



脳力開発法『AFA-アファ式』で覚醒 記憶力/思考力/仕事力/人生満足度まで向上!

イギリスの超名門校ウォーリック大学院経済学部を優秀な成績で修了後、一流外資系企業二社 (Intel/Coca-Cola) で15年の活躍後に起業。自らの実体験をベースに開発した世界初の『アファ式』脳力開発法について取材した。

同氏はスキルを脳力開発/英語習得/経営コンサルティングの指導に生かし、多くの経営者/医師/建築士受験生達に大きな成果を上げてきた。人生をより輝かせる『アファ式』を日本、いずれば世界に広めるべく日々精力的に活動している。



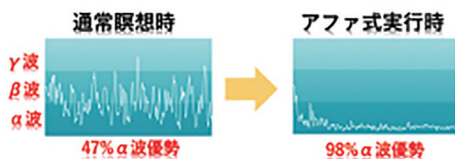
同氏は、顕在意識の『使い方』のコツを押さえる事で、全ての人が知的脳力、及び能力(スポーツ含む)を高める事が出来ると断言する。ボーリングとフルマラソンでは、いずれも一年程度の練習期間で、自己最高スコア279点 (10連続5)、及び、3時間17分 (TOKYO2015)の記録を保持。

『アファ式』成果に繋げる5ステップ

- ①『脳のクオリティー』を改善するための知識体系を学び習慣化
- ② 学習時/仕事時/スポーツ時でも実行可能な『瞑想の極意』を体得
- ③『脳波シフト』のコツを数日~数週間体験
- ④ 日々のスキル継続で『脳内ホルモン分泌バランス』に変化
- ⑤『潜在意識活用スキル』も学び『人生の目標達成能力』を加速



代表取締役
徳永 誠



上記は一般でも市販されている『MUSE』脳波計により計測。左側の通常瞑想時の脳波から、『アファ式』実行時には、右側の脳波状態にシフト (図は顧客での変化事例)

パフォーマンスを最大化 人生をプラスに変革する

脳波 脳力開発法『アファ式』の開発者でいらっしやいます。どのような経緯で開発に至ったのでしょうか?

徳永 遅ればまだ幼い頃に、脳力を発揮できる時とそうでない時の差は、呼吸や脳その時の心の状態により支配されているのではないかと気が付き始めた事ですね。英大学院留学試験準備期には『アファ式』のベースの理論/スキル体系は既に確立していました。

徳永 ご存知の通り、イギリスはケインズに代表される経済学のメッカであり、生半可な学力では当時在籍していた『ロンドン・スクール・オブ・エコノミクス』(LSE)の経済学試験には太刀打ちできません。そこで、既に留学前に体得していた『アファ式』の基本スキルを徹底実行して学習に励みましたね。

脳波 脳力を高めるには具体的にどのような状態にすることでしょうか?

徳永 一言で云えば脳波を整えて、脳内ホルモンのバランスを最適化して行く事ですね。脳科学的にはミッドα波(α2)に導きます。この状態では、ストレスホルモンが減り、雑念を創り出す元となる脳の回路(CMZ)・デフォルト・モード・ネットワークもO2Oに出来る為、思考がクリアになり、集中力を発揮維持できるようなります。学習による記憶効率性、数学的思考力(IQ)も高める事が出来ます。

脳波 どのように脳波を操るのですか?

徳永 詳細は企業秘密でお教えする事はできませんが(笑)、基本手法としては、『パワー呼吸法』と命名した呼吸スキルを身に付ける事です。呼吸の主目的は、①細胞内ミトコンドリアへの酸素の供給、②血中二酸化炭素濃度最適化によりヘモグロビン酸素乖離度アップ(つまり酸素

運搬力の最大化、及び、③鼻呼吸による酸化窒素(NO)体内取り込みによる毛細血管拡張、及び血流量向上があります。

徳永 脳波を下げて集中状態を持続する為には、知識・理論だけでは足りず、習慣化により体得する事が大切です。また、スキルの体得以外にも、日々の生活習慣そのものも鍵になります。食事、運動、睡眠の質を高める事が出来れば、それだけ早く『アファ式』の成果を実感頂けます。私はクライアントや生徒達に指導する際、まずは基本生活習慣のヒアリングを行います。

脳波 この方法は脳の最大パフォーマンスをひき出すことですか?

徳永 ご存知の通り、脳には顕在意識領域と潜在意識領域があります。後者は膨大な情報体系に繋がっておりますが、年齢が上がるにつれて潜在意識への扉が閉ざされた状態となります。『アファ式』で開いていくイメージになります。一般的には19の潜在意識領域にアプローチし、活用していくスキルを身に付けていく事が『アファ式』の脳力開発の方向性になります。

脳波 なぜ人生満足度が変わるのですか?

徳永 人生の満足度・幸福度を決定している主要因は、脳から分泌されるホルモンの質にあると定義します。『アファ式』では、順序を踏み、目に見えない満足度や幸福度についての掘り下げも行います。顧客一人一人の本質的特徴や価値観そのものが、ホルモンの分泌・感情を決定している為です。『アファ式』を受講されたクライアント達は、短期間で、脳力が劇的に上げ、英検準一級合格、TOEIC数百点アップ、最難関大多数合格、英語語彙三千語以上記憶、一級建築士合格等、目に見える成果も出されています。『アファ式』では『身体』・『心』・『気』の三点に総合的に働きかけていく事で成果に繋がっているのです。



APPLIED FAITH株式会社
東京都千代田区丸の内1-8-3
丸の内トラストタワー20階
TEL.03-5288-7321
http://applied-faith.jp

Dragon Point

話を聞いているとドンドン引き込まれていきました。脳の潜在意識の扉を開く...そんなことが本当にできるのか...私も挑戦したくなりました。

取材:藤原 隆

挑戦したい