

## 9回目「背骨と音（周波数）の関係」

こんにちは。一般財団法人UNI H&H大学院代表講師の植田です。

9回目は「背骨と音（周波数）の関係」というテーマについてお話しします。

前回ハミングのお話の際に、背骨をピンと立てて行うとお伝えしましたが、ハミングや瞑想の際だけでなく、当然ですが普段の勉強や仕事（特にデスクワーク）においても姿勢というのはとても重要です。

背骨が曲がっていると脊椎やそれらにつながる神経および臓器が圧迫を受け、酷い場合は慢性的な痛みにつながってしまうからです。

今回はそんな体の中心軸ともいえる背骨と音の関係についてお伝えします。

モーツァルトの音楽を長年研究していた耳のアインシュタインとの異名を持つトマティス博士によると、脊椎には対応する固有の周波数があるということです。

例えば、頭頂は8000ヘルツの音、胸は2000ヘルツの音、腰辺りは500ヘルツの音と共鳴する、といった感じです。

モーツァルトの楽曲には4000ヘルツ以上の高周波の倍音が豊富に含まれるということはすでにお伝えした通りですが、高周波を聴くことによって、自律神経の中枢を刺激してバランスをとったり、集中力や創造性が増し、勉強や仕事の効率を上げるといったことができることはすでに報告されています。

実際にアイデアに煮詰まっている時や、余計なことを考えずに集中して物事に取り組みたいときにモーツァルトの音楽を聴いてみてください。

人間に最も発達していると言われる前頭前野と共鳴し、自律神経のうち副交感神経がよく刺激されて心身共にリラックスして集中力が増し、作業効率が物凄く上がったということを経験するでしょう。

逆に周波数の低い音楽、例えば太鼓などのパーカッションを多用するものやヒップホップ、ロックといったものは下半身に掛けてよく響きますから、リズムをとったり体を動かしたくなったりしてしまいます。

そしてそれは、創造性を発揮したり頭を使う作業には不向きであると言えるでしょう。

また、長時間そのような音楽を聴いていると疲労を感じやすいとも考えられます。

なぜなら高周波の音は副交感神経を刺激し、体を休息モードに切り替えてくれますから、長時間聴いていても疲れどころか脳がスッキリクリアになって回復しますが、低周波の音は闘争モードである交感神経を刺激して体を活発にさせてしまうからです。

以上のように、背骨というものは体の中心軸となって支えてくれていますから、何事においても正しい姿勢を意識するということが、そして日々のセルフケアとしてハミングや瞑想、モーツァルトのような高周波を聴くということがいかに重要であるかが分かっているのではないのでしょうか。

では、今回学んだことをぜひ日々の快禅メソッドの実践においても意識して取り組んでみましょう。9回目の動画は以上です。また次回お会いしましょう。