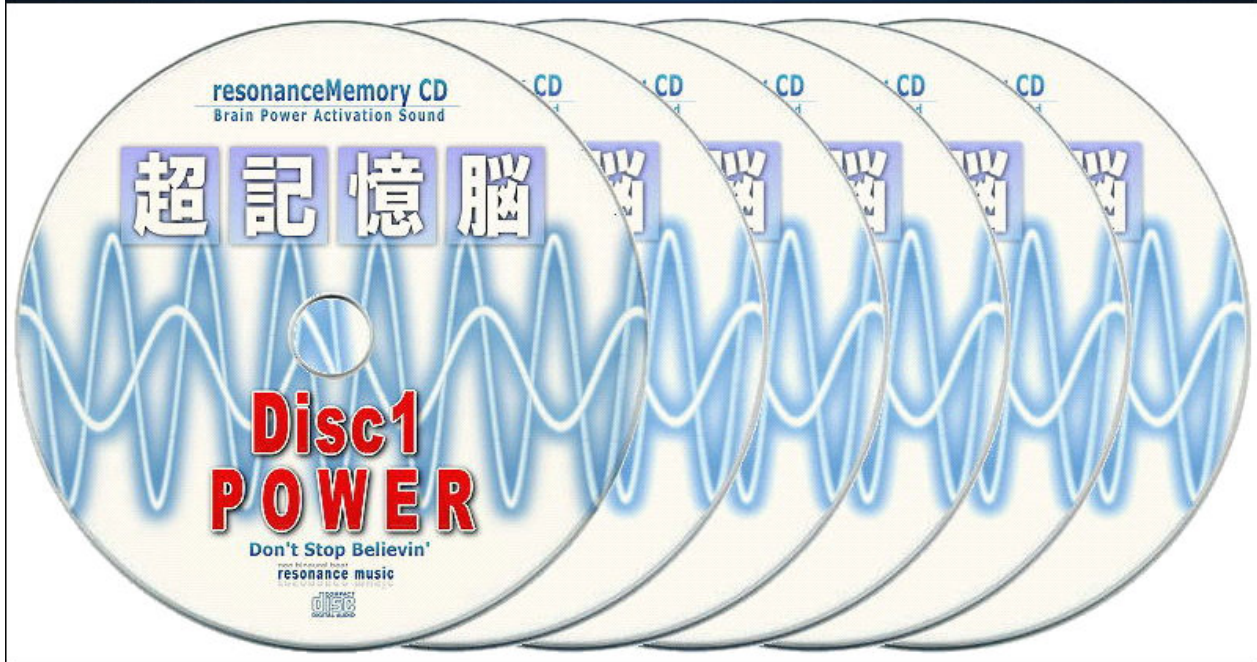


はじめに、お読みください

レゾ・メモリー超記憶脳 CD の 最も効果的な使い方

6つの Disc を最も効果的に使い分ける方法



neo binaural beat
resonance music

レゾ・メモリー超記憶脳 CD の最も効果的な使い方

Copyright© resonance music All rights reserved.

レゾ・メモリー超記憶脳 CD の 最も効果的な使い方

レゾ・メモリー超記憶脳 CD には、6 つの Disc(ディスク)があります。

「いったい、どうやって使ったらいいの？」

もしかしたら、あなたは、こう思ったかもしれません。

そんな方のために、この6つの Disc を最も効果的に使い分ける方法を説明させていただきます。

それぞれの Disc には、異なった特徴がありますが、使い分けは簡単です。

それは、あなたの身体の状態と使う目的によって使い分けてください。

それを、見つける方法は、とても簡単です。

ステップ1

あなたの身体の状態を知るために、5つの「やる気度」ランクの中から、現在の自分のランクを、選びます。

ステップ2

次に、数学のように「理解が必要な記憶」なのか、英単語を覚えるといった「単純な記憶」なのか、といった作業の内容を選ぶだけです。

それでは、次のページから、その選び方を説明しますので、

Disc が決まりましたら、さっそく聞いて勉強や作業を始めてみましょう。

あなたは、現在どのランクですか？

5つの「やる気度」ランクとは？

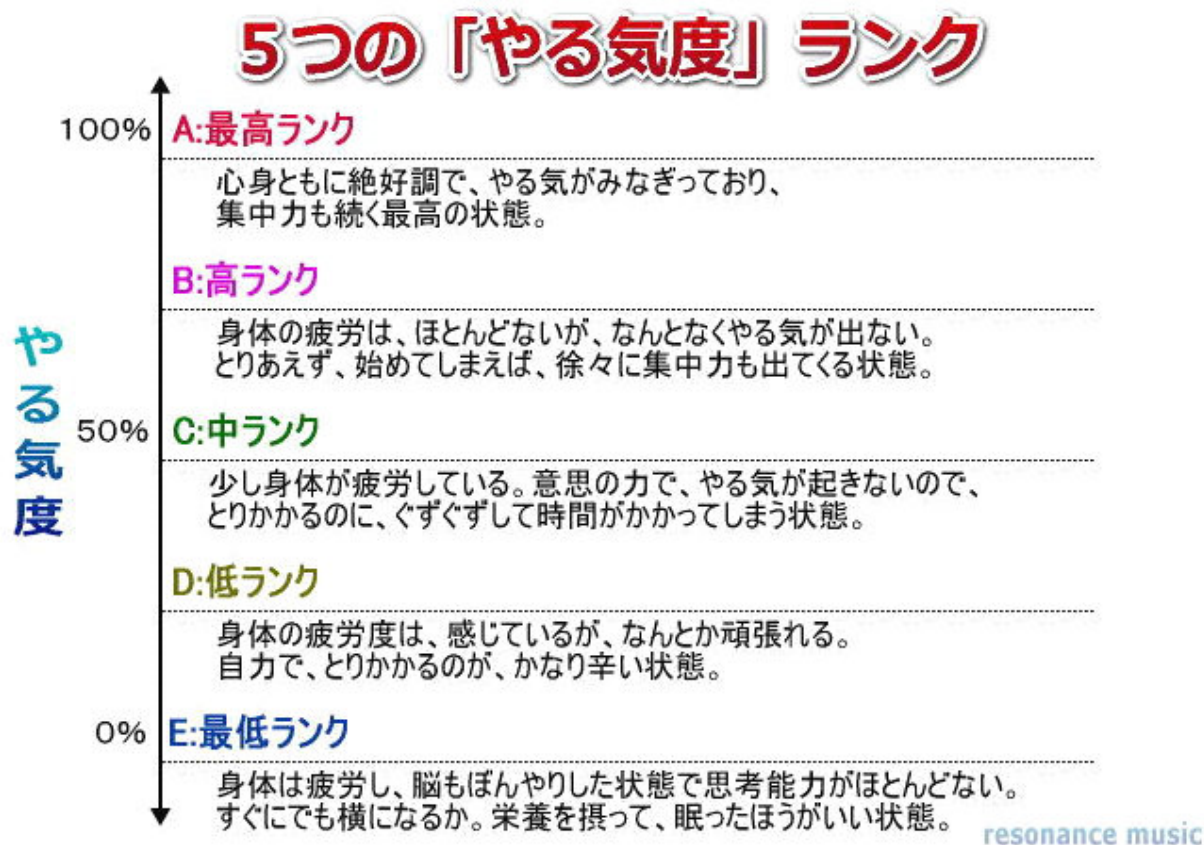
まずは、自分の状態を知ることが必要です

人間は、気分によって、「やる気度」がコロコロと変わります。

もちろん、身体が疲労していれば、やる気が出ないのは当たり前です。

人間の「やる気度」というのは、おおざっぱに分けると、

↓この図のように、5つのランクがあります。



ほとんどの人が、B、C、D ランクでしょう。

絶好調の A ランクの人には、CD なんか聴かなくても、

バリバリ勉強も仕事もこなすでしょう。

そういう最高ランクの方に必要なのは、瞑想のときに現れる覚醒シータ波が含まれた音源を使うことで、さらなる上の最高のリラックスが得られます。

深い深い意識の底の所で、心地よい感覚に包まれる
体験を経ることで、ストレスからの快復力を向上し
てくれるでしょう。

まさに、「脳のリセット」ができると言えましょう。
寝るよりもはるかに効率がよい快復力を得られる瞑
想は、ストレス社会にさらされ続ける現代人にこそ
必要なものだとは私は、感じています。



そして、身体が疲労している E ランクの方は、まず身体を休めるのが優先です。
けして無理して頑張らないでください。

人は、すぐに気分が変わる生き物です。

レゾ・メモリー超記憶脳 CD を、使われる方は、現在の、あなたの
「やる気度」に合った Disc を使うことで、より効果を発揮します。

もう一度、5つの「やる気度」ランクをまとめますと、こうなります。

やる気度%		ランク	身体の状態
やる 気 度	100%	A : 最高ランク	心身ともに絶好調で、やる気がみなぎっており、 集中力も続く最高の状態。
		B : 高ランク	身体の疲労は、ほとんどないが、なんとなくやる気が出ない。 とりあえず、初めてしまえば、徐々に集中力も出てくる状態。
	50%	C : 中ランク	少し身体が疲労している。意思の力で、やる気が起きないので、と りかかるのに、ぐずぐずして時間がかかってしまう状態。
		D : 低ランク	身体の疲労度は、感じているが、なんとか頑張れる。 自力でとりかかるのが、かなり辛い状態。
	0%	E : 最低ランク	身体は疲労し、脳もぼんやりした状態で思考能力がほとんどない。 すぐにでも横になるか、栄養を摂って、眠ったほうが良い状態。

↑この表で、まず自分の状態を確認してください。

それでは、次のページからは、6枚の超記憶脳 CD の違いと特徴を説明します。

resoMemory 超記憶脳 CD

Disc1 - POWER



Disc1 は、全ての、やる気度ランクの方が使っても効果を発揮します。

効果的な使用例

作業時間は、50 分～60 分程度を目安にして、休憩をはさみながら作業をすると効果的です。

バイノーラルビートのタイプ

アルファ波優位バージョン。思考／理解が必要な記憶向け。

テーマ：一瞬で勉強に取りかけられる CD

音源の用途

なかなか勉強に取りかけられない人でも、勉強や作業をする 10 分～20 分ほど前から聞き始めることで、勉強を開始する頃には、アルファ波優位の脳の状態となり、集中力に必要なリラックス状態が引き出され一瞬で勉強に取りかけられることができます。

表面で聴こえる音源の内容

ゆったりとしたコード(和音)を主体にした、リラックスミュージック。

resoMemory 超記憶脳 CD Disc2 - NATURE



Disc2 は、全ての、やる気度ランクの方が使っても効果を発揮します。

効果的な使用例

作業時間は、50 分～60 分程度を目安にして、休憩をはさみながら作業をすると効果的です。

バイノーラルビートのタイプ

アルファ波優位バージョン。思考／理解が必要な記憶向け。

テーマ：一瞬で勉強に取りかけられるCD

音源の用途

なかなか勉強に取りかかれない人でも、勉強や作業をする 10 分～20 分ほど前から聞き始めることで、勉強を開始する頃には、アルファ波優位の脳の状態となり、集中力に必要なリラックス状態が引き出され、一瞬で勉強に取りかかれることができます。

表面で聴こえる音源の内容

雨の音から始まり、森の音、鳥の鳴き声、風の音、波の音が、
ゆったりと変化していく自然環境音がベースのリラックスバージョン。
シンプルな自然音は何回聴いても飽きないものです。

resoMemory 超記憶脳 CD Disc3 - MORPHING



Disc3 は、やる気度中ランクの方が使うと効果的です。

効果的な使用例

作業時間は、50 分以下を目安にして、休憩をはさみながら作業をすると効果的です。

バイノーラルビートのタイプ

アルファ波／ベータ波ミックスバージョン。

やる気が出ないとき／単純記憶向け

テーマ：脳の作業興奮を高める

音源の用途

Disc1 と Disc2 が脳をアルファ波優位にすることで、リラックス状態での集中力を引き出すチューニングであったのを、ミックスされたベータ波を優位にすることで、脳の作業興奮を高めることで集中させるタイプです。

単純な英単語の暗記等に使うと、より効果的です。

もちろん勉強や作業をする 10 分～20 分ほど前から聞き始めると効果的です。

表面で聴こえる音源の内容

同じフレーズの繰り返し、集中力を引き出し、さらに一定時間後、別のフレーズに切り替わることで脳を飽きさせない工夫がしてあります。

リズムカルで明るいサウンドで仕上げました。

resoMemory 超記憶脳 CD

Disc4 - LOVEPAD



Disc4 は、やる気度中ランクの方が使うと効果的です。

効果的な使用例

作業時間は、50 分以下を目安にして、休憩をはさみながら作業をすると効果的です。

バイノーラルビートのタイプ

アルファ波／ベータ波ミックスバージョン。

やる気が出ないとき／単純記憶向け

テーマ：脳の作業興奮を高める

音源の用途

Disc1 と Disc2 が脳をアルファ波優位にすることで、リラックス状態での集中力を引き出すチューニングであったのを、ミックスされたベータ波を優位にすることで、脳の作業興奮を高めることで集中させるタイプです。

単純な英単語の暗記等に使うと、より効果的です。

もちろん勉強や作業をする 10 分～20 分ほど前から聞き始めると効果的です。

表面で聴こえる音源の内容

同じフレーズの繰り返し、集中力を引き出し、さらに一定時間後、別のフレーズに切り替わることで脳を飽きさせない工夫がしてあります。ゆったりとした神秘的で宇宙的なサウンドで仕上げました。

resoMemory 超記憶脳 CD Disc5 - HELLOARP



Disc5 は、やる気度低ランクの状態の方が使うと効果的です。

効果的な使用例

作業時間は、30 分以下の短い時間で、長めの休憩をはさみながら作業をすると効果的です。くれぐれも無理をしないでください。

バイノーラルビートのタイプ

ベータ波優位バージョン。眠たい時や集中力が続かないとき向け。
テーマ：強制的に脳を覚醒させる

音源の用途

Disc3 と Disc4 を、さらにベータ波優位にすることで、強制的に脳を覚醒させることで集中させるタイプ。

食事後や休憩時の脳がぼんやりしている状態の時に使うとスッキリします。
もちろん勉強や作業をする 10 分～20 分ほど前から聞き始めると効果的です。

表面で聴こえる音源の内容

早めのテンポと、ビートの効いたドラムとベース音がより脳の興奮度を高めます。

resoMemory 超記憶脳 CD Disc6 - BREATHER



Disc6 は、やる気度低ランクの状態の方が使うと効果的です。

効果的な使用例

作業時間は、30 分以下の短い時間で、長めの休憩をはさみながら
作業をすると効果的です。くれぐれも無理をしないでください。

バイノーラルビートのタイプ

ベータ波優位バージョン。眠たい時や集中力が続かないとき向け。

テーマ：強制的に脳を覚醒させる

音源の用途

Disc3 と Disc4 を、さらにベータ波優位にすることで、強制的に脳を覚醒させることで集中させるタイプ。

食事後や休憩時の脳がぼんやりしている状態の時に使うとスッキリします。

もちろん勉強や作業をする 10 分～20 分ほど前から聞き始めると効果的です。

表面で聴こえる音源の内容

早めのテンポと、ビートの効いたドラムとベース音がより脳の興奮度を高めます。

各 Disc の用途と使用例をまとめますと、こうなります。

Disc 名称	用 途	効果的な使用例
Disc1 POWER	<ul style="list-style-type: none">・全てのやる気度ランクの方が使っても効果を発揮する・なかなか勉強に取りかかれないとき・勉強に必要なリラックス状態を引き出したいとき	作業時間は、50 分～60 分を目安にして休憩をはさみながら作業する。
Disc2 NATURE	<ul style="list-style-type: none">・全てのやる気度ランクの方が使っても効果を発揮する・なかなか勉強に取りかかれないとき・勉強に必要なリラックス状態を引き出したいとき	作業時間は、50 分～60 分を目安にして休憩をはさみながら作業する。
Disc3 MORPHING	<ul style="list-style-type: none">・やる気度中ランクの方が使うと効果的・脳の作業興奮を高めることで集中させる・単純な英単語の暗記等に使うと、より効果的	作業時間は、50 分以下を目安にして休憩をはさみながら作業する。
Disc4 LOVEPAD	<ul style="list-style-type: none">・やる気度中ランクの方が使うと効果的・脳の作業興奮を高めることで集中させる・単純な英単語の暗記等に使うと、より効果的	作業時間は、50 分以下を目安にして休憩をはさみながら作業する。
Disc5 HELLOARP	<ul style="list-style-type: none">・やる気度低ランクの方が使うと効果的・強制的に脳を覚醒させることで集中する・食事後や休憩時の脳がぼんやりしているときに使うとスッキリする	作業時間は、30 分以下を目安にして休憩をはさみながら作業する。くれぐれも無理をしないこと。
Disc6 BREATHER	<ul style="list-style-type: none">・やる気度低ランクの方が使うと効果的・強制的に脳を覚醒させることで集中する・食事後や休憩時の脳がぼんやりしているときに使うとスッキリする	作業時間は、30 分以下を目安にして休憩をはさみながら作業する。くれぐれも無理をしないこと。

使う Disc のタイプは、あくまでも目安です。

あなたが自分に合うと感じたものをお使いください。

よくわからないという方は、とりあえず、Disc1 から順番に
聞いてみることを、おすすめします。

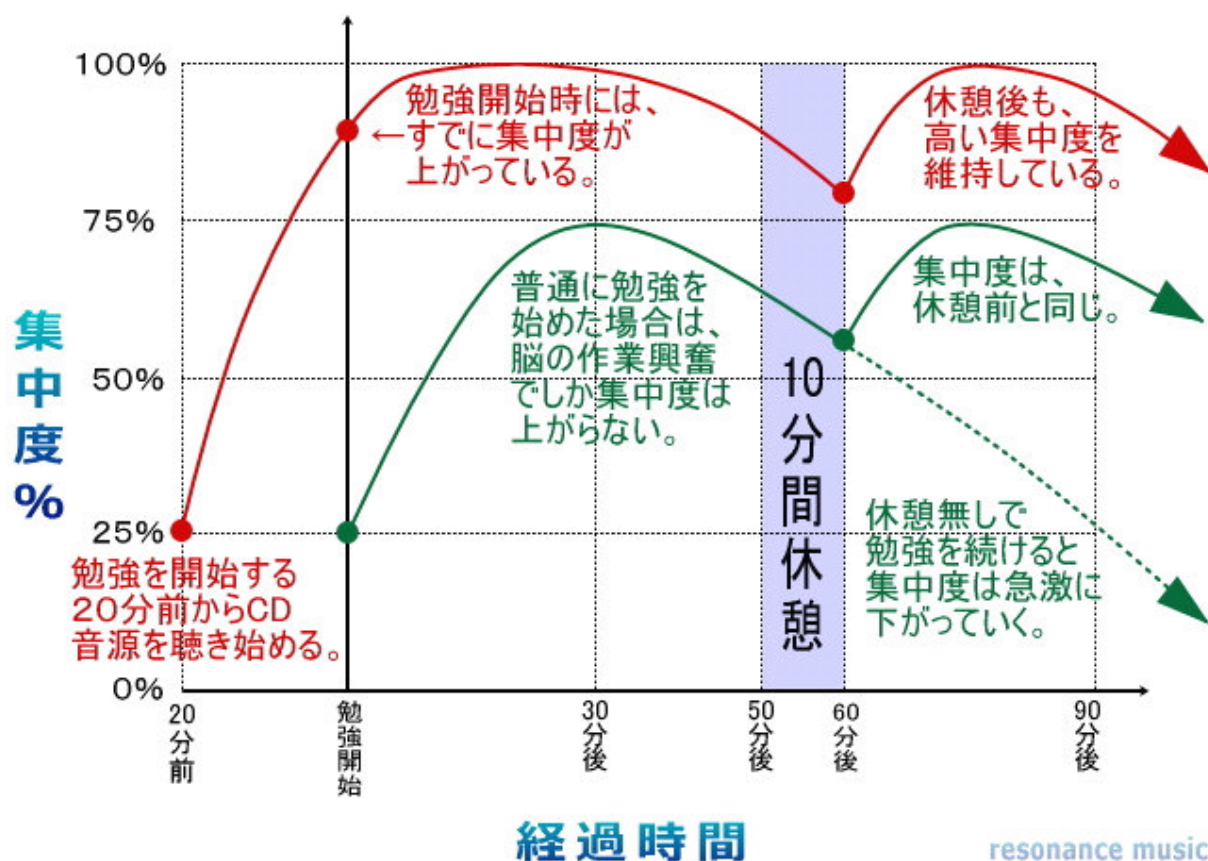
そして、この特殊音源は、聞き始めるタイミングも重要です。

そもそも、脳は、いきなり集中状態に入ることは難しいものです。

そこで、勉強や作業をする 10 分から 20 分前に聞き始めると、より効果的です。

その理由は、脳の作業興奮にあります。

勉強を開始する 20 分前から CD 音源を聴き始めた場合の集中度の例



このように、勉強を開始する 10 分から 20 分前に、聞き初め、
あらかじめ脳を慣らしておくことで、勉強をスタートするときには、
すでに集中度が上がっている脳の状態にすることができます。

よくある質問 FAQ

Q 6枚の Disc(ディスク)の違いは何ですか？

A それぞれ、脳波を同調させるチューニングを変えております。

まず、ご使用になる方の身体や脳の状態に合ったものを選んで使います。
心身ともに調子の良い方は、どの音源を使っても効果を感じられるでしょう。
具体的なことは、それぞれの音源の説明に書きましたので参考にしてください。

Q 6つの中のどれが、いちばん強力ですか？

A 強さではなく、タイプが違うだけです。

6つの音源の、どれが強力という順番はありません。
お使いになる方の身体の状態や目的によって使用する音源が変わるだけです。

たとえば、身体の状態が、「A：最高ランク」や、「B：高ランク」といった良い状態の人は、どれを使っても効果が出ると思います。

但し「D：低ランク」の疲労状態の人が、Disc1 や 2 を聞くと、アルファ波が優位になることで、集中する前に眠たくなりやすいということがあります。
そこで、ベータ波を優位にし強制的に脳を興奮状態にさせ覚醒させることで集中させるタイプの、Disc5 と Disc6 があります。

そして、Disc3 と Disc4 は、その中間というわけです。
実際に脳は、いつも様々な脳波を出していて複雑です。もし、あなたの状態が「D：低ランク」だったとしても「Disc1 と 2 を使ってみたけど眠くならず、けっこう集中できるなあ」と感じるのであれば、それが、あなたに合ったものですので、あまりこだわりすぎずに、いろいろ試してみるのもいいでしょう。

Q 作業の目的によって使い分けたほうがいいですか？

A お使いになる方の使う目的によって音源は変わります。

たとえば、Disc1 と 2 は、リラックス効果のアルファ波が優位になるようにチューニングしていますので、数学のような理解力が必要な時に使うと集中力が出やすいということがわかっています。

次に、Disc3 と 4 は、アルファ波とベータ波をミックスしたチューニングをしてありますので、単純な英単語の記憶をするといった時に使うと集中力を発揮します。

そして、Disc5 と 6 は、さらに刺激が高めの覚醒状態のときに現れるベータ波が優位になるようにチューニングしてありますので、身体が疲れて、なんとなくだるかったり眠たいときは、強制的に脳を覚醒させるベータ波が、ある特定の周期で現われることで、脳を興奮状態にすることで集中力が高まり頑張ることができます。

但し、いくら続けられそうだといっても、身体は疲労しているので作業時間は、短めにし、休憩は長めにしましょう。

身体を壊してしまっては、本末転倒ですからね。

Q Disc1 と 2 には、アルファ波しか入っていないのですか？

A 他の周波数も入っています。しかも実際はかなり複雑です

話をわかりやすくするために簡単に話しましたが、レゾナンス特殊音源は、実際はかなり複雑なチューニングになっております。

全ての CD には、様々な周波数のものがミックスされております。

たとえば、Disc1 と 2 は、リラックス効果のアルファ波が優位と言いましたが、単純にアルファ波といっても、8~13Hz の幅があります。ベータ波よりのアルファ波を使うこともあれば、シータ波よりのアルファ波も使います。

更に、全ての音源には、ベータ波もシータ波もデルタ波も含まれております。
それらの出現するタイミングと、それぞれの音量のバランスによって、様々な
特定の効果が発揮できるように作られたのがレゾナンスミュージック特殊音源です。

Q バイノーラルビートの周波数は、どうやって決めているのですか？

A 最終的には、モニターテストで効果が高かったものを採用しました

今でこそ笑い話ですが、実は音源制作の初期段階では「アルファ波さえ出せば
脳はリラックスする」という安易な発想で音源作りのプロジェクトが始まりました。
しかし、脳は、そう簡単にリラックスしてくれませんでした(笑)

もちろん「ブラシーボ効果だ」と言われる方も中にはいましたが、脳波が同調する
というのは、科学的にも証明されているわけですから、あとは多くの人が効果を感じる
周波数と、それをどのタイミングで出すかというのが鍵でした。

そこで、最終的には、すでに 200 名を超えるモニターテストに参加していただいた方
の中で共通して効果があったものを採用することで解決できました。

今後も、モニターテストは、続けていきますので、更に効果の期待できるものが作れ
そうです。引き続き、ご協力のほど、宜しくお願い致します。

* * *

さて、このマニュアルは、6つの Disc の使い分けの説明だけでしたが、
特殊音源の、さらに詳しい説明は、本編、レゾナンス音源徹底活用マニュアルを
以下の順番で読んでいただくと、より、ご理解が深まりますので、
是非ご一読ください。

「01_人生には「目的」を持つことが必要である編」を読み、
セルフイメージの整え方を学ぶ



「02_眠っている潜在能力を目覚めさせる編」を読み、
脳の仕組みを理解し、やる気スイッチや集中力の発揮法を学ぶ



「03_超記憶脳になりライバルに圧倒的な差をつける最新記憶術編」を読み、
科学的で効果的な勉強方法を学ぶ



「04_レゾナンス CD を安全に使う方法編」を読み、
使用上の注意や効果的な使用方法を学ぶ



音源を聴き始める
「05_タチバナ課長のミニトランポリン普及委員会」を読む

それでは、当マニュアル「00_はじめに、お読みください_レゾ・メモリー超記憶脳
CD の最も効果的な使い方」を、最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

neo binaural beat
resonance music
レゾナンスミュージック



販売元：アクティブメディアジャパン

●著作権について

本書は、著作権法で保護されている著作物です。使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

● レポートの著作権は、作者にあります。作者の書面による事前許可なく、本書の一部、または全部をインターネット上に公開すること、およびオークションサイトなどで転売することを禁じます。

● 本書の一部、または全部をあらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイル、ビデオ、DVD、およびその他電子メディアなど）により複製、流用および転載することを禁じます。

● 使用許諾契約書

第1条 目的

本契約は、本書に含まれる情報を、本契約に基づき、甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

第2条 禁止事項

本書に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。また、本書の内容は、秘匿性の高い内容であり、甲はその情報を乙との書面による事前許可を得ずにいかなる第三者にも公開することを禁じます。

第3条 損害賠償

甲が本契約の第2条の規定に違反した場合、本契約の解除に関わらず、甲は乙に対し、違約金として、違反件数と金壹万円を乗じた価格の10倍の金額を支払うものとします。

第4条 免責事項

当レポートに沿って実行し、期待通りの効果を得ることができず、万一如何なる損益が生じた場合でも、乙は甲に対して責任を負わないものとします。