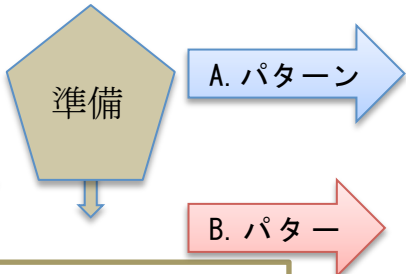


《ブレインシンフォニー》 トレーニング方法 & チェック



それぞれの目的に従って、トレーニング前に自分の写真・録音・ビデオ・タイム等の記録を取って、トレーニング後と比較して下さい。

時間が取れない方、
子供や学生等の方法

一日目
前半
20分前後

二日目
後半
20分前後

※より良い音でトレーニングをして頂くために新品の場合は付録のガイダンス、トラック9のピンクノイズを約一時間やうるさいくらいの音量で再生(聴く必要はなし)。
※再トレーニング前に3分程度かける。

このトレーニングにはCDラジカセの音質は適しておりません。高級なCD再生装置をお持ちでない方は伝聴研特製のUSBオーディオ《デンダック》、もしくはCDプレーヤーセットをお使い下さい。

聴覚トレーニング
この《ブレインシンフォニー》はトレーニング盤と瓜二つの原音盤からできています。基本的な使い方を表にしましたが、トレーニング盤と原音盤はどのように使っても構いません。あえてトレーニング時間は規程いたしません。特殊な効果をもたらすトレーニング盤を聴き続けていると刺激が弱まってきます。瓜二つの原音盤を聴くことにより反対の刺激が可能になります。自然音、特に波の音を加えて頂くと効果的です。



CDを増やして再開

- トレーニングCD
- 原音CD
- 自然音CD
- 音楽CD

トレーニングCDを混ぜながら交互にアフターケア

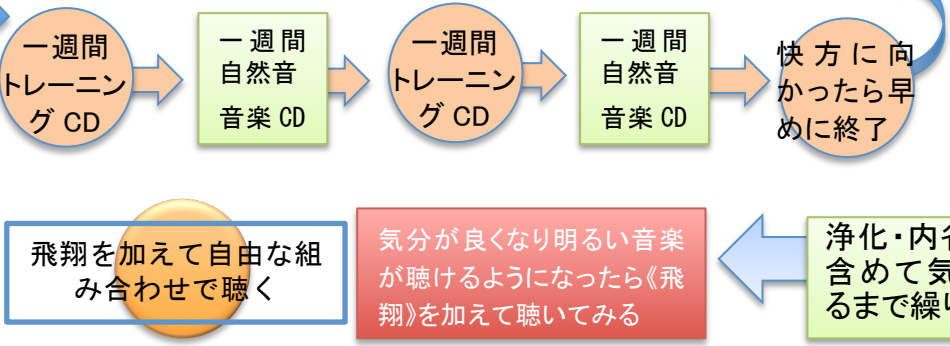
義務的なトレーニングは効果が出ない。気分が乗らない時は中止したり、半分ずつ分けて聴いても可。

ランダム再生機能がある再生機をお持ちの場合はランダム再生でお楽しみ下さい。

4~6ヶ月続ける

その後のトレーニング
週に一度、自然音かトレーニングCD。20分くらい、曜日を決めて聴くと良い

《ブレインシンフォニー》は飽きにくく制作してありますが、'ブレインスイッチBOX'のオプションCDを追加すると効果的。脳を活性化してストレスに強い体質(脳)にしましょう



飛翔を加えて自由な組み合わせで聴く

気分が良くなり明るい音楽が聴けるようになったら《飛翔》を加えて聴いてみる

浄化・内省の原音を含めて気分が晴れるまで繰り返す