



瞑想：瞑想（めいそう）とは、精神修養の一つで、目を軽く閉じ、呼吸を整え、心を静めて無心になる事をいいます。心を静め祈ったり、何かに心を集中させたり、深く静かに思いをめぐらしたり、目的は様々です。

そして、

瞑想には、様々なメリットがあると言われています

- | | |
|------------|----------|
| ▶心を静める | ▶創造力を高める |
| ▶リラックス | ▶集中力向上 |
| ▶思考をリセットする | ▶効率向上 |

しかし

- ✳やり方が分からない
- ✳時間が無い
- ✳適した場所が無い
- ✳毎日出来ない

そこで、



Simple瞑想

Simple瞑想なら、瞑想のいいところ取り
10分聞くだけでも
1時間瞑想したのと同じ状態に近づけます

しかも、

勉	強しながら	} でも大丈夫
パソコンしながら		
読	書しながら	
事務作業しながら		
・・・	しながら	

つまり、

	勉	強	
	パソコン		
<u>瞑想しながら</u>	読	書	<u>出来る</u>
	事務作業		
	・・・		

という事。

シンプル瞑想の仕組みは？



- 右耳と左耳から周波数が少し違う音を聞くと、頭の中で合成され「うなり音」として感じます。このうなり音を聞くと右脳と左脳のバランスをサポートします。(片方の耳だけで聞くと単音が聞こえます)
- 左右の耳から周波数の違う音を聞く事で、その周波数差と同じ脳波(アルファ波～シータ波)が優勢になるのをサポートします。

人間は、物を見たり音を聞いたりすると、まず右脳が感覚的にそれを捉え、その情報を理性や記憶を受け持つ左脳に送り記憶に残します。通常は、どちらかの脳を偏って使っていますが、左右の脳を同時に動かす事が出来れば、バランスが取れる事になります。

シンプル瞑想は、心地良い周波数の音とそれより少し低い周波数の音を左右の耳から聞くものです。『右耳から聞いた音は左脳に60%, 右脳に40%』伝わり、『左耳から聞いた音は右脳に60%, 左脳に40%』伝わるため、右脳と左脳が同時に働き、両耳から聞いた音の周波数差を左右の脳はビート音と感じるようになります。それにより、右脳と左脳のバランスをサポートします。いわば、聞くだけで瞑想したのと同じ状態になるのをサポートしてくれるのが、シンプル瞑想なのです。

脳波、瞑想とシンプル瞑想

脳波と集中力

物事に集中して、素晴らしい力を発揮しているときには、アルファ波やシータ波が優勢に出ています。この状態では、脳の活動が調和しているため、リラックスしながらも頭が冴え、能力を最大限に発揮出来ます。

空手の名人が素手で石を割る時や禅の高僧が瞑想で無我の境地にある時などは、アルファ波が強く出ているようです。

また、シータ波は、普通は浅い睡眠状態で意識がかなり低下した時に現れますが、脳が創造的な働きをしている時、かなり集中した精神作業をしている時、浅い瞑想状態の時などにも強く出ているようです。

脳波の名称	周波数	状態
γ (ガンマ)波	30HZ以上	興奮している時に現れます。
β (ベータ)波	14~30HZ	緊張、不安、イライラした時に現れます。
α (アルファ)波	8~13HZ	落ち着いた、リラックスした時に現れます。
θ (シータ)波	4~7HZ	深いリラックス、浅い睡眠状態の時に現れます。
δ (デルタ)波	1~3HZ	熟睡、深い睡眠状態の時に現れます。