

# Programová knihovna Relaxman

## Úvod

### Druh použité zvukové stimulace

Programy Relaxmanu využívají tři zásadní druhy zvukové stimulace. Každý program obsahuje jednu z těchto tří možností:

- hudba, hudební efekty typu zvuků přírody apod.
- speciální audio stimulační zvuky (typické pro AVS technologii – pulsní nebo binaurální rytmy nebo různé šумы)
- kombinace hudby a speciálních audio stimulačních zvuků dohromady.

Jednotlivé ikony jsou uvedeny u každého programu.

### Rozdíly mezi jednotlivými druhy zvukové stimulace:

**Hudba**, zvláště relaxační, má na rozdíl od audio stimulačních zvuků estetický rozměr, rychleji upoutává pozornost a mnoho lidí ji dobře přijímá, protože mají svojí osobní zkušenost s poslechem relaxační hudby. Nevýhodou je, že je méně účinnější než AV stimulační zvuky.

**AV stimulační zvuky** jsou typické zvuky pro AVS technologii a nikde jinde se s nimi nesečkáte. Jsou to zvuky vědecky vyvinuté pro to, aby rychle přeladily mozek, navodily tu správnou konkrétní frekvenci. Nejčastěji se používají tzv. binaurální rytmy, ale také různé šумы. Jsou použity u programů, kde by hudba mohla být rušivá nebo kde je potřeba docílit přesně určité frekvence nebo specifického účinku. Jsou účinnější než hudba, to znamená rychleji dosáhnou požadovaných změn a účinku. Nevýhodou je, že na rozdíl od hudby jsou pro většinu uživatelů méně zábavné, chybí jim ona estetická dimenze a bohatost tónů.

Programy najdete na displeji v poli SESSIONS.

## Seznam programů

### Relaxace: počet programů - 13

<i>Název programu</i>	<i>čas</i>	<i>zvuk</i>
Denní únik	20:00	kombinace
Duha	22:25	hudba
Cesta vlakem	23:00	hudba
Lov na medvědy	22:26	hudba
Na pláži	20:00	hudba
Pohodář	16:00	hudba
Přeladěníčko	5:30	hudba
Rovnováha	14:36	hudba
Siesta po práci	15:00	zvuky
Svalové uvolnění	20:00	hudba
Uvolni se	15:52	hudba
V lese	45:00	hudba
Živá voda	12:31	kombinace

### **Meditace: počet programů - 4**

<i>Název programu</i>	<i>čas</i>	<i>zvuk</i>
Astrální výlet	10:00	kombinace
Intuice a hemisféry	20:00	hudba
Schumannova rezonance	11:05	kombinace
Šaman	12:00	hudba

### **Učení: počet programů - 6**

<i>Název programu</i>	<i>čas</i>	<i>zvuk</i>
Antitréma	10:00	zvuky
Fixace učiva	20:00	zvuky
Pauza při učení	12:00	zvuky
Před učením	12:00	kombinace
Síla koncentrace	15:30	zvuky
Superlearning	35:00	zvukys

### **Deprese: počet programů - 4**

<i>Název programu</i>	<i>čas</i>	<i>zvuk</i>
Antismutek	17:09	hudba
Proti depresi	60:00	zvuky
SAD	17:57	hudba
Zbavte se napětí	16:00	zvuky

### **Energie: počet programů - 4**

<i>Název programu</i>	<i>čas</i>	<i>zvuk</i>
Klidná síla	12:00	kombinace
Maratonec	21:00	zvuky
Rodeo	11:39	zvuky
Vstávej!	20:00	zvuky

### **Spánek: počet programů - 5**

<i>Název programu</i>	<i>čas</i>	<i>zvuk</i>
Noční obloha	18:00	zvuky
Rychlý šlofik	15:42	hudba
Ukolébavka	24:00	zvuky
Vypni a spi	30:00	kombinace
Výživný spánek	60:00	zvuky

### **Speciální: počet programů - 14**

<i>Název programu</i>	<i>čas</i>	<i>zvuk</i>
ADHD	30:00	zvuky
Bez bolesti	12:04	kombinace
Distres	20:00	hudba
Hyperaktivita	10:54	hudba
Jetlag	20:06	zvuky
Jóga	50:00	zvuky
Kreativita	10:00	kombinace
Na migrény	12:20	kombinace
Syndrom vyhoření	20:00	kombinace
Vítěz	15:02	hudba
Vysoký krevní tlak	10:00	zvuky
Vyšší imunita	30:00	zvuky
Zábava	11:28	hudba
Závislosti	20:00	zvuky

## Relaxace

Relaxace je vstupní bránou k dosažení jakýchkoliv dalších stavů a měla by tvořit naprostý základ v péči o zdraví i osobní rozvoj. Relaxační programy používejte co nejčastěji a střídejte je.

### **Cesta vlakem 23:00 hudba**

Užijte si výlet a zasněte se. Program je ideální spustit po práci, před trávením volného času. Poskytuje vydatnou denní relaxaci. Můžete jej používat i denně, pokud Vám to čas dovolí.

### **Denní únik 20:00 kombinace**

Toto sezení Vám pomůže z velkého stresu nebo únavy. Navozuje jasný stav mysli, odežene nutkavé, neodbytné myšlenky, starosti a bloky stresu a napětí. Využijte tuto legální a zdravou „drogu“! Program můžete použít kdykoliv, i dopoledne.

### **Duha 22:25 hudba mluvené slovo Ota Jirák**

Vynikající odpočinkový program, s hlubší relaxací. Doprovodí Vás snový příběh Oty Jiráka, speciální uvolňující hudba a zvuky přírody. Program je vhodný použít odpoledne nebo navečer, kdy už Vás nečeká práce nebo psychicky obtížné činnosti.

### **Lov na medvědy 22:26 hudba mluvené slovo: Ota Jirák**

Mírná relaxace s příběhem. Program má více různorodých přechodů frekvencí a slouží zejména na přeladění z běžného denního shonu do relaxačního „módu“. Jedná se o střední relaxaci, kterou je vhodné využít zejména v odpoledních až podvečerních hodinách. Program odruší nutkavé myšlenky, mírně vás zrelaxuje a dodá energii.

### **Na pláži 20:00 hudba**

Užijte si poležení na opuštěné pláži, daleko od civilizace. Jste sami sebou, ponořte se do zvuků moře a do svitu slunce. Během programu můžete zkusit otevřít oči. Program je vytvořen pro běžnou denní relaxaci a můžete jej využít kdykoliv, i těsně před spánkem.

### **Pohodář 16:00 hudba**

Není nic hezčího než sejít lesem k řece a rozjímat u vody. Program pro střední relaxaci, který můžete použít kdykoliv přes den nebo těsně před spaním na prohloubení spánku.

### **Přeladěníčko 5:30 hudba**

Nemáte moc času, ale chcete na chvíli vypnout, zrelaxovat? Pro to slouží toto sezení. Program zruší lehké až střední bloky stresu, nutkavé myšlenky, odstraní mírnou únavu a funguje také jako výborný uklidňovač, když Vás něco akutně rozčílí. Můžete jej použít i dvakrát hned za sebou.

### **Rovnováha 14:36 hudba**

Toto sezení, které probíhá v hladině alfa a theta, poskytuje silnou relaxaci během velmi krátkého času. Jedná se o hlubší relaxační program, který vyladuje všechny důležité části mozku, od hypothalamu až po tzv. velký mozek. Nerozdílně také vyladí energie v těle, zejména sladí čakry, neboli určité energetické body. Po programu se ještě alespoň hodinu nepouštějte do ničeho extra náročného.

### **Siesta po práci 15:00 zvuky**

Jak už název napovídá, jde o praktickou rychlou relaxaci, kterou můžete využít například po příchodu z práce. Příjemně Vás uvolní a necháte stranou starosti a myšlenky na nepříjemné věci. Sezení vyvolá pocit vnitřního klidu, což vám umožní prožít zbytek dne s větší hloubkou a kvalitněji.

**Svalové uvolnění 20:00 hudba**

Toto sezení Vás perfektně zrelaxuje po fyzické námaze nebo sportu, velmi vhodné je také pro eliminaci bolestí zad. V hluboké relaxaci spouští produkci určitých druhů endorfinů (beta-endorfiny), které odstraňují kyselinu mléčnou a eliminují bolest. Je velmi vhodné spustit si toto sezení i v případě, že necítíte bezprostředně po sportu nebo fyzické námaze ztuhlost či bolest svalů. Ta totiž přichází až se zpožděním hodin a program tak začne působit ihned, ještě než svaly zatuhnou. To je nejrychlejší způsob urychlení regenerace. Můžete jej také kombinovat s jinými regeneračními technikami, například strečinkem, masáží, saunou. Ideální je nejdříve použít tento program a teprve potom další metodu.

**Uvolni se 15:52 hudba mluvené slovo Ota Jirák**

Střední až hluboká relaxace, ale přitom dostatečně rychlá. Jedná se o řízenou relaxaci s mluveným slovem. Poslouchejte pokyny a procitnete odpočinutí.

**V lese 45:00 hudba**

Není nic příjemnějšího, než strávit v klidu a sami několik hodin v lese. Pokud nemáte čas, použijte tento program. Intenzivně vám nahradí alespoň část pocitů z procházky po lese a navíc přidá opravdu hlubokou relaxaci. Vhodné je použít program jedenkrát týdně pro kompletní regeneraci těla. Program prochází všemi uvolňujícími hladinami vědomí i frekvencemi, od hladiny alfa, přes theta až po deltu a aktivuje tak všechny regenerační procesy v těle, včetně produkce melatoninu - hormonu proti stárnutí.

**Živá voda 12:31 kombinace**

Jemná modrá a zelená barva doprovází očistnou koupel v horských bystřinách. Slouží pro denní relaxaci. Pro umocnění účinku programu si představujte, jak vás omývá voda a zbavuje vás tak veškeré únavy, stresu a negativních energií.

## **Meditace**

Meditace patří k oblíbeným kategoriím každého AVS přístroje. Meditační programy napomáhají osobnímu rozvoji, hlubokému sebepoznání a v neposlední řadě vás většinou také skvěle zrelaxují. Programy jsou kratší, než je obvyklé, aby usnadnili meditaci i časově vytíženým lidem. Jsou ovšem vytvořené tak, že jeden program můžete spustit opakovaně hned dvakrát za sebou.

### **Astrální výlet 10:00 kombinace**

Program vás na chvíli přenesení do hlubin vesmíru. Mihotavé paprsky hvězd, asteroidů a neznámých vesmírných útvarů vám pootevřou i hlubiny vaší mysli.

### **Intuice a hemisféry 20:00 hudba**

Toto velmi zajímavé sezení slouží dokonce ke dvěma účelům. Za prvé navozuje frekvence mezi 6,25 Hz a 10 Hz, což je ideální pásmo pro zvyšování vlastní citlivosti – intuice. Za druhé používá velmi účinné druhy zvuku pro vtažení mozkových vln a jejich udržení na stálé frekvenci, čímž vyrovnává práci obou hemisfér. Podporuje tak propojení levé a pravé mozkové hemisféry. Následkem toho vzniká zejména lepší pochopení neznámého v nás, větší nadhled a vyšší zapojení pravoemisférových schopností do života: více empatie, citlivosti, radosti nebo kreativity.

### **Schumannova rezonance 11:05 kombinace**

Sezení vás navede z běžného stavu vědomí do Schumannovy rezonance (7,83 Hz). Tento magický stav vědomí je přesná hranice mezi hladinami alfa a theta, tedy hranice mezi vědomím a podvědomím. V tomto stavu myslí jsme schopni pochopit nepochopitelné a otevřít stavidla vlastního sebepoznání. Účinek programu je podpořen alikvotním zpěvem.

### **Šaman 12:00 hudba**

Velmi účinná meditace začíná v běžném stavu vědomí (nad 20 Hz) a končí až na hranici spánku (2 Hz). Nechte se unášet zvuky bubnů. Po tomto programu je vhodné udělat si dostatek klidu na rozjímání, protože účinky budou přetrvávat ještě minuty nebo desítky minut po skončení programu.

## Učení

Několik způsobů, jak zrychlit učení, zvýšit koncentraci a to i dlouhodobě: pravidelným používáním těchto programů.

### **Antitréma 10:00 zvuky**

Program na odstranění trémy a perfektní mentální vyladění. Tréma je vlastně druh mírného stresu. Binaurální zvuky a světelné přechody zruší neodbytné a stresující myšlenky. Také navodí stav koncentrace na přítomnost, tím odruší myšlení na minulost, resp. na budoucnost, které je spouštěčem trémy. Program použijte těsně před svým výkonem – před vystoupením, přednáškou. Použití dvě hodiny a více před výkonem již nemusí být účinné. Při pravidelném používání nejméně 1x týdně a zejména před výkonem si zvýšíte odolnost vůči trémě.

### **Fixace učiva 20:00 zvuky**

Mozku trvá zhruba 24 hodin, než zafixuje naučené učivo do střednědobé a dlouhodobé paměti – než ho takzvaně napevno „uloží“. Nejrychleji tento proces probíhá ve spánku – je to dokonce jedna z funkcí spánku (proto je nejvhodnější učit se před spaním). Toto sezení pomáhá ukotvit přijaté informace rychleji, podobně jako spánek. Navodí uvolněný stav mysli, ve kterém fixace bezpečně a rychle probíhá. Použijte jej vždy po učení.

### **Pauza při učení 12:00 zvuky**

Už toho máte dost? Jste unavení nebo nervózní, Vaše hlava je přeplněná, přesycená? Není nic jednoduššího, než si udělat krátkou přestávku. Je to mnohem efektivnější způsob, než se učit do „bezdědomí“. Program může prodloužit vaši plnou koncentraci a schopnost učení o desítky minut, při opakovaném použití až o 1-3 hodiny. Přestávka dá odpočinout mozkovým buňkám, v rychlosti je účinně zrelaxuje a připraví na další učení. V programu jsou použity speciální frekvence, které využívali v osmdesátých letech minulého století piloti armádních letadel na zvýšení koncentrace. Při opakovaném použití ten samý den, například několikrát během mnohahodinového učení v jednom kuse, účinnost mírně klesá.

### **Před učením 12:00 kombinace**

Ideální stav mysli pro většinu různých druhů učiva se nachází na hranici hladin vědomí alfa a beta, v pásmu tzv. senzomotorických rytmů. Program „Před učením“ tento stav zajistí. Mírně Vás osvěží, zkoncentruje a naladí mysl do stavu, kdy budete ideálně přijímat a ukládat informace do paměti. Můžete jej také využít přímo při učení tak, že nepoužijete brýle, ale jen sluchátka. Účinnost bude o dost menší, ale i tak zanechá výsledek.

### **Síla koncentrace 15:30 zvuky**

Sezení je určeno pro jakýkoliv účel, kdy se potřebujete koncentrovat: učení, přednáška, sport. Při pravidelném používání minimálně 3-4x týdně zvyšuje obecnou úroveň koncentrace. Program používá frekvenci, která synchronizuje výkon obou hemisfér – tím dochází ke koncentraci mentálních procesů. Pokud je nižší koncentrace způsobena především silnou únavou nebo stresem, použijte nejdříve relaxační program. Toto sezení se výborně osvědčuje řidičům na odstranění únavy a zahnání mikrospánku.

### **Superlearning 35:00 zvuky**

Sezení je určeno speciálně pro superlearning, tedy učení se z příposlechu. K Relaxmanu si připojte nahrávku s učivem (můžete si ji i sami namluvit!) a zapněte společně s tímto programem. Program probíhá v hladině alfa, na úrovni 10 Hz, což je velmi uvolněný stav mysli, ideální k příjmu a ukládání informací. Ale pozor, musí to být informace, které se mohou s jistotou navázat na souvislosti nebo podobné informace, které již máte v hlavě nebo jste se nedávno učili. Ideálně je tedy vhodné použít superlearning pro opakování učiva, pro učení slovíček jazyka, pokud již máte určitou znalost jazyka (nejste úplný začátečník) nebo pro zapamatování relativně jednoduchých textů. Tento způsob učení není vhodný pro prvotní osvojování si učiva, které vyžaduje logické zařazování a spojování informací a přemýšlení v souvislostech. Průkopníkem techniky „superlearning“ je bulharský výzkumník Lozanov a jejím základem je stav uvolněné mysli.

## Deprese

Následující programy na ovlivnění nálady jsou účinné zejména schopností spustit v mozku a v těle produkci příslušných hormonů: serotoninu, dopaminu, endorfinů a dalších. Jakmile cítíte chmurnou náladu, sáhněte po této kategorii. Depresivních či úzkostných stavů existuje velké množství a je někdy obtížné určit jejich příčiny, nicméně velmi často jsou tyto stavy způsobené dlouhodobým stresem. Proto je vhodné následující programy kombinovat i s programy ze sekce „Relaxace“ a „Energie“.

### **Antismutek 17:09 hudba**

Pokud máte neradostnou, chmurnou náladu, použijte toto sezení. Také je vhodné jej používat v případě velkého smutku či psychické bolesti. Frekvence programu se pohybují střídavě v hladině alfa a theta a zvyšují produkci endorfinů a serotoninu.

### **Proti depresi 60:00 zvuky**

Program Vás zbaví negativních myšlenek a výborně Vás zrelaxuje. Pokud budete mít tendenci při něm usnout, nebraňte se. Je určený pro zmírnění středních i těžkých depresivních stavů. Kombinujte jej s programy na energii – mezi programy však nechte odstup několik hodin. Program je možné kombinovat s drtivou většinou běžně dostupných antidepresiv. Jakmile ucítíte po několika použitích účinky programu, můžete začít vysazovat léky. Postupujte ale opatrně, postupně a poraďte se případně s lékařem nebo odborným garantem (poradna „Lékař Galaxy“).

### **SAD 17:57 hudba**

SAD (Seasonal Affective Disorder) - sezónní afektivní porucha, lidově sezónní deprese, je reakce na nedostatek slunečního svitu. Vzniká nejčastěji v měsících, kdy najednou ubyde sluneční světlo nebo u lidí, kteří pracují na směny a mají tak biorytmy v nerovnováze. SAD se projevuje zhoršenou náladou, podrážděním, případně smutkem, chmurnou náladou a umocnit ji může stres. Program používá určité barvy a frekvence světla, které uvádí cirkadiánní rytmy (biorytmy) do rovnováhy. Tento program můžete používat i preventivně, například s příchodem „tmavších“ dní nebo pokud pracujete na směny.

### **Zbavte se napětí 16:00 zvuky**

Jakmile cítíte napětí, neklid, podrážděnost, nervozitu, použijte toto sezení. Funguje velmi dobře i v případě příznaků PMS (premenstruační syndrom) nebo různých hormonálních výkyvů.

## **Energie**

Programy na zvýšení energie používejte kdykoliv, když vám dochází „baterky“ nebo se potřebujete připravit na náročnou zátěž, zejména fyzickou. Nicméně pokud jste dlouhodobě unaveni, vystaveni stresu, nebo máte větší spánkový dluh, doporučujeme Vám nejdříve použít spíše relaxační nebo spánkové programy. Programy na energii není vhodné použít 2-4 hodiny přes spaním!

### **Klidná síla                    12:00 kombinace**

Během programu budete cítit, jak se postupně kumuluje vaše energie. Procitnete osvěženi a plní energie. Program koncentruje nevyužité zdroje organismu do využitelných energetických sil.

### **Maratonec                    21:00 zvuky**

Jestliže chcete vydržet velkou fyzickou zátěž, použijte toto sezení těsně před výkonem. Hluboce uvolní svalstvo a nastartuje fyzické síly. Po skončení byste měli cítit přívál energie. Pokud Vaše fyzická aktivita trvá několik hodin, můžete toto sezení použít ještě jednou nebo dvakrát během výkonu.

### **Rodeo                            11:39 zvuky**

Vysoké frekvence vám dodají nadšení, plnou bdělost a elán. Použijte jej ve chvíli, kdy jste momentálně skleslí nebo trochu unavení - „bez šťávy“. Pro vrcholový sport či náročný výkon existuje ještě vhodnější program, než je tento – jmenuje se „Vítěz“ (najdete v kategorii „Speciální“).

### **Vstávej!                        20:00 zvuky**

Ideální program, pokud se nemůžete stále probudit. Má o mnoho větší účinnost než šálek kávy nebo energy drinky. Někteří lidé se nemohou pořádně probudit ani během dne – toto sezení nakopne každého a kdykoliv.



## Spánek

Programy na spánek je vhodné kombinovat s relaxačními programy. Špatný spánek je totiž často důsledkem nedostatečné relaxace – nevyrelaxovaného stresu a napětí. Vyzkoušejte tyto programy i v případech, že nemáte žádné potíže se spánkem! Budete překvapeni, nakolik lze spánek ještě prohloubit a zkvalitnit. Je možné, že při spánkových sezeních usnete. Nebraňte se tomu, je to ta nejzdravější varianta. Nemusíte se při usnutí obávat ani o brýle a sluchátka – většina uživatelů si je instinktivně sundá během noci a pokud ne, jsou vyrobeny tak, aby se při zalehnutí nezničili.

### **Noční obloha 18:00 zvuky**

Speciální program je určený pro situace, kdy máte mělký spánek, nechtěně se probudíte a už nemůžete usnout. Může to být brzy v noci nebo i nad ránem. Program nepoužívejte vícekrát než jednou za noc.

### **Rychlý šlofik 15:42 hudba**

Takzvaný „kočičí spánek“ je schopnost rychle a hluboce usnout a zase se probudit do bdělého vědomí. Umí to dokonale některá zvířata, zejména šelmy a umí to také děti, ale v dospělosti se vlivem zátěže tato schopnost ztrácí. Program vás to znovu naučí! Minimálně vám tento stav – kočičí spánek - navodí. Sezení použijte v případě, že máte spánkový dluh a chcete ho rychle alespoň trochu dohnat. Kromě eliminace spánkového dluhu se jedná samozřejmě o vynikající hlubokou relaxaci.

### **Ukolébavka 24:00 zvuky**

Klasický spánkový program s cílovou frekvencí v hladině delta. Uspí Vás za každých okolností. Použití jej můžete kdykoliv, když nemůžete usnout nebo preventivně ke zlepšení kvality spánku. Jeho druhé použití je pro řešení méně obvyklých poruch spánku, jako je somnambulismus, noční děsy, mluvení ze spánku a bruxismus (skřípání zubů), případně spánková apnoe. Pro tyto účely používejte těsně před spaním – preventivně minimálně 3x týdně nebo nárazově, jakmile budete předpokládat, že se symptomy těchto poruch mohou objevit.

### **Vypni a spi 30:00 kombinace**

Neschopnost rychle (dobře) usnout je u většiny lidí způsobena špatnou životosprávou, stresem, množstvím únavy (nevyrelaxovanou únavou), což se projevuje tak, že biorytmy spánku/bdění nejsou v rovnováze. Toto je univerzální program pro každého, kdo trpí nespavostí (insomnií), neschopností usnout a mělkým spánkem, zejména vlivem únavy a stresu. Je vhodný v situacích, kdy usnutí brání starosti, stres, nutkavé neodbytné myšlenky. Ideální je použití těsně před spaním.

### **Výživný spánek 60:00 zvuky**

Program určený pro léčbu nespavosti, také vhodný i pro osoby, které užívají hypnotika – léky na spaní. Program zlepšuje narušený cirkadiánní rytmus (režim bdění/spaní). Používejte ho minimálně 2-3x týdně a výsledky se dostaví během prvních týdnů. Většina uživatelů může poté i zcela vysadit léky na spaní. Vysazujte je postupně, jakmile začnete cítit účinky tohoto programu. Program je schopný vyřešit nespavost trvale a to i u osob, které tímto problémem trpí mnoho let. Tento program občas prostřídejte s jinými spánkovými programy.

## Speciální

Zde najdete mix programů ke speciálním a přesně zacíleným účelům.

### **ADHD 30:00 zvuky**

ADHD, syndrom nepozornosti a z toho plynoucí špatné výsledky dítěte ve škole = toho se lze s AVS přístrojem zbavit velmi účinně! Program využívá speciální pásmo vědomí, tzv. senzomotorické rytmy (12-15 Hz), které právě dětem se syndromem ADHD chybí. V tomto stavu se zvyšují kognitivní schopnosti, kreativní myšlení a navozuje se optimální koncentrace. Současně program utlumuje hladinu vědomí theta, která je při ADHD nežádoucí. Program akutně zvyšuje momentální koncentraci, pracovní paměť a při pravidelném používání alespoň 2-3x týdně urychluje přirozené dozrání mozku a jeho schopnosti navozovat správné mozkové frekvence vhodné pro koncentraci a učení. Používejte jej pravidelně, první výsledky včetně zlepšení školních dovedností budou patrné již po několika použitích. Pokud je ADHD kombinované s hyperaktivitou, použijte program „Hyperaktivita“. Pro zpestření můžete dítěti občas pustit k tomuto programu příposlech – hudbu (relaxační nebo mírně svižnější) nebo pohádku.

### **Bez bolesti 12:04 kombinace**

Program navozuje postupně několik různých frekvencí (pásem vědomí), ve kterých dochází k produkci endorfinů. Ty eliminují bolest přímo na úrovni nervových vzruchů. Program můžete použít pro zmírnění jakýchkoliv bolestí – zubů, svalů, zad, po úraze. Pro migrény je určen program „Na migrény“.

### **Distres 20:00 hudba**

Speciální program na odstranění stresu, napětí, úzkosti. Je určený pro osoby, které jsou ve stresu často. Střídejte ho s relaxační programy.

### **Hyperaktivita 10:54 hudba**

Sezení je určeno pro řešení ADHD – poruch pozornosti s prvky hyperaktivity a impulsivity. Program dítě zklidní, ale navíc navodí také koncentraci – soustředěný stav mysli. Program můžete použít i dvakrát denně. Ideální je používat program minimálně 4x týdně a to před učením – tedy před začátkem školy nebo doma před zahájením úkolů. Občas jej prostřídejte s některým relaxačním programem.

### **Jetlag 20:06 zvuky**

Účinný odstraňovač nemoci z časového posunu (jetlag) při přeletu časových pásem. Postup pro začátečníky: začněte jej používat 1-2 dny před odletem, pak v den odletu a poté 1-2 po přiletu do cílové destinace. Vždy v tu dobu, která odpovídá dni ve vaší mateřské zemi. Pokud přiletíte do jiné země v noci – jejího času, ale u nás je den, tak program použijte. Postupně, během několika použití, získáte citlivost ke svým biorytmům. Poté si upravte používání podle sebe – řiďte se účinky, které cítíte.

### **Jóga 50:00 zvuky**

Speciální program na cvičení jógy. Navozuje hluboký meditativní stav. Použijte jej přímo při cvičení jógy a pokud nemůžete celé cvičení, tak alespoň částečně. Ponechte program celou dobu zapnutý a ve vhodných pasážích cvičení, které trvají alespoň 5 minut, si brýle a sluchátka nasadte. Také je užitečné použít sezení před cvičením jógy nebo před jakoukoliv meditací nebo autogenním cvičením. Pokud nechcete absolvovat celých 50 minut, můžete program ukončit dříve, ale nejméně po 30 minutách – dřívější ukončení by nemělo příliš velkou účinnost.

### **Kreativita 10:00 kombinace**

Potřebujete generovat nápady a nic vás nenapadá? Nemůžete najít řešení nějakého problému, zejména v oblasti osobního rozvoje, sama sebe? Nemůžete si vzpomenout, kde jste nechali brýle? Pro všechny tyto účely slouží program na zvýšení kreativity. Rozproudí myšlenkové procesy a zapojí pravou, tvořivou a kreativní hemisféru.

**Na migrény 12:20 kombinace**

Největší smysl má preventivní. Společným jmenovatelem migrén, ať už je příčina jakákoliv, je nedostatečné prokrvení mozku. Audiovizuální stimulace zlepšuje prokrvení mozku téměř při každém programu, ovšem tento program je speciálně vyvinutý pro zlepšení průtoku krve v hlavě. Program používejte preventivně ve dnech, kdy netrpíte migrénou a bude se zlepšovat vaše odolnost vůči bolestem hlavy. Akutně při migrenozním záchvatu jej můžete použít také, ale je to riskantnější varianta.

**Syndrom vyhoření 20:00 kombinace**

Program nemůže nahradit cílenou léčbu, ale může ji hodně podpořit. Zvláště v případech, kdy je symptomem syndromu vyhoření silná únava. Program používejte minimálně obden a střídajte jej s programy na relaxaci a energii. Program navrácí vnitřní duševní klid, energii a nadhled.

**Vítěz 15:02 hudba**

Stav zóny je poslední dobou používán zejména ve vrcholovém sportu, ale užitečný může být pro kohokoliv, pro každodenní život. Jedná se o stav, kdy je člověk plně ponořen do svého výkonu a tělo a mysl funguje v naprosté a jakoby automatické synchronicitě. V tomto stavu, jemuž odpovídá určitá frekvence mozkových vln, je člověk schopen podávat vrcholné, maximální výkony – ať už fyzické nebo psychické. Použijte jej pro zlepšení náročného fyzického výkonu, před amatérským či vrcholovým sportem, nebo před jinou činností, která vyžaduje soulad mysli a těla, například před hrou na hudební nástroj.

**Vysoký krevní tlak 10:00 zvuky**

Tento program zpomalí Váš srdeční puls na 60 úderů srdce za minutu. Tím snižuje vysoký krevní tlak, který vám po jediném sezení klesne o několik jednotek. Největší význam má pravidelné používání minimálně 4x týdně – můžete si tak natrvalo snížit vysoký krevní tlak. Program střídajte s jakýmkoliv relaxačními programy. Tento program můžete použít i jako akutní „první pomoc“ v případě, že dojde najednou ke zvýšení krevního tlaku, například při stresu a podobně.

**Vyšší imunita 30:00 zvuky**

V určitých pásmech vědomí, zejména v hladinách alfa a theta, se aktivují imunotvorné hormonální látky. Používejte program pravidelně, nejméně 3x týdně, a velmi pravděpodobně se zbavíte běžných respiračních onemocnění, pokud na ně trpíte. Dalším důsledkem zvýšení imunity může být zmírnění různých nemocí, zejména infekčních a dále všech psychosomatických nemocí.

**Zábava 11:28 hudba**

Popis není potřeba – program použijte kdykoliv, když se chcete bavit.

**Závislosti 20:00 zvuky**

Většina závislostí vzniká jako nutnání vyvolat příjemný stav mysli. Závislí lidé mají sníženou schopnost přirozeně navodit hluboce příjemné stavy mysli (hladinu alfa a theta) a proto vyhledávají omamné látky, aby tento hendikep vyrovnali. Program pulsuje v hladině alfa (7-10 Hz) a dodává tak tělu i mysli potřebnou dávku hormonů, které vyvolávají stav příjemnosti až blaha. Pravidelným používáním klesá chuť na omamné látky všeho druhu – alkohol, drogy, cigarety a částečně také na požitek z gamblerství. Program je určený pro „zdravé“ osoby i pro osoby silně závislé. U těch platí doporučení používat program co nejčastěji, například dvakrát denně a zejména v případě ataky, tedy ve chvíli vzrůstající chuti na omamné látky. Jedná se o princip naučit se nahrazovat omamnou látku tímto programem.

---KONEC---