

5種類の脳波 企画アイデアインスピレーションのカギ。
アイデア・インスピレーションがキャッチできるのは、海馬だけ。
そして、海馬が動くのは、脳の周波数が、シータ波の時だけ。

【1】 γ (ガンマ)波: 怒り・強いストレス・思考停止状態
この脳波の時は、身体に良くない状態で、脳が活性化できていない状況です。

【2】 β (ベータ)波: 軽い緊張&軽いストレス状態
この状態は、「左脳」は活性化していますが、「右脳」は活性化していない状態ですので、仕事やスポーツをする時には、あまり好ましい状態ではありません。

しかし、 β 波がないと、身体の危険などの感覚的なものは制御できなくなってしまいます。例えば、まったく β 波がないと階段の段差につまずいて転んだりしてしまうので、緊張するということも、人間にとっては必要なことですが、あまりたくさん β 波が出ている状態は、身体にストレスがかかり、良くありません。

【3】 α (アルファ)波: 集中・リラックス状態
「左脳」だけでなく、「右脳」も活性化している状態です。
スポーツをしている時や集中している時は、 α 波がたくさん出ています。

【4】 θ (シータ)波: アイデアが浮かぶ状態
瞑想・入浴中・睡眠前後の「ボーッ」としている時・トイレの中・移動中・自動車(高速道路)運転中に θ 波が出ています。これは脳の中にある「海馬」という部分が出している「脳波」で、脳内にあるデータとデータが結合して、パッとアイデアが浮かんだり、ひらめいたりする状態です。お風呂に入っていて、ふっと何かアイデアが浮かぶことがあると思いますが、私達は θ 波の時に、アイデアが浮かぶことが多いのです。

【5】 δ (デルタ)波: 深い睡眠状態
「右脳」、「左脳」どちらともお休みモードの状態です。
大脳の多くの部分は休んでいますが、生存本能を司さどる場所は眠りません。