

# レゾ・メディテーション超瞑想脳



あなたの脳に特殊な音をインプットし超瞑想状態にさせる無料音源モニターテストの、その後の話。

こんにちは、レゾナンスミュージックの神岡です。

実は、瞑想のモニターテストは、すでに始まっております。

といっても、ごくごく少数の方だけで行なっていました。

というのも、今回のモニターテストは、人数が集まりすぎてしまいましたので、

まずは、すでに瞑想を習慣にしている方に試していただいていたいました。

例えば、

- ・瞑想を30年以上続けていらっしゃる方。
- ・知り合いの、お寺の僧侶の方が数名
- ・ヨガで呼吸法を習得された方

このように、完全に瞑想が生活の中で習慣になっている

瞑想マスターともいえる方に試していただきました。

そして、その結果が、どうなったかという、

申し訳ありません。

私は、瞑想を甘く見ていました。

当初は、集中やリラックスするときに、発生させているアルファ波とシータ波を少しだけチューニングを変えることで、簡単に瞑想状態になると考えていました。ところが、出来上がったモニターテスト用の音源を試していただいたところ結果は、

「瞑想状態になる」どころか「眠くなるだけ」という瞑想を邪魔するような音源に仕上がってしまいました(笑えない)

ただ、すこし言い訳になってしまいますが、この少人数でのテストでは、ほぼ全員の方から、

「この音源は、集中やリラックスに使うと、ものすごい効果がある」

という、ありがたいお言葉をいただきました。しかし作りたかったのは、瞑想音源です。

すでに瞑想に使うと効果的と言われている、例の、●ロシンクや、●ミシンクも試してもらいました。

結果は、それらとレゾナンスの音源は、大差が無いというか、他社の瞑想音源も、やはりリラックス効果は感じるが瞑想状態になりやすいというセールストークは、ちょっと誇大表現かなというのが今回の少人数でのモニターテストの結果でした。

単純に原点に戻って考えてみれば、集中する音というのは、脳がアルファ波やシータ波の状態になることで、何かを記憶をしたり作業に集中できるわけです。

つまり、脳が何かを考えることをサポートするという点においては、レゾナンスの音源は、理にかなっていると感じています。

しかし、瞑想のときの、脳の状態が、アルファ波や、シータ波が優位というのは、同じでも、根本的に違うところがあります。それは、瞑想とは「いかに考えないか」というところです。

集中力をつけたいときと、瞑想のときの脳の状態は、近くても、「やる気」や「集中力」を引き出すというのは、いかに脳を効率よく「考えさせる」かということが目的であり、瞑想とは、まったく逆なのです。

ですので、これはまだ憶測の段階ですが、脳をリラックスさせ瞑想状態にさせようとするほど、「何も考えない状態」を目指す瞑想では、睡魔が勝ってしまうという結果になってしまいました。

正直言って、この最初のテストは、惨敗でした。

特に体が疲れている方や、食後の方だと「子守唄のように、よく寝られた」という、瞑想音源を作ったつもりが、結果的に「聴くだけで、よく眠れる音源」ばかりが完成してしまいました。

しかも、よく眠れるだけでなく、「耳鳴りがよくなった」とか「冷え性が解消した」というような、当初、思いもよらなかった効果が出た方もいました。

もちろん、これは音源との相関関係を証明できませんから、一概に音によってもたらされた恩恵かどうかはわかりません。

しかし、なぜか自然治癒力といった免疫力が高まった方がいたのも事実です。

まあ、これはこれで、眠れる音楽と体が健康になれる(かもしれない)ものが作れたという結果になったので、この音源は、眠れない人の為の睡眠用音楽や、体の調子が悪い方のストレス撃退のような健康音源として公開しようかと思っています。(失敗から別の何かが生まれたわけですね)

\*

\*

\*

さて、それはさておき、やはり当初の目的は、瞑想音源を作ることです。そこで、今回のテストが、まったく無駄だったわけではありません。というのも、このモニターテストに参加された瞑想マスターから、

## 「ストレスが解消され、瞑想の一步手前の状態に感じる」

と言われたからです。

今回のテストでは、うまくいきませんでした。やはり、瞑想の肝は、シータ波であることを、発見できた部分もあります。

もちろんシータ波にガンマ波が含まれたシータオシレーション(ガンマリズムとも言われている)も、様々な周波数でテストをしましたので、やっとデータが揃ってきたところではあります。

もちろん、バイノーラルビートで脳波を同調させる手法以外にも、モノラルビートや、パルス音、アイソクロニック、ハーモニーベルに代表される倍音効果。更には、壊れた DNA をも修復すると言われていたソルフェジオ周波数といった、様々なものも試しています。

もちろん和音に関しては、当初から音が濁る平均律を使わず、完全な和音になる純正律を使った倍音は、確かに効果の手応えを感じています。

とは言っても、スピリチュアルやオカルト的な、例えば「場の空気が浄化される」みたいな言い方で、実際に科学的な根拠の無いものに関しては、けして信じていないわけではありませんが、レゾナンスミュージックでは、やはりエビデンスの無いものを、さも効果があるような言い方をするのは避けています。

それよりも、純粋なクラシック音楽の、うっとりするようなメロディーに、ストレスを解消するリラックス感を優先しています。

最近の、わたしのお気に入りの曲は、  
エドヴァルド・グリーグ作曲の「過ぎにし春」です。

この曲を知らない方は、YouTubeにもアップしましたので、  
この素晴らしく綺麗なメロディーを体験してみてください。

<http://youtu.be/5anlcFWvXxg>

基本的に、YouTubeにアップしたものは、不特定多数の方が聴かれるので、  
バイノーラルビートのような特殊音源は含まれておりません。

特殊音源自体は、けっして危険なものではありませんが、人間の脳の状態は様々です。  
特にイライラしてガンマ波が優位な方が、バイノーラルビートのような脳波同調音源を聴くことで、かえってストレスを感じる方がいるのも事実です。

そういった誤解を招くことを避けることもあって、YouTubeの音源には、特殊音源は基本的に入れておりません。(2~3分の短い曲には入っている場合もあります)

他にも、作業用 BGM として 1 時間といった長時間の癒し・ヒーリング音楽も配信しておりますが、それらも純粹に音楽だけを楽しんでください。

あっ、気に入った音楽がありましたら、赤いボタンを押してチャンネル登録していただけると私が喜びます。

レゾナンスミュージック神岡より

## YouTube 動画一覧

<https://www.youtube.com/user/logos5150/videos>

## レゾナンスミュージック

<http://resonance.id25.com/>

## ロゴスミュージック

<http://logosmusic.id25.com/>

### ●ロゴスミュージックとは？

ロゴスミュージックとレゾナンスミュージックは兄弟サイトです。

レゾナンスミュージックでは、やる気や集中力が上がる音源を

主体に開発していますが、ロゴスミュージックでは、癒しや、

ヒーリングといったリラックス効果のある音源を開発しています。