

メトロノームメソッド7段階早見表

名称	レート（往復運動）	状態
ロックダウン	限りなく0	凍結した海面 脳が冷たく固まっている触感 電磁波による疲弊で眠り込んでしまう
CRI	8~13回/毎分	海面上の風に吹かれて起こる波 脳の動きが速すぎて、落ち着かない 思考が集中せず散漫
タイド	2~3回/毎分	海面上に影響されない安定した潮流 脳の動きが自然界のリズムと調和 思考が集中して安定している
ロングタイド	1回/50秒	タイドよりゆっくりとした深層海流 脳の動きがタイドよりもさらにゆっくりと している。 思考が創造的で周りから頭の回転が速いと思われている
スタイルネス	0	海底の水の揺らめき 脳の往復運動としての動きはなく、揺らめきだけがある 思考と感情が一致して、人に奉仕できるセラピストの条件 自然治癒力が増大するレベルで治癒力が働く睡眠（ロックダウンの睡眠とは異なる）
ヘルス	0	太陽、星から海面に降り注ぐ光または海底火山から湧き出るマグマ 治癒力の源泉が全方向に一定の速度で無限に湧き出る状態 金色の光に包まれる 治癒力で全身が覆われる
オントロジー	0	「存在者として無」の存在レベル 患者も治療者も輪郭を失い、世界まで存在者としては無となる。 存在レベルに到達して、全ての存在者が存在し始める根源