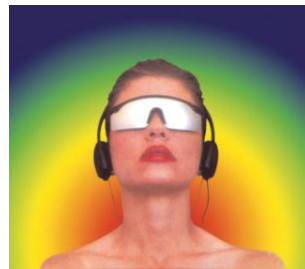


Ebook

Jan Valuch:

Jak přežít v dnešním světě aneb „Civilizační potíže vyřešeny – stiskem tlačítka“



Název publikace zní možná neuvěřitelně, ale ujišťuji Vás, že platí.

Představím Vám způsob, díky kterému můžete být mnohem zdravější, prožít život bez nemocí, s neotřesitelnou psychickou vyrovnaností, s klidem v duši. Způsob, jak se učit rychleji o 50%, jak zvýšit všechny svoje duševní možnosti a schopnosti, např. kreativitu, koncentraci, jak rychle účinně relaxovat. Předložím Vám jednoduchý způsob, jak se okamžitě zbavit stresu, únavy, nemocí, depresí, problémů se spánkem, jak být co nejvíce šťastní a stále v pohodě.

Věřím, že mi možná nevěříte 😊.

Říkáte si, to není možné. Ale je – všechny informace, které Vám dávám, jsou podložené – vědou i mými zkušenostmi. Představím Vám metodu, která jednoduše vyřeší v životě ještě mnohem více, než civilizační potíže – metodu AVS.

Můj kolega, **americký vědec Michael Hutchison**, napsal ve své knize
„Megabrain Power“ už před 40 lety (!) toto:

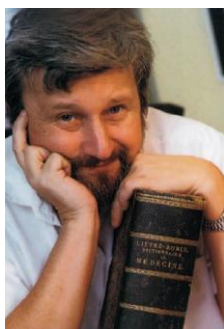
*„Na hlavu si nasadíte sluchátka, stimulační brýle a na ovládací jednotce
zapnete start. Jakmile stimulace skončí, pročitnete chytřejší, zdravější,
s větší energií a klidem v duši“.*

Tehdy to vypadalo jako naprosté sci-fi, a téměř nikdo tomu nevěřil.

Dnes je to realita. Psychotechnologické přístroje, zvané AVS
(audiovizuálně stimulační) boří hranice medicíny, lidského sebepoznání
a svými účinky zásadně překonávají jiné metody včetně farmakologie.
A dokonce – v tradiční to zemi skeptiků, Česku - je dnes používá kromě
„obyčejných“ lidí také řada celebrit, primářů, sportovců a jiných
významných osobností.



**Nechte se přesvědčit, že život lze prožít v plném štěstí a zdraví –
s dnešními novými biotechnologickými metodami je to reálné!
Já ho tak prožívám posledních 20 let.**



Budoucnost podle MUDr. Jan Cimického, CSc.

Žijeme ve velice uspěchaném světě, jehož nároky neustále stoupají. Je to paradoxní, vždyť všechny objevy by měli sloužit k ulehčení naší zátěže. Kupodivu tomu však tak není a člověk, biologický druh, který se na Zemi vyskytuje bez zásadnější inovace 30 až 50 tisíc let, stále častěji selhává, není totiž schopen nadprahovému stresu a zátěži vzdorovat.

V rámci přirozeného pudu sebezáchovy se však člověk snaží najít cestu, jak se takové náročné situaci přizpůsobit. Snaží se o to medicína všech známých civilizací. Harmonizační postupy čínské medicíny a ovládání vědomí relaxačních technik dnes opět více než dříve rozšiřují spektrum našich možností. Je totiž evidentní, že pouhým dodáváním, byť kvalitních a účinných léků, jen obvykle léčíme symptom, dáváme organismu informaci, že v případě obtíží bude „cosi účinného“ dodáno a organismus je z toho víceméně vyňat a nemusí se příliš starat sám.

Proto návrat k aktivním biologickým metodám a jejich rozšíření a modernizování jsou jednou z přínosných a také úspěšných cest. Mezi ty metody, které posunují výše úroveň aktivní zdravotní kondice a života, a které na sebe v poslední době upoutávají čím dál větší pozornost, patří i ta biologická stimulační, metoda audiovizuální stimulace - AVS.

Jsem přesvědčen, že právě instrumentální stimulace - metoda AVS, kterou mohou lidé snadno využívat, posune do budoucnosti hranice aktivní psychické kondice.

Podrobnější info:

<http://www.psychowalkman.cz/zkusenosti/lekari/prim-mudr-jan-cimicky-csc/>

Jak vyřešit civilizační potíže, a mnohem více, stiskem tlačítka?

Pomocí AVS technologie – AVS přístroje.

Výhody:

- Desítky různých účinků v jednom přístroji.
- Nenahraditelné, jiným způsobem nedosažitelné účinky.
- Velmi rychlé účinky, jinými metodami nedosažitelné.
- Funguje na každého - účinnost 98%.
- Jednoduché, až primitivní ovládání a používání.
- Bezrizikovost, žádné nežádoucí vedlejší účinky.
- Vydrží sloužit mnoho let.
- Pro kohokoliv od 3 let do nekonečna.

Nevýhody:

- Jednorázová finanční investice od 3000 Kč do 25000 Kč.
- Na počátku překonat určitý nezvyk.



Nasadíte si speciální brýle a sluchátka, na ovládací jednotce si vyberete program, např. „Okamžité odstranění únavy“ a stisknete start. To je vše. Audiovizuální stimulace vykoná účinek, po skončení programu procitnete jako vyměnění.

Úvod autora

Mám pro Vás varování:

Přesto, že AVS technologie, tato nová biomedicína, má až neuvěřitelné účinky, varuji Vás! AVS přístroj neslouží ke všemu a není zázračný – ve smyslu víry. Je založen na vědeckém poznání. Takže pokud hledáte „skutečné“ zázraky, či okultní souvislosti, obraťte se, prosím, jinam.

Poděkování

Děkuji svému otci, **Janu M. Valuchovi**, bez jehož vizionářského ducha by psychotechnologie všeho druhu zůstaly ve střední Evropě ještě delší dobu neznámým pojmem. Na jeho unikátní publikaci se můžete podívat zde:

<http://www.psychowalkman.cz/produkt/neurotechnologie-mozek-a-souvislosti/>

Děkuji všem českým odborníkům, kteří byli ochotni se novým psychotechnologiím věnovat, propagovat jejich přínos a sdělovat mi své zkušenosti a to přesto, že tehdy riskovali „zatracení“ od svých neinformovaných kolegů. Zejména děkuji **dr. Masopustovi z FN Praha-Motol, MUDr. Balaščíkovi z FN Brno-Bohunice, J. Poděbradskému, t.č. předsedovi České lékařské fyziatrické společnosti, MUDr. J. Cimickému, CSc., PhDr. J. Tylovi, Doc. PhDr. Jiřímu Kulkovi, CSc., Doc. Prim. MUDr. J. Opavskému** a mnoha a mnoha dalším. Mají svůj dobrý podíl na rozšiřování moderních biomedicínských technologií u nás.

Názvy

V publikaci budu používat jak správný odborný název - **AVS přístroj**, tak i jeho slangovější podobu - **psychowalkman**.

Autentické zkušenosti – výpovědi uživatelů

Zařadil jsem do své publikace výpovědi uživatelů, protože předpokládám, že vás budou autentické zkušenosti zajímat. Ve výpovědích někdy uživatelé uvádějí název konkrétního modelu AVS přístroje. Stovky novějších výpovědí uživatelů, ale také lékařů, sportovců, celebrit najdete zde:

<http://www.psychowalkman.cz/zkusenosti/uzivatele/>



O Autorovi:

Jan Valuch (ml.)

Studoval mimo jiné filozofii, psychologii, částečně standartní medicínu a alternativní medicínu. V oblasti „zdravověd“, alternativní medicíny a osobního rozvoje vyzkoušel či používá desítky nejrůznějších metod, od jógy počínaje, přes NLP, mentální programování až po zcela unikátní léčebné a rozvojové postupy.

Spoluzaložil (spolu se svým otcem) společnost Galaxy a vytvořil z ní největší firmu ve svém oboru v Evropě. Je prezidentem WAAT (World Asociation of AVS technology), má největší zásluhu na rozšíření AVS technologie i ostatních psychotechnologií ve střední Evropě. Publikoval stovky populárně-vědeckých článků, zejména o mozku a neurotechnologiích, je autorem dvou publikací. V současnosti působí jako mentální kouč.

Obsah

Úvody	1
Mozek a hladiny vědomí	7
Historie neurotechnologií	10
Princip	13
Obecné účinky audiovizuální stimulace.....	15
Možnosti využití.....	18
Relaxace / odstranění stresu	19
Učení / koncentrace / ADHD (LMD)	23
Energie / Odstranění únavy	27
Spánek.....	28
Transformace osobnosti	30
Odstraňování negativních pocitů.....	32
Deprese, depresivní stavy	33
Bolesti	34
Sport.....	35
Zvýšení tvořivosti, obrazotvornosti.....	37
Meditace	38
Zdraví obecně, imunita.....	39
Závěrečný komentář k možnostem využití	41
Praktické zkušenosti, rady a tipy	42
Moje zkušenosti	42
Nejčastější dotazy	44
Účinnost a výsledky samouživatelů v ČR.....	48
Zkušenosti uživatelů a lékařů	49
Jaké programy používat.....	51
Případná rizika	55
Odborné informace	57

Mozek a hladiny vědomí

Bez trošky teorie o mozku se bohužel dále nedostanete. Doporučuji Vám proto tuto kapitolu určitě přečíst.

Činnost mozku probíhá na principu výměny elektřiny. Všechny mozkové buňky spolu komunikují pomocí elektrických výbojů, které proudí mozkiem neustále. Součet všech těchto signálů vytvoří celkovou elektrickou aktivitu. Tato aktivita, tedy rychlost elektrických výbojů, je různá. Pomocí přístroje zvaného elektroencefalograf (EEG) můžeme rychlost elektrických signálů změřit podobně jako aktivitu srdce měříme EKG přístrojem. Rychlost elektrické aktivity mozku, která se nazývá frekvence (udává se hertzích za sekundu - značka „Hz“), se dělí pro zjednodušení do čtyř skupin, tzv. hladin vědomí (-). Jednotlivé hladiny vědomí mají tedy různou frekvenci a každá odpovídá jinému duševnímu i tělesnému stavu.

Poznámka: Hladiny vědomí objevil v roce 1926 německý psychiatr a neurolog Hans Berger.

Hladina vědomí	Aktivita mozkových vln	Stav organismu
<i>beta</i>	14 Hz a více	Bdělost. Vědomé prožívání.
<i>alfa</i>	8-13 Hz	Uvolnění. Relaxace, regenerace organismu.
<i>theta</i>	4-7 Hz	Představivost. Přímý vstup k podvědomí.
<i>delta</i>	0,5-3 Hz	Spánek. Hluboká regenerace organismu.

Jednotlivé hladiny vědomí

Hladina beta (14 a více Hz)

je charakterizována menším či větším napětím a vydrážděním, je stavem vědomého soustředění se na vnější svět, akceschopnosti a připravenosti reagovat. V hladině beta se nacházíme převážnou část dne a jejích nejvyšších hodnot (nad 30 Hz - tzv. superbeta) dosahujeme při vysokém duševním výkonu nebo při vypjatých stresových situacích. Hladina beta se aktivuje vždy, když zapojíme do chodu pohybový aparát. Hladina beta představuje pro organismus vysoký výdaj energie.

Podrobnější rozdělení hladiny beta:

nízká beta (13-16 Hz), tzv. pásmo **SMR**: senzo-motorické rytmy - uvolnění s vnější pozorností

střední beta (16-19 Hz): aktivita s vnější pozorností

vysoká beta, tzv. **superbeta (19 a více Hz)**: vzrušení, napětí, úzkost, vrcholný výkon, podráždění

Poznámka: někdy se udává hladina gama jako pátá hladina vědomí (většina odborných výkladů zůstává u původní koncepcce - od 13 Hz výše = pouze beta).

Hladina gama (nad 35 Hz): extrémní zážitky, existenciální stavy

Hladina alfa (8-13 Hz)

je stavem plné bdělosti bez jakéhokoli napětí, v němž se mozek nezabývá soustředěným myšlením. Tento bdělý odpočinek je doprovázen příjemnými a slastnými pocity v návaznosti na zvýšenou tvorbu přirozených opiátů (neurohormonů, z nichž nejznámější jsou endorfíny). Hladina alfa je žádoucí stav většiny známých meditací. Schopnost člověka navodit kdykoliv přítomnost vln alfa může v tradičních meditačních technikách znamenat 10 a více let poctivého tréninku. Setrvání v hladině alfa posiluje a regeneruje všechny životní funkce.

Při hodnotách 7,9 - 9,6 Hz mluvíme o tzv. **superalfě**. **Tento stav až na výjimky vylučuje souběžnou přítomnost i rozvoj jakéhokoliv onemocnění. Dospělí lidé dosahují samovolně - bez tréninku - stavu superalfy jen sporadicky.**

Hladina theta (4-7 Hz)

je částečným útlumem vědomí, kdy mozek nereaguje na smyslové podněty zvenčí. Dostáváme se do ní při nejhlubším uvolnění nebo ve spánku doprovázeném sny. Hladina theta (někdy nazývaná „trans“) znamená jediný přístup k našemu podvědomí. Vyznačuje se vybavováním si vzpomínek - především nedůležitých nebo naopak důležitých, ale bolestných (-). Snění ve stavu theta podporuje představivost a tvořivost. Navodit samovolně hladinu theta a setrvat v ní je velmi, velmi obtížné.

Malé zastavení na rozhraní hladin alfa a theta

Stav na rozhraní těchto hladin (7,83 Hz) se nazývá **Schumannova rezonance** a má zvláštní magickou přitažlivost. Na této frekvenci totiž pulsuje i geomagnetické jádro Země. Předěl mezi hladinou vědomí a nevědomí (alfa a theta) právě na Schumannově frekvenci tedy není v žádném případě jev náhodný. Právě v této úrovni jsme s neobyčejnou lehkostí schopni porozumět všemu, co nám za plného vědomí není úplně jasné. V tomto stavu myslí například lehce nacházíme řešení problémů, se kterými si nevíme rady. Vyzkoušel jsem si to mnohokrát. V tomto stavu jako bych se napojoval na veškerou moudrost lidstva a planety Země. Programy s Schumannovou rezonancí má většina AVS přístrojů.

Hladina delta (0,5-3 Hz)

je charakterizována naprostým útlumem všech mozkových funkcí. Během hlubokého bezesného spánku, kdy do ní vstupujeme, dochází k výrazné regeneraci všech životních funkcí a hromadění energetických rezerv.

K čemu je nám tato teorie platná?

Mozek střídá jednotlivé hladiny vědomí podle své potřeby, každá je totiž důležitá a jejich vhodné střídání slouží jako pojistka správného chodu důležitých životních funkcí - duševních i tělesných. Jinými slovy správný chod tohoto aparátu zajišťuje naši psychosomatickou rovnováhu.

A zde je kámen úrazu. K tomu, aby tento vynikající funkční systém dobře pracoval, totiž potřebuje zcela zásadní věc: nechat jej fungovat, to znamená dopřát tělu a mysli to, co zrovna potřebuje. Dám jednoduchý příklad - pokud se nám chce spát, znamená to, že mozek potřebuje navodit hladinu delta - spánek. Má k tomu určitě svůj důvod. Pokud mu to odepřeme, „nabouráváme“ jeho přirozenou a jinak výbornou funkčnost. Dlouhodobý výzkum prokázal, že zhruba od 7-10 let věku přestáváme respektovat daná pravidla přírody, konkrétně tedy nechat mozek pracovat tak, jak uzná za vhodné.

A důsledek? Od dětského věku je psychofyziologicko nervová soustava, jejímž řídicím centrem je mozek, soustavně přetěžována, omezována, dalo by se říci „nevhodně používána.“ Viditelné důsledky tohoto jevu jsou zřejmé: **jsme přetížení, špatně spíme, neumíme vypnout, naplno odpočívat, naplno prožívat přítomnost, jsme unaveni, nesoustředění...** Ovšem skryté důsledky tohoto jevu jsou ještě katastrofálnější - rychleji stárneme a **rychleji a častěji onemocníme - na obou úrovních: tělesné i duševní.**

Kromě vlastní zkušenosti s tímto jevem jsem měl v ruce několik zajímavých studií, které tuto teorie výborně dokladovaly v číslech. Studie srovnávaly osoby, které žijí běžným způsobem života a osoby, které žijí odlišným způsobem života - mnoho relaxace, mnohem větší respektování potřeb svého těla i mysli... Druhá skupina osob se v celkově lepším zdraví a životní spokojenosti (!) dožila v průměru o 8-17 let více. Není co dodat.

Proto je důležité uvést činnost mozku, jako řídicího orgánu celého našeho organismu, do jeho přirozené rovnováhy a co nejvíce ho v ní udržet. I když se o to snaží lidé od pradávna, je to málo. Co naplat: pradávne metody v dnešním změněném světě prostě nestačí! Jestliže se zcela technologicky změnil svět okolo nás, je jediné možné řešení jak se mu vyrovnat (a zůstat tak v pohodě) použít taktéž vyspělou technologii.

Jedna z nich, jedna z neúčinnějších metod, kterou lidstvo zatím vyvinulo, na návrat k přirozenému respektování „života“ našeho mozku a biorytmů, je metoda AVS - audiovizuální stimulace. Jsem rád, že jsem na ni ve svém životě narazil a že mohu tuto zkušenost předat dál.

Historie neurotechnologií, zejména AVS technologie

Fyziologové zjistili, že šimpanzi a jiní savci chodí kilometry daleko jen proto, aby pozorovali pulsující odlesky slunce na vodní hladině. Zjistili při tom, že určité smyslové podněty - tedy pulsující světlo a zvuk, potřebují trvale všichni savci k dosažení psychosomatické rovnováhy.

Různí vědci také došli k závěru, že tento proces - ovlivnění mozku světlem a zvukem - se lidstvo vlastně intuitivně snaží odnepaměti nějak ovládnout. Například pozorováním plamenů ohně nebo hrou na bubny. Východní národy využívaly k navození určitého stavu mysli pohled na mihotání plamínek svíček v tmavém prostoru. Většina kultur na celém světě přikládala zvláštní význam bubnování. S úžasem bylo při měření bubnování dnešních přírodních národů, které žijí odděleně po celé planetě, zjištěno, že úderů bubnů odpovídají téměř bez výjimky hladině theta (4-6 úderů za vteřinu).

Cílevědomé pokusy o ovlivnění lidské nálady a psychického rozpoložení světlem jsou známy už od začátku našeho letopočtu - **římský filozof Ptolemaios je jedním z prvních zaznamenaných vědců-experimentátorů**. Pro ovlivnění lidské psychiky pulsujícím světlem si sestrojil jednoduchý přístroj z kolovrátku, který propouštěl mihotající se sluneční paprsky. Praktické využití dávnověkého principu však umožnily teprve objevy a nejmodernější technika posledních desetiletí.

První komerční přístroj ke stimulaci mysli světlem a zvukem zkonstruoval americký radarový specialista Sidney A. Schneider v roce 1957. V okamžiku, kdy se v AVS přístrojích začal rýsovat nezanedbatelný potenciál (díky mikročipům se navíc o mnoho zlevnila a usnadnila výroba) se o záležitost začala výrazněji zabývat **vládní a armádní místa USA** a vývoj se přesunul do strategických státních institucí, především **do NASA a Pentagonu**. Po uvolnění informačního embarga v osmdesátých letech se postupně vývoj a výroba audiovizuálních stimulačních přístrojů - psychowalkmanů přesunuly do soukromé obchodní sféry a výrazně se rozšířilo jejich používání mezi lékaři.

V roce 1992 se konal první celosvětový **neurotechnologický kongres** v Seattlu, v USA. Protagonisté neurotechnologických metod poprvé uceleně seznámili mezinárodní odbornou veřejnost s výsledky své práce, což bylo vzpruhou pro další rozvoj těchto metod v západoevropských zemích a jejich přijetí na Dálném Východě.

Souběžně s AVS technologií vstoupil na scénu i druhá významná metoda: **biofeedback**. Často obě metody současně zkoumali a vyvíjeli ti samí vědci.

V roce 1986 se na volném trhu objevil první komerční a cenově dostupný model pro samouživatele. Raketová křivka výroby a prodejnosti psychowalkmanů v 90. letech na celém světě je podobná stejnému jevu, jaký byl zaznamenán u vzniku průmyslové výroby osobních počítačů před pětadvaceti lety. Proto vědci předpokládají, že se psychowalkmany stanou postupně běžnou součástí našich životů, podobně jako jsou dnes počítač nebo televize.

Své kořeny mají psychowalkmany na americké půdě. V poslední době se těžiště prodeje pomalu přesunuje na asijský kontinent a do Evropy. V ČR se první přístroje namátkově objevily v roce 1992, **jejich trvalý prodej v České a Slovenské republice funguje od roku 1996**. Růst prodeje AVS přístrojů je setrvalý a nic nenasvědčuje tomu, že by měl v nejbližší době ustát. V ekonomicky vyspělých zemích jihovýchodní Asie dosahuje meziroční růst výroby AVS přístrojů **neuvěřitelných 200 a více procent**. V ČR existuje v současnosti (2014) cca 80.000 uživatelů, resp. 80.000 ks prodaných AVS přístrojů.

Poznámka pro úplnost výkladu:

Psychowalkmany, respektive metoda, kterou využívají, se odborně nazývá audiovizuální (světelně-zvuková) smyslová stimulace a je součástí mladého vědního oboru - **neurotechnologie**. Neurotechnologie je obor zabývající se praktickým využitím přístrojů k ovlivňování a zlepšování činnosti mozku. Součástí neurotechnologie je více metod, které však svým významem a praktickým využitím nedosáhly zdaleka takového postavení jako právě AVS.

Z dalších neurotechnologických metod je nejznámější biofeedback. Samoučivatelské přístroje biofeedback však nedosahují významu a účinků jako psychowalkmany. Prodej samoučivatelských biofeedbackových přístrojů činí v ČR dlouhodobě 5% z celkového množství všech prodaných neurotechnologických přístrojů.



Thomas Budzinski, PhD. Patřil k první generaci vědců-výzkumníků v oborech biofeedback a AVS technologie, začínal s nimi v letech 1980-83 jako šéf psychologických výzkumů v **NASA**. Osobně jsme se potkali jen jednou (2009, Seattle) a vzhledem k jeho neuvěřitelným vědomostem to byl pro mě úžasný zážitek.

Historie AVS přístrojů v datech

dávnověk / Člověk a další druhy savců vyhledávají přirozené zdroje světelné i zvukové stimulace za účelem psychosomatického vyladění.

180 n.l. / Římský filozof Ptolemaios uváděl skupiny lidí do stavu euforie kolovrátkem, mezi jehož loukotěmi probleskovaly sluneční paprsky.

1926 / Německý psychiatr a neurolog Hans Berger pořídil záznam elektrické činnosti mozku na prvním prototypu EEG přístroje a **rozdělil činnost mozku do čtyř dodnes užívaných stavů vědomí: beta, alfa, theta, delta**.

1935-52 / Anglický psychoneurofyziolog Grey Walter postupně s několika vědeckými týmy objevil „efekt napodobení frekvence“ - přirozené naladění se mozku na stimulační frekvenci.

1955 / Maďarský fyziolog Georg Arnim von Bekesy obdržel při vývoji AVS technologie **Nobelovu cenu za výzkumy v oblasti sluchu.**

1957 / Americký radarový specialista Sidney A. Schneider s účastí psychiatra a neurologa W. Krogera (Edgewater Hospital of Chicago) sestrojil **první prototyp stimulačního přístroje** s názvem Brain Wave Synchronizer.

1966 / Anglický vědec Ragnar Arthur Granit obdržel při vývoji AVS technologie **Nobelovu cenu za výzkumy v oblasti zraku.**

1960-80 / Probíhá, především v USA a Anglii, velké množství koncipovaných vědeckých výzkumů AVS technologie za účasti několika současných i pozdějších nositelů Nobelových cen. Na základě množství studií byl účinek pulsujícího světla a zvuku na činnost mozku zevrubně prozkoumán a jednoznačně prokázán.

1970 / Těžiště vývoje se přesunulo na americké státní úřady: především NASA (národní úřad pro vesmír a kosmonautiku), Pentagon (nejvyšší vojenský úřad USA) a US Air Force (letectvo USA). Do velké míry byly veškeré nové objevy a zdokonalení technologie AVS utajeny.

1975 / AVS přístroje se začaly používat v armádě USA, především ve výcviku pilotů, kosmonautů a ve speciální medicíně.

1985 / Soukromá americká společnost Synetic Systems Inc. zahájila **první velkosériovou výrobu** přenosných samouživatelských AVS přístrojů určených pro širokou veřejnost.

1985-90 / Rozvoj mikroelektroniky a **odtajnění posledních novinek** ve vývoji nastartovaly vznik soukromých firem - výrobců AVS.

1990 / AVS technologie proniká do východoasijských zemí, především Japonska, Koreji, HongKongu a Tchajwanu, kde je díky příbuznosti k „východní“ filozofii bez námitek přijímána.

1992 / V Seattlu v USA se konal Mezinárodní neurotechnologický kongres, kde přední světoví odborníci seznámili veřejnost s výsledky své dlouholeté práce.

2000 a dále / Výzkumy prověřující další možnosti využití AVS technologie zdaleka neskončily. Nejlépe zdokumentované studie popisují například cílené zvyšování IQ nebo zpomalování stárnutí mozkových buněk.



Princip

Psychowalkman účinně a rychle ovlivňuje bioelektrickou aktivitu mozku. Jinými slovy přístroj libovolně navozuje jednotlivé hladiny vědomí a při pravidelném používání zlepšuje schopnost mozku celé spektrum hladin vědomí lépe využívat a navozovat.

Přístroj vysílá brýlemi s diodami světelné signály a sluchátky zrakové signály o určité frekvenci. Lidský mozek se na tuto frekvenci automaticky vyladí. Tento jev je vlastní každému člověku, resp. savci (mozku) a nazývá se „efekt napodobení frekvence“.

Určitě znáte například *uspávající drkotání vlaku*. Ano, tušíte správně - ty drkotají téměř převážně v pomalých frekvencích, *v deltě - hladině spánku*.

Praktický příklad

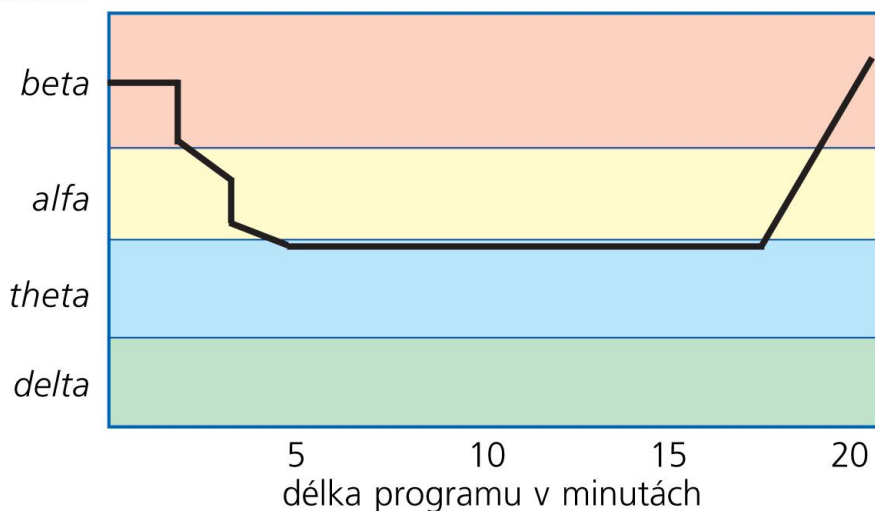
AVS přístroj obsahuje vždy několik různých programů s různými frekvencemi a tak každý program slouží k jinému účelu - účinku. Uvedu pro názornost příklad s relaxačním programem.

Budete chtít **relaxovat**, uvolnit se, odpočinout si a toho ideálně docílíte v hladině alfa. Přitom většinu dne se nacházíte v hladině beta. **Jak se naladíte do alfy?** Frekvence vysílaná AVS přístrojem začne většinou působit v hladině beta, aby přeladění vaší mozkové frekvence bylo postupné. Postupně začnou vysílané frekvence sestupovat do nižších hladin alfa, kterých dosáhnou během několika minut. V hladině alfa (i theta nebo delta - opět podle konkrétního zvoleného programu) setrvají co nejdelší dobu a potom se zase vrátí k bdělému vědomí do hladiny beta. A stejně tak i vy, protože váš mozek automaticky reaguje na danou frekvenci tak, že se na ni naladí.

Navození určité hladiny mozku a dokonce dané konkrétní frekvence mozku je záležitost fyziologická a dojde k němu vždy při aplikaci přístroje. **Navození dané hladiny se nelze ubránit – nastane i proti případné vůli uživatele.** Účinek v tomto směru – přeladění vědomí – není tedy věcí vůle uživatele, není věcí víry – **je to čistě fyziologická reakce, která proběhne za každých okolností u každého člověka, resp. savce.** Přizpůsobení mozkových vln vysílané frekvenci se nazývá „*efekt napodobení frekvence*“ a poprvé byl objeven a popsán v letech 1935-1952. Jednotliví lidé se liší v rychlosti reakce, jakou zareagují na stimuly AVS přístroje. V praxi jsou tyto rozdíly v rychlosti reakce zanedbatelné, téměř nepostřehnutelné.

Graf: křivka klasického relaxačního programu:

Hladina
vědomí:



Základní technické vybavení AVS přístrojů

Každý AVS přístroj obsahuje, až na výjimky, tyto části: tělo přístroje – ovládací jednotku, stereosluchátka a brýle s diodami.



Ovládání přístrojů

Ovládání přístrojů je velmi snadné. Zapnete přístroj, navolíte si program, který jste si podle seznamu vybrali, nasadíte si sluchátka a brýle a zapnete start. U některých modelů si můžete navolit i další přídatné funkce.

Obecné účinky audiovizuální stimulace

AVS stimulace, bez ohledu na druh programu, má tyto účinky:

Harmonizuje výkon celého mozku, především obou mozkových hemisfér

Následky asynchronizace (rozladění) mozku, ať už jsou způsobeny čímkoli, (tím nejčastějším důvodem je dnes stres a jiná zátěž), jsou vždy stejné: **nevyrovnanost, labilita a snížený výkon mozku**. Určitý stupeň asynchronizace (rozladění) mozku máme prakticky stále všichni, protože je velmi obtížné, dnes zatím ještě se současnými technickými prostředky nemožné zcela vyladit-sjednotit činnost mozku. Nicméně míra rozladěnosti může být různá. Například lidé, kteří zakusili náhlé dosažení vysoké synchronizace, popisují, že byli tímto zážitkem zcela ohromeni a šokováni – zažívali stavy rozšířeného vědomí, kdy vnímali mnohonásobně větší množství informací a pocitů, či **zažívali stavy hlubokého porozumění (lásky)** a mnoho dalších jiných stavů vědomí.

Každá hemisféra má na starosti jiný druh činnosti a jejich synchronizace na jednu frekvenci, tedy jakási větší spolupráce mezi hemisférami, je významným faktorem zlepšujícím jakékoli projevy těla a mysli - vnímání, myšlení, motoriku atd. atd. (-)

Poznámka:

Mozek je rozdělen na dvě poloviny, tzv. hemisféry, z nichž každá pracuje relativně samostatně (i když jsou propojeny) a každá je zodpovědná za jiný druh činnosti mozku. Obecně levá hemisféra mozku má na starosti analytické myšlení, verbální komunikaci, detaily, kontrolu, posuzování nebo akci. Pravá hemisféra má na starosti emoce, intuici, prostorové vnímání. Jejich bioelektrické rozladění (příklad: pravá vysílá mozkové vlny převážně kolem 18 Hz, zatímco levá v hodnotách kolem 14 Hz) má za následek snížení celkového výkonu mozku, případně výskyt potíží typu úzkosti, depresí nebo poruch vědomí (dysgrafie, dyslexie apod.). Psychowalkman stimuluje obě hemisféry současně na společné frekvenci.

Vysoký stupeň **synchronizace** mozku má tyto důsledky: **vnitřní vyrovnanost, odolnost vůči jakékoliv psychické zátěži (stresu, strachu, trémě, obavám, úzkosti), lepší paměť, učení, koncentrace, tvořivost, lepší motorické schopnosti, schopnosti vnímání, vyšší IQ a EQ, zvýšené sebevědomí (!) a řadu dalších. Lze říci, že pokud pracují obě mozkové hemisféry rovnoměrně, využívá člověk větší kapacitu mozku, může naplno využít svůj potenciál.**

AVS stimulace naladěním mozku na jednotnou frekvenci výrazně zvyšuje momentální využitelnou kapacitu mozku. Poznáte to jednoduše, například při učení. Pokud jste ve stavu, že vám i při sebevětší dřině učení „neleze do hlavy“, tak váš mozek v tuto chvíli určitě není moc „synchronizován!“ Naopak ve stavu, kdy se ani nemusíte moc snažit

a učení vám „jde samo od sebe“, věřte, že váš mozek je maximálně vyladěný - a to do správné hladiny, nebo alespoň na jednotnou frekvenci, anebo obojí zároveň. AVS zlepšuje spolupráci levé i pravé hemisféry, přední i zadní, vrchní i spodní části mozku.

Stimuluje tvorbu nových nervových spojení

Do ukončení vývoje mozku (cca do 13 let) lze dobře vytvořit či přetvořit nová neuronová spojení. **Nová neuronová spojení vzniknou tak, když je uvedená část mozku stimulována k aktivitě.** K jaké aktivitě? Jednoduše jakékoliv aktivitě, která mozkové buňky zaměstná. Jakékoliv učení, koncentrace, nebo procvičování paměti je ona potřebná aktivita.

AVS stimulační působí podobně: světelné a zvukové signály procházejí velmi účinně, komplexně a navíc synchronně (na jedné frekvenci) drahami mozku – všemi nervovými sítěmi a „dálnicemi“. Uvedená aktivita způsobí, že každá další buňka vybuzená tímto signálem musí odpovědět a přenáší jej dál. **Je to intenzivní fyziologická „masáž“ mozku, která aktivuje celý mozek ve vysoké míře.** Neustálou aktivací mozkových buněk (jde o pulsní signály, takže každá buňka je vystavena tomuto toku: vypnout, zapnout a stále dokola) dochází k tomu efektu, že buňky mají tendenci sílit - obnovovat, „oprašovat“ a udržovat současná spojení a neustále hledat a navazovat nová spojení.

Je to podobný efekt jako na fyzické úrovni u svalů a tréninku mozku pomocí AVS můžeme směle vysvětlit a přirovnat k tréninku svalů v posilovně. Co se děje, když začnete posilovat? Svalová hmota, lidská tkáň, která má úžasnou plasticitu (stejně tak ji má i mozek, ovšem jeho plasticita je nevyčísitelně větší), začne pravidelnou aktivací růst. Pokud začnete posilovat, začnou svaly sílit, růst, zpevňovat se a zvětšovat se. Je to přirozený proces pozorovatelný v každém jevu přírody, u tréninku mozku jeho aktivním zapojováním není výjimkou. Vžité pořekadlo „co se necvičí, neroste“ je i u AVS hluboce pravdivé. Během jednoho AVS sezení proběhne mozkem obrovské množství nervových vzruchů, které posilují růst nervových spojení.

Nejnovější výzkumy potvrdily, že ačkoli je tvorba nových neuronových spojení neúčinnější do 10-15 let věku, tak i v pozdějším věku může tvorba těchto spojení probíhat. Nejvíce ocenili tuto možnost AVS přístrojů lidé **při rekonvalescenci po úrazech hlavy, mozkové mrtvici, LMD poruch (dyslexie, dysgrafie) a u některých nervových poruch.** Utvoření nových nervových spojení pochopitelně zvyšuje kapacitu a funkci mozku a celé centrální nervové soustavy i u zdravých lidí.

Okysličuje mozek - zvyšuje průtok krve mozkem

At' už je příčina nedostatečného okysličení mozku jakákoliv (stres, únava, zátěž...), je zřejmé, co nastane: **nedostatečně okysličená buňka jednoduše řečeno „špatně“ pracuje, v nejkrajnějším případě odumírá.** Mozek je nejcitlivější část lidského organismu na

zásobování kyslíkem. Zatímco plíce a srdce vydrží bez kyslíku delší dobu, mozkové buňky po zastavení přívodu kyslíku (který přenáší do mozku krev) během pár minut odumřou (lidově „mozková mrtvice“). Mozek sám spotřebuje 4-6x více kyslíku než celý zbytek těla. Malý příklad pro představu. Většina z nás zná stav, kdy na nás po jídle přijde únava. Co se v té chvíli děje? Stane se to, že větší množství krve se za účelem vytrávení potravy přesouvá do trávicího traktu a jednorázově tedy dojde ke snížení průtoku krve zbytkem těla, tedy i mozkiem. To je příčina únavy – momentální nedokysličení mozku. Při stresové reakci, kterých denně zažije každý z nás možná desítky, se zase krev ve velké míře odplavuje (z mozku) do svalů.

AVS stimulace zvyšuje okysličení mozku takto: aktivované mozkové buňky jsou na sebe nuceny vázat větší množství krve (které si vyžádají ze zbytku těla). V jednom z mnoha výzkumů na toto téma bylo změřeno, že **po 30minutové audiovizuální stimulaci dochází ke zvýšení arteriální krve o celých 17%**. Zkuste si někdy spustit psychowalkman po „těžkém“ jídle! Obvyklý pocit únavy se nedostaví nebo bude menší.

Vyrovnává deficit neurotransmitterů

Dorozumívání mezi mozkovými buňkami probíhá biochemicky prostřednictvím chemických látek, tzv. neurotransmitterů. Výzkum zjistil, že mozek jedinců s poruchou pozornosti například nevyrábí dostatečné množství dopaminu, což je jeden z hlavních energetizérů mozkové činnosti. Při deficitu dopaminu se člověk cítí bez energie, bez vůle, bez jiskry – má přímou souvislost se vznikem depresí. Hyperaktivní syndrom se zase vyznačuje nedostatkem serotoninu, neurotransmitteru zajišťujícího pocit pohody a zklidnění.

AVS stimulace zajišťuje optimální hodnoty neurotransmitterů v mozku. Například u serotoninu **americké klinické výzkumy z let 1993-1995 prokázaly, že po jednom jediném 30ti minutovém relaxačním sezení AVS dochází ke zvýšení produkce serotoninu v průměru o 23%!**

V hladině alfa například mozek produkuje asi nejznámější „protistresové“ hormony, tzv. hormony dobré nálady - endorfiny.

Pokud by se o nějakém orgánu lidského těla dalo říci, že je nejdůležitější, tak je to mozek. Vždyť většina všech ostatních důležitých orgánů - srdce, ledviny apod. - jsou tkáně, které lze transplantovat. Mozek nikoliv, je příliš složitý. Při porušení i malých částí mozku za ně není náhrada.

Doc. MUDr. Vladimír Beneš, DrSc., přednosta Neurochirurgické kliniky 1.LF UK

Možnosti využití – úvod

Účinků je hodně, a některé Vám možná budou připadat až neuvěřitelné, budete si říkat: „Je to vůbec možné?“. Odpovídám: ano, je to realita.

Informace čerpám z velkého množství odborné zahraniční literatury, z výzkumů shromažďovaných přes 40 let mnoha vědci přede mnou. A také, asi jako většina z vás, dám nejvíce na svou vlastní zkušenost.

Všechny stavy mysli, které konkrétně popisuji, jsem mnohokrát zažil, pocítil.

Vy však nezapomeňte na to, že na projevení některých dlouhodobějších účinků si budete muset počkat. Například pro získání neotřesitelné psychické vyrovnanosti potřebujete absolovat desítky sezení/programů s AVS přístrojem.

Základní výčet možností, pro které se AVS přístroje používají:

Využití spíše zdravotní:

odstranění potíží se spánkem, spánkovým dluhem, celkové oslabení organismu/imunity, rychlé odstranění únavy, stresu, depresivních stavů, negativní pocitů, podrážděnosti, agresivity, úzkosti, trémy, nízkého sebevědomí, alergií, odstranění potíží s nesoustředěností, LMD (ADDH), PMS (premenstruační syndrom), zmírnění apatického chování, migrén, bolestí. V medicíně se používá AVS technologie jako anestetikum, dále pro léčbu epilepsie, Parkinsonovy a Alzheimerovy choroby, sklerozy multiplex, hormonálních poruch, některých nervových poruch.

Využití spíše preventivní nebo zájmové:

sport, relaxace, zlepšení a zrychlení učení, vysoké výkony, koncentrace, zvýšení tvořivosti, zlepšení obrazotvornosti, paměti, odstraňování návyků, práce s podvědomím, meditace, transformace osobnosti, osvěžení, povzbuzení smyslů, energizme – dodání energie (vybuzení), zvýšení imunity, celkové rozšíření vědomí a myšlení, vyčištění mysli, sebepoznání, regenerace, zábava a další.

Poznámka:

Některé z účinků se překrývají - například program na hlubokou relaxaci takélepší spánkový model anebo program na učení zvýší koncentraci nebo připravenost ke sportu. Tyto rozdíly lehce zjistíte při používání a nyní se jimi nemusíte zabývat.

Relaxace / odstranění stresu

Tato skupina je uživateli nejvyhledávanější. Programy pro relaxaci uklidní a přivedou ihned do rovnováhy. Často pocítíte osvěžení a načerpáte nové síly. Relaxace je takový základní vstupní prostor pro docílení dalších účinků. Ze zrelaxovaného stavu je teprve možné dosáhnout vyšší koncentrace, více energie, řešit zdravotní obtíže apod.

O relaxaci všeobecně

Na téma relaxace nechávám mluvit povolanější:

„Stavu relaxace (klinický stav relaxační reakce), je v zájmu prevence onemocnění všeho druhu i biologického stárnutí nutné dosahovat každodenně. Všechny vědecké výzkumy z oblasti relaxace provedené v kterékoliv části světa prokázaly, že více než 60% dospělých osob není schopno stavu relaxační reakce pravidelně a podle potřeby vůbec dosáhnout, a že toto procento trvale a rychle narůstá. Ignorování výše zmíněné nutnosti má za následek přivolání a zhoršení chronických (případně i akutních) degenerativních chorob mozku a nervové soustavy, soustavy endokrinních žláz, hladkého i kosterního svalstva, kosterního skeletu a kloubů, srdce a krevního oběhu, dýchacího ústrojí, zažívacího a vylučovacího ústrojí, metabolického systému a pochopitelně i psychiky a mentálních schopností jedince.“

Mezinárodní asociace psychosomatické medicíny

Připomeňme si, že v relaxaci, tedy v hladině alfa probíhají základní regenerační procesy. Krásným příkladem toho, jaké má důsledky bezproblémové dosahování hladiny alfa, jsou děti. **Děti přibližně do 6 - 10 let nemají s relaxací problémy, relaxují průběžně, často během dne. A proto se rychle učí, uzdravují apod.** Postupně s roustoucím věkem, vzrůstající zátěží, kterou člověk nekompenzuje, tuto schopnost ztrácejí. **Relaxace je jedna z nejdůležitějších záležitostí nejen pro nemocného člověka k odstranění nebo vyřešení zdravotních potíží, ale i jako prevence, upevnění kondice a zkvalitnění života pro zdravé lidi.**

AVS přístroj vyvolává tzv. relaxační reakci, navozuje uvolnění, relaxaci, a to dokonce v mnoha různých formách, např. relaxaci krátkou, mírnou, hlubokou, intenzivní, s různými účinky po psychické a fyzické stránce.

Podle zahraničních výzkumů prováděných v letech 1980-1995 je AVS vůbec nejúčinnější relaxační metoda na světě. Převyšuje účinek klasických relaxačních postupů (jogging, aerobik, saunování, poslech hudby, pobyt v přírodě, speciální relaxační techniky) o několik desítek až set procent. Účinek AVS přístroje je z hlediska relaxace účinný a originální - nelze jej k ničemu jinému přirovnat.

Relaxační AVS programy vyvolávají relaxační reakci u více než 98% uživatelů.

Zdroj: *Electroencephalography and Clinical Neuropsychology, USA*

Pravidelná relaxace s AVS přístrojem má tyto důsledky:

- poskytuje rychlou úlevu od stresu a únavy
- poskytuje odpočinek a osvěžení
- rozpouští a odplavuje pocity úzkosti, strachu, napětí a negativní asociace
- při použití v odpoledních či večerních hodinách osvěžuje a dodává chuť na další pracovní nebo zájmové aktivity
- zlepšuje sexuální apetenci
- zvyšuje hladinu energie
- regeneruje organismus podobně intenzivně jako spánek
- navozuje vnitřní klid, vyrovnanost a nadhled (prakticky žádné stavy úzkosti či samoty)
- urychluje léčbu jakýchkoliv onemocnění včetně těch nejzávažnějších nemocí
- urychluje léčbu onemocnění především psychosomatického původu: úzkostných a depresivních stavů, migrén, únavového syndromu, podrážděnosti, bolesti, lehkých mozkových dysfunkcí a poruch chování (anorexie, bulimie, fobie), astmatu a dalších
- nabízí vhled do vlastního nitra, je základem meditace a různých technik duševní práce
- uvolňuje do organismu prospěšně působící hormony, tzv. přirozené opiáty, které způsobují pocity blaha a spokojenosti (nejznámější je endorfin).
- snižuje (upravuje) vyšší krevní tlak
- způsobuje svalové uvolnění a redukuje bolesti zad, hlavy a svalů
- navozuje hlubší a kvalitnější spánek
- zvyšuje abnormálně schopnost se učit čemukoliv novému



Mě i mojí manželce, které jsem ho koupil, velice pomáhá v odpočinku po práci nebo i v přípravě před nástupem do práce. Domů z náročné práce přicházím často s tikem v obličejí a pak přijde na pomoc AVS přístroj a skutečně pomůže! V poměrně krátkém čase člověka zbaví stresu a pročistí mysl.

Jiří Kaipr, 57 let, Železná Ruda, strojník lanové dráhy

O stresu všeobecně

Ewa Reinwaldová – z knihy „Distres“: „Lékaři označují stres jako příčinu mnoha fyzických i duševních onemocnění. Chronický stres se projevuje onemocněními jako jsou časté rýmy, kašle, angíny, bolesti hlavy a svalů, únava, slabosti, poruchy krevního tlaku, vyrážky, žaludeční vředy, srdeční a mozková onemocnění. Pro některá onemocnění (cukrovka a další) vytváří stres předpoklady, komplikuje je a zabraňuje uzdravování.“

Stres významně negativně ovlivňuje všechny projevy těla i mysli. **Snižuje průtok krve mozkem**, neboť při stresové reakci se krev z mozku přesouvá do velkých svalů.

Stres dále **způsobuje asynchronizaci částí mozku**, neboť při stresu jsou aktivována centra vhodná pro stresovou reakci – tedy například hypothalamus kvůli obranným reflexům a deaktivována (odblokována) centra, která souvisejí s intelektem, neboť ve chvíli stresové reakce jsou nepotřebná. Jedinec pak nemůže plně využívat intelektovou kapacitu mozku. A za třetí stres **vytváří deficit pozitivních neurotransmiterů**, neboť při stresové reakci klesá hodnota serotoninu a endorfinů, které zajišťují pocit vyrovnanosti. Naopak stoupá hladina například adrenalinu, který vyvolává na vrcholu stresové reakce sice fyzickou připravenost, ale tím pádem také současně psychickou nepřípravenost řešit v klidu úkoly intelektu.

Zjednodušeně lze říci, že při stresu se „tělo zapíná a mozek vypíná.“ Problémem je navíc stresovou reakci kompenzovat, protože zatímco nabuzení ze stavu pohody do stresu trvá milisekundy, tak navození relaxace ze stavu stresu do původního stavu trvá bez použití nějakých prostředků (jako např. AVS) desítky minut.

Stresu se nelze vyhnout, ale lze posílit natolik psychickou připravenost, že vás stresové faktory (tzv. stresory) neohrozí, nezasáhnou. A o tom je preventivní relaxace. **AVS stimulace je z hlediska rychlosti a spolehlivosti účinku nejúčinnější relaxační metoda na světě vůbec.** Ostatně - po týdnu používání mi jistě dáte zapravdu.

S přístrojem Mind Gear jsem poznal jiný život, v němž není místo pro stres, úzkost, únavu ani špatné nálady.

Libor Smetana, Karlovy Vary

Určitá část obyvatelstva, a to samozřejmě nejen v naší republice, ale na celém světě, je stále více psychicky zatěžována malými, ale častěji se opakujícími stresy. Přitom jediným „lékem“ je psychické i tělesné uvolnění, relaxace. Při soustavném zanedbávání kvalitní relaxace se nemůžeme divit, že se množí další civilizační choroby, například Chronický únavový syndrom (CFS). ...

Psychowalkmany, AVS přístroje jsou proto vítanou pomůckou - stačí si jen pohodlně sednout, nasadit sluchátka a brýle, nastavit vhodný program a uvolnit se alespoň na 20-30 minut. Dnes se většina těchto přístrojů vyrábí v USA a je na špičkové úrovni. Již za týden pocítíte účinky. Jeden přístroj používáme s úspěchem i v našem středisku - Naturcentru.

MUDr. Miroslav Pekárek, Naturcentrum Salvea, středisko pro léčbu mnoha psychosomatických onemocnění

Stresová smyčka

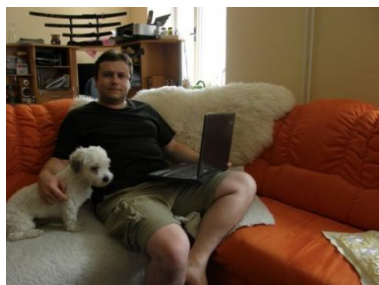
Často si neuvědomujeme, že o naší celkové míře stresu rozhoduje i součet menších, mnohdy banálních stresů během. Podívejme se, jak funguje tzv. **stresová smyčka**.

Při prožitku negativní, vcelku banální situace, kdy Vám například vynadá nadřizený (může však jít i o nervózní situaci za volantem) si tuto nepříjemnost v mysli opakujete několikrát, pravděpodobně se všemi negativními pocity, které ji provázely. Situaci si v duchu probíráte a představujete si, jak jinak bylo možné reagovat. Problém je v tom, že aniž si to člověk uvědomuje, je schopen si ve své mysli takový problém opakovat minuty i hodiny po dobu třeba týdne, někdy i měsíce, než úplně vyprchá. **Vzniká tzv. stresová smyčka**, která zablokovává průchod informací, vjemů (nervových signálů) mozkem a oslabuje tak jeho činnost. Vytváří tzv. „neurobloky“, velice podobně, jako se při výskytu chybných souborů zablokuje paměť počítače. Mozek pak není schopen „normálně“ fungovat.

Psychowalkman působí při odstraňování stresové smyčky velmi účinně. Průchod světelných a zvukových signálů drahami mozku je tak razantní, že v biofyzilogické rovině „čistí“ zablokované dráhy nervových spojení a tak tyto bloky a stresové smyčky rozruší.

Navíc AVS přístroj navodí hladinu alfa, která je automaticky provázena uvolněním mysli, odpočinkem a tvorbou hormonů zajišťujících pocit blaha a spokojenosti.

-----Zkušenosti uživatelů, odborné zkušenosti-----



Přístroj AVS jsem si původně zakoupil kvůli lepšímu učení ve škole, ale už během několika sezení jsem zjistil, že tento doslova zázračný přístroj lze se stoprocentní účinností používat i na rychlé odstranění stresu. Stal se mým efektivním nástrojem nejenom pro lepší učení (pro zajímavost můžu uvést, že při pravidelném používání AVS přístroje se můj průměr ve škole zlepšil o celé dva stupně a učení mi skoro samo „lezlo“ do hlavy), ale také pro hluboké prožitky v meditaci, načerpání energie a odstranění vtíravých myšlenek při vysokém stresovém zatížení v práci. Na závěr mého příspěvku bych rád napsal, že přístroj AVS je skutečný hi-tech přístroj, skoro patřící do nějakého sci fi lmu, nebýt faktem to, že skutečně funguje.

Michael Noriat, 29 let, Plzeň, krupier

Psychowalkmany, AVS přístroje mají nejen uvolňující efekt při vzniku stresu, nýbrž vhodně programují náš nervový systém tak, že vznikají dobré podmínky pro jeho budoucí zvládnání a tedy i pro prevenci.

Doc. PhDr. Jiří Kulka, CSc.



Protože mám velmi náročnou práci, která mě ovlivňuje po stránce duševní (stresy, vyčerpání), rozhodl jsem se AVS přístroj vyzkoušet a koupit si jej, i když jsem moc reklamě nedůvěřoval. Mohu ale po svých zkušenostech konstatovat, že jsem udělal dobře. Po náročném dni si prostřednictvím AVS přístroje odpočinu, mozek není unavený a mně se zlepšila paměť – dokonce si pamatuji i některá telefonní čísla, která jsem nebyl schopen si pamatovat.

Jiří Schincke, Obeciny, okres Zlín, 58 let, manažer

Učení / koncentrace

S psychowalkmanem se dokážete mnohem snadněji a lépe učit. Sami ze svého života dobře víte, že někdy Vám učení jde lépe, jindy, aniž přesně víte proč, prostě „neleze do hlavy“. Čím je to způsobeno? Více než Vaše inteligence nebo schopnosti o tom rozhoduje momentální duševní rozpoložení a naladění.

Od 60. let je známo, že nejlepších, tj. nejnárodnějších výsledků v učení dosáhneme v hladině alfa. V hladině alfa totiž člověk přijímá, třídí a vybavuje si informace několikrát rychleji než v hladině beta!

Tato skutečnost je i základem velmi úspěšné metody zvané **superlearning** (v ČR funguje několik superlearningových škol), kdy se studenti pomocí různých technik, dnes už i s pomocí psychowalkmanů, naladí do hladiny alfa a ve zrelaxovaném stavu se učí.

Programy AVS přístroje na učení a koncentraci:

- navozují stavy vrcholné koncentrace využitelné pro učení nebo vrcholný fyzický či psychický výkon
- **urychlují, usnadňují a zkvalitňují učební proces**
- pomohou udržet vysokou koncentraci i několik hodin
- **odstraní trému před zkouškou, jednáním nebo fyzickým výkonem**
- pomáhají u poruch školních dovedností - dysfunkcí (dyslexie, dysgrafie a další) a nesoustředěnosti, hyperaktivity
- **zvyšují duševní výkonnost, především trvalou schopnost maximální koncentrace a psychickou vyrovnanost**
- zlepšují paměť, nejmarkantnější výsledky jsou zaznamenány především u starších lidí
- **zvyšují nárazově i trvale IQ a EQ**

Použití AVS přístroje pro učení

AVS umí navodit ideální stav vědomí pro maximální koncentraci, vstřebávání učiva a eliminaci balastních vjemů, které učení nepříznivě ovlivňují. Pro učení se používají programy v hladinách alfa a SMR, protože jsou nejvhodnější pro koncentrované vědomé učení. Efekt těchto hladin vědomí (zejména hladiny alfa) je v tom, že utlumí fyzickou aktivitu organismu a naopak zvyšují koncentraci a soustředění. Existuje několik možností využití AVS pro učení:

1/ Absolvujte program pro zvýšení koncentrace a soustředění před vlastním učením a poté se normálně klasicky začněte učit tak, jak jste zvyklí. Hodí se pro všechny typy učení (jakékoli látky), hlavně když jste unaveni. Výborně se hodí a mohu potvrdit ze své četné zkušenosti, pro učení dospělých, například když se učíte po práci.

2/ Pust'te si pouze sluchovou stimulaci v přiměřené intenzitě (aby nerušila) a současně se uče, např.z učebnice. Hodí se pro učení, kdy se potřebujete koncentrovat a učit dlouhou dobu, například několik hodin.

3/ Absolvujte AVS program současně s příposlechem učební látky. Je to nejvíce účinná technika. Nejpoužívanější je pro učení cizího jazyka, pokud máte vhodnou nahrávku. Ale poradím vám také vynikající trik, který je považován za absolutně nejúčinnější druh učení. Jakékoliv učivo si namluvte sami na diktafon a poté si ho pouštějte. Účinný efekt totiž vznikne už při vašem nahrávání, protože jste „nuceni“ učivo skutečně zřetelně namluvit. A ať už jej čtete nebo říkáte částečně z paměti, při hlasitém čtení totiž paměť pracuje velmi efektivně. A poté při přehrávání jej samozřejmě ještě posloucháte v ideálním stavu mysli.

4/ Použijte při stimulaci brýle s otvory - máte tak otevřené oči a při probíhající stimulaci se můžete normálně učit.

5/ Po učení absolvujte program pro fixaci paměti. Je to méně účinná technika, slouží jako doplněk a navíc tyto programy mají jen některé modely. (Ovšem zkušenější uživatelé jsou již schopni si pomoci k tomuto efektu i jinými programy - v cílové frekvenci alfa nebo SMR.)

S pomocí AVS přístroje vzrůstá schopnost aktuální koncentrace o 20 – 70%.

Ze souboru výzkumů z let 1968-1989. Jan Valuch

Potíže s koncentrací

vznikají následkem nedostatečné schopnosti mozku vytvářet v potřebných situacích hladinu alfa nebo SMR. Vzhledem ke schopnosti AVS uvést mozkovou aktivitu do odpovídajících hladin vědomí je možné tréninkem tuto schopnost mozku výrazně zlepšit. Používají se k tomu programy v hladině alfa nebo SMR.

AVS pomáhá řešit studentům řadu svízelných situací. Zlepšuje se studijní motivace, výkon, sebedůvěra.

Mgr. Z. Vondřejsová, 53 let, školní psycholog

Zastavení u duševních výkonů jako celku

AVS svým primárním působením na činnost mozku zlepšuje při pravidelné aplikaci všechny duševní výkony (paměť, koncentrace, inteligenční kvocient - IQ, emoční kvocient - EQ). Zlepšení paměti bylo například pozorováno především u starších lidí.

Inteligenční kvocient vyjadřuje intelektuální schopnosti mozku. Do největší míry jsou nám dány dědičně, do určité míry je lze ovlivnit - především v dětství, a pomocí tak účinné technologie jako je AVS, tak i v dospělosti. Jen pro vaši představu je třeba si uvědomit, že IQ (ale pochopitelně i EQ) například při stresové reakci klesá o několik jednotek. Z toho pochopitelně dobře chápete, že velké množství stresu vede k útlumu IQ (až na určitou hranici), který může být i dlouhodobější a naopak ve stavu trvalé psychické relaxace a co nejlepší psychické odolnosti je IQ na svých horních hodnotách (které má pochopitelně každý jině). Názorně ilustrujícími příklady jsou záznamy klinických měření u osob po mozkové mrtvici. Po mozkové mrtvici totiž často dojde k poklesu IQ a to až o několik desítek bodů. Přitom při nasazení AVS stimulace (několikaměsíční) bylo u některých klientů dosaženo návratu IQ téměř k normálu.

-----Zkušenosti uživatelů, odborné zkušenosti-----

Na EEG jsou během používání stimulačního přístroje Orion prokazovány žádoucí změny v aktivitě mozku ve smyslu zkvalitnění koncentrace a relaxace. Zlepšení pozornosti bylo nalezeno u zdravých osob i u jedinců s potížemi v této oblasti.

MUDr. Dana Schafferová, neurol. ambulance a Pavel Ptáček, klinický psycholog



Pavlína Brzáková, spisovatelka, šéfredaktorka čas. Dotek, Regenerace

Protože jsem měla možnost psychowalkman vyzkoušet zrovna v období příprav na přijímací zkoušky, zajímaly mne především jeho možnosti využití při studiu. Výsledek mne velmi překvapil. Hlavu jsem měla najednou lehčí, zvuky, které se linuly ze sluchátek, a světelné efekty mne dokonale zbavily rušivých vlivů okolí a já se dokázala najednou lépe soustředit. Protože nejsem právě technický typ a musela jsem se s přístrojem v první řadě smířit, musím s podivem konstatovat, že účinek se nad mé očekávání dostavil již po několika dnech...



Pracuji jako manažer FDb.cz a zároveň dálkově studuji ČVUT obor: Softwarové technologie a management. Což je velice náročné, zvláště ve zkuškovém období, kdy již nezbývá čas, abych se mohl věnovat sportu, který udržuje mou psychickou rovnováhu. Psychowalkman firmy Galaxy jsem se rozhodl vyzkoušet z důvodu náročného životního stylu. V tomto období mi velice pomohl psychowalkman model Laxman a výrazně přispěl ke zvládnutí zkoušek a zároveň udržet stálý výkon i v zaměstnání. Psychowalkman pokládám za velice průlomovou technologii, která se jistě v budoucnu rozšíří mezi širokou veřejnost.

Radek Kubica, 22 let, Praha, projektový manažer / student

Poruchy školních dovedností - lehké mozkové dysfunkce, hyperaktivita (ADHD, LMD)

Jde o velkou skupinu „handicapů“: poruchy čtení (**dyslexie**), psaní (**dysgrafie**), výslovnosti, počítání (**dyskalkulie**). Dále potom **poruchy aktivity a pozornosti (hyperaktivita, hyperkinetické poruchy)**. Uvádí se, že těmito problémy trpí dnes 10-15% dětí školního věku (v USA dokonce 20-25%) a toto číslo neustále narůstá. Rozeznává se několik příčin (chybějící nervové spoje a odlišné stavby neuronových spojení, snížený průtok krve mozkem - nedostatečné okysličování nervových buněk, odchylky v EEG mozku – zpožděný vývoj mozku, asynchronizace částí mozku, především hemisfér a deficit neurotransmiterů). Protože AVS stimule dobře uvedené příčiny řeší, je použití AVS přístroje v tomto ohledu velice účinné.

V případě Vašeho hlubšího zájmu vás odkazuji na svou příručku: „AVS technologie a účinné řešení lehkých mozkových dysfunkcí“.



AVS přístroj jsem si pořídil pro výuku cizího jazyka. Učil jsem se několik let a vždy jsem dospěl do stádia, kdy mě učení přestalo bavit a nedokázal jsem se přes toto překlenout. Když jsem začal přístroj používat, vše se rázem změnilo. Před učením používám program, který mě na učení naladí a poté během učení používám program zrychlené učení AVS a vydržím u toho třeba 4hodiny v kuse, což bylo před tímto nemyslitelné. Začal jsem mít pocit, že můj mozek pracuje jako houba, kterou namočíte do vody a ta se nasaje, takto bych přirovnal práci psychowalkmanu. Zároveň jsem také začal používat program Vysoce pohotová tvořivost, kdy se mozek povzbudí, ostří vnímání a stimuluje kreativní myšlení, tento program používám před důležitým jednáním a velmi se mi osvědčil. Věci, které před tímto se mi zdály složité a neřešitelné, byly najednou hračkou. Jsem velmi nedůvěřivý člověk, ale funkce AVS přístroje je doslova něčím nadpřirozeným. Můžu všem velice doporučit. Nikomu ho ale nevnucuji. Každý si na to musí přijít sám. Kdo nezažije, neuvěří.

Milan Gottwald, Olomouc, 34 let, finanční ředitel

Další zkušenosti uživatelů najdete zde:

<http://www.psychowalkman.cz/zkusenosti/uzivatele/uceni-koncentrace-adhdlmd/>

Energie / odstranění únavy

Navozování co nejčastější relaxace zvyšuje odolnost vůči únavě.

Výzkumy potvrdily, že AVS je z hlediska rychlosti a spolehlivosti účinku nejučinnější relaxační metoda na světě vůbec a a jedna z mála s účinným řešením nejtěžší formy únavy - chronického únavového syndromu (CFS).

Existují dvě možnosti, jak odstranit únavu:

1/ Pomocí relaxačních nebo spánkových programů – dojde k celkové regeneraci organismu jako při spánku a efekt je dlouhodobější.

2/ Pomocí energizačních programů – dojde k dočasnému odstranění únavy, neboť je pro její odstranění využita energie z vlastních rezerv organismu. Tento způsob je vhodné využít pouze v případě, že potřebujeme energii rychle načerpat a nebýt po absolvování programu ospalí (např. při řízení vozidla), ale musíme počítat s omezeností vlastních rezerv.

Programy na energii:

- nahrazují „klasické“ stimulanty (káva atd.)
- aktivují energetické rezervy organismu
- dobíjejí energii, osvěžují v případě mírné únavy
- nabuzují ospalou a nekoncentrovanou mysl

Osvěžení a povzbuzení smyslů

Pomocí energizačních programů v hladině beta lze probudit a rozproudit „ospalou“ mysl. Dojde k osvěžení a okamžitému povzbuzení smyslů. Moc se mi osvědčilo pouštět si krátký energizační program hned ráno. Den pak začíná úplně jinak!

-----Zkušenosti uživatelů-----

Použitím relaxačních programů si navozuji stav pro velký celodenní výkon, jak psychický, tak fyzický, následující den.

Svatava Študlová, Zlín

Přístroj nám také pomáhá snáze překonat příznaky únavy.

Jana Vištová, Praha 3

Další zkušenosti uživatelů najdete [zde](http://www.psychowalkman.cz/zkusenosti/uzivatele/relaxace-unava-stres-energie/):

<http://www.psychowalkman.cz/zkusenosti/uzivatele/relaxace-unava-stres-energie/>

Spánek

Během přirozeného spánku mozek produkuje vlny v rozmezí hladin delta až alfa. Malé děti prospívá mnohem více času v hladině delta než dospělý člověk. Bývá to až okolo dvou hodin, zatímco mnoho dospělých lidí v této hladině stráví maximálně pouze okolo dvaceti minut, což je nedostatečné!

Je to částečně dáno vývojem mozku s tendencí postupného zvyšování výskytu rychlejších vln na úkor vln pomalejších, ale především stresovou a jinou zátěží organismu. Hladina delta je velmi důležitá pro hlubokou regeneraci organismu a představuje kvalitní bezesný spánek, po němž je člověk velmi odpočatý. Hladina alfa představuje mělký spánek. **AVS přístroj je jedna z velmi mála metod s jistou účinností, která dokáže navrátit správný spánkový cyklus, prohloubit spánek na úroveň kvality „dětského“ spánku a odstranit dlouholeté potíže se spánkem včetně možnosti vysadit léky na spaní.**

Potíže se spánkem

AVS umí mozek „naučit“ správný spánkový cyklus. Při pravidelném používání AVS (především spánkových programů v hladině delta) mozek začne znovu produkovat vlny v hladině delta a to časem ve zvýšené míře i bez použití AVS. Tím se spánek zkvalitní jak u lidí, kteří mají se spánkem problémy, tak i u lidí zdravých.

Spánkový dluh

AVS umí velmi rychle a spolehlivě odstranit spánkový dluh pomocí programů v hladině delta. Některé průzkumy vyčíslují, že 1 hodina strávená výhradně v hladině delta nahradí z hlediska energetického odpočinku cca 3-5 hodin normálního spánku. Pro dostatečný efekt je dobré použít některý z programů v délce minimálně 45 minut.

Programy na spánek:

- navodí místo mělkého spánku spánek hluboký, kvalitnější
- pomohou při potížích usnout
- pomohou v případech nechtěného probouzení se v noci
- zlepšují dlouhodobě celý spánkový cyklus
- částečně mohou pomoci zmírnit nebo odstranit stavy náměsíčnosti a stavy abnormální spavosti

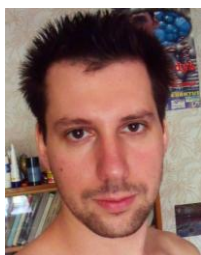
Vážený pane doktore,

Je mne 50 let a trpím již několik let nespavostí. Pomáhám si Rophynolem, ale i ten někdy nezabere. Zajímalo by mně po jak dlouhé době, se mohou účinky psychowalkmanu projevit a zda působí skutečně na každého.

Děkuji za odpověď. Ing. E.S.

Vážená paní, AVS metoda (psychowalkman) není žádná zázračná věc, a neumožňuje, abyste ihned pocítila okamžité subjektivní zlepšení. Nicméně vás mohu potěšit, že AVS je jedna z neúčinnějších metod co se týče spánku, jakou jsem ve své praxi zažil. Ve většině případů vede k výraznému zlepšení vč. vymizení závislosti na hypnotikách i v případech několikaletého užívání. První příznaky zlepšení se u drtivé většiny klientů objevují v prvním až druhém týdnu používání. Používejte přístroj 4–7x týdně, programy na relaxaci a spánek v délce nejméně 20–30 minut. Další měsíc můžete používání zmírnit, to už poznáte sama, jak časté použití Vám vyhovuje, úspěšnost v případě zlepšení spánkového cyklu je velmi dobrá.
z internetové AVS poradny „Lékař“, prim. MUDr. Jan Poláček, psychiatr

-----Zkušenosti uživatelů-----



Před používáním AVS přístroje jsem měl často problémy se spánkem (důvodem byl pravděpodobně stres a následná neschopnost se uvolnit). Po používání přístroje se problémy vytrácely a po týdnu byly pouze výjimečné. V současné době obtíže téměř neexistují. Musím říci že v této oblasti jsem velice spokojen.

Jan Šabouk, Pardubice, 29 let, operátor



Večer ulehám ke spánku s milionem myšlenek, všechno se to v hlavě valí a rozebírá, což je důvod, proč se spánek často nedostavuje, nebo když už přijde, tak v noci nebo nad ránem dojde k probuzení, a to trvá dvě i tři hodiny. Proto místo prášků na spaní, kterých nejsem zastáncem přišla v úvahu varianta AVS přístroje. Šlo mi o to, dostat myšlení do klidu s rychlejším navození spánku, což se mi podařilo. Poprvé přišel účinek okamžitě s opravdu tvrdým spánkem. Další den se vše opakovalo, ale třetí den jsem neusnula hned během „seance“ ale asi 10 minut poté. Zábavné mi přišlo, že když jsem si po několika nocích pustila AVS přístroj a nenasadila jsem si brýle ... jako by si to ta hlava pamatovala .. blikání před očima probíhalo i bez brýlí.

Pavλίna Králová, Kroměříž, 33 let, mateřská dovolená

Další zkušenosti uživatelů najdete [zde](http://www.psychowalkman.cz/zkusenosti/uzivatele/nespavost/):

<http://www.psychowalkman.cz/zkusenosti/uzivatele/nespavost/>

Transformace osobnosti

Proč dochází k závislostem? Z fyziologického hlediska je organismus vybaven schopností produkovat pozitivní neurochemikálie, hormony, které vnímáme jako stav blaha, uvolnění až extáze. Je to vlastně jeho odměna za to, že činíme v zájmu našeho dobra, stejně jako je bolest varováním, že něco není v pořádku.

Pokud člověk není schopen vyvíjet takovou činnost, která by k vylučování pozitivních hormonů vedla (tj. dosahovat hladin vědomí, při nichž se vylučují), má jich nedostatek a intuitivně je hledá jinde. Podobný účinek a stimul jako přirozené neurohormony vyvolává také alkohol, drogy i vizuální pastva pro oči na hracích automatech. Alkohol nahradí přirozenou schopnost tvorby neurohormonů, protože tím obelhává neurovegetativní systém. Způsobí však, že tuto schopnost vylučování přirozených opiátů organismus ztrácí. Zde začíná závislost - přirozená schopnost organismu ztrácí smysl a jedinec je postupně odkazován na stále větší přísun „umělé“ náhrady. Navíc alkohol a většina drog způsobuje negativní vedlejší zdravotní následky.

1/ Odstraňování závislostí

(drogové, alkoholové, hráčství, na nikotinu apod.)

Možnosti použití přístrojů pro odstraňování závislostí jsou dvě. První je opět co nejčastější navozování relaxačních hladin (především alfa), kde produkce potřebných pozitivních opiátů probíhá. Jedná se vlastně o zpětné natrénování zeslabené schopnosti mozku navozovat stavy relaxace. U těžkých alkoholiků bylo například zjištěno, že prakticky nejsou schopni vysílat mozkové vlny alfa.

Druhou možností je použití autosugesce a vizualizace v hladině alfa a theta, které jsou pro tuto činnost nejvhodnější.

Jak provádět autosugesce?

Připravte si a v hladině nižší alfa (8-10 Hz) si opakovaně v duchu vyslovujte krátké pozitivní věty typu: „*Jsem zdravý a bez kouření se cítím mnohem lépe*“ apod. Také si můžete tyto věty sami nahrát na kazetu a přisluouchávat je z magnetofonu.

Jak provádět vizualizaci?

Vizualizace je vlastně vytvoření představ v mysli. Představujte si tedy co nejreálněji sami sebe v situaci, kdy nekouříte a je vám proto dobře. Pro zvládnutí začněte pro začátek tím, že si sami sebe představujete na místě, kde je vám hezky, kde se cítíte dobře a při činnosti, při které se cítíte dobře. Postupně přidávejte další představy. Vizualizaci provádějte zásadně v hladině theta.

Účinnost autosugesce a vizualizace je doslova obrovská, protože transformuje přímo naše vzorce chování uložené v podvědomí. K dosažení úspěchu je zapotřebí pravidelného a cílevědomého opakování. První **zlepšení** se může dostavit již po absolvování **10-15 sezení**, definitivní výsledek se však může například u těžkých závislostí dostavit například až po měsících. Zlepšení, ať už mírné nebo větší, se dostaví téměř vždy.

Konkrétnější návod pro vizualizaci: Představujte si, jak úspěšně zvládáte situaci, která negativní pocity způsobuje. Snažte se vycítit fyzické projevy těchto stavů a při zážitku těchto pocitů posílejte sami sobě lásku a zhluboka dýchejte. Tato „meditace“ funguje velmi spolehlivě, je však důležité ji provádět pravidelně.

2/ Odstraňování poruch chování

Do poruch chování patří mentální anorexie a bulimie, různé druhy fóbií, kleptomanie, ale také některé sexuální poruchy - například pedofilie. Aplikace přístrojů u těchto potíží je v některých případech stejná jako u problémů závislostí.

Je pochopitelné, že zmíněné poruchy chování je ideální léčit s AVS pod dohledem terapeuta nebo alespoň s jeho instruktáží nebo nepřímým dohledem. V každém případě je ale AVS technologie tak účinná, že i bez této pomoci lze dosáhnout úctyhodných výsledků. Už jen z toho důvodu, že pravidelné používání AVS přístroje zlepšuje **většinu** psychosomatických i neurofyzilogických procesů.

Postup je stejný jako u předešlého odstranování závislostí. Pro jakoukoli takovouto aktivitu nikdy neuškodí programy v hladině alfa a theta pro zvýšení sekrece „příznivých“ hormonů. A dále platí, že jakékoliv vzorce chování a pocity lze „preprogramovat“ - tedy jak již bylo řečeno vyvolat ve vědomí (znovu prožít) a transformovat je v pozitivní. Klíčem k úspěchu je pravidelnost.

Významný americký vědec Thomas H. Budzynski, PhD., uvádí:

„Jak je možné překonat vážný duševní problém závislosti, nebo jinak formátovat své podvědomí? Lidský mozek funguje velmi podobným způsobem jako počítač a počítačové programy mohou být měněny. Pro transformaci osobnosti je nezbytné provádět ji v hladině theta - bráně k podvědomí. Vizualizované situace a obrazy se zpracovávají v nedominantní hemisféře (obvykle pravé). Tato hemisféra má velmi silný vztah s nižšími podkorovými citovými centry, o mnoho silnější než v dominantní (obvykle levé) hemisféře. Podvědomí (pravá hemisféra) ovlivňuje, aniž bychom si to běžně uvědomovali, lidské záměry, cíle a chování, přičemž tyto se mohou velmi lišit od záměrů vědomých (které se rodí v levé hemisféře). Při AVS stimulaci dochází k tomu jevu, že synchronizací obou hemisfér v hladině theta se pocity z podvědomí (pravé hemisféry) „dostávají“ do vědomí (levé hemisféry), tak jsou znovuprožívány a uvědomovány a současně transformovány (zpracovávány), při použití autosugesce a vizualizace na pocity a vjemy pozitivní.“

Odstraňování „negativních“ pocitů

Negativní pocity souvisí úzce se stresem.

1/ Podrážděnost, agresivita

Agresivita vzniká následkem potlačení a blokování emocí nebo neschopností vyjádřit myšlenku nebo záměr. Tento problém lze pomocí AVS řešit použitím programů v hladině alfa (pro odstranění negativních pocitů), nebo vizualizačních programů v hladině theta, kde se snažíme tyto blokované emoce uvolnit představou situace, ve které se agresivita projevuje a přeměnit tyto emoce v pozitivní (vyjádřit je jinak). (Dále viz transformace osobnosti.)

2/ Tréma, nízké sebevědomí, stavy úzkosti, stavy nerozhodnosti, fobie, a další...

Především je nutné si uvědomit, že všechny tyto projevy jsou určitými variantami strachu a stresu ze strachu. Stejně tak jako stavy pohody a dobré nálady se tyto stavy neurofyziologicky promítají a ukládají v mozku a jsou zakořeněny v podvědomí.

Pro jejich spíše krátkodobé zvládnutí použijte programy v hladině theta a alfa (viz stejně jako podrážděnost a agresivita).

Pro účinné (definitivní) vyřešení je nutné informace, které způsobují tyto pocity, z podvědomí vyvolat do vědomí a transformovat je. (Dále viz transformace osobnosti).

-----Zkušenosti uživatelů-----

Děsně jsem vždycky trpěla trémou - při zkouškách na škole, při seznamování s cizími lidmi, při návštěvě cizího prostředí. Po používání Vašeho přístroje (Mindlab) se mi zdá, že trémou dnes trpí každý kromě mne.

Jan Král, Mělník

Pomohl mi překonat jeden z mých největších strachů, pomohl mi účinněji pokračovat v samoléčení.

Heidi Plachá, 37 let, Františkovy Lázně

Jsem v invalidním důchodu, protože jsem onemocněl schizofrenií. Užívám antipsychotika a antidepresiva. Mé zdravotní problémy jsou hlasy, halucinace, deprese, úzkosti, různé strachy, potíže se spánkem, absence myšlenek a pocitů, nezáměr o okolní svět atd. Po domluvě s psychiatrem jsem rozhodl vyzkoušet AVS přístroj. Teď používám přístroj každý den zhruba dva měsíce. Den po dni se cítím stále lépe. Vracejí se mi myšlenky a pocity. Mám pozitivnější přístup k životu. Spánkový model se také zlepšil, i když to pořád není ono. Začínám více komunikovat s lidmi, chodím na psychoterapii a dokonce to vypadá, že nastoupím do práce. Jsem zvědavý, kam se bude můj zdravotní stav dále vyvíjet. Věřím, že to bude stále lepší. Vidím v AVS přístrojích velikou budoucnost.

Zbyněk Rychlý, 25 let

Deprese, depresivní stavy

Deprese je chronický stav duševního rozpolcení, způsobený vlivem dlouhodobého přetěžování organismu různými stresory.

Příčiny depresivních stavů mohou být různé, například sezónní afektivní poruchy (-) nebo stres - osobní tragédie, dlouhotrvající osobní problémy, pracovní, nemoc, psychické a fyzické přepětí apod. Z tohoto důvodu je nesnadné stanovit přesnou úspěšnost použití psychowalkmanů. **Nicméně v drtivé většině případů lze počítat se zmírněním těchto potíží, které je založeno na odstranění negativních pocitů.**

Většina uživatelů docílí nejlepších výsledků s programy v hladinách theta/alfa (4-10 Hz), protože zde se tvoří největší množství důležitých „protidepresivních“ hormonů - serotoninu a norepinefrinu. Příznivě ovlivňují náladu a emoce a odstraňují stres a negativní pocity. Ale neplatí to vždy, někdy je naopak zapotřebí doplnit deficit dopaminu, který se tvoří spíše v horní beta hladině (18-30 Hz) a je dopředu obtížné přesný program zvolit – musí se vyzkoušet více programů. Pro dostatečný efekt při odstraňování depresí je nutné AVS používat pravidelně.

Poznámka k SAD: jednou z příčin lehčích depresí může být SAD - sezónní afektivní porucha, kterou trpí nárazově zhruba 20% populace. SAD způsobuje nedostatek denního světla (především v zimním období) a projevují se malátností, únavou, nechutí něco dělat. Právě v tomto případě je AVS technologie velmi úspěšná, protože kromě změny hormonální nerovnováhy dodává přímo celospektrální světlo, nahrazující sluneční světlo.

-----Zkušenosti uživatelů-----



Jelikož mám již delší dobu potíže s psychickými problémy/deprese, stavy úzkosti atd. rozhodla jsem se, že tento přístroj vyzkouším. Po týdnu pravidelného používání zjistila, že přístroj opravdu přináší uspokojivé účinky. Po pravidelném používání jsem se těšila na další den, kdy si budu moci zase pustit relaxaci s krásnou doprovodnou hudbou a zapomenout tak na starosti, které mě velice tížily.

Ivana Bartáková, Praha, 47 let, soukromá podnikatelka

Od roku 1987 jsem trpěl velmi těžkými depresemi. Během uplynulých deseti let jsem absolvoval množství psychoterapií, vyzkoušel několik psychiatrů a desítky druhů léků, v počtu mnoha tisíců tablet. Nic nepomáhalo. V letošním roce jsem si koupil ORION v naději, že snad alespoň trochu pomůže. Stalo se neuvěřitelné! Ještě ten den jsem použil relaxační program. Deprese zmizela, jakoby ji odvál vítr, a do dneška (tedy po asi 120 dnech), se již neozvala.

Václav Šimek, Praha

Další zkušenosti uživatelů najdete najdete zde:

<http://www.psychowalkman.cz/zkusenosti/uzivatele/deprese/>

Bolesti

Některé programy AVS (především v hladině alfa) vyvolávají zvýšenou tvorbu hormonu endorfin, který působí přímo proti bolesti. Mimo jiné je to hormon, který mění hranici bolesti při úraze, apod.

Bolesti hlavy

Pozor ale u bolestí hlavy - ne vždy AVS přístroj zabere a naopak, může bolest zvýšit! To proto, že bolest většinou vlastně způsobí nežádoucí způsob prokrvení hlavy (mozku). Jde o přechodný jev bez žádných následků, ale může to být nepříjemné.

Migrény

Velmi často jsou jednotlivé záchvaty vyvolány některým spouštěcím podnětem: stresem, přepracováním, změnou životních zvyklostí, nedostatkem spánku atd. AVS od právě rozběhnuté migrény pomůže jen zřídka a raději to ani nedoporučuji zkoušet. Umí však většinou příčin, které migrénu vyvolávají, předejít a tím jí předcházet. **Většina uživatelů referuje o tom, že při pravidelném používání AVS přístroje jsou záchvaty migrény mnohem méně častější a jsou méně intenzivní.**

Bolesti svalů

Bolesti svalů jsou vyvolány jejich dlouhodobým vybuzením („zapnutím“) bez uvolnění. Často k tomu dochází pod vlivem stresu, protože stresová reakce automaticky vyvolává nabuzení svalů. **Sami jistě tušíte, že účinnost AVS přístroje je na odstranění bolesti svalů nezpochybnitelná. A já dodávám že je rychlá a stoprocentní.** Stačí krátký relaxační program a běžné drobné bolesti svalů odplují rychleji, než se nadějete.

-----Zkušenosti uživatelů-----

Pomáhá i při fyzické únavě (bolest nohou apod.)

Michal Trpišovský, 18 let, Praha 6

AVS přístroj mi odstranil bolest hlavy.

Petr Zoufalý, 30 let

Projevil se u mne výhřez meziobratlové ploténky. Pro mne je velice důležité uvolnění svalů, které potom nebudou tlačit na vyhřezlou ploténku a tím se zmírní mé bolesti. Tohoto uvolnění však nemohu stále dosáhnout. Proto jsem využila možnosti vyzkoušet si AVS přístroj. Po 14 dnech poctivého používání jsem najednou cítila obrat. Postupně se mi do života začal vkrádat klid, uvolnění celého těla a mé svaly pomalu „začaly tát“. Za výrazně snížený pocit bolesti, a tím o daleko menší potřebu používání prášku proti bolesti, můžu poděkovat právě používání AVS přístroje. Je to zázrak.

Hana Kopopová, Plzeň

Sport

Vrcholoví sportovci byli jedni z prvních lidí na světě, kteří zařadili AVS přístroje do své pravidelné závodní „kuchyně“. Potvrdili, jak významně používání psychowalkmanu výrazně ovlivnilo jejich celkovou výkonnost. Předpokládám, že nejste vrcholoví sportovci, přesto: proč byste si i při rekreačním sportu nezasportovali s větší chutí, s lepším výsledkem a větší prevencí před úrazem? Osobně mám s používáním přístroje na sport mnoho úžasných zkušeností, jejichž popis by vydal na malou knihu. Vyzkoušel jsem a používám všechny možnosti, které existují.

Příznačný pro začátky využívání AVS přístrojů je i příběh Garryho Halla, úspěšného amerického plavce. **Vypráví jej významná americká psycholožka Rayma D.**

Sommerová, která vede individuální psychologický trénink mnoha sportovců - držitelů olympijských a jiných medailí:

„Když ke mně před olympijskými hrami v Atlantě G. Hall přišel, nebyl na tom po psychické stránce nejlépe. I když byl výborně fyzicky připraven a podával v tréninku velmi dobré časy, nebyl je schopen v závodě zopakovat. Jako favorit olympijských her z toho začínal mít velkou trému a ztrácel motivaci. Nasadila jsem tedy jako součást tréninků AVS přístroj a výsledky se podle mého očekávání brzy dostavily. Začal podávat výborné výsledky i v závodech a na Olympiádě v Atlantě získal 2 zlaté a 2 stříbrné medaile!“

AVS můžete pro sport - rekreační i vrcholový - využít několika způsoby:

- **Odstraní trému před výkonem:** programy převážně v hladině alfa nebo theta.
- **Relaxace a regenerace organismu po výkonu:** pomocí relaxačních programů. Příznačné výsledky byly zjištěny u jednoho z nejnáročnějších sportů - maratonu. U maratonských běžců zaznamenal jeden z výzkumů, že při použití klasických regeneračních technik dosáhli závodníci plné restituce fyzické kondice po výkonu za 12-17 dní, a při současném použití AVS přístroje jí dosáhli za 4-10 dní.
- **Nabuzení smyslové výkonnosti a vyladění před sportovním výkonem, optimální koncentrace – tzv. „stav zóny“:** pomocí speciálních programů, v hladině SMR. Je to stav, kdy fyzická úroveň je zcela maximálně synchronizována s psychickým soustředěním (sportovně tzv. „lehké tělo a chladná hlava“)
- **Zvýšení akcelerace mozku:** pravidelným používáním – rychlejší reakční doby.
- **Uvolnění svalstva před výkonem:** předchází úrazům svalů, šlach.



Šárka Kašpárková, trojskok, vícenásobná světová medailistka:

„Poprvé psychowalkman objevil můj trenér a lékař v zahraničí v roce 1997 a svůj první přístroj jsem zakoupila už u nás. Pomáhá mi před závodem odstranit trému a po závodech jej používám na regeneraci.“

Mezi uživatele – zahraniční sportovce, patří mnoho olympijských medailistů a nejlepších sportovců ve svých oborech.

Jména českých vrcholových sportovců se zkušeností s AVS přístroji najdete:

<http://www.psychowalkman.cz/zkusenosti/sportovci/>

Jména zahraničních vrcholových sportovců najdete:

<http://www.psychowalkman.cz/zkusenosti/zahranicni-celebrity/>

Programy vrcholné výkony

U některých modelů psychowalkmanu naleznete programy s názvy „Vrcholné výkony“. Ty slouží k podání těch nejlepších duševních i fyzických výkonů. Nejčastěji jsou vrcholné výkony spojovány se sportem, ale vrcholové okamžiky přináší mnoho dalších profesí a život sám. Programy pro vrcholné výkony tak používají například piloti, hasiči a další profese, kde je velká a nárazová psychická zátěž a vypětí. Stejně tak mohou tyto programy připravit uživatele pro zkoušku, učení či důležitou zkoušku.

Pro zajímavost:

S americkou psycholožkou paní Raymou D. Sommerovou, mimochodem vynikající znalkyní AVS technologie, kterou používá několik let, jsem domluvil pro Šárku Kašpárkovou tréninkové soustředění v USA. Rayma D. Sommerová vede totiž svůj psychologický sportovní výcvik pro mnoho různých významných amerických sportovců. Protože ale takové soustředění (trénink) vyžaduje 2-3 měsíce času, nebylo možné kvůli náročnosti časového programu Šárky Kašpárkové tento trénink uskutečnit.

Amatérský rekreační sport



Zkušenosti jsou pozitivní, žádné negace jsem nezaznamenal, používám ho skoro denně a pomáhá hlavně při sportu.

Čestmír Podzimný, Bruntál, 61 let, dělník

Na rekreační i ligový sport používám AVS přístroj velmi rád. Nejvíce se to projevuje v koncentraci: jsem tzv. v „zóně“, hraju více intuitivně, buly mám lepší cca o 50% (florbal, hokejbal), trefuji každý míček, je to prostě úplně jiná hra. Mám přehled ve hře, hraji uvolněně a navíc ve florbalové lize fyzicky stačím hráčům o 20-25 let mladším. Pro rekreační sport doporučuju AVS přístroj s radostí všem lidem ve středním a vyšším věku.

Jan Valuch

Zvýšení tvořivosti, obrazotvornosti (a fantazie!)

Především aktivací pravé mozkové hemisféry, kde je uloženo sídlo citů a tvořivosti, dochází ke zvýšení tvořivých myšlenkových procesů.

Nejedná se pouze o zvýšení umělecké tvořivosti - oblast tvořivosti je široce použitelná pro mnoho aspektů života. Uživatelům pomáhají AVS programy na tvořivost nacházet odpovědi na dosud marně řešené obtíže nebo dotazy v osobní i pracovní rovině. Programy na tvořivost aktivací určitých oblastí mozku také výrazně přispívají k sebepoznání.

Používají se programy s častými frekvenčními skoky a změnami, které vyvolávají vizuální i zvukové efekty, čímž podněcují představivost a „nutí“ mozek rychle se daným změnám přizpůsobovat. **Mozek se tak stane pružnějším a zvyšuje se jeho schopnost kreativity a rychlého přenosu informací, zejména mezi hemisférami: pravou (podvědomí) a levou (logické myšlení).** Jde o velmi efektivní trénink a moje osobní zkušenost se zvýšením tvořivosti pomocí AVS přístroje je velmi dobrá. I když bývám znovu a znovu překvapen tím, jak je to možné, fungují psychowalkmany v tomto ohledu naprosto spolehlivě. V případě útlumu, kdy se nápady nehrnou, mi stačí krátké sezení a „mozek“ je jako vyměněný.

Zábava

Podobně fungují i zábavné programy, které ale mají jen některé modely. Mimo jiné působí zábavné programy také jako alternativní prevence například proti užívání drog. Jsou založeny na častých změnách frekvence i zvuku a nejednou dokáží vyvolat i smích.

-----Zkušenosti uživatelů-----

Přístroj mi pomohl ke zklidnění, k naladění na pozitivní myšlení, ke snazší a zlepšené koncentraci. Jsem více vyrovnanější a mám více energie. Mezi nejlepší zážitky mohu zařadit vizualizaci zářivých barev duhy. Tyto všechny barvy duhy měly opravdu zvláštní odstín a jas, které jsem v životě ještě neviděl.

Pan M. Chabroň, Sušice

Relaxační programy mi přinášely radost, protože jsem po nich byla klidná, moje myšlenky netěkaly od problému k problému, ale dokázala jsem po nich řešit věci jasně bez zbytečných afektů a s jasným pohledem na věc.

Vladimíra Martinů, Smetanova 5, Brno

Bez osobní zkušenosti bych nikdy nevěřil, že miniaturní elektronická „hračka“ (Esprit) dokáže vnést do mého života tolik duševní pohody a štěstí.

Radoslav L., Brno

Meditace

Meditace v pravém slova smyslu je splynutí s absolutnem a nevyžaduje konkrétní cíl. Meditační programy pomáhají uvolnit mysl a zpomalit tok myšlenek nebo naopak umožňují soustředit se na konkrétní myšlenku.

Je zajímavé, že čím více se nám podaří odstranit z mysli všechny myšlenky a splynout s absolutnem, tím jsme blíže duchovnímu poznání.

AVS přístroje jsou velice vhodné pro začátečníky v meditaci, protože rychle pomohou zklidnit mysl od stresu a starostí (a pak je to už na vás...!). Stejně tak je ale využívají ti největší „meditátoři“, protože hluboký ponor do nitra duše (hluboké změněné stavy vědomí), kterého s AVS přístrojem dosahují, lze výborně využít k jakýmkoliv hlubokým záměrům mysli. Meditační programy vás nenaučí medítovat, ale přivedou mysl do stavu absolutní klidu. Pravidelným používáním přístroje přirozená schopnost navozovat samostatně stavy meditace stoupá.

AVS přístroje doporučují i osobnosti z alternativní medicíny, kteří mají s meditací celoživotní zkušenosti. Jsou to například: **Vlasta Marek, MUDr. Stanislav Grof, Ludmila Chrást'anská, Pavlína Brzáková.**

-----Zkušenosti uživatelů-----

Působení psychowalkmanu vnímám tak, že vytvoří koridor v určité hladině vědomí alfa nebo theta, sem vás navede a vyrazí tak jakýsi otvor ve skále. Vy potom vidíte, jak ten otvor vypadá a můžete jej dále vybrušovat a prohlubovat. I kdyby se vám to ne-dařilo, můžete si jej pouze vychutnávat. Vychutnávat si i to, co se skrývá za onou běžně neprostupnou stěnou – autentické jádro Vaší osobnosti.

Petr Kouba, trenér jógy (časopis Regenerace č.3/99)

Přístroj používám především pro rychlý vstup do hluboké meditace, který navodí delta stav a odezní, takže lze dále samostatně pokračovat v meditaci. K tomuto účelu se přístroj velmi osvědčil.

Martin H., Blansko

Soustředění, hlavně při meditacích, zlepšení vizualizace, v počátcích objevování mentálních rovin.

Radek Svoboda, 23 let, Černožice

„Věřím ve velkou budoucnost AVS přístrojů.“ MUDr. Stanislav Grof

Z osobního dopisu Janu Valuchovi, 1998.

Další zkušenosti uživatelů najdete zde:

<http://www.psychowalkman.cz/zkusenosti/uzivatele/meditace/>

Zdraví obecně, posílení organismu, zvýšení imunity

Oslabení organismu může mít celou řadu příčin, ve všech případech je však nutné provést regeneraci organismu.

U AVS pro tento účel nejlépe slouží spánkové a relaxační programy. Dojde k doplnění energie a celkové fyzické i duševní relaxaci. Pravidelným používáním programů AVS se zvyšuje celková odolnost organismu proti stresu a jiným faktorům oslabujícím obranyschopnost a posiluje se psychická vyrovnanost a odolnost. Když uvážíme, kolik nemocí má dnes psychické pozadí nebo původ, tak nás již vysoká účinnost AVS přístrojů ani nepřekvapí. AVS přístroj je také vhodné použít pro jakoukoli rekonvalescenci, tedy i pro poúrazové stavy, protože dokáže urychlit uzdravení.

Zásadní službou, kterou AVS přístroj dělá, je posílení imunity. **Je běžné, že po pravidelném několikátýdenním používání uživatelé zaznamenají například téměř naprosté vymizení respiračních onemocnění (chřipky, nachlazení, angíny).**

Alergie, astma, vyrážky, lupénka...

Překvapivě dobře funguje AVS přístroj na tyto potíže. Mají totiž silné psychosomatické pozadí a úzce souvisí s imunitou, kterou dokáže AVS přístroj velmi zesílit. Používejte relaxační programy jako základ a pro co nejlepší výsledek použijte programy v hladině theta spojené s vizualizací (*viz kapitola Transformace osobnosti*). Účinnost AVS přístroje u těchto potíží nebyla nikdy kontinuálně přesně měřena. Průměrně se pohybuje asi od 5-50%, ale je to jen velmi hrubý odhad. Co lze však říci určitě je, že pokud dosáhnete úspěšného výsledku, tak bude hodně trvalý!

Důležitý je vědecky ověřený fakt, že ve spodní hladině alfa (7,9-9,6 Hz – nazývá se „superalfa“), která je právě velmi často obsažena v relaxačních programech, vlastně nemůžeme onemocnět. **Tento stav až na výjimky vylučuje souběžnou přítomnost i rozvoj jakéhokoliv onemocnění.**

-----Zkušenosti uživatelů-----

Kvůli vysokému krevnímu tlaku jsem byl nucen opustit dlouholeté zaměstnání i řadu životních návyků, ale tato opatření můj zdravotní problém nevyřešila. Vyřešil jej (a doufám, že definitivně) teprve Váš přístroj Photosonix. Děkuji.

R. B., Jihlava

Používám jej pro relaxaci klientů při somatických onemocnění (jsem léčitelka).
Marie Duková, 55 let, Praha 6

Hodně v rodině používáme frekvenci 10,5 Hz na posílení imunitního systému a máme dobré výsledky!

Z. F., Olomouc

Přístroj Mind Gear spolu s relaxační hudbou mne vyléčil z vleklého zánětu plic během 10 dnů, zatímco léčba antibiotiky selhala.

V. V., Rokycany

Díky přístroji MG SLX jsem si snížil vysokou hladinu cholesterolu a zcela zapomněl na své dlouholeté potíže s trávením.

A. Š., Opava

Vlastním audiovizuální přístroj ORION krátkou dobu, ale jsem velmi spokojen. Nejlépe na mne působí somatické programy a pak relaxační, např. bleskové osvěžení, mám zvýšený krevní tlak, který mi po relaxaci klesne o 10 jednotek. Po programech se cítím uklidněně a spokojeně. Takové přístroje doporučuji všem. Děkuji.

J. G., Frýdek - Místek

Po šesti sezeních v červnu 1997 jsem opět ve vynikající pohodě. Bez problémů každý den uvařím celý oběd. Baví mě práce na zahrádce včetně rytí a pletí. Zlepšení zdraví jsem nepocítila ihned, ale asi za měsíc po posledním spuštěném sezení.

Paní Růžena P., Brandýs nad Orlicí



Další zkušenosti uživatelů najdete [zde](http://www.psychowalkman.cz/zkusenosti/uzivatele/vice-uzitku-najednou/):

<http://www.psychowalkman.cz/zkusenosti/uzivatele/vice-uzitku-najednou/>

Závěrečný komentář k možnostem využití

Nezmínil jsem zdaleka všechny možnosti využití a účinky psychowalkmanů, a to úmyslně. Jednak je jejich rozsah využití v běžném životě opravdu úctyhodný a za druhé na další možnosti využití přijdete po chvíli používání lehce sami. Také účinnost AVS přístrojů je úctyhodná - znovu a znovu se o tom denně přesvědčují spolu se mnou desetitisíce českých uživatelů. **Rozhodně vám však nechci tvrdit, že AVS přístroje vám vždy a ve všem pomohou a že jsou lékem na všechno!**

Tuto kapitolu uzavírám specifickým, nicméně vůbec ne výjimečným popisem jednoho uživatele:

Jsem přesvědčen, že spoluúčast AVS přístroje přispěla k odstranění mé (prý nevléčitelné) vady pravého oka i šedého zákalu.

ing. J. K., Bystřice nad Perštýnem

Všechny možnosti využití předpokládají zásadně samouživatelské použití! Netýkají se léčby, nebo zavedených léčebných postupů, nemohou je nahradit ani obejít. Všechny možnosti použití zde popisované jsou aplikovány všude na světě, kde se AVS přístroje používají, laiky-samouživateli.



Více podrobnějších informací o možnostech využití naleznete na největším odborném portále o AVS technologii:
www.psychowalkman.cz

Praktické zkušenosti, rady, tipy

Moje zkušenosti

AVS přístroje používám od roku 1995, tedy zhruba 20 let. Používám je pro při testování a ověřování účinnosti, používám je jako běžný samouživatel, když potřebuji něčeho dosáhnout a používám je také experimentálně, když mě zajímá, co všechno dokáže a kde je hranice mého osobního seberozvoje.

Používám je pro všechny možné účely, které potřebuji - relaxaci, učení, koncentraci, sport, zdraví, transformaci... Počet sezení, která jsem za tu dobu absolvoval, se blíží několika tisícovkám – je to zřejmě nejvíce v ČR. Zkušenosti, které jsem získal, by vydaly na samostatnou knihu a proto se nyní omezím jen na ty nejdůležitější. Své poznatky bych shrnul takto:

- Jejich efekt (účinek za krátkou dobu) je v drtivé většině větší než cokoli jiného, co jsem kdy pro dosažení nějakého cíle zkusil a zažil.
- AVS přístroj mi vždy pomohl i v těžkých osobních situacích (hledání řešení, zklidnění mysli apod.).
- Moje celková kondice (tělesná i psychická) je za léta používání subjektivně i objektivně na řádově vyšší úrovni, než bez používání AVS přístroje.
- Ne vždy „sezení“ sedne - v několika málo procentech případů se účinek vůbec nedostaví.
- Každý má zřejmě nějakou výjimku, kde je účinek nižší než u většiny populace. U mě jsou to spánkové programy. Pokud mám problém se spaním, že nemohu usnout, tak na mne (jeden) spánkový program většinou vůbec nezabere.

Domnívám se, že vlastnictvím a používáním AVS přístroje nemůže nikdo nic moc ztratit, a může mnoho získat. Já nejvíce oceňuji ty účinky, které mi nic jiného než AVS ani poskytnout nemůže. A vděčím za účinky, které zásadně měnily můj život k lepšímu. Mám na mysli účinky v oblasti transformace osobnosti a rozšíření vědomí.

Můj názor na výhody a nevýhody AVS přístrojů

Nevýhody:

- **Čas** - sezením s přístrojem je nutno věnovat potřebnou dávku času.
- **Nezvyk** - prvních pár sezení nemusí být nutně příjemných (projevuje se u cca 10% osob). Také můžete být pro své okolí „raritou“, které se budou vysmívat a to vám nedopřeje příliš času ani klidu na používání.
- **Finance** - nárazové vynaložení finančních prostředků.

Výhody:

- **Komplexnost:** působení bezprostředně ovlivňuje všechna centra vyšší nervové činnosti, tedy organismus jako celek.
- **Účinnost:** AVS ovlivňuje skutečné příčiny zdravotních potíží a v mnoha oblastech je to to nejlepší a nejúčinnější, co jsem kdy vyzkoušel a použil.
- **Široké možnosti použití:** u každého přístroje lze vybírat z mnoha různých programů - účinků.
- **Superlevné dosažení vašich cílů:** Při rozpočítání pořizovací ceny na několik let vyjde jedno sezení na maximálně 1-10 Kč.
- **Používání je příjemné a jednoduché:** používání přístroje je velice příjemné. Psychowalkman se dá lehce přenášet a používat prakticky kdekoliv a bez profesionálních znalostí a průpravy.
- **Používání je bezpečné:** používání nemá žádné vedlejší účinky.

Moje rady

Dělejte:

- používejte hlavně relaxační programy
- používejte přístroj kdykoli na cokoli, třeba i na 5 minut

Nedělejte:

- nečekejte zázraky (a často se dostaví)

Nejčastější dotazy

Připravil jsem pro vás nejčastější dotazy zákazníků a zájemců s uvedením odpovědí. Utřídil jsem je a vybral ty nejvíce se opakující.

Další odpovědi můžete najít např. na největším portále o AVS technologii:

www.psychowalkman.cz

Jak je možné, že jsou pro mne psychowalkmany novinka, o které jsem dosud nikdy neslyšel?

Články týkající se psychowalkmanů vyšly a stále vycházejí v množství odborných i společenských časopisů. Informace se objevily několikrát v televizní obrazovce a v rozhlasových pořadech. Podle marketingových průzkumů, které byly u nás prováděny, zná psychowalkman zhruba 45% české dospělé populace. Z toho usuzuji, že celková informovanost většiny populace může trvat ještě více let. Nejinak na tom byla i televize (uplynulo 50 let od vyrobení první výrobní série k celkovému rozšíření do většiny domácností), pračka (30 let) apod.

Musím „tomu“ věřit, aby na mě přístroj fungoval? Bude určitě fungovat i na mě?

V žádném případě „tomu“ nemusíte věřit. AVS stimulace je založena na čistě fyziologickém principu, který je vlastní každému lidskému mozku. Tento výsledek byl ověřen stovkami výzkumy na celém světě, podílela se na něm např. i NASA a několik nositelů Nobelových cen. Takže AVS technologie bude fungovat i na vás.

Jaká je účinnost?

Naměřená spokojenost českých (i zahraničních) uživatelů s proklamovanými účinky byla vždy vyšší než 96%. Pro porovnání je to spokojenost velmi vysoká (např. s léky i mnoha jinými způsoby dosažení různých účinků nejvyšší nebo jedna z nejvyšších).

Nejzaručenější účinky AVS přístrojů jsou u relaxace, zlepšení spánku, dodání energie a zvýšení koncentrace a celkové psychické pohody a kondice. Například vhodný relaxační, energizující či spánkový program zafunguje na většinu lidí vždy.

U dalších možností využití - meditace, LMD, odstranění bolesti, odstranění poruch chování a negativních pocitů, transformace, deprese, je to hodně individuální záležitost.

Obecně je účinnost také vysoká, srovnatelná se známými metodami a nezdá se být vyšší než farmaka (léky). Na rozdíl od farmak je hlavně trvalejší, protože AVS stimulace řeší častěji samotné příčiny než symptomy. Zcela individuální účinnost je u odstraňování alergie, astmatu apod. I když jsem se setkal osobně se zdařilými případy (úplné vyléčení s pomocí AVS), tak vím, jak je řešení těchto potíží obtížné. Navíc je třeba většinou zapojit více terapií a účinnost AVS přístroje se tak dá obtížně vysledovat.

Může mi být takový přístroj platný, když mám své oblíbené způsoby relaxace jako hudbu, meditaci nebo třeba sport?

Samozřejmě - Vaše stávající aktivity ještě prohloubí a zkvalitní. I v případě, že se cítíte relativně zdrav a v rovnováze, psychowalkman může posunout vaše individuální hranice mnohem dál. Navíc poskytuje uvedené účinky často mnohem rychleji (a kvalitněji), než jiné metody. Mozek využíváme jen z menší části a AVS přístroj při pravidelném používání jeho využitelnou kapacitu prokazatelně zvyšuje.

Používají psychowalkmany také lékaři?

Psychowalkman je používán v ČR na desítkách odborných pracovištích (počítám tam i psychology a speciální pedagogy). AVS přístroje také používají nejvýznamnější zdravotnická zařízení, primáři, několik fakultních nemocnic.

Kdo psychowalkmany používá? Používají ho známé osobnosti?

Přístroje si kupují a používají lidé všeho věku i profesí. Jako všude na světě nezůstávají ani u nás pozadu známé osobnosti. Ze známých zahraničních osobností show businessu jsou uživateli AVS přístrojů například Burt Reynolds, Harry Belafonte, Patrick Swayze, Demi Moorová, Quincy Jones nebo Arnold Schwarzeneger. Z našich osobností, které si psychowalkman zakoupili, mohu uvést například tyto: V. Postránecký, D. Havlová, M. Vašut, M. Kocáb, R. Kodym, O. Jiráček, J. Lábus. Další jména významných osobností či jejich názory najdete zde: <http://www.psychowalkman.cz/zkusenosti/celebrity/>

Projeví se účinky hned? Po kolikáté?

Účinek uvolnění (relaxace) pocítíte ihned, max. do 2-5 prvních vyzkoušení. Podobně rychle ucítíte účinky na koncentraci, zlepšení spánku, odstranění únavy. Další účinky jsou však hodně individuální záležitostí. Zatímco zlepšení spánku můžete pocítit hned, tak zlepšení spánkového cyklu po mnoha letech nespavosti si může vyžádat týdny času a desítek „sezení“.

Nemá používání přístroje nějaké vedlejší účinky? Má jejich užívání nějaká omezení ze zdravotního hlediska?

Metoda AVS nemá žádné vedlejší ani nepříznivé účinky a nikdy nebyl zjištěn případ poškození (či nemoci) funkční či organické povahy po použití AVS přístroje. Ale pozor: určitým skupinám osob se používání nedoporučuje, např. epileptikům (viz kapitola Případná rizika v závěru).

Nemůže mi být používání nepříjemné?

Určitému procentu lidí (podle výzkumů 2%) AVS stimulace z různých důvodů nevyhovuje a přímo jim vadí (přílišná senzitivita na pulsní světlo apod.) Asi pro 10% osob není úplně příjemné první vyzkoušení, protože působení AVS stimulace je přece jen razantní

jev. Takovým lidem doporučuji vyzkoušet přístroj dvakrát nebo i vícekrát, poté většinou stimulaci mozek přivykne a je příjemná.

Jak dlouho se AVS přístroje používají?

V USA ve specializovaných kruzích (armáda, kosmonautika, výzkum) od 60. let minulého století, v profesních kruzích mimo USA zhruba od osmdesátých let a mezi samouživateli v globálním měřítku od let 1986-1990. U nás od roku 1996.

Je používání věkově omezeno?

Prakticky není, pouze pro zdravé děti přibližně do 6-10 let věku nemá používání zvláštní zdravotní přínos. Starší lidé, u nichž se většinou již projevuje více zdravotních problémů, by měli být obezřetnější při prvních sezeních. Jinak ale právě jim přístroj doporučuji. Nejstarší uživatel, se kterým jsem se osobně setkal, byl velmi zdravě vypadající pán, kterému bylo 88 let. Nejmladší uživatel, kterého znám osobně, je tříletý.

Kde se psychowalkmany vyrábějí?

Vyrábějí se v různých zemích a nejvýznamnější světoví výrobci sídlí v USA.

Jak často mám přístroj používat?

Ideální je první týden spustit si každý den jeden relaxační program v délce nejméně 20 minut. Po tomto „tréninku“ budete mnohem vnímavější ke svým biorytmům a pocítíte první změny. Poté si klidně spouštějte jakýkoliv program podle potřeby. Významnější než délka programu je pravidelnost. Doporučená pravidelnost pro udržení velmi dobré psychické i tělesné kondice je minimálně 3x týdně jeden program (dle potřeby).

Mohu jej používat i častěji?

Přístroj lze používat i několikrát denně, přičemž je možné programy libovolně kombinovat. Užívání relaxačních a spánkových programů nad doporučenou dobu (3 hodiny denně) však může způsobit velké zklidnění myšlenkových pochodů. I když je to jev přechodný a ze zdravotního hlediska příznivý, nedoporučuji vám to, protože byste například v práci pravděpodobně nebyli příliš výkonní.

V jakou denní dobu jej mám používat?

Denní doba nehraje roli. Důležitý je účinek, kterého chcete dosáhnout.

Který program je nejúčinnější?

To je čistě individuální záležitost.

Mohu psychowalkman kombinovat s léky?

V drtivé většina případů ano. Často jsou ale účinky léků a AVS technologie protichůdné (např. u spánku: AVS přístroj uvolňuje zlepšování spánkového modelu a CNS, léky tlumí), proto musíte při jejich souběhu postupovat postupně, pomaleji.

Jaký je rozdíl mezi jednotlivými modely psychowalkmanů?

V zásadě v počtu programů, resp. v účinnosti. Platí: čím dražší model, tím účinnější. Dále jako u každého jiného zboží, v celkovém komfortu - v počtu funkcí, líbivosti stimulace apod.

Jaké programy a kolik jich obsahují jednotlivé modely?

Základní skupiny programů (relaxace, dodání energie, odstranění únavy, stresu, spánek, učební programy) obsahuje každý značkový model. Nejlevnější modely mají kolem třiceti programů, ty nejdražší padesát i více programů.

Je možné si pustit jen světla nebo jen zvuky?

Samozřejmě. Působení má nižší účinnost, ale ani ta není nezanedbatelná. Důležité je, aby vám zážitek byl příjemný.



AVS přístroje Galaxy používají i takové osobnosti, jako Karel Gott, Dagmar Havlová či americká herečka Demi Moore.

Zahraniční osobnosti najdete zde:

<http://www.psychowalkman.cz/zkusenosti/zahranicni-celebrity/>

Účinnost a výsledky uživatelů v ČR

Největší výzkum v ČR ověřující spokojenost s účinky AVS přístrojů byl proveden v letech 1999-2004 nezávislou agenturou Agma a výsledky jsou následující:

- **98%** respondentů uvádí splněná očekávání od účinků psychowalkmanů
- **48%** respondentů uvádí mnohem větší a příznivější účinky než očekávali, a to s přetrvávajícím efektem
- **2%** procenta uvádějí, že očekávané účinky se nedostavují

Přičemž drtivá většina respondentů referuje o psychowalkmanech:

„...s jejich pomocí lze i bez odborného školení a odborné konzultace s lékařem dosáhnout vlastní aplikací deklarovaných pozitivních účinků.“

Poznámka: S obdobnými výsledky skončily průzkumy z pozdějších let (agentura Agma). Spokojenost uživatelů ve výzkumech nikdy neklesla pod 96%. Všechna podobná šetření provedená v USA, Velké Británii, Kanadě a Japonsku mají velmi podobné výsledky.

Další informace vyplývající z průzkumu v ČR:

Skladba uživatelů dle věku:

do 29 let	30-39 let	40-49 let	50-59 let	60 a více let
43%	8%	24%	19%	6%

a pohlaví: muži 76%, ženy 24%.

Skladba uživatelů dle potřeb:

Nejčastější zdravotní problémy, které uživatelům AVS přístroje pomáhají řešit:

Stres / únava:	44%
Ostatní stresem podmíněné nemoci, psychosomatika	36%
Problémy s usínáním a nespavostí	29%
Deprese a negativní psychické stavy	18%

Poznámka: průzkumy byly vždy prováděny u značkových AVS přístrojů s ověřenou účinností, dodavatele Galaxy. Více zde: www.psychowalkman.cz

Zkušenosti uživatelů a lékařů

V této kapitole jsem shromáždil výpovědi uživatelů, kteří popisují více účinků najednou. Je to pouze malá inspirace. Další zde:

<http://www.psychowalkman.cz/zkusenosti/uzivatele/>

Zkušenosti českých lékařů si můžete přečíst zde:

<http://www.psychowalkman.cz/zkusenosti/lekari/>

Stručně bych řekla, že přístroj nám pomohl získat optimističtější pohled na naše problémy (nenecháváme se jimi tolik deptat) i zlepšit duševní výkony (snadněji vnikáme do jádra problému). Přístroj nám také pomáhá snáze překonat příznaky únavy.

Paní J. V. Praha 3

Sezení mi navozuje větší psychický klid a příjemnější náladu, která se projevuje i mimo sezení. Používání přístroje zlepšuje moji soustředěnost a odpočinek těla. Nejlepší zážitek s přístrojem se u mě objevuje v programu č. 10 (nejhlubší relaxace - 35. min.) při poloze vleže: Uvolňuji své tělo při poslechu hudby z CD přidávaného jako doplněk k přístroji. Při poklesu frekvence stoupá uvolněnost těla i mysli. Pozornost soustřeďuji jen na svou mysl a tělo nevnímám. Dostavuje se houpavý pocit.... Z podvědomí začínají přicházet vjemy a obrazy. Vybavují se mi i zapomenuté myšlenky a nápady. Vnímám uvolnění a klid. Registruji i časové výpadky ve stavu podobném transu. Za příjemného brnění těla a nárůstu energie se navracím zpět. Nejpříjemnější vjemy přitom přicházejí při frekvenci okolo 10,5 Hz., kdy vnímám prostorově složité obrazce, barvy i celé scénérie.

Pan R. K. Řečany n. L.

Při pravidelné aplikaci se cítím svěžeji a moje fyzické i duševní výkony rostou.

Pan Petr M., Hradec Králové

Lépe usínám, jsem vyrovnanější, celkové zlepšení psychického stavu, velké zlepšení paměti, výrazně pozitivnější pohled na život.

Petra Čermáková, 20 let, Praha 10

Jiný pohled na svět, silnější vůle.

Pánek Vítězslav, 19 let, Kolín

Lepší spánek, zlepšení osobní pohody, částečné odstranění únavy, lepší koncentrace při řešení problémů, celkové uvolnění.

Grepl Jaroslav, 50 let, Prostějov

Po rozpadu mého manželství mě před těžkou psychickou krizí uchránil jen Váš přístroj Muse. Moc Vám děkuji. Dnes už jsou všechny mé problémy minulostí.

J. K., Kojetín

S přístrojem Mind Gear jsem poznal jiný život, v němž není místo pro stres, úzkost, únavu ani špatné nálady.

L.S., Karlovy Vary

Přístroj mi pomohl k relaxaci, při usínání, k získání energie. Mému 12letému vnukovi pomáhá odstranit poruchy koncentrace (dyslektik). I přes krátkou dobu používání mám dojem, že se mi zlepšilo vidění za šera (při jízdě autem v noci).

Olga Elserová, Jičín

V mém osobním případě dochází ke zlepšení zdravotního a duševního stavu. Přístroj používám i ke zrychlenému učení. Moje dcera trpí exémem a používáním přístroje se zmírnily projevy nemoci: ve škole se lépe koncentruje a její zdravotní stav se zlepšil. Má starší dcera ve škole lépe zvládá trému a vymizely i občasné bolesti hlavy. Pracuji na Lékařské fakultě a proto dokážu ocenit Vaše výrobky i po vysoké odborné stránce.

Paní K. I., Holovousy

Zlepšení spánku, koncentrace na pracovní výkon, vybavovacích schopností i vytvoření určitého odstupu v problematice rozhodování.

MuDr. Š. D., Vroutek

Vážení, s radostí Vám můžu sdělit, že přístroj ORION předčil všechna moje očekávání již po několika dnech. Příznivé účinky jsem pocítil při usínání, hloubce spánku, příjemném ranním probuzení, zvýšené svěžesti, sebevědomí a dobré náladě a stále znovu mě překvapují nové a nové prožitky.

Pan M. T., Zlín

Váš přístroj mi velice pomohl v učení se cizímu jazyku. Trpím nízkým tlakem a po používání přístroje se začíná můj tlak vyrovnávat.

Pan Z. P., Praha 4

Ke zlepšení koncentrace při učení, lepšímu usínání, vyčištění mysli.

Jiří Rypl, 18 let, Velké Karlovice

Dopomohl mi odreagovat se od všedních starostí příjemnou relaxací, k nerušenému spaní a učení cizích jazyků.

Aleš Borovička, 23 let, Němčice n/H

Například mi pomohl při lepším usínání před náročnou zkouškou, po nějaké době po použití došlo ke zlepšení nálady i když k tomu nebyl důvod, pocit uvolnění celého těla a odpočinek pro přeplněný mozek.

Hrdlička Libor, 22 let, Vlašim

Mě osobně pomohl v překonání velkých potíží po operaci, kterou jsem musela podstoupit ohledně umělého přechodu. To znamená, rozhozená psychika, návaly, nespavost, stresy, atp. Při jeho používání jsem mohla vysadit léky určené k mým zdravotním potížím.

Motlová Alena, 49 let, Kralupy nad Vltavou

Velmi dobrá relaxace, odstranění únavy, více energie, pomocník v učení.

Alena Studynková, 40 let, Přerov

Jaké programy používat

Chcete-li dosáhnout:

Úlevu od stresu a okamžitě se zrelaxovat – vyhledejte program s cílovou frekvencí mezi 5 a 10 Hz. Umožní Vám dosažení různých relaxačních úrovní.

Meditovat – doporučuji sezení o cílové frekvenci 4 až 7 Hz. Vyberte si program, který „míří“ k těmto frekvencím, anebo si manuálně nastavte některou z frekvencí mezi 4 a 7 Hz (pokud touto funkcí Vámi zakoupený přístroj disponuje). Pevně nastavenou frekvenci na sebe nechejte volně působit, minimálně 30 minut.

Odstranit spánkový dluh (nezapomínejte však, že „poctivý“ spánek nelze ničím nahradit!) – 30minutový program s cílovou frekvencí 1-5 Hz Vám nahradí 2-5 hodin spánku. Spuštění takového programu Vám umožní cítit se po probuzení mnohem svěžeji, než je tomu obvykle. Program spouštějte nejlépe ráno, půl hodiny předtím, než se chystáte vstát. Tato metoda je méně populární než ta následující, protože je nutné si přivstat, je však mnohem účinnější. Druhá metoda spočívá ve spuštění programu půl hodiny předtím, než ulehnete ke spánku.

Zlepšit spánkový model – vyhledávejte sezení s cílovými frekvencemi v hladině delta. Délka sezení by se měla pohybovat v rozmezí 30 až 45 minut. Nezapomeňte v tomto případě spouštět sezení pravidelně, minimálně 3x týdně.

Vyléčit nespavost – vytvořte si vlastní program (pokud touto možností Vámi zakoupený přístroj disponuje), a to následujícím způsobem: Prvních 10 minut programu nastavte na úroveň mezi 4 a 6 Hz, poté na dalších 20 – 30 minut na některou z frekvencí nižší než 3,5 Hz. Ve chvíli, kdy se frekvence začnou pohybovat okolo 2,5 Hz, se pohodlně „uveleďte“ a nechejte na sebe program volně působit. Právě v této úrovni byste měli pomalu upadat do léčivého spánku...

Zlepšit a prohloubit pocit blaha – zkuste program v hladinách alfa a theta, nejlépe v trvání 30 minut.

Umocnit Vaší představivost – program by měl začínat krátkou sekvencí v úrovni 6 Hz a pak by měl plynule postupovat směrem k 10 Hz. Tento model je vynikající pro použití jakýchkoliv vizualizačních technik.

Ulevit si od migrén a bolestí hlavy – experimentujte s kombinací programů v hladinách alfa a theta. V průběhu programu si představujte, jak je Vaše bolest stále menší a menší do té doby, než úplně vymizí.

Snížit příznaky deprese – opět vyhledávejte programy v hladinách alfa i theta a různě je mezi sebou kombinujte. V tomto případě doporučujeme zaměřit se především na programy procházející hladinou theta. Pro určitou formu deprese jsou naopak velmi vhodné vyšší hladiny vědomí (20-30 Hz). Je obtížné určit předem daný postup – vyzkoušejte, co Vám subjektivně přinese lepší výsledky.

Pro použití autosugesce – ideální je program pohybující se mezi 8 a 10 Hz, přičemž současně přisluouchávejte jakoukoliv autosugestivní nahrávku nebo průvodce meditací.

Pro použití vizualizace – ideální je program pohybující se mezi 4 a 10 Hz.

Zvýšit míru Vaší intuice, resp. intuitivních schopností – v této oblasti Vám nejlépe pomohou programy s cílovou frekvencí v hladině theta, od 4 do 7 Hz.

Dosahovat hlubších stavů vědomí – opět Vám bude dobrým pomocníkem hladina theta. Sezení by mělo být spouštěno pravidelně každý den a jeho délka by měla být minimálně 20 minut. Nezapomeňte, že výsledky se v tomto případě dostaví zhruba až po jednoměsíčním tréninku.

Rychle se osvěžit v průběhu náročného dne – v sezení by neměla chybět hladina alfa, ovšem poté druhá nebo závěrečná část programu by měla obsahovat ve 2-6 skocích frekvence mezi 16 až 25 Hz. Postačit by mělo sezení v trvání 10-15 minut. Programy tohoto druhu většinou přimějí uživatele k tzv. „kočičímu spánku“ (krátké, ale hluboké zdřímnutí si).

Posílit imunitní systém – relaxujte denně, přičemž mezi sebou kombinujte programy v hladinách alfa a theta. Postupné učení se metodě „jak relaxovat“ Vám umožní ocítat se ve zrelaxovaném stavu pravidelně, a hlavně častěji. Častá a účinná relaxace ve všeobecném měřítku zvyšuje přirozenou obranyschopnost organismu. Pravidelným spouštěním programů v úrovni 8 – 12 Hz (hladina alfa) se zvyšuje objem pozitivních neurochemikálií (přirozených opiátů) v těle jednotlivce. Konkrétně: Norepinephrin o 11%, Serotonin o 21% a Beta-endorfiny až o 25%(!).

Zlepšit koncentraci (na učení, sport i cokoli jiného - i na zábavu či kulturní prožitek!)
- Používejte programy s cílovou frekvencí 15-20 Hz a ideální je, když se v průběhu programu několikrát frekvence změní.

Maximálně zrychlit učení – pokud máte nahrávku s učivem, vyberte sezení procházející 7 až 9 Hz a současně přisluchovejte nahrávku s učivem. Zvýší se tak Vaše schopnost této látky lépe porozumět. Pokud nemáte nahrávku, použijte podle libosti programy na koncentraci.

Učit se dlouhou dobu (několik hodin) - Použijte brýle s otvory nebo poslouchejte pouze zvukovou stimulaci a zvolte si frekvenci mezi 14-18 Hz.

Zlepšit dlouhodobě učební proces (pro dlouhodobější potíže s koncentrací na učení) - Tato metoda je časově nejnáročnější, avšak současně i neúčinnější: Spouštějte minimálně po dobu 10 dnů jakékoli programy z kategorie učebních. V průběhu těchto dní se neučte, nechávejte na sebe sezení pouze volně působit. Po uplynutí 10 dnů spusťte některý z učebních programů znovu. Po ukončení programu se věnujte učební látce, ale pouze krátce (cca 10 minut). Každý další den (nebo obden, dvakrát týdně apod.) spusťte učební program a po jeho ukončení se učte. Učební dávky postupně zvyšujte, až zhruba na 60 minut. Pokud jste popsany režim skutečně dodržovali, měli byste se po měsíci od prvního spuštěného sezení být schopni bez problémů a bez použití přístroje 60 minut učit, kdykoliv to budete potřebovat. Zmíněných 60 minut postačí k zapamatování si obrovského množství informací. Jinými slovy – učit se déle než 1 hodinu není nutné. Nezapomeňte, že bez tréninku mozek schopnost zrychleného učení se postupně ztrácí. Pro udržení maximální kondice na učení proto zkušeným uživatelům doporučuji spouštět minimálně jeden jakýkoliv program týdně (tento nemusí být tématicky zaměřen na učení).

Nabuzení na sport, příprava před výkonem - Pro optimální sportovní výkon je vhodná hladina SMR, tzv. senzomotorické rytmy (13-17 Hz).

Zlepšit LMD - lehké mozkové dysfunkce - Pro řešení LMD je zásadní pásmo SMR (13-17 Hz) a pravidelnost. Používejte takovýto program nejméně 3x týdně. Měl by být dlouhý 15-30 minut - čím delší tím lépe, ale používejte jen tak dlouhý, jak to uživatel „unesel“, aby bylo sezení vždy příjemné.

Dobít se, když jste na pokraji sil - Používejte (energizační) programy převážně v hladinách nad 20 Hz (optimálně tak do 35 Hz, vyšší frekvenci už ne!). Tyto programy by neměly být dlouhé. Také neuškodí, když začátek programu bude obsahovat střední alfu (kolem 10Hz).

Ráno vstát, když se nemůžete probudit - Začátek programu může začínat v deltě, abyste byl nástup pozvolný, ale není to nutné. Pak už stačí, když bude program obsahovat frekvence nad 20 Hz a pokud možno s několika skoky. Stačí krátký program (5-20 minut).

Odstranit kouření a jinou závislost - Využívejte frekvence nižší alfy (8-10 Hz), pokud chcete používat autosugesce a frekvence thety (4-7 Hz), pokud chcete používat vizualizaci. Pokud si nejste jistí, použijte magickou frekvenci alfa/theta, tj. kolem 7-8 Hz.

PS: Frekvence 7,83 Hz se nazývá Schumannova rezonance. Je to přesně předěl mezi hladinou vědomí (alfa) a hladinou podvědomí (theta) a je magická tím, že na ní pulsuje i geomagnetické jádro planety Země.

Užít si zábavy - Použijte jakékoliv frekvence a druhy zvuku, pokud jimi váš model disponuje, hlavně když jich bude hodně různých!

Odstranit trému, úzkost, nerozhodnost, nízké sebevědomí, agresivitu, napětí, podrážděnost, zlost - Střídejte alfa a thetu v různých kombinacích, i se zapojením autosugesce a vizualizace. Neuškodí vyzkoušet více programů, spustit si je několikrát a potom se zaměřit na ty, které „zabraly“ nejlépe.

Specifické stavy vědomí, například stav OOB (stav mimo tělo) nebo astrální cestování – vhodné je použít silnou meditaci, takže 2-5 Hz a poté následně vysoké frekvence (nad 35 Hz). Jsou to ale mentálně tak náročné stavy k dosažení, že k tomu potřebujete mnoho tréninku a často i jiné metody spolu s AVS přístrojem.



Případná rizika

Zdravotní rizika, vyjma skupin vyjmenovaných níže, jsou vyloučena. Během několika desítek let výzkumů a používání byla ověřena a vyloučena všechna případná možná rizika.

Během těchto let tak nebyl zaznamenán jediný případ, kdy by AVS technologie způsobila komukoliv jakékoliv poškození (nebo nemoc) funkční či organické povahy.

Přesto vám však nedoporučuji používat AVS přístroj například při právě probíhající chřipce, angíně, horečce. Nehrozí zde zdravotní riziko, užitek by však rozhodně nebyl velký. Síla a význam AVS technologie je především v dlouhodobém působení - v udržování psychosomatické rovnováhy a při akutních stavech většinou nemá její užití žádný přínos.

Také vás upozorňuji na to, že se někdy po „sezení“ nemusíte cítit dobře. Může vás rozbolet hlava, můžete se cítit „nesví“. I když je to jev spíše výjimečný (a může dokonce znamenat i začátek uzdravování), rozhodně nikomu nedoporučuji v této situaci něco „lázat přes koleno“. Mě se to občas také stane – bez „zjevné“ příčiny. Je lepší stimulaci ukončit a spustit si přístroj jindy. Většinou jde o přechodnou indispozici - naše psychika se vždy nachází v jiném rozpoložení, náladě a ne vždy se do ní trefíme tím správným programem. V žádném případě vám ale tato přechodná indispozice nemůže způsobit jakékoli poškození či ublížení na zdraví.

Kontraindikace

Bez konzultace s lékařem by neměly používat tyto osoby:

- osoby trpící jakýmkoliv diagnostikovaným záchvatovým onemocněním (např. epilepsií),
- osoby s diagnostikovanou vážnou duševní poruchou,
- osoby po vážném úraze hlavy nebo páteře,
- těhotné ženy od počátku 6. měsíce těhotenství (do porodu),
- osoby s voperovaným kardiostimulátorem.

Pro tyto skupiny osob se doporučuje prvních několik sezení provádět pod odborným dohledem. Používání farmak (antidepresiva, sedativa, hypnotika) souběžně s AVS stimulací je snášeno většinou velmi dobře a kontraindikace nebyly zaznamenány. AVS přístroj není primárně určen k léčbě chorob, a není prostředkem zdravotnické techniky.

Snášlivost a bezpečnost

Vývoj technologie trval přes 40 let a během této doby nebyly při klinickém ani samouživatelském používání zjištěny žádné dlouhodobé a závažné nežádoucí účinky, nebylo zaznamenáno žádné poškození funkční či organické povahy, nebyl zjištěn vznik závislosti na AVS stimulaci. AVS přístroj je dobře snášen u drtivé většiny osob. Pokud se vyskytnou nežádoucí účinky, jsou mírné, přechodné a předvídatelné. Nežádoucí účinky mohou být tyto:

- Výjimečně může AVS přístroj způsobit bolest hlavy nebo nevolnost, která sama odezní. V takovém případě stimulaci přerušete a přístroj použijte znovu druhý den (nebo později).
- AVS přístroj může způsobit záškuby drobných svalů. Jde o standartní reakci při rychlém uvolnění organismu (účinná relaxace), která nezanechává žádné následky a po stimulaci sama vymizí.
- U osob trpících nápadnou světloplachostí mohou světelné signály vyvolat nepříjemné pocity. V takovém případě ztlumte světelné signály na minimum, při opakovaném používání je postupně můžete zesilovat.

Doporučení pro plnohodnotný zážitek a účinek

Platné pro každého uživatele

- Při používání AVS přístroje mějte zavřené oči (pokud není výslovně v návodu uvedeno jinak). Vnímání světelné stimulace otevřenýma očima není zraku škodlivé, ale snižuje účinnost stimulace a může být nepříjemné.

Platné pro jednotlivé situace nebo osoby

- Stimulanty, jako jsou káva, čaj či energetické nápoje, požití těsně před použitím AVS přístroje, mohou snížit účinek uvolňujících programů (např. relaxačních, spánkových, somatických).
- V případě akutní zdravotní indispozice (probíhající respirační onemocnění, rekonvalescence po vážném úraze, bolest hlavy apod.) přestaňte AVS přístroj používat, pokud na Vás nepůsobí dobře. K používání se vraťte znovu po uzdravení.
- Použití AVS přístroje souběžně s podáváním alkoholu nebo drogových látek může vyvolat nevolnost.
- Bezprostředně po skončení stimulace (do cca 15 minut) se nedoporučuje, bez předchozí zkušenosti s používáním AVS přístroje, řídit motorové vozidlo a stavební stroje.
- Věková hranice není omezena.
- Pro zdravé děti do zhruba 6–10 let věku nemá obvykle použití AVS přístroje žádný zdravotní význam.

Odborné informace

AVS - audiovizuální stimulace mozku (-) je průlomovou metodou přístrojové aplikace na činnost mozku s cílem zlepšit všechny jeho funkce, zvýšit intelektuální a smyslovou výkonnost a léčit jeho selhání či poškození funkční i organické povahy. Audiovizuální stimulace má za sebou více než století existence naplněné nesčetnými vědeckými experimenty i úspěšnou klinickou praxí.

Za objevy v oboru fyziologie a lékařství, o něž se tato metoda opírá, bylo uděleno devět Nobelových cen. Do roku 1995 bylo o použití AVS publikováno 646 původních vědeckých prací a čtyři monografie. Experimentální ověřování a klinická ambulantní i ústavní praxe probíhala a probíhá na několika desítkách vědecko-výzkumných pracovišť, především v USA, Kanadě, Japonsku, Německu, Anglii, Belgii.

Aplikace audiovizuální stimulace umožňuje

V oblasti neurobiologického inženýrství:

zvyšování inteligence (IQ), zlepšování soustředění se na učivo a přijímání nových informací, rozvoj paměťových schopností, nácvik účinných relaxačních cvičení, odstraňování bloků stresu a depresivních nálad, účinné usínání, rozvoj kreativních a imaginačních schopností, zlepšování charakteristik chování a nárůst zdravého sebevědomí, prohlubování sexuálních prožitků, zvyšování vrcholných sportovních výkonů, zvyšování sekrece růstových hormonů a pozitivních neurochemikálií: endorfinu, beta-endorfinu, dopaminu, vitamínu D, acetylcholinu, centrofenoxinu, DHEA, colagenu, oxytocinu, seroponinu, imunoglobulinu A, atd.

V oblasti klinické terapie (v součinnosti s dalšími metodami):

léčbu všech typů epilepsie, poúrazových stavů mozku, organických poruch mozku, lehkých mozkových dysfunkcí, většiny psychopatologických stavů, chronických úzkostí, fobií a migrény, ADDH a poruch chování, sklerózy multiplex, Alzheimerovy nemoci, Parkinsonovy nemoci, psoriasis, diabetes, selhání imunitního systému, poškození mozku zneužíváním drog a alkoholismem, pomáhá odstraňovat abstinenční příznaky při léčbě závislosti na drogách a alkoholu a zabraňovat recidivám, snižovat práh bolesti v pokročilých stádiích nevléčitelných nemocí včetně AIDS a usnadňuje aplikaci hypnózy a anestézie.

AVS metoda je ve světě využívána v neurologii, psychiatrii, psychologii (taktéž centra odvykání závislosti), pedagogice, logopedii, pediatrii, endokrinologii, psychoterapii, fyzioterapii (taktéž rehabilitační oddělení, oddělení léčby bolesti).

Pro ilustraci uvádím závěrečné vyhodnocení jednoho z mnoha podobných výzkumů.

Klinický obraz změn po prvním a jediném 30minutovém sezení s audiovizuálním stimulatorem (model Brain Wave Synchronizer) při cílové hladině 10 Hz.

FYZIOLOGICKÝ NÁLEZ	PŘED SEZENÍM	PO SEZENÍ
Elektrická aktivita mozku nabuzení kortexu	20,1 Hz	10,2 Hz
Srdeční tep	74,6 t/m	67,8 t/m
Krevní tlak	112/68	108/66
Stupeň okysličení arteriální krve	Objektivně v normě	+ 17 %
Neurohormonální nález		
Melatonin	Objektivně v normě	- 8 %
Beta Endorfin		+ 23 %
Serotonin		+ 23 %
Norepinefrin		+ 13 %
Psychologický nález		
Test IQ – Wechsler verbal score	102,0 bodů	108,0 bodů
Stav úzkosti (STAI)	36,3 bodů	24,3 bodů
Text psychických rezerv (CRI)	177,3 bodů	190,0 bodů

Začínajícím uživatelům přeji krásné a stále překvapivější zážitky. Doufám, že tato publikace obohatila i zkušené uživatele. Zájemcům o AVS přístroj přeji, aby s jeho pořízením neváhali, protože nebudou litovat. V mnoha ohledech může tento malý elektronický výrobek významně vylepšit život.

Jan Valuch, Praha, 2014

© Ebook, 2014, Jan Valuch: „**Civilizační potíže vyřešeny – stiskem tlačítka**“. Všechna práva vyhrazena. Kopírování a veřejné šíření je bez souhlasu autora zakázáno. janvaluch1@gmail.com
Základ této publikace tvoří tištěná kniha: Jan Valuch: „Průvodce světem AVS přístrojů.“, 3.vydání, 2004.