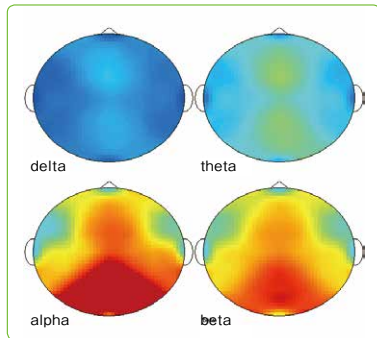


# 「ChieArt作品を鑑賞後、誘導瞑想時の測定結果」



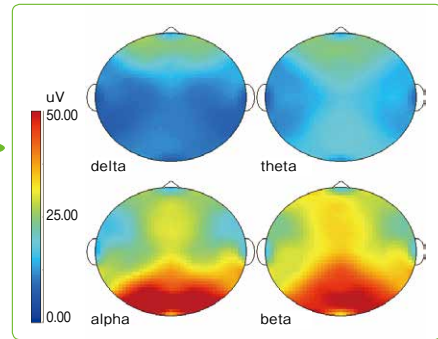
被験者

瞑想後半



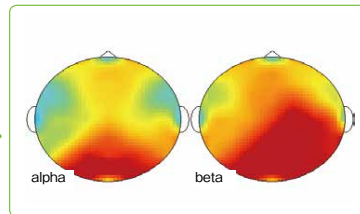
前頭部のアルファ波も大きくなり、シータ波の出現も見られる。

安静時



ChieArt作品  
鑑賞後に  
目をつぶって  
今見た作品の  
イメージを想起

瞑想前半

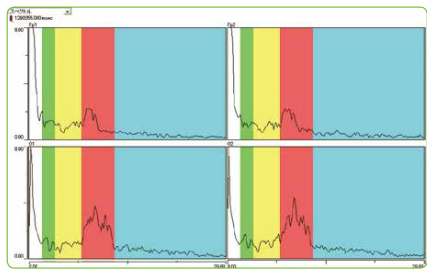


前頭部にもアルファ波が広がっている。右後頭部のベータ波はイメージ想起による影響も大きく現れているものと思われる。

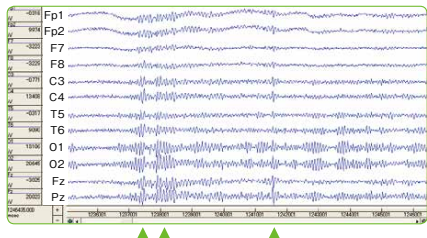


徐々にアルファ波が大きくなっている。

アルファ波の周波数が下がってシータ帯域にもかかってくるのが見受けられる。右後頭部(O2)を注意深く見ると、7.8Hzあたりに小さなピークが見られる。



深い瞑想の特徴である、前頭部のアルファ波が増え、後頭部のアルファ波とそろって出現している(▲の個所)。



初心者が一人で瞑想を行う場合、ただ目を閉じても雑念だらけになってしまって難しいので、何かに集中する方法が通常とられます。

**ChieArt作品をじっくり見つめる方法は、簡便な上、イメージに残りやすいことが脳波から伺えます。**

またChieさんの誘導の声は瞑想を邪魔しない自然な声で、瞑想に入りやすい様子が伺えました。

\*デルタ波とシータ波の画像はほとんど変化が見られなかったので割愛してあります。(以下、同)

<河野貴美子工学博士>

瞑想や意識変容時などの脳波を測定し、脳生理学の立場から脳の機能について研究している工学博士。NPO法人国際総合研究機構副会長、国際生命情報科学会副会長、人体科学会副会長、催眠学会顧問、日本数学協会幹事、総合人間学会理事、他種々学会の役員多数。