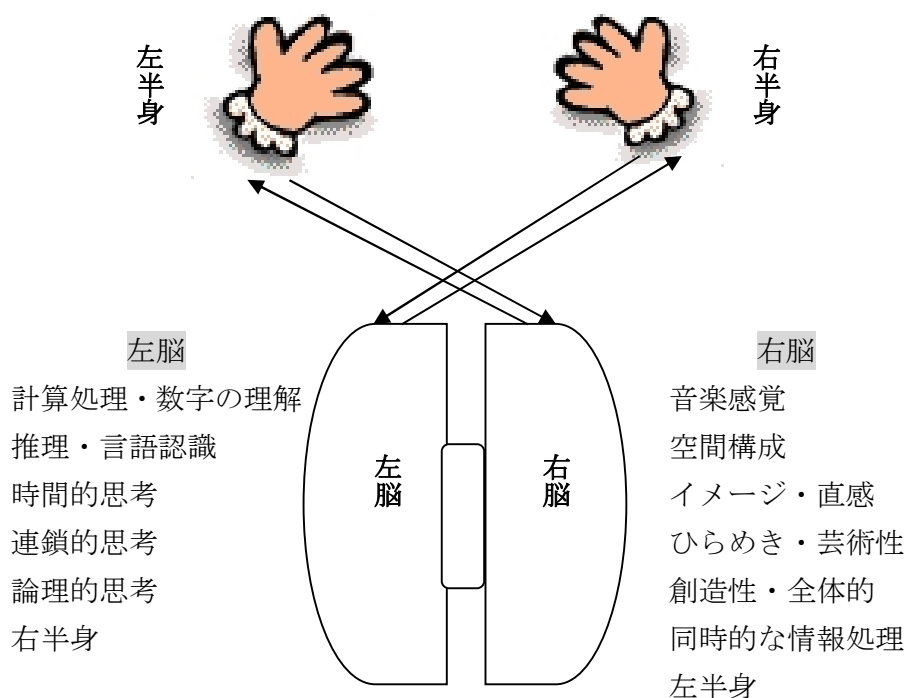


右

腦

右脳・左脳と脳波



私たちは、右脳と左脳を使って生活しています。しかし、右脳はあまり使われてなく、左脳が優位に働いています。人間の脳は、左脳が優位に働くようになっていくのです。

右脳が優先的に働くようになるのでしょうか。通常時に右脳が働くようになると、思考力・理解力・決断力・集中力・記憶力、解決力と今まで自分の能力以上のことができるようになります。現代人にかかせない能力ではないでしょうか。その力が高まるのです。

では、どうしたら右脳を開発することができるのでしょうか。左半身は、右脳に繋がっています。左手を意識して使うようにすれば右脳は働き始めます。しかし、左手や左半身を使って右脳を開発するのはとても微妙です。それほど実感できるほど右脳は開花できないように思います。

右脳の働きを活発にし、活用する前に脳波を知っておきましょう。

脳波は、大きく分けて四つに分かれます。

ベータ波 (13 ~ 40 Hz 未満) 普通に活動をしている時に出ている脳波。

アルファ波 (8 ~ 13 Hz 未満) リラックスしている時の脳波。

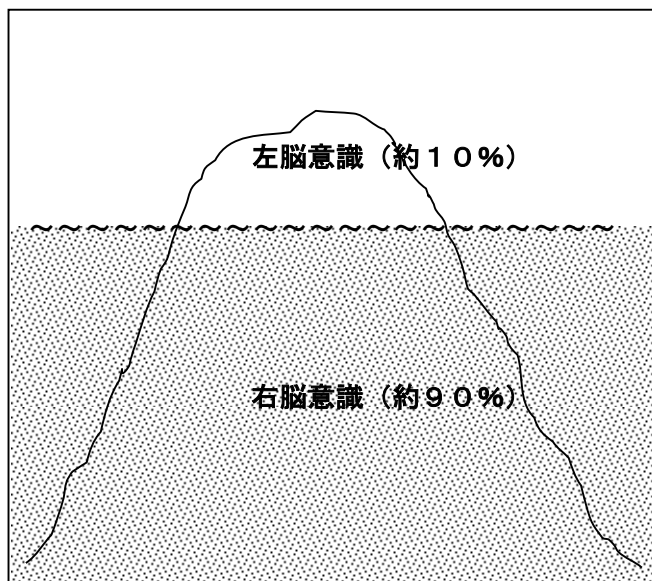
シータ波 (4 ~ 8 Hz 未満) うとうとと眠くなって来た状態の脳波。

デルタ波 (0.5 ~ 4 Hz 未満) ぐっすり寝ている時の脳波。

右脳を開花させるにはアルファ波とシータ波にカギがあるのです。私たちは、通常の意識の状態では、左脳の脳波(ベータ波)を出しています。右脳を開くには、右脳の脳波(アルファ波・シータ波)が出る状態にする必要があるのです。

リラックス瞑想

人の脳は、10%ほどしか使っていないと言われていました。90%が水面下に没している氷山のようなもので、生活の90%は右脳の条件付けによって支配されています。心身ともにリラックスすると、アルファ波状態になり、発想力、集中力などが高まり、自分の実力が最大限に発揮できる時となります。特にアルファ波状態では、記憶力、理解力が高まり、学習をするには理想的な状態となります。右脳を表面化させるには、アルファ波を出す状態にならないといけません。右脳を開くのに最適なのが瞑想です。右脳意識に入るには、必要不可欠といってもいいでしょう。簡単にいいいますと、普段使っている意識の10%を休憩させて水面下になっていた90%に出てもらうことです。



やり方は簡単です。軽く柔軟体操をして、その後、楽な姿勢をとる。座禅を組んだり、正座をしたりしなくてもいいです。椅子やソファに腰掛けたりして、自分が一番ゆったりできる姿勢をとりましょう。仰向けに寝てもいいですよ。

ゆったりとした姿勢ができれば、目を閉じて心を静めるようになります。ゆったりとした心地よさを感じてみてください。何も考えず、ただ単にリラックスしてゆったりとするだけです。それだけで、今まで眠っていた右脳が働き始めます。アルファ波が開始めるのです。

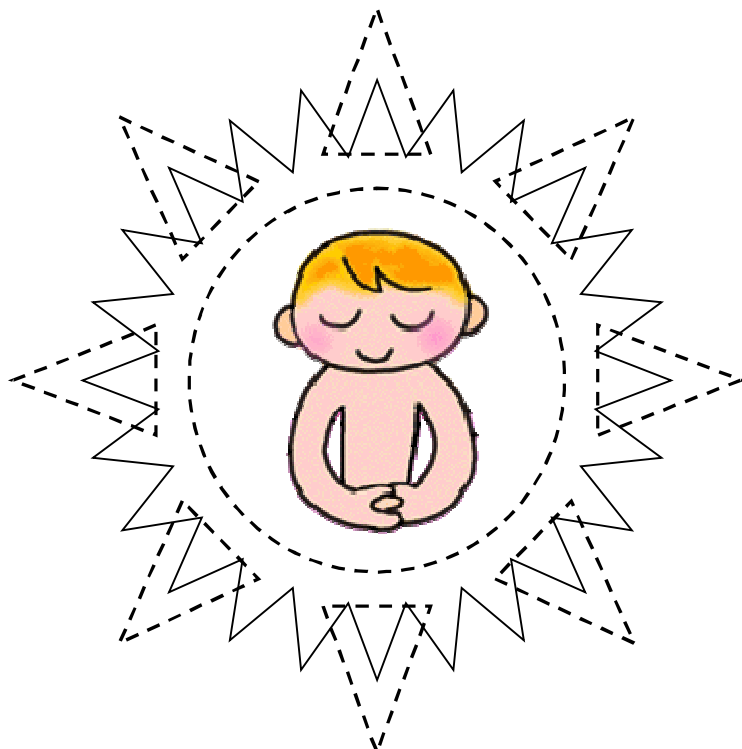
ただ一つだけ、注意して欲しいのがそのまま眠ってしまうことです。右脳意識を通り越して眠ってしまったら、何回やっても何年やっても効果があまりありません。眠らないように手に物を持って、眠って手から物が落ちたらまた手に持って瞑想をしてみてください。瞑想を繰り返しやっていると、右脳意識を保てるようになり、記憶力を初め眠っていた能力が開花し始めます。今まで以上の事ができるようになります。

アイデアが欲しい時や、解決を求めているときなどは、頭にアイデアや解決方法がパッと出てきたりします。これが右脳の力です。

ゆっくりとした呼吸

瞑想をするとりラックスしゆったりでき、アルファ波が出始めます。瞑想が、アルファ波を出す入り口だとすると、呼吸は更に深く右脳意識へ導く方法といえます。

ゆっくりとした呼吸をすると、心が安定しアルファ波が出てきます。ひらめきの脳波ともいわれており、発明家が新しいアイデアを発見したり、仕事中に素晴らしいアイデアがひらめいたりするのもアルファ波状態の時です。呼吸を意識して操ることで、右脳の働きを使いこなせるようになります。



やり方は、「息を吐く」「息を吸う」「息を止める」を繰り返します。

- ① 息を吐くときは、体中の悪い物が口から出ていくイメージをします。
- ② 息を吸うときは、生命エネルギーが体に入ってくるイメージをします。
- ③ 息を止めるときは、体に入ってきたエネルギーが体からあふれ出ているのをイメージします。

【吐く】【吸う】【止める】の秒数を同じにしてやってみてください。8秒なら8秒で統一してやってみてください。少なくとも30回くらいは繰り返してください。これで脳波はアルファ波になり、完全に右脳の世界に導かれます。あきらめず繰り返すことが大切です。

日頃、体がだるい、頭がすっきりしないなどゆっくりとした呼吸をしますと、体にエネルギーが入ってくるのと同時に、酸素の摂取量も多くなります。無意識に摂取する空気量は二五〇cc〜五〇〇ccですが、ゆっくりとした呼吸は七五〇cc〜二五〇〇cc摂取することができます。体内酸素量が増えたと、頭がすっきりしてきますし、頭の回転がスムーズになります。酸素を多く取れば、それだけ脳に酸素が行き渡り、脳の働きも活発になります。

無意識にしていた呼吸をゆっくりと行うことにより、脳の働きがアップし、右脳の能力が開くことになるのです。

イメージ

右脳はイメージをそのまま現実にさせようと働き続けています。イメージしたらイメージした通りに働いてくれるのが右脳です。プラスのイメージをしたらプラスの方向に、マイナスのイメージをしたらマイナスの方向に働きかけます。どんなことが起きても「私は幸運だ」と考えることがいいのです。

リラックスしアルファ波が出る状態の時に、自分がやりたいと思うこと、こうなったらいいなと思うことをイメージで頭に描きます。そうしますと、右脳がそれを現実にさせるために働き始めてくれます。右脳は、通常では目に見えないエネルギーを見ています。無意識ではありますが、私たちはそうした目に見えない情報を得ているのです。しかし、意識にはそれが上がってきません。アルファ波状態になれば、右脳で見ている情報をつかみ取ることができるのです。

瞑想をして心を静かにし、呼吸をしていると映像が見えることがあります。きれいな風景や、宇宙、町並み、人物といった映像が写真のようにきれいに見ることができるようになってきます。瞼の裏に、こうして写真のように映像が出てくると右脳が開けた証拠となります。右脳が開けている状態で自分の夢が達成されているイメージを描いてみて下さい。そうしますと現実に夢が達成できるように偶然と思われる出来事が増えてきます。

イメージ力を使えば使うほど、記憶力がアップしていきます。左脳で記憶をしようとするとき文章や言葉で覚えようとします。しかし、右脳で記憶をしようとするときイメージで記憶をします。目を閉じるとその映像が頭に浮かんできます。例えば左のようにマークがあつたとします。

【☆ ○ □ ※ ∽ % \$】

左脳で覚えるときは、ほし、まる、しかく、米印といったように言葉で覚えていきます。右脳の場合は写真のように目に焼き付けます。目を閉じたときに映像として瞼の裏に移るようになります。左脳の記憶力が一とすると右脳の記憶力は、何百倍へと大きくなります。



音読・言葉

弘法大師空海は、一度聞いたこと、一度見たことはすべて記憶することができたそうです。記憶力が開花される前は、他の人々と同じ記憶力でした。しかし、山にこもること三ヶ月。三ヶ月後には、驚異的な記憶力を身につけました。空海は何をしたのでしょうか。山にこもり「おん ばさららたや うんなむ あきやしやらば おん あみりきや ありぼ そわか」と一日に一〇〇万回毎日唱えたのです。なぜ、それで、驚異的な記憶力を身につけることができたのでしょうか。それは、言葉の「音」です。

言葉の音は、その振動によって脳を活性化させる働きがあります。日常のコミュニケーションは、聞くことが55%、話すことが23%、読むことが13%、書くことが9%だそうです。脳内のエネルギーはなんと90%が音から生まれているそうです。脳のエネルギーには聞くことが大切なのです。

人が声を出して本を音読すると、脳の働きが変わってきます。更に暗唱し音読すると、別の新しいことを記憶するスピードがどんどん速くなっていきます。



実例——私には、二歳年下の弟がいます。この弟と小学校の頃、落語の「じゅげむ」を、どっちが早く間違えないで言えるか、絶えず競争していましたがありました。講演のお話を聞いて、そのおかげで自分たち兄弟は学校の成績がよくなったのだと分かりました。どんなことでも私たちは一度で覚えてしまうことができました。私は大学生の頃、家庭教師をしていて、中学生を教えていましたが、その子たちの記憶が悪いことを不思議に思っていました。その謎が解けました。その子たちに学科を教えるよりも「じゅげむ」を覚えさせ、繰り返し唱え続けさせたほうがよかったですね——著 七田眞 「右脳人間」塾 より引用

音読によって脳を活性化させると、記憶力や思考力、行動力、理解力、コミュニケーションといった能力を育てることになるのです。

音楽

音が、脳のエネルギーになり、脳を活性化してくれます。聞くことにより脳が活性化されますが、その中でもクラシックを聴くことが非常に言いそうです。クラシックを聴くと、心が落ち着きアルファ波が出てきます。クラシックには脳を活性化する力を持っています。クラシックの中で特にいとされているのが、モーツアルトの音楽です。モーツアルトの音楽は八〇〇〇ヘルツ以上の高周波音だからだそうです。八〇〇〇ヘルツの周波音は、胎児音、つまり生まれてくる前お腹の中で聴いていた周波音だそうです。モーツアルトの音楽を聴くと、胎内にいた時と同じ感覚になり、音を吸収しやすくなるのです。その結果、学習能力がアップするのです。

人間は、二〇ヘルツ〜二万ヘルツの音域を聞き分けられるそうです。日本語は、周波数が一二五ヘルツ〜一五〇〇ヘルツまでだそうです。日本語だけを聴いて育つとそれ以上の音域に対して耳を塞いでしまいます。英語は、二〇〇〇ヘルツ〜一万二〇〇〇ヘルツだそうです。日本語だけを聴いて育つとなかなか外国語が身に付かないようです。

モーツアルトの音楽は、日本語の周波数より高い周波数を出しますので、脳の働きも変化し能力がアップするのです。年齢が若ければ若いほど音を聞き分ける力と脳を開くことは早いですが、年齢を重ねて耳の遠くなった人、記憶力が落ちた人でも高周波音の含まれる音楽を聴きますと、耳の聞こえも回復し、脳のネットワークが活発化するのです。

モーツアルトの音楽を聴くことで、脳の活性化になり、記憶力を含め能力がアップするのです。クラシックを聴きながらアルファ波を出し、瞑想、呼吸、イメージをすれば右脳を開花し、より良き人生を歩むことが出来るでしょう。無理矢理勉強して知識を頭に入れるようなことはなくなり、容易に学習が出来るようになるでしょう。ストレスが多いと感じる人は、リラックスする時間をとりもう少しゆったりと生活をしてみてはいかがでしょうか。

