

聴くだけで脳と身体を 集中する状態へ整える

脳内アップデート

取扱説明書

【目次】

■ 制作者挨拶.....	3
■ 脳内アップデート 効果の理由.....	4
■ 正しい使い方.....	6
■ さらに効果を高めるために.....	7
■ あとがき.....	9

■ 制作者挨拶 ■

この度は脳内アップデートをご購入頂き誠に有難うございます。

制作者の松島宏和と申します。

僭越ながらまずはじめに、少し私の自己紹介をさせて頂きたいと思います

私は普段アーティストへの楽曲提供や製作ディレクション、CM音楽制作、映像関係等音周りの仕事全般に携わりながら脳科学や心理学にも精通、カラーコーディネーターの資格を持ち多様な占いに精通するがゆえ、占術師としても大手企業の占いコンテンツの企画監修等をさせて頂いております。

「音」と「メンタル」という二つのかけ離れた職業を持つが故、非常に多くの人々と接する機会がありその中で共通の悩みがある事に気付いたのです。

それは、「集中力がなくて困っている」「仕事の効率が上がらない」「やる気が出ない」というように主に物事に取り組むときのメンタルの問題です。

確かに仕事に取り組むときに、「意識を集中して取り組む」のと、「注意散漫で取り掛かる」のでは、その効率や結果に大きな差ができる事は至極明白な事。

あまりに多くの方が同じ悩みを持っているのでどうにかして意識を集中させて能力を最大限に引き出す方法は無いものかと今まで培ってきた経験と技術そのすべてを総動員させ真剣に悩み、考え抜きました。

そしてたどり着いた答えが、
「聴覚を使い意識の働かないレベルで脳の周波数をコントロールすれば良い」
という事です。

それに気が付いた私は幸いにもそれを形にする知識と技術を持っていました。

なのですぐに製作に取り掛かりました。
しかし初めから上手くいった訳ではありません。

失敗の連続、トライ&エラーの繰り返し・・・

使用する音色や音階、音のバランス、長さや再生環境
脳や意識をスムーズにコントロールする為に最も適した理論は何か・・・など等。
とても一筋縄ではいきませんでした

恐らく私一人の力では完成し得なかった事でしょう。
沢山の人に協力していただきました。

長期に渡る検証に付き合いこの音源を完成へと導いてくれた、
皆様に感謝に意を表すと共に、制作者一同この脳内アップデートが
あなたの最高のポテンシャルを引き出す事をとっても楽しみにしております。

■ 効果の理由 ■

ではここでなぜ「脳内アップデート」が効果があるのかをご説明させていただきます。

まず人の意識というのはそのほとんどを「脳」がコントロールしています。
これを作るにあたって私はその部分に注目しました。

あなたが、「とても元気ハツラツな時」と、「眠くてうつろうつろしている時」とでは
「脳」の中に流れている電気信号の周波数、つまり「脳波」がまったく異なるのです。

人が覚醒している時は主に、
「β波」「γ波」「Ω波」といった15hz以上の脳波が流れており、
感情や心拍数などによってその周波数を常に変化させています。

逆に寝ている時は「δ波」という3hz未満の非常に低い周波数が脳の中で流れています。

つまり上手に脳波をコントロールすることができれば
その人の意識を変えられる。

では具体的にどうすれば良いのか？

それには、人間が常に無意識に行っている生体反応や
脳の色々な修正プログラムを利用します。

人がもっとも集中力を発揮している時は、
心拍数は低く安定しており脳波は「 $\alpha 2$ 」の10hz前後。

ではあなたの脳波そこへ導くために
大きな研究施設の何百万円もする特注の機器で…

と、本来はそう行きたい所ですが、
今回はあくまで日常生活の中で使える事が大前提。

その理論と技術を持ち運びもできる「音源」の中に凝縮しました。

特殊な理論を使用しているので、ここですべてを公開するわけには行きませんが
例えば使用した技術のひとつに「バイノーラルビート」があります。

これは左耳と右耳でごくわずかに異なる周波数を流した場合に、
脳が自動的にその差分を修正しようとする機能を利用した技術で、

例えば

「左から10hzの音」を
「右から12hzの音」を流したとすると

脳は2hzの差を埋めようと自分でその周波数を作り出します。

つまりは脳波がその周波数に近づく。

人間が集中している状態と同じ周波数に近づけることができるのです。

このように人の生体反応を利用した技術を組みあわせ完成させた音源
それが「脳内アップデート」なのです。

■ 正しい使い方 ■

では次にこの音源の正しい使い方についてご説明させていただきます。

基本的にどのような環境で使っても効果ある物なのですが3つ意識して頂きたい点があります。

● 1つ目【 イヤフォンやヘッドフォンを使用する 】

この音源はヘッドフォンやイヤフォンで使用する事を前提に製作されておりパソコンやステレオのスピーカーから流した場合効果が激減してしまうのでご注意ください

● 2つ目【 邪魔に感じないくらいの小さめの音で聞く 】

この音源は「耳」ではなく「脳」に作用する特殊音源ですので、大きな音で聴く必要はありません。仕事や作業の邪魔にならない程度の小さめの音量で聞いても、効果を十分に発揮できます。

● 3つ目【 継続的に使用する 】

脳波というのは人の意識と深く関係している為人によっては効果を得るのに少し時間が掛かる場合があります。

この場合は継続的に利用する事で「脳」が目的の状態を学習し徐々に効果が現れてきます。

また「すぐに効果が出た」と言う方も、ハイパフォーマンスな状態をすぐに作り出せるように「脳」に学習させる為ある程度継続して使用する事をお勧めします。

■ さらに効果を高める為に ■

脳内アップデートをご購入頂いたあなたへのプレゼント
「イメージーションカード」はダウンロードしていただけたでしょうか？

そのカードは、音源の効果を倍増させるスペシャルなプレゼントです。

それでは、「イメージーションカード」の説明をさせていただきます。

初めの自己紹介でお話させて頂いたとおり
私は「音」と「メンタル」に携わる仕事をしています。

「占い」から「統計心理学」「心象心理学」「色彩心理学」
「脳科学」「音楽療法」「催眠療法」等々

今回はその中から「色の心理作用」に着目し、「色が心と身体に与える影響」を
今回の脳内アップデート「超集中力UP」に応用したいと考えたのです。

「色」が心や体に与える影響はみなさんもある程度はご存知かと思います。

例えば

「赤」は興奮、食欲増進、リーダーシップ、怒り、体感温度の上昇

「青」は沈静、食欲減退、知性、客観視、体感温度の低下

など

(注)「赤」や「青」といってもその中でも実際はその中でさらに
何十種類にも分類されるのであくまで参考としての記載です。

つまり今回のご購入頂いた「脳内アップデート」にも
その理論を活かすことが出来るのです。

じゃあ普通にこのカードを見たら良いんだ！
…という訳ではありません。

まず初めにダウンロードしたPDFを
写真プリント等に使う少し厚めの光沢紙にプリントして切り取り
持ち運べるカードにしてください。

そして「脳内アップデート」を聞く準備をします。
ヘッドフォンやイヤフォンを身につけたら音源をスタートさせます。

それと同時に目の前30cmくらいの距離にダウンロードした
イメージーションカードをかざして、そのカードの色彩と同じ色が頭の中いっぱい
広がる光景をイメージしながら10秒ほどじっと見つめます。

そしてゆっくりと目を閉じて役30秒ほどその色彩が頭の中に広がる事をイメージする。

その後は目を開けて普通に作業に取り掛かって頂いても、
読書にふけて頂いても結構です。

これを行う事でより短時間で脳が集中しやすい状況が作れます。

そう、これが人間の五感の内「聴覚」だけでなく「視覚」までもつかった
「脳内アップデート」の応用法です。

是非試してみてください。

■ あとがき ■

最後まで読んで頂いてありがとうございます。

今回購入して頂いた脳内アップデートは如何だったでしょう？

「脳科学」や「心理学」「色が心身に与える影響」など

様々な分野の理論や技術を用いて作られたこの音源が、

今のあなたの生活や環境、そして仕事を少しでも上向きにさせて

より良い明日を創造する為のお役に立てる事を願っています。

松島宏和

追伸：

プレゼントさせて頂いた「イメージーションカード」は音源が使えない場所ではカードだけで使って頂いても効果があります。

使い方」は音源を聞く時と同じ方法ですので外出先や会社のオフィス等、あなたが必要とする場所に持ち歩き是非有効に活用してみてください。