

Esprit®

Programová
knihovna

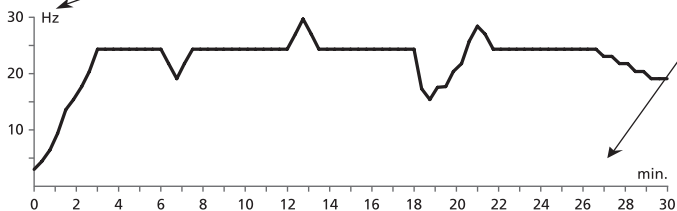



Galaxy®

Úvod

Vysvětlivky ke grafickému znázornění:

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



Autor popisu programů

Autorem popisu programů je Jan Valuch.

Šedesát programů je rozděleno celkem do 9 kategorií

Kategorie	počet programů
Učební programy	8
Vrcholné výkony	6
Relaxace	8
Spánek	5

Kategorie	počet programů
Dodání energie	6
Somatické programy	6
Tvořivost a představivost	6
Zábava	4
Speciální programy	11

Učební programy

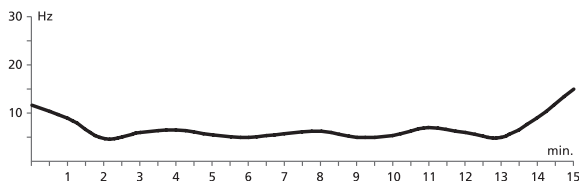
Učební programy Espritu uspokojí i náročné uživatele a to dokonce hned z několika důvodů:

Osm učebních programů umožňuje velmi velký výběr (na počet učebních programů je také Esprit jeden z „nejbohatších“ přístrojů na světě). Perfektní a odborný popis programů zjednodušuje výběr uživatele v tom, který program je na co vhodný. Dobré vysvětlení souvislostí navíc pomáhá uživateli výborně využít všech výhod AVS technologie. Pestrost učebních programů je další výhodou Espritu.

A konečně obsahuje 2 velmi užitečné učební programy, které se u jiných modelů neobjevují, nebo jen zřídka. Přitom patří podle zkušeností uživatelů k těm z nejužitečnějších! Jedná se o programy „Zapamatování učení“.

01 Uvolnění trémy a naladění na zkoušky ⌚ 15 minut

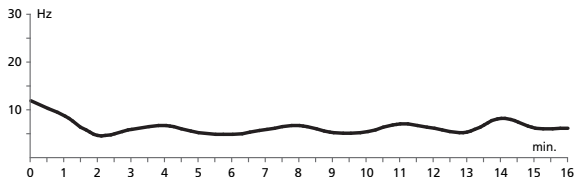
Tento krátký program je praktickým pomocníkem kdykoli před zkouškou či vystoupením na veřejnosti. Použijte jej kdykoli, když budete mít trému. Odblokuje trému (což je vlastně forma stresu) a odblokuje také rušivé podněty. Závěr programu nastaví Vaši mysl do klidného, ale aktivního koncentrovaného stavu.



02 Zapamatování učení 1

⌚ 16 minut

Tento program se používá po učení. Jakákoliv informace, kterou přijmete, takzvaně dozrává. Mozkovým strukturám trvá zjednodušeně řečeno zhruba 24 hodin, než se přijatá informace uloží v mozku tak, abyste ji mohli použít. Tento program slouží k dokonalejšímu

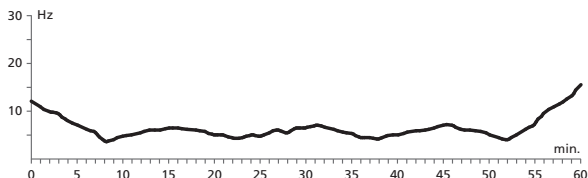


zafixování naučené informace do paměti. Program významně pomáhá Vašemu mozku lépe „uchovat“ učivo a to dvěma způsoby. Jednak se učivo uloží do více synaptických struktur, tím má mozek informaci uloženou na více místech, a tedy lépe. Za druhé Vás program naladí do určitého stavu vědomí - tím zajistí mozku maximální „klid“ pro ukládání informací. Učení tak mozek kvalitněji vstřebá a zafixuje do paměti kvalitněji. Sezení používejte hned poté, co jste se doučili nějakou látku (formou čtení nebo jiného samostudia). Program končí na „hlubší“ (pomalejší) frekvenci 6 Hz – tím ještě dokonaleji dokončí proces zapamatování.

03 Zapamatování učení 2

⌚ 60 minut

V principu je i tento program určen ke stejnému účelu jako předchozí, nicméně trochu jiným způsobem. Použijte ho v případě, kdy se potřebujete něco naučit či zapamatovat velmi rychle, respektive potřebujete větší množství



naučených informací použít během zhruba 24-48hodin (například pro zkoušku ve škole apod.). Program je totiž mnohem delší než předchozí, takže fixace do paměti je intenzivnější. Použijte jej bezprostředně poté, co se doučíte.

V případě nezbytnosti jej také můžete použít těsně před zkouškou! Tedy v tomto pořadí, vše bezprostředně za sebou: naučit se učivo, použít program, a hned jít na zkoušku (či veřejné vystoupení apod.). Toto sezení navíc končí v plně koncentrovaném stavu vědomí (na

rozdíl od předchozího), takže hned po skončení programu je Vaše mysl naladěná k práci, zkoušce, či jakýmkoli dalším aktivitám.

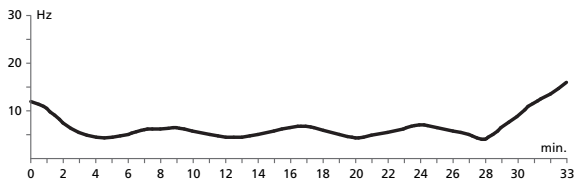
Další velká výhoda tohoto programu je, že jej můžete použít jako přestávku mezi velkými objemy učení. Zvláště, pokud se učíte několik rozdílných témat. Naučíte se jedno téma nebo první porci učení a použijete program, který informace zafixuje. A protože v mozku probíhá tento proces tak, že program předešlé učivo a myšlenky doslova „vyřadí“ z krátkodobé paměti (přesouvá je do střednědobé a dlouhodobé paměti), tak mozek – krátkodobá paměť - má doslova další místo na nové informace. Samozřejmě, nikdy tento proces není tak expresivní a dokonalý, jak vyplývá z výše uvedeného popisu programů. Ale důležité je, že princip je přesný – takto to s mozkem, Vaším učení a Espritem funguje.

Poznámka k programům číslo 2 a 3 - Zapamatování učení:

Programy tohoto typu se někdy používají též k hypnagogickému učení (které se někdy nesprávně nazývá superlearning). Hypnagogické učení je učení na okraji podvědomí či spánku. V tomto naladění posloucháte CD s učivem (nejlépe speciálně vytvořeným pro tento účel). Hypnagogické učení je u nás (a vůbec v Evropě) prakticky neznámé, proto také u nás navíc neexistují speciální nahrávky učiva pro tento způsob. Nicméně pokud chcete, můžete experimentálně hypnagogické učení použít. A to tak, že si nahrajte vlastní nahrávku učiva – prostě si nahlas čtete a současně nahráváte text učebnice. Pak si ji pusťte současně s programem číslo 2. Myslím, že Vaše výsledky, přesto že jde o zjednodušenou formu hypnagogického učení, mohou být překvapivě úspěšné!

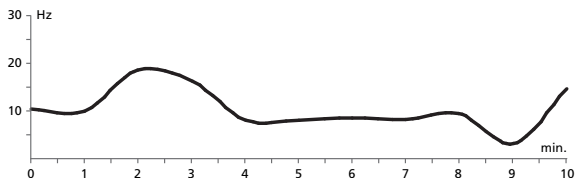
04 Přestávka mezi učením a superlearning ⌚ 33 minut

Sezení slouží ke dvěma účelům. Za prvé jej použijte k hlubokému intenzivnímu odpočinku mysli, zvláště mezi učením (například při celodenním poslechu přednášek apod.). Za druhé jej můžete použít jako formu superlearningu pro učení cizích jazyků: současně s tímto programem poslouchejte nahrávku cizího jazyka (cizí řeči).

**05** Rychlé probuzení mozku ⌚ 10 minut

Tento desetiminutový program je opravdu ideální pomocník pro nastartování mozku před jakýmkoliv duševním výkonem – učením, prací, přednáškou...

Použijte jej tehdy, když cítíte, že váš mozek je „líný“.

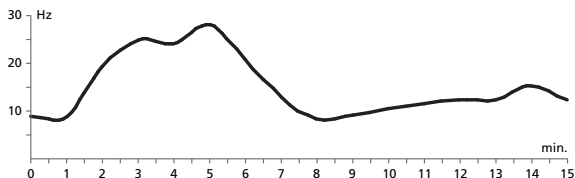


Učební programy

06 Perfektní koncentrace

⌚ 15 minut

Nemůžete se soustředit na učení, nebo na práci, u které musíte myslet? Použijte tento program! Jednotlivé frekvence a způsob světelné stimulace velmi sofistikovaně navodí mozek k mnohem vyšší koncentraci, ve které pak zůstanete podle dalších okolností půl hodiny až několik hodin.



Poznámka - rozdíly mezi programy

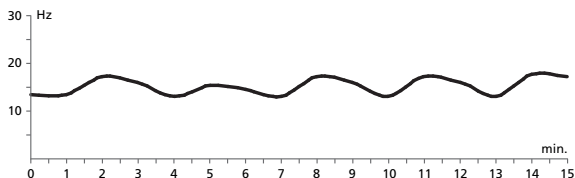
Rychlé probuzení mozku a Perfektní koncentrace:

Rychlé probuzení mozku použijte tehdy, když je Váš mozek líný a pomalý: když se vůbec nemůžete nastartovat k duševní činnosti. Perfektní koncentraci použijte tehdy, když od sebe požadujete v koncentraci špičkový výkon, nebo tehdy, když máte roztěkané myšlenky.

07 Zbystření pozornosti

⌚ 15 minut

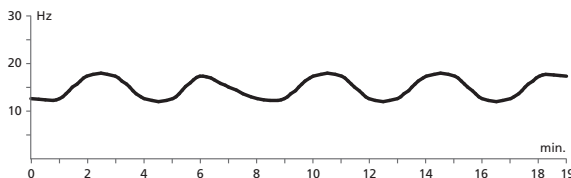
Toto sezení je podobné jako předchozí dva programy, ale s jedním velkým rozdílem, který možná vnímavý uživatel už poznal z názvu. Předchozí program (č. 6 - Perfektní koncentrace) uvede mozek do přesně daného stavu koncentrace, který je vymezen úzkým pásmem frekvence a je vhodný pro jednu soustředěnou činnost, ale program Zbystření pozornosti se nezaměřuje pouze na koncentraci a na jedno pásmo: zde se jedná opravdu o obecné zbystření pozornosti mozku, a to na cokoli. Je to takové nastražení mysli (tedy lepší připravení mozku) na jakékoli podněty, které přijdou.



Toto sezení je tedy vhodné použít například před zajímavou přednáškou (ve škole), před kulturním nebo turistickým zážitkem (návštěva muzea, koncertu, výlet do cizího prostředí), před důležitou schůzí, rozhovorem, pracovním i osobním. Vhodné je použít jej podobně jako programy na tvořivost před uměleckou nebo jinou tvořivou činností.

08 Zbystření pozornosti s delším účinkem ⌚ 19 minut

Tento program se od předchozího liší pouze délkou a mírně větším frekvenčním rozpětím. Znamená to, že tento program je stejný jako předchozí, ale účinek přetrvá delší dobu.



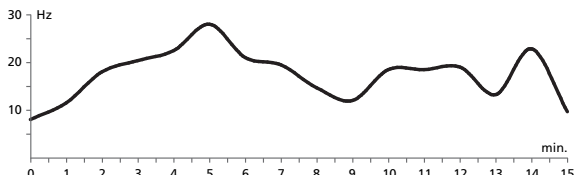
Vrcholné výkony

Tato zajímavá skupina programů je určena pro dosahování vrcholných výkonů, a to v oblasti duševní i fyzické. Aktivuje mysl i tělo ke špičkovým výkonům. Nezřídka je používají sportovci nebo manažeři.

09 Rychlé uvolnění

🕒 15 minut

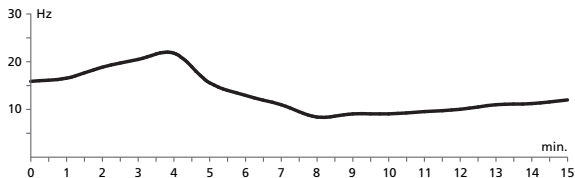
Program vhodný pro rychlé uvolnění, pokud máte tělo ztuhlé nebo Vám v myslí těkají neklidné nebo negativní myšlenky. Používá se nejčastěji před sportem, rekreačním či vrcholovým (včetně například výletu na kole apod.), nebo jakoukoli jinou fyzickou aktivitou.



10 Atletická rozcvička

🕒 15 minut

Typický program pro vrcholový sportovní (fyzický) výkon. Používá se před výkonem (závodem apod.). Vyladí organismus do stavu, kdy je mysl i tělo naprosto uvolněné, ale aktivované k výkonu.



Osobní poznámka autora popisu:

Zajímavé je, že tento program má ještě větší přínos pro rekreační sportovce než pro vrcholové atlety! Rekreační sportovci nemají takovou soustavnou přípravu v koncent-

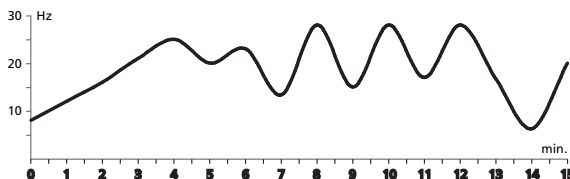
raci a naladění před výkonem jako profesionální atlet. Proto jim program přinese velmi výrazné zlepšení v této oblasti. Osobně jej rád používám a to s velkým úspěchem. Jednak mám lepší výkony, především v koncentraci, a jednak si také v tomto naladění sport lépe vychutnám: mám z něj větší radost i zážitek.

■ Jan Valuch

11 Vyčištění mysli s nabuzením

🕒 15 minut

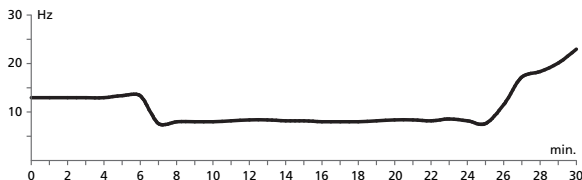
Pokud chcete v mysli opustit svoje starosti a věnovat se poté nějaké fyzické aktivitě, tak toto je naprosto ideální program!



12 Špičkové soustředění

🕒 30 minut

Toto sezení je určeno převážně k dosažení špičkového výkonu - ve vrcholovém sportu nebo nějaké duševní disciplíně (šachy, účast na soutěži v Sudoku, důležité a náročné manažerské jednání apod.). Program nejdříve prochází fází lehkého uvolnění, kde odruší stresové myšlenky a uvolní tělo. Prostřední fáze prochází ve velmi hluboké frekvenci, která zajistí odrušení od okolního světa a načerpání duševní a fyzické síly. Kromě toho také stimuluje podvědomí, takže po skončení programu zapojíte do další aktivity mnohem větší část mozku, tedy vaší osobnosti. Závěrečná fáze naladí vaše vědomí do velmi aktivního, tzv. „nabuzeného“ stavu – budete připraveni a doslova lační vítězit nebo aktivně jednat.

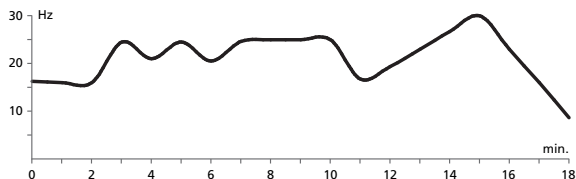


Vrcholné výkony

13 Povzbuzení

🕒 18 minut

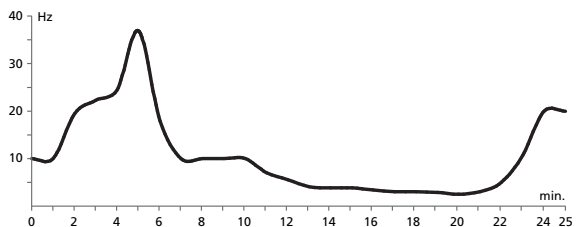
Program je určen pro chvíle, kdy nemáte příliš dobrou náladu, nebo máte velkou trému či strach, a přesto potřebujete podat nějaký výkon, respektive čeká vás nějaká náročná fyzická či psychická aktivita, kterou musíte podstoupit. Program je ve velmi rychlém tempu a pokud jej použijete s příposlechem svižné hudby, tak ještě umocníte jeho účinek.



14 Mentální sauna

🕒 25 minut

Účelem tohoto programu je uvolnit svalové a psychické napětí či únavu, opět v případě, že Vás čeká následně nějaká další náročná aktivita, kterou musíte podstoupit. Program je nevhodnější použít v případě, kdy jste unaveni tělesně (například svaly), nebo duševně (velká únava, nevyspání apod.)



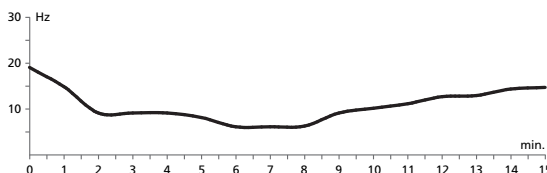
Relaxační programy

Relaxační programy mají jasně daný cíl – uvolnit Vás, odpočinout Vás a zregenerovat. Relaxační programy jsou všude na světě nejpoužívanější kategorií AVS přístrojů. A je to tak správně, protože dobrá (účinná) relaxace je předstupněm k čemukoli dalšímu – kvalitnímu učení, vrcholným výkonům, dobrému spánku... Relaxační programy používají většinou pomalejší (hlubší) frekvence a „uklidňující“ barvy, zvláště zelenou a modrou.

15 Přestávka v práci

🕒 15 minut

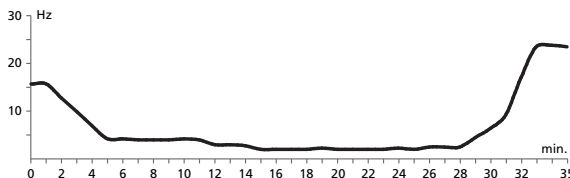
Výborný relaxační program, lze jej též použít před cvičením jógy apod.



16 Regenerace

🕒 35 minut

Toto sezení střední délky je určeno pro odpočinek po celodenní zátěži, například po příchodu z práce. Cílová frekvence se pohybuje na hranici hladin theta a delta, což přináší velmi hluboký odpočinek. V závěru programu frekvence vyvede Vaší mysl k velice aktivnímu bdělému stavu. Je možné, že v hluboké relaxaci, kterou tento program poskytuje, ztratíte přehled o čase a sezení se Vám bude zdát mnohem kratší než je ve skutečnosti.

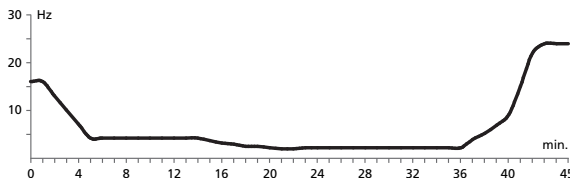


Relaxační programy

17 Důkladná regenerace

⌚ 45 minut

Toto sezení má velmi podobný, takřka stejný frekvenční průběh i stimulační světelné vzorce jako předchozí program. Použijte jej tedy ke stejnému účelu. Rozdíl je pouze v délce programu.



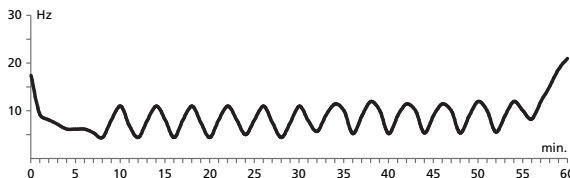
Poznámka k programům Regenerace a Důkladná regenerace:

Při pravidelném používání těchto cvičení se rychle naučíte naprosto uvolnit tělo i mysl. Tyto programy totiž obsahují ideální učební frekvenční vzorec pro to, aby si mozek průběh hluboké relaxace v maximální míře osvojil (sám). Při těchto programech nic nezkažíte přislechem vhodné hudby: nejlépe klidné meditační či relaxační hudby.

18 Komplexní relaxace

⌚ 60 minut

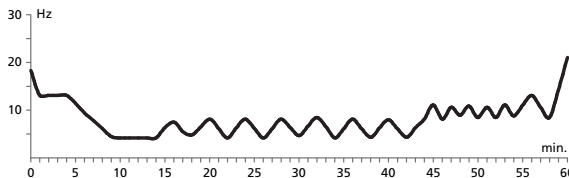
Tento program je určen pro komplexní relaxaci těla i mysli. Poznáte sílu, která z relaxace vychází. Při tomto programu, poměrně dlouhém, máte možnost použít autosugesci a autovizualizaci. Jakmile program odruší neodbytné myšlenky a bloky stresu, předpokládejme zhruba za 10-20 minut působení, a Vaše mysl bude uvolněná, snažte se myslet na cokoli pozitivního. Myslete volně na cokoli, z čeho budete mít radost. Tento prožitek si v tomto uvolněném stavu budete kódovat do podvědomí. Jestli se Vaše sugesce zdaříly, zjistíte podle toho, jak se budete cítit po skončení programu. Pokud budete po skončení naplněni pozitivní a radostnou náladou, věřte tomu, že Vám k tomu dopomohlo Vaše



19 Povzbuzující relaxace

⌚ 60 minut

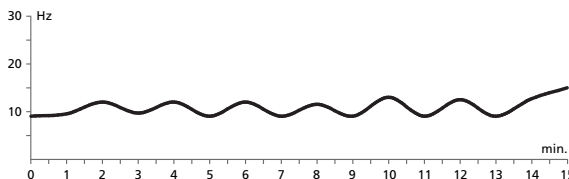
Toto sezení je podobné jako Komplexní relaxace. Rozdíl je v tom, že tento program Vás kromě relaxace více povzbudí. Proto jej použijte před nějakou další činností, a nikoli v úplném závěru dne.



20 Rychlé osvěžení

⌚ 15 minut

Velmi univerzální program sloužící k jakémukoli osvěžení během dne: v práci, doma, před sportem, po probdělé noci... Použijte jej opravdu kdykoli, kdy budete cítit jakýkoliv náznak únavy. Taktéž je velmi vhodný pro chvíle, kdy prostě nebudete mít náladu, budete mít jakékoli negativní pocity nebo myšlenky, úzkosti, napětí, stres. Vyznačuje se totiž speciálními světelnými vzorci pro rozpuštění depresivních a úzkostných stavů a negativních pocitů.



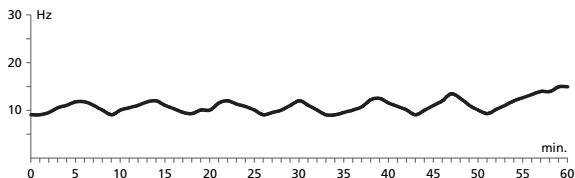
Relaxační programy

21 Příprava k meditaci

⌚ 60 minut

Postupné přechody barev zajistí, že se Vaše vědomí odprostí od starostí, neodbytných myšlenek a stresu. Uvolníte si celé tělo a mysl. Toto sezení se používá před vlastní meditací, kterou pak provádíte sami. Především

je vhodné v případech, že chcete medítovat, ale nejste na to ideálně připraveni, nebo nemáte na meditaci ani tu správnou náladu. Program Vás právě pro meditaci výborně připraví a naladí Vás tak, že se na další vlastní meditaci budete těšit.



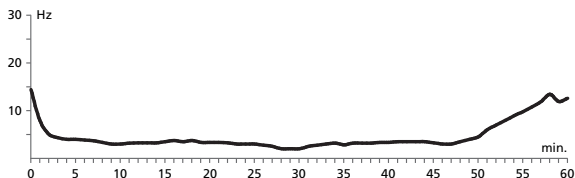
22 Meditace

⌚ 60 minut

Klasický meditační program.

Během chvíle ponoří Vaši mysl do hladiny theta, hladiny podvědomí, kterou odnepaměti využívají šamané a kouzelníci. Asi za pět až deset minut po začátku programu můžete začít vlastní meditaci,

včetně provádění nějakého specifického dýchání, pokud k meditaci patří nebo jej umíte. Nebo prostě jen nechte program působit. U tohoto programu je vhodné ležet. Sezení probíhá na pomezí hladiny delta, proto pokud budete hodně unavení nebo ospalí, tak můžete usnout. V tom případě meditaci nedokončíte, ale pro organismus je takové usnutí to nejlepší, co tělo právě vyžaduje, takže se nebraňte: je to velmi zdravé a prospěšné!



Spánek

Cílem této skupiny je výrazně uklidnit mysl, zbavit ji zatěžujících myšlenek a navodit stav spánku. AVS technologie, a taktéž přístroj Esprit, se vyznačuje vynikající účinností v oblasti spánku. Existuje v zahraničí i u nás nespočet zdokumentovaných případů, kdy si uživatelé aplikací AVS přístroje významně zlepšili kvalitu spánku tak, že například mohli vysadit léky na spaní (které užívali třeba mnoho let, aby vůbec mohli usnout). A to už po několika týdnech či měsících používání AVS přístroje!

Kvalita spánku se zlepšila i uživatelům, kteří žádné potíže v této oblasti nepocítují. To je běžná zkušenost zákazníků Galaxy. Vypovídají, že snadněji usínají, neprobouzí se v noci, a ráno pocítují místo rozlámaného těla stav svěžesti. A to nezděravka už po jediném použití AVS přístroje, Espritu!

Logicky je to možné lehce vysvětlit. Kvalita spánku se totiž věkem začíná zhoršovat, přičemž například stres nebo přemáhaná únava tento proces ještě urychluje. Jinými slovy už od zhruba 20-25 let věku se kvalita spánku postupně zhoršuje. AVS přístroj oproti lékům, které jen „tlumí“ určité psychické pochody, dokáže zlepšovat samotnou kvalitu spánku, tedy spánkový cyklus (a to navíc pro mozek přirozeným způsobem). Proto je spánek s Espritem hlubší, kvalitnější a ráno se organismus probouzí více odpočatý.

Všechny spánkové programy Espritu mají velmi obdobný průběh, liší se pouze časem. Začínají na frekvenci charakterizující stav vědomí, kdy zřejmě jdete po aktivně prožitém dnu spát. V první krátké části Vás navedou na pomezí hladiny theta a celý zbytek programu osciluje frekvence mezi hladinou theta a hladinou delta, která je příslušná pro spánek.

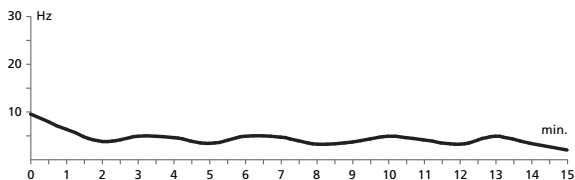
Závěr programu končí v hlubší deltě.

Správný průběh programu je takový, že po skončení programu jste ještě vzhůru, ale už jste velmi nakloněni ke spánku. Zvládnete tedy ještě sundat sluchátka a brýle, odložit přístroj, případně ještě něco drobnější udělat nebo si odskočit, ale jakmile ulehnete, tak prakticky hned usnete.

Pokud usnete už v průběhu programu, tak to znamená, že vaše únava byla větší, než by organismus za den zvládl. Z toho si nic nedělejte, není to nic hrozného ani škodlivého, a je to, jak víme od uživatelů, docela běžné! A je navíc velmi pravděpodobné, že při pravidelném používání se vám to už za týden či měsíc stávat nebude, protože vaše mysl a mozek už bude fungovat mnohem lépe a nebude podléhat nárazovým stavům únavy. Také se nemusíte bát, že se něco stane s brýlemi nebo sluchátky, když usnete. Sám nevím, jak je to možné, ale ještě jsem neslyšel o případu, že by si uživatel ve spaní rozlomil brýle nebo sluchátka či přístroj samotný. Je to i moje osobní zkušenost.

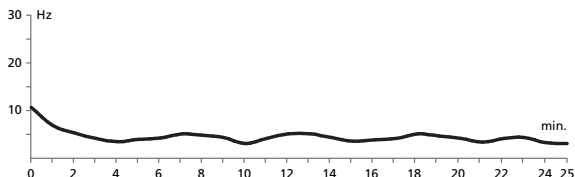
23 Spánek 1

🕒 15 minut



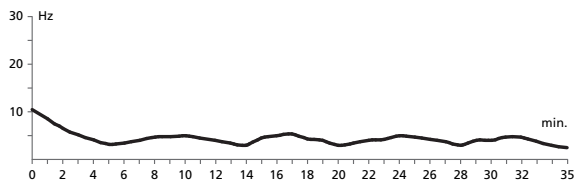
24 Spánek 2

🕒 25 minut

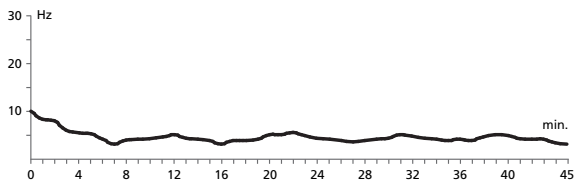


25 Spánek 3

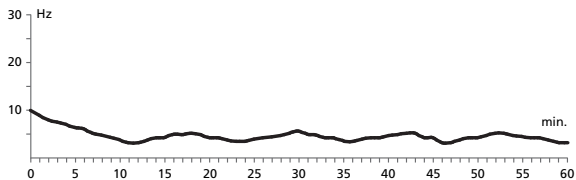
Ⓛ 35 minut

**26** Spánek 4

Ⓛ 45 minut

**27** Spánek 5

Ⓛ 60 minut



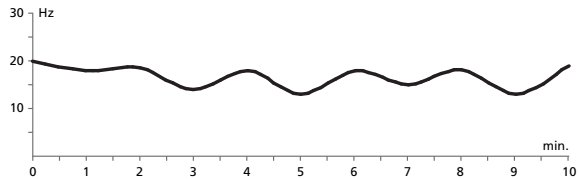
Dodání energie

Programy na dodání energie jsou svými účinky podobné relaxačním programům, ale pro uživatele s velmi podstatným rozdílem! Energetické programy nevytváří energetické rezervy. Pomáhají usměrnit a využít energii, která ve vás dríme, ale nedovedete ji využít: například po ránu, kdy jste sice dostatečně odpočatí, ale ještě ospalí. V žádném případě ale nevytváří tak jako relaxační programy energetické rezervy, a neposkytnou Vám hlubší odpočinek. Z toho vyplývá, že pokud budete skutečně hodně unavení či ospalí, použijte relaxační programy. Pokud budete mírně unavení, a chcete „dobít“ baterky pro další aktivity, tak použijte tyto energizační programy.

28 Rychlá energie 1

⌚ 10 minut

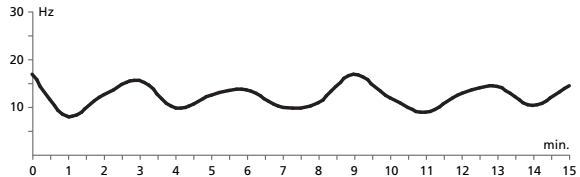
Velice praktické krátké sezení, které můžete využít pro všechny možné příležitosti. Velice ideální je použití po ránu, nebo kdykoli, kdy se nemůžete „rozhýbat“ – fyzicky i mentálně.



29 Rychlá energie 2

⌚ 15 minut

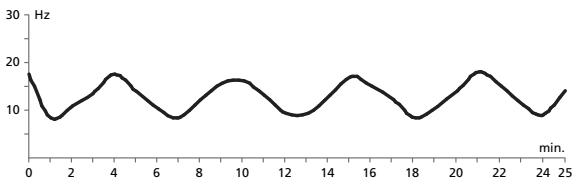
Jedná se o krátký energizační program s mírným načerpáním energie do zásoby. Ideální je použít jej ve druhé půli dne, i během pracovní přestávky. Velice trefné je toto přirovnání: tento program použijte tehdy, kdy byste si za jiných okolností dali na povzbuzení šálek kávy.



30 Plná energie 1

⌚ 25 minut

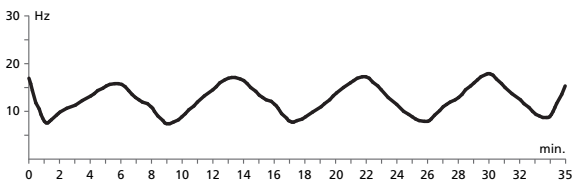
Program s mírným načerpáním energie do zásoby. Použijte kdykoli, kdy potřebujete zvýšit hladinu adrenalinu, povzbudit se, zvýšit tlak, nebo se pustit do něčeho fyzicky namáhavého.



31 Plná energie 2

⌚ 35 minut

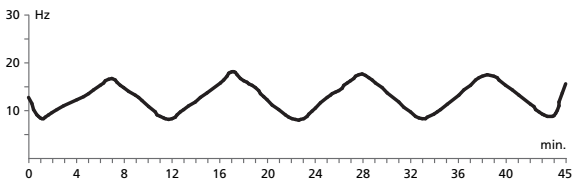
Delší verze předchozího programu. Má velmi podobný, téměř stejný průběh, a má také stejný účinek.



32 Plná energie 3

⌚ 45 minut

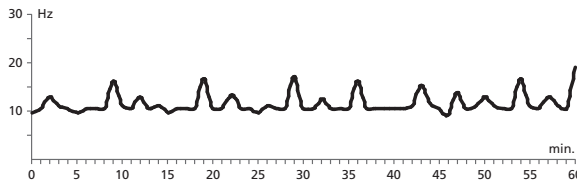
Nejdelší verze programů Plná energie má také velmi podobný, téměř stejný průběh a stejný účinek.



33 Úplné nastartování

Ⓛ 60 minut

Jedná se o velice speciální program. Je to silně energizující sezení s mírným průběžným načerpáváním energie. Po absolvování tohoto programu můžete doslova jít lámat skály. Zvláštností je, že můžete absolvovat i menší část programu, pokud nebudete mít čas na celé sezení. Minimálně byste ale pro dosažení uváděného účinku měli absolvovat polovinu sezení, tedy 30 minut.



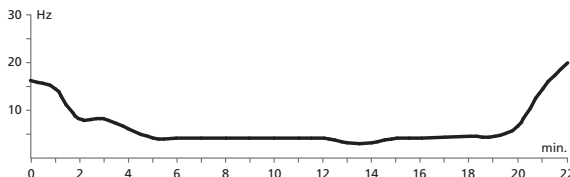
Somatické programy

Zatímco relaxační programy se věnují především relaxaci, energizující programy se věnují dodání energie, somatické programy jsou ještě sofistikovanější. Poskytují velmi konkrétní účinky, související především s tělesným uvolněním.

34 Závěr dne

⌚ 22 minut

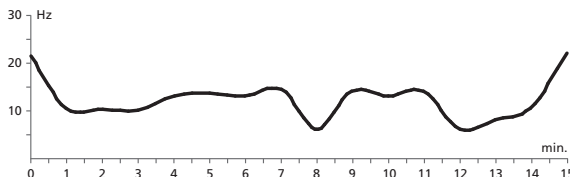
Tento program je určen opravdu pouze na použití v závěru dne. Uklidní Vás a nastolí vnitřní rovnováhu. Úplně ideální je toto sezení před večerním čtením knihy nebo podobnou aktivitou. V žádném případě jej však nepoužívejte před večerním sledováním televize! Je pravděpodobné, že by použití programu bylo kontra-produktivní.



35 Odpočinek po práci

⌚ 15 minut

Velmi zajímavý program, jehož použití jasně avizuje název. Dokáže perfektně odrušit těkavé myšlenky a uvolnit od starostí a myšlenek z práce a výborně mírně zrelaxovat, takže budete mít chuť i sílu do dalších osobních aktivit.



Somatické programy

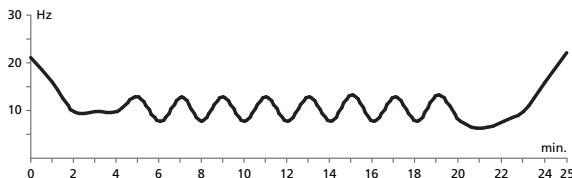
36 Uvolnění napětí

⌚ 25 minut

Speciální program pro uvolnění napětí. Pomůže Vám kdykoli, kdy budete hodně nárazově nebo dlouhodobě rozrušeni (po stresu, hádce, náročném jednání apod.).

Stejně tak Vám pomůže před něčím nepříjemným, například návštěvou zubaře! A velmi speciální je jeho další zaměření: je to také program na odstranění bolestí. Jedná se především o tělesnou bolest, čili především bolesti zad, hlavy, zubů apod.

V závěru přivede Vaše vědomí do běžného bdělého stavu, takže můžete pokračovat v práci nebo jakékoli jiné aktivitě.

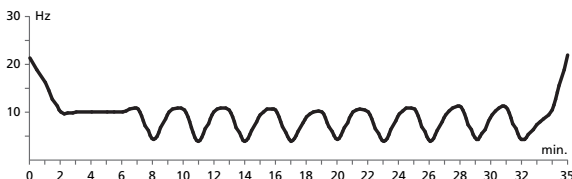


37 Tělesné uvolnění 1

⌚ 35 minut

Název jasně vyjadřuje jeho použití. Používejte jej pro jakékoli tělesné uvolnění, ideální je například po sportu. Použijte jej po sportu i v případě, že necítíte bolest či únavu svalů! Únava svalů totiž den až dva tzv. „dozrává“, čili

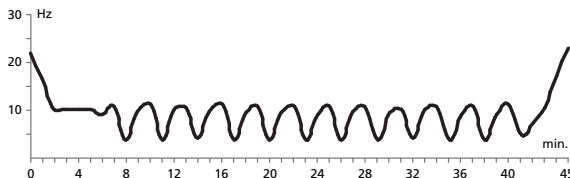
únavu často necítíte hned po sportu, ale až za nějakou dobu poté (kdy se svaly dostanou do klidu). A především každý výkon svalů uvolňuje do těla nežádoucí kyselinu mléčnou, kterou právě tento program dokáže efektivně odbourávat. Frekvenční i světelné stimulační vzorce tohoto programu uvolňují, ale také mírně energizují. Znamená to, že po skončení můžete začít jakoukoli jinou aktivitu.



38 Tělesné uvolnění 2

⌚ 45 minut

Tento program se od předchozího liší v délce, ale také v intenzitě: je intenzivnější. Použijte jej tedy v případě velké únavy svalů nebo vůbec v případě jakékoli větší fyzické únavy.



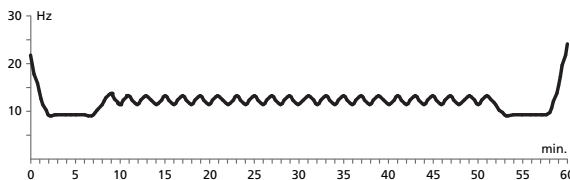
39 Vědomí těla a duše

⌚ 60 minut

Opět se jedná o velmi specifický program. Obsahuje totiž velmi široké frekvenční pásmo, a trvá poměrně dlouhou dobu. Zahrnuje mírnou relaxaci, i osvěžení, i dodání energie, i tělesné uvolnění.

Obecně lze říci, že úplně přesný

účinek nelze odhadnout. V každém případě má ale tento program schopnost, že umožní mozku zvolit takový proces, který právě teď organismus potřebuje. Když si tělo vyžádá relaxaci, tak jí program poskytne stejně tak jako dodá energii, pokud to organismus bude vyžadovat. Vyznačuje se těsným propojením těla a mysli. Budete vnímat, jak spolu tyto dvě stránky organismu úzce souvisí.



Tvořivost

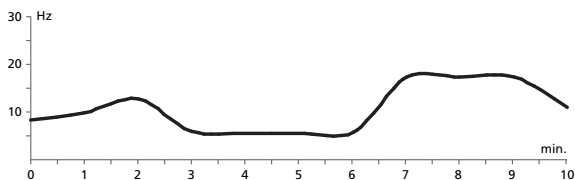
Tato skupina programů slouží ke zvýšení tvořivosti a představivosti. Jak dokáže Esprit probudit nebo zvýšit tvořivost? Jednoduše: díky speciální frekvenční křivce a barevným vzorcům. Charakter všech pěti programů Tvořivá vizualizace je stejný, programy se liší mezi sebou pouze svojí délkou. Navíc má však slovo vizualizace v označení programů podstatný důvod: tyto programy totiž můžete použít také pro vlastní vizualizaci. Tedy využití vizualizace - představivosti pro dosažení jakéhokoli svého cíle: zhubnout, přestat kouřit, udělat zkoušku, cítit se dobře v práci... Návod, jak na to, najdete na závěr programů na tvořivost.

40

Tvořivá vizualizace 1

⌚ 10 minut

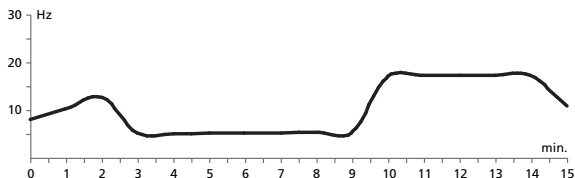
Nejdříve Vás program provede běžným vědomím, ochutnáte relaxační hladinu, která odruší současné myšlenky a bloky stresu. Poté se vnoříte do pomalejšího rytmu a především do hladiny podvědomí theta, kde budete čerpat inspiraci, nápady. V druhé polovině Vás program navede do aktivní hladiny vědomí. Tím způsobí, že načerpané nápady se z podvědomí promítnou do vědomí a ukotví se tedy ve Vaší mysli jako hotové praktické nápady k použití.



41 Tvořivá vizualizace 2

⌚ 15 minut

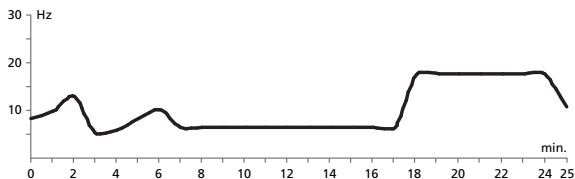
Tento program má stejný účinek jako předchozí, liší se pouze délkou.



42 Tvořivá vizualizace 3

⌚ 25 minut

Tento program má stejný účinek jako předchozí, liší se pouze délkou. Na úspěšnou vizualizaci je potřeba alespoň 25 minut času. Ideálně ale ještě více, proto raději použijte Tvořivou vizualizaci č. 4 a 5.

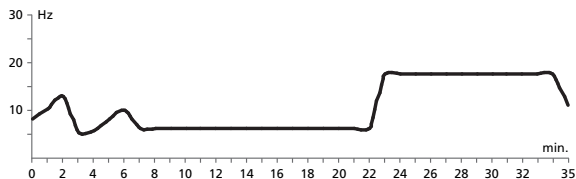


Tvořivost

43 Tvořivá vizualizace 4

🕒 35 minut

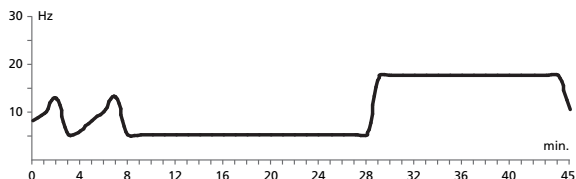
Tento program má stejný účinek jako předchozí, liší se pouze délkou.



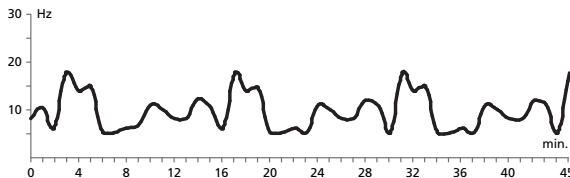
44 Tvořivá vizualizace 5

🕒 45 minut

Tento program má stejný účinek jako předchozí, liší se pouze délkou.



Program vytvořený jen a pouze pro rozdmýchání vašich intuitivních nápadů, myšlenek, představ, neobvyklých řešení. Pomáhá umělcům stejně tak jako inženýrům. V případě potřeby a určité zkušenosti s AVS technologií ho můžete využít jen ve zkrácené podobě. Nezřídka Vám bude stačit k podnícení představivosti i 15 minut.



Pokud se chcete nechat jen volně inspirovat Vaším podvědomím a intuicí, tak na nic nemyslete a nechte program volně plynout, případně si jen řekněte v duchu téma, na které čekáte odpovědi. Také je možné věnovat se vyřešení nějakého problému. V tom případě si v duchu stručně řekněte, co chcete vyřešit.

Jak provádět vizualizaci

První část programu, tedy ty dva frekvenční vrcholy, které vidíte na grafu, slouží k relaxaci, uvolnění napětí (mysli) a odrušení běžných starostí a nepotřebných myšlenek. Jakmile program sestoupí k 6Hz (rovná čára), tak máte během této setrvalé frekvence čas na vizualizaci. Představujte si, co nejvíce barvitě to jde, co chcete dokázat. Představujte si sami sebe, jak činnost, kterou chcete, už provádíte! Čili představujte si sami sebe hubené nebo „nekouřící“, jak provádíte běžné věci, které v životě děláte, představujte si sami sebe v této podobě v životě. O tyto představy se cílevědomě a poctivě snažte – čím delší dobu to dokážete, tím větší účinek! Jakmile začne frekvence stoupat, uchovejte si svoje základní představy. Jakmile se frekvence ustálí na vysoké hladině vědomí (cca 18 Hz), nedělejte už vůbec nic, nechte dojmy doznívat a nijak do myšlenkových procesů nezasahujte. Nutno podotknout, že k dosažení cílů tímto způsobem je třeba pravidelnosti a opakování. Nicméně výsledky, pokud to vydržíte několik dní či týdnů, jsou většinou překvapivě ohromující!

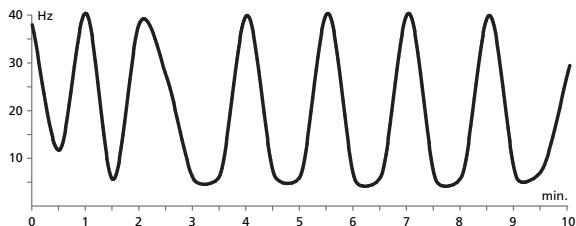
Zábava

Úchvatné světelné vzorce, „nahodilé“ frekvence a pestrost programů: tím vším se vyznačují právě Zábavné programy.

46 Rychlá jízda

⌚ 10 minut

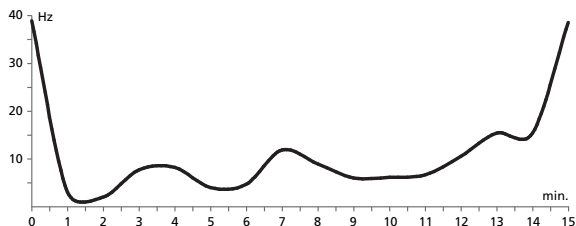
Stálá změna frekvencí, od nejmalejších po nejrychlejší.



47 Barevný kolotoč

⌚ 15 minut

Stálé barevné změny, to vše při klidném průběhu frekvence.

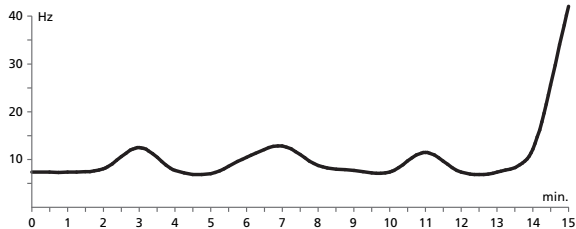


48 Kaleidoskop

🕒 15 minut

Klidný tok frekvence s důrazem na mandaly, spirály a rotace.

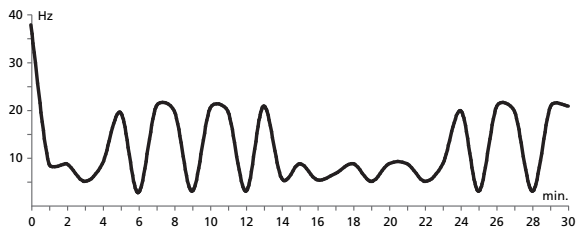
Výborný zážitek „vhledu“.



49 Pyromanie

🕒 30 minut

Dramatické změny frekvencí a barev.



Speciální programy

Tyto programy byly vytvořeny speciálně na základě mnohaletých zkušeností českých a slovenských uživatelů a jejich potřeb. Jedná se především o programy krátké nebo velmi krátké, programy na uvolnění, klasickou relaxaci, pozvuzení. Najdete zde ale také speciální program na autosugesci a meditaci.

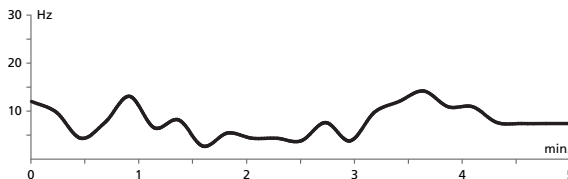
Autorství programů

Tyto programy ve spolupráci s výrobcem vyvinula společnost Galaxy, Jan Valuch, prezident WAAT (World Association for AVS technology).

50 Pauza

⌚ 5 minut

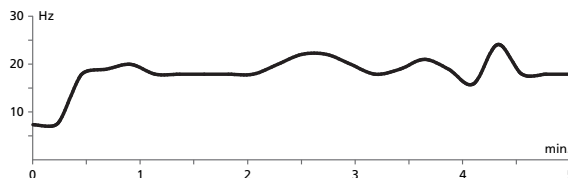
Program je velmi rozmanitý a dovede vás rychle do stavu klidu. Toto sezení ocení hlavně zkušenější uživatelé AVS přístrojů. Pro začátečníky může být tak krátký, že se jejich mozek nestihne přeladit do patřičné hladiny vědomí. Použijte jej jako přestávku v práci nebo při sportu.



52 Soustředění

⌚ 5 minut

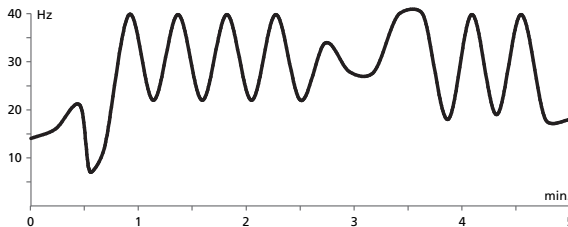
Usínáte nad učením, u počítače, nebo při jiné soustředěné práci? Pak je tento program určen právě vám! V krátké době vás uvede do stavu, kdy budete schopni plně přijímat další informace a podávat efektivní výkony.



51 Povzbuzení

⌚ 5 minut

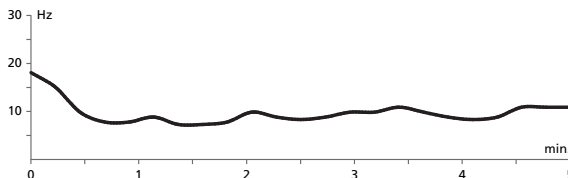
Další z krátkých programů vám dodá energii a povzbudí vás, ať se nacházíte v jakémkoli stavu. Tento program je zvukově velmi specifický. Maximální účinnost zajišťuje změna zvuku, která přichází ve druhé polovině programu. Stejně jako ostatní krátké, pětiminutové programy Espritu je určený především zkušenějším, pravidelnějším uživatelům.



53 Zklidnění

⌚ 5 minut

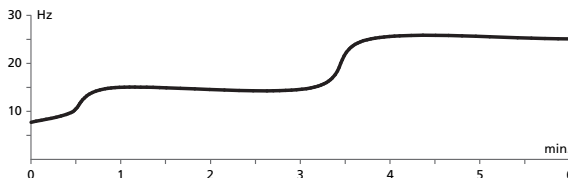
Sezení Zklidnění vám ukáže cestu od napětí k uvolnění. Uvolnit se nebývá lehké, ale tento program dokáže za pět minut více, než byste vy sami zvládli za několikanásobně delší dobu. Oceníte jej především ve chvílích, kdy není možné užít některý z delších a hlubších relaxačních programů.



54 Start

⌚ 6 minut

Postupnými přechody vás tento program nastartuje nejen do nového dne, ale i před jakoukoli činností. Každá z úrovní energie u tohoto programu je uvedena specifickým zvukem což dá tomuto sezení nečekanou sílu.

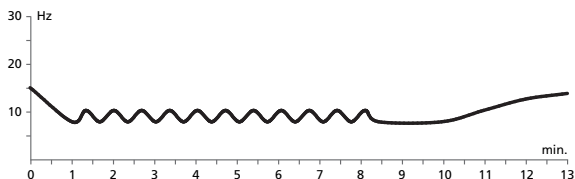


Speciální programy

55 Klidná relaxace

🕒 13 minut

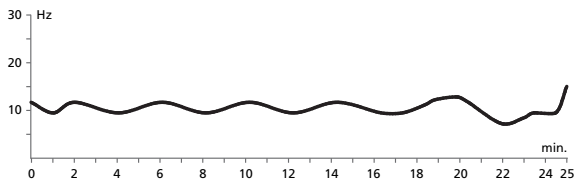
Nechte se provést relaxační hladinou. Toto sezení vás nechá v klidu odpočinout a po deseti minutách strávených v této relaxační fázi (hladině alfa) budete vyvedeni do plně bdělého stavu, abyste nebyli ospalí či malátní.



56 Alfa v pohybu

🕒 25 minut

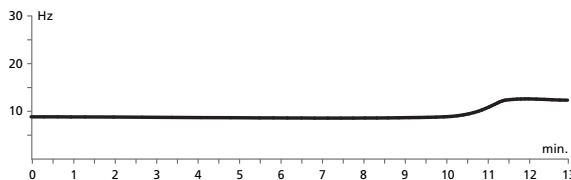
Postupné změny v relaxační hladině alfa vás uvedou do klidného stavu. Díky těmto změnám si každý najde tu „svou“ vlnu, na níž se naladí a dosyta tak využije možnosti účelné relaxace. Budete se cítit osvěženi a budete připraveni na další denní činnosti. Program je velmi vhodný pro začátečníky.



57 Uvolnění

🕒 13 minut

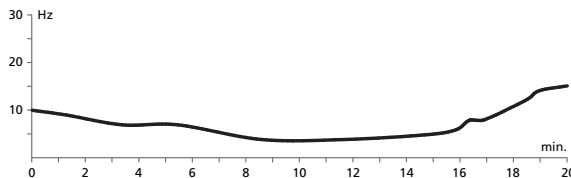
S tímto sezením poznáte, jak mocná je hladina vědomí alfa. Sezení je díky svému průběhu velmi účinné a dovede dobře navodit uvolněný stav vědomí. Vaše mysl je vyrovnaná a výborně si odpočínáte. Použijte jej při rozrušení nebo po celodenním shonu a stresu.



58 Dotyk thety

🕒 20 minut

Toto sezení využijete zejména tehdy, když jste unavení a potřebujete si hodně odpočinout nebo zklidnit svou roztěkanou mysl. A nejen to... Tento program vám umožní dostat se do stavu velmi hluboké relaxace, při které máte možnost také postupně pracovat na transformaci své osobnosti (například odnaučení se zlovyků). Pro tento účel použijte ve druhé polovině programu autosugesci nebo vizualizaci.



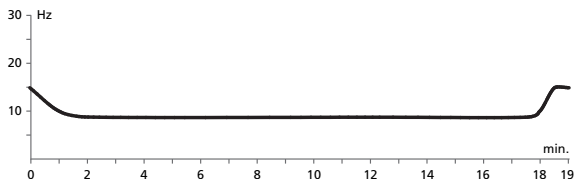
Speciální programy

59 Síla relaxace

⌚ 19 minut

Toto sezení se vyznačuje setrvalou stimulační frekvencí při dolní hranici hladiny alfa. Program navozuje zcela specifickou úroveň vědomí, která je vzdálena jen kousek od hladiny podvědomí theta.

V těchto stavech vědomí přicházejí v noci sny. Proto si zde hluboce a příjemně odpočínáte. Účinky tohoto programu jsou prohloubeny ustálenou frekvencí. Jedná se o kratší a hlubší klasický relaxační program.



60 Schumannova rezonance

⌚ 18 minut

Schumannova rezonance, tato specifická stimulační frekvence (7,83Hz), probíhá na hranici vědomí a podvědomí. Jedná se o zajímavý, ale zatím nevysvětlený fakt: přesně na Schumannově frekvenci (předěl mezi vědomím

a nevědomím) osciluje i geomagnetické jádro Země. Pomocí této frekvence, tohoto programu, se naladíte na frekvenci planety Země. Tento program využijte k meditacím a regeneraci organismu.

