



Programová
knihovna




Galaxy®

Úvod

V přístroji Brainmax je uloženo celkem 65 programů plus 4 tzv. improvizální programy. Pomocí tlačítka VÝBĚR volíte mezi jednotlivými skupinami podle následujícího seznamu.

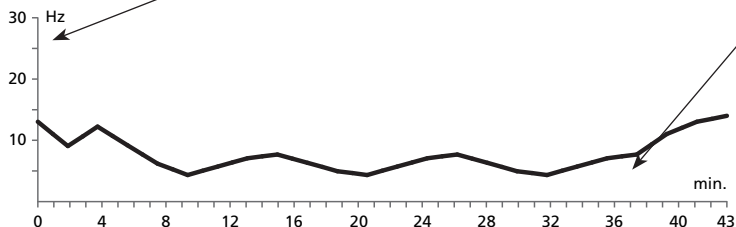
Program	kód	Počet programů
Relaxace	r	7
Speciální	P	13
Meditace	d	7
Spánek	S	6
Učení	L	6
Energie	E	6
Kreativita	c	6
Zábava	F	4
Dýchání	b	10
Improvizace	I	4
Uživatелеm nahrané programy	u	x

PS: Improvizální programy nepatří ke standartním 65 programům, jedná se vlastně o experimentální režim. Pro přehlednost je ale uvádíme i v této programové knihovně.

Poté pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ si vyberete konkrétní program (dle programové knihovny) ve zvolené skupině. Na displeji se objeví vždy označení skupiny programů s číslem programu - např. r02 je relaxační program č. 2.

Vysvětlivky ke grafickému znázornění:

Levý sloupec je údaj stimulační frekvence v Hz a řádka pod grafem značí čas programu v minutách.



Další údaje, které u jednotlivých programů naleznete:

- číselné označení a název programu (např. r03 Zklidnění)
- celkový čas trvání programu - vpravo nahoře
- popis programu
- druh použitého zvuku a rozsah cílové stimulační frekvence

Autoři programů

Autory programů Brainmax jsou pracovníci vývojového týmu společnosti Microfirm Inc., a společnost Galaxy, Jan Valuch a Tomáš Pokorný.

Poznámka:

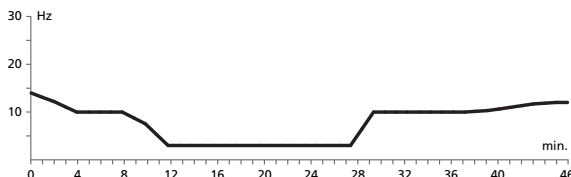
časy programů jsou uvedeny s tolerancí ± 1 minuta.

Relaxace

r01 Relaxace a zpět

⌚ 46 minut

Program začíná na 14 Hz a kolísá mezi vlnami alfa a theta pro dosažení střední úrovně relaxace, potom pokračuje do hladiny delta pro hlubokou relaxaci. Končí návratem do uvolněného vědomí.



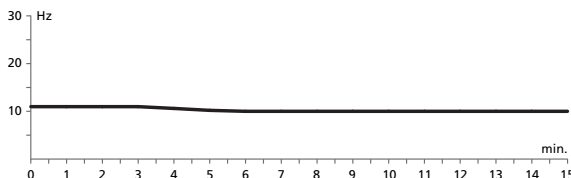
duální binaurální rytmy
3-14 Hz

r02 Síla relaxace

⌚ 15 minut

Jedná se o relaxaci pro fyzické tělo. Používejte po tréninku nebo namáhavé fyzické činnosti.

duální binaurální rytmy
10-11 Hz

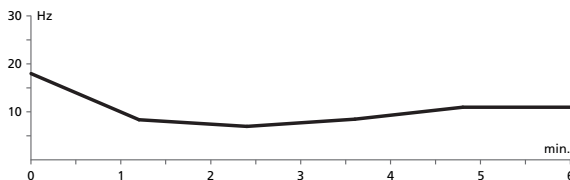


r03 Zklidnění

⌚ 6 minut

Zklidní Vaše pocuchané nervy a sníží citové vypětí pomocí plynulého přecházení vln alfa a theta. Používejte po únavné a stresující události jako rychlou pomoc.

duální binaurální rytmy
7-18 Hz

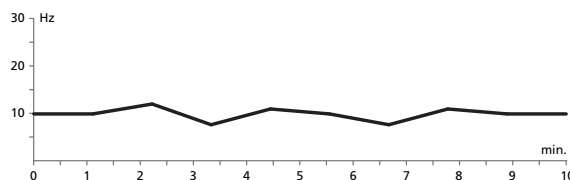


r04 Vlny klidu

⌚ 10 minut

Vyzkoušejte vlny ticha s tímto mírumilovným, plynulým a uklidňujícím programem. Používejte jej vždy, když potřebujete rychle relaxovat.

duální binaurální rytmy
7,83-12 Hz



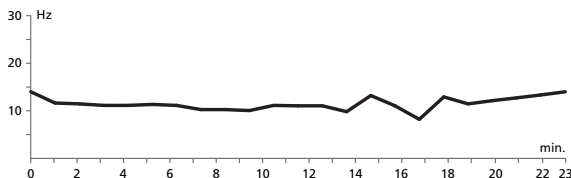
Relaxace

r05 Vlna uvolnění

⌚ 23 minut

Vydejte se na cestu uvolnění do tohoto kybernetického moře. Vlny oceánu a hluboké binaurální rytmy se přibližují a vzdalují oproti světlům, aby byl Váš pocit pobytu na pláži dokonalý.

binaurální rytmy s vlnami
7-14 Hz

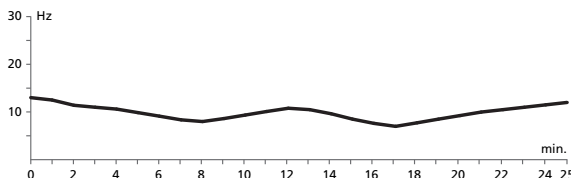


r06 Lehká relaxace

⌚ 25 minut

Mírný relaxační program, uklidňuje, ale ne příliš.

duální binaurální rytmy
7-13 Hz

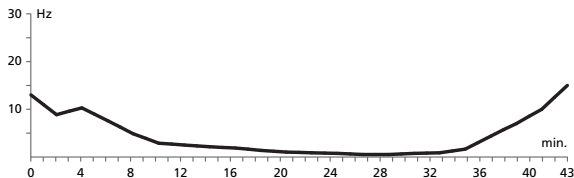


r07 Hluboký odpočinek

⌚ 43 minut

Když potřebujete celkovou úlevu, zvolte toto sezení. Je výborné také po namáhavé činnosti. Po jeho skončení ještě chvíli proživejte jeho účinek a až potom se pusťte do aktivní činnosti. Vyzkoušejte přisлуouchat zvuky přírody.

duální binaurální rytmy
0,5-15 Hz



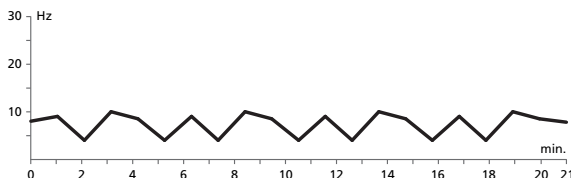
Speciální

P01 Mozkový aerobic – nižší frekvence

🕒 21minut

Náhodné frekvence, tóny a jejich hloubky se mění v intervalech 5 sekund v rámci hladin alfa a theta. Byl vytvořen na zvýšení vnitřní flexibility.

binaurální rytmy
4-10 Hz

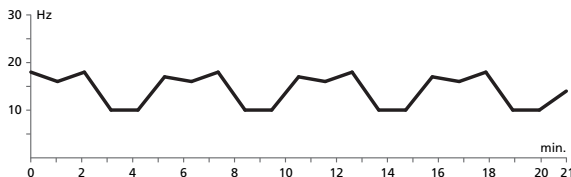


P02 Mozkový aerobic – vyšší frekvence

🕒 21 minut

Stejný typ jako program 1, pouze posunut do hladin alfa a beta.

binaurální rytmy
10-18 Hz

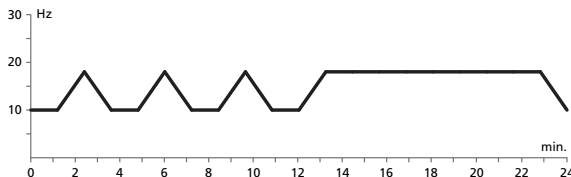


P03 Soustředění

🕒 24 minut

Standardní AVS program pomáhající snižovat nepozornost.

pulsující akordy
10-18 Hz

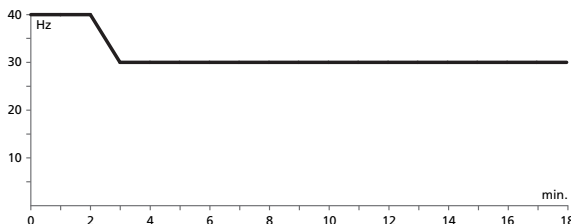


P04 Vyhnání smutku

⌚ 18 minut

Jas světla se postupně zvyšuje rovnoměrně s poklesem frekvence ze 40 na 30 Hz, potom následuje 15 minut frekvence 30 Hz; dalších 15 minut světelné stimulace na frekvenci 30 Hz pomůže porazit i nejhorší zimní depresi.

pulsující akordy
30-40 Hz

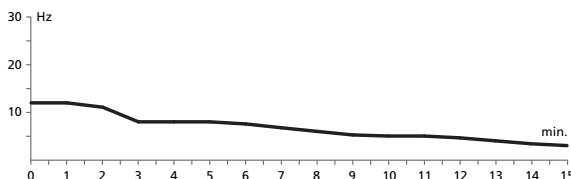


P05 Levý mozek

⌚ 15 minut

Tento program stimuluje levou logickou hemisféru mozku v hladině beta, zatímco pravá hemisféra odpočívá. Vyzkoušejte s matematikou nebo lineárními/logickými úlohami.

duální monaurální rytmy
3-24 Hz

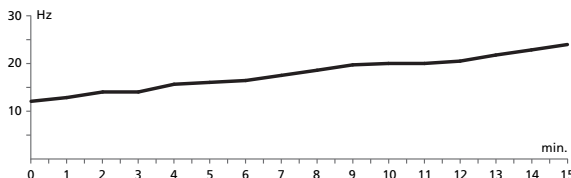


P06 Pravý mozek

⌚ 15 minut

Tento program byl vytvořen na stimulaci pravé části mozku za současného odpočinku části levé. Zlepšuje kreativitu a ostatní aktivity pravé části mozku.

duální monaurální rytmy
12-24 Hz



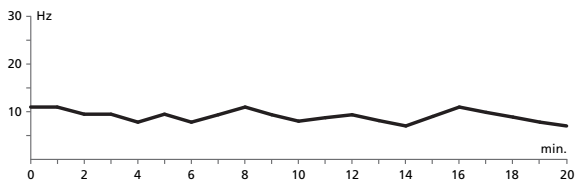
Speciální

P07 Levá hemisféra

⌚ 20 minut

Tento program stimuluje levou hemisféru, zatímco pravá odpovídá. Vhodný pro lineární/logické myšlení.

duální monaurální rytmy
7-42 Hz

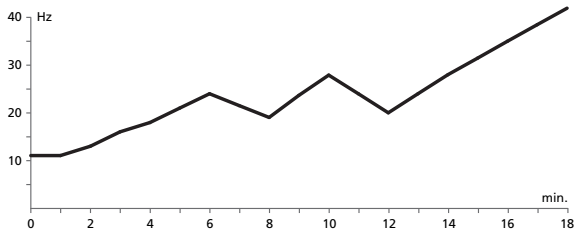


P08 Pravá hemisféra

⌚ 18 minut

Tento program povzbuzuje činnost pravé hemisféry a zklidňuje levou. Pomáhá rozvíjet kreativní myšlení.

duální monaurální rytmy
11-42 Hz



P09 Probuzená touha

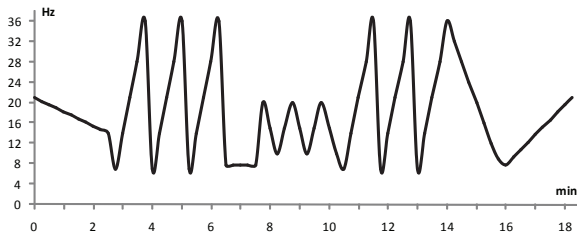
⌚ 18 minut

Chcete prohloubit svoje příjemné prožitky? Posílit výkonnost nebo zvýšit vnímavost při jakékoliv činnosti? Tak přesně za tímto účelem byl vytvořen program Probuzená touha: způsobuje mimo jiné zvýšenou sekreci dopaminu v mozku a tím přispívá k výše uvedeným účinkům.

Lze jej použít jednorázově, ale lepších výsledků dosáhnete při pravidelném používání. Například k prohloubení sexuálních prožitků používejte pravidelně, min. 3-4x týdně. Ideální použití je těsně před erotickými chvílemi.

Dopamin je chemická látka přirozeně vznikající v mozku - je spojován s celým „systémem“ příjemných vjemů a s motivací k různým činnostem.

duální binaurální rytmy
6-36 Hz

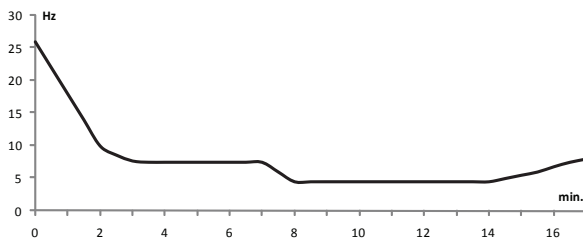


P10 Proti bolesti

⌚ 17 minut

Tento program pro zmírnění bolesti můžete použít dvěma způsoby.

Bezprostředně před drobným lékařským zákrokem, např. chirurgickým nebo dentistickým. Dávku anestezika lze pak snížit o 50-90%. Nebo jej můžete použít pro zmírnění jakýchkoliv bolestivých stavů: pooperační stavy, menstruační bolesti, bolesti hlavy, zad, fyzická únava, resp. bolest svalů, atd., ať už jsou způsobené čímkoliv. Můžete jej použít kdykoliv podle potřeby, i opakovaně několikrát za den.



pulsující akord
4,5-26 Hz

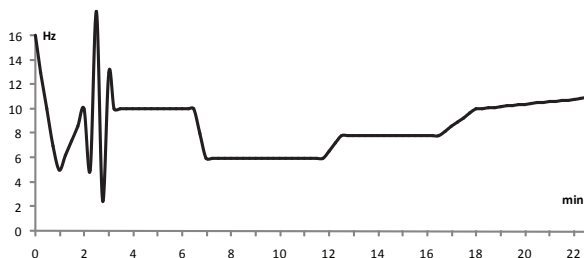
Speciální

P11 Silná imunita

⌚ 23 minut

Program je vhodný k posílení imunitního systému. Účinky se projeví při pravidelném dlouhodobějším používání, tj. alespoň 2x týdně po dobu 3 měsíců. Zvýšení imunity poznáte tak, že budete odolnější vůči chřipkám, ustoupí alergie, astma, pokud máte. Při podpoře dalšími prostředky pro zvýšení imunity (vitamíny, otužování, dostatek spánku atd.) se účinky programu dostaví rychleji. Lze jej také použít jednorázově pro odpočinek a odstranění únavy nebo podrážděnosti.

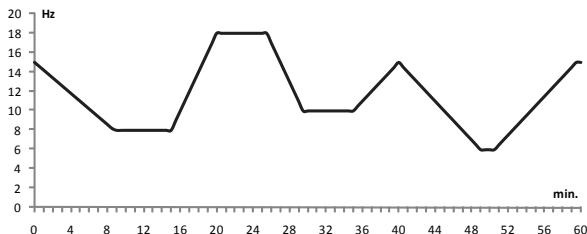
Pulsující akord a pulsující frekvence
2,5-16 Hz



P12 JetLag

🕒 60 minut

Program na zmírnění důsledků JetLag: přelet časových pásem při letu letadlem. Následující program používejte již v průběhu min. tří dnů před odletem, pokud můžete, a to 1x denně. V letadle si během letu dopřejte program JetLag (při dlouhém letu jej použijte i opakovaně – s přestávkou minimálně tři hodiny mezi jednotlivými sezeními). To zabrání vzniku „kocoviny“ následující den. Když budete po příletu hodně unaveni, můžete tento program použít také, ale max. 1x denně. Pro použití není podstatné, zda letíte z východu na západ nebo ze západu na východ (horší varianta). Program zharmonizuje tělesné a psychické biorytmy, které jsou při přeletu časových pásem zcela „rozhozené“.

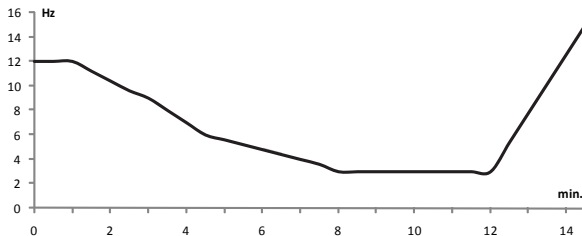


pulsující frekvence
6-18 Hz

P13 Kočičí spánek

🕒 15 minut

Krátký, ale velmi účinný relaxační, spánkový a energizační program v jednom! Dopřejte si ho vždy, když se cítíte unaveni, potřebujete si rychle odpočinout nebo dohnat nedostatek spánku a zároveň se osvěžit. Zjistíte, že hluboce se uvolnit a zároveň zenergizovat je možné i během velmi krátké doby. Velmi oblíbený program!



Duální binaurální rytmy
3-15 Hz

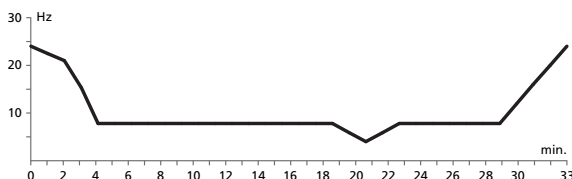
Meditace

d01 Meditace Země

⌚ 33 minut

Rozmanitá meditace používající Schumannovu rezonanci – frekvenci 7,83 Hz a její vnitřní sílu.

pulsující tóny
4-24 Hz

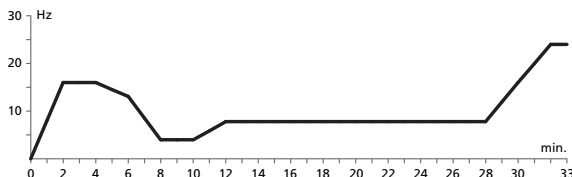


d02 Základy Země

⌚ 33 minut

Používá Schumannovu rezonanci a její vnitřní sílu spolu s duálními binaurálními tóny rozloženými do intervalu pěti (poměr frekvence 3:2). Interval pěti je znám z východních kultur jako „Interval nebe a Země“. Velmi účinná meditace.

duální binaurální rytmy
0-24 Hz

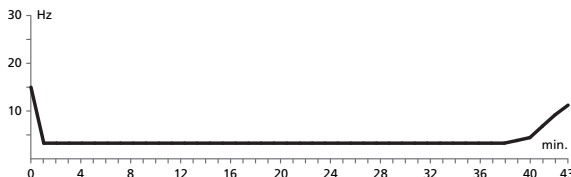


d03 Probuzení mysli, odpočinek těla

⌚ 43 minut

Tento program vytváří dynamický stav, ve kterém tělo odpočívá a vyšší vědomí je naopak bdělé. Podobá se programům, které byly používány pro stavy vznášení se duše nad fyzickým tělem.

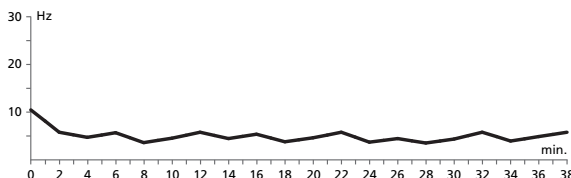
duální binaurální rytmy
2,25-15 Hz

**d04** Rovnováha čaker

⌚ 38 minut

První dvě minuty obsahují frekvenční skoky, které pomáhají soustředit pozornost. Po krátké stimulaci bez světla se zvuk změní na binaurální rytmus se šuměním vln a začíná cvičení. Čakry jsou procvičovány postupně, nejprve spodní čakra, dále pohlavní, břišní, srdeční, hrdeční, třetí oko a nakonec koruna. Jednotlivé části meditace jsou odděleny čtyřoktávovou smyčkou; prochází přes 4 oktávy v minutových intervalech. Posloupnost oktáv používaných pro jednotlivé čakry vychází z tradičních poznatků o konkrétní čakře; frekvence binaurálního rytmu je nastavena na 7 Hz pro meditaci v hladině theta. Pokyny pro naladění čaker pomocí meditace jsou nad rámec této příručky – meditaci byste se měli naučit a tento program potom používat jako její doplněk.

duální binaurální rytmy/vlny
7-14 Hz



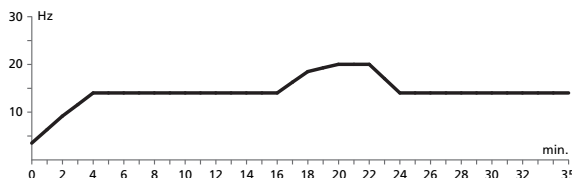
Meditace

d05 Kosmické vědomí

🕒 35 minut

Tento program byl vytvořen, aby pomohl znovu vytvořit mystické procitnutí do stavu vyššího vědomí, které je spojováno s mnoha východními náboženstvími.

duální binaurální rytmy
3,5-20 Hz

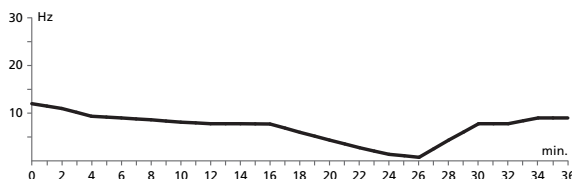


d06 Hluboká meditace

🕒 36 minut

Hluboké basové tóny a nízký binaurální rytmus vytvářejí tento hluboce meditační program.

duální binaurální rytmy
0,25-12 Hz

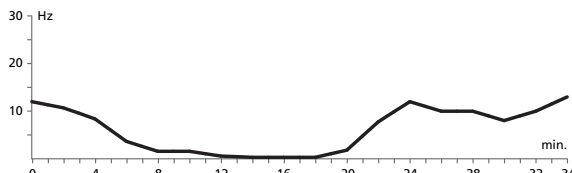


d07 Daleko a zpátky

🕒 34 minut

Hluboce relaxační/meditační program, po jehož skončení se budete cítit svěže.

duální monaurální rytmy
0,25-12 Hz



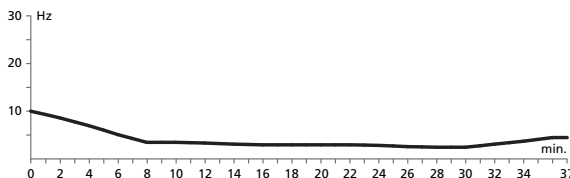
Spánek

S01 Příjemné sny, ospalá mysl

⌚ 37 minut

Vyzkoušejte, jak jednoduše a rychle můžete upadnout do hlubokého spánku pomocí síly duálních binaurálních rytmů. Jakmile se budete cítit ospalí, můžete si sundat sluchátka i brýle a vydat se na cestu do říše snů.

**duální binaurální rytmy
2,5-10 Hz**

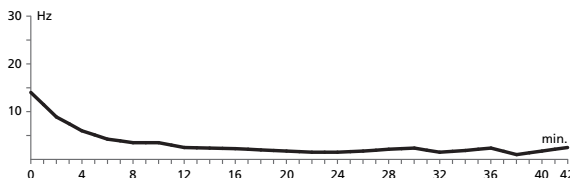


S02 Knokaut!

⌚ 42 minut

Účinný učitel spánku. Používejte tehdy, když potřebujete silnější účinek, než nabízí program S01.

**duální binaurální rytmy
1-14 Hz**



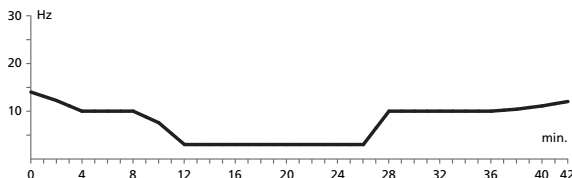
Spánek

S03 Zdřímnutí

⌚ 42 minut

Uvede Vás hluboko do hladiny delta a zůstává zde po 18 minut. Následuje návrat do osvěženého uvědomění.

duální binaurální rytmy
3-14 Hz

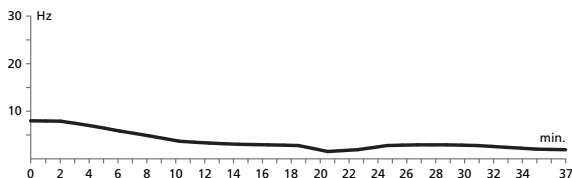


S04 Hluboký spánek

⌚ 37 minut

Spánkový program používající duální monaurální rytmy. Dobrou noc!

duální monaurální rytmus
0,5-8,5 Hz

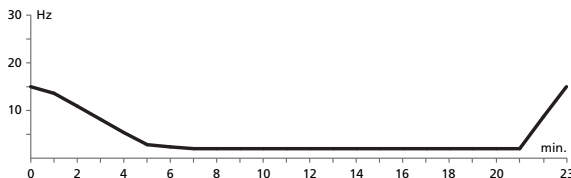


S05 Rychlé zdřímnutí

⌚ 23 minut

Pětiminutový sestup do 16 minut trvajícího zdřímnutí s rychlým návratem k zaktivizovanému vědomí.

duální monaurální rytmy
2-15 Hz

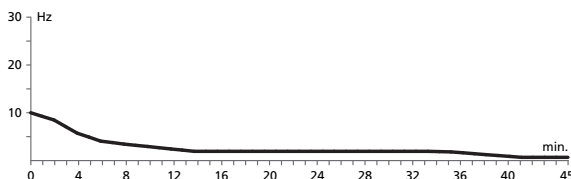


S06 TKO

⌚ 45 minut

„Technický knokaut“ je vysoce funkční pomocí při usnutí. Už nikdy nebudete potřebovat prášky na spaní!

smíšené duální binaurální rytmy
a binaurální rytmy se zvuky vln
2-10 Hz



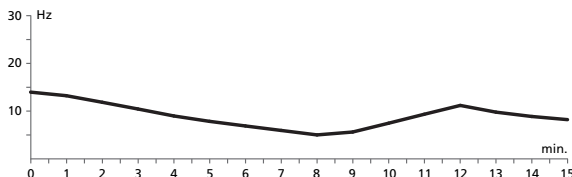
Učení

L01 Rychlá příprava před učením

🕒 15 minut

Síla duálních binaurálních rytů umožňuje, že je tento program krátký, ale účinný a uklidňující. Používejte, abyste se nalistili na studium.

**duální binaurální rytmy/vlny
4-14 Hz**

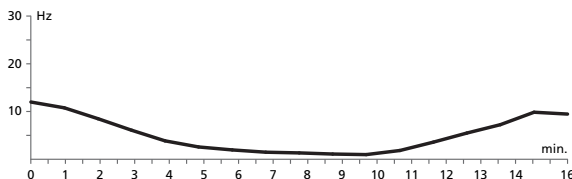


L02 Rychlé ukotvení znalostí po učení

🕒 16 minut

Používejte ihned po učení pro rychlé, hluboce uvolněné zažití nově naučených informací. Program končí návratem k uvolněnému vědomí.

**duální binaurální rytmy/vlny
1-12 Hz**

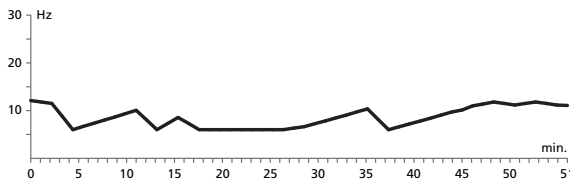


L03 Asistované vstřebání myšlenek

⌚ 51 minut

Tento program vytváří podmínky pro stav podobný hypnóze v hladině alfa a theta, který je blízky spánku a je stavem uvolněného vnímání. Vstřebání motivačních myšlenek bude nejrychlejší po prvních 12 minutách. Používejte se svojí oblíbenou motivační kazetou.

binaurální rytmy/vlny
6-12 Hz

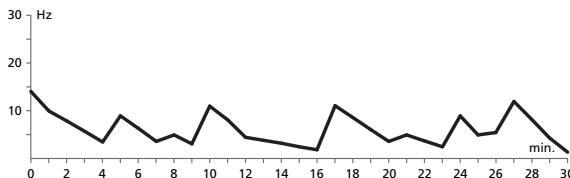


L04 Paměť/vybavení

⌚ 30 minut

Program, se pohybuje mezi hladinami alfa a theta, aby povzbudil vstup do hypnotického stavu, kde dochází k vybavení dávných vzpomínek.

binaurální rytmy/vlny
4,5-15 Hz



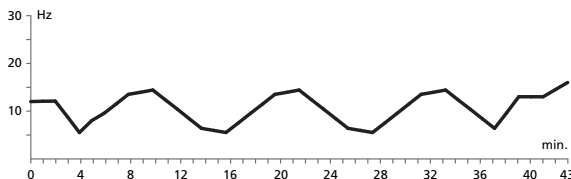
Učení

L05 Barokní rytmus

⌚ 43 minut

Podle mnoha názorů je barokní hudba ideálním pozadím pro zrychlené učení. Tento program využívá duálních binaurálních rytmů pro zdůraznění základních prvků barokní hudby. Zkuste jej použít s barokní hudbou, budete překvapeni tímto dynamickým souzvukem.

duální binaurální rytmy
1-16 Hz

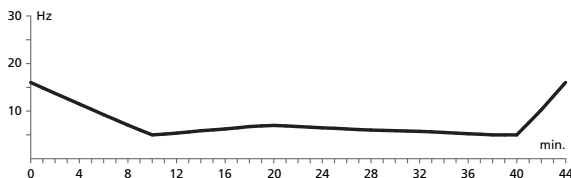


L06 Zrychlené učení

⌚ 44 minut

Klasické zrychlené učení pomocí AVS, pro relaxaci a udržení vědomostí.

pulsující tón
5-16 Hz



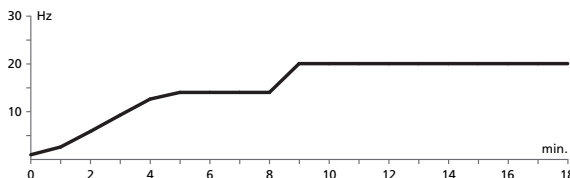
Energie

E01 Před cvičením

⌚ 18 minut

Duální binaurální rytmy pronikající do hladiny beta jsou zaměřeny na hluboké tóny, aby byl jejich povzbuzující efekt dokonalý. Použijte jako posílení před tréninkem nebo fyzickým cvičením.

**duální binaurální rytmy
1-20 Hz**

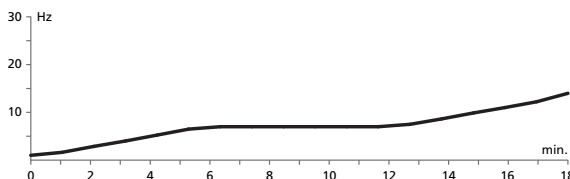


E02 Probuzení

⌚ 18 minut

Přechází z delta do beta stimulace, maximální frekvence blikání brýlí je 14 Hz. Používejte po probuzení jako start do nového dne.

**duální binaurální rytmy
1-14 Hz**



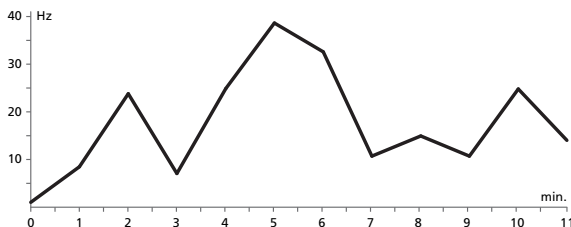
Energie

E02 Povzbuzení

⌚ 11 minut

Tento motivační program Vás vždy okamžitě probere. Skvělý jako tělesná i duševní kúra, kdykoli se cítíte vyčerpaní.

duální binaurální rytmy
1-42 Hz

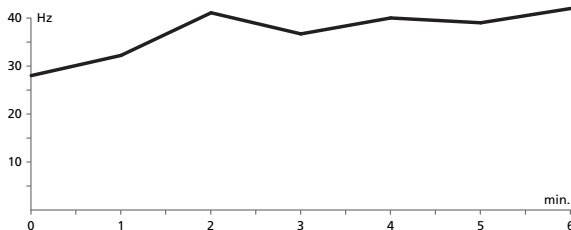


E03 Odpoutání

⌚ 6 minut

Spojte se s vlnami gama, beta a protáhlými hloubkami. Program byl vytvořen pro zvýšení aktivity Vaší mysli.

duální binaurální rytmy
28-42 Hz

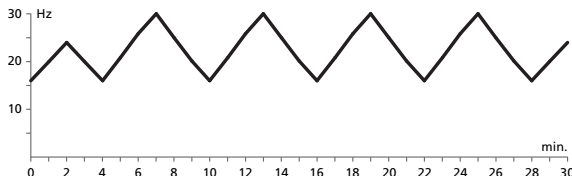


E04 Příprava na sport

⌚ 30 minut

Vytvořen pro povzbuzení před sportem nebo jinými aktivitami vyžadujícími ostražitost.

pulsující tón
16-30 Hz

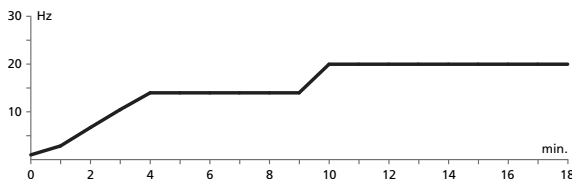


E05 N-R-G

⌚ 18 minut

Začíná na 1 Hz a postupuje k 20 Hz pomocí beta frekvencí a hlubokých tónů pro povzbuzující stimulaci.

duální binaurální rytmy
1-20 Hz

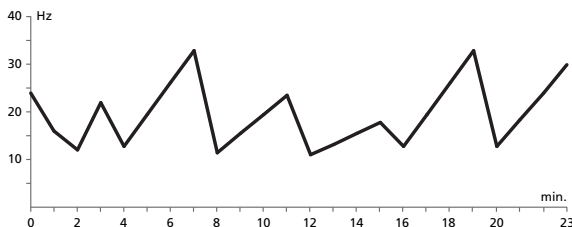


Kreativita/Vizualizace

c01 Hudební tvořivost

⌚ 23 minut

Postup pulsujících akordů vytváří hudební účinek, zatímco stimuluje vaši tvořivost. Druhá část programu používá přechod tónů se změnami fázování pro zvýšení inspirace. Používejte před hrou na hudební nástroj nebo prostě pro inspiraci.



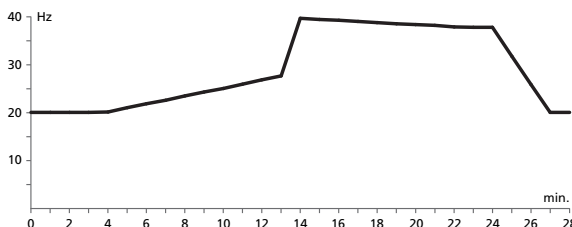
pulsující akordy
3-24 Hz

c02 Vysoce pohotová tvořivost

⌚ 28 minut

Začíná ve střední betě a postupuje do vyšší bety a navozuje tím stav vysoce bdělého vědomí. Po-
vzbuzuje a zároveň ostří vnímání a stimuluje kreativní myšlení.

duální binaurální rytmy
20-40 Hz

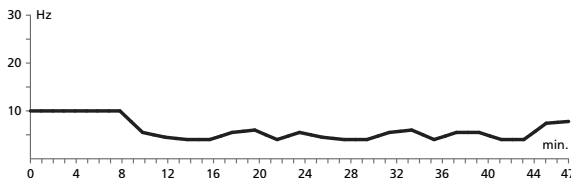


c03 Snivé vizualizace

⌚ 47 minut

Postupné zvyšování frekvence (bez skoků) charakteristický uklidňující relaxací v hladině theta a svými snovými představami.

duální binaurální rytmy/vlny
4,5-10 Hz

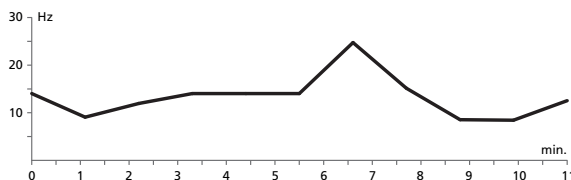


c04 Restart

⌚ 11 minut

Restartujte svou mysl, buďte rozhodní a zbavte se nudy pomocí tohoto programu. Duální binaurální rytmy, frekvenční skoky a náhlé změny činí tento program velice účinným pro vrácení se zpět na svou cestu.

duální binaurální rytmy
4,5-26 Hz



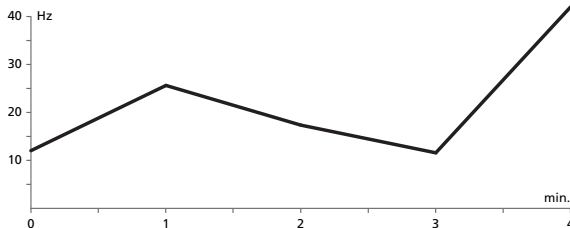
Kreativita/Vizualizace

c05 Zrychlení mysli

⌚ 4 minuty

Zrychlete svou mysl pomocí tohoto programu. Rotující, točící se vizuální výlet se stane ještě zajímavějším se zajímavou hudbou.

duální monaurální mysli
3-40 Hz

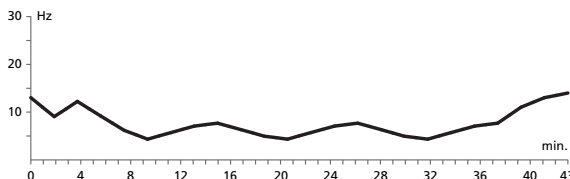


c06 Vizualizace

⌚ 43 minut

Schopnost absolutně čisté vizualizace není samozřejmá. Tento program Vám pomůže získat schopnost hluboké vizualizace. Mějte ve své mysli v průběhu programu cíl. Používejte s dynamickou hudbou.

duální binaurální rytmy
3-15 Hz



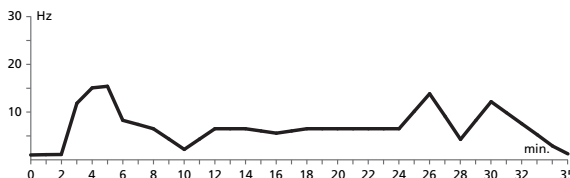
Zábava

F01 Nirvánofórie

⌚ 35 minut

Smyčky binaurálních rytů se zvuky vlnobití a po oktávách měnící se hloubkou vedou ke konečným 9 minutám báječného povzbuzujícího odpočinku.

binaurální rytmy/vlny
1-16 Hz

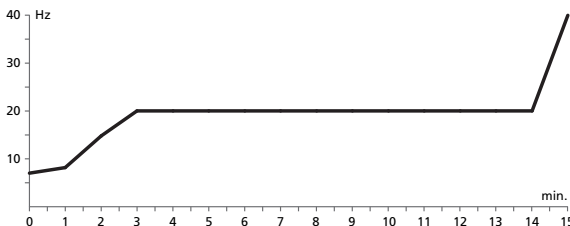


F02 Smyslná magie

⌚ 15 minut

Program využívá stimulaci v hladině beta se čtyřoktávovými zvuky čakry spojené se sexualitou. První osoba, kterou uvidíte po skončení programu, je tou pravou.

duální binaurální rytmy
7-40 Hz



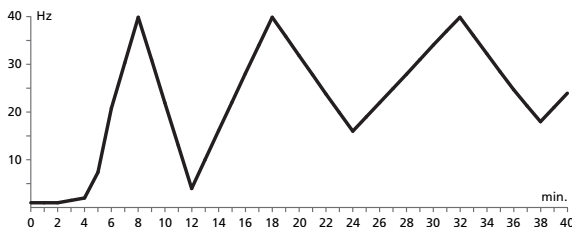
Kreativita/Vizualizace

F03 Kaleidoskop

⌚ 40 minut

Vzrušující program nabízející vyzkoušení kaleidoskopických barevných vzorů.

pulsující tón
1-40 Hz

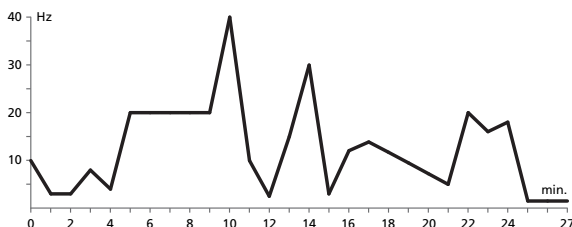


F04 Zahrada požitků

⌚ 27 minut

Nečekané otočky a změny dodávají tomuto zábavnému programu temperamentní ráz.

směs rytmů
1,5-40 Hz



Dýchací programy

Brainmax obsahuje 10 programů na dýchání, které provádějí uživatele dýcháním používaným v pranayamě, józe a taoismu. Pomocí AVS vás provedou dýchacími cvičeními a naučíte se tak správně dýchat.

Způsob dýchání a jeho cyklus

Dýchací cyklus se skládá ze čtyř dob v sekundách, které odpovídají 4 dýchacím fázím

- nádech
- zadržení dechu při nádechu – plné plíce
- výdech
- zadržení dechu při výdechu – prázdné plíce.

Dýchací cyklus je nastaven na 3,1,3,1, což znamená, že nádech a výdech trvají 3 vteřiny a zadržení dechu po 1 vteřině. To dohromady činí 8 vteřin, což je délka dýchacího cyklu a znamená 7,5 nádechů za minutu. Každé dechové cvičení začíná kalibrací, během které si můžete přednastavený dýchací cyklus přizpůsobit svému.

V průběhu těchto programů se uživatel nadechuje s rostoucím tónem. Zvuk se zastaví během zadržení dechu, pokles tónu následuje výdech a zvuk se znovu zastavuje při zadržení dechu.

Každý program má cílový způsob dýchání, který se liší poměrem délek jednotlivých fází. Např. čtvercové dýchání znamená, že jsou všechny fáze stejně dlouhé, např. 1,1,1,1. Na počátku programu je dýchání stejné s Vaším, postupně se však přibližuje cílovému cyklu.

Faktor zpomalení dechu

Kromě způsobu dýchání existuje také faktor zpomalující dýchání. Je to prodlužování dýchacího cyklu a pohybuje se v intervalu 1-4 po ∞ . Přednastavené zpomalení je 1,5. Například pokud počáteční rychlost dýchání byla 7,5 nádechů za minutu (dýchací cyklus trval 8 vteřin) a zpomalující faktor byl 1,5, potom koncová rychlost dýchání bude 5 nádechů za minutu (12 vteřin trvající dýchací cyklus). Jedna fáze cyklu může trvat maximálně 30 vteřin, dýchací cyklus maximálně 2 minuty.

Poznámka:

takto pomalé dýchání je pro většinu lidí velmi obtížné.

Kalibrace dýchacích cvičení

V menu voleb naleznete speciální režim kalibrace dýchacích cvičení (brP – rychlost dechu a jeho způsob; pro nastavení na displeji stiskněte NAHORU nebo DOLŮ). Tento režim je dosažitelný, když jste v režimu manuálního ladění nebo v nahrávání PPr. Přístup z manuálního režimu umožňuje uživateli vytvořit způsob dýchání a používat jej tak dlouho, dokud mu bude vyhovovat. V tomto režimu se neobjevuje možnost nastavení způsobu nebo zpomalení dýchacího cyklu. Vytvořený způsob dýchání se nenahrává.

Přístup z PPr znamená nahrávání vytvořeného způsobu jako výchozího. Faktor zpomalení dýchání lze nastavit také v menu voleb (bSd – zpomalení dýchání), jeho hodnoty jsou 1,0, 1,5, 2,0, ..., 4,0. Přednastavený faktor zpomalení je 1,5, což znamená, že standardních 7,5 nádechů za minutu bude zpomaleny na 5 za minutu.

Pro ukončení kalibrace dýchacích cvičení v menu voleb stiskněte VÝBĚR – můžete přejít na další položku menu voleb - nebo START – ukončíte menu voleb.

V průběhu kalibrace může uživatel nastavit délku dechových fází pomocí tlačítka NAHORU. V průběhu fáze, jejíž délku chcete nastavit, stiskněte a přidržte tlačítko NAHORU do té doby, než budete chtít danou fázi ukončit. Nejlepší je dýchat podle zvuku ve sluchátkách.

Příklad:

když začne růst výška tónu, stiskněte ihned tlačítko NAHORU a začněte se nadechovat. Když skončí nádech, uvolněte tlačítko. Tlačítko NAHORU stiskněte znovu pro nastavení doby zadržení dechu a uvolněte jej se začátkem výdechu. Takto pokračujte, než bude zvuk věrně kopírovat rytmus Vašeho dýchání. Nádech a výdech jsou omezeny minimální dobou 2s, zadržení dechu _ s.

Poznámka:

pro vytvoření velmi krátké doby zadržení dechu pouze lehce ťukněte na tlačítko na počátku fáze zadržení dechu. Pokud chcete významně zvýšit délku nádechu nebo výdechu, stoupající/snižující se hloubka se dostane mimo svůj normální rozsah. Velmi nízké tóny nebudou téměř slyšet a zaznamenáte je až s novým růstem tónu (pokud dokážete dýchat tak pomalu, jste již takřka mistry v dýchání). Hloubka se přednastaví na novou délku fáze v příštím dýchacím cyklu.

Každé dýchací cvičení začíná kalibrací. Po pěti dýchacích cyklech bez Vašeho zásahu kalibrace skončí a program nadále používá přednastavený způsob dýchání.

Poznámka:

vpravo pod popisem programu je vždy uveden způsob dýchání. U dýchacích programů je funkce brýlí ColorTrack odlišná – zjednodušená.

b01**Přirozená čistota I**

🕒 15 minut

Pro začátečníky. Dobrý a nejsnadnější na začátek. Použijte jej jako první, abyste se naučili zpomalit svůj dech. Zvýrazní Váš způsob dýchání a používá poloviční zpomalení.

o polovinu pomaleji než obvykle

b02**Přirozená čistota II**

🕒 15 minut

Vhodný pro každého, kdo si už zvykl na pomalejší dýchání.

o jednotku pomaleji

Dýchací programy

b03 Životodárné dýchání

⌚ 15 minut

Je oblíbeným programem mnoha meditátorů. Střídá 10 pomalých nádechů a 5 rychlých. V průběhu pomalých nádechů se přirozenou cestou dostanete do dýchacího procesu a v průběhu rychlých nádechů zakusíte fantastický příliv životadárné energie. Zpomalení dýchání funguje jako v programu b02.

rychlé dýchání

b04 Pranayama I

⌚ 15 minut

Jeho cílem je zpomalit Vaše dýchání a sjednotit délku nádechu a výdechu. Zaměřuje se na dosažení klidného stavu duševní rovnováhy. Použijte jej několikrát než postoupíte k programu Pranayama II.

rovnoměrné dýchání

b05 Pranayama II

⌚ 15 minut

Přizpůsoben k tomu, aby Vás připravil na hlubší cvičení pomocí zadržení dechu při nádechu, následuje výdech a zadržení dechu na stejnou dobu. Procvičte tento způsob několikrát, než postoupíte k dalším programům pranayama nebo k dýchání „čtyř čtverců“.

rovnoměrné dýchání a zadržení dechu při nádechu

b06 Relaxace „Čtyř čtverců“

⌚ 15 minut

Náročnější než Pranayama I nebo II, má Vás naučit zpomalit dýchání a sjednotit délku všech 4 fází dýchání. Cílem je hluboké vstřebání v průběhu dýchacího procesu.

dýchání i zadržování dechu rovnoměrné

b07 Pranayama III

⌚ 15 minut

Naučí Vás zpomalit a prodloužit zadržení dechu při nádechu na čtyři doby nádechu a výdechu a zadržení při výdechu. Vyzkoušejte, až pro Vás budou jednoduchá sezení Pranayama I a II.

dlouhé zadržení dechu při nádechu

b08 Pranayama IV

⌚ 15 minut

Nejnáročnější ze všech pranayama programů. Vyzkoušejte až poté, co budete velmi dobře zvládat ostatní pranayama programy. V tomto programu je zadržení dechu při nádechu rovno čtyřikrát době nádechu a výdechu a zadržení při výdechu je rovno dvakrát době nádechu a výdechu.

podle 1, 4, 1, 2

b09 Jogínské dýchání

⌚ 15 minut

Jóga zdůrazňuje povýšení ducha pomocí prodlužování výdechu. Tento program prodlužuje délku výdechu na dvojnásobek délky nádechu.

výdech dvakrát, nádech

b10 Taoistické dýchání

⌚ 15 minut

Taoisté zdůrazňují základy a nahromadění či pomocí prodlužování doby nádechu. Tento program prodlužuje délku nádechu na dvojnásobek délky výdechu.

nádech dvakrát výdech

Improvizace (speciální režim)

Improvizační programy nepatří ke standartním programům, jedná se vlastně o experimentální režim. Pro přehlednost je ale uvádíme i v této programové knihovně. Všechny improvizační programy fungují tak, že si nejdříve vyberete příslušnou hladinu vědomí, ve které chcete aby se stimulace pohybovala. Po spuštění programu přístroj sám vygeneruje v příslušné hladině vědomí různé frekvence a to vždy jinak. Tyto programy slouží jen a pouze k experimentům.

Rozděleny jsou pouze tak, že každý program (od č. 1 do č. 4) pracuje v určité hladině vědomí:

číslo	Hladina vědomí	popis
i01	Theta	30 min, binaurální rytmy s vlnobitím, 3-6,5 Hz
i02	Alfa	30 min, binaurální rytmy s vlnobitím, 7-11 Hz
i03	SMR	30 min, pulsující frekvence, 12-15 Hz
i04	Beta	30 min, pulsující frekvence, 16-26 Hz

Jak fungují parametry programů Improvizace

Můžete zvolit/změnit rychlost změny (přednastaveno je 60 s), abyste získali rychlejší změnu pro povzbuzení nebo pomalejší pro lehkou relaxaci. Konkrétní segmenty (části programů) mají náhodné délky rovnoměrně rozložené okolo průměru.

Abyste viděli parametry, vstupte do menu Volby, do icS (rychlost změny Improvizace). Hodnoty reprezentující průměrnou délku (v sekundách) jednotlivých segmentů programu jsou 15, 30, 60, 120, 240 a 480. Pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ uvidíte hodnotu. Pro stálou změnu hodnoty zvolte PPr a potom menu Volby.

Můžete také změnit délku programu (přednastavena je na 30 minut) od 15 minut do 1 hodiny pomocí funkce Změna délky programu (dále v návodu).