

たいこを叩くこと(ドラムサークル)の効果

1. ストレス発散、リフレッシュ
2. 自己表現
3. 一体感
4. コミュニケーション
5. こころの安定
6. 協調性の促進
7. 今、ここを感じる
8. 身体機能の向上
9. 血の巡りが良くなる
10. 眠りにも関するホルモン、神経伝達物質“セロトニン”が活性化する。。。等。
セロトニンは、叩き終わってから1時間位は脳内で分泌されるそうです。

脳内のセロトニン神経が活性化されると。。。。

1. 低血圧の改善
2. 低体温の改善
3. 慢性頭痛の改善
4. 便秘解消
5. 姿勢がよくなる
6. 睡眠の質の向上
7. やる気アップ
8. 集中力アップ
9. こころの安定

ご参加のみなさまも、ドラムサークルで体感してみましょ♪

長年セロトニンを研究している医師でありセロトニン Dojo 主宰有田秀穂氏の著書より。
私自身も、有田氏の“セロトニン・オキシトシン集中講座”を受講し
活用法を学び、終了認定をいただいております。



ハートミュージック 大中和美(かんちゃん)
<http://heart-music.net>