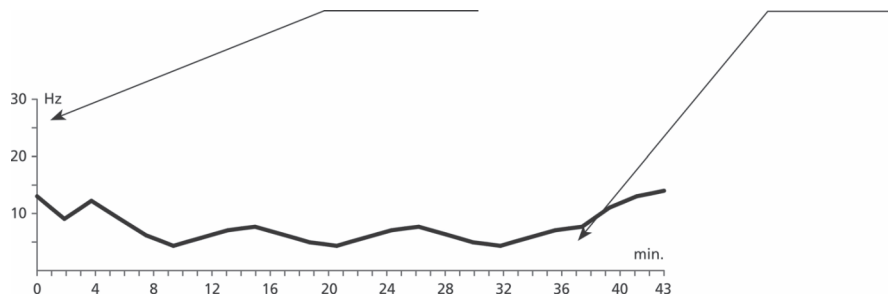


Úvod

Vysvětlivky ke grafickému zpracování a popisu programů

Levý sloupec zobrazuje stimulační frekvenci v Hz a řádka pod grafem značí čas programu v minutách



Co dále najdete u každého programu

Popis programu, přesné určení programu, čas v minutách, druh použité zvukové stimulace (vysvětlení níže).

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.

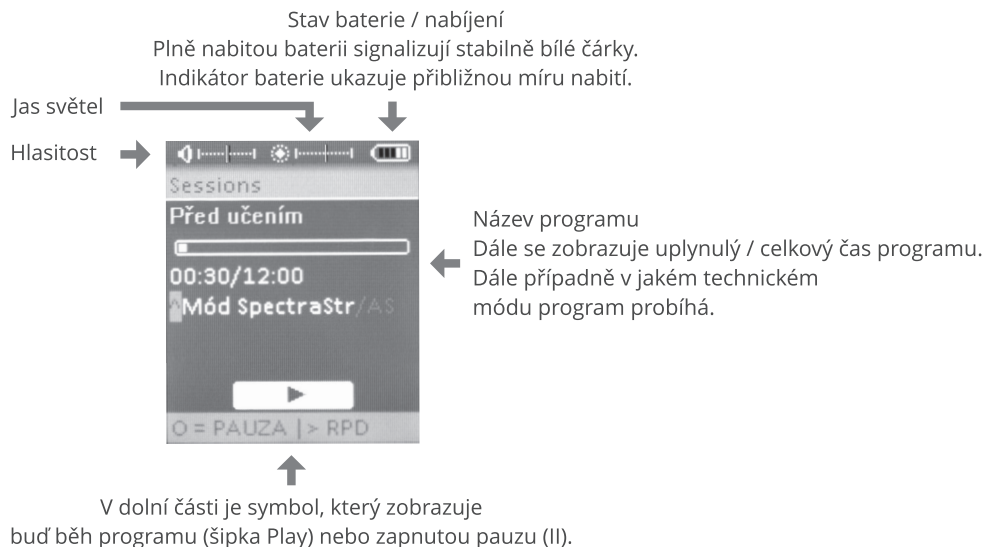
AV stimulační zvuky jsou typické zvuky pro AVS technologii a nikde jinde se s nimi nesetkáte. Jsou to zvuky vědecky vyvinuté pro to, aby rychle přeladily mozek, navodily tu správnou konkrétní frekvenci. Nejčastěji se používají tzv. binaurální rytmy, ale také různé šумы. Jsou použity u programů, kde by 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.

Upozornění:

Jména a popis programů naznačují zamýšlený účinek, který se může mírně lišit od vaší vlastní zkušenosti. Grafy zobrazují hlavní nosnou frekvenci, která se může lišit od dílčích frekvencí zvuků nebo světel.

Programy najdete na displeji v poli SESSIONS.

Co vidíte na displeji v průběhu programu



Seznam programů

Relaxace: počet programů – 13

název programu	čas	zvuk
Cesta vlakem	23:00	hudba
Denní únik	20:00	kombinace
Duha	22:25	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

Spánek: počet programů – 7

název programu	čas	zvuk
Noční obloha	18:00	zvuky
Rychlý šlofik	15:42	hudba
Sladké sny	23:00	hudba
Ukolébavka	24:00	zvuky
Vypni a spi	30:00	kombinace
Výživný spánek	60:00	zvuky
Zpět do říše snů	11:00	hudba

Meditace: počet programů – 6

název programu	čas	zvuk
Astrální výlet	10:00	kombinace
Intuice a hemisféry	20:00	hudba
Letem světem	20:00	hudba
Nádhera	20:00	hudba
Schumannova rezonance	11:05	kombinace
Šaman	12:00	hudba

Učení: počet programů – 6

název programu	čas	zvuk
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	zvuky

Energie: počet programů – 5

název programu	čas	zvuk
Katapult	8:00	zvuky
Klidná síla	12:00	kombinace
Ranní probuzení	12:00	zvuky
Rodeo	11:39	zvuky
Vstávej!	20:00	zvuky

Deprese: počet programů – 4

název programu	čas	zvuk
Antismutek	17:09	hudba
Proti depresi	60:00	zvuky
SAD	17:57	hudba
Zbavte se napětí	16:00	zvuky

Speciální: počet programů – 15

název programu	čas	zvuk
ADHD	30:00	zvuky
Bez bolesti	12:04	kombinace
Distres	20:00	hudba
Hyperaktivita	10:54	hudba
JetLag	60:00	hudba
Jóga	50:00	zvuky
Kreativita	10:00	kombinace
Krevní tlak	25:00	kombinace
Na migrény	12:20	kombinace
Rajská zahrada	16:00	kombinace
Syndrom vyhoření	20:00	kombinace
V sedmém nebi	10:00	kombinace
Vítěz	15:02	hudba
Vyšší imunita	30:00	zvuky
Zábava	11:28	hudba

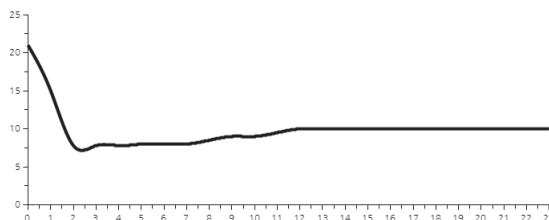
Relaxace

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 střídějte je.

Cesta vlakem

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.

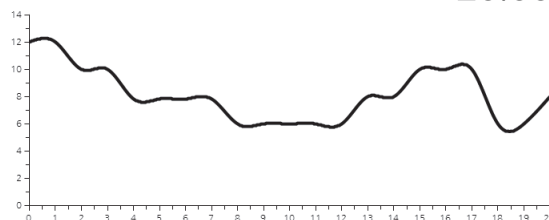
🎵 23:00



Denní únik

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.

🎵📶 20:00

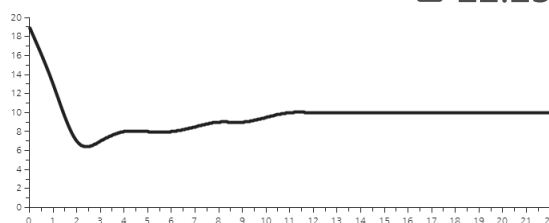


Duha

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.

mluvené slovo Ota Jiráka

🎵 22:25

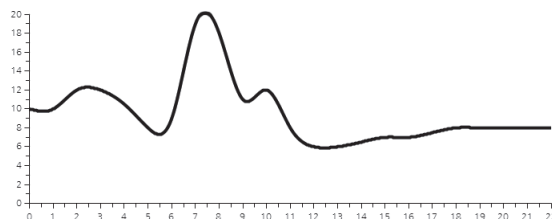


Lov na medvědy

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.

mluvené slovo Ota Jiráček

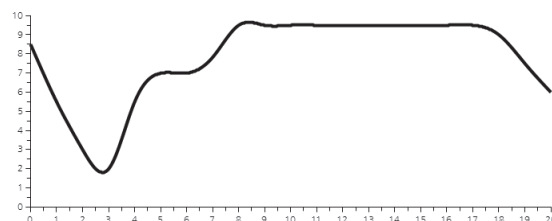
22:26



Na pláži

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.

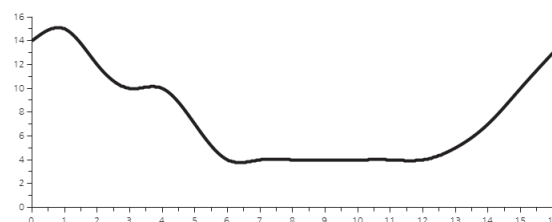
20:00



Pohodář

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.

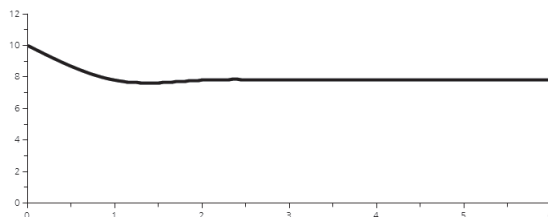
16:00



Přeladěníčko

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.

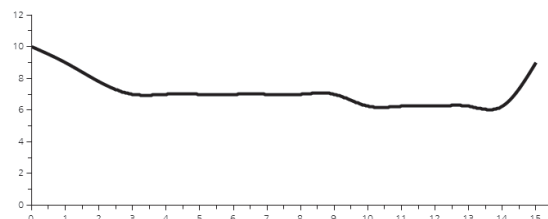
🎵 5:30



Rovnováha

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.

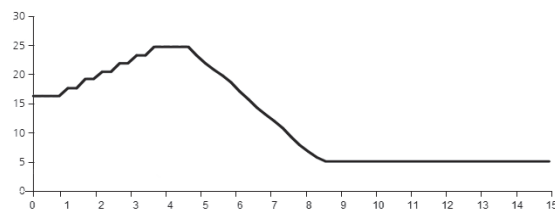
🎵 14:36



Siesta po práci

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.

🎵 15:00



Svalové uvolnění

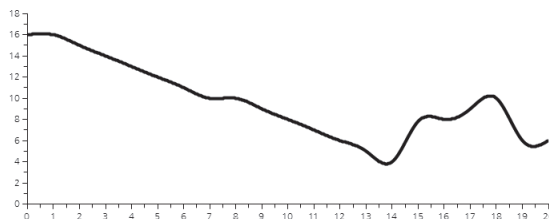
🎵 20:00

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 (betaendorfiny), 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.

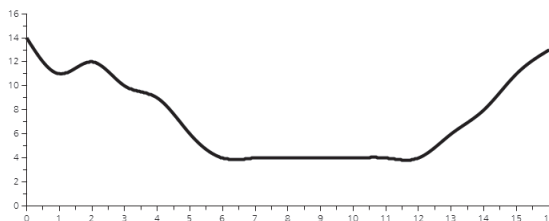


Uvolni se

🎵 15:52

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

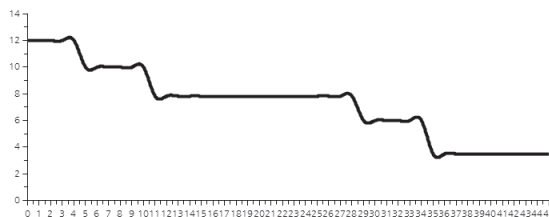
mluvené slovo Ota Jiráček



V lese

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 thetu až po deltu a aktivuje tak všechny regenerační procesy v těle, včetně produkce melatoninu – hormonu proti stárnutí.

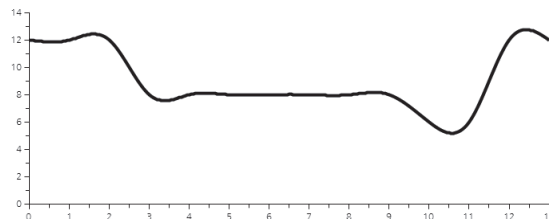
🎵 45:00



Živá voda

Jemná modrá a zelená barva doprovází očištnou 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.

🎵 12:31

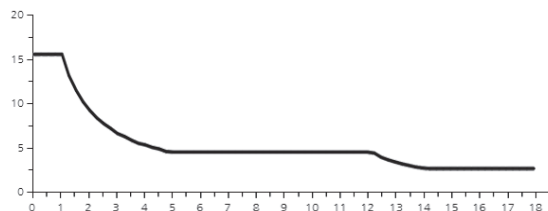


Spánek

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 případě, 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

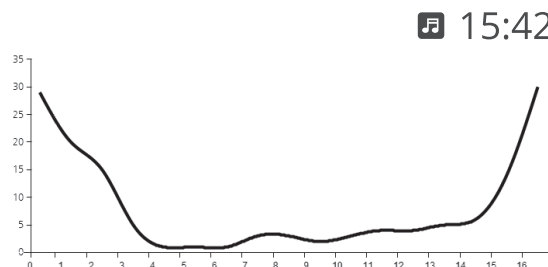
Speciální program je určený pro situace, kdy máte mělký spánek, nechtěně se probudíte a už nemůžete usnout. Může to být brzy v noci nebo nad ránem. Program nepoužívejte vícekrát než jednou za noc.



Rychlý šlofik

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.

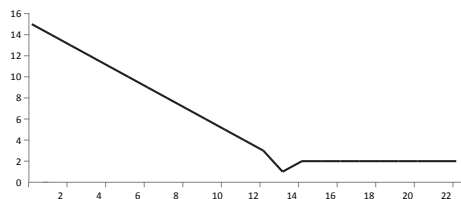
Sezení použijte v případě, že máte spánkový dluh a chcete ho rychle alespoň trochu dohnat. Kromě eliminace spánkového dluhu se jedná samozřejmě o vynikající hlubokou relaxaci.



Sladké sny

🎵 23:00

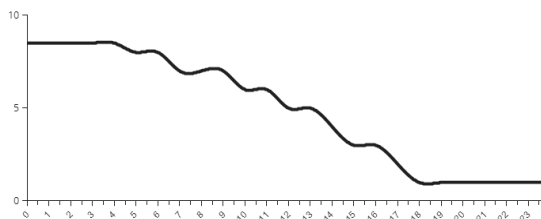
Neschopnost usnout je u většiny lidí vyvolána špatnou životosprávou, stresem, množstvím únavy (nevyrelaxovanou únavou). Jsou to nejběžnější příčiny špatného usínání, kterými trpí až 30–50 % dospělé populace. Univerzální program pro drtivou většinu osob, které trpí nespavostí (insomnií), neschopností usnout a mělkým spánkem, zejména vlivem únavy a stresu a ještě neužívají léky na spaní a nemají diagnostikovanou poruchu spánku. Pro zlepšení spánku. Mohou jej použít i lidé trpící klinickou poruchou „syndrom nedostatečného spánku“ – pro tyto osoby je program určen též. Používejte ho těsně před spaním.



Ukolébavka

🎵 24:00

Klasický spánkový program s cílovou frekvencí v hladině delta. Uspí Vás za každých okolností. Použít 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 3× týdně nebo nárazově, jakmile budete předpokládat, že se symptomy těchto poruch mohou objevit.



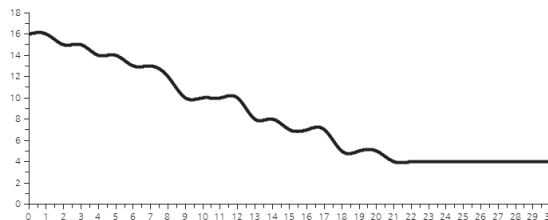
Vypni a spi

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.

30:00

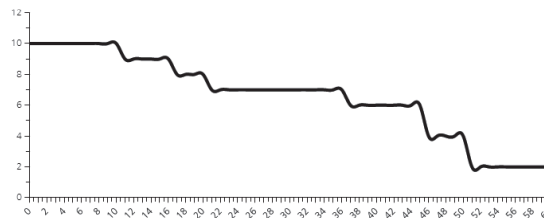


Výživný spánek

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 2–3× 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.

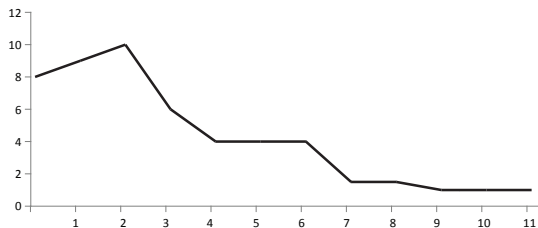
60:00



Zpět do říše snů

Krásné zvuky zvonkohry Vás nasměrují k hlubokému stavu vědomí a ke spánku. Pro případy, kdy se v noci nebo brzy nad ránem nechtěně vzbudíte a chcete ještě hluboce usnout a spát.

🎵 11:00



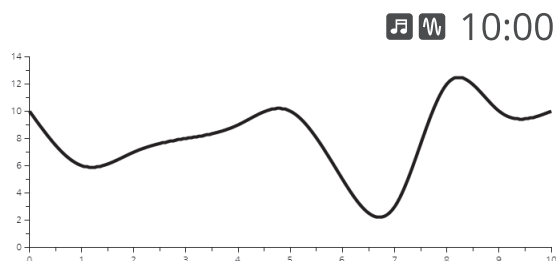
Meditace

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 usnadnily meditaci i časově vytíženým lidem. Jsou ovšem vytvořené tak, že jeden program můžete spustit opakovaně hned dvakrát za sebou.

Astrální výlet

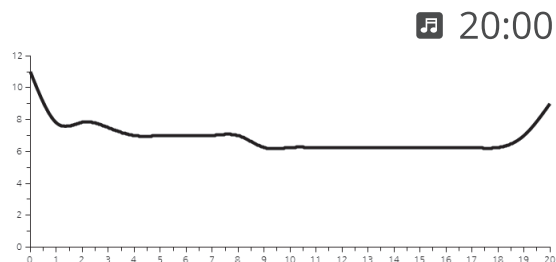
Program Vás na chvíli přenese do hlubin vesmíru. Míhotavé paprsky hvězd, asteroidů a neznámých vesmírných útvarů Vám pootevrou i hlubiny Vaší mysli.



Intuice a hemisféry

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.

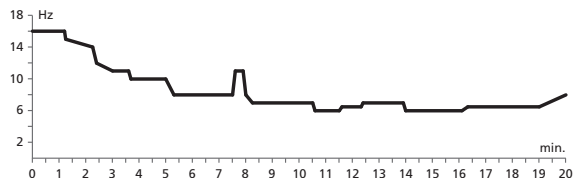


Nádhera

🎵 20:00

Oslnivý vzestup našeho velkolepého galaktického dárce světla a tepla – Slunce. Činorodý, nádherný den plný života a jedinečných zážitků. Celé barevné spektrum přírody následované inspirujícím západem slunce na horizontu. Večerní

praskající oheň plane na pozadí křišťálově čisté noci s měsícem v úplňku a tisíci cinkajících hvězd. Objímající teplo žhnoucích kmenů přináší tělu pohodlí a lehivý pocit věčnosti. Prostě krása. Pro odstranění stresové smyčky, což je stres z jedné stresové události, kterou pak prožíváte znovu a znovu pouze ve vaší hlavě. Pokud budete hodně u stresovaní, můžete ke konci programu i usnout, čemuž se nebraňte.

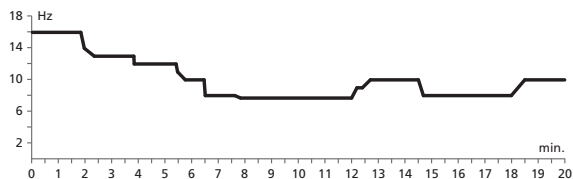


Letem světem

🎵 20:00

Syntetizované zvuky vás odvedou od událostí uplynulého dne do oázy relaxace. Ponoříte se do světa zvuků. Let mysli nad kvetoucími zahradami, přes všechny světy, současné i minulé, přes všechny stěny naší civilizace – myšleno doslova i obrazně – přes

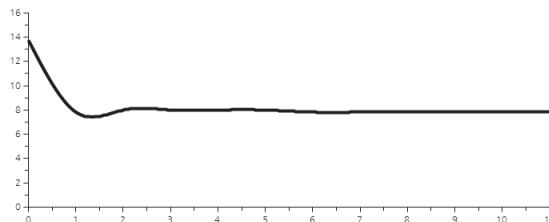
všechny hranice vašeho běžného vědomí. Program představuje opakující se rozkvět v běhu světa. Moudrý stařec vypráví svůj příběh o jediné důležité věci v životě – o lásce. Program je na pomezí hlubší relaxace a vzepětí energie. Je vhodný spíše večer, těsně před spaním, než během dne. Jde o mírné načerpání energie, skrývající cosi mystického! lépe se srovnáte se svým údělem na této planetě. Program je určen pro klasickou relaxaci, s odstraněním stresu a únavy a především oprostuje od úzkostí a negativních pocitů.



Schumannova rezonance

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.

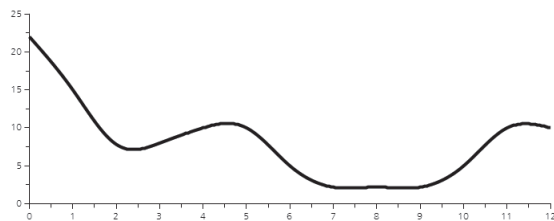
11:05



Šaman

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 si udělat dostatek klidu na rozjímání, protože účinky budou přetrvávat ještě minuty nebo desítky minut po skončení programu.

12:00

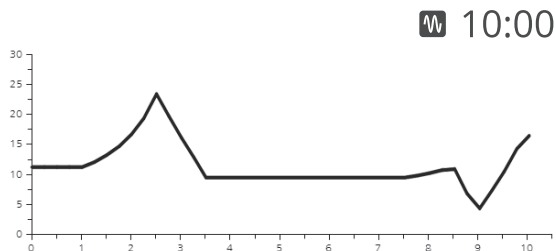


Učení

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

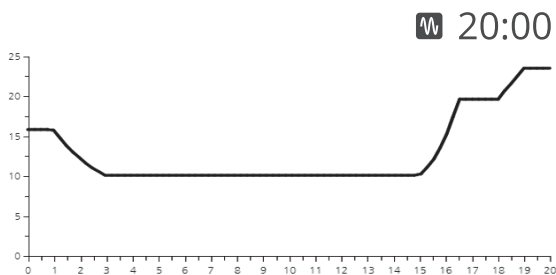
Antitréma

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.



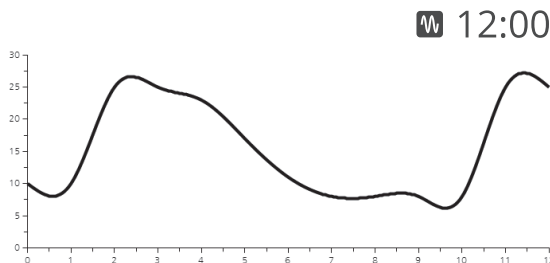
Fixace učiva

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

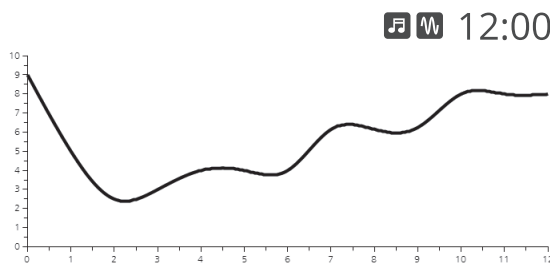
Už toho máte dost? Jste unavení nebo nervózní, Vaše hlava je přeplněná, přesycená? Není nic jednoduššího, než si udělat krátkou přestávku. Je to mnohem efektivnější způsob, než se učit do „bezvědomí“. Program může prodloužit Vaši plnou koncentraci a schopnost učení o desítky minut, při opakovaném použití 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

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.

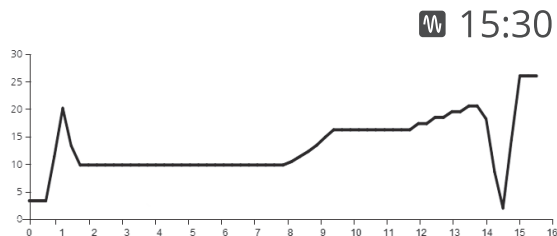
Můžete jej také využít přímo při učení tak, že nepoužijete brýle, ale jen sluchátka. Účinnost bude menší, ale i tak zanechá výsledek.



Síla koncentrace

Sezení je určeno pro jakýkoliv účel, kdy se potřebujete koncentrovat: učení, přednáška, sport. Při pravidelném používání minimálně 3–4× týdně zvyšuje obecnou úroveň koncentrace. Program používá frekvenci, která synchronizuje výkon obou hemisfér – tím dochází ke koncentraci mentálních procesů.

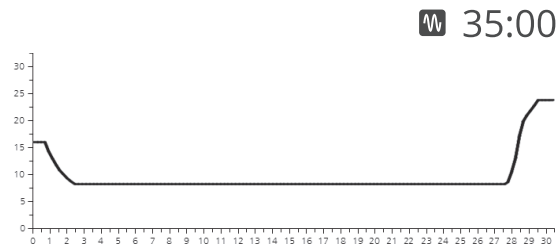
Pokud je nižší koncentrace způsobena především silnou únavou nebo stresem, použijte nejdříve relaxační program. Toto sezení se výborně osvědčuje řidičům na odstranění únavy a zahnání mikrosnátku.



Superlearning

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 vědecký Lozanov a jejím základem je stav uvolněné mysli.

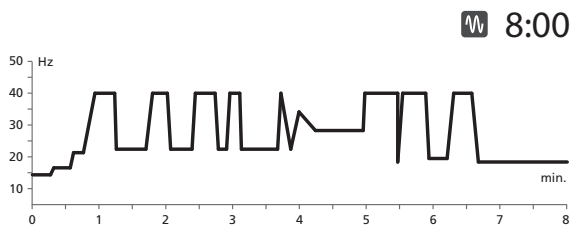


Energie

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!

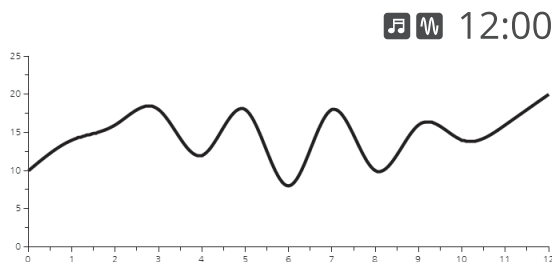
Katapult

Zažili jste již let energií? Jakoby vás katapultem vystřelili do prostoru. Toto sezení je krátký, ovšem energií nabitý program. Použijte jej, když jste v letargii a potřebujete rychle změnit své myšlení i postoje. Po vyzkoušení tohoto přívalu energie sami poznáte, kdy program nejlépe využít.



Klidná síla

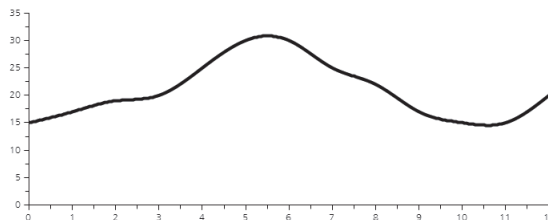
Během programu budete cítit, jak se postupně kumuluje Vaše energie. Procitnete osvěžení a plní energie. Program koncentruje nevyužitý zdroj organismu do využitelných energetických sil.



Rodeo

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

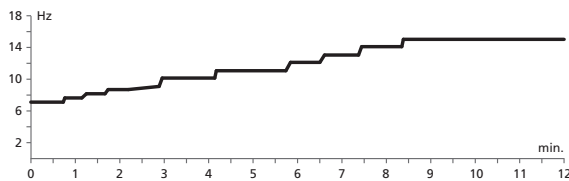
11:39



Ranní probuzení

Cítíte pozvolné dodání energie. Jakoby pomalý příliv, který vás z ospalosti vynáší k soustředění. Così vás příjemně vytáhne z postele. Program použijte k rychlému zaktivování vašeho těla po ránu, když jste ještě ospalí, avšak je nutné začít pracovat. Tento program vás postupně vyvede z ospalého stavu do stavu plné soustředěnosti. K tomu využívá barev od tlumené modré přes příjemně zelenou, až k nádechu žluté, která zvýší vaši pozornost a koncentraci. Celkově tento program není příliš energeticky zaměřený, ale připraví vás na začátek dne, a to během pouhých 12 minut.

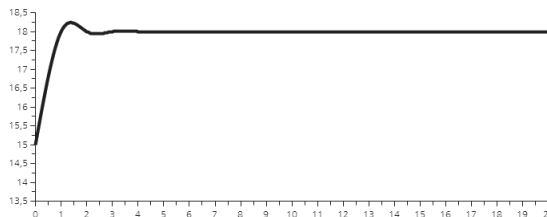
12:00



Vstávej!

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.

20:00

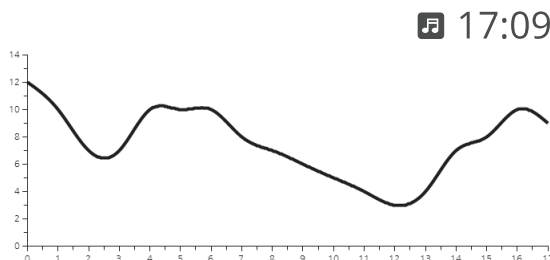


Deprese

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. Pro to je vhodné následující programy kombinovat i s programy ze sekce „Relaxace“ a „Energie“.

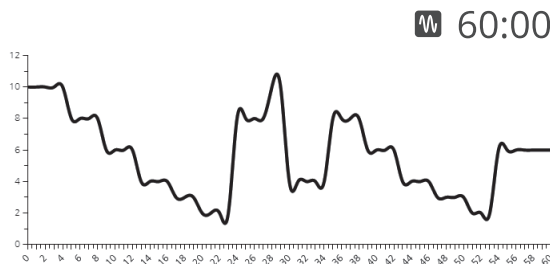
Antismutek

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.



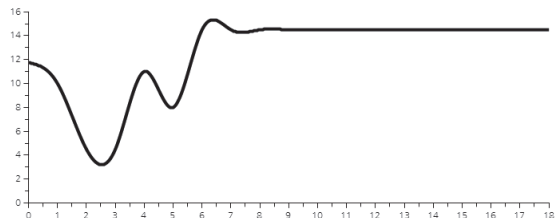
Proti depresi

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 poradte se případně s lékařem nebo odborným garantem (poradna „Lékař Galaxy“).



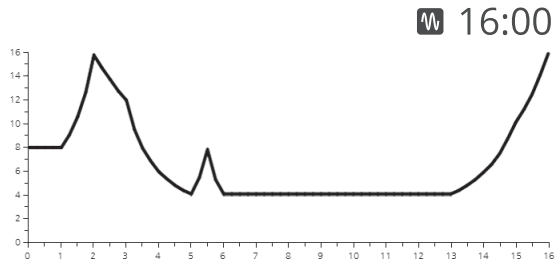
SAD

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 v nerovnováze biorytmy. 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

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



Speciální

Zde najdete mix programů ke speciálním a přesně zacíleným účelům.

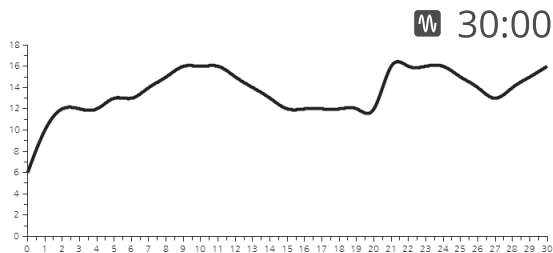
ADHD

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,

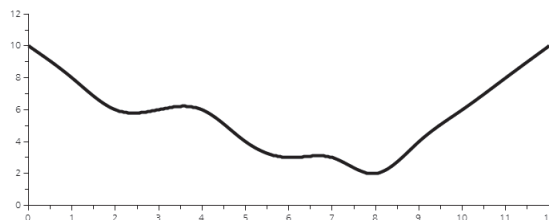
kreativní myšlení a navozuje se optimální koncentrace. Současně program utlumuje hladinu vědomí theta, která je při ADHD nežádoucí. Program akutně zvyšuje momentální koncentraci, pracovní paměť a při pravidelném používání alespoň 2–3× týdně urychluje přirozené dozrání mozku a jeho schopnosti navozovat 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

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 úrazu. Pro migrény je určen program „Na migrény“.

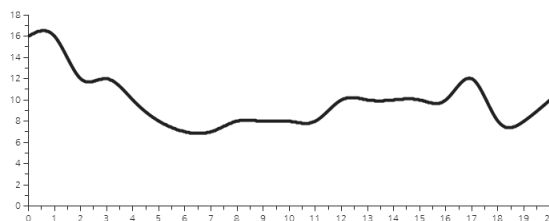
🎵 12:04



Distres

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

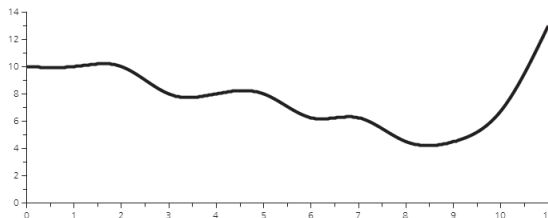
🎵 20:00



Hyperaktivita

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 4× týdně a to před učením – tedy před začátkem školy nebo doma před zahájením úkolů. Občas jej prostřídejte s některým relaxačním programem.

🎵 10:54



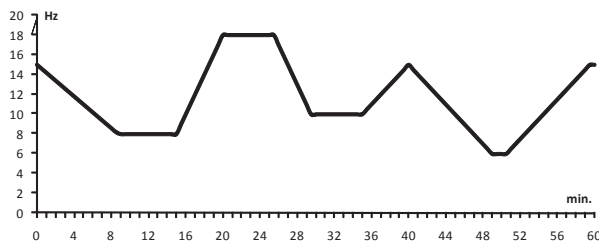
JetLag

Následující program používejte již v průběhu několika dnů před odletem, pokud můžete (1× denně). V letadle si během letu dopřejte program JetLag (při dlouhém letu jej použijte i opakovaně – s přestávkou minimálně 3 hodiny mezi jednotlivými sezeními).

To zabrání vzniku „kocoviny“

následující den. Důležitý je také další den přistání, probudte se brzy ráno a bohatě se nasnídejte (doporučuje se snídaně bohatá na bílkoviny), pak se pokuste již během dne neusnout (program JetLag použijte při velké únavě maximálně jednou v tomto dni).

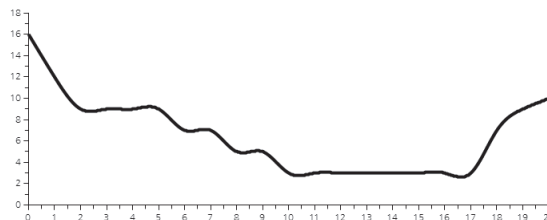
🎵 60:00



Jóga

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.

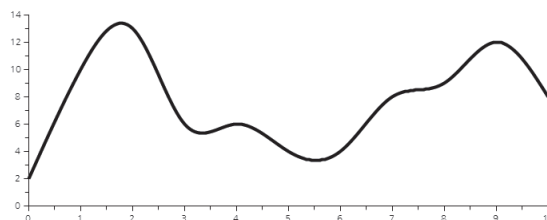
 50:00



Kreativita

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.

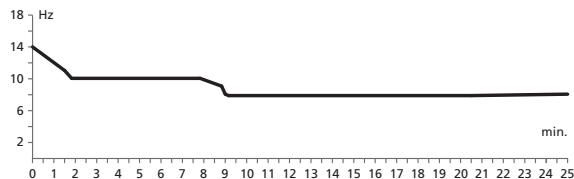
  10:00



Krevní tlak

25:00

Tento program je účinná relaxační klasika. Podporuje klidový a soustředěný stav. Cílová frekvence je podobně jako u programu Opěvování 7,8 Hz (Schumannova rezonanční frekvence). Odpočinek po práci, sportu, náročných aktivitách. Dodá vám uvolnění, úlevu, odpočinek i mírné načerpání energie na další aktivity. Vhodné použití je především v závěru dne: odpoledne, večer. Zejména ale snižuje vysoký krevní tlak, po jediném použití až o několik jednotek. Používejte ihned, jakmile máte vyšší krevní tlak nebo preventivně 2× týdně.

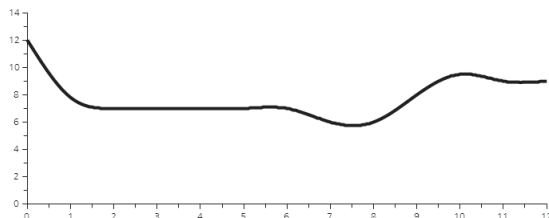


Na migrény

12:20

Největší smysl má preventivní použití. 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.

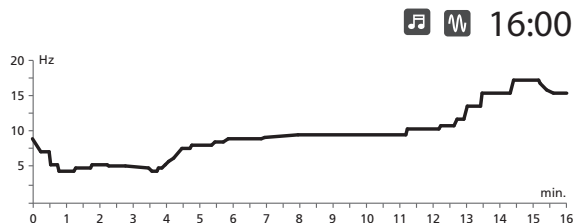
Program používejte preventivně ve dnech, kdy netrpíte migrénou a bude se zlepšovat Vaše odolnost vůči bolestem hlavy. Akutně při migrenózním záchvatu jej můžete použít také, ale je to riskantnější varianta. Vzhledem k nárazovému prokrvení mozku nemusí v takovou chvíli program zabrat.



Rajská zahrada

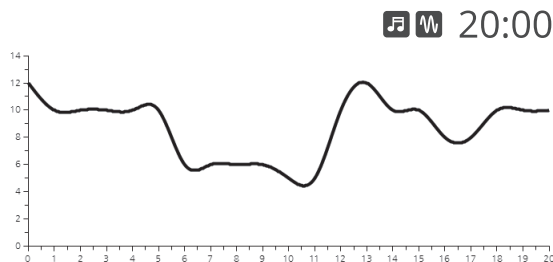
Božské tóny uklidňují, inspirují a vyvolávají mystické vytržení. Při cvrlikání ptáků rozhodně vypustíte z hlavy starosti a nepříjemnosti. Tento program má jednoznačné zaměření – prevence

proti kardiovaskulárním onemocněním: Cíleně snižuje vysoký krevní tlak a vhodně trénuje psychoneurofyzilogickou kondici: Pokud jste ohroženi rizikem infarktu či mozkové cévní příhody, používejte jej preventivně 2× týdně a střídejte jej s relaxačními programy.



Syndrom vyhoření

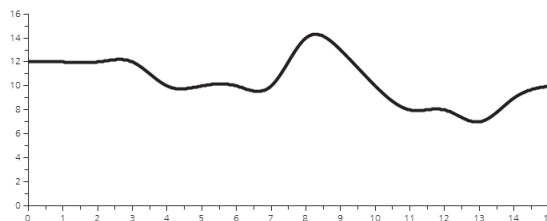
Program nemůže nahradit cílenou léčbu, ale může ji hodně podpořit. Zvláště v případech, kdy je symptomem syndromu vyhoření silná únava. Program používejte minimálně obden a střídejte jej s programy na relaxaci a energii. Program navrací vnitřní duševní klid, energii a nadhled.



Vítěz

15:02

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.

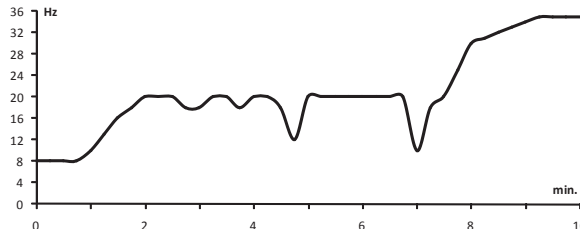


V sedmém nebi

10:00

Povzbuzení touhy, posílení vášně a přirozené sexuality, naladění se na příjemné zážitky ve dvou... Ohnivé barvy ve stimulačních brýlích, smyslně temperamentní a přitom zvláště uklidňující hudba – to vše jsou stimuly, které ve vás vyvolají nádherné zážitky – ocitnete se rázem v sedmém nebi.

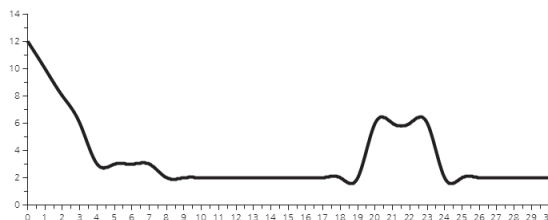
Program využívá barvy a hudbu, které jsou mimo jiné spojeny se stimulací druhé čakry, a tím významně posiluje sexuální energii. Použijte jej před očekávaným sexuálním zážitkem s milovanou osobou nebo jej používejte pravidelně (2–3× týdně), jestliže potřebujete posílit oblast sexuality. Tento program však nefunguje jako lék na impotenci či frigiditu – pouze posiluje a garmonizuje přirozeným a jemným způsobem naši sexualitu jako celek.



Vyšší imunita

V určitých pásmech vědomí, zejména v hladinách alfa a theta, se aktivují imunitovorné hormonální látky. Používejte program pravidelně, nejméně 3× 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.

 30:00



Zábava

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

 11:28

