

Dreamer®

Programová
knihovna



Galaxy®

Úvod

Programy

Jednotlivé programy jsou seřazeny do kategorií:

kategorie	označení na displeji	počet programů
Relaxace	r	12
Speciální programy	P	4
Meditace	d	4
Spánek	S	8
Učení	L	6
Energie	E	6
Improvisační programy	i	5

PS: Improvisační programy nepatří ke standardním 45 programům, jedná se vlastně o experimentální režim. Pro přehlednost je ale uvádíme i v této programové knihovně.

Programy vybíráte tlačítkem VÝBĚR, objeví se vždy symbol kategorie s číslem programu. Například relaxační program číslo dva bude na displeji značen takto: r02.

Druhy zvuku

Protože se Dreamer vyznačuje oproti jiným modelům bohatou zvukovou stimulací, která vytváří zvukovou pestrost a malebnost, uvádíme pro přehled použité druhy zvuku: dvojité monaurální rytmy, binaurální rytmy, dvojité binaurální rytmy, smíšené dvojité binaurální rytmy, pulsující šum, pulsující akord, pulsující frekvence ...a jejich kombinace.

Vysvětlivky

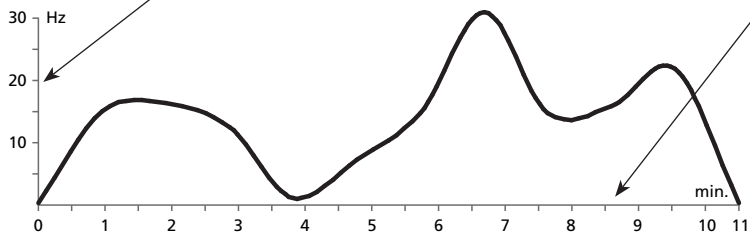
Ke slovnímu popisu:

Písmeno u kategorie programů vpravo značí, jak je příslušná kategorie značena na displeji. První tučné číslo (v řádce se jménem programu) znamená číslo programu (vždy v příslušné kategorii). Dále u každého programu najdete tyto informace:

- čas v minutách (čas je uveden s tolerancí ± 1 minuta!)
- druh použitého zvuku
- rozsah cílové stimulační frekvence (v Hz)

Ke grafickému znázornění:

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



Autoři programů

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

Upozornění:

U programů, kde dochází k mnoha frekvenčním změnám v krátkém čase, je graf v daném úseku pouze orientační. Týká se to např. programů Říše klidu, Relaxační uvolnění, Relaxujte ve spaní či Zbav se stresu!

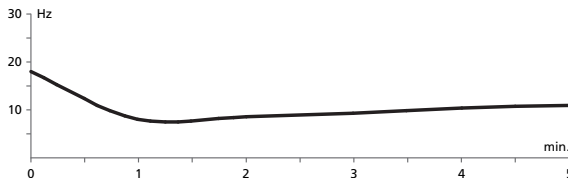
Relaxace

r01 Hluboké ticho

⌚ 5 minut

dvojité binaurální rytmy, 7-18 Hz

Uklidněte své nervy a snižte emocionální napětí ponořením se do ukolébávajících vln alfa/theta. Použijte tento program pro rychlé upravení rovnováhy po stresovém dni nebo zneklidňujícím zážitku.

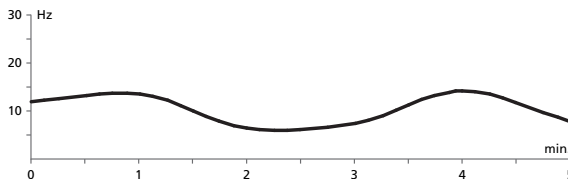


r02 Volný čas

⌚ 5 minut

dvojité binaurální rytmy, 3-15 Hz

Dejte si pauzu a užívejte uvolňující náladu během pěti minut uklidňujících rytmů a utišujících tónů, které přicházejí a odcházejí jako příliv a odliv.



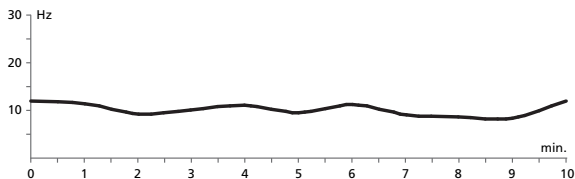
Relaxace

r03 Denní únik

⌚ 10 minut

dvojité binaurální rytmy, 6-12 Hz

Dejte si přestávku, relaxujte a od-
poutejte se od stresového dne.
Výborný program pro krátkou
přestávku.

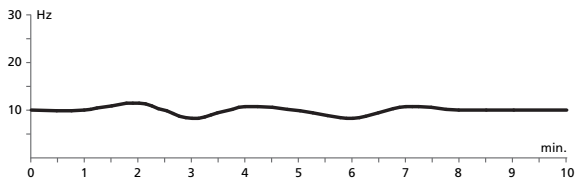


r04 Na vlnách klidu

⌚ 10 minut

dvojité binaurální rytmy, 7,83-12 Hz

Zažijte s tímto tichým, jemným
a relaxačním programem účinek
vln poklidu. Používejte ho stejně
tak jako ostatní krátké relaxační
programy pro navození nálady,
kdykoliv si potřebujete rychle
odpočinout.

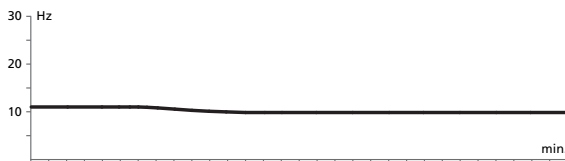


r05 Síla relaxace

⌚ 15 minut

dvojité binaurální rytmy, 10-11 Hz

Relaxace určená pro fyzické tělo. Tento program používejte po vyčerpávajícím fyzickém výkonu nebo cvičení.

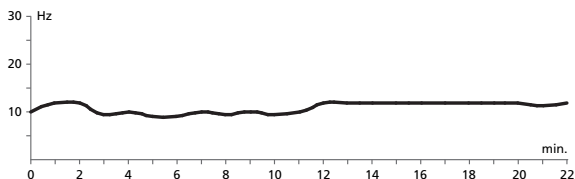


r06 Krásný čas pro alfu

⌚ 23 minut

dvojité binaurální rytmy, 9-12 Hz

Užijte si chvíle štěstí v alfé! Tento program využívá novou technologii PHOTOSONIXu nazvanou LightWeave. Jedná se o mikrosmýčku alfa stimulace s vloženou vlnou druhého binaurálního rytmu. Je to tanec světla, který stojí za to prožít. Vyzkoušejte ho – uživatelé popisují pocity kolébavého plynutí!



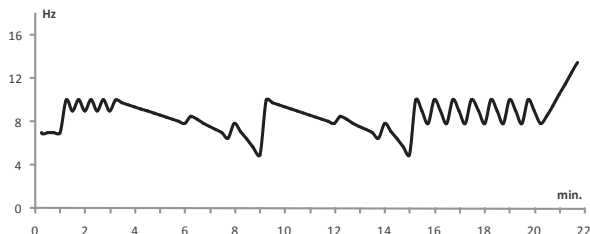
Relaxace

r07 Relaxační uvolnění

⌚ 22 minut

pulsující frekvence, akord a vlnobití, 5-14 Hz

Netradiční zážitky vám přinesou frekvenční vlny na začátku a konci programu, stejně jako cílené zeslabování a zesilování intenzity světla i zvuku v jeho průběhu. Zároveň má program velký uvolňující účinek na psychiku.

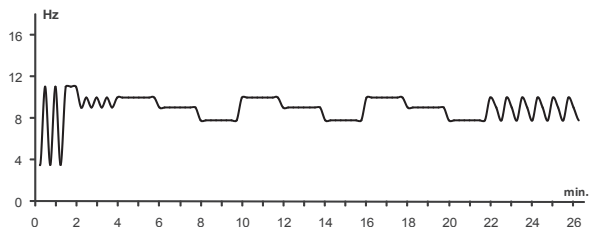


r08 Říše klidu

⌚ 26 minut

mix více zvuků, 3,5 -12 Hz

Frekvenční skoky na začátku sezení vás rozptýlí, zaujmou a tím připraví váš mozek na příjemnou relaxaci. Pulsující šum namíchaný s dalšími druhy zvuku je velice účinný a umožňuje popustit uzdu vaší představivosti: můžete se jen tak líně povalovat na břehu moře nebo se kolébat v kokpitu helikoptéry....



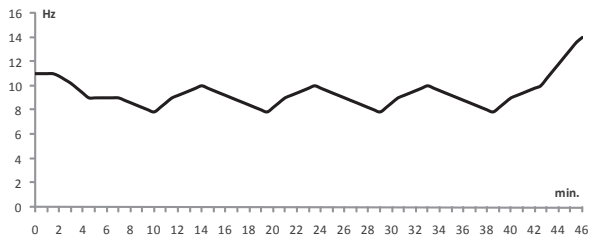
r09

Velká přestávka

⌚ 46 minut

dvojité binaurální rytmy, 7,83 - 14 Hz

Dlouhá relaxace pro opravdu vydatný odpočinek. Použijte když se cítíte hodně unaveni a potřebujete pořádnou regeneraci. Když se během tohoto programu dostaví mikrosnání, nebraňte se mu - pomůže vám načerpat ztracenou energii. Účinek programu podpoříte příposlechem vaší oblíbené relaxační hudby.



Relaxace

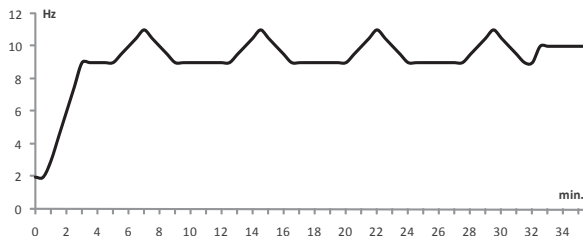
r10

Zbav se stresu!

⌚ 35 minut

dvojité binaurální rytmy, 2-11 Hz

Kombinace veselých tónů a relaxace v hladině alfa vám pomůže ulevit si od stresu nebo pocitů citového rozrušení. Délka programu a frekvence pohybující se okolo 10 Hz zajistí, že nejen odstraníte stres, ale budete mít dobrou náladu! Program se výborně hodí zejména po náročném pracovním dni.



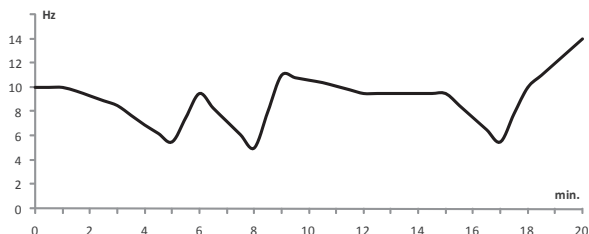
Relaxace

r11 Kafičko

⌚ 20 minut

dvojitě binaurální rytmy a binaurální rytmy se zvuky vln, 5-14 Hz

Odpočinek, pohoda, zábava, příliv energie - to vše v jednom vám nabídne toto sezení - stejně jako vaše oblíbené kafičko... Nevěříte? Vyzkoušejte! PS: a bez vedlejších účinků :-)

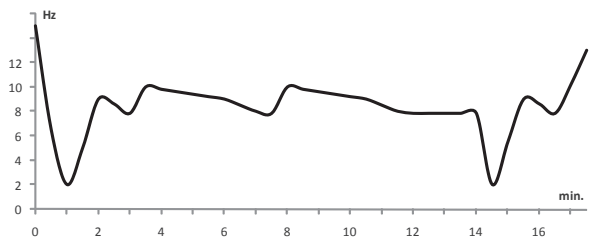


r12 Odpolední relaxace

⌚ 17 minut

pulsující akord a frekvence, 2-13 Hz

Jestliže nemáte moc času, ale přesto si potřebujete vydatně odpočinout, pak zvolte právě tento program! Hluboké tóny vás dokonale uvolní, střídající se světelná stimulace vám nedovolí usnout a zrychlení na konci vás aktivuje k jakékoliv další činnosti. Budete opět plní energie až do večera!



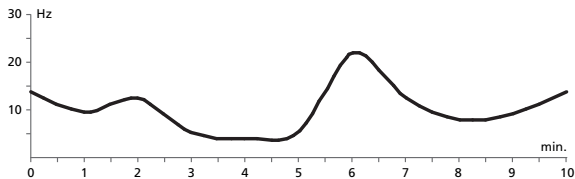
Speciální programy

P01 Reset

🕒 10 minut

dvojité binaurální rytmy, 4-28 Hz

Obnovte stav své mysli, najděte nový cíl a opusťte nudu s novým začátkem! Dvojité binaurální rytmy, zvýšení, snížení a rychlé změny předurčují tento program, aby se stal vodítkem pro návrat na správnou cestu. Používejte ho k dosažení svých cílů nebo mezi jednotlivými činnostmi, například prací a zábavou. Změníte tak rychle své myšlenky.

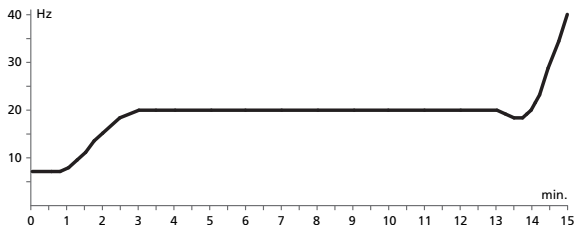


P02 Smyslná magie

🕒 15 minut

dvojité binaurální rytmy, 7-40 Hz

Tento program používá stimulaci v rozsahu beta, s výškami tónů čakry v rozmezí 4 oktáv, ve spojení se sexualitou. Zajistěte, aby první osoba, kterou uvidíte po skončení sezení, byla ta správná! :)



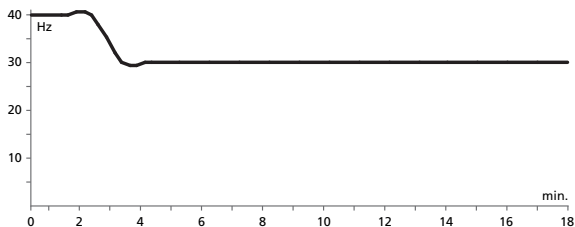
Speciální programy

P03 Zbavte se „zimní“ deprese

⌚ 18 minut

pulsující akord, 30-40 Hz

Světla zvolna přicházejí, tak jak stimulační kmitočet klesá od 40 ke 30 hertzům. Následujících 15 minut světelné stimulace pomáhá překonat skleslou „zimní“ náladu.

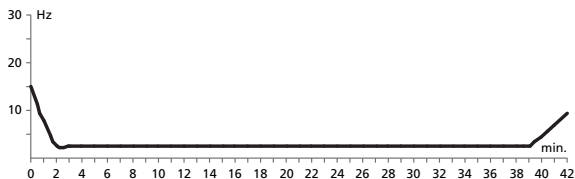


P04 Čilá mysl, spící tělo

⌚ 42 minut

dvojitě binaurální rytmy, 2,5-15 Hz

Tento program navozuje dynamický stav, při kterém tělo odpočívá a vyšší mysl je probuzena. Je zde podobnost s programy, které byly používány pro stavy OOBE (OOBE = zážitky mimo vlastního těla). Nelze říci, že to bude mít takový účinek i na vás, ale jste-li zvědaví, zkuste to a sledujte, co se stane.



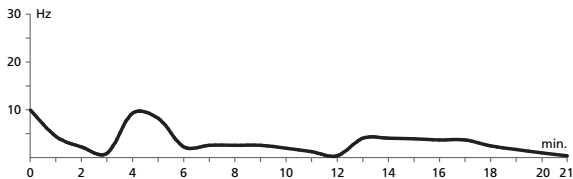
Meditace

d01 Průnik do delty

🕒 21 minut

pulsující šum, 0,25-10 Hz

Začínáme v alvě, kde budeme dočasně pobývat za postupného sklouzávání po fázově se posouvajících plochách hluboko do stavu mysli delta. Program je určen pro zkoumání mysli v deltě, nikoliv jako cvičení pro navození spánku.

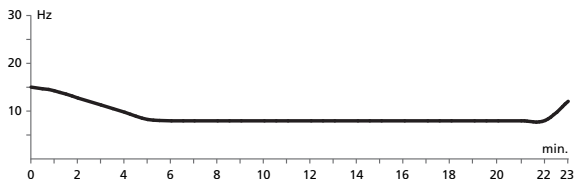


d02 Schumannova meditace

🕒 23 minut

dvojité binaurální rytmy, 7,81-15 Hz

V tomto meditačním programu se spojují hluboké tóny a Schumannův rezonanční kmitočet. Ideální pro krátkou, ale hlubokou relaxaci.



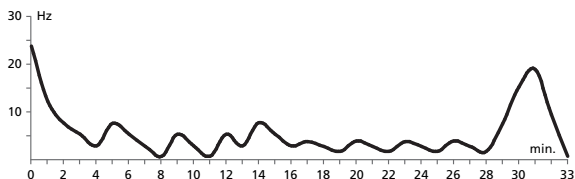
Meditace

d03 „Óm“ meditace

🕒 33 minut

binaurální rytmus se šumem, 0,75-24 Hz

Meditujte s uklidňujícím kosmickým zvukem příboje kombinovaným s Schumannovou rezonancí a jejími harmonickými tóny coby posunutými kmitočty.

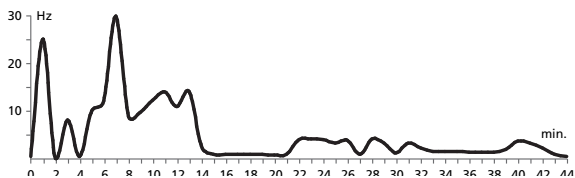


d04 Do prázdnoty se Zoe 7

🕒 44 minut

dvojité binaurální rytmy, 0,25-42 Hz

Program byl vytvořen v souvislosti s Zoe Seven, „kosmickým šamanem“, autorem knihy „Do prázdnoty“ a dalších knih o moderním šamanismu používajícím tzv. mind machines (přístroje pro rozvíjení podprahové paměti) a jiné duševní techniky. Tento program může být používán pro zkoumání mysli a šamanské experimentování. Vyzkoušejte oba dva programy a zkoumejte vlastní nitro.



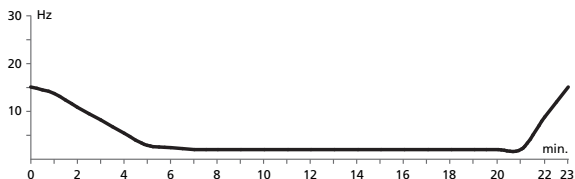
Spánek

S01 Rychlý „šlofik“

⌚ 23 minut

dvojité monaurální rytmy, 2-15 Hz

Pětiminutový sestup do zdřímnutí, které potrvá 16 minut, s rychlým návratem k probuzení s novou energií.

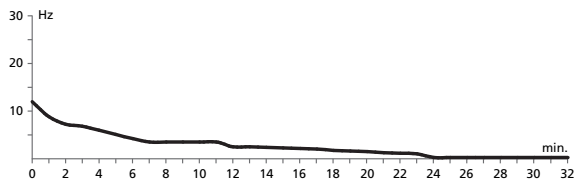


S02 Spánkový urychlovač

⌚ 32 minut

dvojité binaurální rytmy, 0,25-12 Hz

Účinný prostředek pro nácvik spánku využívající na začátku střídavé výstupy a poklesy, které následně klesají do hlubokého vzorce spánku delta. Upravte intenzitu světla na nižší úroveň.



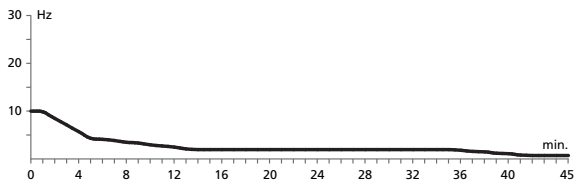
Spánek

S03 TKO - technický knockout

⌚ 45 minut

mix dvojitých binaurálních rytmů a binaurálních rytmů se šumem, 2-10 Hz

Toto je „technické KO“ - špičková pomůcka pro navození spánku.

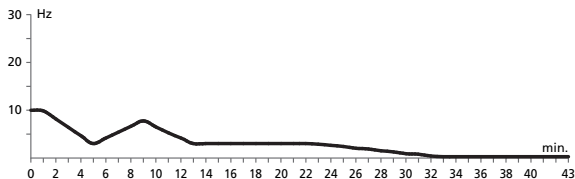


S04 Usněte

⌚ 43 minut

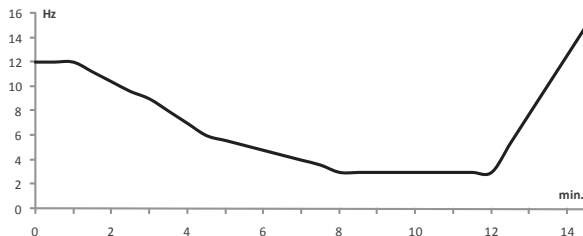
dvojité binaurální rytmy, 0,25-10 Hz

Tik tak... jděte za světly a pomalu usínejte. První program pro navození spánku, který využívá novou techniku „LightWave“. Dobrou noc a sladké sny...

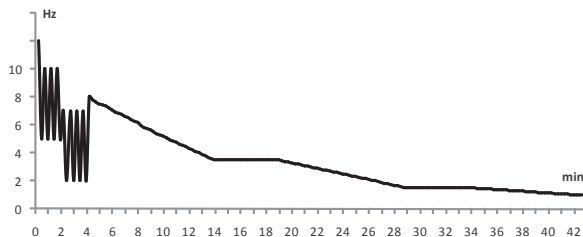


dvojité binaurální rytmy, 3 - 15 Hz

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.

**pulsující frekvence, 1 -12 Hz**

Klasický „spací“ program. Začíná na úrovni 12 Hz, klesá k delta frekvencím a zároveň redukuje stimulační úroveň. Používejte jako spánkový trenážér.



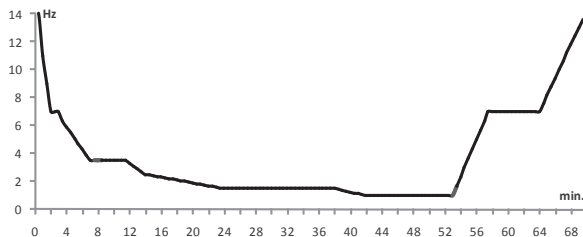
Spánek

S07 Spánkový dluh

⌚ 70 minut

dvojité binaurální rytmy a binaurální rytmy se zvuky vln, 14 - 1 Hz

Přes padesát minut trvajícím spánkovým programem, na který navazuje jemné probuzení. Vrátil vás k běžným činnostem po „vymazání“ vašeho spánkového dluhu. Chcete-li umocnit výsledek, použijte zvuk do prostoru přes reproduktory.



Upozornění:

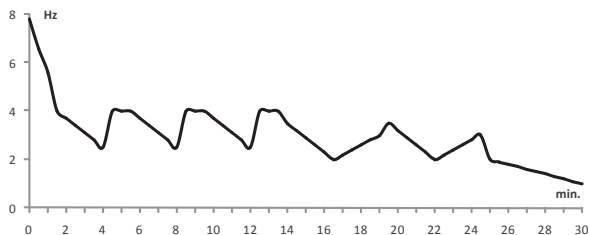
nenahrazujte tímto programem dlouhodobě nedostatek spánku!

S08 Snílek

⌚ 30 minut

mix více zvuků, 7,83 - 1 Hz

Tento program vám pomůže aktivovat váš snový svět. Použijte jej těsně před spaním - nejen že budete snít intenzivněji, ale své sny si také lépe zapamatujete. A to je první předpoklad k využití snů jako vnitřních odpovědí na vnější události.



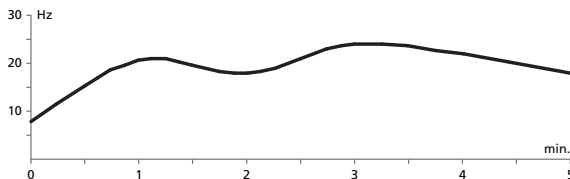
Učení

L01 Soustředění

⌚ 5 minut

dvojité binaurální rytmy, 7,83-28 Hz

Připravte se na řešení úkolů, které vyžadují soustředěnou pozornost a koncentraci.

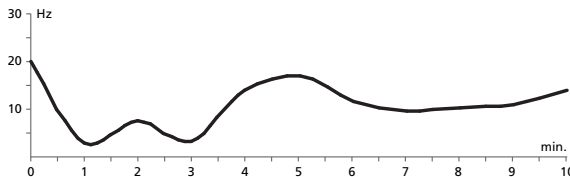


L02 Odpoutejte se

⌚ 10 minut

dvojité binaurální rytmy, 5-34 Hz

Odpoutejte se od emočního napětí a stresu, od cyklických myšlenek a bloků stresu. Dvojité binaurální rytmy, stoupající a klesající tóniny a jemné změny vám pomáhají se soustředit, uklidnit a připravit se na tvořivou činnost. Program byl vytvořen proto, abyste se cítili dobře.



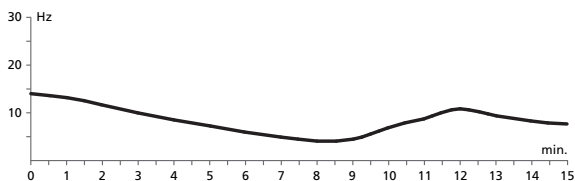
Učení

L03 Nálada na učení

⌚ 15 minut

dvojité binaurální rytmy, 4-14 Hz

Silný účinek dvojitých binaurálních rytmů umožňuje, aby tento program, přestože je krátký, navodil soustředění a uklidnění. Používejte ho, když se chcete dostat do nálady příznivé pro učení, nebo společně s výukovými nahrávkami (tzv. superlearning).

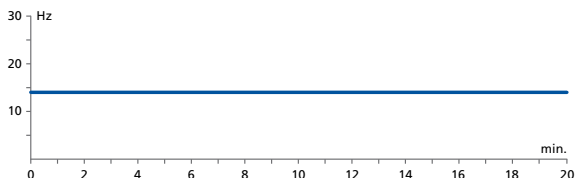


L04 Kočičí soustředění

⌚ 20 minut

dvojité binaurální rytmy, 14 Hz

Kočka si umí nastavit 14 Hz automaticky. Připravte se, abyste se mohli pustit do svých každodenních povinností s tímto programem využívajícím hladinu beta SMR za pomoci nové techniky „LightWave“ se stoupajícími a klesajícími fázovými posuny.

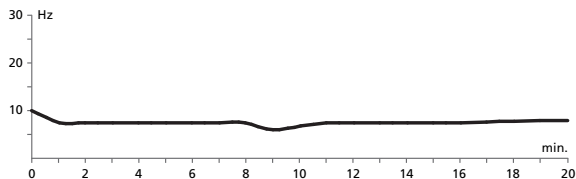


L05 Hypnagogie

⌚ 20 minut

dvojité binaurální rytmy, 6-10 Hz

Pozvedněte své intuitivní, tvořivé schopnosti a představy vstoupením do hypnagogického stavu, zasněného stavu mysli, který se rozkládá mezi bděním a spánkem.

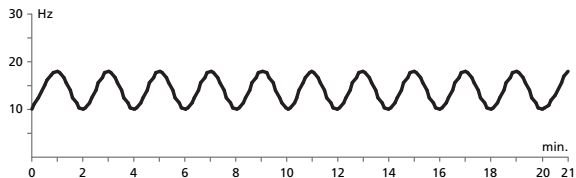


L06 Dálkové mentální vidění

⌚ 21 minut

pulsující akord, 10-18 Hz

Klasický program s kombinací světla a zvuku, který pomáhá potlačovat ztrátu pozornosti.



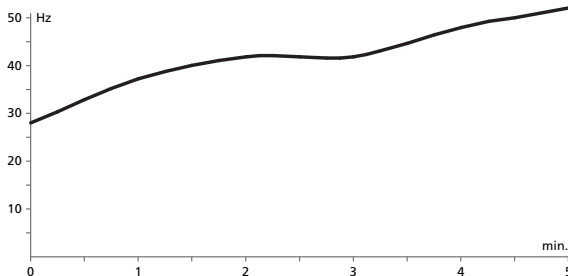
Energie

E01 Spoutání vlnami

⌚ 5 minut

dvojité binaurální rytmy, 25-42 Hz

Nechte se spoutat vlnami gama a beta. Program je určen k tomu, aby vás kdykoli nastartoval k vysokým výkonům.

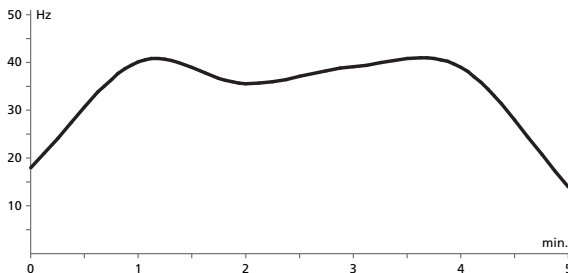


E02 Zvýšení obrátek

⌚ 5 minut

dvojité binaurální rytmy, 7-42 Hz

Vystupňujte svoji aktivitu s vlnami beta a gama, které vám přinesou novou energii. Nízké tóniny dodají vašemu tělu nový náboj.

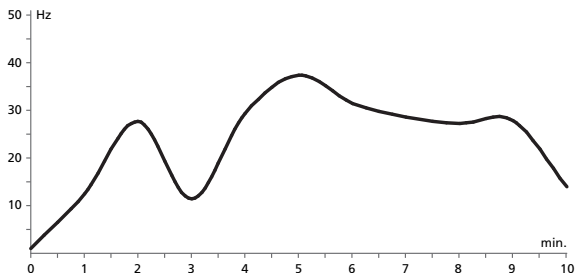


E03 Burácení motoru

⌚ 10 minut

dvojité binaurální rytmy, 1-42 Hz

Tento motivační program vám pomůže vstát a běžet. Je výborný jako povzbuzení pro tělo i mysl, kdykoliv na vás dolehne lhostejnost.

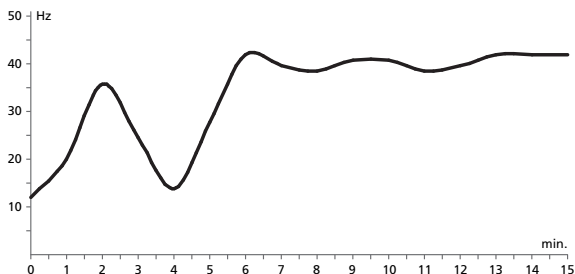


E04 Hladina gamma

⌚ 15 minut

pulsující akord, 12-42 Hz

Objevujte hyperenergický stav mysli gamma s pulsujícím souzvukem a stimulačními kmitočty dosahujícími až 42 hertzů.

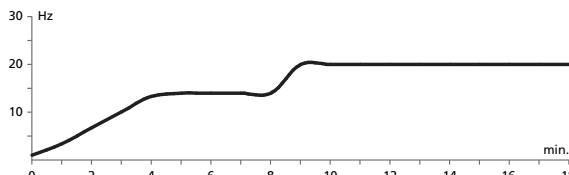


E05 Před cvičením

⌚ 18 minut

dvojitě binaurální rytmy, 1-20 Hz

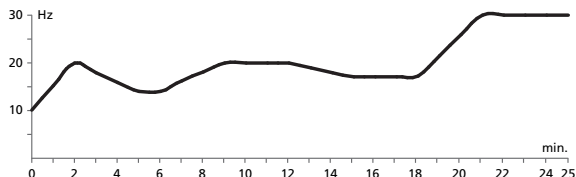
Dvojitě binaurální rytmy v hladině beta soustředěnými na nízké tóny pro vyvolání povzbuzujícího účinku. Výborné pro fyzickou přípravu před cvičením nebo před jinou fyzicky namáhavou činností.

**E06** Supernabití v hladině beta

⌚ 25 minut

pulsující akord, 10-30 Hz

Nabijte se a uveďte do pohybu s vysokou beta stimulací. Vyhledejte tento program vždy, když potřebujete doplnit energii.



Improvizace

Improvizační programy nepatří ke standardním 40 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.

1	Theta	30 minut	binaurální rytmy se šumem, 3-6,5 Hz
2	Alfa	30 minut	binaurální rytmy se šumem, 7-11 Hz
3	SMR	30 minut	pulsující frekvence, 12-15 Hz
4	Beta	30 minut	pulsující frekvence, 16-26 Hz
5	Gamma	30 minut	pulsující frekvence, 32-42 Hz

Poznámka:

někdy se rozlišuje i tzv. hladina gamma, což ale není nic jiného, než vysoká beta (nad 40Hz).