

Úvod

Miliony lidí po celém vyspělém světě dnes používají audiovizuální stimulační přístroje. Proč? Je to jednoduché: AVS technologie je prostě úžasná! Vyjádřil jsem se dost emotivně, ale je to namístě: stejně tak se totiž vyjadřuje velké množství uživatelů. Podle celosvětových i českých statistik je drtivá většina uživatelů s účinky (kvalitních) AVS přístrojů spokojena a pokládají je po své osobní zkušenosti za nenahraditelný nástroj osobní kondice a duševní hygieny.

AVS technologie je metoda nenávyková a bez jakýchkoliv vedlejších účinků. Dokáže ovlivnit skutečné příčiny mnoha zdravotních potíží.

Vysoká účinnost AVS přístrojů v kategoriích relaxace, zlepšení kvality spánku, rychlé odstranění únavy a stresu, špatných nálad nebo zvýšení koncentrace nemá konkurenci.

Používání AVS přístroje je velmi jednoduché a příjemné.

Z uvedených důvodů není divu, že prodej AVS přístrojů roste všude na světě. Příznačný je názor některých odborníků, že AVS přístroj se zanedlouho stane stejně běžnou součástí domácnosti, jako jsou dnes lednička či televize. Těším se na to a vy můžete všechny výhody ocenit už dnes.

■ Jan Valuch



Jan Valuch je světově uznávanou osobností v oboru AVS technologie. Mimo jiné je autorem několika odborných zdravotních projektů, spolumakladerem společnosti Galaxy, prezidentem WAAT (World Association for AVS Technology) a odborným garantem AVS technologie pro ČR a SR.

AVS = audiovizuální stimulace

Princip AVS technologie

Jak a kdy AVS technologie vznikla

Vědci zjistili, že šimpanzi chodí kilometry daleko jen proto, aby spatřili záblesky slunce na vodní hladině. Přijímáním takových světelných podnětů - o určitém kmitočtu (frekvenci) - si totiž udržují psychosomatickou rovnováhu. Výzkumy potvrdily, že tento princip ladění mozku pomocí rytmického světla a zvuku, obnovuje u všech savců včetně člověka psychosomatickou rovnováhu a je nezbytným předpokladem udržení zdraví. Rytmičtý zvuk a světlo používaly v minulých tisíciletích všechny světové kultury pro nabuzení euforie u davu lidí, podpoření meditace, navození jiných stavů vědomí až po stimulaci spánku. Tyto techniky, například hra na buben, různé šamanské rituály, upřené pozorování plamene ohně, jsou součástí „lidského“ vědomí. Věda ve dvacátém století zjistila, proč fungují. Působení AVS přístroje je ve své podstatě přirozené – má kořeny v našem psychosomatickém ustrojení i v tisícileté lidské zkušenosti.

Rytmičtý světlo a zvuk, tedy dnešní moderní AVS přístroj, dokáže změnit tzv. frekvenci mozkových vln. Jednoduše tak, že frekvence mozku se na frekvenci, kterou mu nabídne přístroj naladí (tzv. „efekt napodobení frekvence“).

Frekvence mozku se mění sama každou chvíli podle toho, v jakém se člověk nachází duševním a tělesným rozpoložením. Stejně tak se mění podle toho, jak ji ovlivňují faktory moderní civilizace, v mnohém negativní. Tyto faktory optimální fungování mozku v udržování psychosomatické rovnováhy narušují. Princip AVS přístroje spočívá ve schopnosti vyladit narušený průběh frekvence mozku do správné úrovně a také změnou frekvence mozku dosáhnout změny duševního a tělesného naladění.

Činnost mozku

Mozek je vlastně malá bioelektrárna. Veškerá jeho činnost probíhá na základě drobných elektrických výbojů. Součet všech těchto elektrických výbojů určuje celkovou elektrickou aktivitu. Tato aktivita, resp. 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 v hertzech za sekundu - značka „Hz“), se dělí pro zjednodušení do čtyř skupin, tzv. hladin vědomí.

Jednotlivé hladiny vědomí mají různou frekvenci a každá hladina vědomí je charakteristická jiným duševním i fyzickým stavem (viz. tabulka).

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

AVS přístroj dokáže pomocí světla a zvuků velmi cíleně navodit požadovanou hladinu vědomí a co víc, i zcela specifickou frekvenci. To je důležité, protože teprve při určité frekvenci se mozek a tělo chová příslušným způsobem. Například frekvence 7-8 Hz zmírňuje bolest, při frekvenci 1-2 Hz se uvolňuje hormon melatonin zajišťující spánek. Dále uvádím stručný popis jednotlivých hladin vědomí.

Hladina beta (14-30 i více Hz)

Beta vlny jsou vždy produkovány ve stavu bdělosti a plného vědomí. Hladina beta se vyznačuje vědomým stavem mysli a soustředěním na okolí. Při vysokých hodnotách (nad 20-25 Hz) představuje 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 žádoucí

cílem většiny všeobecně známých relaxačních a ozdravných technik. Schopnost člověka navodit (kdykoliv) přítomnost žádoucích alfa vln může v tradičních meditačních technikách znamenat několik let intenzivního tréninku. Je prokázáno, že mnohé význačné osobnosti v historii lidstva, např. génius Albert Einstein, se často 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 spouští většina samoozdravných funkcí organismu a některé teorie uvádí, že v hladině alfa prakticky nelze onemocnět.

Schumannova rezonance

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.

Hladina theta (4-7 Hz)

Theta je bytostně spjata s 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. Ve stavu theta, vzhledem k tomu, že je v nejtěsnějším vztahu k podvědomí, je možné účinně provádět změnu vzorců chování, tedy hluboko v nás zapuštěných mechanismů. Navození hladiny theta znamená přímý vstup k podvědomé složce osobnosti.

Hladina delta (0,5-3 Hz)

Hladinu delta zažíváme výhradně ve spánku.

AVS přístroj navozuje hladiny vědomí

Dlouhodobý výzkum prokázal, že mozek musí mít možnost navozovat jednotlivé stavy vědomí podle potřeb organismu. Tím udržuje zdravotní kondici celého organismu a každý člověk to v dětských letech ještě umí. Dítě potřeby těla přirozeně respektuje: když dá mozek pokyn ke spánku, usne, zasní se během dne (hladina alfa) apod. Dospělý člověk má při dnešním životním stylu v udržování této psychosomatické rovnováhy mnoho překážek a nedaří se mu to. Znamená to, že není schopen vyhovět daným pravidlům přírody. 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 dále vede k porušení rovnováhy ve střídání hladin vědomí, zhoršování duševní vyrovnanosti a předčasnému stárnutí.

Naštěstí existují metody, jak vracet lidskou mysl a organismus k prapůvodní rovnováze a jednou z těch účinných a bezpečných je AVS technologie. Využijte ji naplno!

■ Jan Valuch



Záruka účinnosti

Dodržujte následující pokyny a budete s přístrojem spokojeni. Při dodržování těchto pokynů je účinnost garantovaná a AVS přístroj vám poskytne trvalé zvýšení vaší psychické a fyzické kondice.

Postup pro úplné začátečníky

Dodržení tohoto postupu je nutné a zcela zásadní pro účinnost a další používání.

První týden (5 dní) absolvujte sezení každý den, nebo alespoň **téměř** každý den.

První den

Zvolte jakýkoliv relaxační program s délkou 20 minut.

Druhý den

Opět použijte stejný relaxační program. Sledujte rytmus dýchání, soustřeďte se na každý výdech a nádech. Představujte si, že je vaše tělo odpočaté a více odolné proti každodenním problémům.

Třetí den

Opět začněte s relaxačním programem a tentokrát zkuste jiný. Pronikáte do tajů nového druhu relaxace, cítíte se lépe, máte více energie.

Čtvrtý den

Při pravidelném používání se pro vás tento způsob stává rutinní a velmi příjemnou záležitostí. Cítíte se stále lépe. Pokračujte opět relaxačním sezením. Od čtvrtého dne můžete absolvovat i dvě denně (s časovým odstupem několika hodin). Při sezení přemýšlejte o cílech, kterých byste chtěli dosáhnout. Pro začátek stačí představa toho, jak se cítíte lépe. Pokud vám to i přes snahu nepůjde, nenuťte se! Klidně se jen nechte unášet působením a sněte, o čem chcete.

Pátý den

Vyberte si jakýkoliv program podle momentální nálady v délce 20 minut. Zřetelně cítíte, o kolik se zlepšila během pouhých pěti dní vaše schopnost relaxace, nálada, uvolnění. Představte si, jak se všelepší po několika týdnech.



Další pokyny

Vnímání světelných záblesků otevřenýma očima není zraku škodlivé, ale snižuje účinnost stimulace, proto doporučujeme mít oči zavřené.

Optimální intenzita světelných záblesků a hlasitost zvuku jsou ty, které vám v daném okamžiku navozují nejpříjemnější pocity, používání musí být příjemné.

Bez zkušeností nepoužívejte více programů ihned za sebou.

Pokud jste AVS přístroj nepoužili nejméně 7-14 dní, začněte opět relaxačním programem.

Vždy absolvujte celý program, protože účinek přichází postupně a naplno se může projevit až po absolvování celého programu.

Sezení kratší než 15 minut a méně častá než třikrát týdně nemusí přinést očekávaný nebo dokonce vůbec žádný účinek. Užívání nad doporučenou dobu nemůže způsobit žádnou újmu na duševním či tělesném zdraví.

Doporučení a tipy

Pravidelnost užívání přístroje je významnější faktor než délka sezení.

Při stimulaci nedělejte nic: své pocity, myšlenky a barvy, které vidíte, nechte volně plynout myslí.

Ideální pozice pro používání je něco mezi sedem a lehem.

Pokud máte zkušenosti s dechovým cvičením (ovládáním dechu), nebojte se je použít. Umocníte tím účinek stimulace.

Každý z nás je neopakovatelná individualita, a proto jednotlivé programy působí na každého trochu jinak. Záleží také na momentálním rozpoložení a náladě.

Žádný program vám nebude vyhovovat trvale, protože po nějakém čase účinnost jednoho používaného programu klesne (mozek si na něj „zvykne“). Pokud takový program na nějakou dobu vyměníte za jiný, můžete se k němu časem opět vrátit a jeho účinnost se obnoví. Subjektivní zážitek z jednoho a toho samého programu může být pokaždé jiný.

Nedoporučujeme sezení bezprostředně po jídle, kdy je mozek méně prokrven.

Protože v průběhu většiny programů dochází k mírnému omezení prokrvení končetin, nepraktikujte sezení v chladném prostředí a nedostatečně oblečení.

Pokud se vám během relaxačního sezení nenavodí pocit uvolnění mysli, soustředte se vědomě na sledování světelných obrazců a snažte se v nich hledat reálné věci.

Před spuštěním uvolňujícího programu (relaxace, spánek, somatické apod.) nedoporučujeme požití stimulant (alkohol, káva, čaj, energetický nápoj), protože budou blokovat účinek.

Vyladte si intenzitu světla a zvuku hned na začátku – před sezením nebo hned po jeho spuštění, aby vás průběžné ladění během programu nerozptylovalo.

Možné potíže

Při programu usnete

Při programu na např. učení, relaxaci, tedy jiného programu než na spaní usnete. Příčina je zřejmá - měli jste tzv. spánkový dluh. Jestliže má organismus dobře fungovat, musí mít dostatek energie. Tu získává především ve ve spánku. AVS přístroj bez ohledu na druh programu vždy optimalizuje funkce mozku a tělesných biorytmů. Proto dá v případě, že rezervy jsou vyčerpané, automaticky povel k odpočinku – spánku. Proto můžete usnout i při jiném než spánkovém programu.

Při sezení vás začne bolet hlava

Z devadesáti a více procent způsobuje bolest hlavy nerovnoměrné prokrvení mozku. Není to samotná příčina, je to důsledek jiných jevů (např. strava, únavová zátěž, nedostatek tekutin, stimulanty aj.). Nicméně nerovnoměrné, nesprávné prokrvení způsobí bolest hlavy.

Nezbytným a pozitivním důsledkem AVS stimulace je zvýšení průtoku krve mozkiem. Proto může někdy AVS přístroj bolest hlavy zmírnit (nebo i odstranit), ale může se také stát, že bolest hlavy, která je „na spadnutí“, urychlí.

Týká se to většinou pouze osob, které mají s bolestmi hlavy pravidelné potíže. Při opakovaném používání AVS přístroje se prokrvení mozku zlepšuje, tím se snižuje riziko bolesti hlavy a často se také snižuje bolest samotná.

Nepříjemné pocity

Určitou část prouživatelů mohou provázet nepříjemné pocity. Ty mohou mít mnoho příčin. Většině „objektivních“ příčin se lze preventivně vyhnout, někdy však existují příčiny, které neznáme. Psychofyzilogické momentální naladění člověka je příliš složité na to, abychom o něm všechno věděli. Je to stejné, jako když se někdy cítíte bez zjevného důvodu „špatně“. Tyto nepříjemné pocity naštěstí nic závažného neznamenaají a rychle odezní.

Doporučení pro tyto případy zní - stimulaci ukončit a přístroj použít až druhý den.

Objektivní vlivy, kterých se lze vyvarovat - intenzita světelných záblesků na příliš vysoké úrovni, světelná stimulace s vynecháním zvuku, špatné prostředí (hluk, psychické „neútlulo“ či neklid).

Kvalitní sluchátka

K AV stimulaci můžete použít jakákoliv sluchátka, musí však být stereofonní.

Stimulace pouze zvukem (bez brýlí) nebo obráceně – pouze světlem bez použití sluchátek

Taková stimulace je samozřejmě možná, ale ztratí původní účinnost. Obecně platí, že světelná stimulace tvoří cca 70 % účinku a zvuková cca 30 % účinku, protože světelná stimulace působí na mnohem větší množství nervových vláken než zvuková.



7 principů: Odkaz zakladatele

- ① Vždy mějte na paměti, že přístroj sám o sobě je jen technologicky dokonalým výrobkem. Jen aktivní spoluúčast Vaší vůle z něj může udělat spolehlivého a nepřekonatelného ochránce Vašeho zdraví a vnitřního, duchovního rozvoje.
- ② Nezapomínejte, že AVS přístroj je trenažérem Vaší mysli a mozkové aktivity a že se proto bez soustavného vědomého tréninku velké výsledky nedostaví.
- ③ Nevnučujte své dobré zkušenosti s AVS přístrojem jiným. Ti si je musejí získat sami. Nikoho jiného se nepokoušejte léčit.
- ④ V průběhu sezení s přístrojem se soustřed'te na pozitivní a příjemné myšlenky. Působení přístroje Vám je pomůže zakódovat do podvědomí. Tímto způsobem získá Vaše osobnost výrazně pozitivní orientaci.
- ⑤ Prvotním a hlavním cílem užívání AVS přístroje je dosahování stavu hlubokého uvolnění a bez této kvalifikace nevedou cesty dále.
- ⑥ Ovládání stavů vědomí trénované s přístrojem (i bez něj) má tři stupně: **učeň – tovaryš – mistr**. **Učněm** je každý, kdo nedosáhne stupně tovaryše. **Tovaryšem** je ten, kdo ovládne mechanismus kontroly svého vědomí, to znamená bezpečně nacvičí tzv. relaxační reakci. Dosáhne výrazného uvolnění, kdykoli to potřebuje, s přístrojem i bez něj. K tomu potřebuje trénovat s přístrojem denně 4-7 týdnů. **Mistrem** je ten, kdo ke spuštění relaxační reakce přístroj již nepotřebuje. Pomocí přístroje se rychle a jistě dostává do různých běžně nedostupných stavů vědomí. K tomu potřebuje trénovat několikrát týdně po dobu 7-10 měsíců.
- ⑦ Dejte Vaše vytrénované, uvědomělé Já do služeb všem, kterým můžete prospět.

Jan M. Valuch (starší) je zakladatelem oboru AVS technologie ve střední Evropě a je autorem převratné knihy „Neurotechnologie, mozek a souvislosti“.

Gratulace

Gratulujeme, vlastníte přístroj iBrain 2, který zahajuje další generaci AVS přístrojů ovládaných z mobilního telefonu. Nové ovládání přes iPhone (iPod), úspora o ovládací jednotku, propracované funkce a velmi kvalitní programy dodávají uživateli větší komfort při používání.

Přístroj iBrain 2 používá brýle s celobarevnou stimulací Ganzfeld, což je technicky nejúčinnější a nejdokonaleší typ světelné stimulace, který je v současné době k dispozici. Vyznačuje se vyšším účinkem a intenzivnějším zážitkem.

Co k používání potřebujete – systémové požadavky:

- Vlastnit iPhone 4S a novější, nebo iPad 3 a novější verze vč. Retina, Air, Wifi, Cellular etc nebo iPad Mini, také veškeré verze Retina, Air, Wifi, Cellular etc a 5 generace iPod touch a veškeré novější modely Apple.
- Vlastnit účet na iTunes či Appstore pro stažení ovládacího software Mindlightz.
- Volnou kapacitu ve Vašem iPhone minimálně 35 MB (pro software).
- Aktualizovaný iOS na verzi 9.3.2 a novější, v jiném případě aplikaci stáhnete do zařízení, ale nelze ji otevřít a používat.

Seznam funkcí a možností

- 87 programů (+ případné další bonusové programy)
- Ovládání přes iPhone (případně iPod)
- Kvalitní sluchátka, použitelná s kabelem i bezdrátově
- Bezdrátové celobarevné Ganzfeld brýle
- Připojení jakékoliv hudby k programu (z iPhone či iPod)
- Připojení různých druhů zvukových efektů k programu
- Ladění intenzity brýlí
- Odpočítávání startu programu
- Přehledné kompletní ovládání na displeji mobilu
- Zobrazení parametrů probíhajícího programu
- Ladění hlasitosti (nezávisle tří prvků)
- Sekce Favorité (oblíbené) pro nejpoužívanější programy
- Pauza
- Manuální programování (tónina - v hudebních označeních, fázování, 2 druhy stimulačního zvuku, cyklování, frekvence, volba barev – 3 režimy a výběr jakékoliv libovolné barvy)

Obsah balení

- Stimulační brýle (+ USB kabel)
- Bluetooth sluchátka (+ USB kabel)
- Audiokabel k propojení sluchátek s iPhone
- Obal na brýle
- Látková taštička (pro sluchátka)
- Návod k použití vč. Programové knihovny a grafů

! Upozornění:

Výrobce a dodavatel si vyhrazují právo na grafické, textové a funkční změny ovládacího software. Výrobce ani dodavatel nenesou zodpovědnost za odlišnosti v nových verzích ovládacího software od tohoto návodu. Ovládací software může být dále vyvíjen a vylepšován.

! Upozornění:

Výrobce a dodavatel nenesou žádnou odpovědnost za proces stažení ovládacího software (Mindlightz) pro iBrain 2. Toto je výhradně v kompetenci uživatele v rámci platformy firmy Apple. Výrobce přístroje iBrain 2 má platnou licenční smlouvu se společností Apple na provoz a stahování aplikace ovládacího software pro iBrain 2.

! Upozornění:

Součástí dodávky přístroje iBrain 2 není přístroj iPhone, iPod nebo jiné podobné zařízení.

★ Tipy Galaxy pro vás vytvořil:

Jan Valuch

Spoluzakladatel společnosti Galaxy, prezident WAAT (Světové asociace pro AVS technologii), odborný garant metody AVS pro ČR, autor publikací a odborných článků z oboru AVS technologie.

Tyto tipy jsou vždy označeny hvězdičkou v rámečku.

Rychlý start

Zapojte si sluchátka k iPhone: použijte propojovací kabel nebo využijte bezdrátové spojení pomocí bluetooth. Pokud použijete kabel, propojte iPhone a sluchátka přiloženým audiokabelem. Pokud využijete bezdrátové spojení, je potřeba nejdříve zapnout sluchátka do módu červeno-modrého blikání, po krátkém zapnutí blikají modře, podržte cca 2-3 vteřiny on/off tlačítko, než se dioda změní v červeno/modrý problik. Nyní otevřete a zapněte bluetooth spojení ve vašem iPhone a zvolte hledání zařízení. Bluetooth naleznete v sekci nastavení. iPhone zobrazí nalezené zařízení, sluchátka jsou pod názvem Mind Gear - potvrďte je a spárujte. Úspěšné spárování poznáte na iPhone - Mind Gear připojeno. Nyní zapnete brýle posunem vrchního tlačítka, dioda vpravo začne blikat – zeleně. Otevřete aplikaci Midlightz a potvrďte na iPhone v aplikaci tabulku Bluetooth Connected! A zvolte OK. Nyní máte propojeny sluchátka a brýle s aplikací Midlightz a můžete již pokračovat volbou programu v sekci Programy a zde naleznete celkem 87 programů, vyberte program kliknutím na název, objeví se graf a v pravé části zvolte Přehrávač a poté spusťte program trojúhelníčkem v kolečku (symbol play nebo start). Během 10ti sekundového odpočítávání si nasadte sluchátka a brýle. Po zahájení běhu programu si můžete vyladit hlasitost a intenzitu brýlí. Program se po svém skončení sám vypne.

! Upozornění:

V celém návodu je jako ovládací zařízení uváděn iPhone, případně iPod. Je možné, že v budoucnu se iBrain 2 může rozšířit také pro jiná zařízení na platformě Apple.

! Důležité upozornění:

S ohledem na případné změny ovládacího software mohou být některé části návodu mírně odlišné od skutečnosti. = toto upozornění dát do červeného rámečku.

Popis hlavního menu

1. Ukazatel probíhající frekvence
2. Ladění intenzity světla brýlí
3. Tlačítko „Oblíbené“: slouží k uložení často používaných programů do oddělené sekce
4. Ladění hlasitosti rytmických stimulačních zvuků
5. Tlačítko „Start“: zapíná program ▶
6. Zobrazení čísla a názvu zvoleného/přehrávaného programu
7. Tlačítko „Stop“: ukončuje program ■
8. Zobrazení délky programu
9. Aktuální ukazatel času (kolik uplynulo času z programu)
10. Tlačítko „Pauza“: zastavuje program na místě ||
11. „Hlasitost zvukových efektů“ - ovládání hlasitosti zvukových efektů - příposlechu
12. „Hudba“ - název v menu ve spodní liště slouží pro výběr hudby - z aplikace nebo vašich nahraných zvukových souborů
13. Výběr barvy brýlí
14. „Programy“ - výběr programu (Programová knihovna)
15. Přehrávač - zde přehráváte a zvolíte výběr programu
16. „Nastavení“ - tlačítko pro nastavení
17. „Více...“ - závěrečné informace výrobce (pro české a slovenské zákazníky nezprovozněné nebo nepodstatné), je zde manuál v AJ, zdravotní upozornění a další..



Stahení ovládacího software:

Stáhněte si ovládací software MindLightz do Vašeho iPhone (iPod). Provedete to přes iTunes či Appstore. Zde vyhledejte software „MindLightz“ a postupujte podle pokynů a zvyklostí platformy Apple. Tento ovládací software vlastně s brýlemi a sluchátky tvoří AVS přístroj iBrain 2.

! Upozornění:

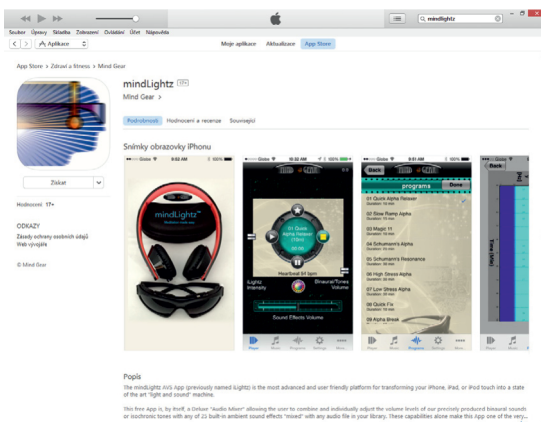
dodavatel nenese žádnou odpovědnost za proces stažení software – toto je výhradně v kompetenci uživatele a platform (zvyklostí) firmy Apple. V případě potřeby se obraťte na zástupce společnosti Apple.

Při stažení platíte poplatek, max. do 1 USD (většinou 0,85 USD), proto musíte vlastnit platný účet na Appstore či iTunes. Poplatek při stažení je nutný vzhledem k oficiální licenci firmy Apple.

Software „Mindlightz“ je dostupný v české sekci iTunes (Appstore), a dále v těchto národních verzích: USA, Německo, Švýcarsko, Maďarsko, Rakousko, Velká Británie, Austrálie. Jejich počet se dále zvyšuje.

Ovládací software je v češtině. Ovládací software nainstalujete do iPhone jako novou aplikaci. Jakmile si jednou stáhnete ovládací software do svých iTunes, můžete jej kopírovat v libovolných množstvích do jakýchkoliv svých Apple zařízení, resp. do iPhone a iPod či iPad.

Software bude výrobce postupně rozšiřovat a vylepšovat, v budoucnu si můžete stáhnout další, aktuálnější verzi.



Stahování do iPhone (iPod) – ukázkový obrázek:

Použití příslušenství

Brýle - světelná stimulace

Přístroj iBrain 2 obsahuje speciální stimulační mnohobarevné brýle s Ganzfeld efektem. Z hlediska použité technologie a účinnosti patří mezi nejlepší AVS stimulační brýle na světě (spolu s brýlemi Laxman, brýlemi ColorTrack - Brainmax nebo brýlemi Deep vision pro Relaxman).

Zapojení:

- Zapněte si brýle posunem vrchního přepínače, bliká současně dioda - zeleně.
- Otevřete aplikaci MindLightz, počkejte na informaci Bluetooth Connected a zvolte OK. Nyní jsou brýle spojeny s aplikací a zařízením.

Sluchátka

K přístroji iBrain 2 můžete použít i jakákoliv jiná než dodávaná sluchátka, pokud používáte spojení kabelem. Můžete také použít i jiná bluetooth sluchátka od jiných výrobců, funkčnost garantujeme sdodávanými. Kvalita sluchátek ovlivňuje mírně účinnost přístroje.

Dobíjení:

- Sluchátka mají zabudovanou lithiovou baterii.
- Zcela vybitá sluchátka nabíjejte zhruba 2-4 hodiny.
- Použijte kabel, který má na jedné straně USB port a na druhé straně kulatou koncovku jack. USB port zasuněte do PC a jack

koncovku do sluchátek.

- Nabíjení signalizuje červená koncovka. Výdrž při použití je zhruba 6-8 hodin.

Technické parametry:

- Sluchátka jsou vyvinuta speciálně pro zařízení umožňující bluetooth přenos, verze 1.1, 1.2 a 2.0 (Support V2.1+EDR with Handsfree Profile 1.5, Headset Profile 1.1 and A2DP profile 1.2 (Class II))
- Dosah: do 10 metrů
- Výdrž bez použití: 100 hodin
- Výdrž při použití: 10 hodin
- Frekvence: 2.4 GHz – 2.48 GHz

Zapojení:

Sluchátka můžete připojit k iPhone (iPod) dvěma způsoby: kabelem nebo bezdrátově.

Pro spojení kabelem:

zasuněte audiokabel (součástí kompletu) na jedné straně do sluchátek a na druhé straně do iPhone (iPod).

Pro spojení bezdrátové:

Popis tlačítek (červená tlačítka na boku sluchátek):

První odshora

Stisk vlevo = Zapnutí / Vypnutí / Párování
Stisk vpravo = Start / Stop / Volání / Konec: slouží k příjmu volání, pokud sluchátka používáte s mobilním telefonem nebo podobným komunikačním zařízením.

Druhé odshora

Krok zpět / Krok dále (při přehrávání hudby): slouží při přehrávání hudby.

Třetí odshora

Ladění hlasitosti

Zapnutí / Vypnutí

Pro zapnutí sluchátek podržte horní tlačítko vlevo po dobu cca 3 vteřin, dokud nezačne blikat modré světlo.

Pro vypnutí sluchátek podržte to samé tlačítko, dokud nezačne blikat červené světlo. Pak jej pusťte.

Spárování sluchátek se zařízením

1/ Ujistěte se, že párované zařízení (např. Váš iPhone apod.) je zapnuté a sluchátka vypnutá.

2/ Podržte horní tlačítko vlevo po dobu cca 5 vteřin, dokud nezačne střídavě blikat červené a modré světlo.

3/ Zapněte bluetooth párovaného zařízení a nastavte ho k hledání pro bluetooth zařízení.

4/ Zvolte (povolte) Mind Gear ze seznamu nalezených zařízení na svém párovaném zařízení.

5/ Pokud je to potřeba, zadejte heslo 0000

pro spárování a připojení sluchátek do vašeho zařízení.

6/ Jestliže jsou sluchátka připojena a vaše zařízení je připraveno k použití, tak začne blikat (jen) modré světlo, v intervalech cca 2 vteřiny.

Volání

Tato sluchátka umožňují také volání.

- Přijetí hovoru: krátce stisknete tlačítko se symbolem telefonu.
- Ukončení hovoru: krátce stisknete tlačítko se symbolem telefonu.
- Aktivace volání přes sluchátka: jestliže váš telefon podporuje tuto službu, tak pokud neprobíhá žádný hovor, podržte tlačítko se symbolem telefonu po dobu cca 2 vteřin. Pokračujte podle pokynů uživatelského manuálu vašeho telefonu.
- Vytáčení posledního volaného čísla: jestliže váš telefon podporuje tuto službu, pro vytočení posledního volaného čísla, stisknete dvakrát tlačítko se symbolem telefonu.
- Odmítnutí příchozího hovoru: dvakrát stisknete tlačítko se symbolem telefonu.

Poslouchání hudby

(samostatně bez přístroje iBrain)

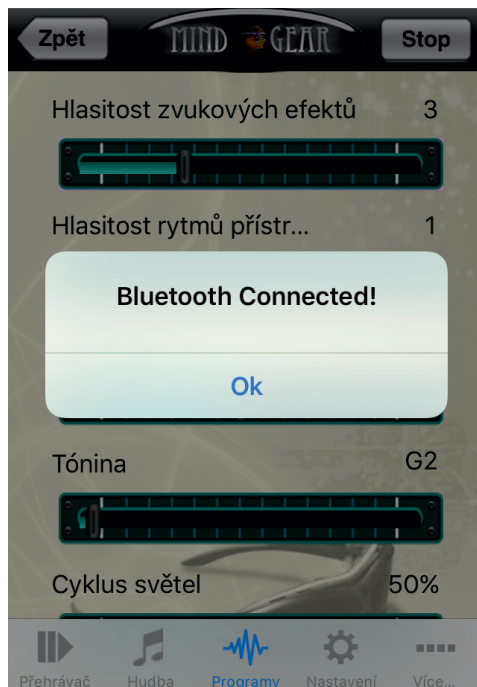
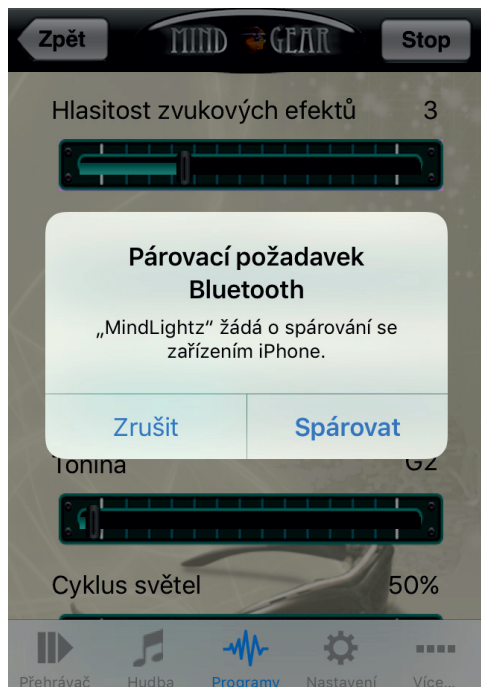
- Spustit / pauza: stisknete tlačítko se symbolem telefonu.
- Ovládání hlasitosti: stisknete spodní tlačítko na příslušné straně.
- Skok na předchozí nebo následující skladbu: stisknete prostřední tlačítko na příslušné straně.

Začínáme s prvním sezením

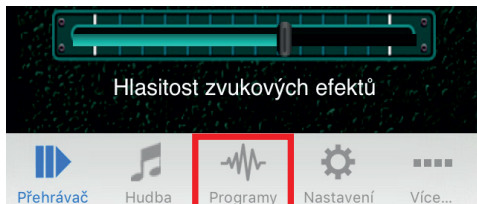
Jakmile spustíte na iPhone aplikaci MindLightz, počkejte až po úvodní obrazovce naskočí obrazovka s hlavním menu.

Propojte brýle a sluchátka, dle návodu na straně 17 a 18. Zapněte bluetooth, spárujte sluchátka při použití bezdrátu, zapněte brýle a potvrďte Bluetooth Connected! - zvolte OK.

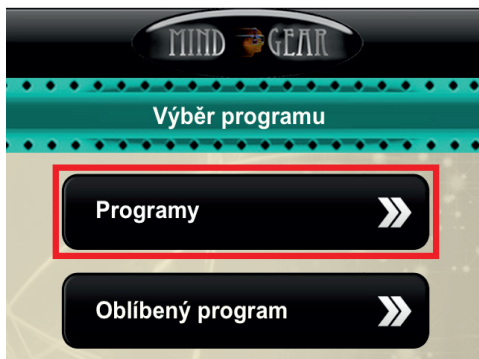
Při prvním načtení iBrain 2 na iPhone se objeví výchozí hodnoty (program č. 1 apod.). Nyní si zvolte příslušný program v sekci Programy, který jste si vybrali (podle Programové knihovny).



Výběr programu

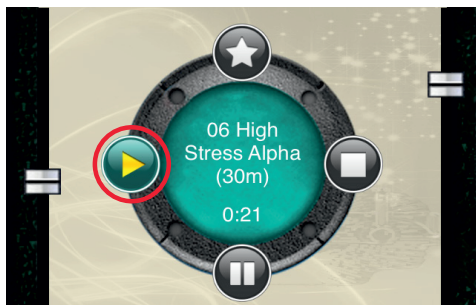
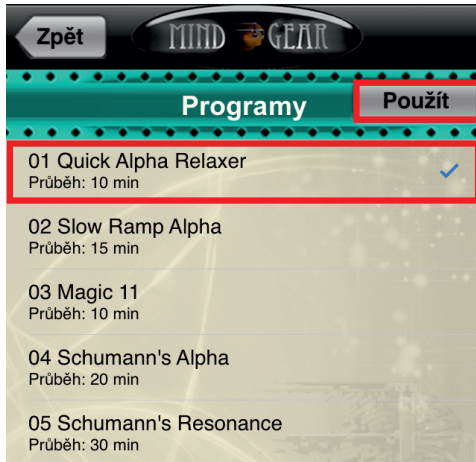


Stiskněte tlačítko Programy.

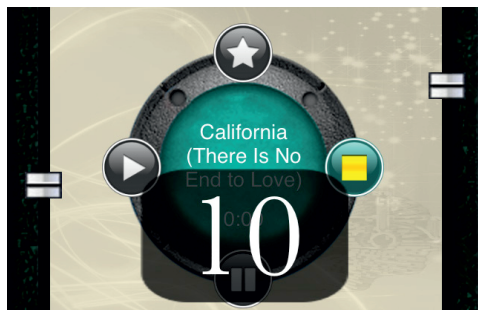


Zvolte tlačítko Programy.

Nyní si zvolte příslušný program, který jste si vybrali z Programové knihovny. U programu se objeví zaškrtnutí, dále se zobrazí graf, pro spuštění programu zvolte Přehrávač v pravé horní části, samotný program spustíte ještě tlačítkem Start (symbol trojúhelníku).



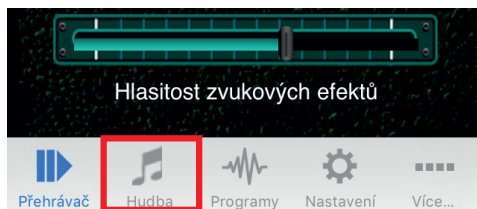
Naskočí Vám obrazovka s vybraným programem, pro spuštění stiskněte tlačítko ►.



Začne desetisekundové odpočítávání, během kterého máte čas si nasadit sluchátka a brýle.

Přidání hudby k programu

Přístroj iBrain 2 vysílá do sluchátek standardně stimulační rytmické zvuky - ty tvoří účinnou složku programu. Pro zpestření nebo umocnění účinku si však přímo na iPhone můžete do programu namixovat jakoukoliv hudbu. Způsob, jak to udělat, je vytvořit si MindLightz playlist. Přístroj bude automaticky hledat a přehrávat hudbu z tohoto seznamu.

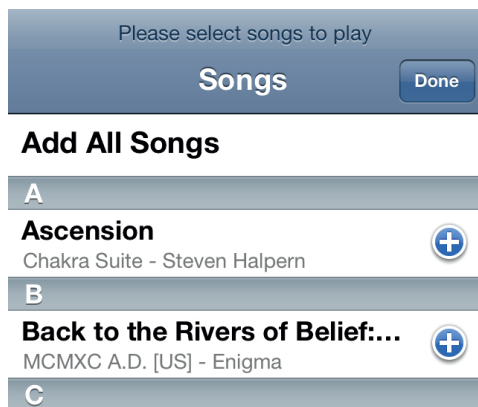


Po výběru programu, ještě před jeho spuštěním, zvolte tlačítko Hudba.



Máte možnost si k programu spustit příslušnou skladbu z Vašeho iPhone (tlačítko Vaše hudba v přehrávači) nebo speciální zvukové efekty z naší nabídky (Zvukové efekty), nebo můžete zvolit dokonce obojí dohromady.

Vaše hudba v přehrávači: jestliže ještě nemáte MindLightz Playlist vytvořený, musíte jej nejdříve vytvořit!



Otevřete nabídku hudby Vašeho iPhone a vyberte si skladby, které má obsahovat MindLightz playlist. Vytvořte MindLightz Playlist.

🌟 Tip Galaxy:

Při výběru hudby pro příslušný program si vybírejte hudbu dostatečně dlouhou k programu! Můžete si zvolit i více skladeb za sebou. Jakmile program skončí, hudba automaticky skončí též.



Zvukové efekty: zvolte toto tlačítko, objeví se vám seznam zvukových efektů.

Zvolte příslušný efekt zaškrtnutím a stiskněte tlačítko Použít.

Ovládání Vás vrátí do hlavního menu. Poté normálně spustíte program. Název vybraného zvuku nebo skladby se vám objevuje na displeji pod názvem programu.

Základní ladění a nastavení

Hlasitost

Hlasitost můžete ovládat ve třech úrovních. Ladit ji můžete kdykoliv během programu.

Celková hlasitost

Ovládáte celkovou hlasitost, tedy případně i mix několika zvuků dohromady: hudby přidané k programu, zvukových efektů přidaných k programu, či stimulační rytmické zvuky přístroje. Tuto celkovou hlasitost ovládáte kolébkovými přepínači na vašem iPhone (boční tlačítka).



Hlasitost zvukových efektů: ty ovládáte samostatně na displeji posunem.



Hlasitost stimulačních rytmtů přístroje: ty ovládáte samostatně na pravé straně displeje dotykem běžně upravíte.

Ladění intensity světel

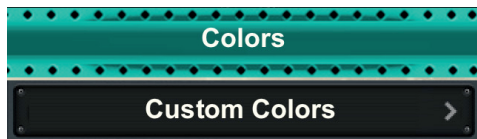


Tu můžete ladit na levé straně displeje (Intenzita brýlí). Ladit ji můžete kdykoliv během programu.

Ladění barev brýlí



Samostatně můžete měnit režim barevnosti brýlí, a to i kdykoliv v průběhu programu. Zvolte tlačítko dole uprostřed na displeji (barevné kolečko).



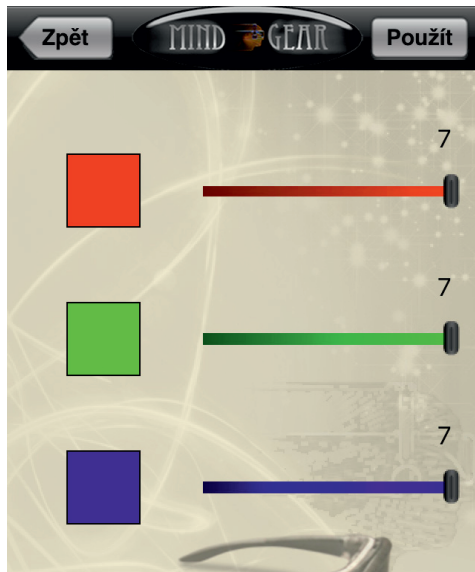
ColorMatrix1 ✓

ColorMatrix2

ColorMatrix3

ColorMatrix4

Menu obsahuje Custom Colors, dále ColorMatrix 1-3 a ColorMatrix 4.



Režim **Custom Colors** slouží k výběru individuální barvy, v rámci stupnice RGB. Můžete si navolit barvu, jakou chcete.

Režimy ColorMatrix 1 až 3 obsahují režimy, které se skládají z různých barev. Neexistuje jednotný návod k použití, vyberte si, zkoušete a experimentujte, který režim je vám nejpříjemnější a nejúčinnější.

Color matrix 1

- o Blue
- o Green
- o Orange
- o White

Color matrix 2

- o Magenta
- o Cyan
- o Orange
- o Red
- o White

Color matrix 3

- o Blue
- o Cyan
- o Magenta
- o Orange
- o White

Režim **Color matrix 4** slouží k experimentování a zábavě: barvy se budou pokaždé měnit.

Pauza

Právě běžící program můžete pozastavit. Je to vhodné pro případ, že jste vyrušeni nebo také ve chvíli, kdy je Vám některá pasáž obzvláště příjemná. Můžete si ji tak prodloužit, až vás přestane bavit, tak znovu tlačítkem pauza program stojí na „místě“: iBrain 2 vysílá stále stejné hodnoty, na kterých se zrovna zastavil (frekvenci, barvu a všechny další). Stiskněte tlačítko **II**. Pro skončení pauzy jej stiskněte znovu.

★ Tip Galaxy:

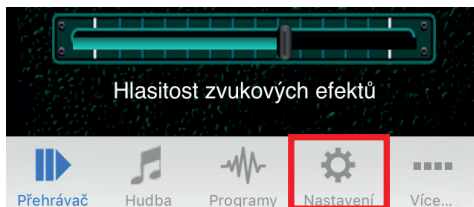
Pro dobrý účinek stimulace přerušování programu nedoporučujeme. Pokud je přerušení několik málo sekund, tak se účinek programu nenaruší, pokud je však delší než zhruba půl minuty až minuta (a déle), tak se účinek programu naruší. V takovém případě vám doporučujeme raději program ukončit a pustit si jej jindy znovu od začátku.

Další funkce a možnosti

Vypnutí programu a přístroje

Program ukončíte stiskem tlačítka **■** v hlavním menu.

Aplikaci MindLightz ukončíte stiskem hlavního ovládacího tlačítka na iPhone nebo odpojením.



Pro nastavování dalších, rozšířených funkcí, zvolte tlačítko **Nastavení**.



Objeví se vám tabulka s jednotlivými funkcemi - hodnoty jsou na základním (univerzálním, továrním) nastavení. Zde si můžete upravovat jednotlivé parametry. Z hlediska laického běžného použití, resp. účinnosti nemá nastavování těchto rozšířených funkcí zvláštní význam nebo některé parametry zde uvedené můžete nastavovat pohodlněji z hlavního menu displeje. Toto nastavení slouží tedy zkušeným laikům pro dosažení speciálních efektů, pro experimentování či zdravotním profesionálům.

Přehled Vám podává obrázek o příslušných parametrech probíhajícího programu.

Postup:

Pokud chcete měnit parametry, zvolte tlačítko Edit (vpravo nahoře) a objeví se Vám tabulka s editovatelnými parametry. Jakmile změníte parametr, tak jej použijete tak, že zvolíte tlačítko Save (vpravo nahoře). Většinu parametrů lze měnit i v průběhu programu. Pokud chcete mít možnost měnit všechny parametry programu, resp. sestavit si vlastní program s individuálními parametry, použijte režim Manuální programování (popis dále v návodu).

! Upozornění:

při změně některých parametrů, zejména frekvence, v průběhu programu, můžete ovlivnit (příznivě i nepříznivě) celkový, výsledný účinek programu!

Výchozí program: právě probíhající program / výběr programu

Hlasitost vaší hudby v přístroji

Hlasitost rytmických zvuků přístroje

Hlasitost zvukových efektů přístroje

Frekvence: probíhající frekvence

Tónina: výška tónu

Cyklus světél

Intenzita světél

Barva: nastavení barev

Druh stimulačního zvuku

Fáze

Tip Galaxy:

Vysvětlení některých odborných parametrů:

Výška tónu: můžete si měnit výšku tónu - tóninu. Značena je v hudební stupnici. Vyšší tóny se hodí knabuzení, zvýšení energie, hlubší tóny se hodí k uvolnění, relaxaci.

Cyklus světél: (též cyklování, rytmus světél) tuto funkci doporučujeme využít jen osobám velmi citlivým na světlo. Pokud k nim patříte, můžete si snížit rytmus světél - uvidíte více plného světla a méně světelných rytmů. To znamená, že 50% ze 100% času světla svítí (blikají) a 50% ne. Při hodnotě například 80% (ze 100%) uvidíte za 80% jednoho časového úseku světlo, a ve 20% tmu - režim blikání bude pomalejší a příjemnější. Při obrácených parametrech zase naopak. Je-li to však možné, ponechte rytmus světél na výchozí a běžné hodnotě 50%, a upravte si pouze intenzitu světél. Snížení rytmu světél totiž mírně snižuje účinnost.

- Cyklování ve frekvencích vyšších než 15 Hz mozek většinou už nestihne vnímat, čili nepůsobí rušivě, ale ani nemá žádný vý-

znam. Je to další důvod pro to nechat cyklování na původní hodnotě a rytmus světél neměnit (tuto funkci nevyužívat).

- Minimální hodnota cyklování je 20% a maximální hodnota je 90%.

Barva: nastavení barev - viz kapitola Základní ladění a nastavení / Ladění barev brýlí.

Tónina: druh stimulačního zvuku iBrain 2 obsahuje binaurální zvuk (Binaural) nebo pulsní zvuk (Pulse). U většiny programů je přednostně použitý binaurální zvuk. Binaurální zvuk je takový, kdy do každého ucha proudí frekvence o jiné hodnotě. Na frekvenci, která je rozdílem těchto hodnot, se mozek ladí. Binaurální zvuk je nejúčinnějším stimulačním zvukem (pro drtivou většinu účinků).

Pulsní zvuk je jednoduchý jeden tón. Binaurální zvuk je vhodné použít ke všemu. Pulsní zvuk je vhodné použít k programům, se kterými posloucháte složitější hudební kompozice.

Fáze: fáze nemá příliš význam volit při bi-naurálním zvuku, i když to technicky lze.

Použití fáze při pulsním zvuku:

Fáze 1: standartní stimulace: zvuky i světla pulsují synchronně / shodně

Fáze 2: tóny a světla se prolínají

Fáze 3: zvuky a světla se střídají

Fáze 4: stimuluje současně levé ucho a pravé oko

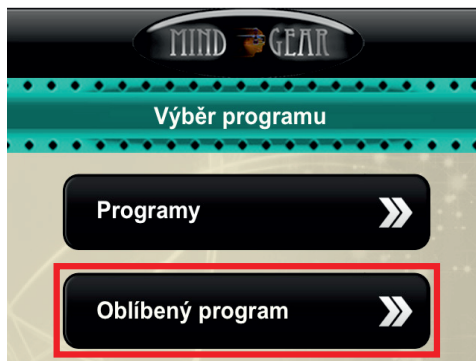
Fáze 5: tóny se pravidelně střídají a světla jsou synchronizována podle průběhu programu

Fáze 6: světla pravidelně pulsují a tóny jsou synchronizována podle průběhu programu.

Oblíbené programy



Pokud se vám některé programy zalíbí a používáte je častěji, můžete si je uložit do sekce Oblíbené: jejich vyhledání a spuštění bude pak rychlejší.



Pro zadání programu do sekce Oblíbené programy vyberte příslušný program na hlavním menu displeje a stiskněte tlačítko pro Oblíbené (hvězdičku) - ta se obarví žlutě.

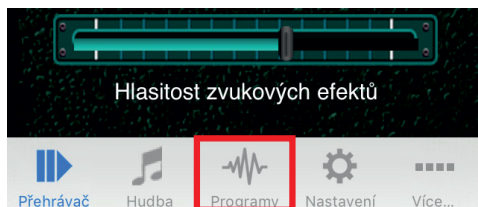
Pro vyvolání tohoto programu jej zvolte podobně jako běžný program, s tím rozdílem, že vstupte do sekce Oblíbené programy.

Postup: zvolte tlačítko Programy, dále tlačítko Oblíbené programy. Zvolte příslušný program - bude zaškrtnutý a zvolte Použít. Přístroj vás vrátí do hlavního menu a můžete program spustit. Jestliže jde o program ze sekce Oblíbené, tak je hvězdička obarvena žlutě.

Pokud chcete tento program vymazat ze sekce Oblíbené, navolte jej, jakobyste jej chtěli spustit a poté zvolte hvězdičku. Obarví se znovu nabílo - program je tím ze sekce Oblíbených vymazán (v hlavní nabídce programů však stále zůstává!).

Manuální programování

V tomto režimu si můžete vytvořit zcela vlastní libovolný program sjakýmikoliv parametry! Vhodná je zkušenost sAVS tech - nologií, resp. znalost, jaké parametry chcete použít.



Zvolte tlačítko Programy .



Poté zvolte tlačítko Manualní nastavení.

Zde si můžete vybrat a zvolit jednotlivé parametry - viz informace výše v návodu. Jakmile je nastavíte, zvolte tlačítko Play. Přístroj vás vrátí do hlavního menu, zde zvolte start programu (tlačítko ►). Po odpočítání program začne běžet. Manuální program má neomezenou délku trvání, poběží stále!

Manuální program, který jste si vytvořili, se nikam neukládá, po jeho vypnutí data zmizí. V průběhu tohoto režimu, resp. spuštěného Manuálního programu, můžete libovolně v jeho průběhu opět měnit parametry, změnu provede přístroj ihned.

Program zastavíte tlačítkem Stop, tlačítkem Start ho znovu můžete spustit.

Tlačítkem Zpět program zrušíte, tímto krokem se také vrátíte do hlavního menu.

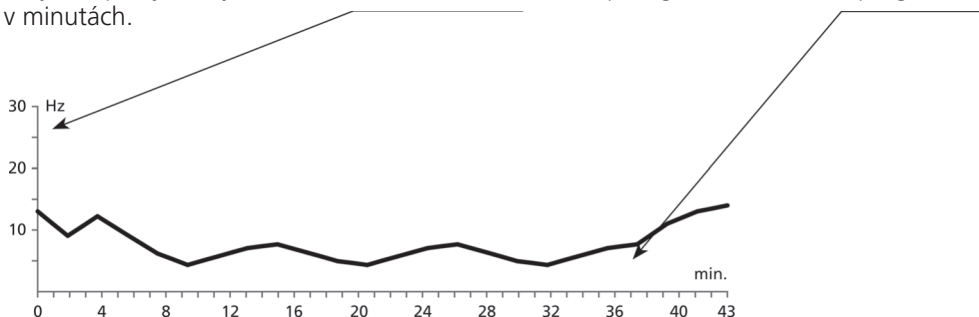
⚡ Tip Galaxy:

Nenechte se zmást tím, že na displeji v hlavním menu se objeví název standardního programu: ten tam zůstává z použití předchozího programu.

Úvod

Vysvětlivky ke grafickému zpracování a popisu programů

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



Co dále najdete kromě názvu a grafu u každého programu

- popis programu
- přesné Určení programu
- čas v minutách (nahore vpravo)
- kategorii, do jaké program patří (v šedém rámečku nahore)

Autoři programů

Autorem programů je odborný tým výrobce (MindTools, Inc.) a Jan Valuch. Autorem popisu programů (Programové knihovny) je Jan Valuch. Všechna práva vyhrazena.

Seznam programů

Tento seznam uvádí rychlý přehled všech programů. Programy jsou řazeny tak, jak jdou za sebou na přístroji (na displeji) - podle anglických názvů.

Číslo	název anglicky	název česky	čas	kategorie
01	Quick Alpha Relaxer	Bleskové osvěžení	10	Energie
02	Slow Ramp Alpha	Úleva od stresu	15	Relaxace
03	Magic 11	Proti mírné únavě	10	Energie
04	Schumanns Alpha	Proti únavě	10	Relaxace
05	Schumanns Resonance	Schumannova rezonance	30	Relaxace
06	High Stress Alpha	„High“ stres alfa	30	Relaxace
07	Low Stress Alpha	„Low“ stres alfa	30	Relaxace
08	Quick Fix	Blesková rozcvička	10	Energie
09	Alpha Break	Alfa v pohybu	15	Relaxace
10	Meditation Medicine	Ozdravná relaxace	30	Somatické
11	Quick Theta	Krátký dotek thety	15	Relaxace
12	Accelerated Learning	Krátké učení	15	Učení
13	9 Oclock High	Ranní rozcvička mozku	20	Učení
14	Multi-Theta	Cesta k vnitřnímu Já	20	Meditace
15	Deep Theta	Meditace	30	Meditace
16	Relaxatio	Učení se relaxací	30	Relaxace
17	Ultimate Theta/Delta	Hluboká relaxace	30	Relaxace
18	Insomniacs Dream	Koncentrovaná vizualizace I.	30	Speciální
19	Mind Expander	Koncentrovaná vizualizace II.	50	Speciální

Číslo	název anglicky	název česky	čas	kategorie
20	Mental Gymnastics	Bystrá mysl	25	Energie
21	Sharpening the Mind	Vrcholná koncentrace I.	10	Vrcholné výkony
22	Fire of the Mind	Vrcholná koncentrace II.	22	Vrcholné výkony
23	Relaxed Creativity	Fantazie	60	Kreativita
24	Basic Brain Tune-up	Imunita	20	Somatické
25	Demo	Zábava	5	Zábava
26	The Balancer	Sebezpoznání	23	Speciální
27	Delta Force	Ozdravný spánek	40	Spánek
28	Morning Glory	Ranní povzbuzení	20	Energie
29	Magic 14	Sport	30	Speciální
30	Mind Massager	Odpolední a večerní učení	30	Učení
31	Alpha-Theta Train	Před učením	30	Učení
32	Power Nap	„Očistec“	68	Somatické
33	Carnival Ride	Energie	35	Energie
34	Creative Monster	Klidná síla	30	Somatické
35	Alpha Ramp	Klasická relaxace	30	Relaxace
36	Alpha Wave	Superlearning	30	Učení
37	Coffee Break	Soustředění	15	Učení
38	Problem Solver	Hyperaktivita	20	Speciální
39	Multi-Theta	Krása bytí	30	Relaxace
40	Theta Wave	Šamanská meditace	30	Meditace
41	Tune-up	Pauza před zkouškou	15	Učení

Číslo	název anglicky	název česky	čas	kategorie
42	Deep Relaxation	Hluboká relaxace s návratem	30	Relaxace
43	Energized Learning	Zdraví	30	Somatické
44	Meditation Machine	Úlevný spánek	30	Spánek
45	Dreamy Delight	První meditace	30	Meditace
46	High Energy I	Značná energie	30	Energie
47	High Energy II	Načerpání energie	36	Energie
48	Quick Break	Rychlý odpočinek	15	Energie
49	Relaxed Creativity	Příprava na spánek	30	Spánek
50	Quick Learning	Bleskový superlearning	20	Učení
51	Alpha relax	Přestávka v práci I.	15	Relaxace
52	Theta relax	Přestávka v práci II.	22	Relaxace
53	Deep Relax	Mystika a intuice	36	Meditace
54	Earth medit8	Pryč se zlostí	40	Relaxace
55	Siesta	Spánkový cyklus	26	Spánek
56	Escape	Zaručený spánek	75	Spánek
57	Sound Sleep	Kulturista	45	Somatické
58	14hz traper	SAD	18	Speciální
59	Mental repro	Na zklidnění	45	Relaxace
60	Hypnosis	Přívál energie	40	Energie
61	Mood Brightener	Antidepresivum	20	Speciální
62	Mind Exerciser	Večerní odpočinek	30	Relaxace
63	Learning Mood	Nalézání řešení	15	Kreativita

Číslo	název anglicky	název česky	čas	kategorie
64	Crosstalk	Načerpání síly	35	Realaxace
65	Problem Solver	Fixování učiva	28	Učení
66	Memory Recall	Experiment mysli	36	Kreativita
67	Hyper Creativity	Ezoterika	65	Meditace
68	Creativity	Relaxace před fyzickým výkonem	36	Relaxace
69	High Creativity	Extáze	30	Energie
70	High energy	Odpocínek během dne I.	30	Relaxace
71	Get Things done	Odpocínek během dne II.	25	Relaxace
72	Pure Motivation	Sportovní vlna	25	Speciální
73	Sports Wave	Po ránu	30	Energie
74	Pump-U-Up	Rodeo	17	Zábava
75	Mind ride	Myšlenková jízda	13	Zábava
76	A.D.D 1	ADD 1	22	ADHD
77	A.D.D 2	ADD 2	36	ADHD
78	A.D.D 3	ADD 3	22	ADHD
79	A.D.D 4	ADD 4	36	ADHD
80	A.D.D 5	ADD 5	36	ADHD
81	A.D.D 6	ADD 6	36	ADHD
82	A.D.D 7	ADD 7	32	ADHD
83	A.D.D 8	ADD 8	30	ADHD

! Upozornění:

- Při vypracovávání programů pro evropské použití (Galaxy, Jan Valuch) došlo k tomu, že některé anglické názvy nesouhlasí zcela s českými. Nenechte se tím zmást, důležitý a funkční je český název a popis programů.
- Časy programů jsou zaokrouhleny (plus minus 1 minuta).

Počet programů podle kategorií

Relaxace 19 programů

Spánek 5 programů

Učení 9 programů

Energie 14 programů

Meditace 6 programů

Vrcholný výkon 2 programy

Kreativita 3 programy

Somatické 7 programů

Zábava 2 programy

Speciální 8 programů

A.D.D. 8 programů

- Je běžné, že účinky některých programů se mírně překrývají i s jinou kategorií (například relaxace / energie apod.)



Quick Alpha Relaxer

Osvěžení mysli a těla

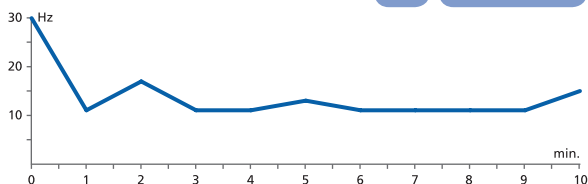
Program umožňující rychlé soustředění psychických, ale fyzických zdrojů energie v jakékoli části dne. Pokud jste hodně unaveni, použijte delší program nebo si tento prodlužte.

Bleskové osvěžení

⌚ 10 minut

01

ENERGIE



Slow Ramp Alpha

Rychlý odpočinek

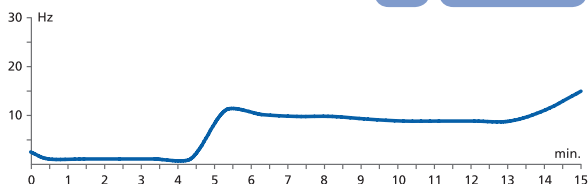
Program vhodný zvláště pro chvíle, kdy budete po prožitém dni ve stresu nebo mírném napětí. Můžete použít s rytmickou hudbou monotónního charakteru.

Úleva od stresu

⌚ 15 minut

02

RELAXACE



Magic 11

Když se cítíte unaveni

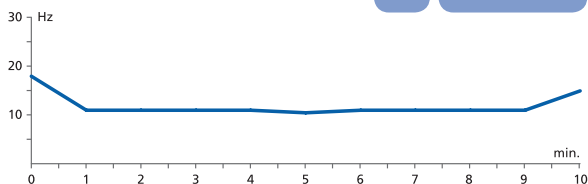
Toto sezení zajišťuje příjemnou relaxaci. Použijte ho kdykoli během dne, když pocítíte mírnou únavu, nebo nedostatek energie.

Proti mírné únavě

⌚ 10 minut

03

ENERGIE



Schumanns Alpha

Zažene kdykoliv větší únavu

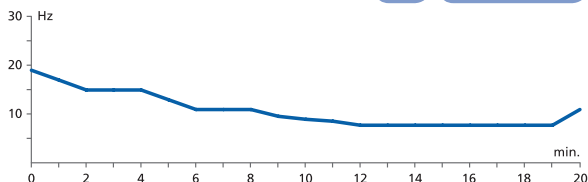
Klasická relaxace s mírným útlumem vědomí. S tímto programem už si můžete troufnout i na větší únavu (v závěru dne nebo po únavné činnosti např. cestě autem).

Proti únavě

🕒 10 minut

04

RELAXACE



Schumanns Resonance

Odpočinek a sebepoznání

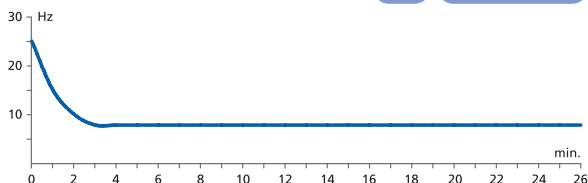
Schumannova rezonance se nazývá stav přesně na rozhraní mezi hladinami alfa a theta o frekvenci 7,8 Hz. Na této frekvenci pulzuje geomagnetické jádro Země. V tomto stavu myslí si mozek i vy odpočinkete. Především však v tomto stavu člověk nachází řešení dosud neřešitelných věcí, až zdánlivě snadno chápe dosud nepochopitelné. Procítíte lépe spojení s přírodou a dotknete se smyslu bytí na této planetě.

Schumannova rezonance

🕒 30 minut

05

RELAXACE



High Stress Alpha

Zklidnění při velkém stresu

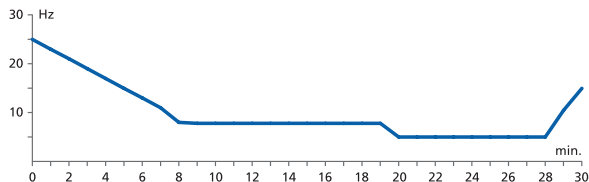
Tento program můžete použít v situacích, kdy jste psychicky zcela vystresováni, např. po havárii, ne-příjemném jednání. Začíná v hladině vysoké bety – vysokého stresu, aby vaše vědomí co nejrychleji svedl do hluboké relaxace a končí návratem k bdělému vědomí.

„High“ stres alfa

🕒 30 minut

06

RELAXACE



Low Stress Alpha

Zklidnění při stresu

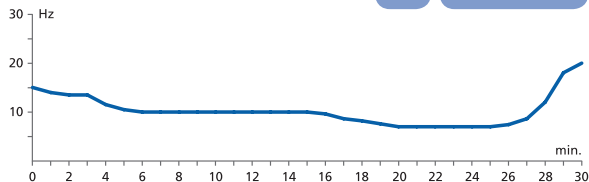
Tento program je obdobný jako předchozí jen s tím rozdílem, že jej můžete použít pro nevypjaté stresové situace.

„Low“ stres alfa

🕒 30 minut

07

RELAXACE



Quick Fix

Když se cítíte unaveni

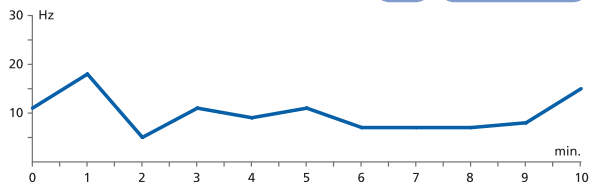
Toto sezení zajišťuje příjemnou relaxaci. Použijte ho kdykoli během dne, když pocítíte mírnou únavu, nebo nedostatek energie..

Blesková rozcvička

🕒 10 minut

08

ENERGIE



Alpha Break

Mírné načerpání energie

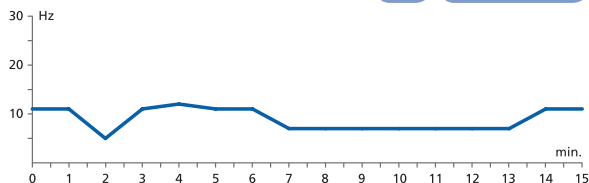
Kdykoliv pocítíte únavu, nechte se dobyt tímto velice účinným programem. Pomáhá pro rozproudění myšlenkových pochodů.

Alfa v pohybu

⌚ 15 minut

09

RELAXACE



Meditation Medicine

Odpočinek, tvořivost a odstranění podrážděnosti a negativních pocitů

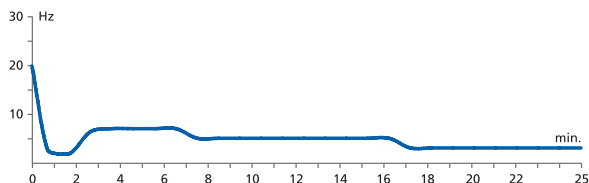
Tento program Vám především dopomůže k dobytí psychické afy - zické energie a pomůže odstranit stres a snížit psychický tlak na Váš organismus. Je vynikající na odstranění podrážděnosti a negativních pocitů. Pokud jej použijete odpočatí, výrazně zvyšuje tvůrčí představivost a fantazii. Po jeho skončení se můžete navrátit k jakékoliv činnosti. Zajistěte si maximální klid a pohodlí.

Ozdravná relaxace

⌚ 30 minut

10

SOMATICKÉ



Quick Theta

Proti bolesti a napětí

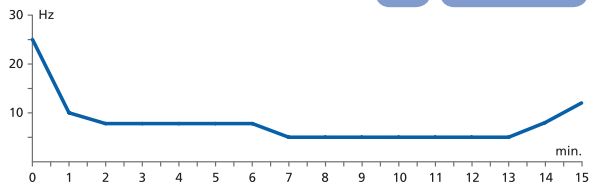
Je vhodný pro zmírnění bolesti nebo před stresující situací – zkouškou, lékařským zákrokem apod.

Krátký dotek thety

⌚ 15 minut

11

RELAXACE



Accelerated Learning

Na učení kratší látky s příposlechem a na zafixování naučeného

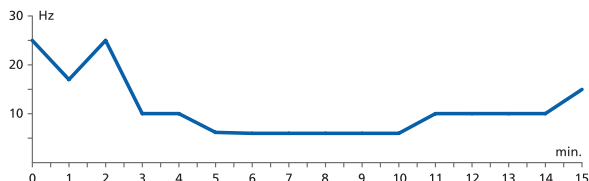
Sezení je určeno pro rychlé a důkladné učení. Použijte je s příposlechem lektorských nahrávek nebo jej použijte ihned po učení. Získané učivo a informace se hlouběji a trvaleji uloží do paměti.

Krátké učení

⌚ 15 minut

12

UČENÍ



9 O'clock High

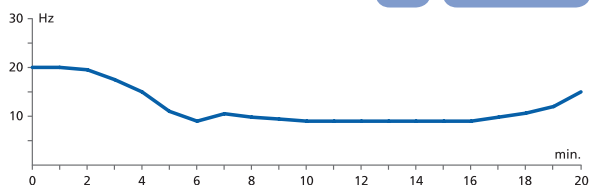
Ranní zkoncentrování se

Toto sezení Vám pomůže nahradit ranní kávu. Absolvujte ho vždy, když pocítujete, že Vaše tělo není po noci zregenerováno tak, jak byste si přáli a stále se cítíte malátní a ospalí.

Ranní rozcvička mozku ⌚ 20 minut

13

UČENÍ



Multi-Theta

Nalézání řešení

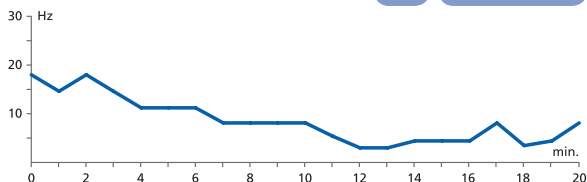
Použijte pro rozproudění tvořivosti a fantazie, až budete potřebovat něco vyřešit nebo vám dojde inspirace. Tento program vás provede celou vaší myslí až tak hluboko, abyste se dotkli vašeho vnitřního moudrého já.

Cesta k vnitřnímu Já

🕒 20 minut

14

MEDITACE



Deep Theta Meditace

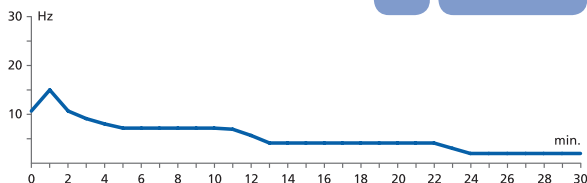
Hluboce účinná meditace

Univerzální meditační program. Budete mít dostatek času i klidu na rozjímání a na naprosté uvolnění mysli, které jí zjasní a pročistí.

🕒 30 minut

15

MEDITACE



Relaxatio

Učení se relaxaci

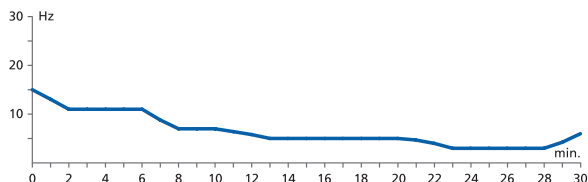
⌚ 30 minut

Program pro nácvik relaxační reakce

16

RELAXACE

Při absolvování tohoto programu nejen osvěžíte svou fyzickou a psychickou náladu, ale zároveň si váš mozek bude „zautomatizovávat“ tzv. relaxační reakci, kterou poté spustí kdykoliv to bude potřeba. Sami procítíte a lépe pochopíte účinek a význam pravé relaxace. Je to ten nejvhodnější program pro začátečníky – prvouživatele.



Ultimate Theta/Delta

Hluboká relaxace

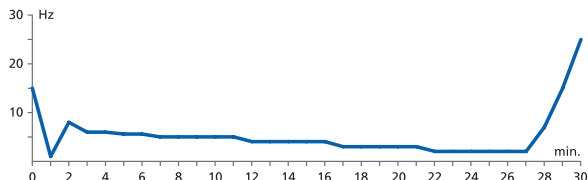
⌚ 30 minut

Uvolnění mysli i těla s přípravou ke spánku

17

RELAXACE

Sezení, jež Vás naladí k regeneračnímu spánku přes hlubinou relaxaci. Po skončení programu skončíte ve fázi, kdy si ještě například prolistujete knihu, nebo půjdete rovnou spát.

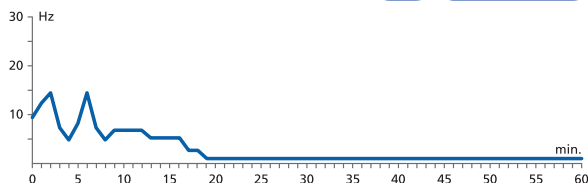


Pro transformaci osobnosti

18

SPECIÁLNÍ

Tento program je vhodný pro pozitivní transformaci osobnosti v jakémkoliv směru. V první čtvrtině vám program osvěží vědomí, rozproudí tok myšlenek, abyste se zbavili nutkavých a jednotvárných myšlenkových stereotypů. Poté vás



postupně, ale velmi rychle dostane do toho nejvhodnějšího stavu pro změnu podvědomých složek myslí – vašich nezdravých či chybných návyků a chování. Představujte si v této fázi programu cokoli příjemného. Pro začátek nebo pro „pouhé“ zlepšení nálady psychiky třeba zářící slunce nebo láskyplné pocity či prostě jakoukoli situaci ze života, kdy jste se cítili dobře. Pro vyléčení nezdravých návyků si představujte sami sebe, jak jste tento problém již zvládli. Například jak se cítíte dobře, že už nekouříte, jak jste štíhlí apod. Snažte se na to myslet intenzivně po celou dobu této části programu! Vaše představy se v tomto stavu vědomí zakódují velmi silně do podvědomí a ovlivní vaše budoucí jednání a chování. Toto vše byste měli zvládnout v první třetině programu, tedy zhruba za 20 minut. Zbývajících zhruba 40 minut je určeno k tomu, aby se vaše předchozí představy co nejlépe zafixovaly do podvědomí - v co největším objemu neurosynaptických spojení. Po tuto dobu můžete již volně odpočívat.

! Poznámka

V klinických výzkumech při provádění experimentů s vizualizací bylo většinou dosaženo vynikajících, až neuvěřitelných výsledků. Řada vědců se domnívá, že za úžasnými schopnostmi meditátorů a jogínů (např. ovládání neurovegetativního systému - schopnost zchladit pouhou vůlí – myslí část těla o několik stupňů, snížit srdeční puls na minimální úroveň a řada dalších) stojí právě intenzivně prováděná vizualizace. Hlavním problémem jejího použití v dnešní společnosti je nedostatek času, protože aby byla účinná, musí se provádět v hlubokém (tzv. změněném) stavu vědomí, což bez AVS technologie znamená několik měsíců či let náročného tréninku. S pomocí AVS přístrojů tak můžete sami, pokud budete jen trochu trpěliví, vyzkoušet úžasnou schopnost a moc pozitivního lidského myšlení bez tohoto časově náročného tréninku. Pokud chcete experimentovat a vyzkoušet si nejdříve, zda a jak to funguje, začněte nenápadnými, nenáročnými věcmi. Například si při absolvování tohoto programu představujte, jak ráno vstáváte s úsměvem a dobrou náladou. Pozorujte, za jak dlouho a jak výrazně se tato představa přenesla do vašeho života. Při vizualizaci i při zkoumání nebudte příliš křečovití (berte to jako hru, jako zábavu), neboť byste účinek zbytečně brzdili.

Mind Expander

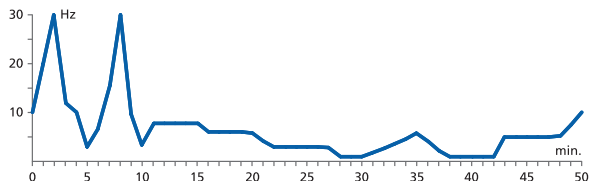
Koncentrovaná vizualizace II. ⌚ 50 minut

**Pro transformaci osobnosti,
podobné sezení jako předešlé**

19

SPECIÁLNÍ

Tento program slouží ke stejnému účinku. Ovšem s tím rozdílem, že poslední fáze (zhruba 10 minut) vás vyvede k soustředěnému běžnému vědomí. U předešlého programu č. 18 je vhodné, abyste po jeho skončení už nedělali žádnou náročnou psychickou aktivitu a ukončili zbytek dne odpočinkem. U tohoto programu se však můžete po jeho skončení věnovat čemukoli.



Mental Gymnastics

Bystrá mysl

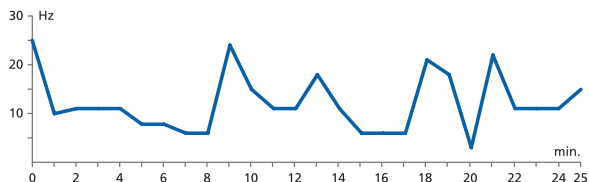
**Rozjasnění myšlenkových
pochodů**

25 minut

20

ENERGIE

Pokud Vás nenapadají ta pravá řešení přichozích problémů, absolvujte toto sezení. Druhý účinek tohoto programu spočívá ve vybudení ospalé mysli, takže vás může krásně a příjemně vzbudit po ránu.



Sharpening the Mind

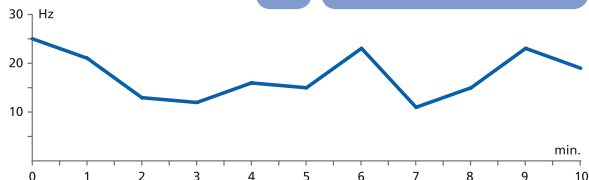
Navození soustředění pro psychický nebo fyzický výkon

Tento program slouží ke zlepšení koncentrace na jakoukoli činnost, která vyžaduje vaši vrcholnou pozornost, např. závod nebo zkouška. Použijte těsně před výkonem.

Vrcholná koncentrace I. ⌚ 10 minut

21

VRCHOLNÉ VÝKONY



Fire of the Mind

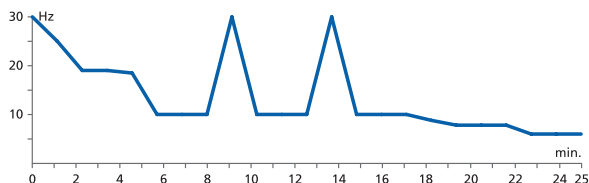
Navození soustředění pro psychický nebo fyzický výkon

Podobný program jako předchozí, ale s delším účinkem a navíc obohacením o zvýšení kreativity a fantazie. Vhodnější je spíše pro psychický než fyzický „doping“.

Vrcholná koncentrace II. ⌚ 22 minut

22

VRCHOLNÉ VÝKONY



Relaxed Creativity

Fantazie

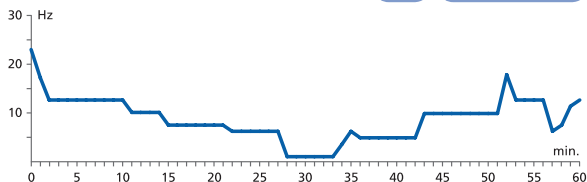
⌚ 60 minut

Zvýšení tvořivosti a představivosti

23

KREATIVITA

Toto sezení vám dopomůže nejen ke zlepšení kreativity a obrazotvornosti, ale pravidelnějším užíváním vám ukáže cestu k řešení obsáhlejších pracovních problémů bez větší námahy. Velice vhodný pro jakékoliv umělce, malíře, výtvarníky, spisovatele a také pro manažery a vedoucí.



Basic Brain Tune-up

Imunita

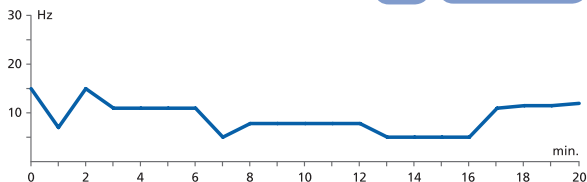
⌚ 20 minut

Posiluje imunitní systém

24

SOMATICKÉ

Okamžitým efektem tohoto programu je zmírnění napětí, odstranění stresových bloků, podrážděnosti a únavy. Při pravidelném používání (minimálně 3 měsíce 2-4x týdně) zvyšuje imunitu organismu.



Demo Zábava

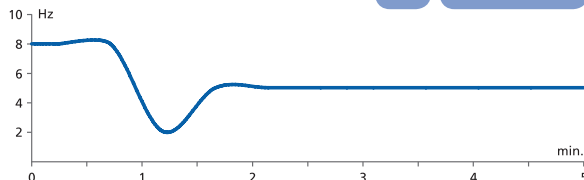
Nalézání řešení

Zábavný program k rozptýlení. Vždy když budete pod psychickým tlakem, použijte toto sezení k uvolnění mysli.

🕒 5 minut

25

ZÁBAVA



The Balancer

Zkoumání sebe sama

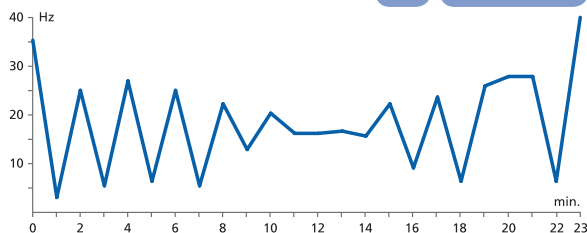
Sezení k lepšímu porozumění sebe samého. Můžete ho používat jako cestu k poznání Vaší mysli kdykoli, kdy budete mít na sebe čas. Pohodlně se usadte a absolvujte cestu Vaším vědomím. Frekvence programu a tedy i vašeho mozku bude oscilovat mezi vědomím a podvědomím a právě informace z podvědomých složek mysli, které se do běžného vědomí uvolní, vám tak mohou poskytnout zajímavá témata o vás samých.

Sebepoznání

🕒 23 minut

26

SPECIÁLNÍ



Delta Force

Pomoc při spánkovém dluhu

Program, jenž mozek uvede do slova do stavu spánku (hladina delta). Už při běhu programu načerpáváte posilující energii podobně jako ve spánku a vymazáváte tak spánkový dluh. Dobré je použití tohoto sezení také před usnutím.

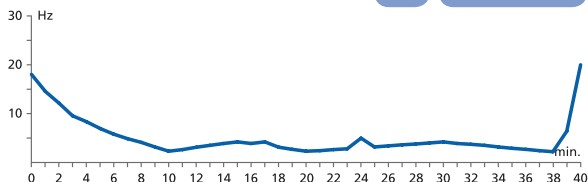
Měli byste po něm spát silným a regenerujícím spánkem a ráno se můžete cítit více svěžší a odpočatí. Používejte jej, pokud jste se už několik nocí nestihli vyspat nebo pokud máte problémy s usínáním či mělký spánek a v noci se probouzíte.

Ozdravný spánek

⌚ 40 minut

27

SPÁNEK



Morning Glory

Rozpumpování těla a mysli
hned po ránu

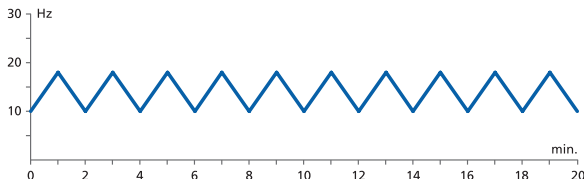
Program pro ranní nabuzení a rozproudění myšlenkových pochodů, pokud nemůžete hned po ránu „nastartovat“. Vzbudí vás lépe než káva a nastartuje k akci ve vás dřímající energii.

Ranní povzbuzení

⌚ 20 minut

28

ENERGIE



Magic 14 Sport

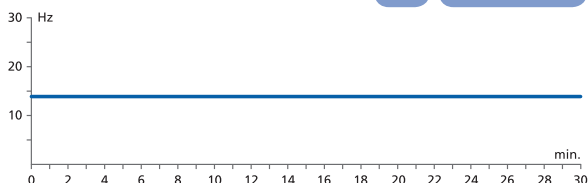
🕒 30 minut

Před fyzickým výkonem

29

SPECIÁLNÍ

Tento program pulsuje v tzv. pás-
mu SMR (senzomotorické rytmy),
které je ideální pro přípravu k fy-
zickému výkonu. Během progra-
mu se vaše svalová hmota i mysl
zbaví případného napětí a trémy
(díky rozhraní uvolňující hladiny



alfa), a zároveň se veškeré energetické síly budou akumulovat tak, že budou připraveny koncentrovaně zapůsobit. Váš výkon a pohyby těla při jakékoliv fyzické činnosti a přede-
vším v rekreačním i vrcholovém sportu budou uvolněné*, ale přitom maximálně vrcholné –
zapojí se do „hry“ veškerá vaše programem nakumulovaná energie. Lépe synchronizovaná
bude také koordinace myslí a těla. Programy tohoto typu připravily již nejednoho vrcholo-
vého atleta k převzetí medailí. Nemusí se samozřejmě jednat jen o sport, tento program
můžete použít před jakoukoli fyzickou náhamou, například těžkou manuální prací.

! Poznámka

Uvolněné svalstvo je předpokladem pro podání dobrého fyzického výkonu. Při stažení nebo napětí svalstva nemohou totiž svaly využít naplno veškerý potenciál. Určitě znáte pocity, kdy se někdy „hýbete“ snadno, leh-
ce, hravěji a někdy těžce. Hlavním důvodem je právě rozdíl v uvolněnosti či staženosti svalstva. Při uvolněném
svalstvu uděláte stejný a lepší výkon s menším výdajem energie a předejdete namožením (a vážnějším úrazům)
svalstva (vč. šlach a svalových úponů), zvláště při skutečných vrcholných výkonech.

Mind Massager

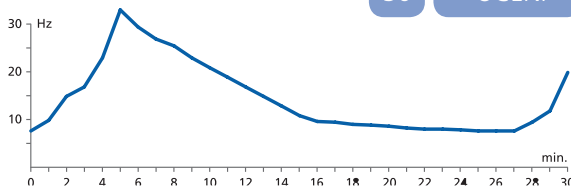
Na učení v případě únavy

Použijte jej v případě, když se chcete učit a jste unaveni. V takových chvílích většinou nemáte na učení ani pomyslen, ale zkuste tento program a uvidíte, že se lecos může změnit.

Odpolední a večerní učení ⌚ 30 minut

30

UČENÍ



Alpha-Theta Train

Koncentrace na učení jakékoliv látky

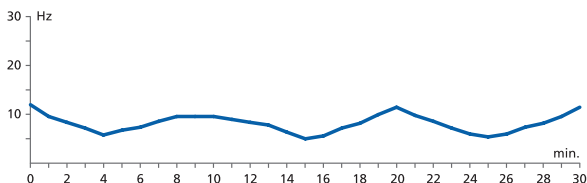
Už v 60. letech objevil bulharský vědec Lozanov, že v tzv. alfa stavu mysli (uvolněném stavu) pracuje mozek až trojnásobně (i více) rychleji, než v běžném stavu mysli. * Konkrétně to znamená, že pokud použijete tyto typy programů, které maximálně naladí váš mozek do optimálního stavu, můžete se naučit při stejné nebo lepší kvalitě učební látky o 10-40% rychleji. Platí to zvláště v případech, kdy nejste úplně soustředěni nebo jste unaveni. Použijte tento program před učením a koncentrace vám vydrží zhruba 1 hodinu po skončení programu.

Před učením

⌚ 30 minut

31

UČENÍ



! Poznámka

Metodu intenzivního učení za pomoci uvolněné mysli, která dokáže přijmout mnohem více informací a také je kvalitněji ukládá, nazval superlearning. AVS přístroje Galaxy dnes používá v ČR drtivá většina superlearningových škol.

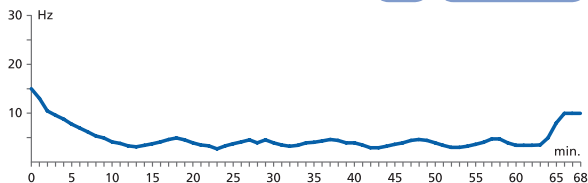
Power Nap „Očistec“

🕒 68 minut

Důkladná regenerace vašeho těla

Vynikající sezení, které nemá konkurenci. Více než hodinu strávíte v naprosto hluboké relaxaci. Program je vhodný na zvýšení imunity, pokud se používá opakovaně a vždy poskytne absolutně nejhlubší relaxaci. Rozhodně jej ne-

používejte během dne a počítejte s tím, že i po jeho skončení můžete zůstat delší dobu v tak uvolněném a blahodárném stavu, že budete chtít nechat účinky dozrát a nebudete se hrnout do žádné činnosti. Vynikajícím způsobem zregeneruje doslova každou buňku vašeho těla, takže je velmi dobré jej použít kromě jiného také po těžké fyzické námaze, např. sportu. Kvůli jeho délce vám doporučujeme jej zpestřit příposlechem hudby, která by v každém případě měla být velmi jemná a klidná (meditační).

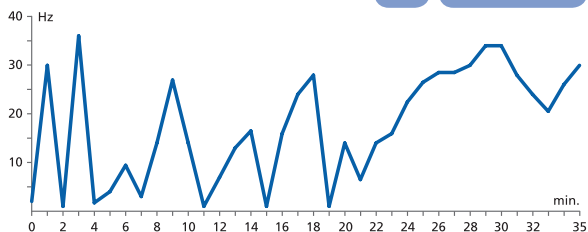


Carnival Ride Energie

🕒 35 minut

Pro posílení

Použijte kdykoliv, když budete na konci svých sil. Program vás postaví na nohy. Vzhledem k tomu, že program částečně využije síly z vašich energetických rezerv, nepoužívejte jej bez předchozího vyzkoušení v náročných a rizikových podmínkách, např. v rizikovém pracovním provozu či sportu apod.



Creative Monster

Pro posílení

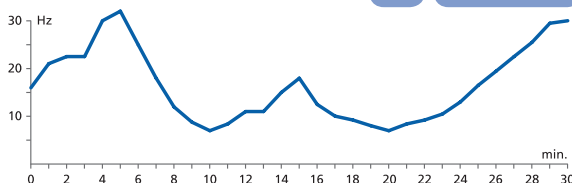
Toto sezení je podobné jako předchozí ovšem s tím rozdílem, že nečerpá přímo z vašich rezerv, ale umožňuje i průběžné načerpání energie ponořením se do hlady - ny alfa. Zatímco předchozí sezení je vhodnější použít i během dne, toto použijte spíše odpoledne či večer, protože ve vás sice vybudí energii, ale přece jen v klidnější rovině. Zatímco u předešlého programu není použití hudby tolik vhodné, zde je přímo žádoucí! Použijte jakoukoliv rytmickou a živou hudbu.

Klidná síla

⌚ 30 minut

34

SOMATICKÉ



Alpha Ramp Klasická relaxace

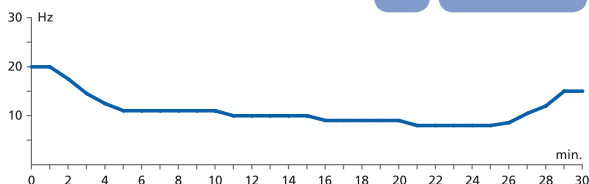
Pozvolný sestup do relaxace

Pokud si večer uděláte trochu času pro sebe, používejte právě toto sezení ke svalovému uvolnění a psychickému uvědomění. Sezení Vás optimisticky povzbudí a dodá tělu potřebný odpočinek. Program vás zavede do relaxačního rozpoložení postupně a nenásilně.

⌚ 30 minut

35

RELAXACE



Alpha Wave Superlearning

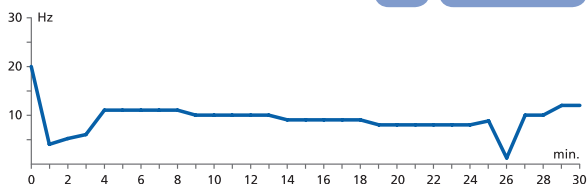
🕒 30 minut

Učení se z příposlechu

36

UČENÍ

Tento program využívá beze zbytku techniku superlearningu tak, že je nejvhodnější jej použít s příposlechem nahrávky učiva. U jazyků tato technologie působí lépe pro učení v souvislostech a pro učení shlubším pocitovým zása-



hem, tedy například učení se, či spíše osvojení si výslovnosti, pochopení struktury jazyka, porozumění jazyku apod. Druhá možnost, jak můžete tento program využít, je absolvovat jej před učením a v tomto případě plní stejnou roli jako program číslo 31 „Před učením“. Vyzkoušejte oba dva a vyberte lepší. Pokud u vás tyto dva programy výjimečně vyvolají mírný útlum (což s největší pravěpodobností naznačuje vaši zvýšenou únavu), použijte na učení, lépe řečeno před učením, některý z osvěžujících programů, např. programy číslo 1, 8 nebo 9.

Coffee Break Soustředění

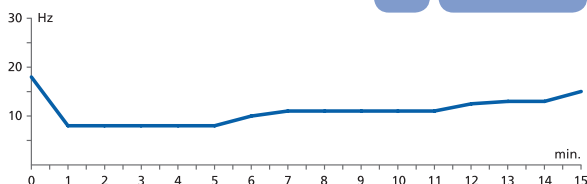
🕒 15 minut

Oživení koncentrace

37

UČENÍ

Kdykoli přes den použijte tento program k oživení soustředěnosti na jakýkoliv úkol.



Problem Solver

Hyperaktivita

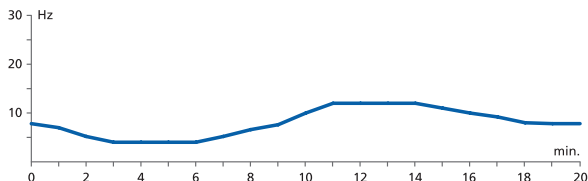
⌚ 20 minut

38

SPECIÁLNÍ

Proti hyperaktivitě a dalším poruchám školních dovedností

I když to není klasický lékařský program, jeho účinky jsou tak jako tak pozoruhodné. Tento program je vyvinut tak, že prostřednictvím optimálního vyladění mozku a především sladění mozkových hemisfér a odbourání neurobloků pomáhá u nesoustředěných (hyperaktivních) dětí a u lehkých mozkových dysfunkcí obecně. Pro tyto nápravy jej používejte pravidelně 2-5x týdně po dobu 1-2 měsíců a poté podle zlepšení a potřeby. Jednou týdně jej proložte stimulací jednotnou frekvencí 14 Hz (nastavíte v manuálním režimu P00) vždy po dobu 20-30 minut. Pro děti je vhodné kvůli jejich rozptýlení, aby je program bavil a nezískali k němu negativní odpor, doplnit jej hudbou. Může být i mírně rytmičná.



Multi-Theta Krása bytí

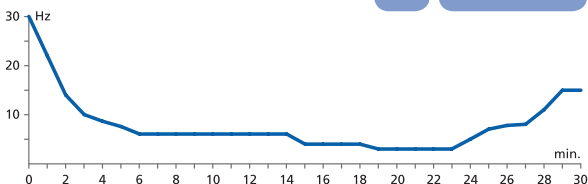
Proti vzteku a depresi

⌚ 30 minut

39

RELAXACE

Pokud jste AV stimulaci příjemně otevření, můžete zažít krásné pocity uvolněného těla a vyčištěné mysli. Použijte jej kdykoliv budete mít „mizernou“ náladu, budete naplnění vztekem, nervozitou, depresí či úzkostmi. Program, který probíhá v hladině theta, navozuje a poskytuje pozitivní pocity blaha a krásy. Je to dáno zvláštními hormony, které jsou právě v tomto stavu vědomí aktivní. Nejznámějšími z nich jsou endorfiny, nazývané též hormony blaha či hormony dobré nálady. Program končí návratem k bdělému vědomí, takže jej můžete použít například i před odpoledním či večerním programem.



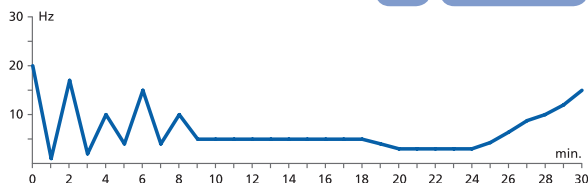
Theta Wave Šamanská meditace

🕒 30 minut

Uvolnění a sebepoznání

Tento program je určen pro náročné a zkušenější meditatoři. Prvních 10 minut rozproudí vědomí a v této části použijte příposlech nejlépe rytmické, velmi živé až lelkající hudby, ideální jsou nahrávky etnické hudby, např. bubnování

přírodních národů se zpěvem. První část má za úkol rozproudí vědomí, poskytnout mu prostor pro kreativitu a rychle přeladit myšlenky od denních starostí. Zbývající část programu vás bude pohupovat v hladině theta, hladině šamanů a meditace.



Tune-up

Odstraní trému

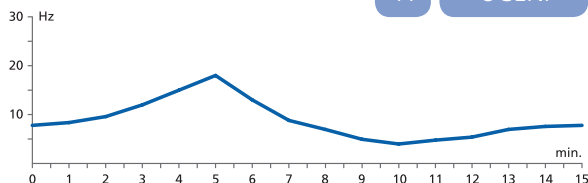
Stimulace před podáním maximálních výkonů mozkové činnosti. Program především odstraňuje trému, a pomůže v celkovém zkoncentrování se na zkoušku či jiný náročný nárazový výkon.

Pauza před zkouškou

🕒 15 minut

41

UČENÍ



Deep Relaxation

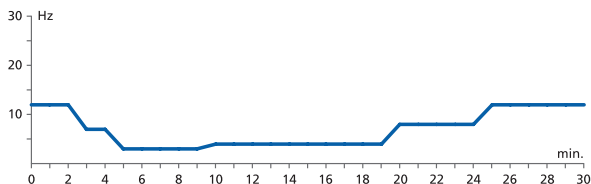
Hluboká relaxace s návratem ⌚ 30 minut

**Účinná relaxace s návratem
k soustředěnému vědomí**

42

RELAXACE

Toto relaxační sezení je obzvláště hluboké, ovšem program vás vyvede zpět do zcela soustředěného stavu vědomí (hladina beta). Má skvělé účinky na nervový systém. Zbavíte se s ním stresu a získáte potřebnou energii k dalším činnostem.



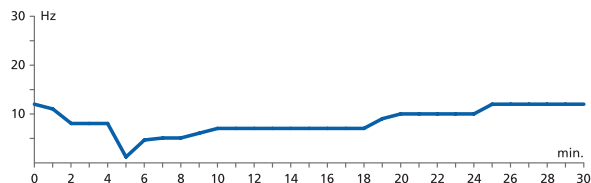
Energized Learning Zdraví

**Posílení imunity s primárním
zacílením na psychosomatické
symptomy**

43

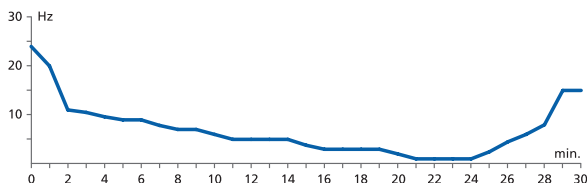
SOMATICKÉ

Tento program může nastartovat celkové ozdravné procesy vašeho těla, ať už jsou vaše individuální potíže jakékoliv, menší či větší, psychické či tělesné, přechodné či dlouhodobé. Pro významné změny, kterými mohou být zlepšení u řady těžkých a těžce léčitelných nemocí, je třeba pravidelného a dlouhodobého používání, cca v rádech minimálně týdnů, či spíše měsíců. Po několika letech se může hluboká neuropsychosomatická relaxace AVS technologie a obzvláště tohoto programu příznivě odrazit na výrazném zlepšení závislosti, rakoviny, kardiovaskulárních nemocí, cukrovky a mnoha dalších, a to především u starších osob.



Proti problémům se spaním a pro nácvik správného spán- kového cyklu

Tento program má dvě možnosti použití. Aktuálně jej můžete použít kdykoliv, když budete mít problém usnout, a to i v případě nočního probuzení se. Vyzkoušejte tento program před spaním v případě, že nemáte žádné problémy se spánkem. Mnozí uživatelé jsou překvapeni, o kolik je jejich spánek hlubší a tedy kvalitnější a o kolik lépe se cítí ráno odpočatější a svěžejší. Pokud budete tento program používat pravidelně, mozek si zautomatizuje správnou reakci navození spánku a zlepší se váš celkový spánkový cyklus. V praxi to znamená, že pokud máte problémy se spánkem (včetně jejich řešení léky), mohou se stále a definitivně snižovat a mohou odeznít úplně, a to i v případě těžké závislosti na hypnotikách. (Výzkumy potvrdily, že se tak děje ve více než 80% případů.) První zlepšení spánku můžete očekávat již v průběhu 1-10 těchto sezení.



Dreamy Delight

Meditace pro začátečníky

Program směřuje mysl uživatele až do hluboké hladiny theta. Theta je hladina vědomí, kterou odnepaměti využívali všichni šamani, kouzelníci a léčitelé všech kontinentů, a kterou dodnes využívají ke stejným účelům dosud žijící přírodní národy.* Postupné snižování frekvencí navodí klasickou relaxační reakci směrem do hloubky frekvenčního spektra a vědomí. Tak se opakovaným užíváním tohoto programu v mozku lépe zafixuje. Centrální nervová soustava si tuto reakci osvojuje a napříště ji pro vás bude snadnější vyvolat i bez přístroje.

! Poznámka

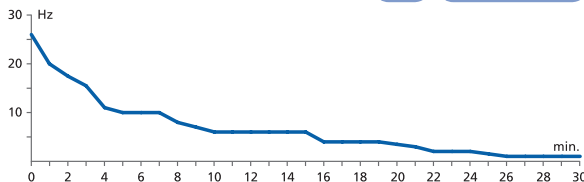
Při výzkumech současných přírodních národů v 70. a 80. letech (nejznámější jsou Křováci, ale dodnes žije na všech kontinentech řada malých dalších národů dosud neasimilovaných a zcela přírodním způsobem života) bylo zjištěno, že všechny téměř bez výjimky používají bubny. Při měření rytmů bubnování úžasní vědci zjistili, že u všech národů (kteří se velmi pravděpodobně neměli možnost nikdy setkat), probíhá bubnování v úrovni 4-7 Hz, tedy přesně v hladině theta!

První meditace

⌚ 30 minut

45

MEDITACE



High Energy I

Maximální posílení a vybuzení

Nabudí po fyzické a psychické stránce. Podle mnohých uživatelů doslova „nakopne“. Použijte po ránu nebo před očekáváním velkého, především fyzického výkonu. Nepoužívejte tento program ve stavu, když jste nemocní nebo psychicky velmi rozladění, nervózní, vystresovaní či úzkostní.

Značná energie

⌚ 36 minut

46

ENERGIE



High Energy II

Odpočinek s energií

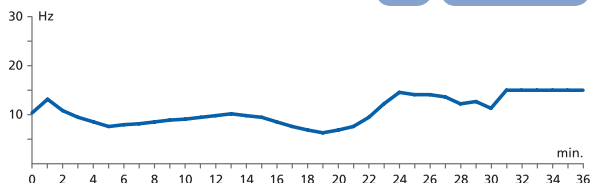
V příjemném uvolnění relaxační hladiny alfa načerpáte energii, která vás ve druhé části programu posílí a rozproudí vaši krev i mysl. Program můžete použít kdykoli během dne.

Načerpání energie

🕒 30 minut

47

ENERGIE



Quick Break

Kdykoliv pro odpočinek

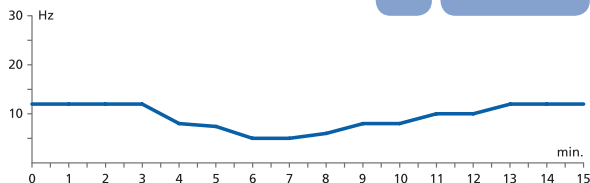
Toto sezení používejte kdykoliv během dne pro načerpání a zkoncentrování sil při očekávání dlouhého a vysilujícího programu.

Rychlý odpočinek

🕒 15 minut

48

ENERGIE



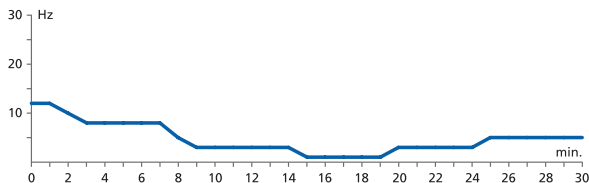
Relaxed Creativity

Příprava na spánek

⌚ 30 minut

Celkové zklidnění s přípravou na spánek

Tento program absolvujte před spaním. Je výhodné jej použít, protože částečně působí jako relaxační program a poskytne úlevu a uvolnění a částečně působí jako spánkový program, čili příjemně naladí ke spánku, který potom bude hlubší a kvalitnější. Nekončí ovšem přímo útlumem vědomí, takže si buď můžete jít rovnou lehnout a spát nebo ještě můžete vykonávat před spaním nějakou nenáročnou činnost, například si číst.

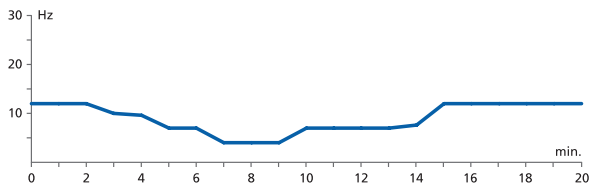


Quick Learning

Bleskový superlearning ⌚ 20 minut

Pro bleskovou soustředěnost, kdykoliv je to zapotřebí

Učební program umožňující maximální koncentraci a vstřebání a zakotvení informací do dlouhodobé paměti. Použijte jej buď před učením nebo použijte pouze sluchátka a uče se současně při absolvování tohoto programu.



50

UČENÍ

Alpha Relax

Při mírné únavě v práci

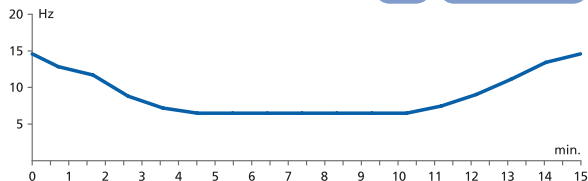
Použijte jej například při polední přestávce nebo po obědě. Dodá vám energii a usměrní koncentraci.

Přestávka v práci I.

🕒 15 minut

51

RELAXACE



Theta Relax

Při střední únavě v práci

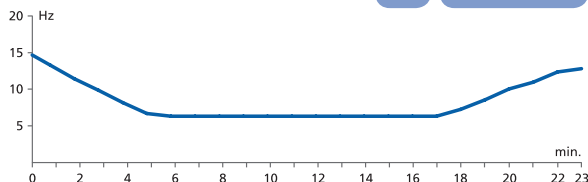
Použijte jej například při polední přestávce nebo po obědě. Dodá vám energii a usměrní koncentraci.

Přestávka v práci II.

🕒 22 minut

52

RELAXACE



Deep Relax

Po fyzickém výkonu či zranění

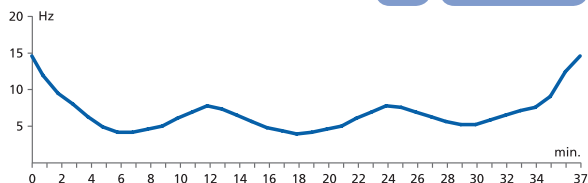
Tento program odstraní bolest svalů, ať už je příčinou cokoliv: dlouhodobý stres, únava po náročném túře či sportu. Při pravidelném opakování použití urychluje léčbu svalových zranění, včetně zánětů svalů. Upozornění: jeho účinnost se projevuje nejvíce u větších svalových vláken a větších skupin svalů. Z toho důvodu není účinný na drobná natažení jednoho svalu.

Mystika a intuice

🕒 36 minut

53

MEDITACE



Earth medit8

**Úleva od zlosti, šoku,
napětí – okamžitá**

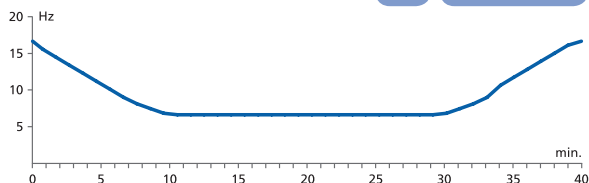
Jde o rychlé uklidnění, pokud zažijete hodně nepříjemnou negativní situaci, jste podráždění, v napětí, stresu.

Pryč se zlostí

⌚ 40 minut

54

RELAXACE



Siesta

Na zlepšení spánkového cyklu

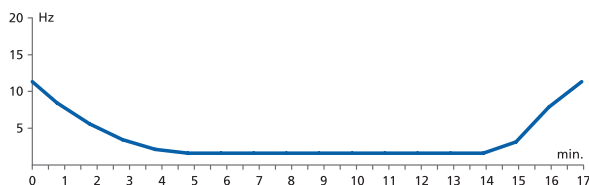
Tento program je určen osobám, které trpí mnoho let problémy se spánkem, konkrétně těmito: mělký spánek, časté probouzení se a neschopnost klidně a rychle usnout. Tento program naučí váš mozek, aby opět uměl správně řídit spánkový cyklus, tedy abyste se zbytečně neprobouzeli, mohli v klidu usnout a měli hluboký spánek. Tento program vlastně postupným tréninkem vrací mozku jeho přirozenou schopnost, kterou vlivem let nebo špatného životního stylu pozapomněl. Důležité je pravidelné opakování tohoto programu, můžete si jej i zkrátit, maximálně na 25 minut. Nezapomeňte si naladit intenzitu světla na úplné minimum, teprve po několika použitích můžete přidávat (intenzivní světla poněkud ruší samotný účinek). Tento program není určený k okamžitému usnutí (k tomu slouží jiné programy), přesto je možné že po něm nebo dokonce při něm usnete. Minimálně vás ke spánku příjemně naladí. Vždy jej používejte opravdu před plánovaným spaním čili ve večerních hodinách.

Spánkový cyklus

⌚ 26 minut

55

SPÁNEK



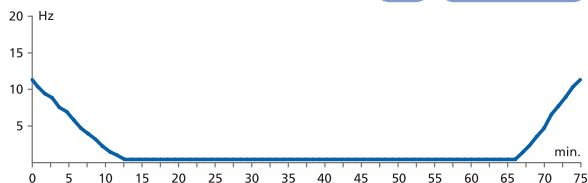
Escape

Zaručený spánek

🕒 75 minut

Použijte pokud nemůžete usnout

Tento program je určený k okamžitému usnutí, pokud s tím máte problém. Můžete jej tedy použít i jednorázově, i když takový postup není úplně ideální. Nezapomeňte si naladit intenzitu světla na úplné minimum (intenzivní světla poněkud ruší samotný účinek). Program si můžete zkrátit, ovšem při době programu menší než 20 minut nemusí předpokládaný účinek nastat.



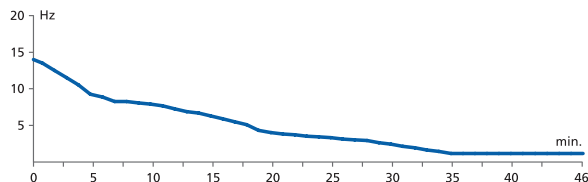
56

SPÁNEK

Sound Sleep Kulturista

Před fyzickou námahou

Použijte jej před jakoukoliv větší fyzickou námahou: sportem, prací na domě, těžkou fyzickou prací... Vyladí tělo do úrovně, kdy psychika i somatika spolu ideálně spolupracují: svaly jsou prokrvené ale nejsou křečovitě napnuté, jsou vláčné, ale dobře reagují na vaše vnitřní pocity, na podvědomé signály neurofyzilogické soustavy.



🕒 45 minut

57

SOMATICKÉ

14hz traper SAD

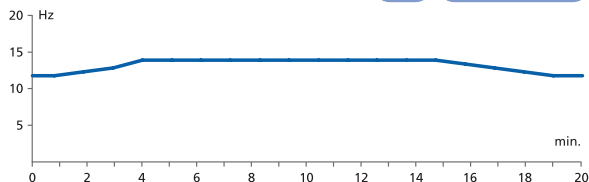
Sezónní afektivní poruchy

Sezónní afektivní poruchy (SAD) vznikají nedostatkem slunečního svitu. Trpí na ně především lidé žijící v severních zemích, ale objevují se i u nás. Projevy SAD jsou deprese, nechuť, podrážděnost, negativní naladění, ztráta rozhodnosti, koncentrace a další. Jinými slovy: když máte několik dní po sobě mizernou náladu a nechutenství něco dělat, klidně může být příčinou SAD. Mnoho lidí v našich zeměpisných šířkách, tedy i Čechů a Slováků, trpí lehčí formou SAD, především na podzim a v zimě, aniž by to věděla. Běžně se SAD léčí tzv. světelnou terapií. Toto je speciální program pro SAD, který také pochopitelně využívá světla brýlí.

⌚ 18 minut

58

SPECIÁLNÍ



Mental repro

Odplavuje agresivitu a zlost

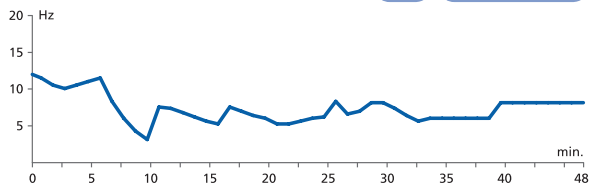
Použijte, pokud vás něco nebo někdo hodně naštvě nebo jste několik dní podráždění a zlostní.

Na zklidnění

⌚ 45 minut

59

RELAXACE



Hypnosis

Na povzbuzení během dne

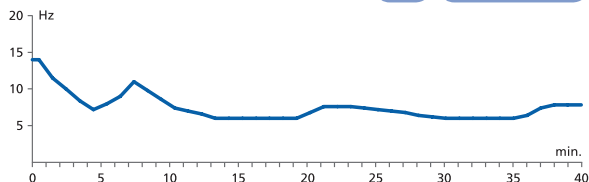
Použijte jej kdykoliv během dne (ne večer!), pokud chcete „nakopnout“ a nejste příliš unaveni.

Přívál energie

⌚ 40 minut

60

ENERGIE



Mood Brightener

Na povzbuzení během dne

Proti depresi

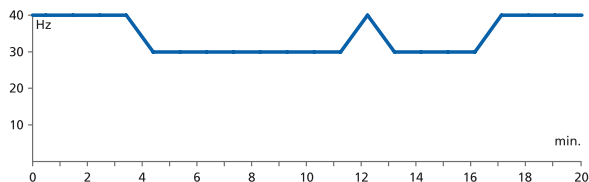
Použít jej můžete na jednorázové řešení mírné deprese, špatné nálady i na řešení dlouhodobější deprese. Pro tento případ použijte program pravidelně, třeba i v minimální délce (například 10 minut). Kontraindikace s léky (antidepresivy) nebyla nikdy zaznamenána, čili program můžete používat i při současné aplikaci antidepresiv.

Antidepressivum

⌚ 20 minut

61

SPECIÁLNÍ



Mind Exerciser

Rychlá relaxace před spaním

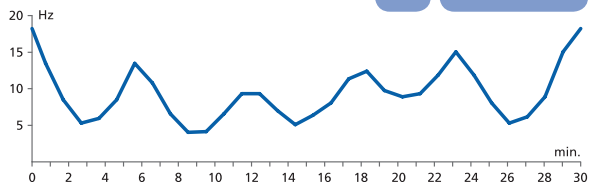
Ideální použití: před tím, než si před spaním půjdete ještě něco přečíst nebo udělat hygienu. Program vás uvolní a příjemně připraví na spánek.

Večerní odpočinek

⌚ 30 minut

62

RELAXACE



Learning Mood

Kreativní program

Program podporuje při pravidelném používání rozvoj kreativity a tvořivosti. Nicméně hlavní jeho účel je jednorázový: je vytvořený na řešení - čehokoliv. Téma není podstatné, resp. může být vždy jiné. Program nejdříve ve vlnách

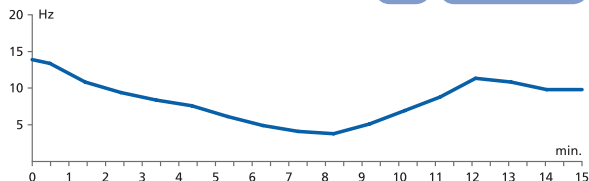
probíhá celým pásmem vědomí, čímž aktivuje v mozku i běžně nepoužívané oblasti. Poté setrvává na vysoké frekvenci, která aktivuje logické myšlení. V centru logické úrovně vědomí je onen problém nebo inspirace, se kterou se chcete vypořádat. Poté program sestupuje do podvědomé hladiny theta, kde je nejsnadnější najít řešení, resp. kde se otevírá podvědomí, tvořivé složky osobnosti a řešení může snáze přijít. Důležitý je postup: během programu, zejména první poloviny programu, se snažte mít na paměti problém nebo inspiraci, kterou se chcete zabývat!

Nalézání řešení

🕒 15 minut

63

KREATIVITA



Crosstalk

Energetická přestávka uprostřed náročného fyzického výkonu

Představte si, že jste na horolezeckém výstupu, stojíte těsně před vrcholem a už nemáte sílu jít dál. To je přesně okamžik, kdyby vám pomohl tento program. Dodal by

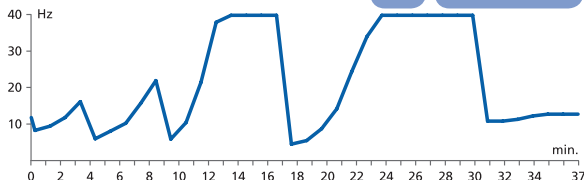
vám sílu zvládnout ten zbývajcí malý kousek výstupu, který byste jinak už asi museli vzdát. Platí to samozřejmě nejen o horolezeckém výstupu, ale i o jakékoliv jiné podobné situaci, kdy podáváte vyčerpávající fyzický výkon.

Načerpání síly

🕒 35 minut

64

RELAXACE



Problem Solver

Fixování učiva

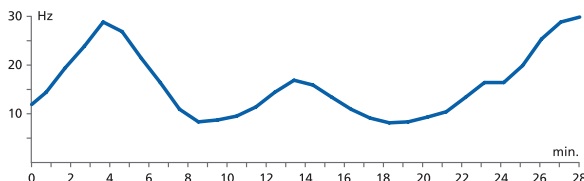
🕒 28 minut

Zafixování učiva do střednědobé paměti

65

UČENÍ

Mozku trvá zhruba 24 až 48 hodin, než si vše naučené uloží z krátkodobé do střednědobé paměti. Tento program navodí takový stav vědomí, kdy tento proces podporuje a usnadňuje. Část tohoto procesu provádí mozek těsně před usnutím nebo ve spánku, proto je vhodné tento program použít večer, třeba i těsně před spaním.



Memory Recall

Experiment mysli

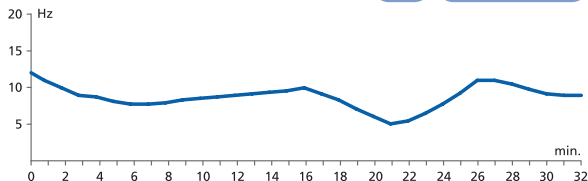
🕒 36 minut

Pro hyperkreativitu a osvobození mysli

66

KREATIVITA

Program především rozproudí vaše myšlenkové pochody (v hladině vědomí beta), a poté postupně sestupuje přes alfu do hladiny theta. Na této úrovni, která aktivuje podvědomí, se začínají vynořovat souvislosti, často i řešení nějakého problému, nápady. Ale může se stát cokoliv jiného! Můžete začít vyplavení negativních myšlenek a pocitů, můžete také usnout, můžete pocítit příval energie. Tento program pokud možno nezkracujte, jeho síla spočívá i v délce.



Hyper Creativity

Příprava na esoteriku

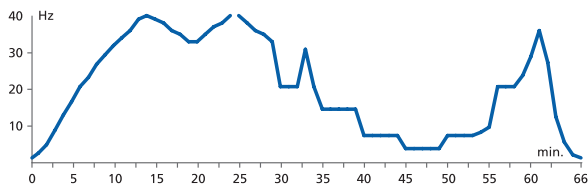
Budete vykládat karty, pracovat s kyvadlem, léčit, meditovat...? Tento program vás na to připraví.

Ezoterika

⌚ 65 minut

67

MEDITACE



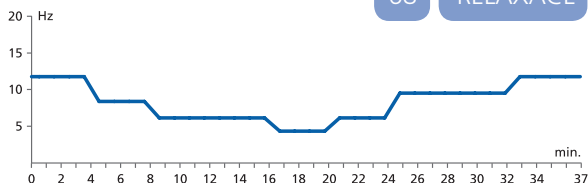
Creativity

Čeká vás sportování? Skládání uhlí? Nošení dřeva? ... A nemáte chuť ani moc síly se do toho pustit? Použijte tento program. Mírně vás zrelaxuje a potom nastartuje energii.

Relaxace před fyzickým výkonem ⌚ 36 minut

68

RELAXACE



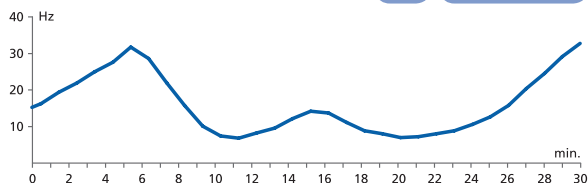
High Creativity

Extáze

🕒 30 minut

Dodání energie

Ideální program, když jste leniví, mírně ospalí. V několika přívalech ve vás nastartuje proud energie. Svižnou rytmickou hudbou můžete jeho účinek ještě podpořit. Může vám také dodat chybějící radost v duši. Nepoužívejte tento program, pokud jste středně či hodně unaveni.



69

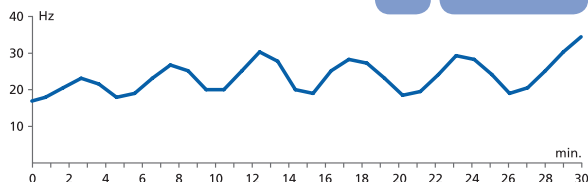
ENERGIE

High energy

Odpocinek během dne I.

🕒 30 minut

Načerpáte sílu a současně koncentraci. Vhodný v odpoledních hodinách, pokud jste středně unaveni.



70

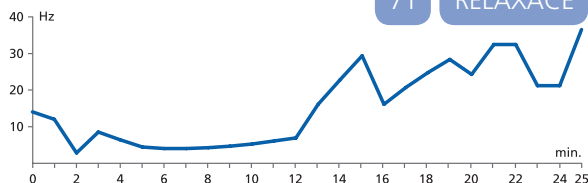
RELAXACE

Get Things done

Odpocinek během dne II.

🕒 25 minut

Načerpáte sílu a současně koncentraci. Vhodný v odpoledních hodinách, pokud jste unavení jen mírně.



71

RELAXACE

Pure Motivation

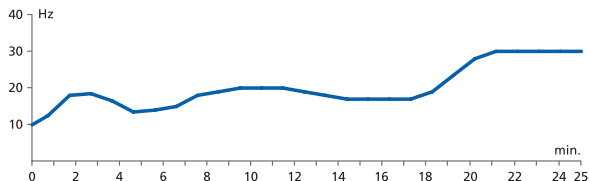
Sportovní vlna

⌚ 25 minut

72

SPECIÁLNÍ

Použijte toto sezení před jakýmkoliv rychlým či bláznivým sportem, kde se ale současně potřebujete koncentrovat..



Sports Wave

Po ránu

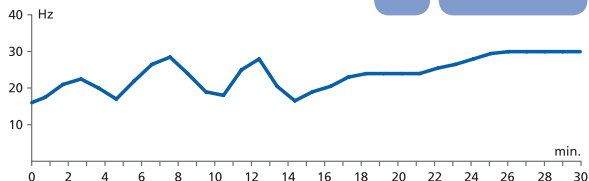
⌚ 30 minut

73

ENERGIE

Rychlý start do nového dne

Pokud jste se dobře vyspali, ale pouze se nemůžete pořádně nastartovat, probudit, tak použijte právě tento program.



Pump-U-Up Rodeo

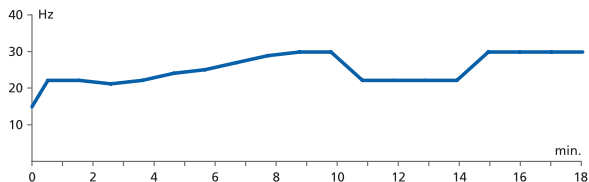
⌚ 17 minut

74

ZÁBAVA

Rychlé osvěžení mysli

Kdykoliv jste otupělí, malátní, ne-soustředění, tak použijte tento program. Rozsvítí váš mozek!



Mind ride

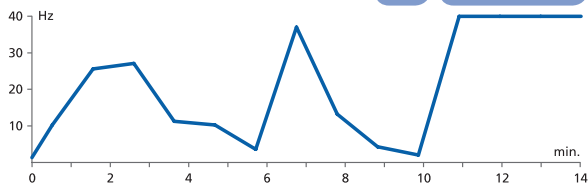
Myšlenková jízda

🕒 13 minut

75

ZÁBAVA

Krátký úderný program s rychlou dramatickou změnou frekvencí a barev, použití vhodné pro zábavu a jako dokonalé protažení mozku při pocitu otupělosti a malátnosti, kdy změny frekvencí mozek vyloženě rozsvítí.



ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou), neboli také LMD (lehké mozkové dysfunkce) či lidově označení dyslexie dnes zahrnuje větší skupinu obtíží. Většinou je jejich společnou příčinou nedozrálост mozku (k danému věku, projevující se právě při školní zátěži), případně spojenou s dalšími jevy pocházejícími z neurologické vývojové oblasti nebo i výchovy. Tyto potíže se projevují jako různé dysfunkce (dyskalkulie, dyslexie a další), spojené s nepozorností a neschopností se plně delší dobu koncentrovat (hyperaktivita). V převážné většině nejsou jedinci s tímto problémem schopni vymanit se z převažující hladiny vědomí theta a navozovat ve vyšší míře „frekvenčně vyšší“ hladiny vědomí, tzn. alfa, beta a zejména pásmo SMR (senzomotorické rytmy).

Popis těchto programů č. 76 až 83 je úmyslně společný pro všechny a je potřeba, aby uživatel vyzkoušel a postupně používal více z těchto programů. Je totiž žádoucí, aby uživatel navozoval různé stavy mysli a pružně cvičil celou nervovou soustavu – k tomu slouží právě používání více těchto ADHD programů. Každý program navozuje chybějící potřebnou část frekvenčního spektra, ale každý v jiném rozsahu, struktuře a intenzitě. Vyzkoušejte 1-3x postupně všechny programy a pak pravidelně používejte 3-5 programů, které se Vám osvědčily nejvíce.

Dalším důvodem, proč iBrain obsahuje celou skupinu ADHD programů (s jedním popisem), je skutečnost, že dětský mozek je až do puberty ve stavu zrání (vývoje) a proto je užitečné mu nabídnout více alternativ a „nenutit“ mu jeden stálý vzorec mozkových vln (frekvencí).

Kromě toho lze také pochopit časovou vytíženost uživatelů-děti, resp. jejich rodičů, proto iBrain nabízí více programů - v různých časových délkách.

Tuto skupinu programů používejte v případě jakýchkoliv potíží, které zavánějí ADHD či LMD. Zlepšení bystrosti, zklidnění se a zlepšení koncentrace se u dětí díky jejich vysoké citlivosti na smyslové podněty projevuje po použití těchto programů téměř okamžitě a to včetně velmi rychlého zlepšení školního prospěchu.

Úvod

Nepoužívejte přístroj v rozporu s návodem a dodržujte prosím pokyny uvedené v této kapitole Péče a údržba. Při používání přístroje v rozporu s návodem nebo v rozporu s těmito pokyny, případně v rozporu s obecnými známkami zvyklými pro používání zaniká při vzniku závady nárok na záruku a záruční opravu.

Napájení

Brýle

Brýle jsou napájeny z Vašeho iPhone. Sluchátka se dobíjí přes USB kabel z PC.

Údržba a upozornění

Péče o přístroj

Chraňte přístroj resp. sluchátka, brýle a dongle před prachem, nečistotou a pády.

Chraňte přístroj a příslušenství před relativní vlhkostí nad 65% a před vniknutím vody či jiné tekutiny do přístroje. Pokud přesto dojde k jejich zvlhnutí, příslušenství nezapojte, abyste se podívali, zda stále funguje! To by mohlo způsobit trvalé poškození obvodů.

Nenechávejte přístroj vystaven přímému slunci po delší dobu anebo uvnitř uzavřené

ho automobilu za horkého počasí. Chraňte přístroj před teplotami nad 45 stupňů Celсія a pod 0 stupňů Celsia.

Vyvarujte se poškrábání brýlí, protože jsou z plastu a nedbalým zacházením se snadno poškodí. Můžete je občas očistit čistým měkkým mírně navlhčeným hadříkem, aby se na nich neusazovaly mastnota a nečistota. K čištění nepoužívejte suchý ani znečištěný hadřík, papírový ručník nebo ubrousek, ani svou košili, neboť byste mohli jejich povrch poškrábat.

Neroztahujte nožičky brýlí, i když jsou částečně pružné, jinak hrozí jejich ulomení nebo zlomení rámu brýlí. Věnujte pozornost ukládání brýlí, abyste je nezmáčkli přisednutím apod.

Neroztahujte nadměru sluchátka, i když jsou pružná, jinak hrozí jejich zlomení nebo poškození. Se sluchátky manipulujte opatrně, mechanická poškození nelze uznat jako vadu.

Zapojujte kabely do správných zdírek a správnou stranou. Jinak se konektory na přístroji a koncovky kabelů velmi rychle zničí. Poškození se nemusí projevit hned, ale má zásadní vliv na životnost a funkčnost přístroje.

Nenamotávejte kabely, ale volně je svinujte takovým způsobem, jakým byly svinuté v originálním balení. Jinak se kabely rychle poškozuji. V takových případech nelze většinou kabel samostatně opravit a je nutné zakoupit celé nové příslušenství (sluchátka, brýle).

Nepoužívejte pro čištění a údržbu žádné tekutiny, mazadla a lepidla. Ty nemusí způsobit poškození přístroje ihned, ale mají zásadní vliv na životnost a funkčnost přístroje.

Neprovádějte na přístroji neoprávněné opravárenské zásahy.

Odstraňování potíží

Nepravidelná stimulace a její asymetrie může být součástí programu. Pro ověření vyzkoušejte jiný program.

Při zhoršené kvalitě stimulace (nehrají obě sluchátka, neblíkají obě poloviny brýlí apod.) překontrolujte úplnost a správné zapojení konektorů v přístroji.

Při nízké intenzitě stimulace zkontrolujte nastavení intenzity světelné či zvukové stimulace

Pokud přístroj negeneruje všechny barvy v brýlích, zkontrolujte, zda se tato situace opakuje u více programů. Některé programy mohou totiž využívat jen některé barvy.

Rady a pokyny pro případnou reklamaci/opravu

Před předáním zboží do opravy prosím nejdříve kontaktujte svého prodejce nebo servis Galaxy. V mnoha hlášených případech se totiž nejedná o vadu, ale o nesprávný postup, nepozornost při používání přístroje.

Při zjištění vady poskytněte servisu celý komplet přístroje a nikoli jen jeho část. Zdánlivá vada sluchátek totiž nemusí být vada sluchátek, ale vada ovládací jednotky apod.

Pozáruční (placené) opravy, které od vás obdržíme poštou, vám zasíláme zpět také poštou, na dobírku, s připočítáním poštovného.

Záruční opravy (prokázaná reklamacie), které od vás obdržíme poštou, vám zasíláme zpět také poštou, pojištěným (tzv. obchodním) balíkem. Poštovné neplatíte.