

ヘミシンク（Hemi-Sync）とは

アメリカ モンロー研究所によって開発された人間の精神状態をコントロールする技術

左右の耳から異なる周波数の音を聞かせ、左脳と右脳が同調することで「ウナリ」を脳内で発生させる

このウナリは左右の音の周波数の差であり、これに脳波が同調して深い瞑想状態となる

どのように脳波を調整するかは目的によって様々であり、集中力向上・瞑想・体外離脱などの目的に応じた商品が発売されている