

'みゅ~ず BOX' トレーニング方法 & チェック



準備

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。

ゆっくりコース

時間が取れない方、子供や学生等の方法
小学生以下は時々でも5分でも可

一日目 前半 15分前後

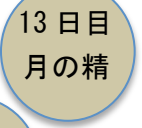
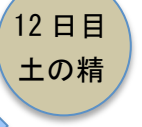
二日目 後半 15分前後

一日約 20~15分のトレーニングを合計15時間前後で終了。

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。



中日に3日間のお休み
もしくは自然音



聴覚トレーニング (お休み期間は時間に含めません)

- 順番に合計15時間前後聴いて下さい。
- このセットのトレーニングCDは3枚と少ないために、音慣れが早くきます。慣れるに従って効果が落ちてきます。効果を確認でき次第早めにオプショントレーニングCDの追加をお勧めいたします。
- 初回はしっかりコースでのトレーニングがお勧め。
- トレーニング終了後、効果を維持させるため、またトレーニングを忘れないためにも週一度は聴くと良いでしょう。
- 半年に一度くらい再トレーニングしていくと効果が積み重なって大きな成果を得られるでしょう。
- 再トレーニングの時にトレーニングCDを増やしていくとより効果的なトレーニングが可能です。

効果が確認できたらオプショントレーニングCDを増やしてお楽しみ下さい
「火の精」「水の精」「木の精」「日の精」「海の精」他

トレーニングCD、は覚えてしまうと効果が薄れます。数があるほど効果的です。追加CDをご利用ください。

終了

体調・精神がすぐれない方のトレーニング

一週間トレーニングCD

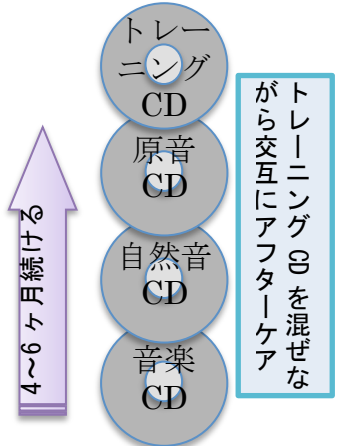
一週間自然音/原音CD/音楽CD

一週間トレーニングCD

一週間自然音/原音CD/音楽CD

快方に向かったら早めに終了

週に一度、15分程度、曜日を決めてアフターケア



トレーニングCDと自然音CDを混ぜながら交互にアフターケア

※エイジング(ガイダンスCDを参照)
※再トレーニング前に3分程度エイジング

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。

トレーニングCDを増やして再開