

Jakými programy začít?

pro verzi: Laxman Basic

Informace v této brožurce rozšiřují návod k používání a zejména programovou knihovnu Vašeho Laxmanu. Určitě si je před prvním používáním přečtěte. Pomohou Vám vybrat nejvhodnější programy. Kromě toho si také určitě přečtěte samotný návod k použití, zejména kapitoly *Další pokyny*, *Doporučení a tipy* a *Možné potíže*.

Zde v druhé části najdete také:
Jak čeho dosáhnout

První období:

Den první až desátý

Na začátku je nezbytné nastartovat v těle a mysli určité obecné procesy, bez ohledu na to, co přesně chcete pomocí Laxmanu dosáhnout. Jedná se zejména o uvyknutí mozku na intenzivní smyslovou stimulaci, zvýšení pružnosti CNS (centrální nervové soustavy), zlepšení prokrvení mozku, vyrovnání funkce hemisfér a dosažení dostatečného uvolnění mysli a těla.

V tomto prvním období používejte pouze relaxační programy: důvod se dočtete v odstavci *Proč nejdříve pouze relaxovat*. Vyberte si jakékoliv relaxační programy dle svého citu. Vybrat si program podle citu, tedy podle toho, jak se Vám líbí podle popisu či názvu, má svůj hlubší smysl. Kromě toho si postupně určitě vyzkoušíte většinu programů. Nejvhodnějšími programy pro začátek jsou například tyto: ***Himaláje, Nádhera, Po stresu, Venkov, Vodní krása a Vibrace***.

Vhodné pořadí programů:

1. den Venkov
2. den Himaláje
3. den Modré uvolnění
4. den Bionika
5. den Vodní krása
6. den Letem světem

7. den	Didgeridoo
8. den	Opěvování
9. den	Po stresu
10. den	Náhvera

Použijte každý den jiný relaxační program.

Použijte Laxman v tomto prvním období minimálně obden, ideální je každý den! Při používání nemusíte nic dělat, pouze se pohodlně usadte (ideální poloha je pololeh, případně pohodlý sed) a nechte se unášet stimulací. Pokud se vám podaří soustředit myšlenky jen na pozitivní věci, je to výhodnější: podpoříte tak pozitivní změny, které se začnou odehrávat. Představujte si například, jak se cítíte dobře.

Za toto první období získáváte vyšší citlivost vůči vlastním psychickému i tělesnému rozpoložení a mnohem lépe vnímáte vše, co Vaši psychiku, případně tělo ovlivňuje. Cítíte se lépe a lépe a to pouze po několika použitích. Představte si, jak se budete cítit po několika týdnech či měsících používání Laxmanu!

Druhé období:

Den jedenáctý až třicátý

Začněte používat další programy pro své potřeby, ať jsou jakékoliv – zlepšení spánku, odstranění depresí, zrychlení učení, odstranění trémy... Stále je ale kombinujte s relaxačními programy. Nejvhodnější způsob je použít

jednou relaxační program, poté jiný cílený, poté zase relaxační, poté cílený atd.

Relaxační programy nyní použijte ty, které se Vám nejvíce osvědčily. Pokud jste si oblíbili například dva relaxační programy, používejte je stále, dokud budete cítit jejich pozitivní účinek. Ten může postupně slábnout, protože mozek si tzv. „subjektivně zvykne“. Nicméně naše AVS přístroje obsahují velký počet programů právě proto, aby se Vám lůbivost Laxmanu neomrzela. Pokud to je možné, používejte Laxman stále obden nebo častěji. Cítíte, jak se Vaše celková kondice výrazně zlepšuje. Nyní máte vlastní zkušenost o tom, jakých zlepšení lze dosahovat.

Třetí období:

Den jedenatřicátý a dále...

Používejte jakékoliv programy podle své potřeby. Vhodná frekvence používání Laxmanu je minimálně 3x týdně. Pravděpodobně sami usoudíte, že relaxační programy by stále měly tvořit základ.

Programy si vybírejte podle popisu u programů. Mimochodem popisy našich AVS přístrojů (společnosti Galaxy) jsou považovány za nejlepší na světě. Dále vybírejte podle svého citu a předchozích zkušeností. Ani školený terapeut se zkušenostmi s AVS přístrojem Vám nemůže poradit v danou chvíli ten nejvhodnější program! Vy už máte nyní více zkušeností s AVS přístrojem, svůj myslí i tělem než on.

Také se nebojte ve výběru programů experimentovat. Rizika nejsou žádná a můžete být příjemně překvapeni, že Vám i nelogická volba programu může přinést dobré výsledky.

Mimořádné účinky dlouhodobě

Při pravidelném používání budete stále zaznamenávat další nové pozitivní dopady používání Laxmanu na svoje zdraví a seberozej. Pravidelné a dlouhodobé používání, tj. v průměru 3-4x týdně po dobu 1 roku a více se projevuje zlepšením v mnoha oblastech, zejména ve vytrénovanosti duševní a psychosomatické kondice.

Nejčastěji pociťují uživatelé:

- zvýšení imunity (absence častých respiračních a virových onemocnění - chřipka, nachlazení, anginy aj.)
- ústup alergií
- rychlejší léčení a uzdravování (zejména psychosomatických potíží, ran aj.)
- ústup různých nemocí
- zvýšení sebedůvěry
- zvýšení odolnosti vůči stresu
- menší únavovost
- větší adaptabilitu organismu na nejrůznější změny (teploty počasí, fyzická a psychická zátěž apod.)

- rychlejší schopnost učení a lepší paměť
- rychlejší schopnost regenerace

V krajních případech, například po více letech používání Laxmanu, se také projevují **zvýšené mimosmyslové i léčitelské schopnosti (rozšíření vědomí), neotřesitelné sebevědomí, mimořádná duševní svěžest ve vysokém věku, psychická odolnost nebo samoléčení ze závažných nemocí.**

Proč nejdříve pouze relaxovat

Relaxace je vstupní branou k dalším účinkům. Bez dostatečně zrelaxované mysli a těla není možné získat perfektní koncentraci, odolnost, vysoké duševní výkony a celkové zdraví. Naopak v perfektně relaxovaném organismu jen ztěžší vzniká nová nemoc a současná se nerozvíjí.

Problém dneška ale spočívá v tom, že většina dospělých nevíže v dostatečné relaxaci. Podle WHO (Světové zdravotnické organizace) nerekulaxuje dostatečně ve vyspělém světě přes 80% dospělých a tento stav se neustále zhoršuje. Podle studie prováděné v roce 2013 ve 27 zemích EU (včetně Česka a Slovenska) trpí třetina dospělých civilizačními nemocemi jako je stres, únava, problémy se spánkem a depresivní stavy, což je většinou pouze důsledek nedostatečné relaxace.

Nutno dodat, že dnes to opravdu není lehké: stresorů je mnoho a metod ke každodenní

relaxaci velmi málo. Autogenní techniky jako je práce s dechem, volná meditace, Jakobsonova relaxační technika a jiné vyžadují tolik času, že je používá jen promile populace. Další možnosti, jako je masáž, sauna, dovolená, využité jednou za delší čas na regeneraci prostě nestačí. Také proto jsou AVS přístroje čím dál populárnější: dávají za minimum času nejhlubší, tj. nejúčinnější relaxaci.

Rovnováhu v organismu hlídá tzv. homeostáza, která řídí veškerou činnost těla a myslí mezi dvěma krajními polohami: uvolnění (relaxace) a napětí (stres). Po napětí, které vzroste například v důsledku stresu či deletravajícího duševního a fyzického výkonu má homeostáza snahu přivést tělo k uvolnění, ovšem to jí právě člověk často nedovolí. A to z důvodu velkého vytížení, nedostatku času či z důvodu všudypřítomného stresu. Stresorům se vlastně nelze vyhnout, mezi stres dnes patří například i informační šum, stres ze sociálních rolí (vztahy) a stres z nároků na život v industriální společnosti. Navíc se stresem ke škodě všech ani nezabývá oficiální medicína, protože stres je tzv. holistický (ovlivňuje vše) a tak na něj současný systém přísně specializované medicíny nemá „škatulku“.

**Kdykoliv můžete, volte relaxaci.
Relaxace nesmí být zbytečný luxus nebo
odměna za práci a vypětí: relaxace je
nezbytná podmínka života!
Relaxujte stále a pravidelně,
nikoliv až po vyčerpání.**

**S Laxmanem je to opravdu snadné:
stačí během dne použít jeden
dvacetiminutový program nebo dva
kratší programy.**

**Relaxace sama o sobě uzdravuje
a zvyšuje duševní možnosti.**

Pokud Vás zajímá, jak maximálně využít Laxman ke svému životnímu prospěchu, doporučujeme Vám přečíst si knihu: *Jan M. Valuch: „Neurotechnologie, mozek a souvislosti“*, zejména informace pojednávající o stresu, relaxaci a fungování mozku. *K dostání v Galaxy.*

Jak čeho dosáhnout

Návod, jakých možností lze s AVS přístrojem cíleně dosahovat a jaké programy k tomu využít.

Ve sloupcích u programů je uvedena vhodná kategorie programů nebo nevhodnější program, pokud takto specializovaný existuje (*označený je kurzivou a šedě*).

Účinek,
který
požadujete.

Tyto programy
používejte jako první
v pořadí a co nejčastěji.

Tyto programy používejte jako
alternativu v dalších obdobích nebo
střídejte s hlavními programy.

Účinek

hlavní programy

vedlejší programy

čas

Relaxace

relaxační

spánkové, energizační

1

Poznámka č. 1 k časovému horizontu

Pokud je uvedeno u jednoho účinku 1 2 nebo 1 2 3 společně: většinou to znamená, že první účinky pocítíte v horizontu ihned (1) a v dalších časových horizontech danou možnost dosáhnete definitivně, upevníte, nebo prohloubíte. Například u *prokrastinace*: okamžité zlepšení ihned, zvládnutí s dlouho přetrvávajícím účinkem: během týdnů. Příklad *závislosti*: zmírnění abstinečních příznaků, pokles chuti na omamné látky ihned, během týdnů pokračování a během měsíců doléčení a upevnění stavu.

Časový horizont, kdy pocítíte první účinky.

- 1 **ihned**: během 1-3 použití
- 2 **střednědobý** horizont: během *týdnů*
- 3 **dlouhodobý** horizont: během *měsíců*

Poznámka č. 2 k časovému horizontu

Časový horizont dosažení účinku je myšlen při pravidelném používání Laxmanu minimálně 3-4x týdně. Zde uváděné časové horizonty jsou uváděné s rezervou: nezáhdka se účinky projeví ještě dříve, než je zde uvedeno.

Účinek	hlavní programy	vedlejší programy	čas
Relaxace	relaxační	spánkové, energizační	1
Spánek	spánkové	relaxační	1
Deprese	na deprese	relaxační, energizační, spánek	1 2
Stres	relaxační	spánek, kreativita, jakékoliv programy s frekvencí pod 10 Hz	1
Únava	relaxační	energizační, meditační	1
Meditace	meditační	relaxační	1
Učení	učební	relaxační	1 2

DALŠÍCH 39 MOŽNOSTÍ

ADHD / hyperaktivita	programy s cílovou frekvencí 12-16 Hz		1 2
Alergie	<i>Velká relaxace</i> , relaxační	spánkové, meditační	2 3
Alzheim. choroba	relaxační, frekvenční pásmo 4-12 Hz	spánkové, meditační, učební, na kreativitu	2 3
Autismus	relaxační - zkoušet v kombinaci s jakýmkoliv jinými		2 3
Bolesti	<i>Proti bolesti</i> , relaxační	meditační	1 2
Cukrovka	relaxační	□	2 3
Hormony	podle toho, jaký se má povzbudit		1 2
Únavový syndrom	relaxační	meditační, spánkové, energizační	1 2
Imunita	<i>Velká relaxace</i> , relaxační	spánkové, meditační	2 3
Jet lag	<i>Jet lag I. a II.</i>	Podle cílového stavu: buď relaxační, spánkové nebo energizační	1 2
Kardiovask. nemoci	<i>Rajská zahrada</i> , relaxační	□	2 3

Účinek	hlavní programy	vedlejší programy	čas
Kreativita	<i>Kreativita, Tvořivá theta</i>	meditační, relaxační, učební	1 2
Krevní tlak	<i>Krevní tlak</i>	relaxační, spánkové, meditační	1 2
Migréna	<i>Proti bolesti</i> , relaxační	spánkové se stálou frekvencí	1 2
Negativní pocity	relaxační, na deprese	meditační, energizační	1
Obsedant. komp. por.	relaxační	meditační	1 2
Onkol. onemocnění	relaxační, <i>Proti bolesti</i>	meditační	1 2 3
Paměť	<i>Po učení</i> , relaxační, učební	na kreativitu, zábavu, meditační	2 3
Parkinson. choroba	relaxační, spánkové	jakékoliv další, zejména s častou změnou frekvence	2 3
PMS (prem. syndrom)	relaxační	□	1 2
Poruchy osobnosti	relaxační, meditační	□	2 3
Posttraumatická stresová porucha	relaxační	meditační, spánkové, energizační	1 2 3
Prokrastinace	relaxační, energizační	jakékoliv jiné	1 2
Psychická odolnost	<i>Před sportem, Špičkový výkon</i> , relaxační	meditační	2 3
Roztrouš. sklerosa	relaxační, spánkové	energizační, na kreativitu	2 3
Sezonní deprese	relaxační	energizační, na deprese	1 2
Sebezpoznaní	na kreativitu, meditační	relaxační	2 3
Sexuální apatence	<i>V sedmém nebi</i>	relaxační, energizační	1 2
Stav zóny pro sport	<i>Před sportem, Špičkový výkon</i>	jakékoliv se stálou cílovou frekvencí 12-15 Hz	1 2
Strach, fobie	relaxační, meditační	□	2 3
Sebevědomí	<i>Sebevědomí</i>	relaxační	2 3
Syndrom vyhoření	relaxační	<i>Před sportem</i> , meditační	1 2

Účinek	hlavní programy	vedlejší programy	čas
Tinnitus	relaxační	spánkové	1 2
Tréma	<i>Žádná tréma</i> , učební	<i>Špičkový výkon, Před sportem</i>	1
Zábava	na kreativitu	jakýkoliv s častou změnou frekvencí a hudby	1
Závislosti	relaxační, meditační	□	1 2 3
Změněné stavy vědomí	relaxační, meditační	nejrůznější programy podle specializace či potřebné frekvence	1 2 3
Zvýšení IQ a EQ	relaxační, učební	na kreativitu	1 2 3

Doplňující poznámky:

- ◆ Pokud je uveden ve sloupci vedlejší programy symbol □, tak vedlejší programy neexistují, resp. využít nějakou další kategorii programů pro daný účinek nemá žádný zvláštní význam.
- ◆ Seznam účinků / možností není zcela vyčerpávající. Pokud jste nenašli potřebný účinek zde, můžete se poradit v Galaxy (prodejna, telefonicky, email poradna *Lékař*).
- ◆ Přehled je uveden jako orientační: výjimky jsou s ohledem na složitost lidského zdraví a individuální rozdíly možné.
- ◆ Subjektivní účinek se většinou liší od objektivního. Objektivně probíhají procesy v těle a mozků rychleji, než je stihnete zaznamenat subjektivně.
- ◆ Tento přehled je cíleně stručný, více informací najdete na www.psychowalkman.cz v sekci Účinky.



Vydala Galaxy.

Pod záštitou WAAT.

Pro společnost Galaxy zpracoval na základě světových vědeckých výzkumů Jan Valuch.

