

Rychlý start

- 1) Vložte 4 baterie.
- 2) Zastrčte do příslušných zdířek sluchátka a brýle.
- 3) Zapněte přístroj vypínačem ON.
- 4) Tlačítkem SELECT si vyberte příslušnou sekci programů a tlačítky UP a DOWN si vyberte příslušný program.
- 5) Tlačítkem PLAY program spusťte a nasadte si během desetisekundového odpočítávání sluchátka a brýle.
- 6) Vyladte si hlasitost a intenzitu světla na příjemnou úroveň.
- 7) Program se po svém skončení sám vypne.



Specializovaný distributor AVS technologie. Nejpokrokovější produkty pro zdraví a osobní rozvoj. Galaxy je od roku 1998 největším dodavatelem AVS technologie v Evropě.

© 2001 Odborné komentáře a části návodu odlišujícího se od originálního návodu výrobce. Jan Valuch. Všechna práva vyhrazena.

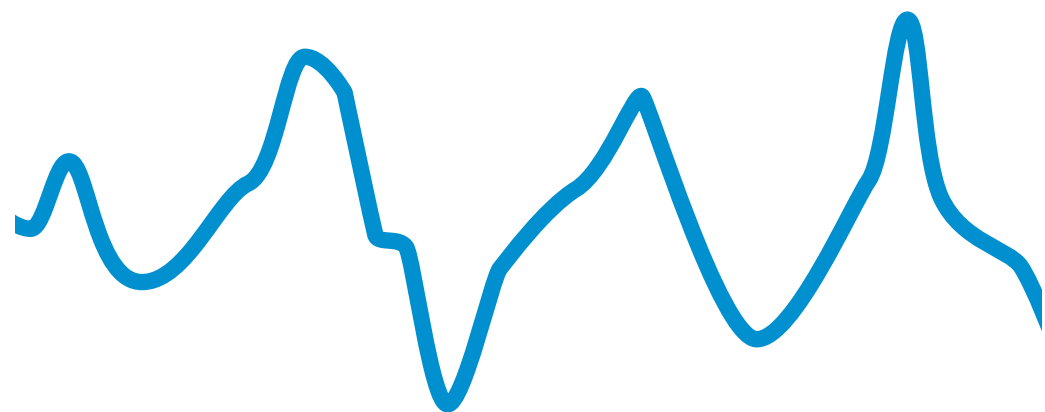
© Psychowalkman, Galaxy a GradiorGalaxy jsou registrované ochranné známky společnosti Galaxy Czech s.r.o. Názvy technologií jsou mezinárodně chráněná označení. Právní ochrana: Společnost Galaxy je výhradním dovozcem a distributorem tohoto výrobku pro ČR. Společnost Galaxy je výhradním zástupcem výrobce. InnerPulse je registrovaná ochranná známka společnosti Galaxy Czech s.r.o.

Programy InnerPulse jsou autorským dílem. Držitelem práv je společnost Microfirm, Inc. Programy InnerPulse jsou chráněny autorskými právy v celém rozsahu a jejich zneužití je trestné.

© Grafy programů: Galaxy, 2006

Poslední revize: srpen 2006

InnerPulse



Knihovna programů včetně jejich grafického zobrazení



Dodavatel Galaxy

Dodavatelem a výhradním distributorem InnerPulse pro Českou republiku je společnost Galaxy. InnerPulse není primárně určen k léčbě chorob. InnerPulse není prostředkem zdravotnické techniky. Metoda AVS, na jejímž principu je InnerPulse založen, není primárně určena k léčbě chorob.

Zdravotní upozornění

U osob trpících nápadnou světloplachostí mohou světelné signály vyvolat nepříjemné pocity. Bez konzultace s lékařem by neměli psychowalkman používat tyto osoby: lidé trpící jakýmkoliv záchvatovým onemocněním (např. epilepsií), lidé s diagnostikovanou duševní nebo nervovou či psychiatrickou poruchou, lidé po vážném úraze hlavy nebo páteře, těhotné ženy a osoby s voperovaným kardiostimulátorem. Věková hranice není omezena. Pro zdravé děti do zhruba 6–10 let věku nemá obvykle použití psychowalkmanu žádný zdravotní význam. Psychowalkman by se neměl používat souběžně s podáváním alkoholu nebo drogových látek, může v tomto případě vyvolat nevolnost. Bezprostředně po použití AVS přístroje (cca 30 minut) se nedoporučuje řídit motorové vozidlo ani stavební stroje.

Důležité upozornění

Při používání AVS přístroje mějte zavřená oční víčka. Vnímání světelné stimulace otevřenými očima není zraku škodlivé, ale snižuje účinnost stimulace a může být nepříjemné. Výjimku tvoří stimulační brýle s otvory – ty jsou určeny pro používání s otevřenými očima.

Nezbytná součást návodu

Nezbytnou součástí návodu k použití je brožura Jan Valuch: *"Vítejte ve světě AVS technologie!"*, respektive její vybrané kapitoly *Pokyny k používání psychowalkmanu a Váš první týden s psychowalkmanem*.

© 2006 Odborné komentáře a části návodu odlišujícího se od originálního návodu výrobce. Jan Valuch. Všechna práva vyhrazena.

® Psychowalkman, Galaxy a GradiorGalaxy jsou registrované ochranné známky společnosti Galaxy Czech s.r.o. Názvy technologií jsou mezinárodně chráněná označení. Právní ochrana: Společnost Galaxy je výhradním dovozcem a distributorem tohoto výrobku pro ČR. Společnost Galaxy je výhradním zástupcem výrobce. InnerPulse je registrovaná ochranná známka společnosti Galaxy Czech s.r.o. Programy InnerPulse jsou autorským dílem. Držitelem práv je společnost Microfirm, Inc. Programy InnerPulse jsou chráněny autorskými právy v celém rozsahu a jejich zneužití je trestné.
© Grafy programů: Galaxy, 2006

Dodavatelem a výhradním distributorem InnerPulse pro Českou republiku je společnost Galaxy. Společnost Galaxy je výhradním zástupcem společnosti Microfirm, Inc. pro Českou republiku.

Dodavatel Galaxy

Společnost Galaxy vznikla v roce 1996. Ve svém oboru (AVS - audiovizuální technologie) je renomovanou značkovou firmou a patří do dvanáctky největších dodavatelů AVS přístrojů na světě. Od roku 1998 je největším distributorem AVS technologie v Evropě: z hlediska objemu prodeje i počtu a kvality služeb pro zákazníky.

Společnost Galaxy spolupracuje s mezinárodními organizacemi (např. Mezinárodní neurotechnologická federace, Asociace pro výzkum biofeedbacku, a další), podílí se na světovém výzkumu a vývoji v oboru a také vydává českou odbornou literaturu.

Společnost Galaxy je od svého počátku přímým a výhradním distributorem všech světově významných výrobců AVS přístrojů a na evropský trh dodává celosvětový sortiment.

Výrobce

Výrobce InnerPulse je společnost Microfirm, Inc., sídlící v San Francisku v USA. Společnost Microfirm, Inc. vznikla v roce 1989 a v současnosti je druhým největším producentem psychowalkmanů na světě – dodává do více než 30 zemí světa. Má vlastní vývojové pracoviště a od samého začátku má významný podíl na zavádění nových technologií AVS do praxe. Společnost Galaxy je výhradním zástupcem firmy Microfirm, Inc. od roku 1996.

Doporučená literatura

Jestliže chcete plně využít přínosy vašeho AVS přístroje, přečtěte si příručku Jan Valuch: *„Vítejte ve světě AVS technologie!“*, kterou k přístroji zdarma dostáváte. Také si můžete zakoupit další literaturu, kterou společnost Galaxy vydává. Tyto materiály byly vypracovány na základě více než padesátiletých zkušeností světového vývoje a klinického testování metody AVS. Společnost Galaxy spolupracuje s mezinárodními odbornými organizacemi a lékaři a je odborným garantem metody AVS v České republice.

Hladina theta - 4-7 Hz

Theta je bytostně spjata se stavy hypnózy, hlubokou relaxací a sněním. Vybavujeme si v ní mnohem lépe vzpomínky, především ty, které se udály v dávné minulosti. Paměť se otevírá dokořán a pracuje zvýšeným tempem.

Snění ve stavu theta (často označované jako „denní“ snění) značně podporuje představivost a tvořivost, umožňuje spojovat si vize do ucelené podoby a v neposlední řadě napomáhá řešení složitých problémů, které se nám v plně bdělém stavu zdají prakticky neřešitelné. Je to zkrátka tajemný a nepolapitelný stav vědomí. Ve stavu theta, vzhledem k tomu, že je v nejtěšnějším vztahu k podvědomí, je možné účinně provádět změnu vzorců chování, tedy hluboko v nás zapuštěných mechanismů, které výrazně podvědomě ovlivňují náš život.

Hladina delta - 0,5-3 Hz

Hladinu delta zažíváme výhradně ve spánku.

Každý z výše popsaných stavů vědomí slouží jako pojistka správného chodu důležitých duševních funkcí. Dlouhodobý výzkum prokázal, že mozek má přirozenou tendenci rezonovat na úrovni 10 Hz, tedy v hladině alfa. V dnešní uspěchané době a ve stále více uspěchaném světě je však složité docílit celkového zklidnění mysli a těla na delší dobu. Znamená to, že nejsme schopni vyhovět daným pravidlům přírody, tedy vysílat po většinu času mozkové vlny alfa. Tento fakt je prapříčinou zhoršování zdravotní kondice moderní civilizace v mnoha směrech (únava, stres, nesoustředěnost, většina psychických poruch jako jsou deprese, závislosti a další a z nich odvozené „fyzické“ potíže, například vyšší krevní tlak, onemocnění cév a srdce vůbec, cukrovka a mnoho dalších). Nedostatek hladiny alfa (ale i nedostatek rovnováhy ve střídání hladin vědomí) vede ke zhoršování duševní vyrovnanosti, předčasnému stárnutí a ztrátě pozitivní orientace na svět a na život.

Využijte tedy plně jedinečnou metodu AVS ve svůj prospěch: umožní vám v tomto směru se doslova vrátit do dětských let nezatížených starostmi a napětím, s úžasnou schopností zdravého mozku pružně a hravě vnímat svět, snadno se učit a „zůstat v pohodě“. Přístroje Galaxy umožňují opětovně vytrénovat mozek tak, aby mu vrátil přirozenou schopnost nejen produkovat často a bez větších problémů mozkové vlny alfa, prospěšné v několika směrech, ale vůbec schopnost pružně reagovat na potřeby těla i mysli.

Jan Valuch

Úvod

V přístroji InnerPulse je uloženo celkem 64 programů. Z toho je 50 „klasických“ stimulačních programů, 10 dýchacích programů a 4 improvizací programy. Pomocí tlačítka SELECT volíte mezi jednotlivými skupinami podle následujícího seznamu.

Program	kód
Relaxace	r
Speciální	P
Meditace	d
Spánek	S
Učení	L
Energie	E
Kreativita	c
Zábava	F
Dýchání	b
Improvizace	I
Uživatelé nahrané programy	u

PS: Improvizací programy nepatří ke standardním 60 programům, jedná se vlastně o experimentální režim. Pro přehlednost je ale uvádíme i v této programové knihovně.

Poté pomocí tlačítek UP a DOWN 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.

Úvod

Vysvětlivky ke grafickému znázornění:

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



Údaje pod popisem programu:

- druh použitého zvuku
- rozsah cílové stimulační frekvence



Dále vám pro vaši ještě větší představu uvádíme podrobnější popis jednotlivých hladin vědomí.

Hladina beta - 14-30 Hz

Beta vlny jsou vždy produkovány ve stavu bdělosti a plného vědomí. Hladina beta se vyznačuje vědomým stavem mysli a soustředěním na okolí. Také se aktivuje vždy, když je v činnosti pohybový aparát. Při vysokých hodnotách znamená energii. Při velmi vysokých hodnotách znamená napětí, stres, úzkost, eventuálně trému.

Hladina alfa - 8-13 Hz

Tyto vlny jsou většinou vysílány v průběhu soustředěného odpočinku (nejlépe při zavřených očích), při běžné či hluboké relaxaci, uvolnění. Hladina alfa je od počátku lidstva žádoucím cílem většiny všeobecně známých relaxačních a ozdravných technik. Schopnost člověka navodit (kdykoliv) přítomnost žádoucích alfa vln může v tradičních meditačních technikách znamenat až 10 let intenzivního tréninku.

Je prokázáno, že mnohé význačné osobnosti v historii lidstva, např. génius Albert Einstein, se po nezanedbatelnou dobu veškerého času nacházeli ve stavu alfa, ve kterém je mimo jiné mnohem snadnější nacházet jakékoliv řešení problémů, tvořivě myslet a uchovávat si velmi vysokou psychickou i fyzickou kondici.

V hladině alfa se prudce zvyšuje produkce hormonů, které dávají organismu a mysli stav blaha, uvolnění, vnitřního klidu. V hladině alfa se spouští většina samoozdravných funkcí organismu a některé teorie uvádí, že v hladině alfa nelze prakticky onemocnět.

Rozhraní hladin alfa a theta - 7,83 Hz

Rozhraní hladin alfa a theta, tedy frekvence mezi 7-8 Hz (konkrétně 7,83 Hz), se nazývá „Schumannova rezonance“ (či „Stav pěti meditací“). Na této frekvenci 7,83 Hz pulsuje i geomagnetické jádro Země a je základním rytmem veškeré přírody a života na Zemi. Právě v tomto stavu mysli jsme například schopni s neobyčejnou lehkostí porozumět všemu, co nám za plného vědomí není úplně jasné.

Mozkové vlny a frekvence programů

Činnost mozku probíhá na principu výměny elektřiny. Všechny mozkové buňky spolu komunikují pomocí elektrických výbojů, které proudí mozkiem neustále. Součet všech těchto signálů vytvoří celkovou elektrickou aktivitu. Tato aktivita, tedy rychlost elektrických výbojů, je různá. Pomocí přístroje zvaného elektroencefalograf (EEG) můžeme rychlost elektrických signálů změřit podobně jako aktivitu srdce měříme EKG přístrojem. Rychlost elektrické aktivity mozku, která se nazývá frekvence (udává se hertzích za sekundu - značka „Hz“), se dělí pro zjednodušení do čtyř skupin, tzv. hladin vědomí.

Jednotlivé hladiny vědomí mají tedy různou frekvenci a každá hladina vědomí je charakteristická jiným duševním i fyzickým stavem. Stručně se dá říci, že pomalejší kmitání mozkových vln znamená pro mysl i tělo uvolnění, odpočinek až spánek a rychlejší znamená energii, výkon a napětí.

Tabulka hladin vědomí		
hladina vědomí	frekvence (v Hz)	stav těla a mysli
delta	0,5-3	spánek
theta	4-7	hluboké uvolnění
alfa	8-12	uvolnění, pocit blaha a vyrovnané mysli
beta	13 a víc	vědomá aktivita, soustředění na vnější svět, stav při pohybu, nad 20 Hz vzrušení, stres, úzkost, napětí

Poznámka:

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

Psychowalkman, tedy metoda AVS, využívá principu napodobení frekvence. AVS přístroj vám pomocí světla a zvuku „nabídné“ určitou frekvenci a váš mozek se na tuto frekvenci automaticky naladí.

Úvod

Autoři programů

Autory programů InnerPulse jsou pracovníci vývojového týmu společnosti Microfirm Inc., pod vedením zakladatele společnosti a významného technického i autorského tvůrce v oboru AVS, Raye Wolfa.





Programová knihovna - Závěr

Výhoda uživatele

Bez ohledu na konkrétní typ programu se AVS (audiovizuálně stimulační) technologie, kterou váš psychowalkman používá, vyznačuje některými základními shodnými rysy a účinky. Ty nejvýznamnější účinky lze spatřovat ve dvou hlavních směrech:

1. významně kvalitnější činnost mozku a centrální nervové soustavy.

Vizuálními a akustickými podněty, které putují drahami mozku a zlepšují synchronizaci mozkové frekvence vyladěnost mozku v rámci různých mozkových center (existuje centrum paměti, řeči.atd.), dochází k jeho vyšší a kvalitnější činnosti. Tato optimalizace mozkové činnosti se při pravidelné aplikaci dříve či později projeví ve zlepšené schopnosti učení, koncentrace, paměti a někdy dokonce i jako zmírnění nebo vymizení některých poruch mozkové činnosti (poruchy školních dovedností, organická i funkční poškození mozku, psychické problémy typu depresi, úzkostí, fóbií apod.), či dokonce v měřitelném zvýšení imunity.

2. nejúčinnější relaxace s hlubokým dopadem na celkové zdraví a kondici u zdravých i nemocných osob

Používáním relaxačních, ale i učebních, meditačních a jiných programů působících v nižších (relaxačních) hladinách trénuje psychowalkman tzv. relaxační reakci organismu. AVS technologie je dokonce nejúčinnější relaxační metodou, a to s velkým náskokem před čímkoli jiným. Co všechno „zmůže“ relaxace, ví vědci již dlouho, avšak psychowalkman dává relaxaci svojí účinností a praktičností zcela nový rozměr. Pravidelná a skutečně účinná relaxace totiž mírní či urychluje léčbu většiny známých onemocnění (včetně např. kardiovaskulárních onemocnění či rakoviny). Velmi dobrým příkladem dokumentující účinky i svěbytnost této metody je použití u lidí střední či vyšší generace. Většinou totiž bez ohledu na typy používaných programů dochází k úpravě více potíží souvisejících s vyšším věkem, nezdídka se jedná o zlepšení paměti, vymizení únavy, zlepšení spánku, zvýšení imunity, zvýšení pozitivních pocitů a větší radosti ze života a dalších.

Improvizace (speciální režim)

Knihovna programů

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 UP a DOWN uvidíte hodnotu. Pro stálou změnu hodnoty zvolte PPr a potom menu Volby.

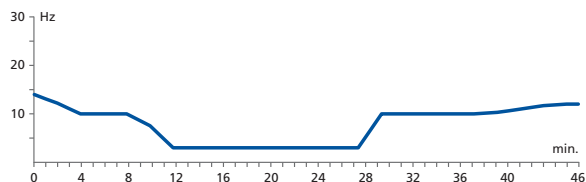
Můžete také změnit délku programu (přednastavena je na 30 minut) od 15 minut do 1 hodiny pomocí funkce Změna délky programu (dále v návodu).



r01 Relaxace a zpětdélka trvání programu: **46 minut**

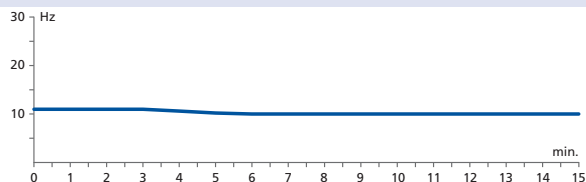
Program začíná na 14 Hz a kolísá mezi vlnami alfa a theta pro dosažení střední úrovně relaxace, potom pokračuje do hladiny delta pro hlubokou relaxaci. Končí návratem do uvolněného vědomí.

duální binaurální rytmy
3-14 Hz

**r02 Síla relaxace**délka trvání programu: **15 minut**

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

duální binaurální rytmy
10-11 Hz

**b07 Pranayama III**délka trvání programu: **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 IVdélka trvání programu: **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 dýchánídélka trvání programu: **15 minut**

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

výdech dvakrát, nádech

b10 Taoistické dýchánídélka trvání programu: **15 minut**

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

nádech dvakrát výdech

b03 Životodárné dýchánídélka trvání programu: **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**délka trvání programu: **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**délka trvání programu: **15 minut**

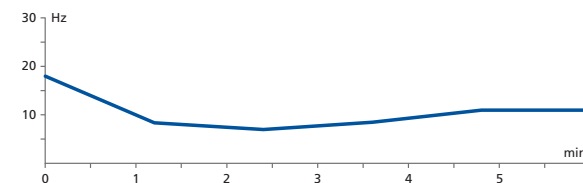
Přizpůsoben k tomu, aby Vás připravil na hlubší cvičení pomocí zadržení dechu při nádechu, následuje výdech a zadržení dechu na stejnou dobu. Procvičte tento způsob několikrát, než postoupíte k dalším programům pranayama nebo k dýchání „čtyř čtverců“.

rovnoměrné dýchání a zadržení dechu při nádechu**b06 Relaxace „Čtyř čtverců“**délka trvání programu: **15 minut**

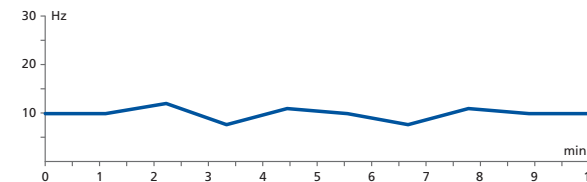
Náročnější než Pranayama I nebo II, má Vás naučit zpomalit dýchání a sjednotit délku všech 4 fází dýchání. Cílem je hluboké vstřebání v průběhu dýchacího procesu.

dýchání i zadržování dechu rovnoměrné**r03 Zklidnění**délka trvání programu: **6 minut**

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

**duální binaurální rytmy
7-18 Hz****r04 Vlny klidu**délka trvání programu: **10 minut**

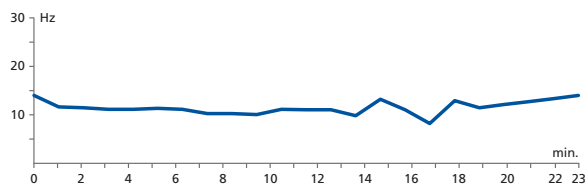
Vyzkoušejte vlny ticha s tímto mírumilovným, plynulým a uklidňujícím programem. Použijte jej vždy, když potřebujete rychle relaxovat.

**duální binaurální rytmy
7,83-12 Hz**

r05 Vlna uvolněnídélka trvání programu: **23 minut**

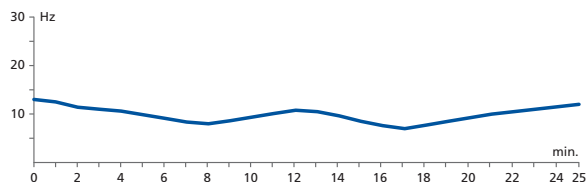
Vydejte se na cestu uvolnění do tohoto kybernetického moře. Vlny oceánu a hluboké binaurální rytmy se přibližují a vzdalují oproti světlům, aby byl Váš pocit pobytu na pláži dokonalý.

binaurální rytmy s vlnami / 7-14 Hz

**r06 Lehká relaxace**délka trvání programu: **25 minut**

Mírný relaxační program, uklidňuje, ale ne příliš.

**duální binaurální rytmy
7-13 Hz**

**Příklad:**

když začne růst výška tónu, stiskněte ihned tlačítko UP a začněte se nadechovat. Když skončí nádech, uvolněte tlačítko. Tlačítko UP 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 Łukněte 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.

b01 Přirozená čistota Idélka trvání programu: **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 IIdélka trvání programu: **15 minut**

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

o jednotku pomaleji

Faktor zpomalení dechu

Kromě způsobu dýchání existuje také faktor zpomalující dýchání. Je to prodlužování dýchacího cyklu a pohybuje se v intervalu 1-4 po \dots . 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 trvajících 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 UP nebo DOWN). 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 zpomalené na 5 za minutu.

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

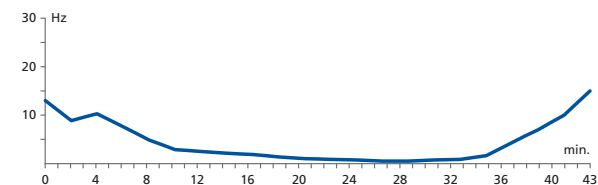
V průběhu kalibrace může uživatel nastavit délku dechových fází pomocí tlačítka UP. V průběhu fáze, jejíž délku chcete nastavit, stiskněte a přidržte tlačítko UP do té doby, než budete chtít danou fázi ukončit. Nejlepší je dýchat podle zvuku ve sluchátcích.

r07 Hluboký odpočinek

délka trvání programu: 43 minut

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

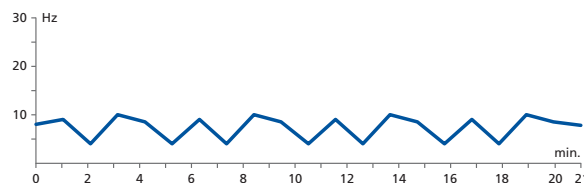
duální binaurální rytmy / 0,5-15 Hz



P01 Mozkový aerobic – nižší frekvencedélka trvání programu: **21 minut**

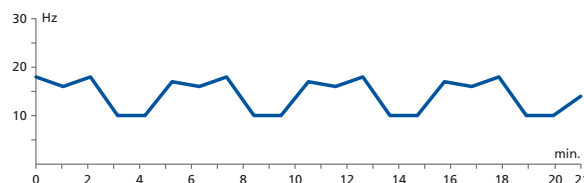
Náhodné frekvence, tóny a jejich hloubky se mění v intervalech 5 sekund v rámci hladin alfa a theta. Byl vytvořen na zvýšení vnitřní flexibility.

binaurální rytmy / 4-10 Hz

**P02 Mozkový aerobic – vyšší frekvence**délka trvání programu: **21 minut**

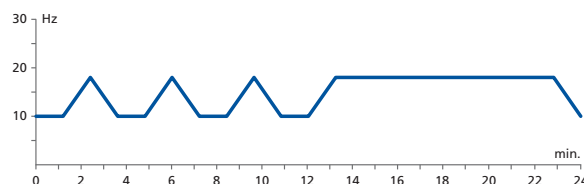
Stejný typ jako program 1, pouze posunut do hladin alfa a beta.

**binaurální rytmy
10-18 Hz**

**P03 Soustředění**délka trvání programu: **24 minut**

Standardní AVS program pomáhající snižovat nepozornost.

**pulsující akordy
10-18 Hz**



InnerPulse 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 zadržetí 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.

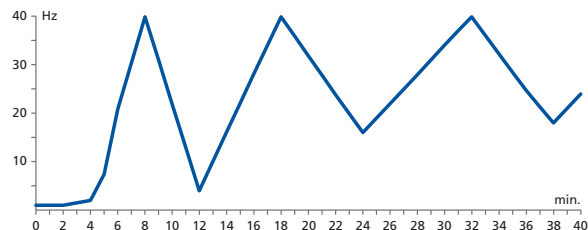
V průběhu těchto programů se uživatel nadechuje s rostoucím tónem. Zvuk se zastaví během zadržetí dechu, pokles tónu následuje výdech a zvuk se znovu zastavuje při zadržetí dechu.

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.

F03 Kaleidoskopdélka trvání programu: **40 minut**

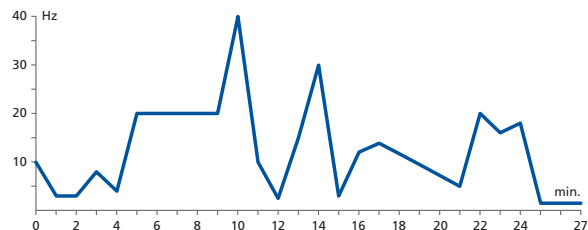
Vzrušující program nabízející vyzkoušení kaleidoskopických barevných vzorů.

pulsující tón / 1-40 Hz

**F04 Zahrada požiteků**délka trvání programu: **27 minut**

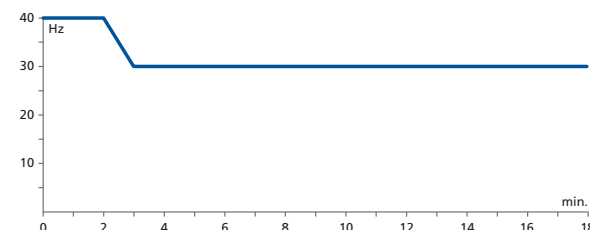
Nečekané otočky a změny dodávají tomuto zábavnému programu temperamentní ráz.

směs rytmů / 1,5-40 Hz

**P04 Vyhnutí smutku**délka trvání programu: **18 minut**

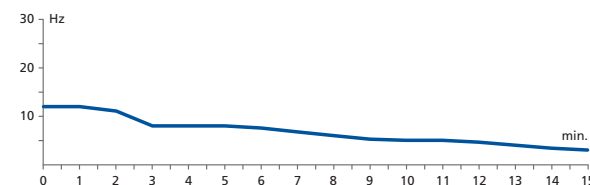
Jas světla se postupně zvyšuje rovnoměrně s poklesem frekvence ze 40 na 30 Hz, potom následuje 15 minut frekvence 30 Hz; dalších 15 minut světelné stimulace na frekvenci 30 Hz pomůže porazit i nejhorší zimní depresi.

pulsující akordy / 30-40 Hz

**P05 Levý mozek**délka trvání programu: **15 minut**

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

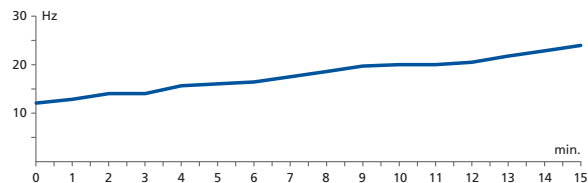
duální monaurální rytmy / 3-24 Hz



P06 Právý mozekdélka trvání programu: **15 minut**

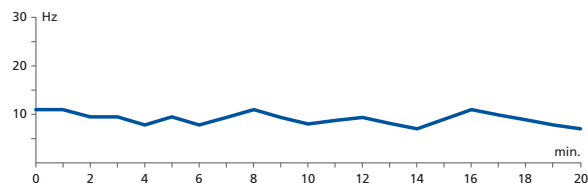
Tento program byl vytvořen na stimulaci pravé části mozku za současného odpočinku části levé. Zlepšuje kreativitu a ostatní aktivity pravé části mozku.

duální monaurální rytmy
12-24 Hz

**P07 Levá hemisféra**délka trvání programu: **20 minut**

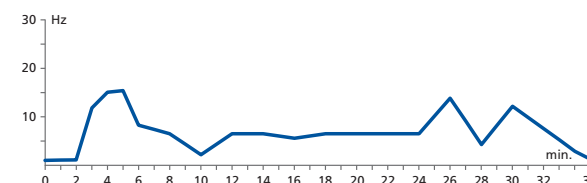
Tento program stimuluje levou hemisféru, zatímco pravá odpočívá. Vhodný pro lineární/logické myšlení.

duální monaurální rytmy /
7-42 Hz

**F01 Nirvánofórie**délka trvání programu: **35 minut**

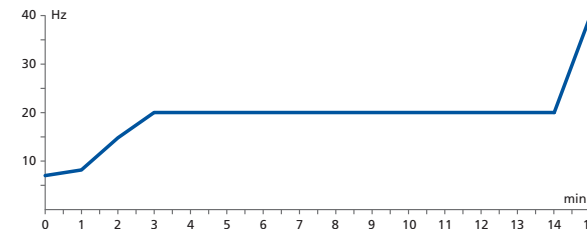
Smyčky binaurálních rytmů se zvuky vlnobítí a po oktávách měnící se hloubkou vedou ke konečným 9 minutám báječného povzbuzujícího odpočinku.

binaurální rytmy/vlny
1-16 Hz

**F02 Smyslná magie**délka trvání programu: **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.

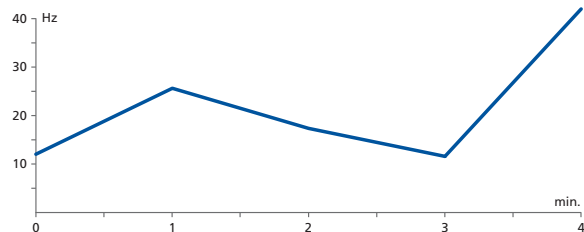
duální binaurální rytmy
7-40 Hz



c05 Zrychlení myslidélka trvání programu: **4 minuty**

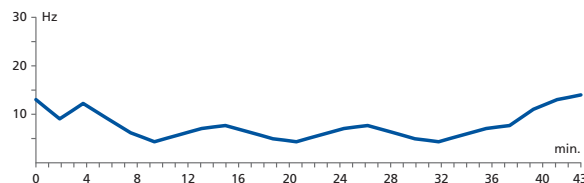
Zrychlete svou mysl pomocí tohoto programu. Rotující, točící se vizuální výlet se stane ještě zajímavějším se zajímavou hudbou.

duální monaurální mysli
3-40 Hz

**c05 Vizualizace**délka trvání programu: **43 minut**

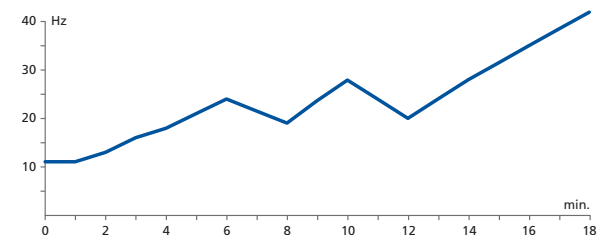
Schopnost absolutně čisté vizualizace není samozřejmá. Tento program Vám pomůže získat schopnost hluboké vizualizace. Mějte ve své mysli v průběhu programu cíl. Používejte s dynamickou hudbou.

duální binaurální rytmy / 3-15 Hz

**P08 Pravá hemisféra**délka trvání programu: **18 minut**

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

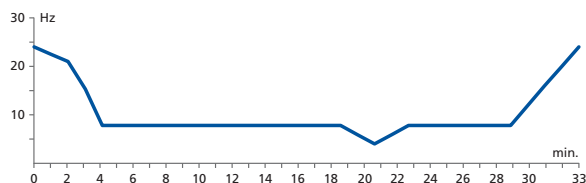
duální monaurální rytmy
11-42 Hz



d01 Meditace Zemědélka trvání programu: **33 minut**

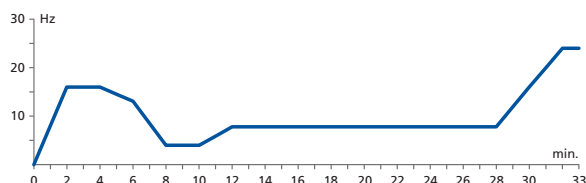
Rozmanitá meditace používající Schumannovu rezonanci – frekvenci 7,83 Hz a její vnitřní sílu.

pulsující tóny / 4-24 Hz

**d02 Základy Země**délka trvání programu: **33 minut**

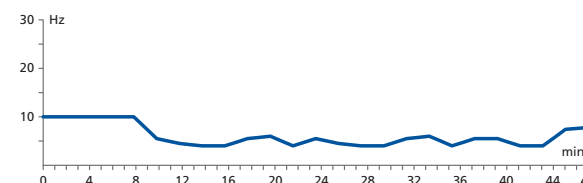
Používá Schumannovu rezonanci a její vnitřní sílu spolu s duálními binaurálními tóny rozloženými do intervalu pěti (poměr frekvence 3:2). Interval pěti je znám z východních kultur jako „Interval nebe a Země“. Velmi účinná meditace.

duální binaurální rytmy 0-24 Hz

**c03 Snivé vizualizace**délka trvání programu: **47 minut**

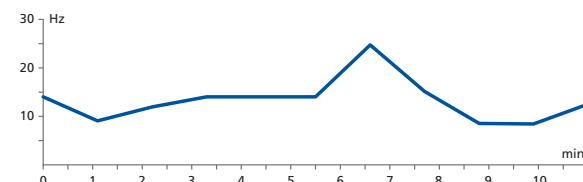
Postupné zvyšování frekvence (bez skoků) charakteristický uklidňující relaxaci v hladině theta a svými snovými představami.

duální binaurální rytmy/vlny 4,5-10 Hz

**c04 Restart**délka trvání programu: **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.

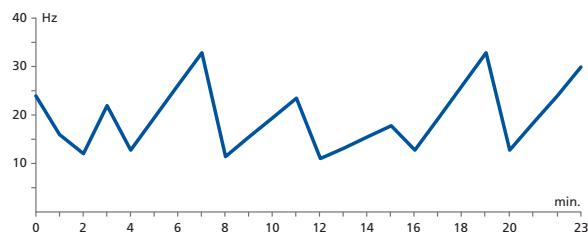
duální binaurální rytmy / 4,5-26 Hz



c01 Hudební tvořivostdélka trvání programu: **23 minut**

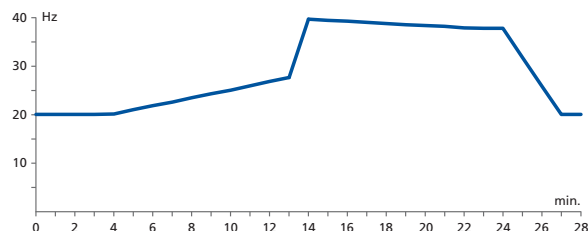
Postup pulsujících akordů vytváří hudební účinek, zatímco stimuluje vaši tvořivost. Druhá část programu používá přechod tónů se změnami fázování pro zvýšení inspirace. Používejte před hrou na hudební nástroj nebo prostě pro inspiraci.

pulsující akordy / 3-24 Hz

**c02 Vysoce pohotová tvořivost**délka trvání programu: **28 minut**

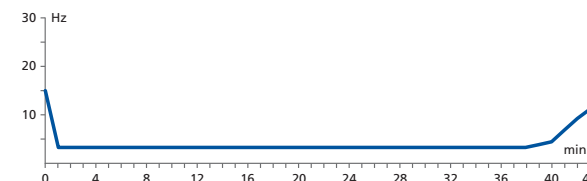
Začíná ve střední betě a postupuje do vyšší bety a navozuje tím stav vysoce bdělého vědomí. Povzbuzuje a zároveň ostří vnímání a stimuluje kreativní myšlení.

duální binaurální rytmy 20-40 Hz

**d03 Probuzení mysli, odpočinek těla**délka trvání programu: **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. Více se dočtete v publikaci Jamese Manna Probuzení mysli.

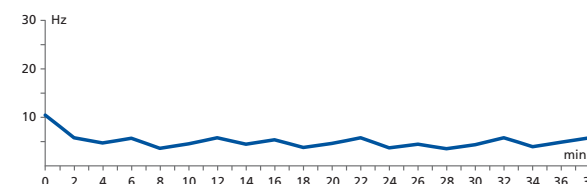
duální binaurální rytmy / 2,25-15 Hz

**d04 Rovnováha čakr**délka trvání programu: **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 čakr pomocí meditace jsou nad rámec této příručky – meditaci byste se měli naučit a tento program potom používat jako její doplněk.

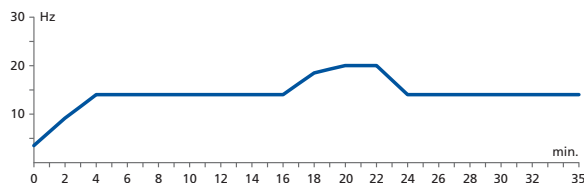
duální binaurální rytmy/vlny / 7-14 Hz



d05 Kosmické vědomídélka trvání programu: **35 minut**

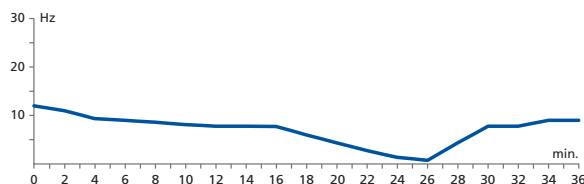
Tento program byl vytvořen, aby pomohl znovu vytvořit mystické procitnutí do stavu vyššího vědomí, které je spojováno s mnoha východními náboženstvími.

duální binaurální rytmy
3,5-20 Hz

**d06 Hluboká meditace**délka trvání programu: **36 minut**

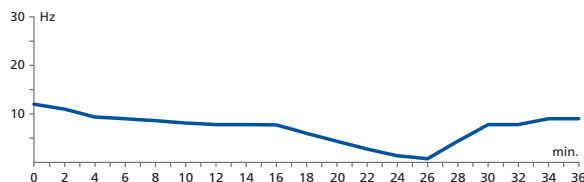
Hluboké basové tóny a nízký binaurální rytmus vytvářejí tento hluboce meditační program.

duální binaurální rytmy
0,25-12 Hz

**d07 Daleko a zpátky**délka trvání programu: **34 minut**

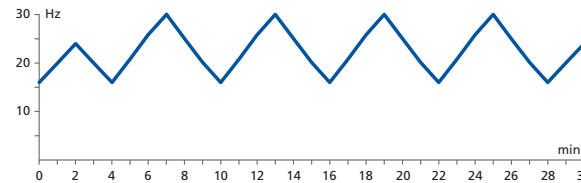
Hluboce relaxační/meditační program, po jehož skončení se budete cítit svěže.

duální monaurální rytmy
0,25-12 Hz

**E05 Příprava na sport**délka trvání programu: **30 minut**

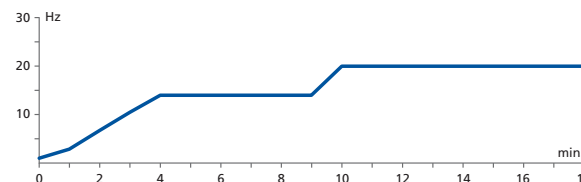
Vytvořen pro povzbuzení před sportem nebo jinými aktivitami vyžadujícími ostrážitost.

pulsující tón / 16-30 Hz

**E06 N-R-G**délka trvání programu: **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

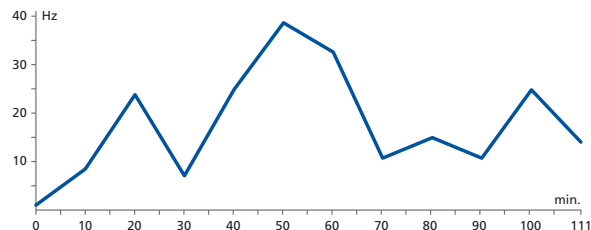


E03 Povzbuzení

délka trvání programu: **111 minut**

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

duální binaurální rytmy
1-42 Hz

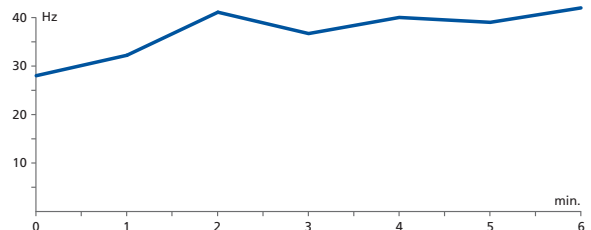


E04 Odpoutání

délka trvání programu: **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

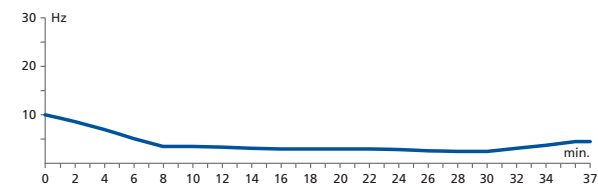


S01 Příjemné sny, ospalá mysl

délka trvání programu: **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

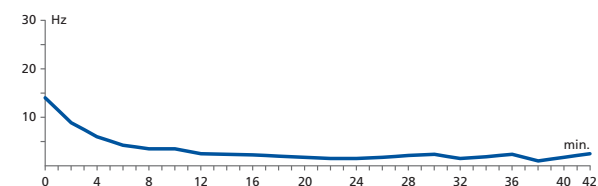


S02 Knokout!

délka trvání programu: **42 minut**

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

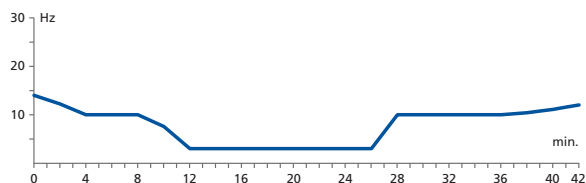
duální binaurální rytmy
1-14 Hz



S03 Zdrímnutídélka trvání programu: **42 minut**

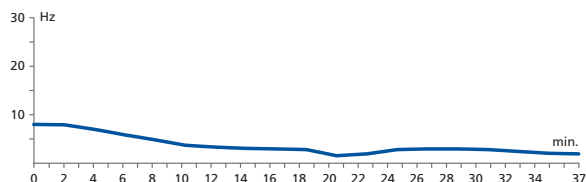
Uvede Vás hluboko do hladiny delta a zůstává zde po 18 minut. Následuje návrat do osvěženého uvědomění.

duální binaurální rytmy
3-14 Hz

**S04** Hluboký spánekdélka trvání programu: **37 minut**

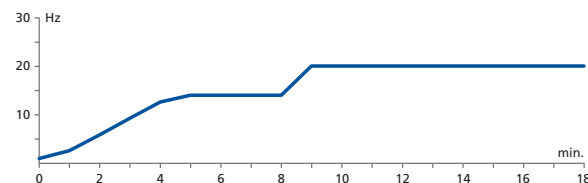
Spánkový program používající duální monaurální rytmy. Dobrou noc!

duální monaurální rytmy
0,5-8,5 Hz

**E01** Před cvičenímdélka trvání programu: **18 minut**

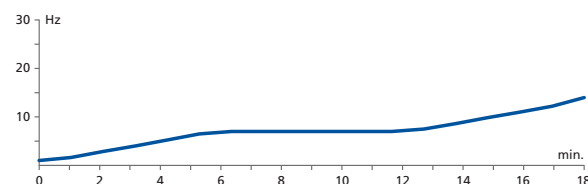
Duální binaurální rytmy pronikající do hladiny beta jsou zaměřeny na hluboké tóny, aby byl jejich povzbuzující efekt dokonalý. Používejte jako posílení před tréninkem nebo fyzickým cvičením.

duální binaurální rytmy
1-20 Hz

**E02** Probuzenídélka trvání programu: **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

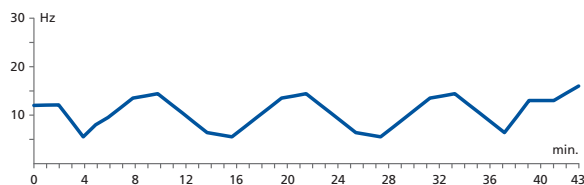


L05 Barokní rytmusdélka trvání programu: **43 minut**

Podle mnoha názorů je barokní hudba ideálním pozadím pro zrychlené učení. Tento program využívá duálních binaurálních rytmů pro zdůraznění základních prvků barokní hudby.

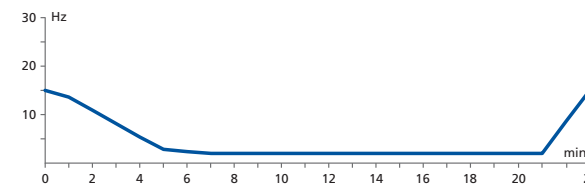
Zkuste jej použít s barokní hudbou, budete překvapeni tímto dynamickým souzvukem.

duální binaurální rytmy / 1-16 Hz

**S05 Rychlé zdřímnutí**délka trvání programu: **23 minut**

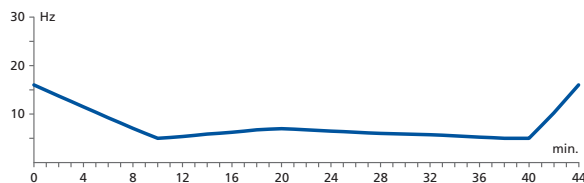
Pětiminutový sestup do 16 minut trvajícího zdřímnutí s rychlým návratem k zaktivizovanému vědomí.

**duální monaurální rytmy
2-15 Hz**

**31 Zrychlené učení**délka trvání programu: **44 minut**

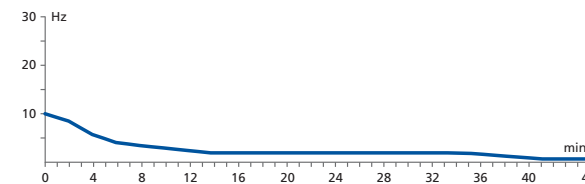
Klasické zrychlené učení pomocí AVS, pro relaxaci a udržení vědomostí.

pulsující tón / 5-16 Hz

**S06 TKO**délka trvání programu: **45 minut**

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

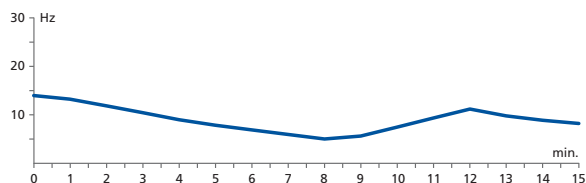
**smíšené dbb/bbs
2-10 Hz**



L01 Rychlá příprava před učenímdélka trvání programu: **15 minut**

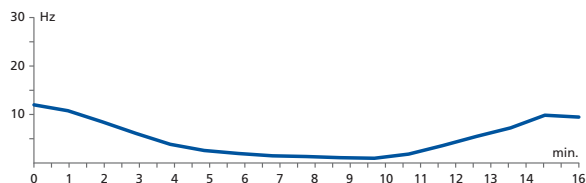
Síla duálních binaurálních rytmů umožňuje, že je tento program krátký, ale účinný a uklidňující. Používejte, abyste se naladili na studium.

duální binaurální rytmy/vlny 4-14 Hz

**L02 Rychlé ukotvení znalostí po učení**délka trvání programu: **16 minut**

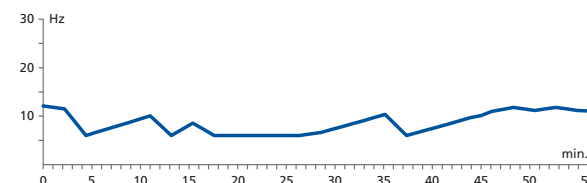
Používejte ihned po učení pro rychlé, hluboce uvolněné zažití nově naučených informací. Program končí návratem k uvolněnému vědomí.

duální binaurální rytmy/vlny 1-12 Hz

**L03 Asistované vstřebání myšlenek**délka trvání programu: **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**délka trvání programu: **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

