

# sada Sladký spánek

## Programová knihovna

### Jaké programy využívat

Pokud najdete programy, zaměřené na Vaší potřebu, např. *Program na spánkovou apnoe*, *Programy pro práci na směny* apod., tak využijte v první řadě tyto programy. Pokud je budete spouštět pravidelně a často, například více než 3x týdně, tak je určitě prostřídejte, alespoň občas, s jakýmikoliv jinými obecnějšími programy ze sekce *Příběhy*, *Ukolébavky*, *Afirmace*. Je to důležité pro zpestření, prohloubení účinku (různé programy nabízejí různou strukturu usínání) a odbourání rezistence mozku na opakovanou frekvenční skladbu světla a zvuků.

Jestliže nepocítíte závažnější potíže se spánkem, ale přesto jej chcete zkvalitnit, použijte programy ze sekce *Příběhy*, *Ukolébavky*, *Pocitové nebo Afirmace programy* anebo vybrané programy z podsekce *Různé zaměření*. Každé jedno použití má smysl, ale abyste pocítili vyšší zlepšnou kvalitu spánku, je potřeba použít nějaký spánkový program minimálně 2-3x týdně. Vydržte to tak dělat měsíc – a pocítíte jednoznačné výsledky. Použití spánkových programů ve vyšší frekvenci, například 5-6x týdně, není nutné a vyšší efekt nepřinese. To už je vhodnější prostřídávat spánkové programy s programy relaxačními nebo jinými podle vašich potřeb.

Jestliže nemáte závažnější a pravidelné potíže se spánkem, ale občas nemůžete rychle a dobře usnout nebo se v noci probouzíte, používejte pravidelně a minimálně 2x týdně nějaké programy ze sekce *Příběhy*, *Ukolébavky*, *Pocitové nebo Afirmace programy*, případně nějaký program z podsekce *Různé zaměření*, případně programy z podsekce *Probuzení v noci*.

Jestliže máte závažnější potíže se spánkem, tím se myslí a) téměř pravidelná neschopnost rychle (do 5-10 minut) usnout, b) téměř pravidelné probouzení se v noci, c) neschopnost ihned usnout v noci při nechtěném probuzení, d) mělký spánek projevující se zejména tím, že nejste ráno odpočinutí, doba spánku v jednotlivých dnech se bez vnějších okolností výrazně liší, probouzíte se nechtěně brzy ráno, máte svůj věk (60+) a podobné příčiny: Používejte programy *Do hloubky*, *Uklidnění*, *Ted' spíš*, *Moře*, *Potok*, *Prší* a jakékoliv programy ze sekce *Příběhy*, které jsou delší než 20 minut. Můžete samozřejmě využívat i jakékoliv jiné spánkové programy, ale tyto jsou neúčinnější, s nejlepší skladbou parametrů pro léčbu insomnie a pro obnovení přirozeného spánkového cyklu.

### Co dělat, když ani po spánkovém programu neusnete?

Počítejte s tím, že taková situace nastane nebo se bude opakovat. AVS technologie je svým způsobem tréninková metoda a záleží na počtu opakování. Také nemůže vždy zvrátit aktuální silně nepříznivé psychické naladění a nemůže okamžitě vyřešit potíže psychosomatického charakteru, které vznikají roky.

Nicméně: každé použití má smysl. Přestože neusnete, s 99% jistotou se stav vědomí a organismu promění z vysokého běžného vědomí (hladina beta) do útlumu a relaxace (hladina alfa, delta nebo theta) a je potřeba tyto změny opakovat. Vytrenovat mozek opět k přirozenému spouštění správných spánkových mechanismů.

Jako pomocnou brzdu můžete v nouzi využít spuštění dvou, případně i tří programů za sebou. Mělo by to být jen výjimečně – lepší je standardní použití a pravidelnost.

*Programy vybírejte vždy podle popisu – logiky, ale i podle pocitů! Podle pocitů při přečtení, nebo jen shlednutí názvu nebo podle toho, že si program vyzkoušíte a líbí se vám. Logika i intuice jsou obě součástí osobnosti, obě fungují podobně!*

## SEZNAM PROGRAMU

Příběhy 21 programů  
Ukolébavky 8 programů  
Pocitové programy 4 programy  
Afirmační programy 5 programů (+1 stejný program v „ženské“ verzi)  
Cílené programy 13 programů

### **Z toho:**

- Kočičí spánky 2 programy
- Probuzení v noci 3 programy
- Práce na směny, cirkadiánní rytmy 3 programy
- Různé zaměření 4 programy
- Spánková apnoe a chrápání 1 program

## **Příběhy**

### **21 programů**

Příběhy jsou určeny hlavně osobám, které obtížně usínají. Spánek po nich bude také kvalitnější a hlubší, ale není to jejich hlavní úkol. Jejich hlavním posláním je perfektně připravit mysl a tělo ke spaní – zrelaxovat, odrušit nutkavé myšlenky, naladit mysl na pozitivní témata (před spaním je to obzvláště důležité z hlediska mentálního programování!) – prostě vypnout a sladce usnout.

*Užijte si krásná vyprávění a pohádky – některé texty znát budete, jiné ne. Je možné, že usnete už během vyprávění, během programu, což je samozřejmě v pořádku. Příběh nebo pohádku si přece můžete spustit na spaní kdykoliv znovu. Většina programů obsahuje také hudbu, ale jen na začátku, případně na konci, protože během povídání by hudba působila rušivě. Nebo zní při poslechu některých příběhů jen potichu na pozadí.*

*Úvodní části programů mají za cíl zklidnit mysl, mírně zrelaxovat a připravit na spánek. Teprve když začne vyprávění, často až po hudebním úvodu, přichází fáze usínací. Průběh stimulace, tedy tzv. „strhávání“ mozkové frekvence je u všech programů podobný. Frekvence přístroje vede mozek uživatele ze střední úrovně vědomí beta nebo alfa přes hlubokou relaxační hladinu theta do spánkové hladiny delta. Přitom ale není průběh žádného programu, z hlediska frekvence, barvy světla a dalších parametrů zcela stejný. Skladba programů tak tvoří pestrou paletu vyprávění, příběhů, pohádek, vjemů, pocitů, frekvencí i barev. Nic přitom není samoučelné: vše, včetně výběru temat a díkce vyprávění, sleduje jediný cíl: aby uživatel rychle a příjemně usnul.*

### **Baron Prášil 12:00**

*Milé a zábavné – přesně jako Baron Prášil.*

### **Broučci 20:42**

*Medová pohádka, medové usínání.*

### **Bůh ví 13:00**

*Málo známá pohádka obsahuje moderní téma - „kvantové“ přitahování.*

### **Císařovy šaty 15:41**

*Klasická pohádka Hanse Christiana Andersena.*

**Čertův švagr 33:57**

*Klasická pohádka Boženy Němcové.*

**Eskymo Welzl 15:54**

*Českého cestovatele a polárního badatele Eskymo Welzla zřejmě netřeba představovat.*

**Flíček 29:40**

*Krásný příběh Jacka Londona, který určitě neznáte, má všechno důležité pro upoutání i usnutí: exotiku, dobrodružství, vtip, laskavost.*

**Herakles 17:26**

*Poučný „dokument“.*

**Italský hrabě 22:59**

*Úspěšné seznámení se zápletkou.*

**Jaguár 17:17**

*Dobrodružný exotický příběh z Jižní Ameriky.*

**Jezinky 11:47**

*Málo známá verze klasické pohádky.*

**Karkulka 10:00**

*Klasika v původní drsnější verzi.*

**Kat'ata 11:34**

*Milé provedení známé pohádky Josefa Čapka.*

**Křesadlo 19:12**

*Strhující pohádkový příběh.*

**Moře skal 22:10**

*Krásný, napínavý i trochu záhadný příběh.*

**Myli podlahu 12:18**

*Milé provedení známé pohádky Josefa Čapka.*

**Otesánek 13:03**

*Klasická pohádka.*

**Petrovští 15:00**

*Klasická pohádka.*

**Poživatel opia 22:43**

*Poučný příběh z Arábie.*

**Psod 21:31**

*Příběh o lidech a psech z amerického velkoměsta.*

**Vezír 16:33**

*Asijská moudrost je zřejmě věčná.*

## Ukolébavky

### 8 programů

Zaměření těchto programů je podobné jako u Příběhů: odruší stresové a neodbytné myšlenky a uvedou tělo i mysl do spaní.

*Vychutnejte si sladké usínání!*

**Dobrá noc** 14:11

**Černé oči** 12:09

**Frere Jacques** 7:14

**Hou hou** 8:46

**Spi děťátko** 14:45

**Ty smyčce** 7:44

**Watanay** 11:10

**Watanay Irokéz** 5:11

## Pocitové programy

### 4 programy

Zaměření těchto programů je odrušit nutkavé myšlenky a navodit velmi hluboký, odpočinkový spánek. Zvuky, které má lidský druh archetypálně zaryté pod kůží desítky, stovky tisíc let, Vás uspí s jistotou. Atmosféru dokreslí i světelná složka v brýlích.

*U příjemných známých zvuků se usíná tak lehce.*

**Moře** 20:00

*Ležíte na břehu moře a je vám krásně. Jen ležíte, odpočíváte a posloucháte.*

**Potok** 20:03

*Sedíte v lese, díváte se do vlnek a pomalu usínáte.*

**Prší** 20:02

*Děšť. Bouřka v dálce se vás netýká – pravděpodobně jste někde v bezpečí, ve své chatě.*

**Ve vlaku** 14:35

*Trochu aranže a smyslového okouzlení – stojíte u vlaku, ale současně sedíte uvnitř. A do toho za chvíli začne pršet. A vy, aniž byste vystoupili z vlaku, tak z něj vlastně vystoupíte a stojíte pod střechou nádraží a posloucháte děšť. Tento program nesestupuje do hluboké hladiny delta, ale zůstává v hladině theta, abyste se mohli před usnutím ještě chvíli zasnít.*

## Afirmační programy

### 5 programů

Výhoda afirmačních programů je ve dvojitěm efektu. Hluboký spánek navodí frekvence (světla i zvuku) a navíc afirmační vedení hlasem. Každý program je poměrně odlišný – každý používá jiné frekvenční vzorce, barvy světla, hudbu, strukturu programu, texty. Všechny jsou však velmi silné pro rychlé navození hlubokého spánku.

#### **Mantra spánku 13:30 graf**

*Poznáte sílu hypnotického vedení. Mantry spánku vás velmi rychle přivedou ke spání.*

#### **Ráj 15:58 graf**

*Volné afirmace, slovní využití síly dechu. Program vám v závěru nabídne, abyste dýchali s programem. Ve spánku dýchá dospělý člověk ve frekvenci zhruba 10-13x za minutu – čili 10-13x za minutu absolvuje dýchací cyklus – nádech+výdech. Nenechte se zmást tím, že při meditaci, zvláště pokud ji trénujete, může být frekvence dýchání mnohem nižší – například i 5-6 dechů za minutu. Ve spánku je dýchání svým způsobem totiž mělčí než při vědomě vedeném dýchání v bdělém stavu. Autopilot dýchání ve spánku má prostě svoje nekolizní tempo... Program počítá i s těmito proměnami – počet dechů za minutu se tedy průběžně mění. Pokud jste při usínání zvyklí vědomě hodně zpomalovat dech, a dýchání v programu na vás bude rychlé, nemusíte se obávat. Klidně si napasujte svůj dech na dvojnásobný počet dechů v programu – mysl i tělo se vedenému textu vždy hladce přizpůsobí.*

#### **Rituál 12:18 graf**

*Hlasem vedený uspávací příběh s hypnotickými pokyny ke spání v závěru.*

#### **Ted' spíš mužská verze (s\_Ted spis\_M) 15:09 / ženská verze (s\_Ted spis\_Z) 14:16 graf**

*Hlasem vedená uspávací relaxace s neurolingvisticky sestaveným textem a hypnotickými pokyny ke spání.*

Program je proveden ve dvou verzích: afirmace mluví muž (M) a žena (Z). Jiné rozdíly (struktura programu, texty, frekvence, hudba) v obou verzích nejsou.

#### **Uspávačka Elfů 15:26 graf**

*Věděli jste, že elfština, cizí jazyk známý z trilogie „Pán prstenů“, opravdu existuje? Vymyslel si jej autor J.R.R. Tolkien a mnoho nadšenců jej udržuje při životě. Mantry, které uslyšíte v tomto programu, jsou překladem českých textů z programu Mantra spánku. A opravdu je to elfsky? Ne tak úplně. Program, hudba i texty, využívá vhodného spojení vybájené elfštiny i jazyků, které máme pravděpodobně v genech: velštiny a irské galštiny. Tyto dva jazyky, možná i spolu s elfštinou, jsou nejpodobnější nástupci původní keltštiny. Alespoň si ověříte, nakolik vám v žilách koluje keltská krev.*

## Cílené programy

### 13 programů

#### Kočičí spánky

Víte, jak spí kočky, resp. většina kočkovitých šelem? Několikrát denně kratším hlubokým spánkem. Tento typ programů takové spaní napodobuje: velmi rychle přivede uživatele do spánkové hladiny delta, alespoň na její okraj, tam jej chvíli udrží a poté vyvede zpět do běžného vědomí.

Programy použijte kdykoliv, když budete přes den ospalí, když budete mít tzv. spánkový dluh a nechcete nebo nemůžete jít spát. Pokud však si můžete jít lehnout, tak to udělejte – je to určitě zdravější varianta. Pokud máte silné nutkání jít spát přes den a vyslyšíte ho, tak je pravděpodobné, že zažijete „přirozený“ kočičí spánek – usnutí na 20-60 minut a poté probuzení...

Programy se mírně liší v provedení, střídejte je. Jedná se o nejkratší AVS programy na spaní na světě.

**Dvacka**      **12:46 graf**

**Kočičák**      **8:30 graf**

#### Probuzení v noci

Použijte, pokud se vzbudíte nechtěně v noci a nemůžete znovu usnout. Jedná se o takovou rychlou záchrannou brzdu – jakmile se Vám díky jiným programům zlepšila kvalita spánku, noční ponocování se již pravděpodobně vyskytovat nebude.

Tato sezení jsou krátká a klidná, ale přitom dostatečně silná na to, aby vás znovu rychle uspala. Pokud by jeden program nestačil, můžete jej použít i dvakrát za sebou.

***Poznámka:** použití AVS přístroje v noci není ideální, protože světla brýlí vždy trochu evokují bdělý stav. U těchto programů jsou samozřejmě i světla v brýlích provedena citlivěji, s menší intenzitou. Pokud se probudíte v noci jen občas, ojediněle, a navíc opět rychle usnete, nemá velký smysl tyto programy používat. Pokud je však noční buzení a poté neschopnost hned usnout spíše pravidlem, nebo vás tato situace stresuje, tak je lepší tyto programy využít – alespoň než se celkově spánek zlepší.*

**Do hajan**      **7:04 graf**

**Lampa zhasla**      **15:00 graf**

**Zpět do snu**      **7:18 graf**

#### Práce na směny, cirkadiánní rytmy

Nejčastěji se jedná o poruchy spánku způsobené prací na směny, případně častými přelety letových pásem (jetlag). Mechanismus působení poruchy je jednoduchý: v dobách, kdy je mozek přirozeně připravený ukládat tak tělo ke spánku, je člověk bdělý a přirozenou potřebu spánku blokuje. Na druhou stranu, když se člověk potřebuje po noční směně vyspat, je den, tudíž mozek a tělo nejsou naučené usínat a usínání je tak obtížné, ne-li nemožné.

Jediným řešením obecně je minimalizovat rozdílnost obou poloh: v noci, i přes bdění a výkon, zůstat co nejvíce v útlumu, tj. používat co nejméně stimulantů (např. kávy, kouření tabáku), nebýt

vystaven ostrému svělu, apod. A naopak ve dne, kdy je po směně potřeba spánku akutní, navodit co nejrychleji kvalitní, hluboký spánek, ale na omezenější dobu.

#### **Dobíjení 16:06 graf**

*Když budete po noční směně přes den ospalí, nechcete jít spát a chcete fungovat. Zrelaxuje, poskytne krátký kočičí spánek a nabije energii. Můžete jej použít i 2x během dne.*

#### **Po noční 16:33 graf**

*Když se chcete po noční dobře prospat a nejde vám usnout. Navodí hluboký odpočinkový spánek, který poté nemusí být tak dlouhý.*

#### **Večer do práce 13:01 graf**

*Příjemně se naladit a uvolnit, abyste vydrželi celou noc bdít. Program obsahuje mix relaxace, klidu i energie pro noční práci. Ideální použití je mezi 10 a 12 hodinou večerní.*

## Různé zaměření

*Použijte jednotlivé programy, pokud se najdete v jejich popisu. Můžete je ale vyzkoušet i jako univerzální programy na spaní, protože jejich hlavní parametry jsou podobné: frekvence programu zpomaluje mozkové vlny z bdělého stavu do stavu spánku, do hladiny vědomí delta.*

#### **Display off 21:51 graf**

*Koukali jste před spaním dlouho do mobilu nebo monitoru? Myslíte si, že to může být příčina, proč teď nemůžete usnout? Takové ty unavené oči, pocit prázdnoty, únava, ale zabrat nemůžete?*

#### **Do hloubky 28:09 graf**

*Jste unaveni, přetaženi (z práce, ze sportu), ale nemůžete dobře usnout?*

#### **Uklidnění 27:15 graf**

*Jste rozrušeni, opravdu silně rozrušeni a nemůžete usnout?*

#### **Uzavření dne 13:01 graf**

*Jste čilí, aktivní, ale ne rozrušení. Máte dobrou náladu, nechce se vám jít spát a usnout, ale víte, že byste už měli jít spát – například kvůli brzkému rannímu vstávání.*

## Spánková apnoe a chrápání

### **graf**

#### **Dech 18:44**

Spánková apnoe je porucha, při níž probíhají kratší zástavy dechu ve spánku. Za hlavní příčinu na tělesné úrovni se označuje obezita, konkrétně otylost krku, která brání dostatečnému přívodu kyslíku a tedy normálnímu dýchání. Mnoho výzkumů však poukazuje na to, že se jedná o psychosomatickou poruchu spojenou se stresem. Výzkumy potvrdili, že odstranění stresových myšlenek před spaním, tedy dostatečná relaxace těsně před spaním zmírnila spánkovou apnoe. Podle nás platí obě závěry. Při syndromu spánkové apnoe se častěji objevuje chrápání, které se při zmírněné pomoci také zmenší.

Pro řešení spánkové apnoe obtíží běžně pomáhají standardní konfekční AVS programy na spaní. Zkvalitňují spánek, tím pomáhají somatice udržet větší kvalitu dýchání. Většinou také mají úvodní relaxační fázi, takže „odklidí“ z mysli negativní pocity a stresové myšlenky. Nicméně proč nepoužít tento specializovaný program? Od jiných spánkových programů této sady se odlišuje strukturou (nejdříve má delší relaxační část) a vedením dechu. Podpoří mentální sílu dýchání afirmačními pokyny, dále přesným rytmem dechu (10-13 dechů za minutu) a současně, pokud se aktivně přidáte, saturuje se při programu i více kyslíku.

-----konec---