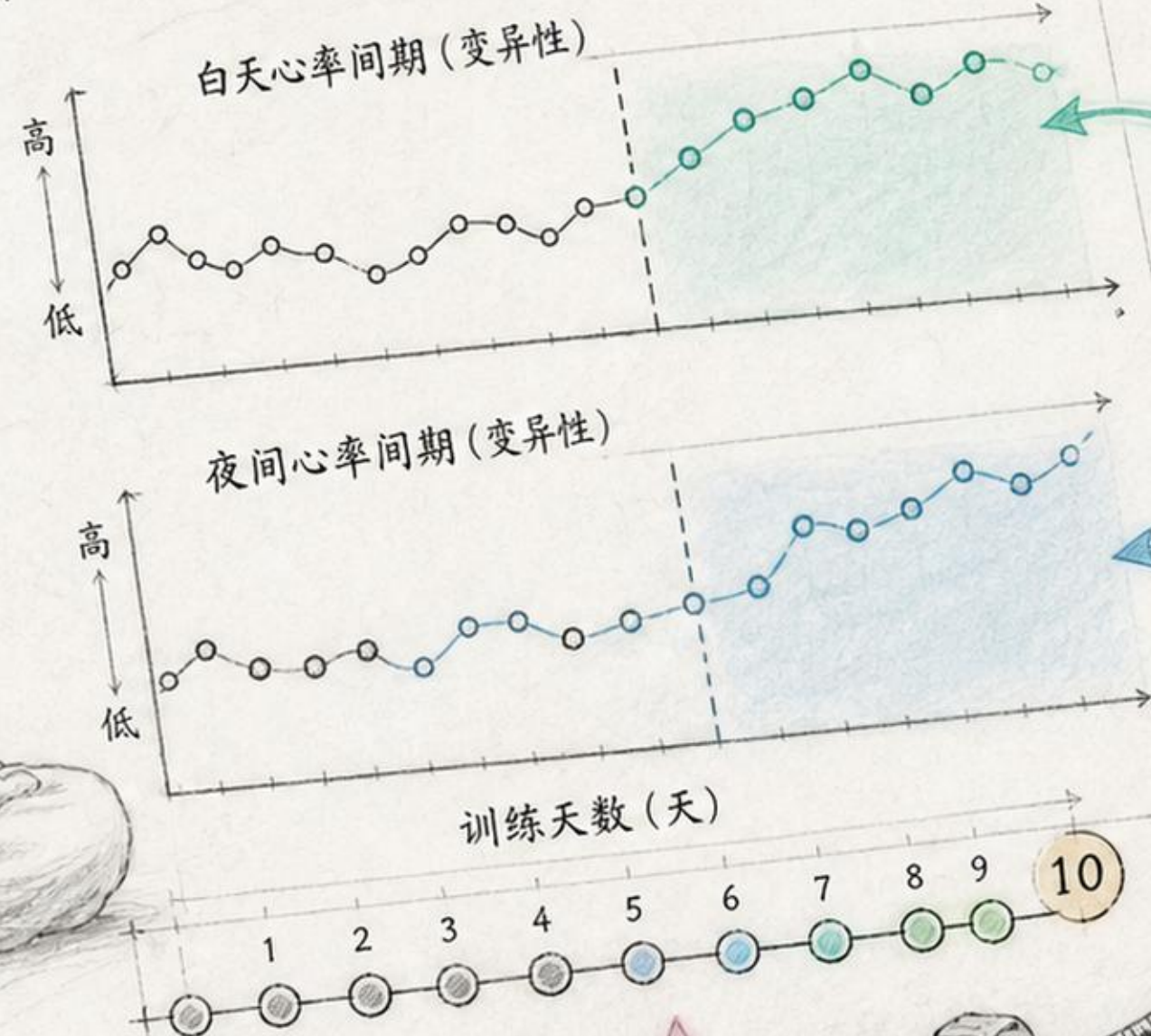
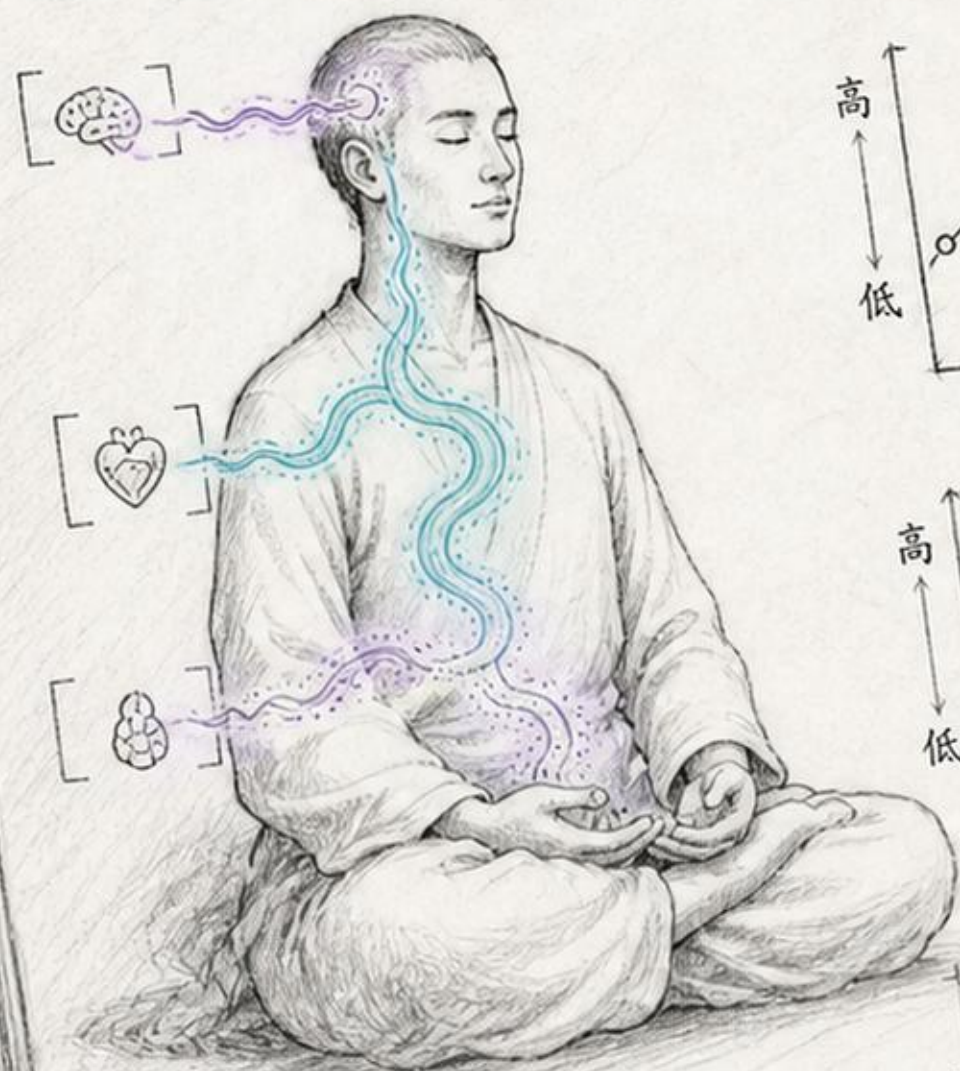


和平使者与心率变异性



研究证据：打坐提高心率变异性

十天正念·心电图测量



加速器
放松

制动器
按下

副交感神经活动
增强

交感神经活动
降低

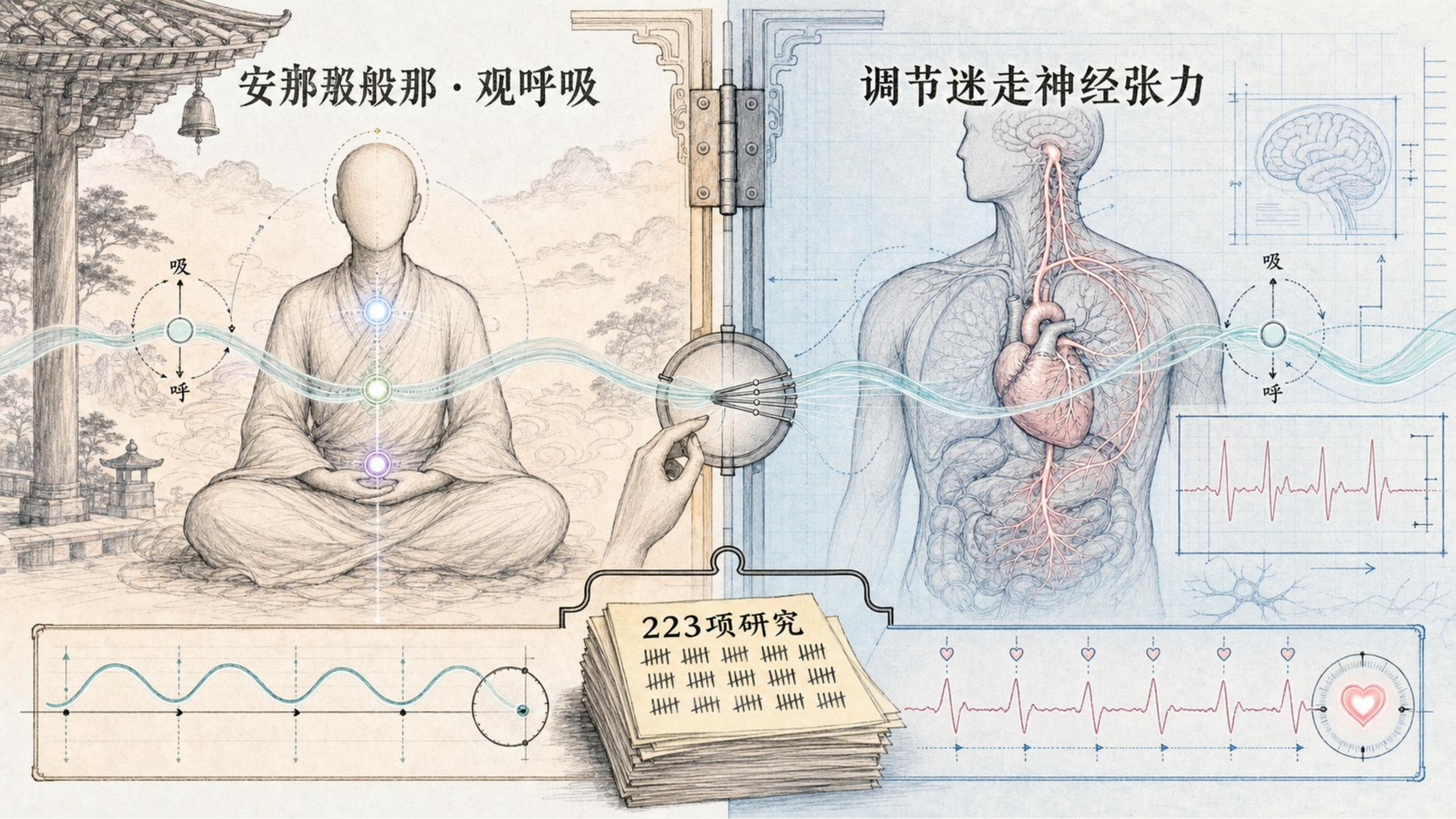
答案藏在呼吸里

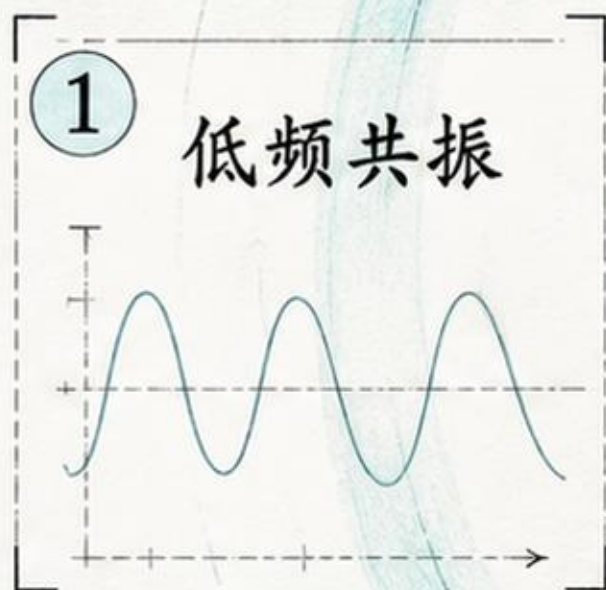
连接意识与无意识的双向桥



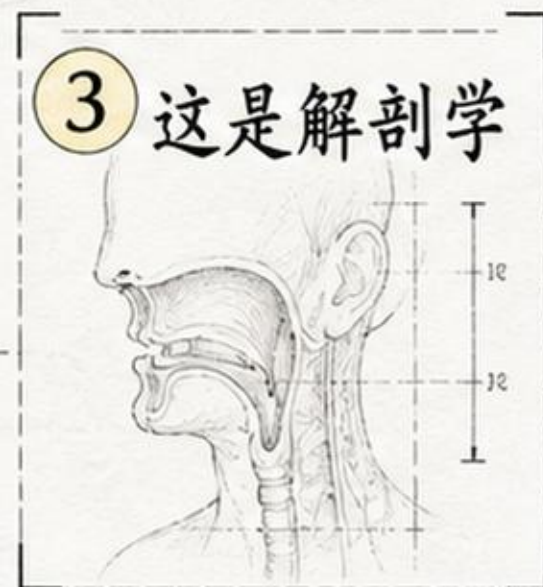
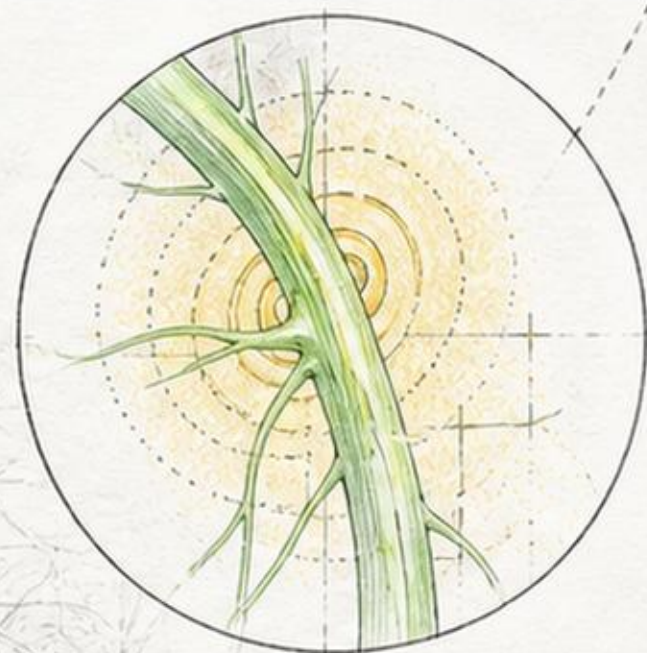
安那般那·观呼吸

调节迷走神经张力





② 声带振动刺激迷走神经

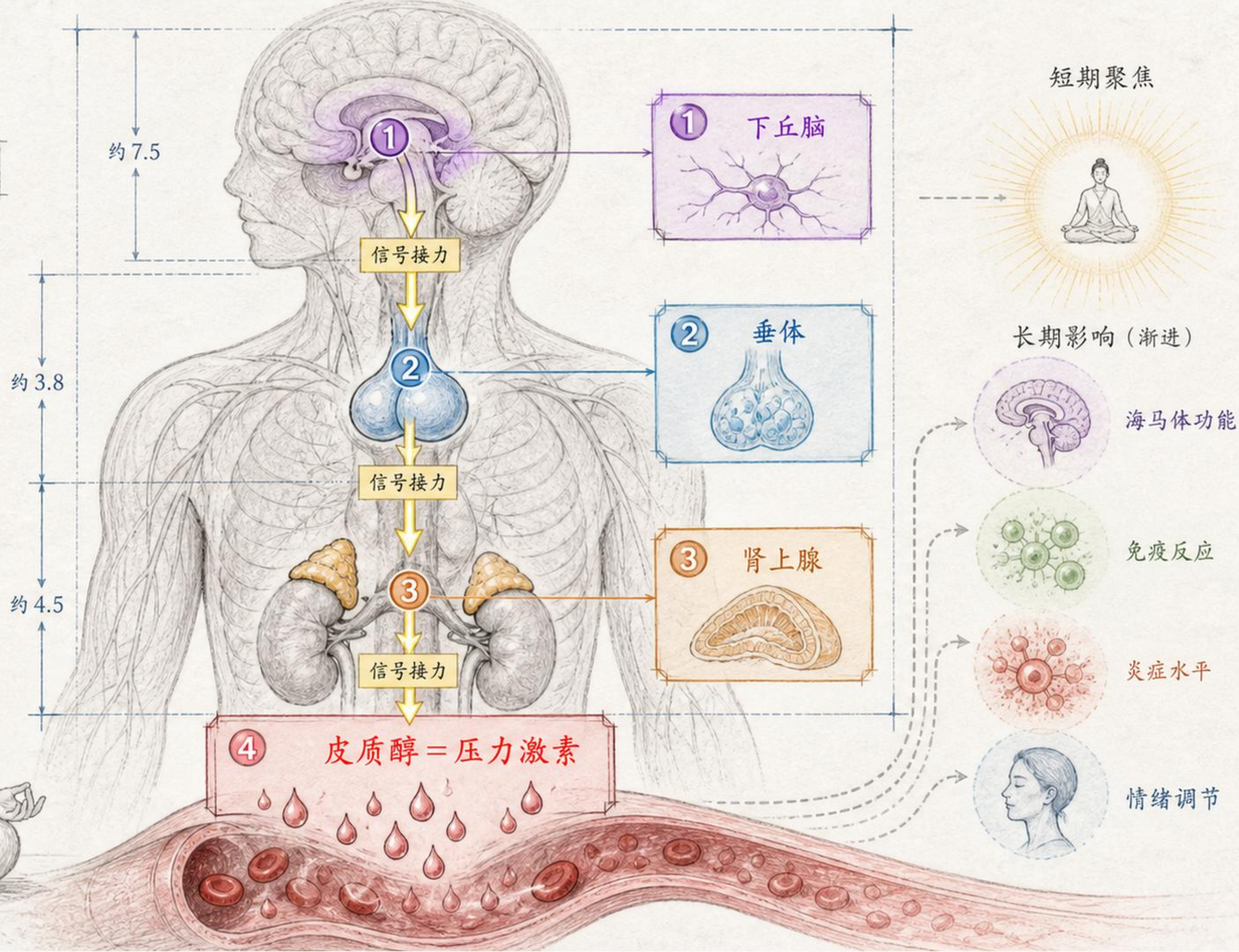
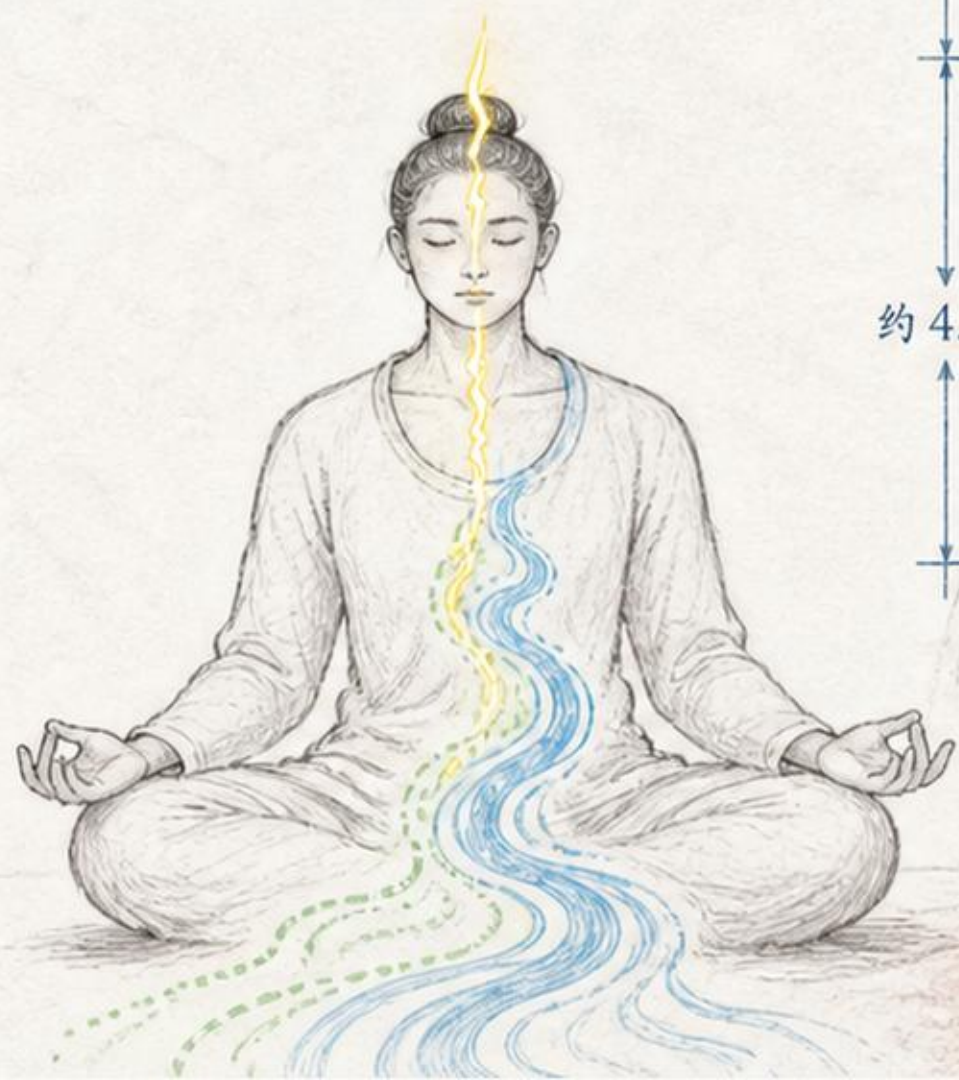


HPA 轴

下丘脑—垂体—肾上腺

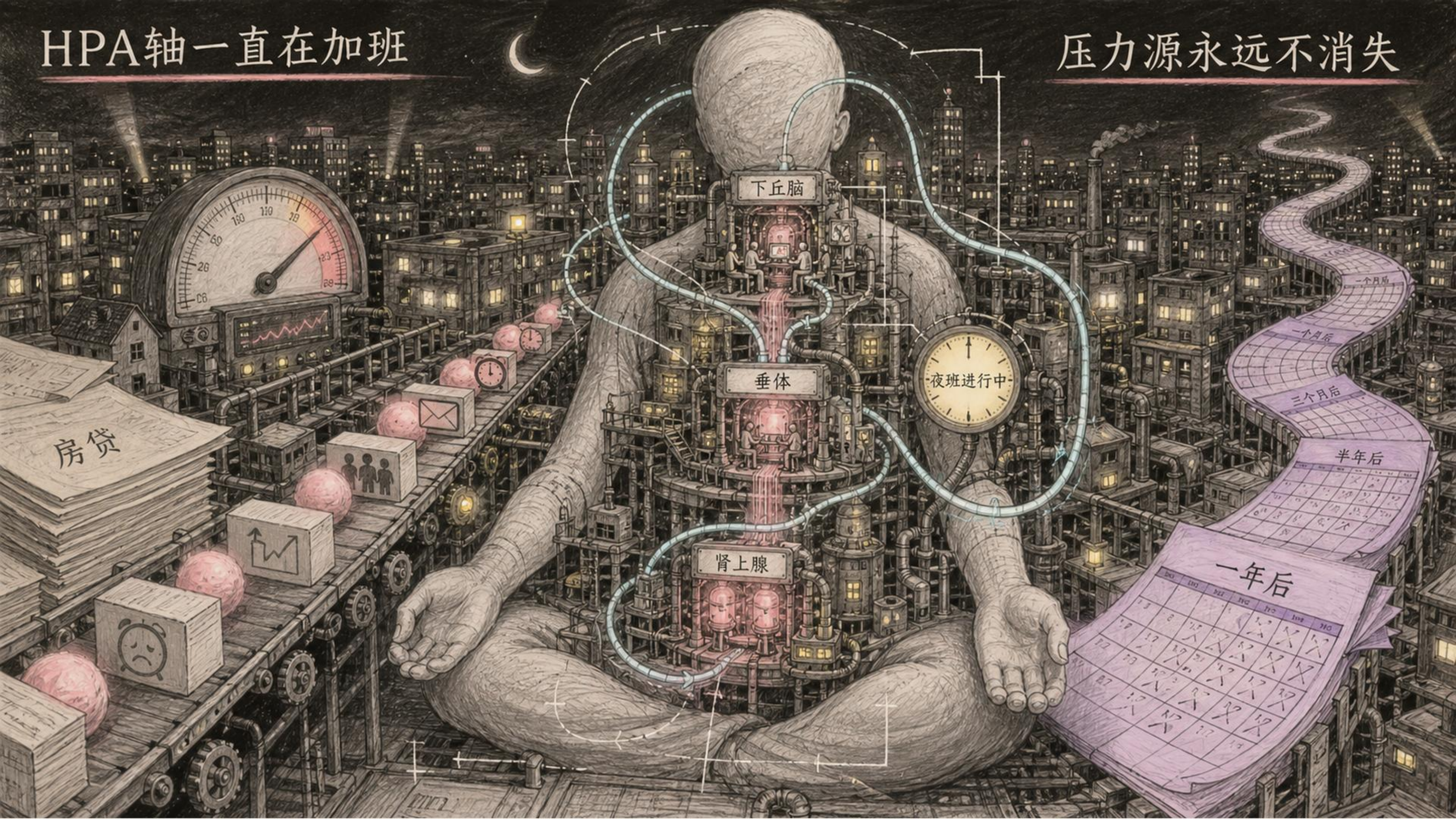
三系统指挥线索

- 中枢系统
- 自律系统
- 内分泌系统

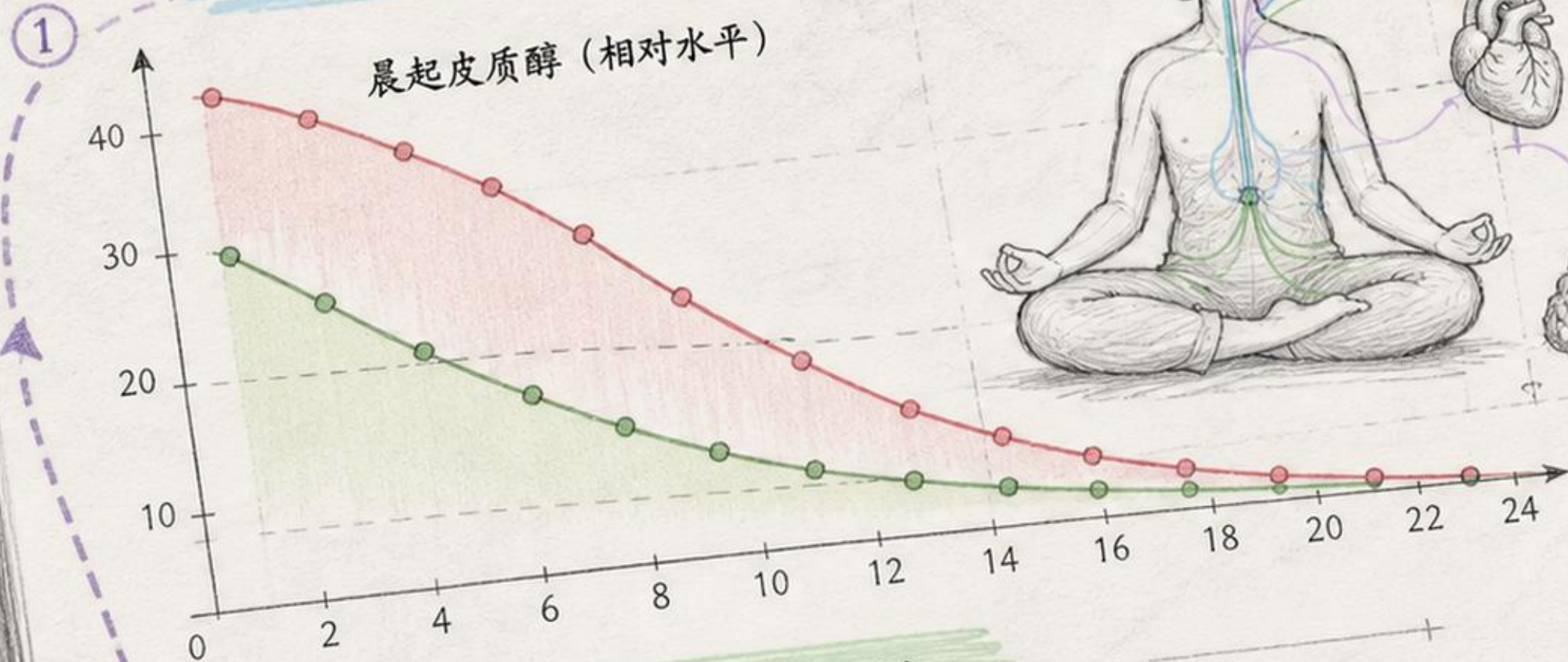


HPA轴一直在加班

压力源永远不消失



八周超觉冥想



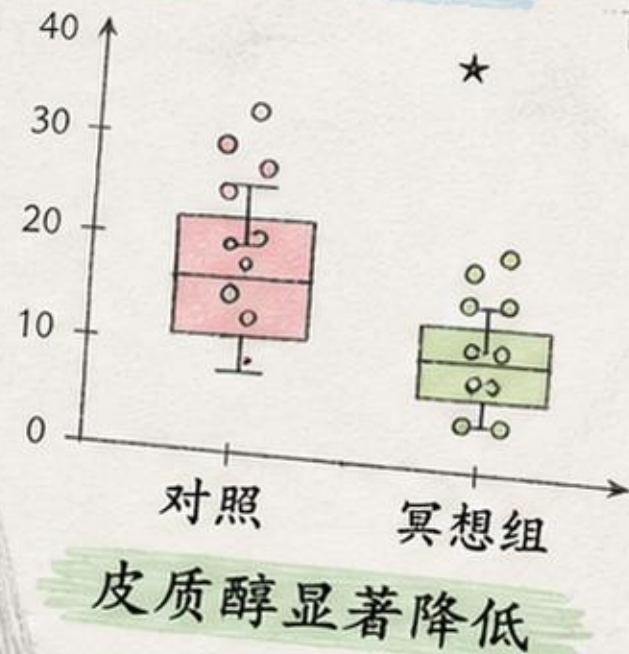
皮质醇显著降低

工厂出厂力设定

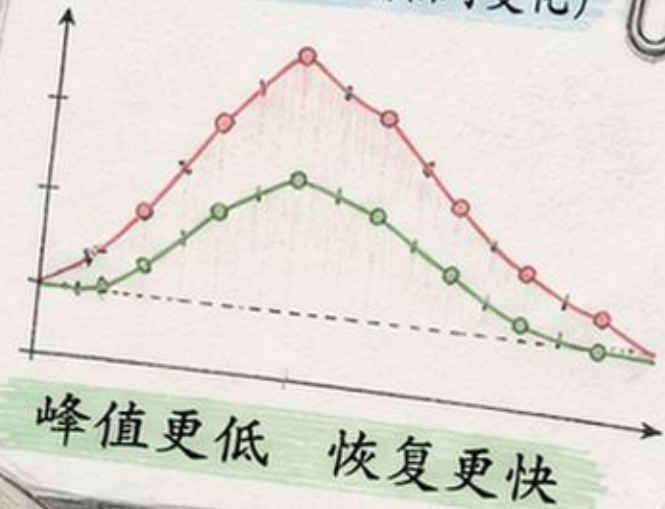
新基线设定

HPA轴基线被下调

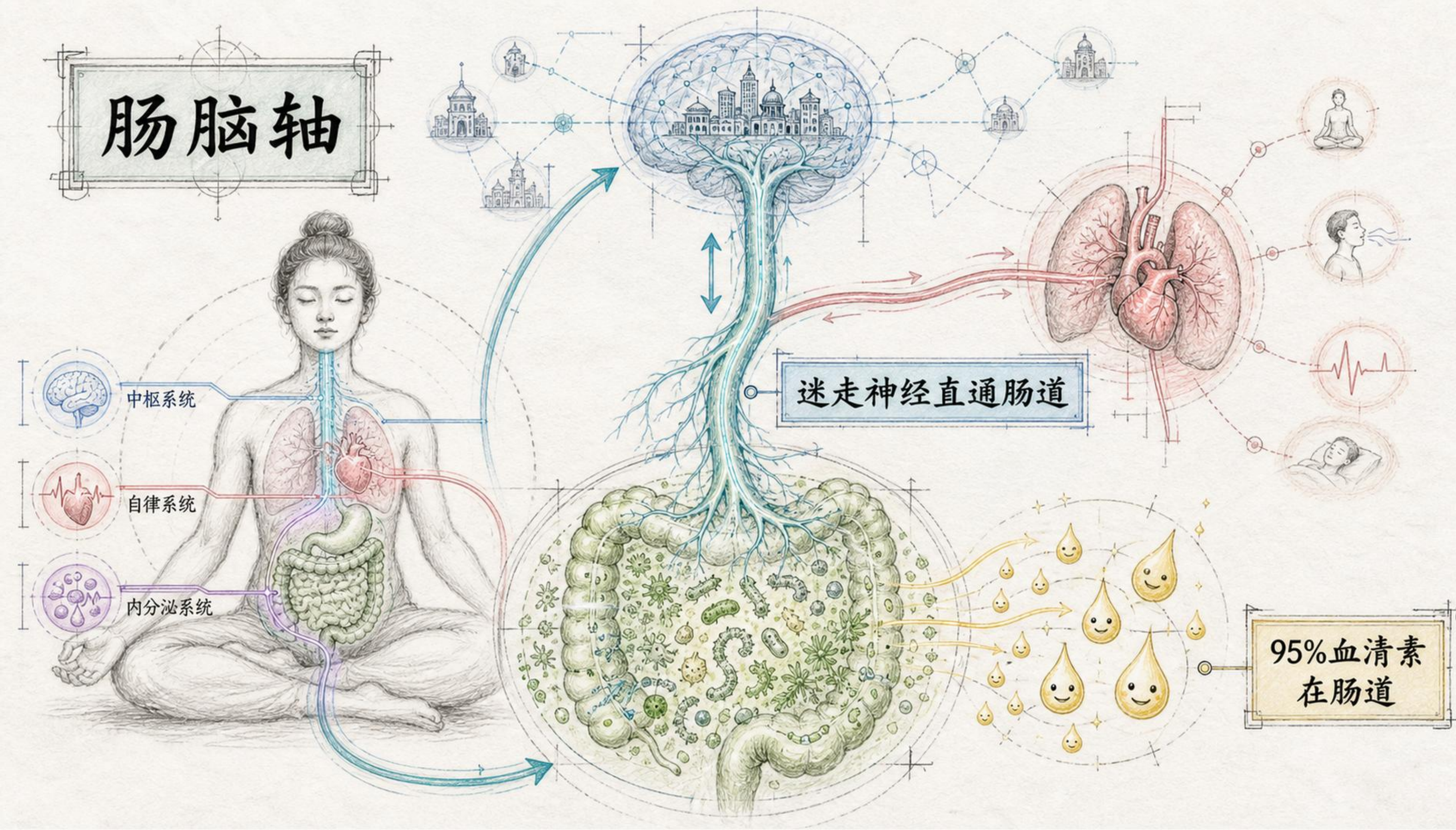
2019 研究



急性压力反应 (相对变化)

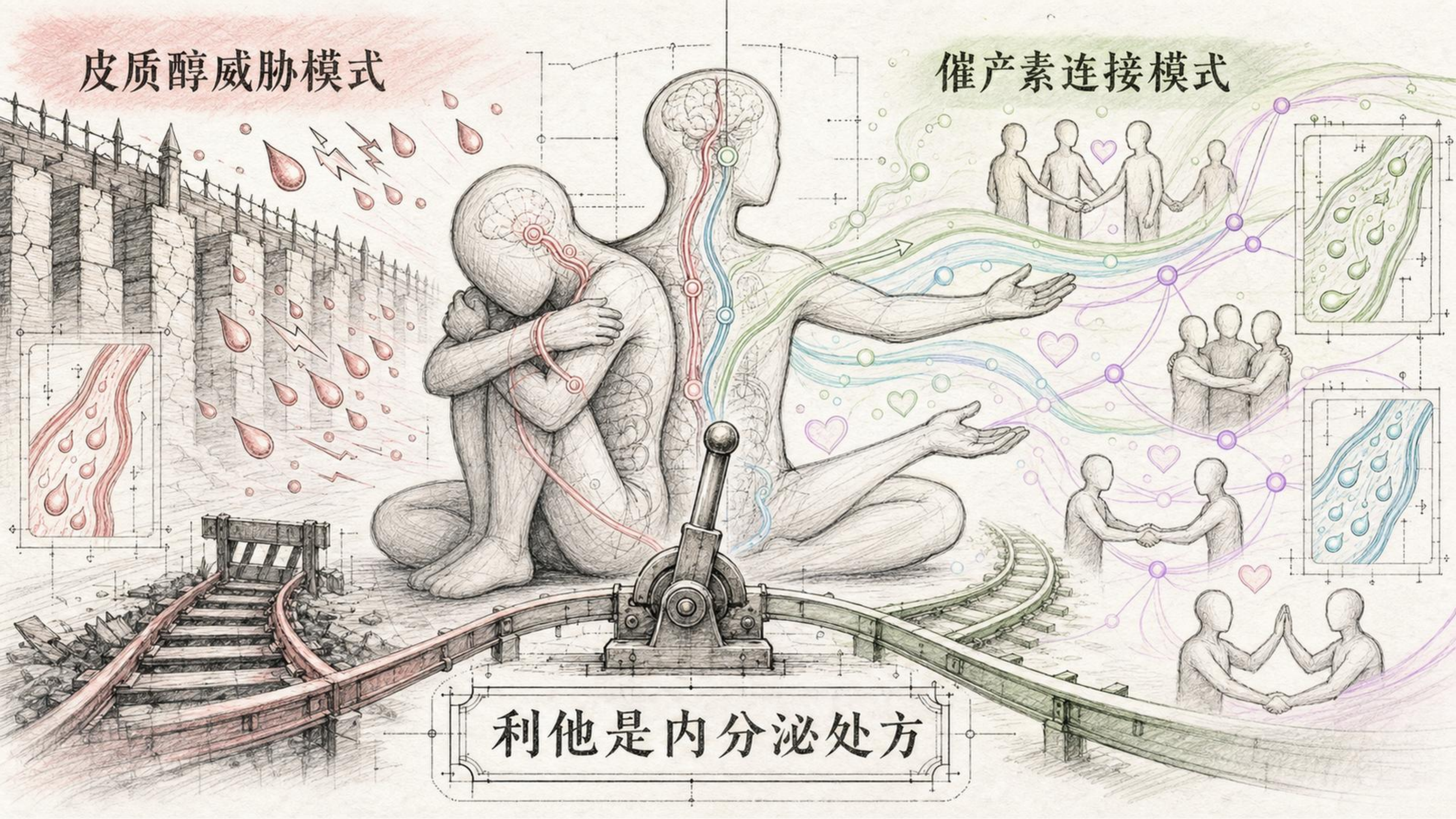


肠脑轴

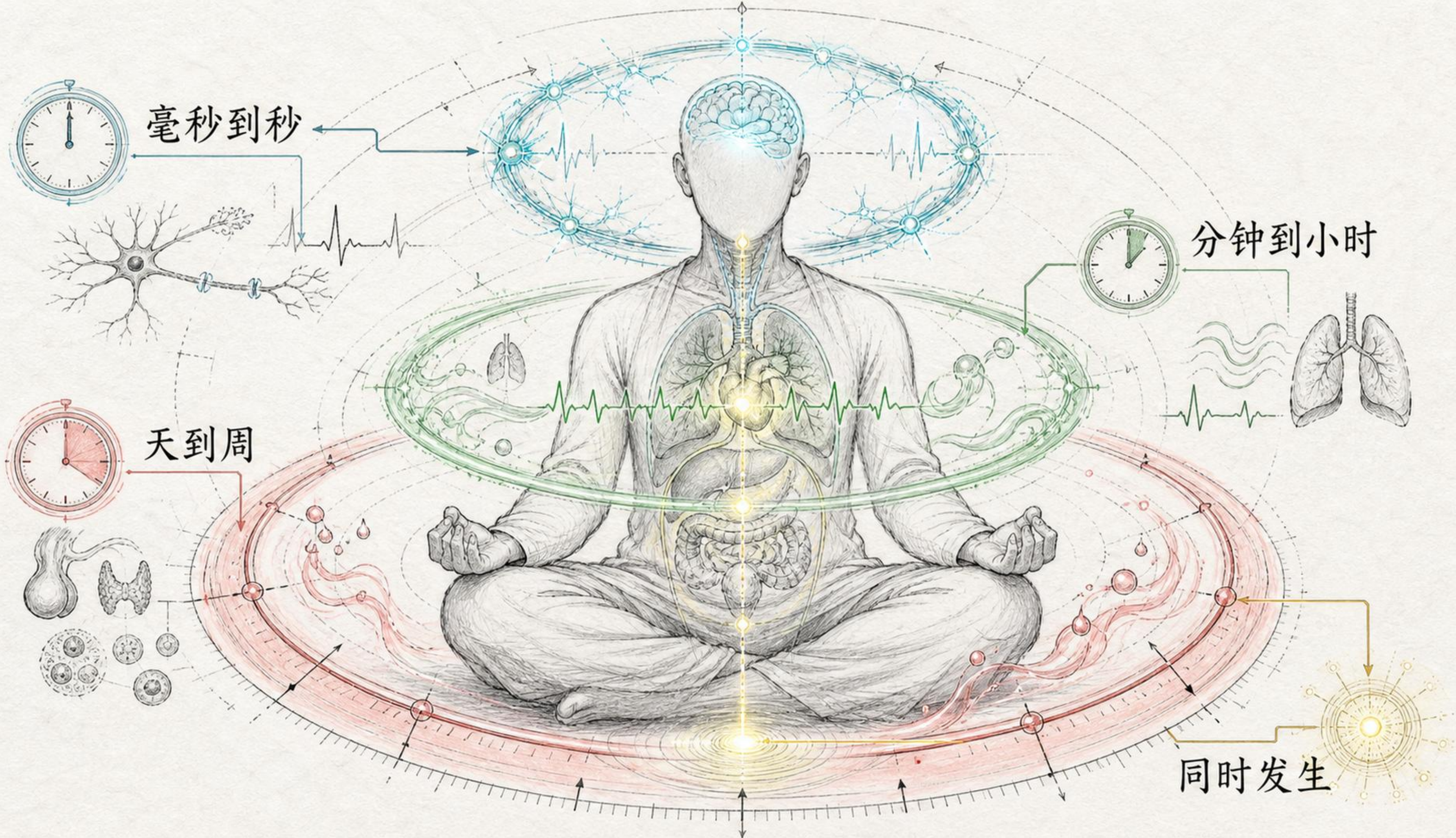


皮质醇威胁模式

催产素连接模式



利他是内分泌处方



你以为什么都没干

- 中枢系统
- 自律系统
- 内分泌系统

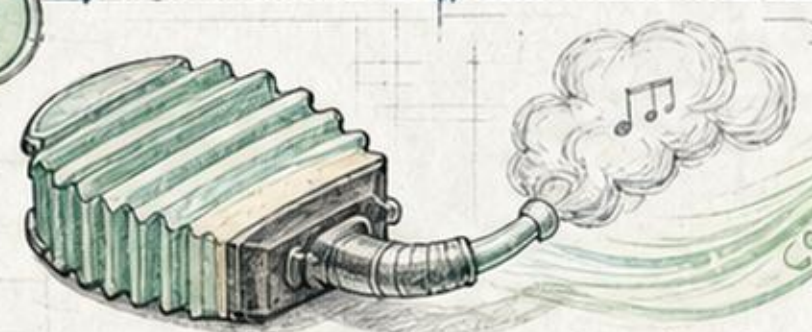


1



止观→中枢神经

2

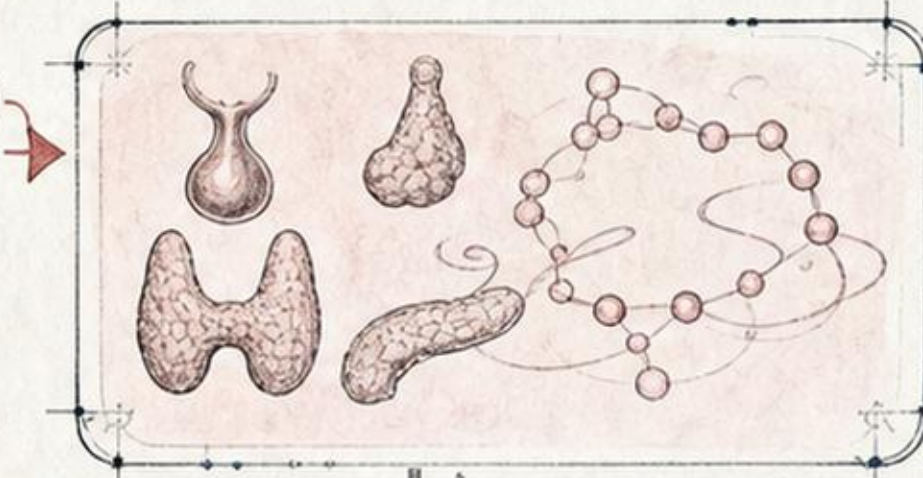
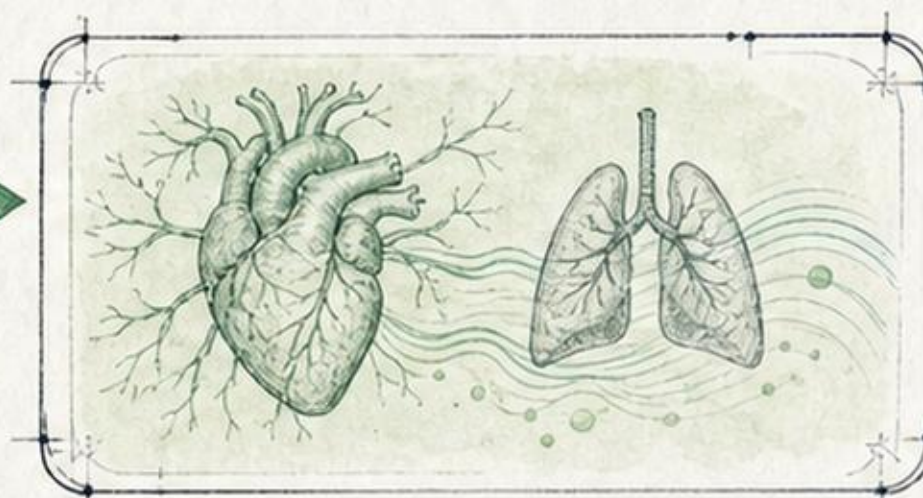
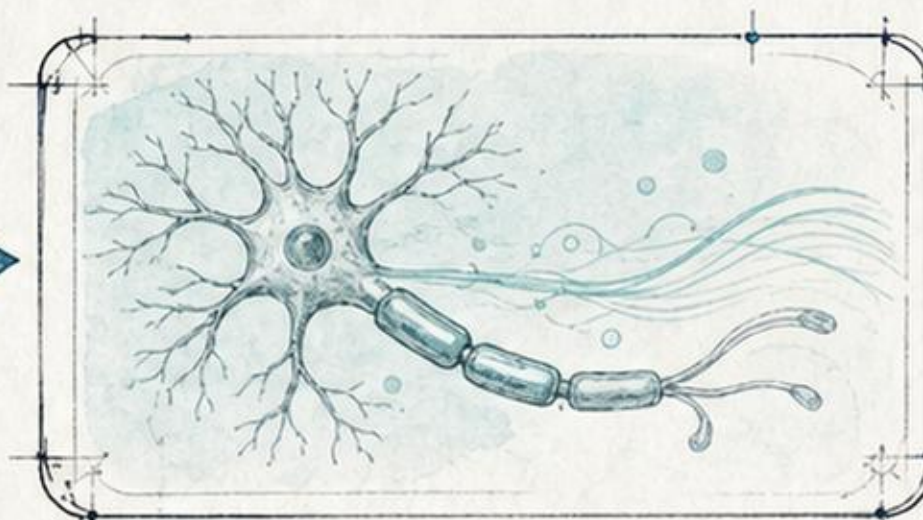
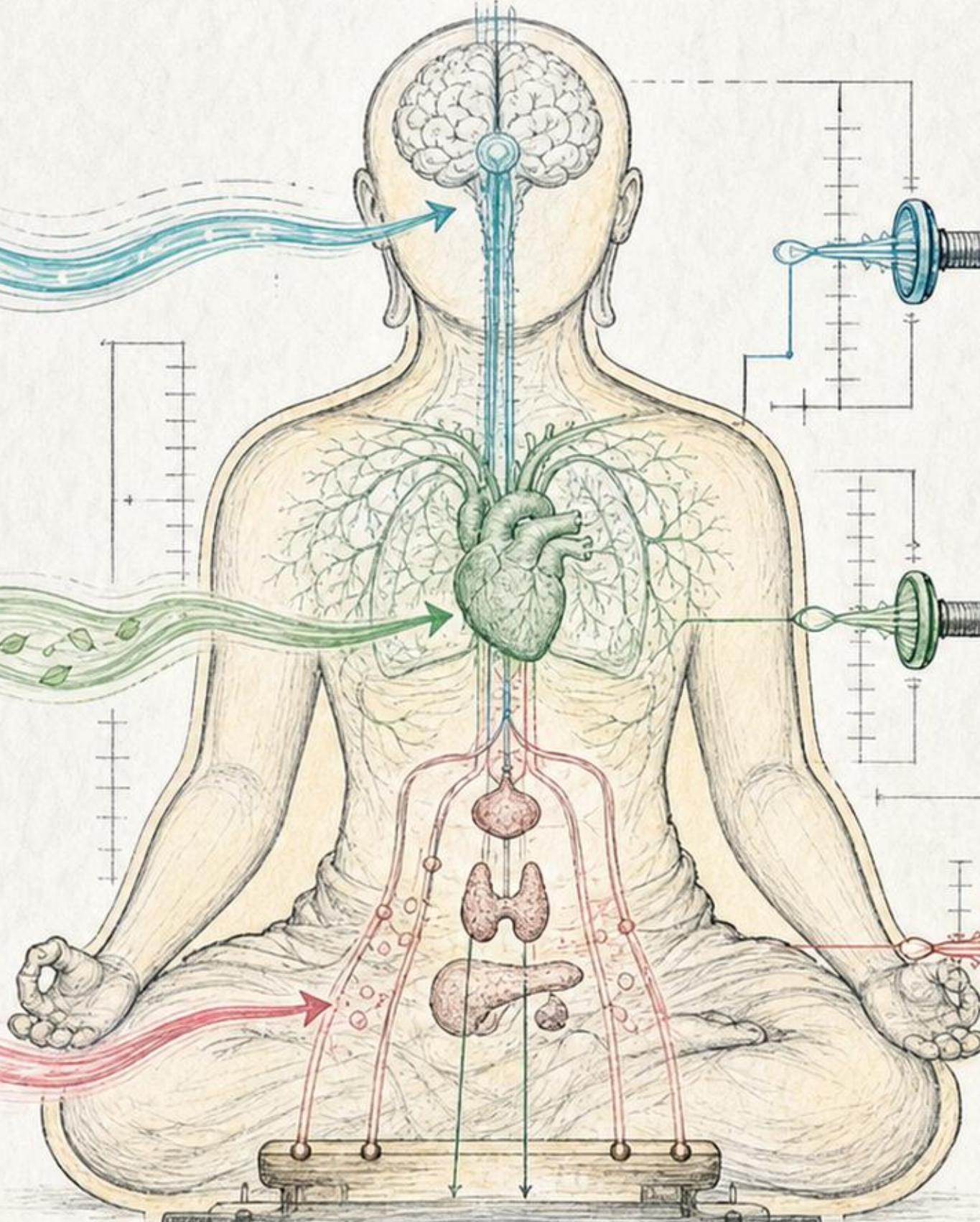


安那般那持咒→自律神经

3



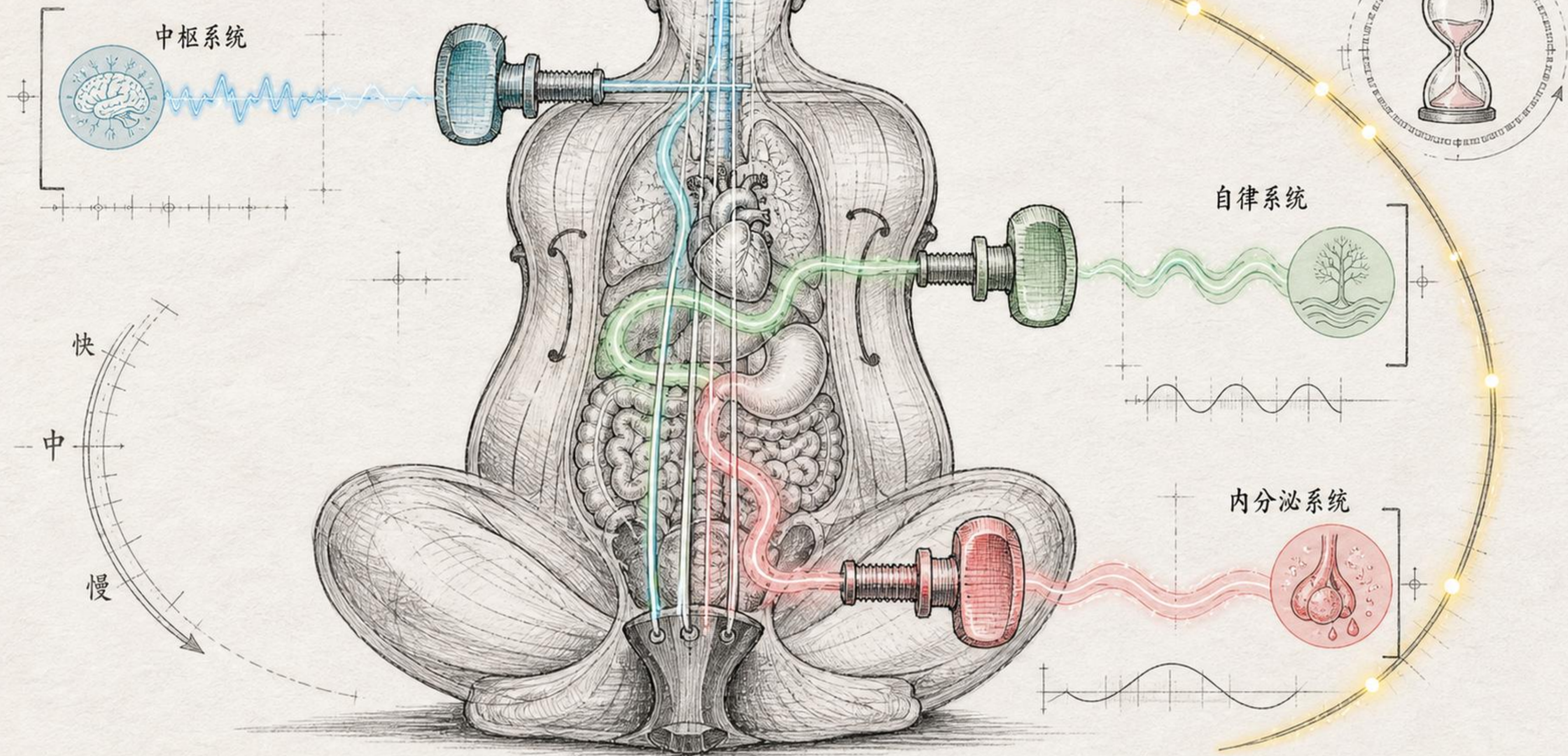
戒律发愿→内分泌

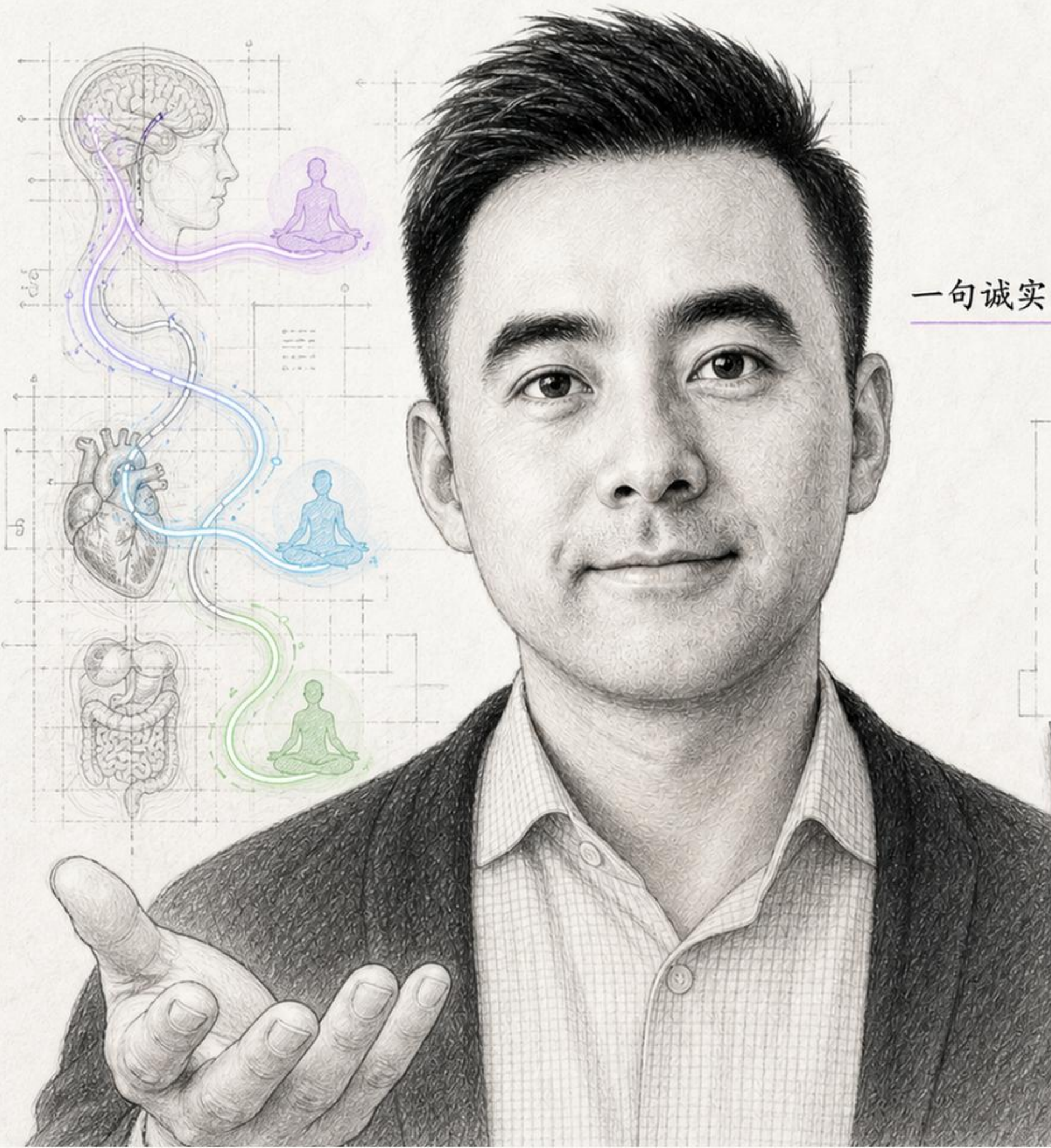


惯性压力降低

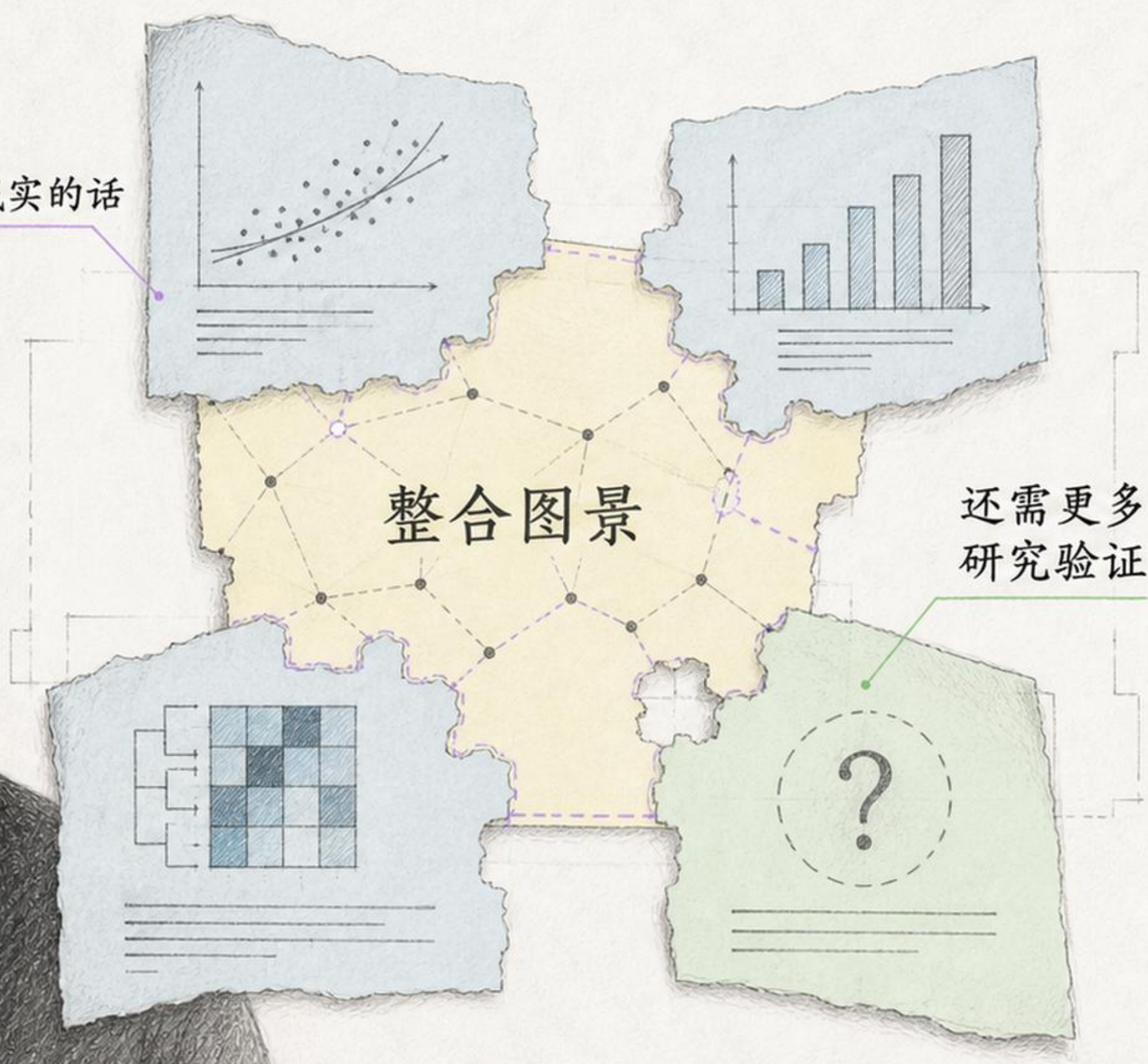
精密的全身调谐方案

持之以恒有具体生理原因





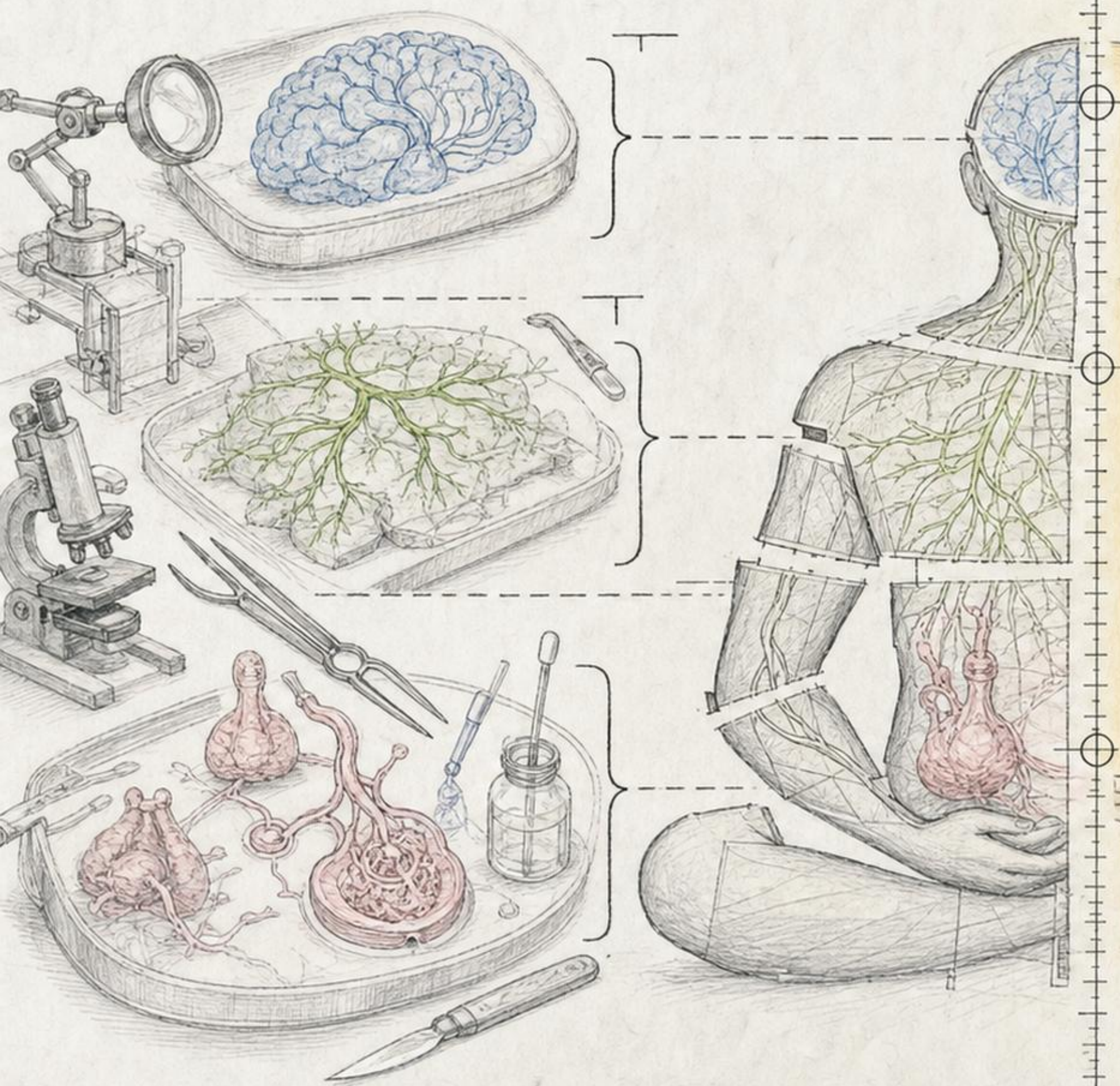
一句诚实的话



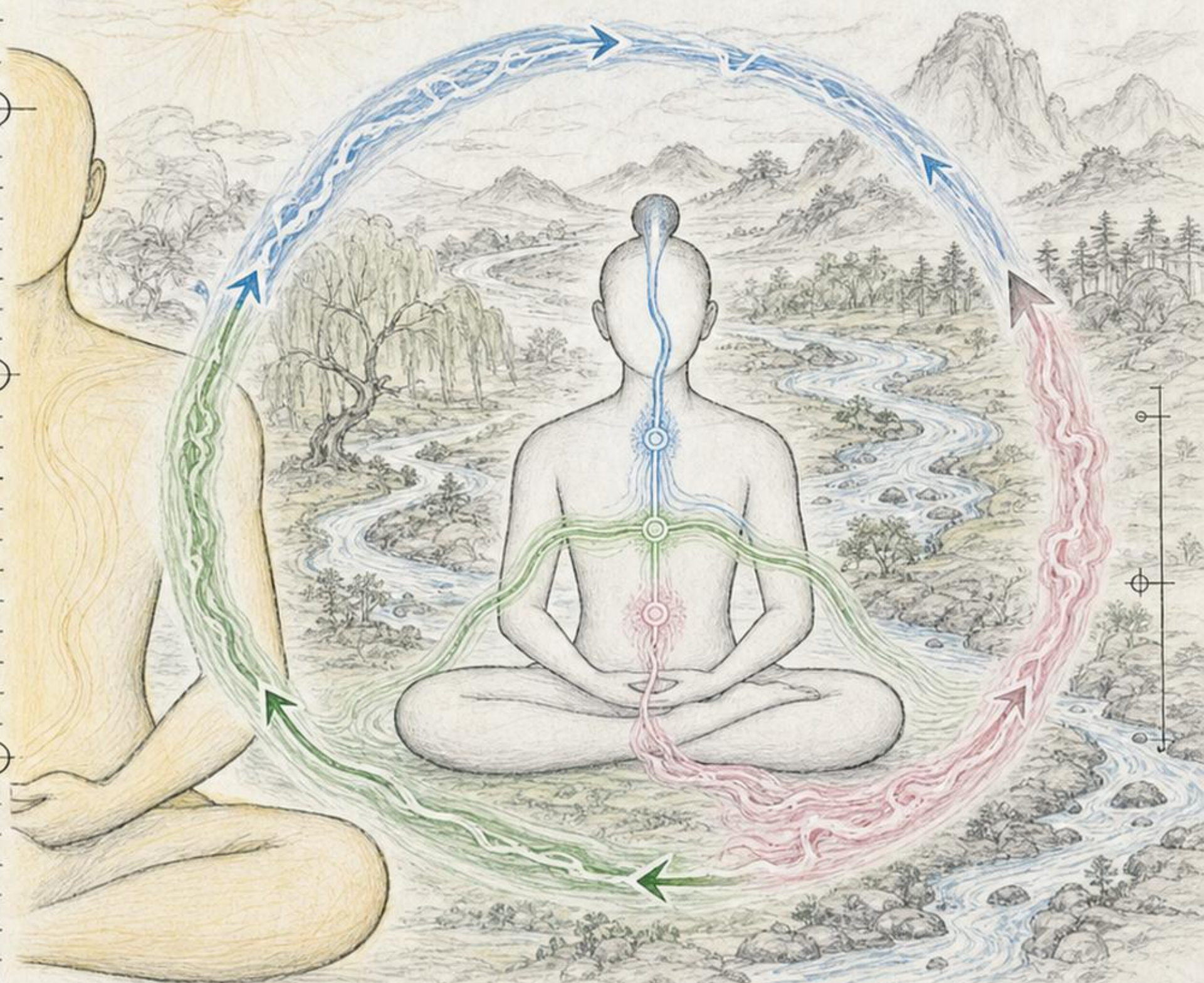
整合图景

还需更多
研究验证

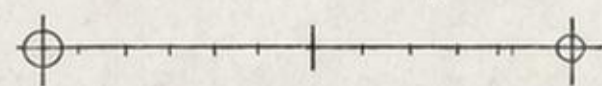
科学分科切块



人体是闭环



佛陀不分科地观察





一个音符解释不了交响乐
佛陀用内观听见整首曲子

谁在给它们
下指令

拿回知情权
和调节权





你最想了解哪一块

评论区告诉我

我是王利杰，
我们下期见