

Rychlý start

- 1) Vložte baterie a připojte kabely od sluchátek a od brýlí do přístroje.
- 2) Zapněte přístroj přepínačem na boku přístroje.
- 3) Navolte si program (podle programové knihovny) stiskem nebo delším podržením tlačítka ▲▼ (NAHORU/DOLU).
- 4) Nasadte si brýle a sluchátka a zavřete oči.
- 5) Stiskněte tlačítko ►■ (START/STOP) a program začne.
- 6) Vyladte si hlasitost a intenzitu světla na příjemnou úroveň.
- 7) Až program sám skončí, vypněte přístroj přepínačem (na boku).



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. Proteus je registrovaná ochranná známka společnosti Galaxy Czech s.r.o.

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

© Grafy programů: Galaxy, 2006

© český popis programů č. 12-26, 23-27, 33-49: Jan Valuch, 2000, 2006

Poslední revize: srpen 2006

Proteus



Knihovna programů včetně jejich grafického zobrazení



Dodavatel Galaxy

Dodavatelem a výhradním distributorem Proteusu pro Českou republiku je společnost Galaxy. Proteus není primárně určen k léčbě chorob. Proteus není prostředkem zdravotnické techniky. Metoda AVS, na jejímž principu je Proteus 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. Proteus je registrovaná ochranná známka společnosti Galaxy Czech s.r.o. Programy Proteus jsou autorským dílem. Držitelem práv je společnost Syntetic Systems, Inc. Programy Proteus jsou chráněny autorskými právy v celém rozsahu a jejich zneužití je trestné.

© Grafy programů: Galaxy, 2006

© český popis programů č. 12-26, 23-27, 33-49: Jan Valuch, 2000, 2006

Dodavatelem a výhradním distributorem Proteusu pro Českou republiku je společnost Galaxy. Společnost Galaxy je výhradním zástupcem společnosti MindPlace Marketing, 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

Výrobcem Protea je společnost MindPlace Marketing Inc. (dříve Syntetic Systems Int., Inc.), která vznikla v roce 1986 v USA a je považována za prvního výrobce AVS přístrojů na světě. MindPlace Marketing je od svého založení s drobnými výjimkami největším výrobcem psychowalkmanů na světě (podle počtu vyrobených a prodaných ks) a zřejmě také největším exportérem na světě. Její zakladatel a současný ředitel, inženýr a technik Robert Austin, spolupracoval od začátku na vývoji programů s předními specialisty z oboru neurotechnologie a také z hlediska technické stránky výrobku si dodneška drží světové prvenství kvůli řadě uskutečněných patentů. Společnost Galaxy je výhradním zástupcem výrobce od roku 1995 (pro několik zemí Evropy).

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.

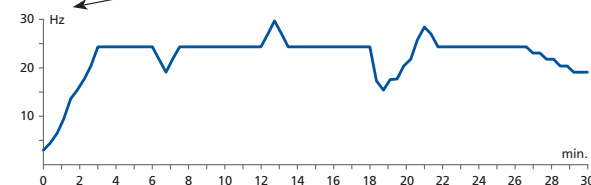
Využijte tedy plně jedinečnou metodu AVS ve svůj prospěch: umožní vám v tomto směru se doslova vrátit do dětských let nezatížených starostmi a napětím, s úžasnou schopností zdravého mozku pružně a hravě vnímat svět, snadno se učit a „zůstat v pohodě“. Přístroje Galaxy umožňují opětovně vytříbovat mozek 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

Vysvětlivky ke grafickému znázornění:

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



O autorech programů

23 programů vytvořil Prof. Hans Bittner, nejuznávanější evropský autor programů pro audio-vizuální stimulační přístroje. Působí na univerzitě Essen v Německu. Programy jsou pestré, originální a velmi kvalitní, o čemž ostatně svědčí i jejich dlouholetá úspěšnost u zákazníků.

Zbýlý počet programů – 27, je dílem vývojového týmu pod vedením ing. Roberta Austina, zakladatele společnosti Syntetic Systems.

Padesát programů je rozděleno celkem do 8 kategorií:

Kategorie	počet programů
Vrcholné výkony	6
Relaxace	10
Učení	11
Somatické programy	5

Kategorie	počet programů
Tvořivost a představivost	5
Dodání energie	5
spánek	5
zábava	3



Dále vám pro vaší 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 mozkem 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 zvuků „nabídne“ určitou frekvenci a váš mozek se na tuto frekvenci automaticky naladí.



Vrcholné výkony

Knihovna programů

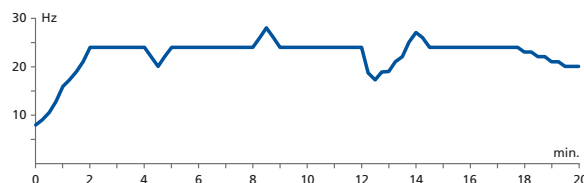
Tato sezení Vám pomohou si uchovat jasnou mysl a soustředění po celý den. Vyzkoušejte je, když máte pocit, že hladina Vaší energie klesá.

01 Regenerace energie

délka trvání programu: 20 minut

kdykoliv, když budete unaveni

Studie špičkové výkonnosti naznačují, že vaše výkonnost bude lepší, když si zařadíte-li jako součást každodenní rutiny krátké zdímnutí. Jinými slovy, pokud se v myšlenkách zcela zbavíte svých starostí a povinností, můžete pak cokoli vykonávat účinněji a rychleji, zjistíte, že všeho dosahujete snáze. Budete schopni přes den udělat více práce a také lépe prožít odpočinek. Časem také zjistíte, že se snížila vaše potřeba různých stimulantů jako jsou káva, čaj nebo sladké nealkoholické nápoje. Doporučujeme tyto programy použít kdykoliv hned po ránu nebo během dne, jakmile pocítíte lehkou únavu.

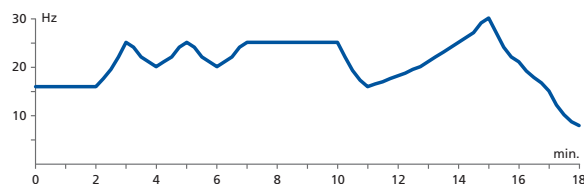


02 Vrcholný výkon

délka trvání programu: 18 minut

na dodání energie - vhodný s rytmickou hudbou - lze použít opakovaně za sebou

Toto sezení s urychleným průběhem je vynikající, pokud potřebujete rychle nastartovat energii. Doporučujeme vám používat je spolu s vaší oblíbenou rychlou rytmickou hudbou. Toto sezení můžete, pokud chcete, použít i několikrát za sebou.



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 depresí, úzkostí, fobií 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, nezářídka se jedná o zlepšení paměti, vymizení únavy, zlepšení spánku, zvýšení imunity, zvýšení pozitivních pocitů a větší radosti ze života a dalších.

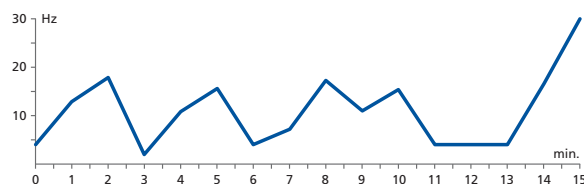
Tyto programy jsou určeny jen a jen pro zábavu. Zkuste je jednou místo televize!

48 Zábava I.

délka trvání programu: 15 minut

Toto sezení se vyznačuje rychlými frekvenčními skoky, v hladinách theta, alfa až po hladinu beta. Nečekané a rychlé změny ve vás vyvolají radostné pocity spojené s tvorbou pozitivních hormonů.

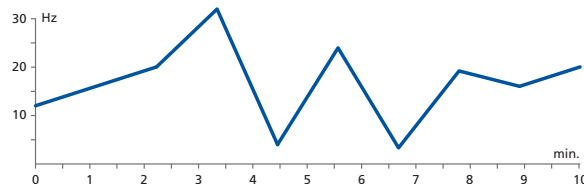
Program končí ve vyšší hladině beta, což dodá energii vaší mysli i tělu.



49 Zábava II.

délka trvání programu: 10 minut

Rychlé změny frekvencí, tóniny zvuků a střídání symetrické a asymetrické stimulace vás rychle uvolní. V druhé části sezení pocítíte „přívál“ energie.



00 Rozptýlení

časově neomezeno

Tento program nikdy neprobíhá stejně. Volí skoky mezi frekvencemi v neomezených kombinacích po několika sekundách. Použijte jej jako experiment pro neopakovatelný prožitek. Program je bez časového omezení, běží stále, než jej sami vypnete.

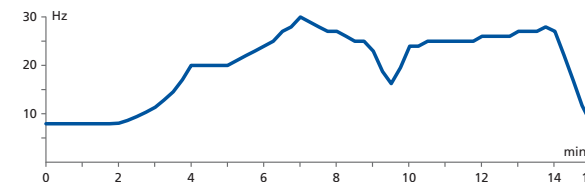
03 Rychlý odpočinek

délka trvání programu: 15 minut

kdykoliv během dne zažene únavu

Toto sezení používejte během dne k rychlému osvětlení a regeneraci. Nejvíce se vám osvědčí v případech, kdy vás čeká velmi dlouhý a nabitý program.

Dvě až tři patnáctiminutové přestávky za den jsou tou nejlepší investicí do soustředění, jasné mysli a rozhodování. Uvidíte, že čas, který vložíte do tohoto jednoho patnáctiminutového sezení, se vám bohatě vrátí ve formě mnohem rychleji udělané práce, zvláště duševního charakteru.

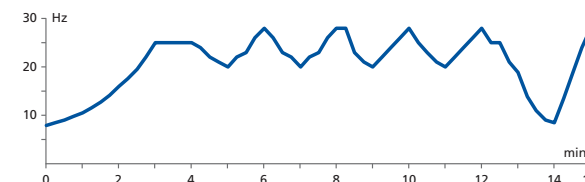


04 Superpauza

délka trvání programu: 15 minut

podobný jako předchozí sezení, ale o něco silnější

Toto je obdobná verze předchozího programu s ještě silnější stimulací. Pomůže Vám na několik minut oprostit mysl od všech myšlenek a podpoří jasné myšlení.

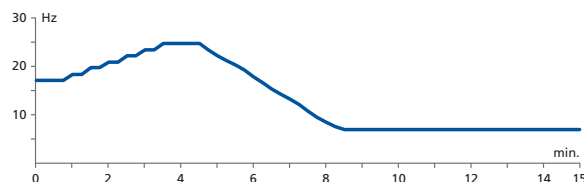


05 Atletická rozcvička

délka trvání programu: 17 minut

před cvičením, sportovním výkonem nebo zkouškou, slouží jako psychický dopink

Toto sezení pomáhá zlepšit pocit klidného soustředění před vynaložením fyzické zátěže při závodě nebo před zkouškou. Řada lidí si vede v praxi mimořádně dobře, avšak při závodech nebo vypjatém výkonu či zkoušce jejich výkony kolísají. Špičkoví vrcholoví sportovci jsou schopni stálého výkonu za všech okolností. Klíčem k tomu je uvolněný, avšak soustředěný stav umožňující vaši mysl pracovat v harmonii s tělem.

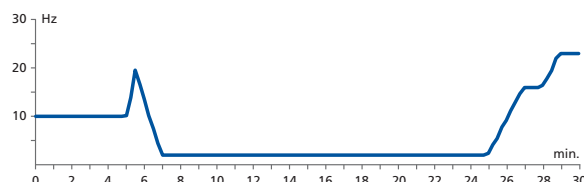


06 Vítěz

délka trvání programu: 30 minut

pro vizualizaci úspěchu při sportovním a duševním výkonu

Toto sezení použijte před či mezi atletickými závody nebo vrcholnými duševními výkony (proslov, zkouška apod.). Nejlépe si při něm představujte (vizualizujte) úspěch a špičkový výkon. Představujte si při tomto programu sebe sama tak, jak chcete, aby vás viděli ostatní.

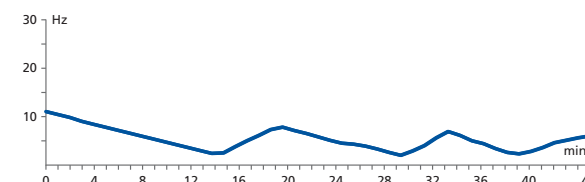


46 Spánek IV.

délka trvání programu: 45 minut

před spaním

Klasický spánkový program, sloužící k pozvolnému dosažení stavu delta. Sezení, či v tomto případě spíše „ležení“, používejte bezprostředně před tím, než jdete spát. Nechte se „vést“ programem až do chvíle, než usnete. Změna, která nastane se skončením programu, Vás obvykle na chvíli „probudí“ a umožní Vám odložení sluchátek a brýlí před skutečným usnutím.

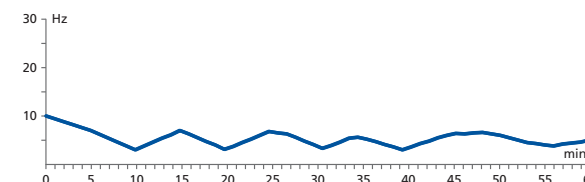


47 Spánek V.

délka trvání programu: 60 minut

na spánkový dluh

Toto sezení vám může pomoci v případě, že nejste dostatečně vyspalí (máte tzv. spánkový dluh) a to i v případě, kdy jste tak přetíženi, že usnout nemůžete nebo se vám spát nechce. Tento program je dostatečně dlouhý na to, aby vám poskytl dostatečně dlouhý spánek (počítejte s tím, že v jeho průběhu možná usnete), ale zase ne tak dlouhý, abyste se cítili po jeho skončení malátní. Pokud jej použijete před spaním, naladí vás na ten nejhlubší a velmi vydatný spánek.



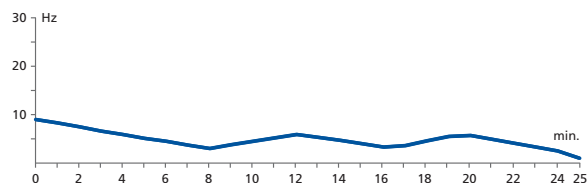
44 Spánek II.

délka trvání programu: 25 minut

regenerační spánek

Regenerace po fyzickém výkonu je nezbytnou součástí jakéhokoliv tréninku a odpočinku. Toto sezení Vám nabízí

účinnou a rychlou obnovu organismu. Velké vypětí při fyzické námaze způsobuje zvýšení hladiny kortizolu – kortikoidního neurohormonu, který blokuje účinky testosteronu nezbytného pro růst tkání. Připravte se, že bezprostředně po skončení tohoto programu můžete usnout.

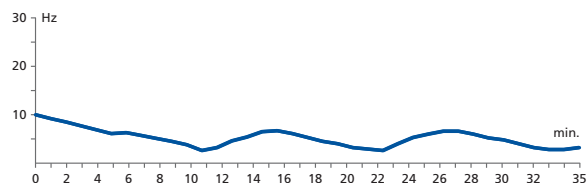


45 Spánek III.

délka trvání programu: 35 minut

pomůže při potížích se spánkem

Odstranit potíže se spánkem není vždy snadné, zvláště ve vyšším věku dochází ke zhoršování průběhu spánkového biorytmu. Tento program díky pozvolnému přechodu do hladiny delta umožňuje projít dostatečně dlouhou fází zklidnění před samotným usnutím. Jestliže umožníme mozku opakovat "správný" postup, brzy se mu přizpůsobí a zařadí si jej do "seznamu pokynů" k řízení organismu. Doporučujeme tento program používat pravidelně před spánkem až do doby, než pocítíte zlepšení výchozího stavu. Podle výzkumů se při pravidelném používání programů na spaní zlepšují potíže se spánkem o 80 a více procent.



Programy v této skupině jsou svým charakterem určeny především pro dosažení tzv. "relaxační reakce", tedy různě hluboké hladiny alfa v jejich cílové frekvenci. Kromě samoléčebného efektu dochází po dosažení tohoto stavu ke snížení tepové frekvence, zpomalení dechového rytmu, snížení potřeby kyslíku a snížení hladiny kyseliny mléčné v krvi. Díky snížení napětí dosáhnete optimálního výchozího stavu pro budoucí maximální výkon těla i myslí a posílíte duševní a tělesnou kondici.

Tato sezení Vám přinesou dlouhodobý pravidelný prospěch. Je užitečné zavést pravidelné používání relaxačního programu (alespoň 2-3x týdně) jako rutinu do každodenní praxe. Pravidelná přístrojová relaxace je tím nejlepším receptem na trvalou duševní vyrovnanost, pohodu, zdraví a celkovou kondici.

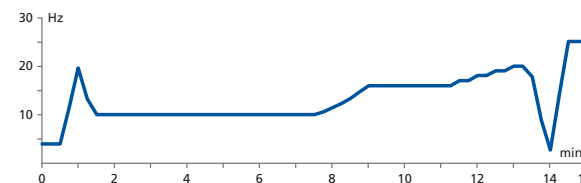
07 Krátká přestávka v práci

délka trvání programu: 15 minut

pro osoby vykonávající sedavou práci

Zdravý rozum říká, že bychom si měli při sedavé práci v pravidelných intervalech dělat

přestávky, například pokud pracujeme delší dobu na počítači. Kombinujte toto sezení s protažením páteře a vyhněte se mnoha chronickým onemocněním těla, která sužují stále více lidí. Je vynikající rovněž po obědě, než se vrátíte ke klávesnici.



08 Sauna mysli

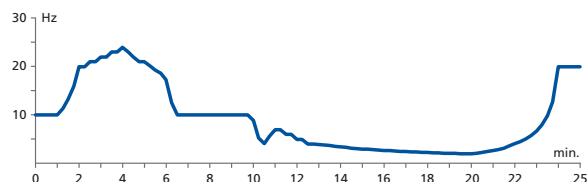
délka trvání programu: 25 minut

doplněk autogenního tréninku a dýchacích technik

Používejte ji spolu se cvičeními prohlubujícími dýchání a svalové uvědomování. Začněte dýcháním z bránice.

Poznáte, že to provádíte správně, když budete cítit, že se s každým hlubokým nádechem a výdechem nepohybuje Váš hrudník, ale břicho. Uvolněte svalstvo, napětí brzy zmizí.

U tohoto sezení se můžete položit a poslouchat relaxační hudbu. Na konci programu je dvouminutová „vzpruha“, která Vás vrátí zpět k čilému vědomí.



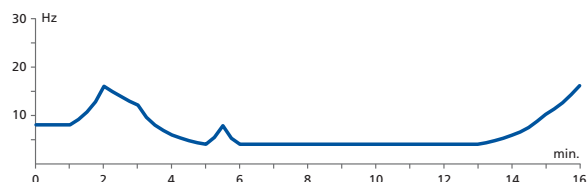
09 Bleskové osvěžení

délka trvání programu: 16 minut

když se cítíte na konci svých sil

Pomůže Vám znovu soustředit Vaši energii. Použijte je, pokud máte pocit, že budete potřebovat vzpružit během obzvláště náročného dne.

Jakmile se blíže seznámíte s jemnými odstíny různých sezení, zjistíte, že mezi nimi máte favority, které používáte několikrát týdně. Některá 15-20 minutová sezení, jako je toto, tedy můžete využívat častěji, než jiná.



Kategorie spánkových programů vám umožní vyřešit problémy s usínáním a nechtěným nočním buzením. Také vám poskytne velmi hlubokou relaxaci a regeneraci. Od stavu alfa Vás pozvolna “stahují” až k hluboké thetě. Po několika minutách v tomto stavu se frekvence dále snižuje až ke 2 Hz - stavu, ve kterém mozek “přepíná” na spánek.

Uvidíte, že i v případě, že netrpíte nějakými zvláštními problémy se spánkem, poznáte změnu: váš spánek bude hlubší (kvalitnější) a budete se ráno cítit více svěží a odpočatí. Ostatně je to zkušenost většiny uživatelů spánkových programů mladšího i staršího věku.

Používání těchto programů zaměřených na zlepšení spánkového modelu bezpečně nahradí hypnotika (léky na spaní), a to ještě ve vyšší kvalitě, protože mozkové procesy na rozdíl od léků neutlumuje, ale zkvalitňuje (měli byste se cítit po vyspání svěžeji a odpočatější). V mnoha případech vedlo používání spánkových programů uživatele ke zmírnění či zbavení se závislosti na hypnotikách (léky na spaní).

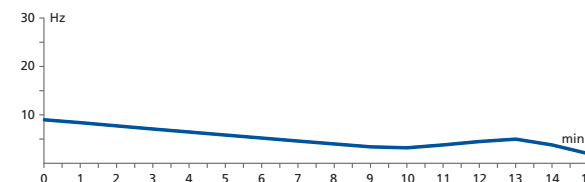
Při programech na spaní si nezapomeňte ztlumit intenzitu stimulačních brýlí (světla).

43 Spánek I.

délka trvání programu: 15 minut

když se v noci probudíte a nemůžete usnout

Probouzí se v noci a je nesnadné znovu usnout? Dejte si toto sezení právě v tomto okamžiku!



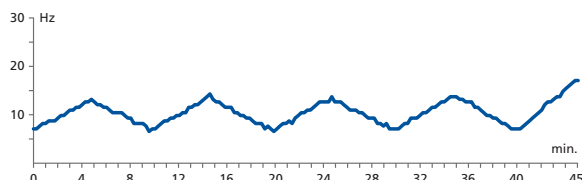
41 Energie IV.

délka trvání programu: 45 minut

společně se cvičením

Tento program můžete doplnit fyzickým cvičením. Vhodná je zejména kombinace s klasickým posilováním a následnou regenerací organismu.

Díky tomu, že se účinek jednotlivých fází výše popsaného procesu při dodržení pravidelného užívání násobí, nenechá na sebe znatelný výsledek dlouho čekat.

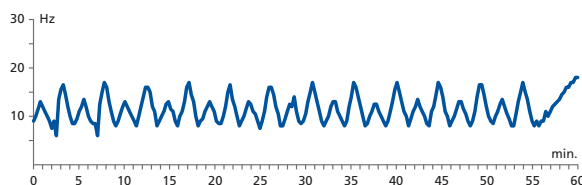


42 Energie V.

délka trvání programu: 60 minut

večerní energie místo odpolední kávy

Oblíbili jste si program nahrazující ranní kávu? Jestli máte právě volnou hodinku a večer se chystáte někam vyrazit, pak si vyzkoušejte jeho odpolední variantu. Možná budete překvapeni, že se Vám jako obvykle v půl deváté večer nezačnou „klížit“ oční víčka!

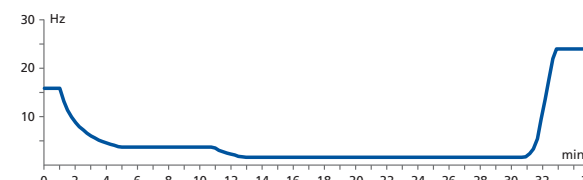


10 Nejhlubší relaxace

délka trvání programu: 35 minut

cvičný program pro naučení se samostatné relaxace

Toto sezení je dosti dlouhé, takže dosáhnete stavu velmi hlubokého uvolnění a soustředěné koncentrace. Někteří lidé mají pocit, že toto sezení je mnohem kratší než 35 minut. Je to proto, že se dostanete do tak hluboce uvolněného stavu, že ztratíte pojem o svém okolí a čase. Při pravidelném používání tohoto programu se rychle naučíte naprosto uvolnit tělo i mysl a dopřejete si hlubokou relaxaci. Toto sezení je rovněž dobré používat s relaxační hudbou.

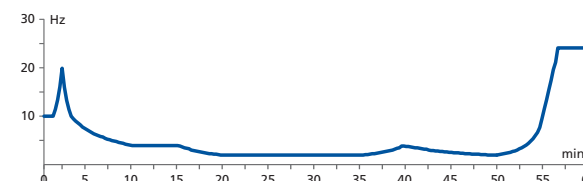


11 Transmeditace

délka trvání programu: 60 minut

hluboká sonda uvolnění a sebepoznání

Použijte tento program, když víte, že Vás nikdo nebude rušit – na něj je nutné si udělat dostatek času! Začínajícím uživatelům se může zdát toto sezení příliš dlouhé. Je vynikající jako tréninkové sezení pro nácvik meditace. Možná zjistíte, že meditace Vám půjde snáze i bez pomoci přístroje. Tento program vám také dokonale přiblíží vaše podvědomé já.



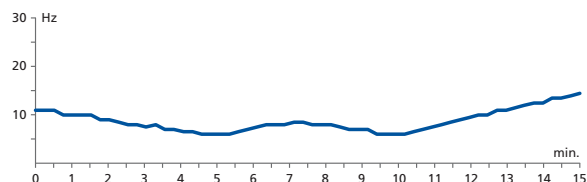
12 Relaxace I.

délka trvání programu: 15 minut

pro rychlý odpočinek

Program, který je ideální pro úvod do světa relaxace. Lehké "pohupování" mezi 9 a 6 Hz vás velmi příjemně uvolní a dovede až na pokraj stavu theta.

Používejte jej vždy, když si potřebujete velmi rychle odpočinout. 15 Hz v závěru programu Vám nabízí možnost opět začít se soustředěnou prací.

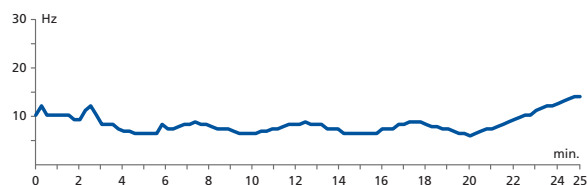


13 Relaxace II.

délka trvání programu: 25 minut

běžný odpočinek

Pro přestávku v práci jste si nemohli vybrat lépe.

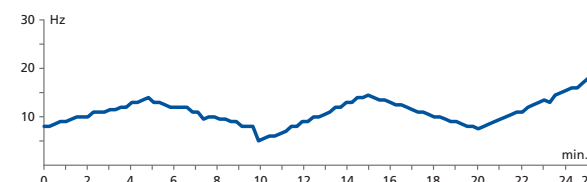


39 Energie II.

délka trvání programu: 25 minut

ranní vzruha místo kávy

Nemůžete ráno „rozehřát“ svůj mozek k patřičnému výkonu bez vydatné porce černé kávy? Tento program ji dokáže nahradit a srdce Vám rozhodně neutrhne! Používejte vždy, když potřebujete řešit momentální pocit nedostatku životní energie.



40 Energie III.

délka trvání programu: 35 minut

pomoc při změně biorytmů při překročení časových pásem (např. letadlem)

Cestování na velkou dálku, především letadlem, může způsobovat jev, který se nazývá „pásmová porucha“. Jde o to, že duševní i fyzické biorytmy zvyklé pravidelnému rytmu jsou přecházením časových pásem „rozladěny“ a tak se může dostavit nevolnost, únava apod. Také práce na směny může vyvolat podobné reakce. Zvláště jedincům, kteří jsou citlivější na pravidelný „přísun“ denního světla, může změna biorytmů způsobit nemalé potíže. Tento program umožní překonat tyto potíže každému, kdo se s těmito jevy méně často setkává. Použijte jej v okamžiku, kdy Váš organismus potřebuje „dobít baterii“.



Dodání energie

Knihovna programů

Knihovna programů

Relaxace

Tento typ programů se nevztahuje jen na užití ve smyslu podání dobrého fyzického či duševního výkonu, ale pomůže Vám vyřešit i náhlou únavu, ranní malátnost a „neschopnost“ vstát či prodloužit dobu, po kterou je žádoucí „zůstat bdělý“.

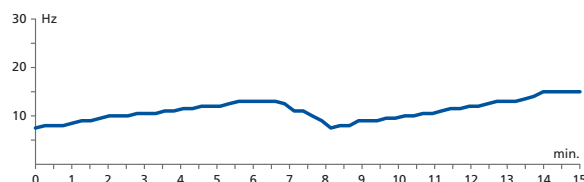
Ideální dobou pro spuštění tohoto typu programu jsou ranní či dopolední hodiny. Pamatujte, že aplikace těchto programů bezprostředně před spánkem vás může natolik nabudit, že hned tak neusnete.

38 Energie I.

délka trvání programu: 15 minut

nabuzení před fyzickým výkonem

Hledáte-li program, který Vám umožní se velmi rychle „nabudit“ před fyzickým výkonem, jste na správném místě! Toto sezení je díky délce 15 minut velmi oblíbené i mezi vrcholovými sportovci, neboť jej mohou použít i před závodem.

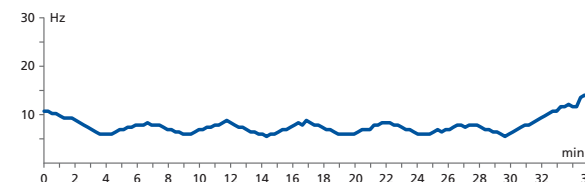


14 Relaxace III.

délka trvání programu: 35 minut

před volným odpolednem či večerem

Velmi vhodný program pro odpočinek a relaxaci po návratu ze zaměstnání a věřte, že je jedno, jestli jste přišli z „noční“ či „odpolední“.

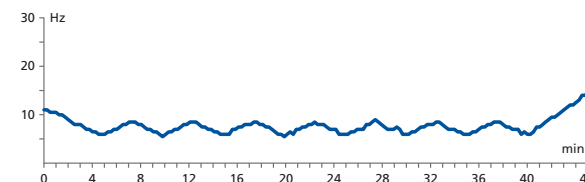


15 Relaxace IV.

délka trvání programu: 45 minut

odpočinek před důležitou prací

Měli jste perný den a potřebujete se soustředit před důležitou schůzkou? Tento program umožní dokonalou regeneraci všech Vašich smyslů a budete připraveni naplno prožít zbytek dne.

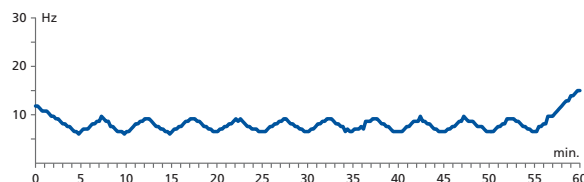


16 Relaxace V.

délka trvání programu: 60 minut

**obzvláště
prohloubená relaxace**

Relaxace ve své pravé podobě! Tento program vám umožní opravdu poznat sílu, která k Vám v průběhu alfa sezení přichází. Pro maximální účinek doporučujeme zajistit si co největší klid a pohodlí.

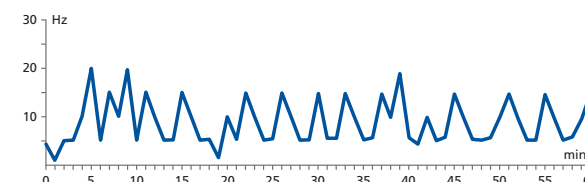


37 Tvořivost V.

délka trvání programu: 60 minut

**intenzivní
vyvolání tvořivosti
a obrazotvornosti**

Sezení má tu správnou délku, aby umožnilo tu nejefektivnější stimulaci mozkových center podporujících obrazotvornost a tvořivost. Velmi vhodný program pro každého, kdo chce povzbudit tyto složky mysli, ať už z profesního hlediska, či jen ze zvědavosti. Před začátkem sezení si v duchu nebo ještě lépe nahlas položte otázky, na které chcete dostat odpovědi a připomeňte si problémy, ke kterým chcete nalézt řešení.

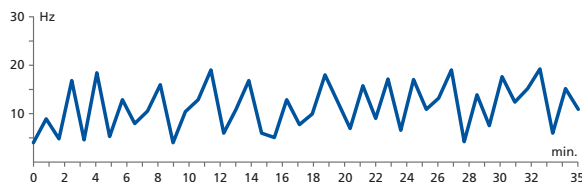


35 Tvořivost III.

délka trvání programu: 35 minut

sebepoznání a uvědomění

Pro správný výsledek při užívání tohoto programu je žádoucí maximální klid a pohodlí. Malou chvíli po začátku sezení si představte, že přicházíte do rozlehlého domu, v jehož místnostech hledáte sami sebe. Až se vám podaří vstoupit do té správné místnosti, snažte se pozorovat a uvědomovat si své vlastnosti, které byste chtěli změnit, případně zkuste identifikovat příčinu, proč k nim dochází. Používání tohoto programu by mělo předcházet dalšímu „stupni“, tzn. následujícímu programu.

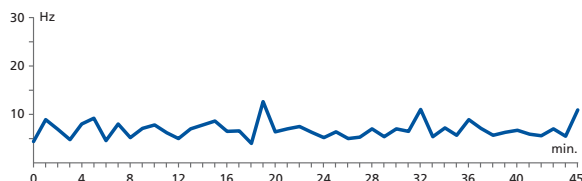


36 Tvořivost IV.

délka trvání programu: 45 minut

změny chování a návyků (za pomoci vizualizace)

Program ideální pro změnu chování a návyků. Tyto změny nejsou vždy snadné, ale zvládne je každý, pokud bude dostatečně vytrvalý - pravidelnost je základem úspěchu. Před začátkem sezení si stanovte konkrétní cíl, tzn. postoj nebo způsob chování, které chcete změnit. Při ukládání nového vzoru chování umístěte jeho obraz do pravého horního rohu pomyslné obrazovky a ve chvíli, kdy se dostatečně uvolníte, jej zvětšujte na úkor původního, negativního vzoru, který je zatím přes celou obrazovku. Toto sezení můžete samozřejmě použít pro jakoukoliv změnu, jakýkoliv cíl: intenzivně si výsledky, jaký si přejete mít, představujte při průběhu programu ve své mysli co nejbarvitěji.



Nacházíte-li se v uvolněném stavu, učení Vám jde lépe. Snáze také vstřebáváte nové informace a pojmy a lépe si je zapamatováte. Výzkumy potvrzují, že učení v optimálním stavu (mysli) může být o 20 a více procent efektivnější, tj. především rychlejší při stejné nebo větší schopnosti pamatování si naučeného.

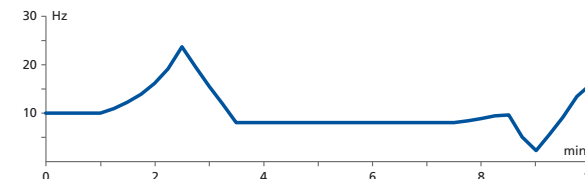
Skupina učebních programů Protea napomáhá přizpůsobit výkon mozku různým typům učení. Tato sezení téměř vždy zvyšují soustředění a při pravidelném používání zlepšují celkově duševní funkce, především paměť.

17 Rychlé rozsvícení mozku

délka trvání programu: 10 minut

udržuje soustředěnou pozornost, kdykoliv to je zapotřebí - je vhodné jej používat každou hodinu, pokud to vyžadují okolnosti

Toto sezení Vám výborně pomůže zůstat během studia soustředěn(á). Vydržíte se tak bez únavy soustředit a učit se několik hodin v kuse.

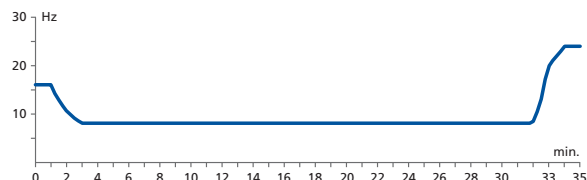


18 Superlearning

délka trvání programu: 35 minut

učení s kazetou

Toto sezení je určeno speciálně pro použití spolu s nahrávkami cizích jazyků. Využívá techniky, jejímž průkopníkem byl bulharský výzkumník Lozanov, superlearningu, který zahrnuje stav uvolnění a soustředěné koncentrace.

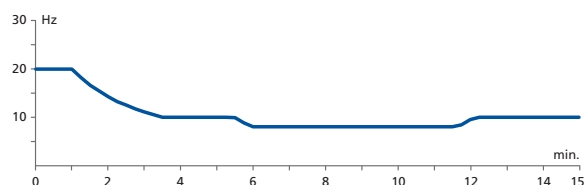


19 Pauza před zkouškou

délka trvání programu: 15 minut

odbourá trému, navodí optimální soustředěnost

Po tomto sezení budete klidní, soustředění a plni sebedůvěry. Pokud jste neklidní, může to narušit Vaši koncentraci. Každý z nás zažil zkoušení, byl pod tlakem a zapomněl látku, kterou si snadno vybavil, když tlak odezněl. Toto sezení je ideálním řešením. Používejte je před zkouškou, proslovem či prezentací.



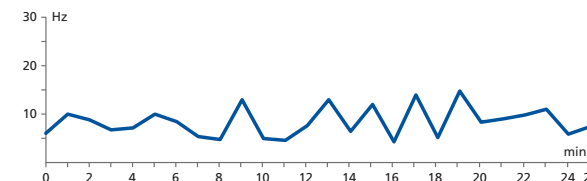
S každým opakováním této činnosti se snažte ji v duchu učinit lépe, přesněji a rychleji. Při tomto procesu dochází ve vašem mozku k drobné korekci vyladění pokynů potřebných k provedení požadovaného pohybu. Znatelný výsledek na sebe nenechá dlouho čekat!

34 Tvořivost II.

délka trvání programu: 25 minut

sebepoznání

Tento program je předurčen k „průzkumu“ vlastního vědomí – je to program sebepoznání. Nechte se „stahovat“ přístrojem do hladiny theta a přichozí myšlenky se nesnažte nijak „třdit“. Po skončení každého sezení si zaznamenejte nejdůležitější okamžiky předešlých minut a přemýšlejte volně o tom, zda právě prožité zážitky nemohou znamenat ve vašem životě či duchovním vývoji něco významného.



Tvořivost a představivost

Knihovna programů

Knihovna programů

Učební programy

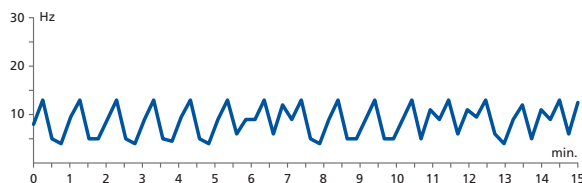
Tyto programy umožňují uživateli díky svým “frekvenčním skokům” mezi hladinou alfa a theta aktivaci mozkových center umožňujících “prožívat” již prožité a dokonce také to, co nás v reálném životě pravděpodobně nikdy nepotká. Jedinečnou vlastností těchto sezení je, že jejich průběh do určité míry ovlivňují informace přijaté našim vědomím v minulosti. Stav, ve kterém tento proces probíhá někdy také nazýváme “vědomé snění”. Tato nabuzená představivost je tím nejlepším receptem na dosažení pozitivních změn osobnosti – odstranění zlovyků, špatných návyků chování apod. Kromě tohoto využití se však jistě najdou i takoví uživatelé, kteří se chtějí jen tak “proletět” svými imaginárními světy či ti, kteří potřebují posílit fantazii a kreativitu vědomí vzhledem ke své práci – umělci, manažeři. Prožitky z těchto sezení jsou jedinečné a originální. Příposlech hudby či mluveného slova může u tohoto typu programů neočekávaně zesílit celkový účinek – doporučujeme!

33 Tvořivost I.

délka trvání programu: 15 minut

zlepšení tělesné motoriky

Mnoho z uživatelů by mohlo tímto programem zlepšit zdánlivě nepatrnou záležitost – tělesnou motoriku. Mohlo by se zdát, že je to věc nepodstatná, ale praxe ukázala, že zlepšení motoriky by uvítalo mnoho lidí – lidé pracující manuálně pro zlepšení výkonu práce, amatérští a vrcholoví sportovci či tělesně postižení lidé. Při sezení si opakovaně představujte pohyb, který Vám až dosud činil obtíže.

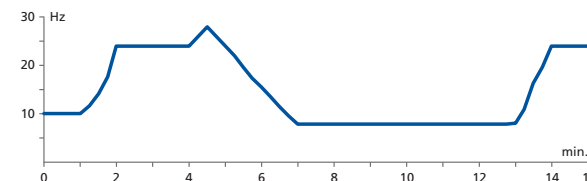


20 Soustředění

délka trvání programu: 15 minut

podobný jako předchozí sezení, dlouhodobější účinek

Toto sezení je určeno k tomu, aby Vás rychle uvolnilo; relaxace a soustředění jdou spolu ruku v ruce. Uvolněné tělo umožňuje mysli stát se vnímavější a pozornější. Při sezení se soustřeďte především na co největší uvolnění těla se současným uchováním bdělosti.

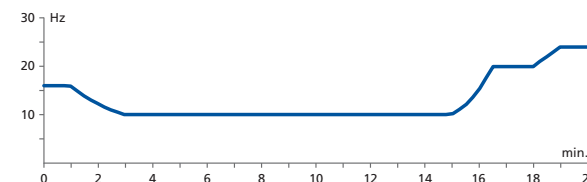


21 Tvořivost

délka trvání programu: 20 minut

stimulace myšlenkových pochodů, rozjasnění

Toto sezení prochází řadou frekvencí, které napomáhají stimulaci Vašich mentálních procesů. Vyzkoušejte program pro řešení problému. Nesnažte se k řešení dospět za každou cenu: pokuste se nechat je, aby přišlo samo. Někdy je nejlepší na věc netlačit.



Učební programy

Knihovna programů

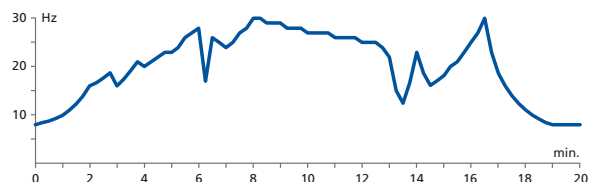
Knihovna programů

22 Rozvíjení obrazotvornosti

délka trvání programu: 20 minut

ideální pro jakékoliv „umělce“

Používejte tento program, jste-li unaveni a chcete najít inspiraci a rozptýlení. Sezení vás provede řadou frekvencí pro stimulaci myšlenkových pochodů a vizualizaci. Jste-li člověk s obrazotvorností, uvidíte různé druhy kaleidoskopických představ. Sezení je potěšením s velmi příjemnými dozvuky.

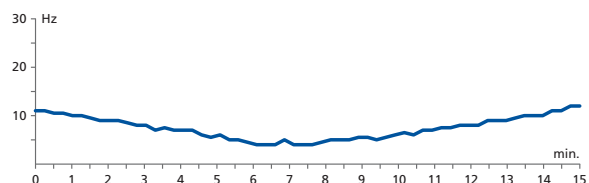


23 Učení I.

délka trvání programu: 15 minut

rychlá soustředěnost

Tento program využijí ti, kteří potřebují rychle obnovit schopnost mozku přijímat další informace při soustředěném učení.

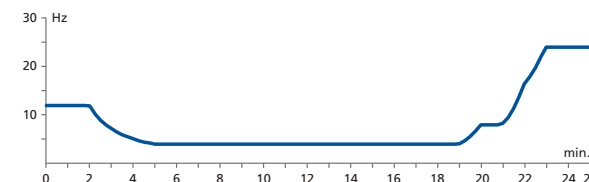


32 Závěr dne

délka trvání programu: 25 minut

ideální jako poslední akce před usnutím - pomůže s neklidným spánkem a nechtěným probouzením

Nastavte světla na střední hodnotu. Toto sezení na konci dne Vás uklidní a nastolí vnitřní rovnováhu. Nejlépe se používá, pokud už nemáte po zbytek večera v plánu žádné společenské aktivity, ani televizi. Po použití si můžete chvíli číst knihu nebo jít rovnou spát.



však zase tak dlouhé, aby zasáhlo výrazně do Vašich ostatních každodenních povinností. Jednou z největších potíží, které budete překonávat, je udělat si co nejčastěji čas na využití přístroje. Pokud zjistíte, že výše uvedené se Vás týká, vyzkoušejte kterékoli z 15-25 minutových sezení a dejte si závazek, že je budete používat. Můžete-li vyšetřit několik minut navíc, můžete se stát právě tento program jedním z vašich nejoblíbenějších.

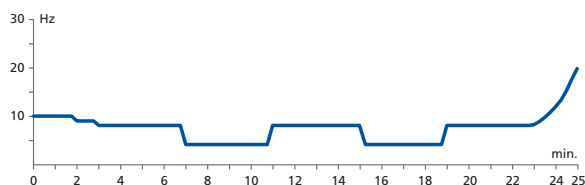
30 Univerzální relaxace

délka trvání programu: 25 minut

posiluje imunitní systém, vhodný jako základní program pro z ačátečníky

Pokud jste vysloveně senzitivní nebo právě začínáte s tímto přístrojem, vyzkoušejte toto sezení.

Vydejte se na cestu regenerace za pomoci jednoho z nejmírnějších sezení z této kombinace. Pohodlně se usadte a opřete a nechte se unášet na vlnách relaxace.



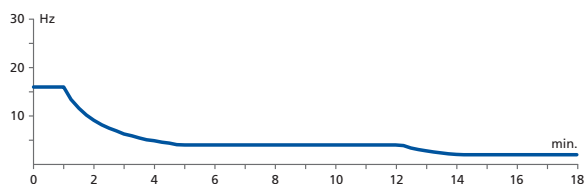
31 Dobrou noc

délka trvání programu: 16 minut

program k naladění ke spánku, intenzitu světla je vhodné ztlumit

Toto sezení je vynikající pro zakončení dne.

Lehněte si, nastavte světla na nižší úroveň a nechte se unášet do říše snů. Sezení je poměrně krátké, abyste neusnuli s nasazenými brýlemi a sluchátky. Po skončení je můžete sundat a říci Dobrou noc!

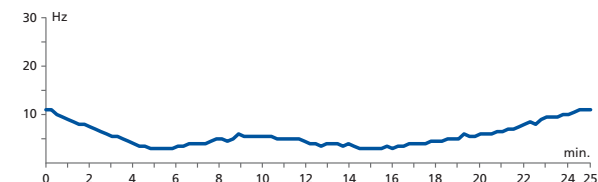


24 Učení II.

délka trvání programu: 25 minut

Superlearning: učení s příposlechem

Tento program a program následující jsou nevhodnější pro použití společně s metodou "superlearningu", tedy pro poslech nahrávky (kazety) s učivem cizího jazyka. Pamatujte, že stimulační zvuk by neměl být silnější než vaše nahrávka.

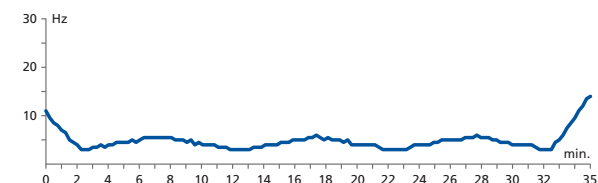


25 Učení III.

délka trvání programu: 35 minut

Superlearning: učení s příposlechem

Stejně užití jako u předchozího programu s delší dobou a delším účinkem.

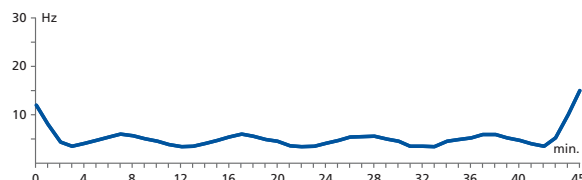


26 Učení IV.

délka trvání programu: 45 minut

soustředění před náročnou činností

Většina lidí není schopna bez nějaké pomůcky či meditační techniky dosáhnout stavu hlubokého soustředění, který by měl předcházet činnosti, při které je žádoucí učinit co nejméně chyb. Jedná se především o činnosti s velkou duševní zátěží a zodpovědností, kterou často zažívají herci, politici, vojáci, policisté, letci, řidiči, lékaři. Takové situace samozřejmě může zažívat kdokoliv další, například při zkoušce, při prezentaci, při řešení vypjatých životních či partnerských situací... Toto sezení vám v těchto případech pomůže odstraněním trémy a navozením vyrovnaného, soustředěného stavu.

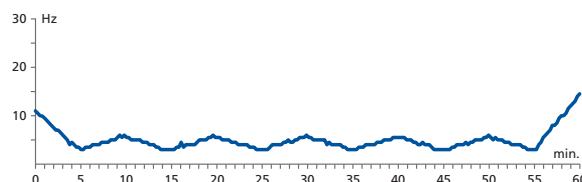


27 Učení V.

délka trvání programu: 60 minut

Čtení (učení) z knihy pouze se sluchovou stimulací

Jestliže chcete používat pouze zvukovou stimulaci při klasickém učení, je tento program určen právě pro Vás. Zvolte sílu zvuku tak, aby Vás nerušila. Tento způsob stimulace má oproti klasické kombinaci světla a zvuku o něco nižší účinnost. Jeho výhoda je však zřejmá – můžete se učit jakoukoliv látku přímo z knihy či učebnice. Doporučujeme toto sezení zkušenějším uživatelům, kterým tato úroveň stimulace již postačuje.



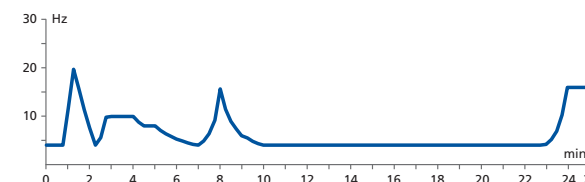
Tato sezení jsou zvláště užitečná, pokud chcete uvolnit napětí nahromaděné během dne nebo upevnit celkovou kondici.

28 Vědomí těla a duše

délka trvání programu: 25 minut

klade důraz na uvolnění jednotlivých partií těla

Existuje přímá spojitost mezi zdravím mysli a těla. Není snadné uvolnit mysl, pokud je Vaše tělo napjaté a naopak: je obtížné uvolnit tělo, pokud je Vaše mysl hyperaktivní nebo jste-li naplněni emocionální úzkostí. Toto cvičení je určeno pro dosažení maximální harmonie mezi myslí a tělem. K účinku můžete pomoci ještě tím, že si budete postupně uvědomovat všechny svalové skupiny na těle a budete si uvědomovat všechna napjatá místa. Věnujte pozornost svému tělu a všimněte si, zda se v průběhu týdnu uvolňuje.



29 Odpočinek po práci

délka trvání programu: 22 minut

vhodný po návratu z práce před volným časem

Spojte toto sezení s mírnou, uklidňující relaxační hudbou, snížíte napětí způsobené každodenním životem. Sezení je dosti dlouhé na to, aby Vám pomohlo se hluboce uvolnit a cítit se svěže, není

