

心理学的に証明された脳波振動の効果

意識が変わって ポジティブになる

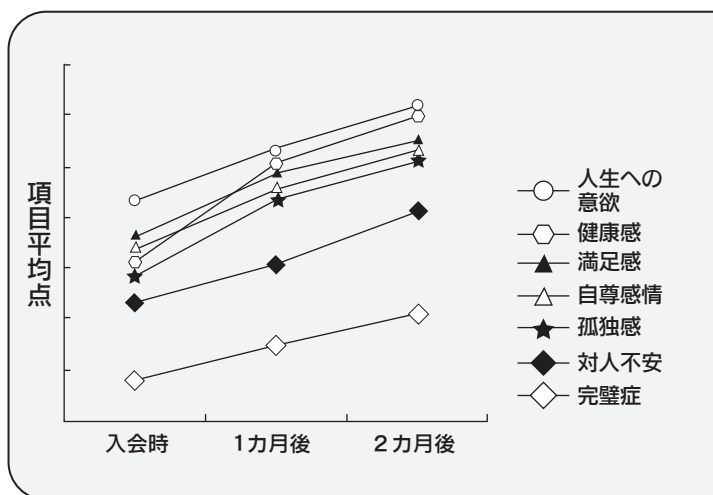


「古宮昇大阪経済大学准教授の研究報告」

- 【結果】**
- ① 自分のことをより価値ある人間だと感じる
 - ② 自分のことがより好きになる
 - ③ 人と関わることに不安が減る
 - ④ 孤独感が減る
 - ⑤ 完璧症の不安が減る
 - ⑥ 今の人生への満足度が高まる
 - ⑦ さらに良い人生にしようという意欲が高まる
 - ⑧ より健康になったと感じる。

【対象者】
2008年1月から5月までに全国のブレインダンヨーガに入会した新入会員66〜74名。

会員に7つの項目の心理検査によって脳波振動が与える心の変化を見ました。入会時、1カ月後、2カ月後の調査によって、あきらかな効果が現れました。



小宮昇
大阪経済大学人間科学部准教授。

医学的に証明された脳波振動の効果

わずか30分で セロトニンが活性化

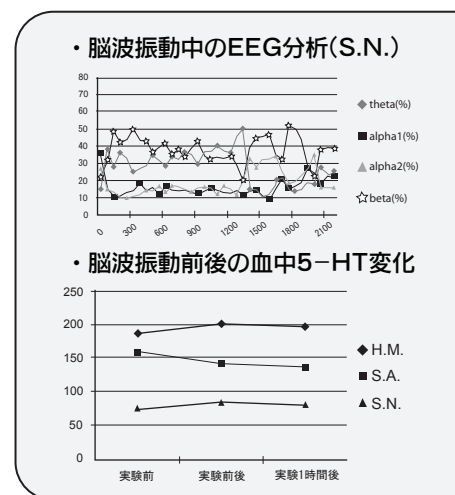


「有田秀穂東邦大学教授の研究報告」

セロトニン神経とは、脳の一番奥、脳幹にあります。脳機能、脳神経のすべてに影響を与えるものであり、覚醒しているときの私たちの体と心の状態にきわめて重要な役割を果たしています。現代生活が抱えているさまざまな精神的な問題、とくにうつ病などは、セロトニンが弱くなった結果と考えられます。今回の研究の結果、脳波振動の高い効果が確認されました。

【研究内容】
30分で構成された脳波振動プログラムを行い、セロトニン量の測定や脳の血流、心理テストを実施。

- 【結果】**
- ① 脳波振動によりセロトニン神経が活性化した
 - ② 脳波振動後、アルファ波が増加し、集中度が高まった
 - ③ 脳の前頭前野の血流量が増加した
 - ④ 緊張、不安、疲労感、混乱が減り、正常な心の状態を回復した



有田秀穂
東邦大学医学部統合生理学教授。

【脳波振動の必要性】

- ① 脳波振動はセロトニン神経を効果的に鍛えるトレーニング方法である
- ② 毎日繰り返すと、神経構造が変わる
- ③ セロトニンは人のために何かをしたとき活性化する。