

laxman²
CZECH EDITION

Programová
knihovna

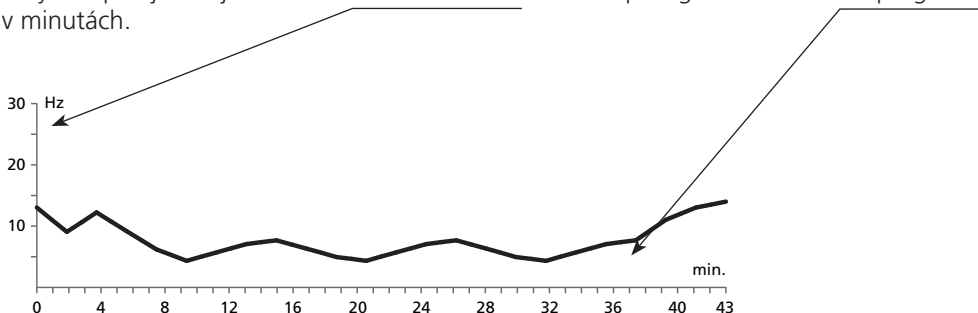



Galaxy®

Úvod

Vysvětlivky ke grafickému zpracování a popisu programů

Levý sloupec je údaj stimulační frekvence v 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)
- druh použité zvukové stimulace (vysvětlení níže)
- kategorii, do jaké program patří (v šedém rámečku nahore)

Druh použité zvukové stimulace

Programy Laxmanu využívají tři různé druhy zvukové stimulace. Každý konkrétní program obsahuje vždy jednu z těchto tří možností:

- Hudba, hudební efekty typu zvuků přírody apod. 
- Speciální AV stimulační zvuky 
- Kombinace hudby a speciálních AV stimulačních zvuků dohromady.  

Každý program tedy obsahuje jednu z možností: buď je s hudbou, nebo s AV stimulačními zvuky nebo je to kombinace obou možností dohromady. Jednotlivé ikony jsou uvedeny u každého programu.

Rozdíly mezi jednotlivými druhy zvukové stimulace:

Hudba, zvláště relaxační, má na rozdíl od AV stimulačních zvuků estetický rozměr, rychleji upoutává pozornost a mnoho lidí ji dobře přijímá, protože mají svůj 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. Jsou použity u programů, kde by hudba mohla být rušivá nebo kde je potřeba docílit přesně určité frekvence nebo specifického účinku (např. program Proti bolesti). 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.

Autoři programů

Laxman se pyšní programy od předních světových specialistů v oboru AVS technologie. Za firmu Neurotronics (výrobce) jsou to například německý lékař Arndt Stein nebo hlavní konstruktér Laxmanu Markus Klose. Za společnost Galaxy je autorem několika programů Jan Valuch, prezident WAAT. Několik programů, především v kategorii Speciálních, vytvořil na základě desetiletých zkušeností s AVS technologií v Česku Tomáš Pokorný, programový inženýr Galaxy. Několik programů bylo vytvořeno na základě výzkumů a zkušeností amerického vědce a publicisty Michaela Hutchisona. Programy byly nahrány při vynaložení enormních nákladů na vědu a techniku a patří k nejpropracovanějším AVS programům na světě. Použitá hudba byla vytvořena jako originální hudba přímo k Laxmanu a nelze ji slyšet nikde jinde.

© Programy Laxman jsou chráněným autorským dílem. Neurotronics, GmbH, Galaxy, Jan Valuch. Všechna práva vyhrazena.

Řazení programů

Laxman² – Czech Edition obsahuje 49 programů

Řazení programů v přístroji
(jak je uvidíte seřazené na displeji přístroje)

Programy v Laxmanu jsou nejčastěji seřazeny abecedně, ale neplatí to vždy. Výjimky mohou být tyto:

- Záleží na konkrétní verzi přístroje (především velikosti paměti a rozložení programů na pamětech)
- Pokud přihráváte nějaké další programy, většinou se nezařadí abecedně mezi stávající programy, ale zařadí se až na konec, za pevné stávající programy (dodávané při zakoupení Laxmanu)
- Pokud s programy Laxman nějak manipuluje (úprava, nahrání, přehrání z jedné paměti do druhé apod.), může být poté jejich pořadí také jiné, než abecední
- V abecedním řazení existují mírné výjimky, například řazení slov s předložkou a bez předložky (programy Pobřeží / Po učení)

Programy v Laxmanu (na displeji, v Menu) nejsou nijak číslovány, nejsou seřazeny podle kategorií. Na displeji přístroje (v Laxmanu) jsou seřazeny abecedně (až na výjimky, viz výše). Jakmile se vyberete program z programové knihovny (kde jsou řazeny také abecedně), vyhledejte příslušný program na displeji přístroje podle jeho názvu.

! Poznámka

Jestliže přístroj připojíte k počítači, můžete předinstalované programy vymazat, nahradit je svými vlastními, nebo jen přidat nové programy.



Seznam programů

Pro celkový přehled uvádíme seznam programů rozdělený do jednotlivých kategorií. Nicméně v programové knihovně naleznete jednotlivé programy se svým popisem seřazené podle abecední pořadí.

Upozornění: účinky některých programů se mohou mírně překrývat i s jinou kategorií (například relaxace/energie apod.)

Relaxace: počet programů 17

Název programu	čas	zvuk
Bionika	20	hudba
Delší relaxace	30	zvuky
Didgeridoo	20	hudba
Himaláje	20	hudba
Klasická relaxace	25	zvuky
Letem světem	20	hudba
Modré uvolnění	13	zvuky
Nádhera	20	hudba
Opěvování	20	hudba
Pobřeží	16	hudba
Po práci	26	zvuky
Velká relaxace	30	hudba
Venkov	18	hudba
Vibrace	14	hudba
Vodní krása	20	hudba
Ze stresu k soustředění	9	zvuky
Zklidnění	7	zvuky

Spánek: počet programů 3

Název programu	čas	zvuk
Hluboký spánek	60	zvuky
Ozdravný spánek	40	zvuky
Před spaním	45	zvuky

Učení: počet programů 3

Název programu	čas	zvuk
Po učení	30	zvuky
Před učením	20	zvuky
Při učení	60	zvuky

Energie: počet programů 7

Název programu	čas	zvuk
Dej si dvacet	20	zvuky
Energie	20	zvuky
Katapult	8	zvuky
Křišťál	15	zvuky
Ranní probuzení	12	zvuky
Restart	14	zvuky
Vybuzení	14	zvuky

Meditace: počet programů 5

Název programu	čas	zvuk
Hloubka bytí	30	hudba
Meditace	25	zvuky
Rozjímání	15	kombinace
Vesmírný poutník	19	hudba
Vnitřní harmonie	22	hudba

Vrcholný výkon: počet programů 2

Název programu	čas	zvuk
Před sportem	30	zvuky
Špičkový výkon	30	hudba

Kreativita: počet programů 2

Název programu	čas	zvuk
Kreativita	25	zvuky
Tvořivá theta	22	zvuky

Speciální: počet programů 10

Název programu	čas	zvuk
JetLag	60	hudba
JetLag II	16	zvuky
Kočí spánek	14	zvuky
Proti bolesti	17	zvuky
Rájská zahrada	16	kombinace
Rozhovor hemisfér	16	hudba
Sebevědomí	17	zvuky
V sedmém nebi	10	hudba
Zimní snění	59	hudba
Zlepšení nálady	9	hudba



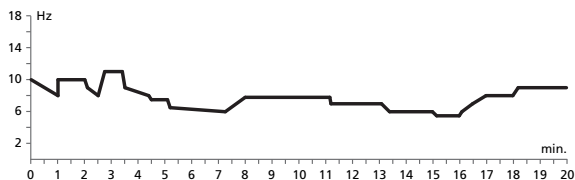
Bionika

RELAXACE



🕒 20 minut

Vědci často jen kopírují, co rostliny a živočichové dělají po tisíce let. Aplikování přírodních principů je dnes natolik běžné, že má vlastní název: bionika. My, lidé, nejsme inovátoři, jak si o sobě myslíme. My jsme nic nevymysleli. Jen opakujeme to, co dávno před námi vytvořila příroda.



Určení: Především po rozrušení, po dni plném stresu, po velmi namáhavé psychické práci či jednání. Program vás razantně odproští od současných myšlenek. Neuvěřitelné spojení zvuků ze světa technokracie i přírody se postupně mírně uklidní, nečekejte však jen klidnou relaxaci. Pestré střídání barev a zvuků z vaší hlavy doslova „vygumuje“ jakékoliv negativní bloky. Bloky stresu, strachu, trémy, úzkosti a psychické únavy.

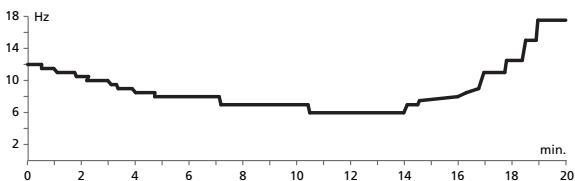
Dej si dvacet

ENERGIE



🕒 20 minut

Znáte pocit, kdy máte chuť „dát si dvacet“ - jinými slovy chvíli si zdřímnout? Kdy na vás najednou padne ospalost? Nebudeme vám v tom bránit- naopak! Pohoupejte se ve stavu, kde se realita a snové pocity mohou potkávat.



Určení: Kdykoli, když se cítíte ospale a neplánujete ihned po skončení sezení něco dělat. Po skončení tohoto programu se ocitnete v jakémsi krásně klidném opojném stavu, jako byste se právě vzbudili, ze kterého se během několika dalších okamžiků snadno vzpamatujete a pocítíte pozitivní příliv energie.

Delší relaxace

RELAXACE

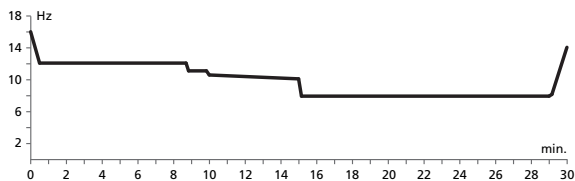


⌚ 30 minut

Tento relaxační program je o dost intenzivnější než program Klasická relaxace. Za prvé je delší a za druhé více využívá červenou barvu. Červená barva a intenzivní světlo podporují prokrvení mozku. Účinek tak bývá razantnější a s delší působností po skončení programu.

Tento program také využívá Schumannovu rezonanci, ale kratší dobu, než předchozí.

Určení: odpočinek, relaxace a postupné intenzivní vybudění energie během načerpávání sil. Můžete jej použít kdykoliv během dne. Je vytvořen tak, abyste v sobě na závěr programu pocítili příval energie. Po tomto programu můžete znovu dobře pracovat, sportovat, hrát si, můžete opět odpočatí dělat prakticky cokoli kromě spaní.



Didgeridoo

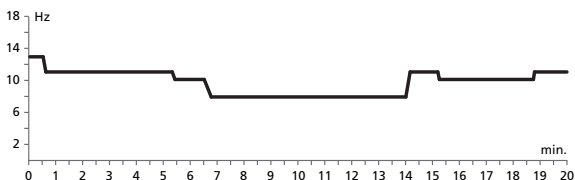
RELAXACE



⌚ 20 minut

Od nepaměti používali australský domorodci bambusovou píšťalu – didgeridoo (vyslovuj: didžeridu) jako kultovní nástroj. Dechový nástroj vyluzuje harmonické tóny a vytváří rytmické vibrace, které hluboce působí na tělo, čímž nastává synchronizace, tak říkájíc „vynulování“, různých tělesných frekvencí. Nechte se přenést tranzem hudebníka do noci v australském buši. Uvidíte zelené pahorky i odraz měsíce na vysušených australských stepích.

Určení: Klasický relaxační program. V nižších hladinách vědomí budete čerpat energii, ve vyšších polohách příjemně odpočívat. Můžete jej použít kdykoliv během dne, kdykoliv kdy budete mírně fyzicky či psychicky unaveni.



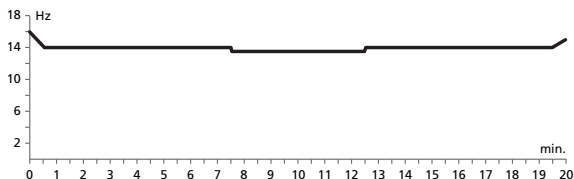
Energie

ENERGIE



⌚ 20 minut

Žlutá barva světla, typická pro třetí čakru solarplexu, poskytuje nastartování a energii. Energie se postupně začne rozlévat z oblasti břicha – z energetického středu těla (solar plexus) po celém těle.



Určení: Tento program je určen k dodání energie, především k psychické a ke zvýšení pozornosti. Použijte ho vždy, když potřebujete k něčemu „nakopnout“, ať jsou příčiny útlumu jakékoliv - únava, bázeň, lenost... Kdykoliv během dne vám dodá novou energii. Vynikající je hned po ránu! Také je velmi vhodný ve chvílích, kdy je vaše pozornost snížena, například po dlouhém soustředění nebo vlivem únavy během práce. Nepoužívejte ho, pokud jste vyloženi vyčerpání (z fyzické či psychické únavy).

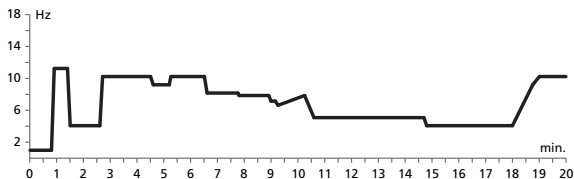
Himaláje

RELAXACE



⌚ 20 minut

V některých částech naší planety je život člověka neustále ovlivňován přírodními silami. Kde letní déšť padá na listnatý ochranný kryt tropických lesů, kde čerstvý horský vítr vane nad zdánlivě nekonečnými vysokohorskými hřebeny a žene obrovské proudy mlhy, tam existuje místo, kde může relaxovat každý. Kdo odpoví na volání přírody daleko od přelidněné civilizace, zažije ohromující různorodost živočichů z pradávných dob.



Určení: Silná relaxace s efektivním odstraněním nutkavých myšlenek, stresu, starosti, úzkostí, depresí a negativních pocitů všeho druhu. Podle vašeho momentálního rozpoložení před programem vás program buď uvolní k dalšímu krásnému „nicnedělání“ nebo vás „nakopne“ do dalších aktivit. Jestliže se vám zdály předešlé relaxační programy slabé, tak tento vás určitě „dostane“.

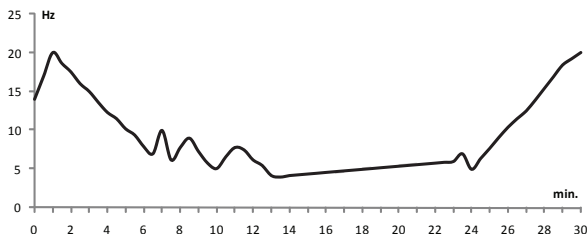
Hloubka bytí

MEDITACE



⌚ 30 minut

Za zvuků konejšivé hudby se nechejte dovést do hlubin bytí... Během prvních šesti minut budete pozvolna unášeni do stavu meditace, který je umocněn nádhernými barevnými přechody od uklidňující zelené přes několik odstínů modré až po temně fialovou. Závěrečných pět minut vás aktivizuje k plnému vědomí - „vrátíte se“ občerstvení, plní síly a nádherných prožitků!



Určení: meditační program zaměřený zejména pro uživatele, kteří s meditací začínají - hudba a barvy jsou voleny tak, aby byly nejen účinné, ale také příjemné. Sestup do meditačního stavu, stejně jako návrat k plnému vědomí je záměrně delší a pozvolný.

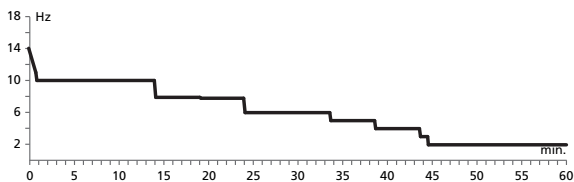
Hluboký spánek

SPÁNEK



⌚ 60 minut

Intenzivní spánkový program. Má velmi podobný průběh jako program „Před spaním“ s tím rozdílem, že je delší, a tedy účinnější. Druhý rozdíl je v tom, že program je vytvořen přímo k usnutí při běhu programu. Počítejte s tím, že můžete již v průběhu programu usnout.



Určení: Stejně jako předešlý program - řeší potíže se spaním, nárazové i dlouhotrvající, u zcela zdravých lidí i u osob s potížemi. Zlepšuje spánkový model. Platí pro něj stejné informace, které platí pro program Před spaním (s výše uvedenými rozdíly).

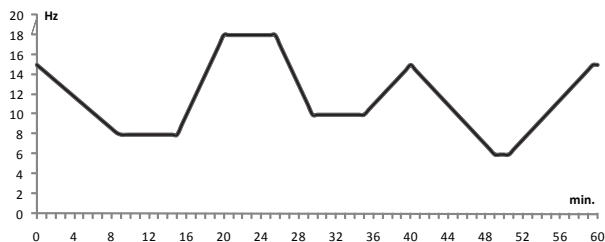
JetLag

SPECIÁLNÍ

🕒 60 minut

Následující program použijte ji v průběhu několika dnů před odletem, pokud můžete (1x 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).



JetLag II

SPECIÁLNÍ

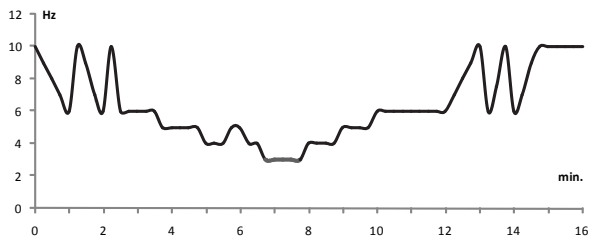


🕒 16 minut

Účinný odstraňovač „nemoci“ z časového posunu (JetLag) při přeletu časových pásem. Používejte jej kdykoliv podle potřeby, už při cestě (letu letadlem) nebo několik hodin po přistání. Program je relativně krátký, ale s výrazným účinkem proti bolestem hlavy, nespání, únavě a dalším projevům JetLagu. Můžete jej použít i opakovaně - použijte v sedě, abyste zamezili usnutí!

Alternativní využití při spánkovém dluhu: Jestliže za sebou máte probdělou noc nebo jen krátký spánek, padla na vás únava, ale vy potřebujete být stále bdělí, soustředění a výkonní - pak je čas k použití tohoto programu. Dostane vás opět do formy (na několik hodin nebo na celý zbytek dne - záleží na tom, jak dlouhou dobu bez spánku máte za sebou).

Upozornění: nenahrazuje dlouhodobý nedostatek spánku! Respektujte fyziologické potřeby svého těla.



Katapult

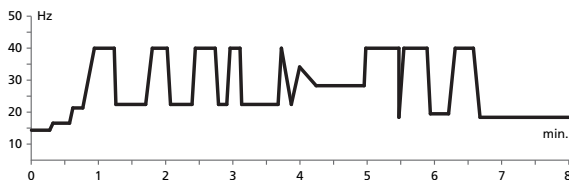
ENERGIE



⌚ 8 minut

Zažili jste již let energií? Jakoby vás katapultem vystřelili do prostoru?

Určení: 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.



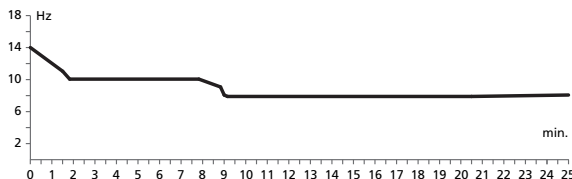
Klasická relaxace

RELAXACE



⌚ 25 minut

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).



Určení: 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.

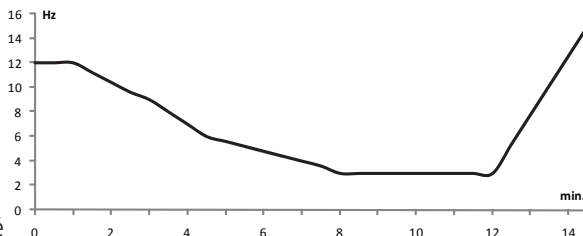
Kočí spánek

SPECIÁLNÍ



🕒 14 minut

Krátký, ale velmi účinný relaxační, spánkový a energizační program v jednom! Dopřejte si ho vždy, když se cítíte unaveni, potřebujete si rychle odpočinout nebo dohnat nedostatek spánku a zároveň se osvěžit. Zjistíte, že hluboce se uvolnit a zároveň zenergizovat je možné i během velmi krátké doby.



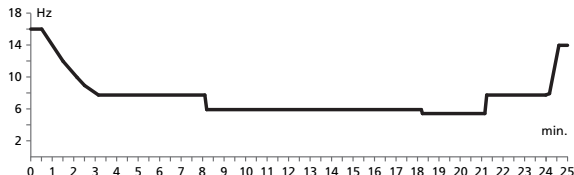
Kreativita

KREATIVITA



🕒 25 minut

Je obdivuhodné, jaký má metoda AVS účinek na zvýšení kreativity! U většiny lidí je to dáno „pouze“ tím, že stimulace zapojuje do „hry“ i pravou mozkovou hemisféru, která je centrem kreativity, obrazotvornosti, fantazie. Zde vznikají všechny obrazové představy naší mysli. Tento program navíc kromě stimulace pravé hemisféry prochází hladinou theta, která je vstupní branou k podvědomí.



Určení: Zvýšení kreativity, tvořivého potenciálu, obrazotvornosti, fantazie, a to jednorázové nebo při pravidelném používání i dlouhodobé, trvalé. Zvětšení tvořivého potenciálu vám může přinést do života velké obohacení. Snadněji přijdete na nové nápady – doma, v práci. Budete rychlejší, smělejší a pravděpodobně také úspěšnější v rozhodování, protože budete vidět věci v širších souvislostech, tvořivě a s nadhledem. Budete mít větší fantazii, což přináší větší životní radost.

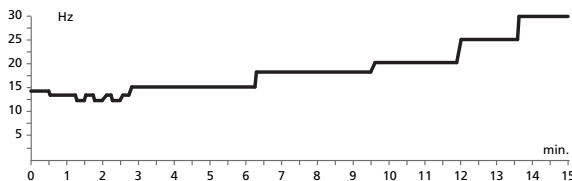
Křišťál

Najděte v sobě skrytou sílu a energii! Stejně jako křišťál v sobě mívá ukrytou duhu, i vy zde projdete barvami duhy. Ochutnáte všechny energie, které ve vás dřímou.

ENERGIE



⌚ 15 minut



Určení: Sezení Křišťál užijte, když potřebujete „dobít baterie“. Člověk v sobě má více energie než si myslí, jen je třeba dát tělu i mysli možnost ji využít. Ovšem pozor - stejně jako se křišťál musí občas na měsíčním světle nabít, i vy si musíte kromě tohoto rychlého načerpání energie občas pořádně odpočinout. Energii ze svého nitra nemůžete čerpat do nekonečna. Nepoužívejte tento program pokud jste hodně vyčerpaní!

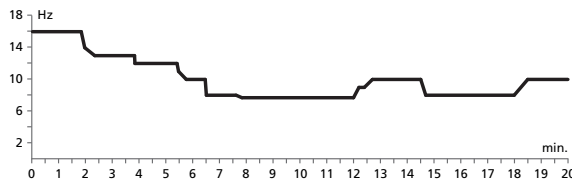
Letem světem

Syntetizované zvuky vás odvedou od událostí uplynulého dne do oázy relaxace. Ponoříte se do světa zvuků. Let myslí 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 rozkvet v běhu světa. Moudrý stařec vypráví svůj příběh o jediné důležité věci v životě - o lásce.

RELAXACE



⌚ 20 minut



Určení: 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 odproštuje od úzkostí a negativních pocitů.

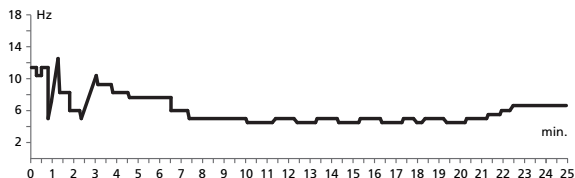
Meditace

MEDITACE



🕒 25 minut

Odstíny barev modré, zelené a fialové vás příjemně hřejí a konejší. S úžasem sledujete barvy, které vás kolíbají stále do větší hloubky. Cítíte jak postupně začínáte nahlížet do svého nitra.



Určení: Tento program využijete především k úplnému uvolnění těla i mysli. Jedná se o meditační program: hladina vědomí theta vás uvede až na okraj vašeho podvědomí. Zde můžete dát volný průchod všem myšlenkám. Nechte je jen volně plynout, tak svou mysl efektivně vyčistíte.

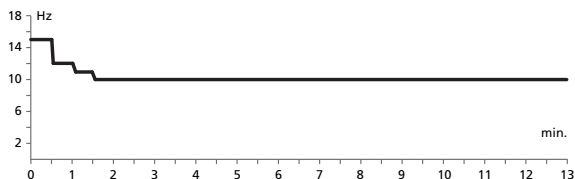
Modré uvolnění

RELAXACE



🕒 13 minut

Postupnými přechody v modré a zelené barvě se dostáváte do stavu opojného uvolnění. Nádech žluté barvy umocňuje účinek, dodává teplo během dne.



Určení: Použijte jej k rychlé a účelné relaxaci během dne. Tento program patří ke kratším, to mu však neubírá nic z jeho účinků. Cílová frekvence 10Hz je v relaxační hladině alfa. Ta vás nechá odpočinout a nabrat sílu k jakékoli další činnosti během dne.

Nádhera

RELAXACE

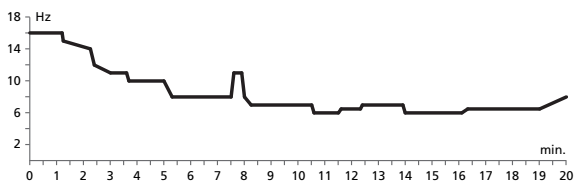


⌚ 20 minut

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 lenivý pocit věčnosti. Prostě krása.

Určení: Klidná relaxace určená pro závěr dne, ideálně před spaním. Mírně načerpáte sílu, odplavíte únavu, stres a příjemně se naladíte na spánek. Pokud budete hodně unaveni, můžete ke konci programu i usnout, čemuž se nebraňte.



Opěvování

RELAXACE

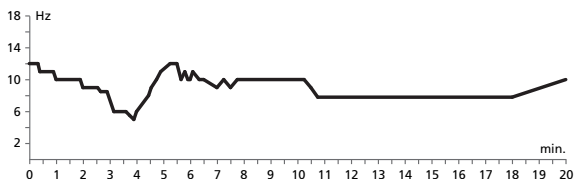


⌚ 20 minut

Alikvotní zpěv je pěvecká technika, kdy dílčí tóny zvukové vlny jsou selektivně zesíleny a jsou tak slyšet. Každá výška, kterou slyšíme, obsahuje další výšky, které určují barvu tónu nebo zbarvení výšky. Kdokoliv je schopen zjistit

tyto výšky ve svém vlastním hlasu při zpomalení modulace samohlásek. V šamanském zpěvu mnoha kultur hraje alikvotní zpěv důležitou roli při kontaktu s jinými rozměry vědomí, které přesahují obvyklé formy našeho chápání.

Určení: Tento program nabízí dvě možnosti využití. Struktura programu dodává silný odpočinek, jedná se tedy v první řadě o relaxaci. První část programu zruší váš případný stres, neodbytné myšlenky a všechny zatěžující bloky. V dalších částech, především ve druhé polovině, budete relaxovat. Načerpáte sílu a program vám dodá energii.



Ozdravný spánek

SPÁNEK



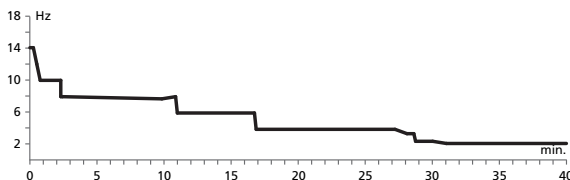
⌚ 40 minut

Díky volnému a setrvalému sestupu z denního vědomí až do hladiny delta vás nechá tento program užít si spánek jako nemluvně.

Určení: Tento spánkový program dovede velmi efektivně dovést člověka z plně bdělého stavu do stavu, v němž usíná. Dokonce do hlubokého spánku, kde si organismus mnohem lépe odpočine. Ve druhé půlce tohoto spánkového programu se dostanete do hladiny vědomí delta, která je pro spánek charakteristická. Závěr programu je v hlubokém spánku, ve kterém přirozeně zůstanete i po skončení programu. Ve druhé polovině tohoto programu člověk přirozeně začne zavírat oči, aniž by si to mnohdy sám uvědomil. U osob trpících déletrvajícými spánkovými potížemi doporučujeme používat spánkové programy pravidelně a kombinovat je s relaxačními programy. Při pravidelném používání spánkových programů odstraní i velmi vážné spánkové potíže. Je např. běžné, že spánkový cyklus se zlepší natolik, že se uživatelé omezí nebo zcela vysadí léky na spaní.

🌟 Tip Galaxy:

Proč program používá pomalé sestupné kroky? Proto, aby se mozek opět „naučil“ správný spánkový cyklus. Potupným sestup, který prochází pomalu až ke spánku, je totiž přirozený. To bylo pozorováno a ověřeno u dětí. Takto navozený spánek je hluboký a tudíž kvalitnější. Tento postup lépe trénuje psychoneurofyzilogickou soustavu. Navíc má ještě jednu výhodu – pokud je příčinou vaší nespavosti stres, napětí či rozrušení (starosti apod.), tak vás program postupně uklidní a vymaže bloky stresu a napětí.



Před spaním

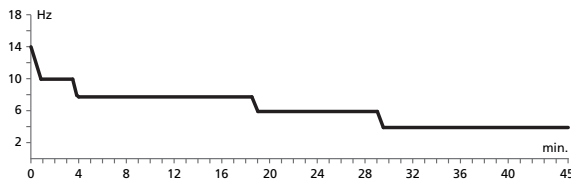
RELAXACE



⌚ 45 minut

Jedná se o standardní spánkový program. Frekvenci vašeho mozku, která se právě nachází v běžném „denním“ režimu, program bezpečně sníží až k hladině delta.

V tomto stavu vysílá mozek všem tělesným i psychickým funkcím pokyn ke spánku. V první části program vytěsňuje každodenní starosti a přemýšlení, ve druhé části již míří přímo ke spánku.



Určení: Program slouží k navození hlubšího spánku i u lidí, kteří nepocítují žádné problémy se spánkem. Při použití pocítíte zlepšení především ráno: budete více odpočatí, méně malátní a rozlámaní. Budete spát hlubším spánkem, takže je menší pravděpodobnost, že se nechtěně probudíte.

Také jej použijte v případě, když nemůžete výjimečně narázově usnout (vaše neschopnost usnout není trvalá).

Lidé, kteří trpí nějakými citelnými problémy se spánkem (mělký spánek, časté probouzení, neschopnost usnout a další) potřebují většinou absolvovat tento program několikrát, než se účinky projeví. Pro tyto osoby, zvláště pokud potíže přetrvávají již několik let a zvláště v případě, že užívají léky na spaní, je vhodnější používat před spaním nejdříve kratší hluboké relaxační programy, teprve potom tento spánkový.

Je možné, že usnete již v závěru programu a nikoli až po jeho skončení, zvláště pokud jste unaveni. Nebraňte se tomu, to je to nejprospěšnější. Přístroj, sluchátka i brýle jsou odolné a nemají ostré hrany, takže se jim ani vám nic nestane.

Při pravidelném používání zlepšuje tento program spánkový model. To znamená, že za určitý čas, většinou během několika týdnů až měsíců, budete mnohem lépe spát i usínat již bez přístroje.

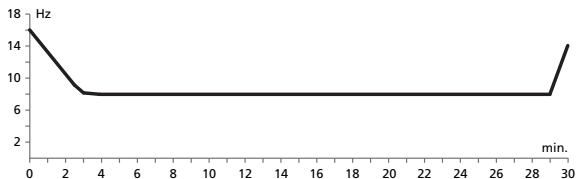
Před sportem

VÝKON



⌚ 30 minut

Program Vás ve velmi krátké době zavede do pásma vědomí, kde světla a zvuk dobře udrží klidný a soustředěný stav. Barvy jsou především žlutá a někdy zelená s trochou červené.



Určení: Tento program si vyberte pro duševní přípravu před sportem nebo činností, při které potřebujete špičkově koordinovat práci mysli a těla dohromady (například zkoušky u autoškoly).

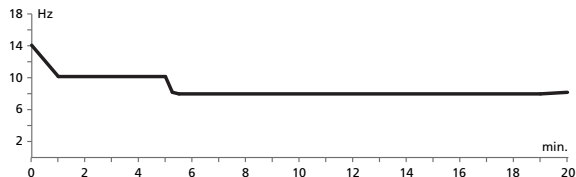
Před učením

UČENÍ



⌚ 20 minut

Krátký ale intenzivní program pro přípravu na učení. Program vás uvede do klidného, soustředěného a pozorného stavu mysli, ve kterém jste obzvláště schopni přijímat nové informace.



Určení: Tento program je vhodný, pokud si v krátké době potřebujete zapamatovat co nejvíce informací, tedy před jakýmkoliv intenzivním učením. Není vhodný pro příposlech učení během programu. Také pomáhá, když se připravujete na jednání či prezentace.

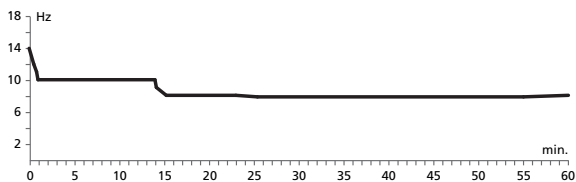
Při učení

UČENÍ



⌚ 60 minut

Tento program byl vytvořen na podporu učení. Měkké barevné přechody mezi žlutou, oranžovou a zelenou uvedou mozek do klidného a soustředěného stavu, kdy je výborně připraven na vstřebávání informací. Mozek odruší stres, bloky, neodbytné myšlenky a doslova se lačně otevírá novým informacím. Další výhodou tohoto programu je ta, že v tomto stavu myslí jsou vyváženě připravena centra krátkodobé i střednědobé paměti. V tomto pásmu mozek vstřebává informace přesně na hranici vědomí a podvědomí. Znamená to, že mysl přijaté učení ještě kriticky hodnotí a zpracovává, ale přitom je také vstřebává střednědobá paměť, která více souvisí s podvědomím, čili s více „automatickým“ učením.



Určení: Tento program použijte zásadně spolu s učením – tedy s poslechovou nahrávkou učiva. Ideální je poslech učiva a jeho současné vyslovování, alespoň v duchu, pokud ne nahlas. Můžete si také učení sami namluvit (viz Tip Galaxy v návodu k použití). Druhou možností, která však není zdaleka tak účinná, je nepoužít brýle a učit se z učebnice. Program je právě pro svůj účel úmyslně dlouhý.

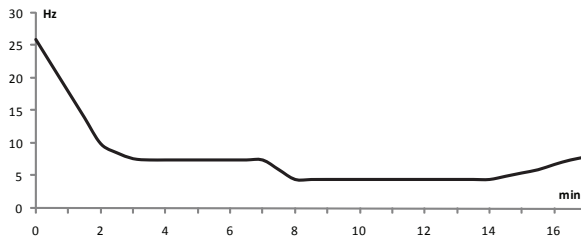
Proti bolesti

SPECIÁLNÍ



⌚ 17 minut

Použijte pro zmírnění bolesti dvěma způsoby: 1. bezprostředně před drobným lékařským zákrokem (např. chirurgickým nebo dentistickým) - dávku anestetika lze pak snížit o 50-90%; 2. pro zmírnění bolestivých stavů (poperační stavy, menstruační bolesti, bolesti hlavy, zad atd.) - kdykoliv podle potřeby; lze použít i opakovaně několikrát za den.



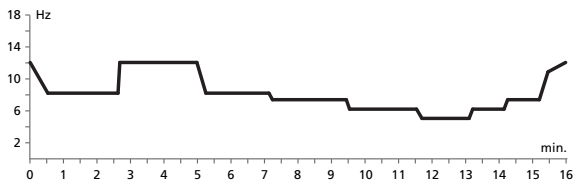
Pobřeží

RELAXACE



🕒 16 minut

Procházka v zadumání po opuštěné pláži jen za zvuků vln a křiku racků. Jste sami sebou a cítíte živelnou sílu moře. Pokud si nastavíte hlasitost na maximum, tak vás mořský příboj uchvátí, doslova vám zalehnou uši. Při tlumenějším světle se ponoříte do melancholického vlnobití, při silném světle si vychutnáte svítící slunce na pláži s přílivem.



Určení: Použijte tento program pokud jste unaveni, a to především fyzicky. Končí vzestupnou stimulací, připraví vás tedy opět k soustředěné nebo náročné činnosti. Přes poměrně krátké trvání program způsobuje silný relaxační účinek, a to především díky intenzivní relaxační části ve druhé půli programu. Proto je vhodný i pro použití v zaměstnání. V polední přestávce vám dodá síly do zbytku pracovního dne.

Po práci

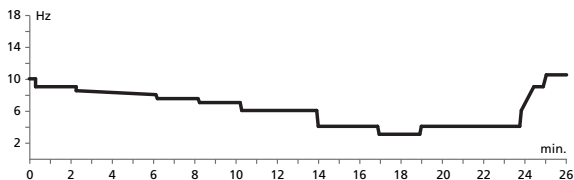
RELAXACE



🕒 26 minut

Procházka vysněnou krajinou vám jistě udělá dobře!

Určení: Program navodí uvolněný odpočinek, při kterém se mírně zregenerují vaše síly. Jste-li příliš unavení, je možné, že se budete v průběhu programu cítit ospale. Ovšem konec programu vás vyvede do plně bdělého stavu a tím vás připraví na další výzvy dne nebo večera. Nejvhodnější je použít jej odpoledne, když přijдете unaveni z práce.



Po učení

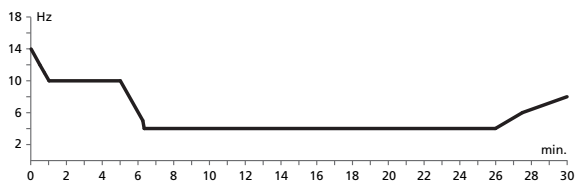
UČENÍ



⌚ 30 minut

Jak je známo z výzkumu spánku, zakódování informací, převážně do dlouhodobé paměti, probíhá hlavně ve stavu theta, tedy ve stavu těsně před usnutím. V tomto stavu myslí se totiž nejvíce vytváří nové synaptické vazby (které začleňují přijaté informace).

Program vás naladí právě na tuto ideální frekvenci. Je určen výhradně na zakódování přijatých informací, nikoli na přijímání nových informací. Proto také není nutné aplikovat tento program ihned po učení, ale především ve večerních hodinách. Pokuste se nechat plynout mysl bez vědomého soustředění na nově naučené vědomosti.



Určení: Kódování přijatých informací do dlouhodobé paměti. Pochopitelně může jít o učivo, ale také o informace z vyslechnuté přednášky, školení apod.

Rajská zahrada

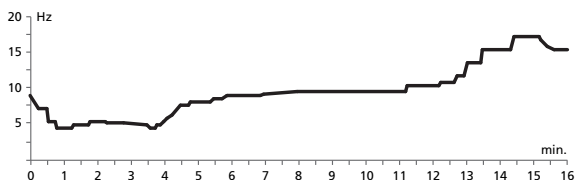
SPECIÁLNÍ



⌚ 16 minut

Božské tóny uklidňují, inspirují a vyvolávají mystické vytržení. Při cvrlikání ptáků rozhodně vypustíte z hlavy starosti a nepřijemnosti.

Určení: Tento program má jednoznačné zaměření - antidepresivum. Použijte ho tedy v případě mírné deprese, špatné nálady, a rovněž také dobře slouží pro zmírnění PMS (premenstruační syndrom). Pro případ klinicky diagnostikované deprese (maniodepresivní typ) je vhodné jej kombinovat s hluboce relaxačními programy.



Ranní probuzení

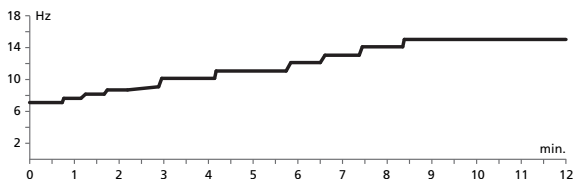
Cítíte pozvolné dodání energie. Jakoby pomalý příliv, který vás z ospalosti vynáší k soustředění. Cosi vás příjemně vytáhne z postele.

Určení: 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.

ENERGIE



🕒 12 minut



Restart

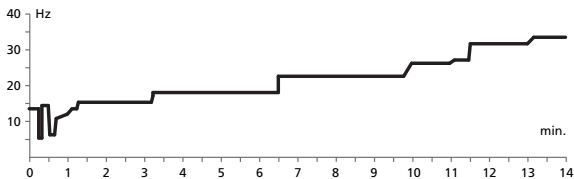
Proletíte se barevnou škálou světél, která vám dodá chybějící energii.

Určení: Tento program využijete, když jste v plně bdělém stavu (v pracovním procesu či jakékoli jiné činnosti) a začínáte pociťovat jistý útlum. Během 14 minut vás tento program vyvede z útlumu a energii budete překypovat.

ENERGIE



🕒 14 minut



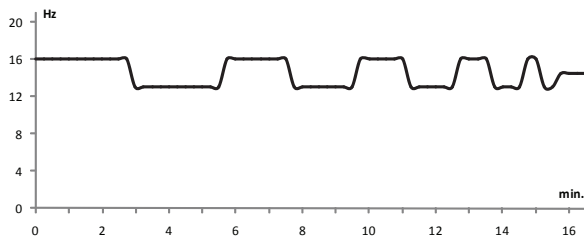
Rozhovor hemisfér

SPECIÁLNÍ



⌚ 16 minut

V dnešní době je kladen důraz hlavně na logické, racionální a deduktivní myšlení, jež nám zprostředkovává především levá mozková hemisféra. V pravé hemisféře sídlí kreativita, intuice, citění. Abychom mohli plně využít potenciálu obou hemisfér, je důležité, aby pracovaly harmonicky a vyváženě. To je účelem programu „Rozhovor hemisfér“. Vše za doprovodu příjemné hudby!



Určení: harmonizuje činnost obou mozkových hemisfér, vyrovnává jejich aktivitu, posiluje méně aktivní hemisféru (většinou je to pravá, ale nemusí to být vždy pravidlem). Bílé světlo a frekvence 16 Hz aktivují pravou hemisféru, fialové světlo a frekvence 13 Hz zase hemisféru levou. Doba aktivace (stimulace) jednotlivých hemisfér se v průběhu programu postupně cíleně zkracuje a celý program končí „sjednocením“ - frekvencí 14,5 Hz a přechodem od bílé barvy po fialovou.

Doplňující informace k jednotlivým mozkovým hemisférám:

levá

užívá logiku
zaměřením na detaily
pracuje s fakty
pracuje s pravidly
zná slova a jazyk
rozpoznává názvy objektů
minulost a současnost
vyhledává pravidla
matematika
vnímá znalosti
jde jí o bezpečí
je realista

pravá

užívá pocity
zaměřením na obecnost
pracuje s představami
pracuje se souvislostmi
zná symboly a obrazy
rozpoznává funkci objektů
současnost a budoucnost
vyhledává možnosti
filosofie, umění
vnímá význam
jde do rizika
je snílek

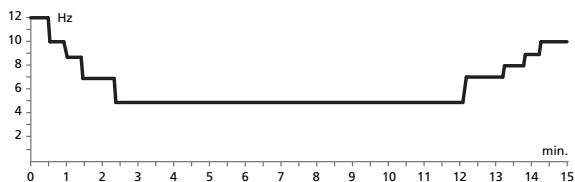
Rozjímání

MEDITACE



🕒 15 minut

Postupné přechody barev směrované do odstínů modré jsou podbarveny příjemnou melodií. Hudba vás přiblíží k východním kulturám, k jejich mentální síle, jejich moudrosti.



Určení: Toto sezení vám kdykoli přes den umožní volně rozjímat nad čímkoli - pracovními úkoly i nad během tohoto světa či svého života. Tento program vás nechá načerpat sílu. Budete mít možnost nahlédnout do svého vnitřního já, uvědomíte si krásu sama sebe. A k tomu se nejspíše dostanete v těchto nižších hladinách vědomí. Snadno se vám mohou vybatit i vaše dávno zapomenuté vzpomínky a zážitky.

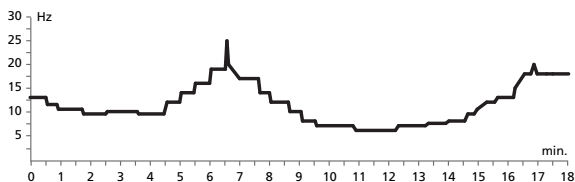
Sebevědomí

SPECIÁLNÍ



🕒 17 minut

Prožijete příjemné uvolnění, přívalem energie a konečně také soustředěnost. Projeví se kreativita. Lze takto posílit sebevědomí? Ano! Spojení odpočinku, odstranění stresových bloků a dodání hormonů „dobré nálady“ vás povede ke zvýšení sebevědomí.



Určení: Použijte toto sezení, když k vám nepřicházejí žádné „rozumné“ myšlenky a vaše sebevědomí potřebuje podpořit. Je možné využít také autosugesci. Program prochází hladinou theta, ve které je naše podvědomí schopno přijímat určité informace a podněty naší osobnosti mnohem silněji. Tento program postupně prochází všemi hladinami vědomí (vyjma spánkové hladiny delta) a tím získáte ve své mysli neuvěřitelný prostor.

Špičkový výkon

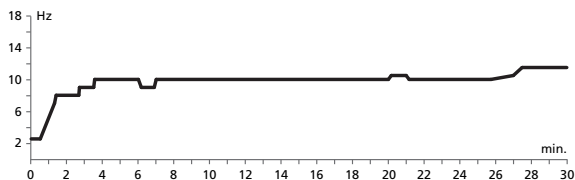
Náhrada espresa pro náročný den nebo vrcholný výkon.

Určení: Pro nepřetržitý, déletrvající špičkový duševní či fyzický výkon. Ideální je použít jej před prací s počítačem, před učením, náročnou veřejnou prezentací nebo psychicky náročným povoláním – tedy např. pilotování letadla apod.

VÝKON



⌚ 30 minut



Tvořivá theta

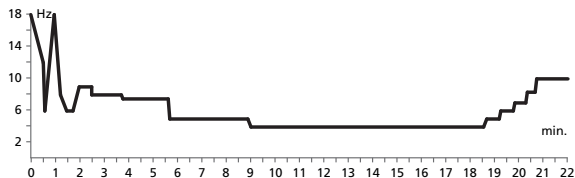
Připadáte si jako vygumovaní? Duševně vyčerpaní? Sedněte si chvíli s tímto programem!

Určení: Pro načerpání duševní síly, nápadů, inspirace, i lepší nálady. Při pravidelném používání zvyšuje kreativitu, prostorové vidění, obrazotvornost a fantazii.

KREATIVITA



⌚ 22 minut



Velká relaxace

RELAXACE

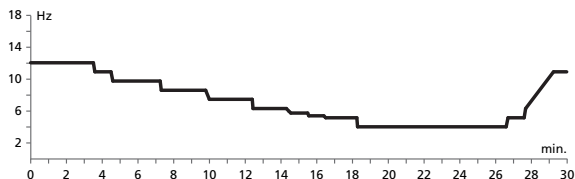


🕒 30 minut

Příroda pomalu ožívá. Zvuky zvířat z lesa či pralesa.

Určení: Tento program vyvolává přirozené meditační stavy doprovázené hlubokou fyzickou relaxací. Program je určen ke kompletní regeneraci, fyzické či psychické. Po fyzické stránce

je tento program vhodný po náročném fyzickém výkonu, ať už to je sport, těžká práce nebo vás bolí nohy po dlouhé túře. Z hlediska psychiky je vhodný například na zotavení po silném citovém šoku, otřesu nebo stresu trvajícím několik hodin. Stejně tak jej můžete použít na běžný odpočinek kdykoliv během dne. Program končí ve střední alfé, což je naladění vhodné buď na spánek nebo na jakoukoli další klidnou činnost, pokud máte ještě dost energetických rezerv. Při pravidelném používání zvyšuje imunitu a zlepšuje relaxační a spánkový model.



Venkov

RELAXACE

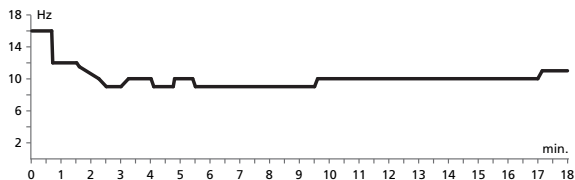


🕒 18 minut

Zvuky přírody navozují relaxaci a dobrý pocit. Cvrlikající ptáci a zurčící potůčky, tiché a rozjímající duše v přírodě. Zažijte letní den kdykoliv a kdekoliv.

Určení: Klasická mírná relaxace.

Toto sezení můžete použít kdykoliv – po ránu, během dne, večer. Velmi vhodné pro děti.



Vesmírný poutník

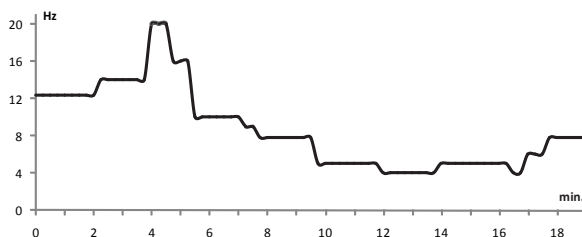
Vydejte se na úžasnou cestu vesmírem - jako Astral Voyager. Prolétněte se mezi galaxiemi, dotýkejte se hvězd, nechte se okouzlit nekonečnou hlubinou kosmu. Objevujte nové světy!

Určení: v hlubině svého „vnitřního vesmíru“ máme odpovědi na všechny otázky. Hladina theta, ve které probíhá druhá polovina programu, je velmi vhodná k „otevření podvědomí“ a nalézání řešení problémů a nalézání odpovědí.

MEDITACE



⌚ 19 minut



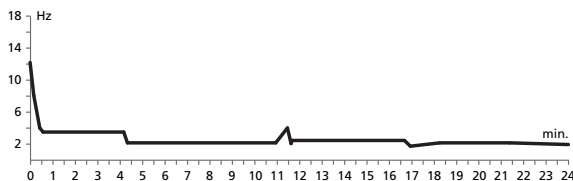
Vibrace

Tento program představuje cestu světem dosud neslyšených a neznámých zvuků, dotýkajících se vašeho vnitřního já. Zvuk křišťálových číší Carlo Michaela začíná jemně a stále se zesiluje, vytváří mnohvrstvenné vibrace, které lze fyzicky vnímat. Vyzkoušejte, jaké to je, být vibrující částí nekonečného prostoru.

RELAXACE



⌚ 24 minut



Určení: Pro velmi hlubokou relaxaci, při které také můžete nárazově meditovat. Ale pozor – nevyužívejte jej pro jakoukoliv mentální meditační techniku. Vibrace programu a zvuků je potřeba vnímat, takže na nic jiného nebudete mít čas ani naladěnou mysl. Při jednorázovém použití si hluboce odpočínáte. Načerpáte energii a sílu. Při pravidelném používání zvyšuje imunitu, psychickou odolnost a vytrvalost, usnadňuje dlouhotrvající léčení nemocí. Nepoužívejte tento program, pokud jste hodně unaveni, protože je pravděpodobné, že při něm usnete (a to není účelem). Také jej nepoužívejte, pokud jste rozrušeni. Tento program vyžaduje vaši klidnější mysl již před začátkem. Používejte jej vždy v závěru dne, nebo ideálně těsně před spaním, používejte jej ve vzpřímené poloze, ideálně v polosedě.

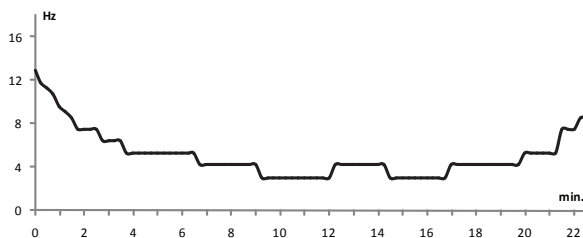
Vnitřní harmonie

MEDITACE



🕒 22 minut

Zvuky moře, ptáků, flétna a bubny v pozadí... Tato kombinace navodí pocit uvolnění, pohody, relaxace, vnitřní harmonie. Umocní jej také střídání zelené a modré barvy, přecházející ve světle tyrkysovou.



Určení: program použijte vždy, když si chcete odpočinout, relaxovat a navodit pocity harmonie a štěstí. Hladina theta, ve které velká část programu probíhá, je prostředkem k dosažení pocitů spokojenosti, blaženosti, vnímání jednoty a propojení vašeho já se vším živým i neživým na Zemi i ve vesmíru.

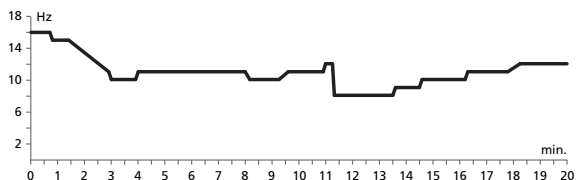
Vodní krása

RELAXACE



🕒 20 minut

Voda je nejen elixírem, který nám dává sílu a je nepostradatelnou složkou našeho těla, ale je také domovem velkého počtu druhů živočichů a rostlin. Na výletě do neprobádaných hloubek naší úchvatné vodní říše objevíte neuskutečnou krásu. Ponořte se do průzračně čistého saténového moře a budete obdivovat duhové barvy podmořského světa.



Určení: Klasická relaxace. Program je vhodný při návratu z práce, kdy vás ještě čeká nějaká klidnější činnost. Dodává odpočinek. Vhodný je také po negativním rozrušení, na rozpuštění smutku, odstranění úzkosti, trémy nebo slabší deprese.

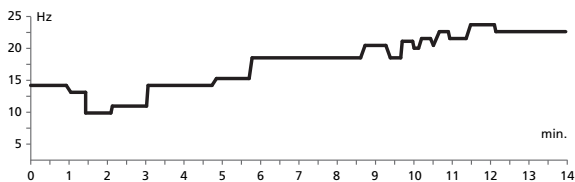
Vybuzení

Tento program vyniká teplými barvami světelné stimulace a navíc využívá „agresivnější“ zvuk. Ten má za následek větší vybuzení našeho organismu. Pro lidi, kteří s audiovizuální stimulací teprve začínají, může být tento zvuk trochu nepříjemný.

ENERGIE



⌚ 14 minut



Určení: Použijte jej, když se cítíte vyčerpaní a potřebujete ještě něco udělat. Přínosné může být i sezení s tímto programem hned ráno. Nedoporučujeme tento program aplikovat ve večerních hodinách. Mohlo by se vám snadno stát, že neusnete.

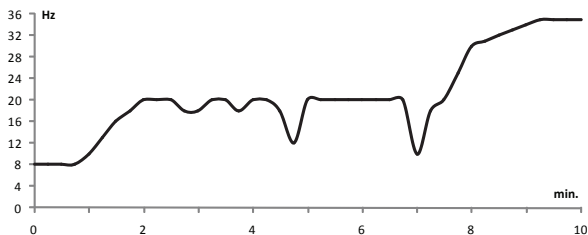
V sedmém nebi

Povzbuzení touhy, posílení vášně a přirozené sexuality, naladění se na příjemné zážitky ve dvou... Ohnivě 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.

SPECIÁLNÍ



⌚ 10 minut



Určení: 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 (2-3x týdně), jestliže potřebujete posílit oblast sexuality. Tento program však nefunguje jako lék na impotenci či frigiditu - pouze posiluje a harmonizuje přirozeným a jemným způsobem naši sexualitu jako celek.

Ze stresu k soustředění

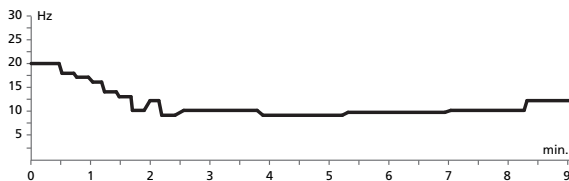
RELAXACE



🕒 9 minut

Postupné uvolnění končící v senzomotorických rytmech ukáže cestu, kudy se dát i po náročném poradě.

Určení: Využijte jej, když vás nadřízený či kolega „vytočí do nepřičetnosti“, abyste se byli schopni znovu soustředit a koncentrovat na věci, které máte dělat. Tento průměr platí i pro mimopracovní vztahy a události.



Zklidnění

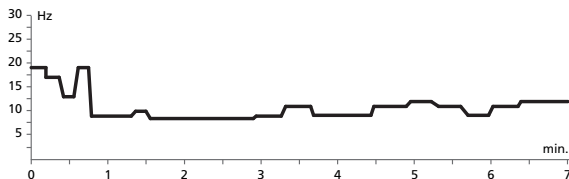
RELAXACE



🕒 7 minut

Tento program pomocí pozvolných přechodů barev navodí celkové uvolnění a příjemně vás provede relaxační hladinou vědomí. Snadněji si odpočinete a hlavně uklidníte svou roztěkanou mysl. Výhodou je posílení klidu za velmi krátkou dobu.

Určení: Tento program využijte především ve chvíli, kdy se vám nedostává čas na delší program a potřebujete se rychle dostat z napětí, např. po stresující události, rozhovoru, nebo před zkouškou, vystoupením, když máte trému.



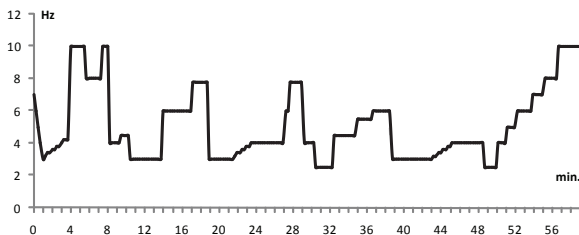
Zimní snění

SPECIÁLNÍ



⌚ 59 minut

Usedněte ke krbu, vychutnávejte si praskání ohně a oddejte se příjemnému dennímu snění! Jestliže se potřebujete zbavit zimní deprese nebo špatné nálady, je tento program tím nejlepším řešením. Hřejivé barvy a klidná hudba podtrhují atmosféru pohody, odpočinku a podněcují příjemné myšlenky.



Určení: v průběhu dlouhých zimních měsíců, kdy je nedostatek světla snadno propadáme chmurným myšlenkám či špatné náladě... a pokud tento stav trvá déle, může přejít až v deprese. Program Zimní snění účinně působí v obou zmíněných oblastech - doplní světelný deficit, hluboce si při něm odpočínáte a přijdete na jiné myšlenky. Pravidelným používáním (např. 2x týdně) posílíte zmíněné účinky. PS: program můžete samozřejmě používat kdykoliv během roku, nejen v zimním období.

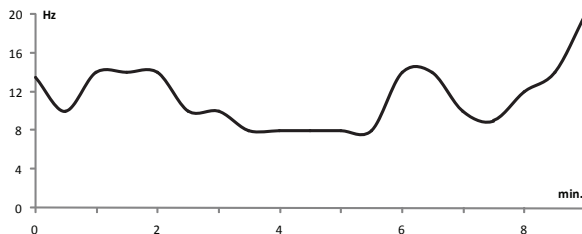
Zlepšení nálady

SPECIÁLNÍ



🕒 9 minut

Jste rozčilení, naštvaní, nespokojení nebo rozzlobení a chcete to změnit k lepšímu? Pak použijte právě tento program, který je speciálně uzpůsobený k rychlé změně nálady. Velmi příjemná, rytmická hudba s jemnými bubínky, flétnou a kytarou vás společně s energickou žlutou, konejšivou zelenou až tyrkysovou a veselou oranžovou barvou rychle a spolehlivě „přeladí“. Zlepšení nálady přijde postupně, skoro nenápadně, ale zaručeně!



Určení: rychlé změny nálady jsou pro někoho běžnou záležitostí, jsou součástí jeho osobnosti, samozřejmostí. Na někoho naopak zapůsobí nepříjemné situace či podněty tak, že se v něm po dlouhou dobu usadí a odstraňují či mění se jen obtížně. Samozřejmě záleží vždy také na dalších okolnostech, závažnosti situace apod. Ať už však patříte mezi první nebo druhou zmiňovanou skupinu – neváhejte v případě potřeby program pro zlepšení nálady použít: účinkuje rychle a spolehlivě.