

通信講座の受講前のテストについて

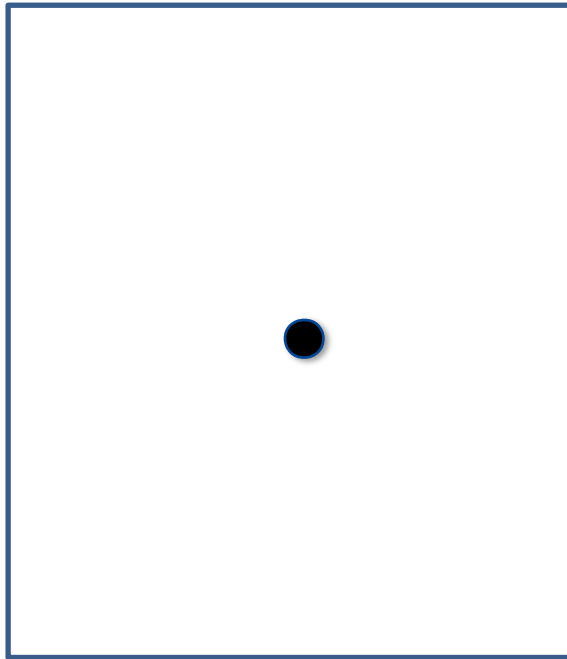


図1 黒丸凝視法

- 1、上記の黒丸を自然クンバハカにして眉間を意識しリラックスして15~20秒凝視する。
※心の中で、1，2，3，4，5・・・と、大体1秒間隔で15数えても良い
- 2、そうして瞑目すると以下のような残像が脳裏に顕れる。

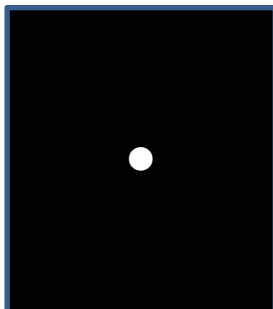


図2 残像現象

3、脳裏に浮かんだ残像の白丸が、出来るだけ長い時間残るように残像を注視する。

※ストップ・ウォッチか、時計で正確に測っても良いが

心の中で、1， 2， 3， 4， 5・・・と大体 1 秒間隔で数えて、何秒くらい残像が脳裏に保持できてるかの目安にしても良い

目安としては、**図1の黒点を15秒程度、意識を集中して見つめて、瞑目した状態で図2のような残像が15秒以上脳裏に残るようなら、今回の通信講座を受けることが出来る目安になる。**

図1の黒丸は、直径約4mmとして作成しているが、人それぞれパソコンの規格が違う為、黒点の直径が4mmより小さいようなら、やや拡大してテストしてもよい。

図1の15秒凝視で図2の残像が15秒以上(出来れば20秒以上)脳裏に残らないようなら、通信講座を受けても実りが少ないことが予想されるので講座の受講は控えたほうがよい。