

Sladký spánek

programová knihovna



Testováno
Testované
Tested

 **WAAT**
WORLD ASSOCIATION
OF AVS TECHNOLOGY

**Galaxy**[®]

Rady a tipy

Hlasitost

Programy této sady mají v průměru stejnou hlasitost jako jakékoliv jiné programy Laxmanu. Ta je většinou mírně vyšší, aby byla dostatečná i pro poslech na méně kvalitních sluchátkách (např. sluchátka do uší, tzv. „pecky“) nebo pro osoby s mírnou nedoslýchavostí. Nicméně u programů na spaní doporučujeme hlasitost snížit, vzhledem k zamýšlenému účinku spaní. Volbu ztlumení proveďte vždy po cca 5 až 10 sekundách od začátku programu, než se vám program ustálí (několik sekund na začátku je většinou úmyslně hlasitost nižší).

Audio

Všechny programy mají audio složku: buď hudbu, binaurální rytmy, mluvené slovo nebo kombinaci výše uvedených.

Usnutí během programu

Počítejte s tím, že můžete usnout i během programu a to je dobře – nebraňte se tomu! Často se stává, že vás jemně probudí ukončení programu nebo se vzbudíte nedlouho po skončení programu. V tom případě odklidte přístroj, sluchátka a brýle z postele a můžete ve spánku pokračovat. V nejhorším případě s vámi bude ležet v posteli i přístroj, sluchátka, brýle – stává se to. Ale vzhledem k tomu, že je vše poměrně odolné a oblé, nedochází k poškození věcí ani k úrazu.

Značení a řazení programů

Programy této sady jsou pro snadnější hledání na displeji na začátku názvu označeny malým písmenem „s“. Na displeji přístroje jsou řazeny abecedně. Zde v programové knihovně jsou také uspořádány abecedně, ale vždy jen v rámci dané skupiny, např. Příběhy a pohádky, Ukolébavky atd.

Jaké programy využívat

Přesně zaměřené programy

Pokud najdete programy zaměřené na Vaši potřebu, např. [Program na spánkovou apnoe](#), [Programy pro práci na směny](#) apod., využijte v první řadě tyto programy. Pokud je budete spouštět pravidelně a často (více než 3× týdně), prostřídejte je občas s jakýmkoliv jinými obecnějšími programy ze sekce [Příběhy a pohádky](#), [Ukolébavky](#) nebo [Afirmace](#). Je to důležité pro prohloubení účinku (různé programy nabízí různou strukturu usínání) a odbourání rezistence mozku na opakovanou frekvenční skladbu světla a zvuků.

Chcete zkvalitnit spánek, přestože nepocítujete závažnější potíže?

Využijte programy ze sekce [Příběhy a pohádky](#), [Ukolébavky](#), [Pocitové](#) nebo [Afirmiční programy](#) anebo vybrané programy z podsekce [Různé zaměření](#). Každé jedno použití má smysl, ale abyste pocítili vyšší zlepšenou kvalitu spánku, je potřeba použít některý spánkový program minimálně 2–3× týdně. Vydržte to tak délat měsíc – a pocítíte jednoznačné výsledky.

Častější použití spánkových programů, například 5–6× týdně, není nutné a vyšší efekt nepřinese. To už je vhodnější prostřídávat spánkové programy s programy relaxačními nebo jinými podle vašich potřeb.

Nemáte závažnější trvalé potíže se spánkem, ale občas nemůžete rychle a dobře usnout nebo se v noci probouzíte?

Pouštějte si pravidelně, minimálně 2× týdně, programy ze sekce [Příběhy a pohádky](#), [Ukolébavky](#), [Pocitové](#) nebo [Afirmiční programy](#), případně nějaký program z podsekcí [Různé zaměření](#) a [Probuzení v noci](#).

Máte závažnější potíže se spánkem?

Myslí se tím:

- a) téměř pravidelná neschopnost rychle usnout (do 5–10 minut po ulehnutí),
- b) téměř pravidelné probouzení se v noci,
- c) neschopnost ihned usnout v noci při nechtěném probuzení,
- d) nejste ráno odpočinutí,
- e) doba spánku v jednotlivých dnech se bez vnějších okolností výrazně liší
- f) probouzí se nechtěně brzy ráno a
- g) obdobné další příčiny.

V tom případě využijte programy [Do hloubky](#), [Uklidnění](#), [Teď spíš](#), [Moře](#), [Potok](#), [Prší](#) a jakékoliv programy se sekce [Příběhy a pohádky](#), které jsou delší než 20 minut. Můžete samozřejmě využívat i jakékoliv jiné spánkové programy, ale tyto jsou nejúčinnější, s nejlepší skladbou parametrů pro léčbu insomnie a pro obnovení přirozeného spánkového cyklu.

Co dělat, pokud neusnete ani po spánkovém programu?

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 proměnil z vysokého běžného vědomí (hladina beta) do útlumu a relaxace (hladina alfa, theta) a je potřeba tyto změny opakovat. Vytrénovat 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 – vhodnější je standardní použití a pravidelnost.

Programy vybírejte podle popisu. Nicméně pokud vás nějaký program osloví intuitivně, nebojte se jej vyzkoušet.

Seznam 51 programů

Příběhy a pohádky	21 programů
Ukolébavky	8 programů
Pocitové programy	4 programy
Afirmační programy	5 programů (+1 stejný program ženským hlasem)
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 a pohádky

21 programů

Příběhy jsou určené 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 již během vyprávění, během programu, což je samozřejmě v pořádku. Příběh nebo pohádku si přece můžete pustit 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 světél a dalších parametrů zcela stejný. Skladba programů vytváří pestrou paletu vyprávění, příběhů, pohádek, vjemů, pocitů, frekvencí i barev. Nic přitom není samoučelné. Vše, včetně výběru temat a dikce 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 Málo známá verze klasické pohádky.	11:47
Karkulka Klasika ve starší a drsnější verzi.	10:00
Kačata Milé provedení známé pohádky Josefa Čapka.	11:34
Křesadlo Strhující pohádkový příběh.	19:52
Moře skal Krásný, napínavý i trochu záhadný příběh.	22:10
Myli podlahu Milé provedení známé pohádky Josefa Čapka.	12:18
Otesánek Klasická pohádka.	13:03
Petrovští Klasická pohádka.	15:00
Poživatel opia Poučný příběh z Arábie.	22:43
Psovod Příběh o lidech a psech z amerického velkoměsta.	21:31
Vezír Asijská moudrost je zřejmě věčná.	16:33

Ukolébavky

8 programů

Zaměření těchto programů je podobné jako u Příběhů: odruší stresové a neodbytné myšlenky a uvedou tělo i mysl přes fázi relaxace a uvolnění do spaní. Vychutnejte si sladké usínání!

Dobrou noc	14:11
Černé oči	12:09
Frere Jacques	7:14
Hou hou	8:46
Spi děťátko	14:45
Ty smyčce	7:44
Watanay	11:48
Watanay Irokéz	5:11

Pocitové programy

4 programy

Cílem 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**

Představujte si v průběhu programu, že ležíte na břehu moře a je vám krásně. Jen ležíte a posloucháte, o nic se nemusíte starat.

Potok **20:03**

Představte si, jak ležíte v lese vedle potůčku a nasloucháte šplouchání vlnek. Pomalu upadáte do krásného snivého stavu.

Prší **20:02**

Představujte si, že jste někde na suchém a bezpečném místě, třeba na terase chaty v lese. Posloucháte déšť a bouřku z dálky. O nic dalšího se nemusíte snažit a usnete.

Ve vlaku **14:35**

Jedete ve vlaku, chvílemi posloucháte déšť a pospáváte. Tento program nesestupuje do hluboké hladiny delta, ale zůstává v hladině theta, abyste se mohli před usnutím ještě chvíli zasnít.

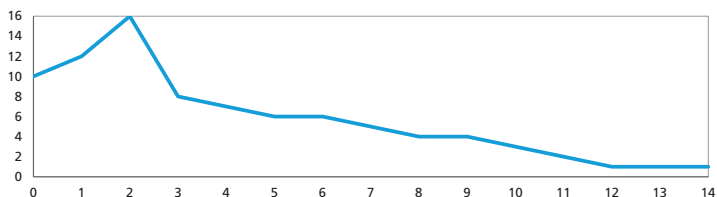
Afirmační programy

5 programů

Každý program je odlišný, protože používá jiné frekvenční vzorce, barvy světla, hudbu, strukturu programu a texty. Všechny jsou však velmi silné pro rychlé navození hlubokého spánku díky dvojitmu efektu. První efekt, podobně jako u jiných druhů programů, zajišťuje světelná a zvuková stimulace, která vysílá cílené frekvence. Druhý efekt spočívá v tom, že jste vedeni hlasem. Nemusíte o ničem přemýšlet a hlas, používající originální specifické afirmace pro spaní, vás uspává.

Mantra spánku

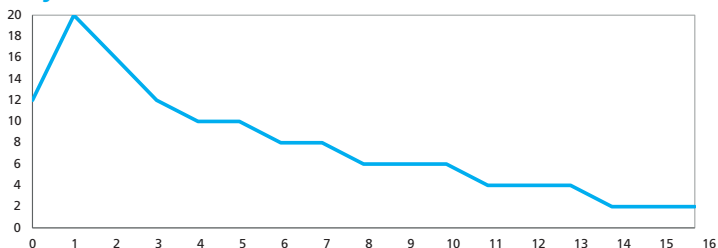
13:30



Poznáte sílu hypnotického vedení. Mantry spánku vás rychle přivedou ke spaní.

Ráj

15:58

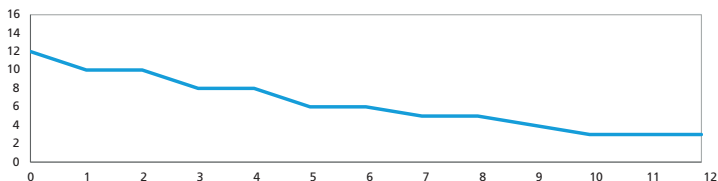


Volné afirmace, které využívají sílu dechu. V závěru programu můžete využít možnost zpomalit svůj dech pomocí nápovědy.

Poznámka: Ve spánku dýchá dospělý člověk ve frekvenci zhruba 10–13× za minutu a při meditaci, zvláště pokud je trénována, bývá frekvence dýchání nižší (např. 5–7 dechů za minutu). Ve spánku je totiž dýchání mělké než při vědomě vedeném zpomalení dýchání v relaxovaném stavu. Pokud jste při relaxaci zvyklí dýchat pomaleji, než vás povede nápověda, nemusíte se obávat rytmu programu přizpůsobit. Dech se postupně zpomaluje a efektu spánku dosáhne.

Rituál

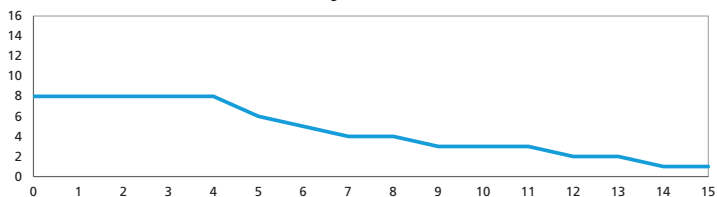
12:18



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

Ted' spíš verze mužský hlas verze ženský hlas

15:09
14:16

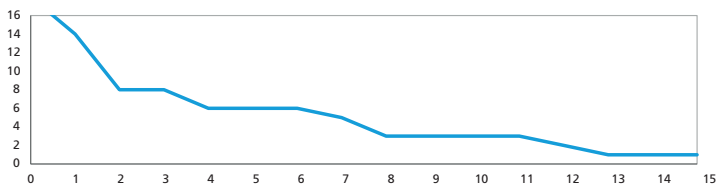


Hlasem vedená uspávací relaxace s neurolingvisticky sestaveným textem a hypnotickými pokyny ke spaní.

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



Věděli jste, že elfština, 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 nejpodobnějšími nástupci původní keltštiny. Alespoň si ověřte, nakolik vám v žilách koluje keltská krev.

Cílené programy

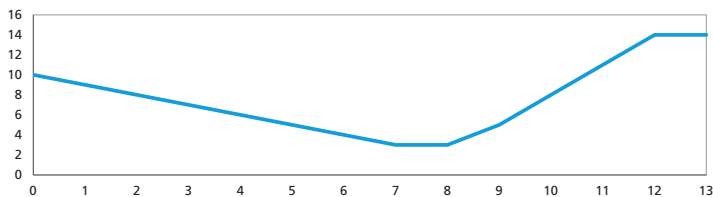
13 programů

Kočící 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 si však můžete jít lehnout, tak to udělejte – je to určitě zdravější varianta. Programy se mírně liší v provedení, střídejte je. Jedná se o nejkratší AVS programy na spaní na světě.

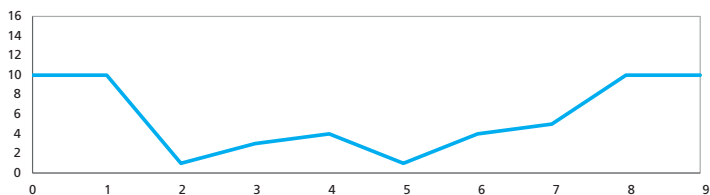
Dvacka

12:46



Kočičák

8:30



Probuzení v noci

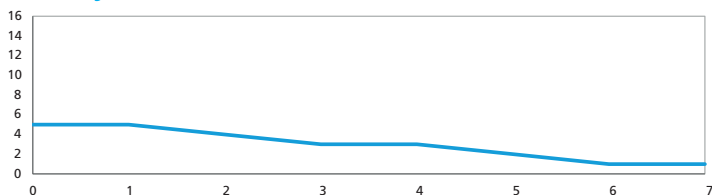
Použijte, pokud se vzbudíte nechtěně v noci a nemůžete znovu usnout. Jedná se o takovou rychlou záchrannou brzdu – jakmile se Vám díky jiným programů zlepší kvalita spánku, noční ponocování se již pravděpodobně vyskytovat nebude.

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.

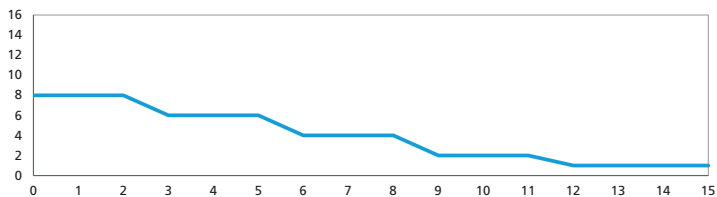
Do hajan

7:04



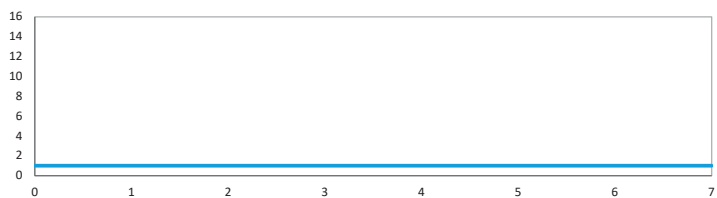
Lampa zhasla

15:00



Zpět do snu

7:18

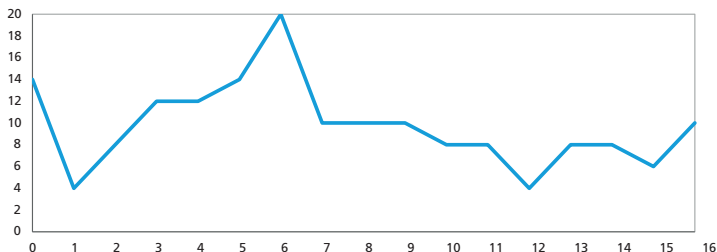


Práce na směny, cirkadiánní rytmy

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 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 obtížné, ne-li nemožné. Jediným řešením obecně je minimalizovat negativní okolnosti: pokud pracujete v noci, tak zůstat pokud možno co nejvíce v útlumu – nepoužívat stimulanty (káva, kouření tabáku), nevystavit se ostrému svělu, tlumit zvuky apod. A naopak ve dne, kdy je po směně potřeba spánku akutní, navodit co nejrychleji kvalitní, hluboký spánek, ale na kratší dobu.

Dobíjení

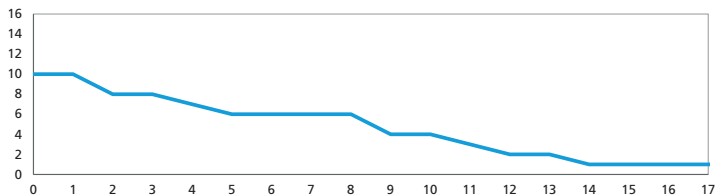
16:04



Zrelaxuje, poskytne krátký spánek a nabije energii, když jste po noční směně během dne ospalí, ale nechcete jít spát a chcete fungovat. Můžete jej použít i 2x během dne.

Po noční

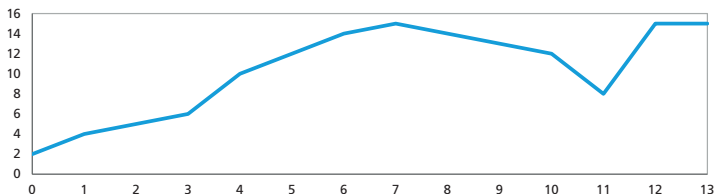
16:33



Navodí kratší, ale hluboký odpočinkový spánek, když se chcete po noční směně přes den dobře prospat.

Večer do práce

13:01



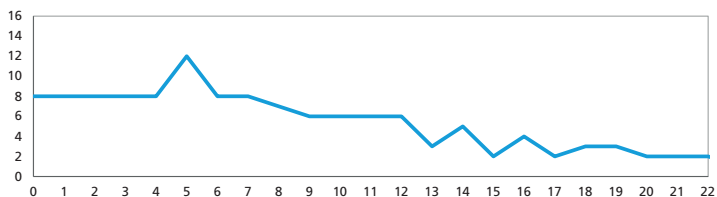
Program obsahuje mix relaxace, klidu i energie pro noční práci, pokud se potřebujete příjemně naladit, abyste vydrželi celou noc bdít. Ideální použití je mezi 10 a 12 hodinou večerní.

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

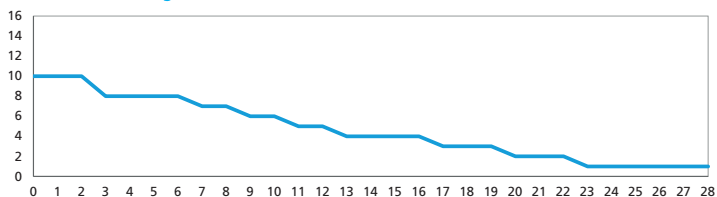
21:51



Koukali jste před spaním dlouho do mobilu nebo monitoru? Myslíte si, že to může být příčina, proč teď nemůžete usnout? Unavené oči, pocit prázdnoty, únava, ale zabrat nemůžete? Použijte Display off.

Do hloubky

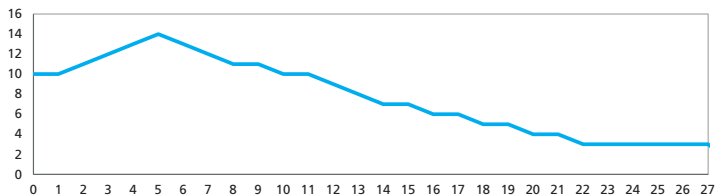
28:09



Jste unaveni nebo přetaženi z práce či ze sportu a přesto nemůžete usnout? Použijte tento program.

Uklidnění

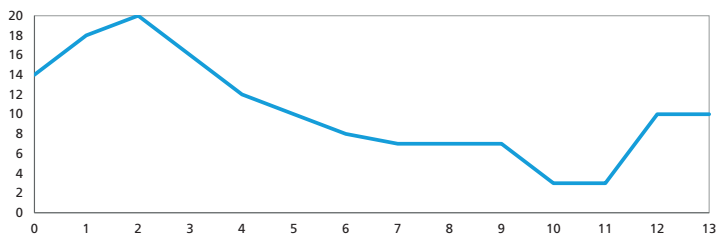
27:15



Jste rozrušeni, opravdu silně rozrušeni a nemůžete usnout? Použijte přesně tento program.

Uzavření dne

13:01

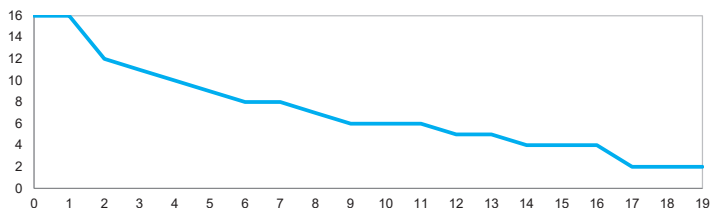


Využijte toto sezení, pokud jste čilí, aktivní (ale ne rozrušení), máte dobrou náladu, nechce se vám jít spát, ale musíte – například kvůli brzkému rannímu vstávání.

Spánková apnoe a chrápání

Dech

18:44



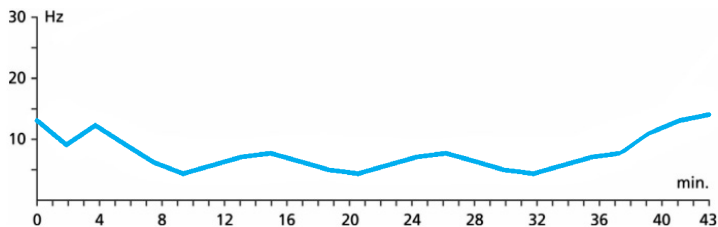
Spánková apnoe je porucha, při níž probíhají kratší zástavy dechu ve spánku. Za hlavní příčinu na tělesné úrovni se označuje obezita, konkrétně otylost krku, která brání dostatečnému přívodu kyslíku a tedy normálnímu dýchání. Mnoho výzkumů však poukazuje na to, že se jedná o psychosomatickou poruchu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

Pro řešení spánkové apnoe běžně pomáhají standardní AVS programy na spaní. Zkvalitňují spánek a tím pomáhají somatice udržet lepší kvalitu dýchání. Většinou mají také 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 dýchání afirmačními pokyny, dále přesným rytmem dechu (10–13 dechů za minutu) a současně, pokud se aktivně přidáte, zvyšuje přísun kyslíku.

Grafické zobrazení programů

Vysvětlivky ke grafickému zpracování a popisu programů: levý sloupec zobrazuje stimulační frekvenci v Hz a řádka pod grafem značí čas programu v minutách.



Doporučení:

- Protože každý z nás je jedinečná individualita, neexistuje jeden program, který by účinkoval na všechny uživatele stejně. Proto si vyzkoušejte, prosím, více programů. Prožijete nejrůznější účinky a až se stanete po několika použitích vnímavější ke svým biorytmům, zjistíte snadno, který program je pro vás nejlepší. Při výběru programů se řiďte logikou i pocity, protože obě dvě složky lidské osobnosti jsou pro výběr důležité.
- Žádný program vám nebude vyhovovat trvale, například několik desítek použití. Částečně si mozek na program „zvykne“ a zmenší se tak účinnost a částečně jde o psychologický subjektivní jev. Proto čas od času vyzkoušejte zase nové programy.
- V průběhu programu mějte zavřené oči.

Poznámka: vzhledem k tomu, že grafická křivka frekvence je u většiny spánkových programů velmi obdobná, uvádíme ji pouze u programů, kde má pro používání praktický význam.

Příběhy a pohádky

Baron Prášil	12:00	Karkulka	10:00
Broučci	20:42	Kačata	11:34
Bůh ví	13:00	Křesadlo	19:52
Císařovy šaty	15:41	Moře skal	22:10
Čertův švagr	33:57	Myli podlahu	12:18
Eskymo Welzl	15:54	Otesánek	13:03
Flíček	29:40	Petrovští	15:00
Herakles	17:26	Poživatel opia	22:43
Italský hrabě	22:59	Psovod	21:31
Jaguár	17:17	Vezír	16:33
Jezinky	11:47		

Ukolébavky

Dobrou noc	14:11	Spi děťátko	14:45
Černé oči	12:09	Ty smyčce	7:44
Frere Jacques	7:14	Watanay	11:48
Hou hou	8:46	Watanay Irokéz	5:11

Pocitové programy

Moře	20:00	Prší	20:02
Potok	20:03	Ve vlaku	14:35

Afirmační programy

Mantra spánku	13:30	Teď spíš – muž	15:09
Ráj	15:58	Teď spíš – žena	14:16
Rituál	12:18	Uspávačka Elfů	15:26

Cílené programy

Kočící spánky

Dvacka	12:46
Kočičák	8:30

Probuzení v noci

Do hajan	7:04
Lampa zhasla	15:00
Zpět do snu	7:18

Práce na směny, cirkadiánní rytmy

Dobíjení	16:04
Po noční	16:33
Večer do práce	13:01

Různé zaměření

Display off	21:51
Do hloubky	28:09
Uklidnění	27:15
Uzavření dne	13:01

Spánková apnoe a chrápání

Dech	18:44
------	-------