

SPA

audiovizuálně
stimulační přístroj

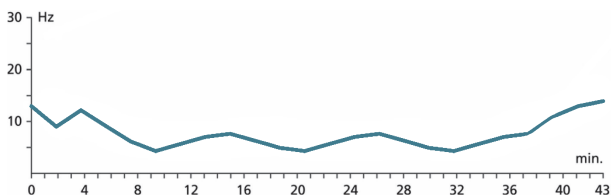
programová
knihovna



Galaxy[®]

výhradní dodavatel

Vysvětlivky ke grafickému zpracování a popisu programů: levý sloupec zobrazuje stimulační frekvenci v Hz a řádka pod grafem značí čas programu v minutách.



Doporučení:

- Protože každý z nás je jedinečná individualita, neexistuje jeden program, který by účinkoval na všechny uživatele stejně. Proto si vyzkoušejte, prosím, více programů. Prožijete nejrůznější účinky a až se stanete po několika použitích vnímavější ke svým biorytmům, zjistíte snadno, který program je pro vás nejlepší. Při výběru programů se řiďte logikou i pocity, protože obě dvě složky lidské osobnosti jsou pro výběr důležité.
- Jména a popis programů naznačují zamýšlený účinek, který se může mírně lišit od vaší vlastní zkušenosti.
- Žádný program vám nebude vyhovovat trvale, například několik desítek použití. Částečně si mozek na program „zvykne“ a zmenší se tak účinnost a částečně jde o psychologický subjektivní jev. Proto čas od času vyzkoušejte zase nové programy.
- V průběhu programu mějte zavřené oči.
- Další užitečná doporučení najdete na webu Galaxy v sekci „Pro uživatele“.

Hudební doprovod

Spa používá speciální audio stimulační zvuky, typické pro AVS technologii – pulsní nebo binaurální rytmy nebo různé druhy tzv. šumů.

K přístroji Spa si můžete dokoupit hudební doprovod. Podobně jako u jiných AVS přístrojů je hudební doprovod vypracován pouze k některým programům (například u programů na učení by byl rušivý). Pokud je k danému programu hudební doprovod vypracován, je daný program označen tečkou zde v seznamu programů a dále u každého programu.

Upozorňujeme, že hudební doprovod lze zakoupit zvlášť a není součástí tohoto výrobku.

Časy některých programů jsou zaokrouhleny na celé minuty.

Seznam programů celkem 56

Deprese: počet programů – 3

| název programu | čas | hudba |
|----------------|-------|-------|
| Antismutek | 15:00 | • |
| Proti depresi | 30:00 | |
| SAD | 17:57 | • |

Energie: počet programů – 6

| název programu | čas | hudba |
|-----------------|-------|-------|
| Dlouhý večer | 60:00 | |
| Klidná síla | 20:00 | |
| Restart | 15:00 | • |
| Síla po práci | 15:04 | • |
| Únavový syndrom | 44:56 | |
| Vstávej! | 10:00 | • |

Meditace: počet programů – 5

| název programu | čas | hudba |
|--------------------|-------|-------|
| Gaia | 25:00 | • |
| Meditační alfa | 60:00 | • |
| Nejkratší meditace | 16:00 | • |
| Šaman | 45:00 | |
| Transmeditace | 45:00 | • |

Relaxace: počet programů – 15

| název programu | čas | hudba |
|----------------------|-------|-------|
| Denní únik | 17:00 | • |
| Jasný mozek | 15:04 | • |
| Komplexní relaxace | 60:00 | |
| Kouzelná mysl | 45:00 | • |
| Mentální sauna | 24:00 | • |
| Pauza v práci | 15:30 | • |
| Prázdná mysl | 15:00 | • |
| Přeladěníčko | 10:05 | • |
| Rovnováha | 21:00 | • |
| Rychlý relax | 15:30 | • |
| Schumann | 31:00 | • |
| Siesta | 15:08 | • |
| Svalové uvolnění | 21:00 | |
| Tělesné uvolnění | 35:00 | |
| Univerzální relaxace | 25:00 | |

Spánek: počet programů – 4

| název programu | čas | hudba |
|--------------------|-------|-------|
| Dobrou noc 1 | 15:00 | • |
| Dobrou noc 2 | 25:00 | • |
| Dobrou noc 3 | 35:00 | • |
| Dobrou noc 4 | 45:00 | • |
| Dobrou noc 5 | 60:00 | • |
| Príprava na spánek | 15:13 | • |
| Rychlý šlofik | 21:40 | |
| Usínání v noci | 18:00 | |

Speciální: počet programů – 13

| název programu | čas | hudba |
|--------------------|-------|-------|
| ADHD | 15:00 | |
| Jetlag | 35:00 | |
| Jóga | 20:00 | • |
| Kreativita | 20:00 | • |
| Proti bolesti | 25:00 | |
| Sexuální apetence | 15:00 | • |
| Tinnitus | 60:00 | |
| Vizualizace | 15:00 | |
| Vrcholný výkon | 18:09 | • |
| Vysoký krevní tlak | 35:00 | |
| Vyšší imunita | 45:00 | |
| Zábava | 10:00 | • |
| Zóna | 10:00 | |

Učení: počet programů – 6

| název programu | čas | hudba |
|----------------------|-------|-------|
| Fixace učiva | 32:34 | |
| Pauza při učení | 10:00 | • |
| Před učením | 12:00 | • |
| Superlearning | 35:00 | |
| Vrcholná koncentrace | 20:00 | • |
| Žádná tréma | 15:00 | • |

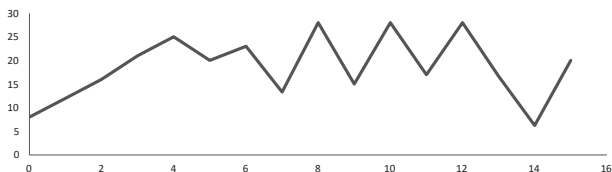
Deprese

Následující programy na ovlivnění nálady jsou účinné zejména schopností spustit v mozku a v těle produkci příslušných hormonů: serotoninu, dopaminu, endorfinů a dalších. Jakmile pocítíte chmurnou náladu, sáhněte po této kategorii. Depresivních či úzkostných stavů existuje velké množství a je někdy obtížné určit jejich příčiny, nicméně velmi často jsou tyto stavy způsobené dlouhodobým stresem. Proto tyto programy, bez ohledu na popis, mezi sebou kombinujte a zůstaňte u toho, který Vám přinese nejlepší pocity. Také je vhodné tyto programy kombinovat s programy ze sekce „Relaxace“ a „Energie“.

Antismutek

● 15:00

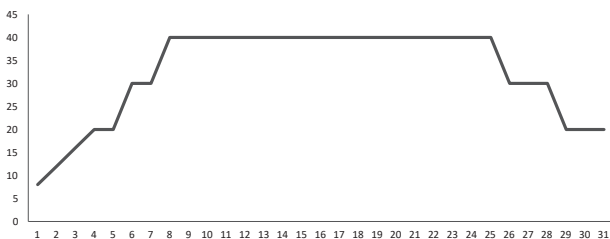
Pokud máte neradostnou, chmurnou náladu, použijte toto sezení. Také je vhodné jej používat v případě velkého smutku či psychické bolesti. Frekvence programu zvyšují produkci endorfinů a serotoninu.



Proti depresi

30:00

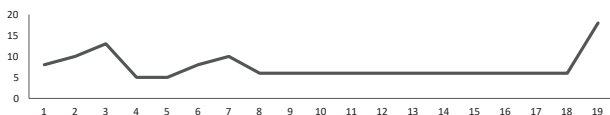
Program Vás zbaví negativních myšlenek a výborně Vás zrelaxuje. Program je možné kombinovat s drtivou většinou běžně dostupných antidepresiv. Jakmile ucítíte po několika použitích účinky programu, můžete začít vysazovat léky. Postupujte ale opatrně, postupně a poradte se případně s lékařem nebo odborným garantem (poradna „Lékař Galaxy“).



SAD

● 17:57

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



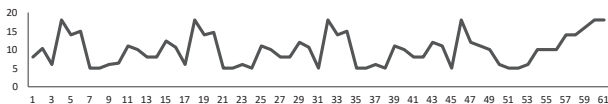
Energie

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

Dlouhý večer

60:00

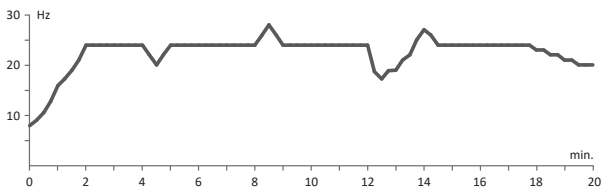
Čeká Vás dlouhý den či večer a bojíte se, že budete unavení? Žádný problém. Toto sezení Vás bude neustále houpat mezi silnější relaxací a příbojem energie. Tento program můžete vyjimečně ukončit dříve, pokud se již budete cítit naplnění energií.



Klidná síla

20:00

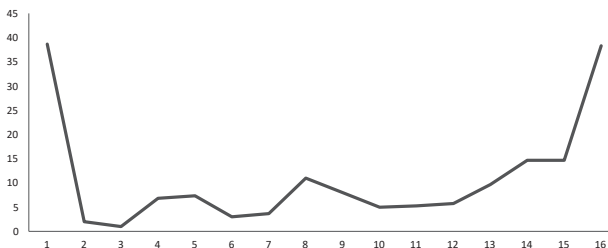
Během programu budete cítit, jak se postupně kumuluje Vaše energie. Procítnete osvěžení a plní energie. Program koncentruje nevyužité zdroje organismu do využitelných energetických sil.



Restart

● 15:00

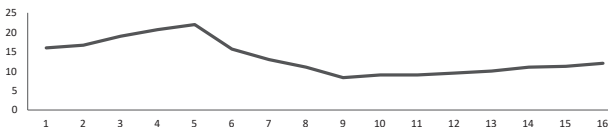
Program Vám dá pocítit hlubokou a rychlou relaxaci, aby Vás poté oslnil zářivý kolotoč barev, hudby a vysoké frekvence. Program dodá nadšení, plnou bdělost a elán. Použijte jej ve chvíli, kdy jste momentálně skleslí nebo trochu unavení – „bez šťávy“.



Síla po práci

● 15:04

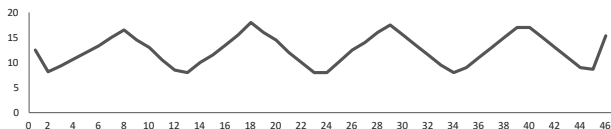
Znáte to – přijdete unavení z práce a sebrat sílu a energii na další věci není někdy snadné. Program je řešením právě pro tyto situace!



Únavový syndrom

44:56

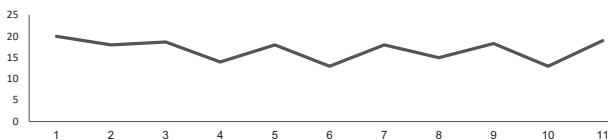
Dodá Vám energii, pokud jste velmi unaveni, resp. na pokraji sil nebo trpíte Chronickým únavovým syndromem. V tom případě jej používejte jako hlavní „léčebný“ program minimálně 4× týdně a střídejte jej s jinými programy na energii a relaxaci.



Vstávej!

● 10:00

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



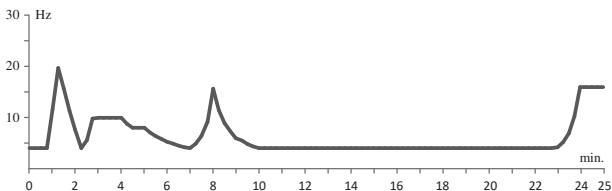
Meditace

Meditace patří k oblíbeným kategoriím každého AVS přístroje. Meditační programy napomáhají osobnímu rozvoji, hlubokému sebepoznání a v neposlední řadě Vás většinou také skvěle zrelaxují.

Gaia

● 25:00

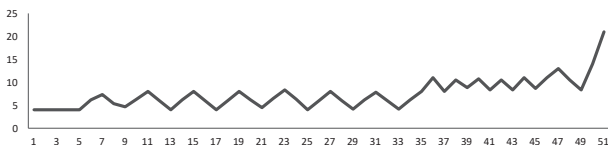
Jedině dobrým propojením fyzického světa s duševním (duchovním) jste celá bytost. Program uvolní tělo i mysl a speciálními frekvencemi spojuje vědomé i méně vědomé (podvědomé) části mysli. Pomáhá i frekvence 7,8 Hz, zvaná Schumannova rezonance, na které pulsuje geomagnetické jádro Země. Závěr končí v bdělém vědomí.



Meditační alfa

● 60:00

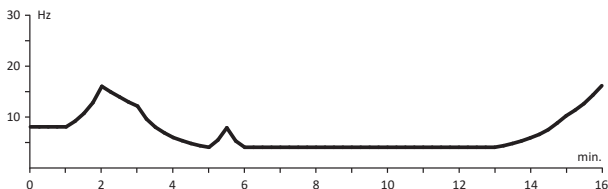
Velmi specifická meditace Vás nenechá v klidu. Program Vás sice bude držet v hluboké relaxaci, na druhou stranu vás bude roj světél neustále houpat mezi hladinou alfa a theta. Vaše podvědomí to nenechá v klidu a postupně se budou vyplavovat dosud nevídané a nezpracované vzpomínky a emoce.



Nejkratší meditace

● 16:00

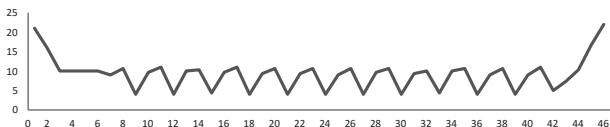
Kratší meditace už asi neexistuje. Hluboký ponor do podvědomí a hladiny theta je ale s AVS přístrojem možný. Pomůže k tomu i dynamický hudební doprovod.



Šaman

45:00

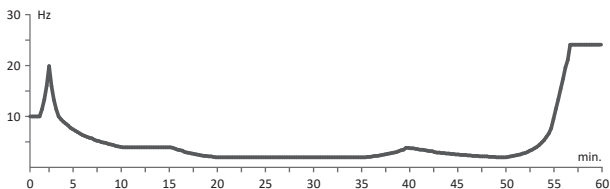
Program Vás na chvíli přenesse do hlubin vesmíru. Miho-
tavé paprsky hvězd, asteroidů a neznámých vesmírných
útvárů vám pootevřou i hlubiny Vaší mysli.



Transmeditace

● 45:00

Vynikající program určený k meditaci. Udělejte si na něj
dost času. Ponoří Vás do nejhlubší hladiny theta, v prů-
běhu programu i do hladiny delta pod 4 Hz. Závěr končí
v bdělé frekvenci 20 Hz, abyste si mohli po skončení pro-
gramu v klidu přemýšlet a nabyté duchovní a emoční zá-
žitky vyplavené z podvědomí reálně vědomě zpracovat.



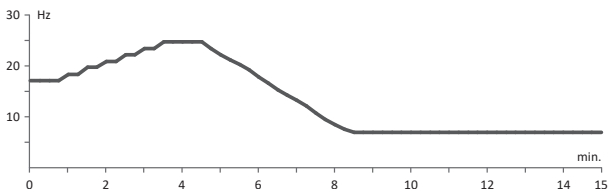
Relaxace

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

Denní únik

● 17:00

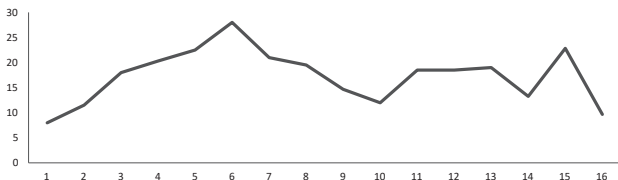
Toto sezení Vám pomůže z velkého stresu nebo únavy. Navozuje jasný stav mysli, odežene nutkavé, neodbytné myšlenky, starosti a bloky stresu a napětí. Využijte tuto lehkou a zdravou „drogu“! Program můžete použít kdykoliv, i dopoledne.



Jasný mozek

● 15:04

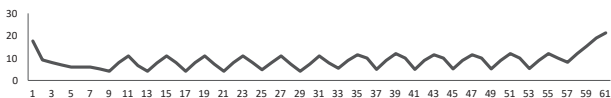
Starosti, nesoustředěnost, nevyspání, málo energie? Použijte sezení a Váš mozek procitne do jiného světa. Program nepoužívejte pouze v případě, že jste velmi vyčerpaní stresem.



Komplexní relaxace

60:00

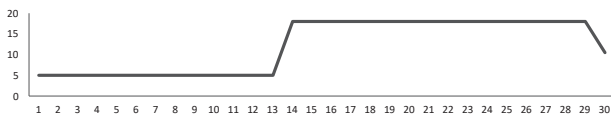
Tento program je určen pro komplexní relaxaci těla i mysli. Poznáte sílu, která z relaxace vychází. Při tomto programu, poměrně dlouhém, máte možnost také použít autosugesci (afirmace) a autovizualizaci. Jakmile program odruší neodbytné myšlenky a bloky stresu, předpokládáme zhruba za 10–20 minut působení 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 zdařily, zjistíte podle toho, jak se budete cítit po skončení programu. Pokud budete po skončení naplnění pozitivní a hodně radostnou náladou, věřte tomu, že Vám k tomu dopomohlo Vaše sugestivní myšlení.



Kouzelná mysl

● 45:00

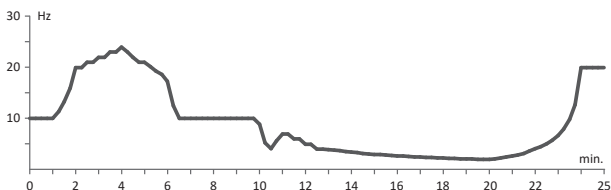
Tento krásný program Vás provede střední relaxační hladinou alfa (10 Hz) a poté Vás ještě nabije energií – dokonalá relaxace. Nepoužívejte jej těsně před spaním.



Mentální sauna

● 24:00

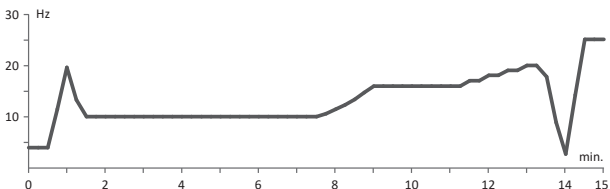
Mnoho stresu? Po tomto programu nebudete vědět, že něco takového existuje. Poskytuje úlevu, velmi hlubokou relaxaci a návrat k běžnému vědomí s „vyčištěnou“ hlavou.



Pauza v práci

● 15:30

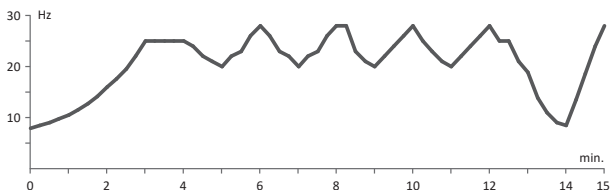
Název říká vše. Jste unavení, zejména po obědě? Použijte právě tento program.



Prázdná mysl

● 15:00

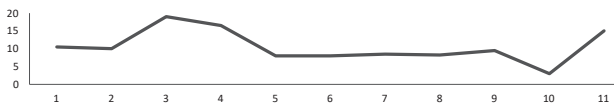
Jak název napovídá, sezení vám vyprázdní a uvolní mysl. Je vhodné jej použít, pokud jste nesoustředění, máte nutkavé myšlenky a starosti a po programu se chcete dobře soustředit a dělat aktivní duševní činnost.



Přeladěníčko

● 10:05

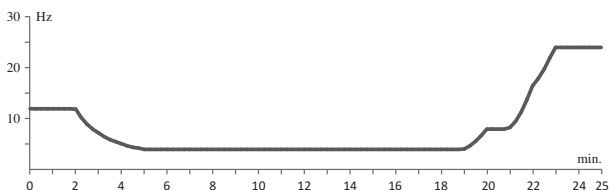
Nemáte moc času, ale chcete na chvíli vypnout, zrelaxovat? Pro to slouží toto sezení. Program zruší lehké až střední bloky stresu, nutkavé myšlenky, odstraní mírnou únavu a funguje také jako výborný uklidňovač, když Vás něco akutně rozčílí. Můžete jej použít i dvakrát hned za sebou.



Rovnováha

● 21:00

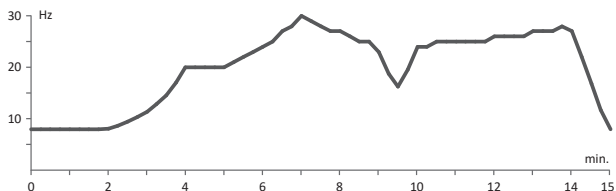
Toto sezení, které probíhá v hladině alfa a theta, poskytuje silnou relaxaci během velmi krátkého času. Jedná se o hlubší relaxační program, který vyladuje všechny důležité části mozku, od hypothalamu až po tzv. velký mozek. Program končí v bdělé hladině vědomí beta, nad 20 Hz.



Rychlý relax

● 15:30

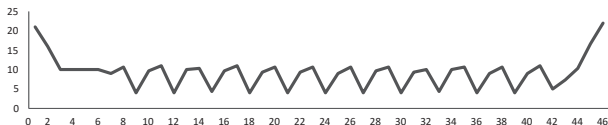
Používá se během dne k rychlé regeneraci a osvěžení, pokud vám ubývá energie. Také dobře zvyšuje koncentraci.



Schumann

● 31:00

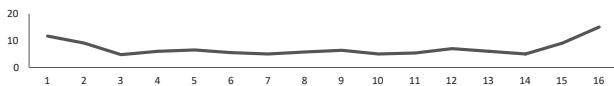
Schumannova rezonance se nazývá frekvence na úrovni 7,83 Hz. Je dosud nevysvětlené, že tato frekvence, na které pulsuje i geomagnetické jádro Země, činí přesné rozhraní mezi hladinami vědomí (alfa) a podvědomí (theta). Využijte mystické spojení s planetou Zemí k dokonalé relaxaci.



Siesta

● 15:08

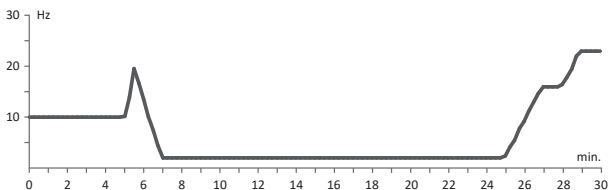
Jedná se o relativně rychlou, ale přitom dostatečnou denní relaxaci. Použijte program po příchodu z práce nebo před večerí. Příjemně Vás uvolní a necháte stranou starosti a neodbytné myšlenky. Sezení na harmonizační frekvenci 10 Hz vyvolá pocit vnitřního klidu, což Vám umožní prožít zbytek dne s větší hloubkou a radostněji.



Svalové uvolnění

21:00

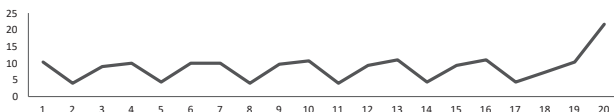
Toto sezení Vás perfektně zrelaxuje po fyzické námaze nebo sportu, velmi vhodné je také pro eliminaci bolestí zad. V hluboké relaxaci spouští produkci určitých druhů endorfinů (beta-endorfiny), které odstraňují kyselinu mléčnou a eliminují bolest. Je velmi vhodné pustit si toto sezení i v případě, že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



Tělesné uvolnění

35:00

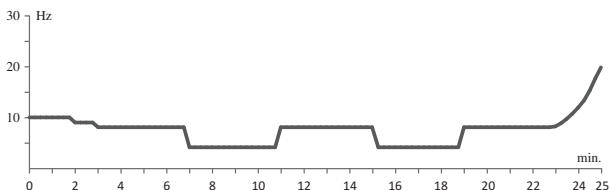
Nezaměňovat s programem Svalové uvolnění (uvolnění svalů po sportu). Tento program můžete samozřejmě použít také po sportu, ale je určený zejména pro dokonalé uvolnění těla (i mysli), když je tělo ztuhlé. Po dni stresu, únavy nebo dlouhého sezení.



Univerzální relaxace

25:00

Program pro základní, univerzální relaxaci. Střídá střední alfu (10 Hz) s hlubokou alfou (kolem 4 Hz). Závěr Vás „probudí“ k bdělému vědomí.



Spánek

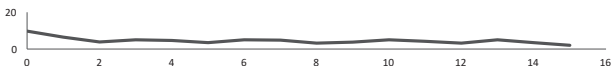
Programy na spánek je vhodné kombinovat s relaxačními programy. Špatný spánek je totiž často důsledkem nedostatečné relaxace – nevyrelaxovaného stresu a napětí. Vyzkoušejte tyto programy i v případě, že nemáte žádné potíže se spánkem! Budete překvapeni, nakolik lze spánek ještě prohloubit a zkvalitnit.

Je možné, že při spánkových sezeních usnete. Nebraňte se tomu, je to ta nejzdravější varianta. Nemusíte se při usnutí obávat ani o brýle a sluchátka – většina uživatelů si je instinktivně sundá během noci a pokud ne, jsou vyrobeny tak, aby se při zalehnutí nezničily.

| | |
|--------------|---------|
| Dobrou noc 1 | ● 15:00 |
| Dobrou noc 2 | ● 25:00 |
| Dobrou noc 3 | ● 35:00 |
| Dobrou noc 4 | ● 45:00 |
| Dobrou noc 5 | ● 60:00 |

Klasické programy na spaní. Pomohou při krátce trvajících obtížích se spaním, pro jednorázové usnutí a také při těžké nespavosti. Jedná se o univerzální programy, které optimalizují biorytmy a učí znovu mozek dobře se uvolňovat a spát. Liší se mezi sebou délkou trvání a zvukovým doprovodem. Neschopnost usnout je dnes u většiny lidí způsobena špatnou životosprávou, stresem, množstvím únavy (nevyrelaxovanou únavou), což se projevuje tak, že biorytmy spánku/bdění nejsou v rovnováze. Tento program disharmonii napravuje a při pravidelném používání dokáže vyléčit i těžkou nespavost. Program také zkvalitní

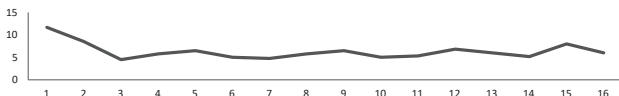
spánek i u „zdravých“ lidí. Je tak vhodný v situacích, kdy usnutí brání starosti, stres, nutkavé neodbytné myšlenky. Používá se těsně před spaním – v posteli. Graf je společný pro všechny verze programu Dobrou noc, samozřejmě v rozdílných časech.



Příprava na spánek

● 15:13

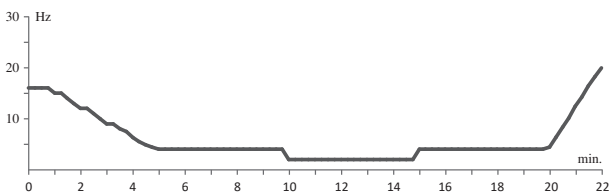
Program vás připraví na spánek a navodí hlubokou relaxaci, po které snadno usnete. Používejte jej těsně před spaním.



Rychlý šlofik

21:40

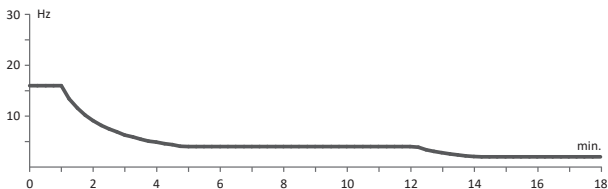
Takzvaný „kočičí spánek“ je schopnost rychle a hluboce usnout a zase se probudit do bdělého vědomí. Umí to dokonale některá zvířata, zejména šelmy a umí to také děti, ale v dospělosti se vlivem zátěže tato schopnost ztrácí. Program vás to znovu naučí! Minimálně vám tento stav – kočičí spánek – navodí.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



Usínání v noci

18:00

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



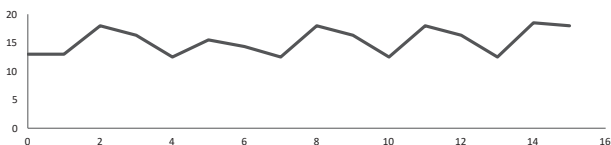
Speciální

Zde najdete mix programů ke speciálním a přesně zacíleným účelům.

ADHD

15:00

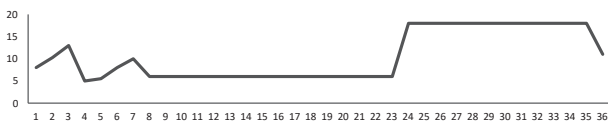
ADHD, syndrom nepozornosti a z toho plynoucí špatné výsledky dítěte ve škole = toho se lze s AVS přístrojem zbavit velmi účinně! Program využívá speciální pásmo vědomí, tzv. senzomotorické rytmy (12–15 Hz), které právě dětem se syndromem ADHD chybí. V tomto stavu se zvyšují kognitivní schopnosti, kreativní myšlení a navozuje se optimální koncentrace. Současně program utlumuje hladinu vědomí theta, která je při ADHD nežádoucí. Program akutně zvyšuje momentální koncentraci, pracovní paměť a při pravidelném používání alespoň 2–3× týdně urychluje přirozené dozrání mozku a jeho schopnosti navozovat správné mozkové frekvence vhodné pro koncentraci a učení. Používejte jej pravidelně, první výsledky včetně zlepšení školních dovedností budou patrné již po několika použitích.



Jetlag

35:00

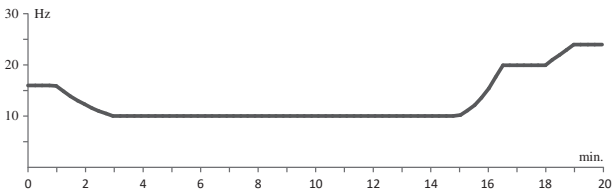
Účinný odstraňovač nemoci z časového posunu (jetlag) při přeletu časových pásem. Postup pro začátečníky: použijte jej jednou 1–2 dny před odletem, pak v den odletu a poté opět jednou 1–2 po příletu do cílové destinace. Vždy v tu dobu, která odpovídá dni ve vaší mateřské zemi. Pokud přiletíte do jiné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



Jóga

● 20:00

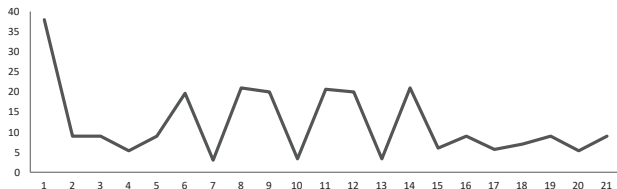
Speciální program na cvičení jógy. Navozuje hluboký meditativní stav. Použijte jej přímo při cvičení jógy a pokud nemůžete celé cvičení, tak alespoň částečně. Ponechte program celou dobu zapnutý a ve vhodných pasážích cvičení, které trvají alespoň 5 minut, si brýle a sluchátka nasadte. Také je užitečné použít sezení před cvičením jógy nebo před jakoukoliv meditací nebo autogenním cvičením.



Kreativita

● 20:00

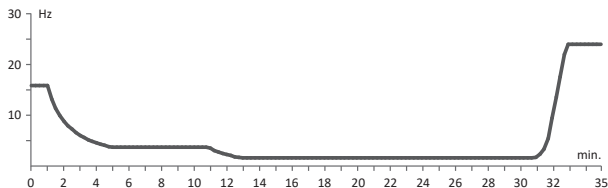
Potřebujete generovat nápady a nic vás nenapadá? Nemůžete najít řešení nějakého problému, zejména v oblasti osobního rozvoje? Nemůžete si vzpomenout, kde jste nechali brýle? Pro všechny tyto účely slouží program na zvýšení kreativity. Rozproudí myšlenkové procesy a zapojí tvořivou a kreativní pravou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



Proti bolesti

25:00

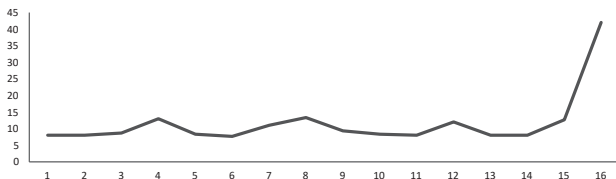
Program navozuje postupně několik různých frekvencí (pásem vědomí), ve kterých dochází k produkci endorfinů. Ty eliminují bolest přímo na úrovni nervových vzruchů. Program můžete použít pro zmírnění jakýchkoliv bolestí – zubů, svalů, zad, po úrazu, při bolesti hlavy.



Sexuální apetence

● 15:00

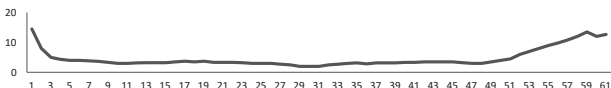
Nejčastějším problémem, proč lidé ztrácí chuť k sexu a erotice nebo proč odmítají sex, je stres. Tento program používá speciální rytmy a frekvence stimulující tělesné pocity (centra emocí a tělesných požitků v mozku) a současně vhodně odstraňují stres a nabízí „prázdnou“, ničím nezátíženou hlavu.



Tinnitus

60:00

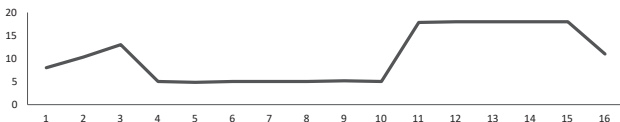
Přestože příčiny vzniku tinnitu nejsou dostatečně objasněné, je jisté, že zásadně souvisí se stresem, zejména psychickým. Klinické výzkumy prokázaly, že při snížení stresu ustoupil i tinnitus, což víme i z naší více než dvacetileté praxe (Galaxy). Někdy tinnitus po používání těchto programů zmizel úplně (což však nelze zaručit). Také se často stalo, že se zmírnil, objektivně zcela nezmizel, ale vymizela nervozita při jeho projevu – uživatelé jej stále vnímali (slyšeli), ale přestal je iritovat.



Vizualizace

15:00

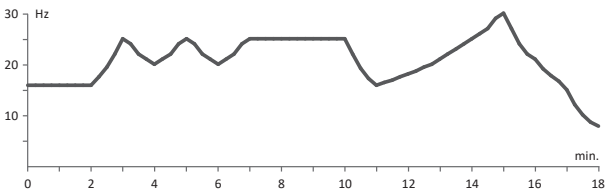
První část programu vás uvolní a ve druhé, cílové části, máte prostor pro provádění vizualizace. Začátek cílové části programu poznáte podle toho, že se ztiší hudba. Představujte si, co nejvíce konkrétně, v barvách a reálně, čeho chcete dosáhnout, respektive představujte si cílový stav, jak jste toho dosáhli. Například u sportu, že stojíte na stupních vítězů.



Vrcholný výkon

● 18:09

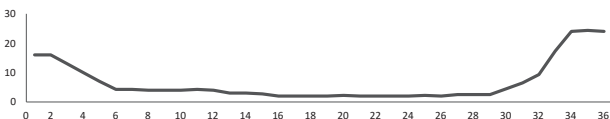
Program je vhodný pro jakýkoliv sport. Použijte jej nejpozději 3 hodiny před zahájením závodu nebo výkonu.



Vysoký krevní tlak

35:00

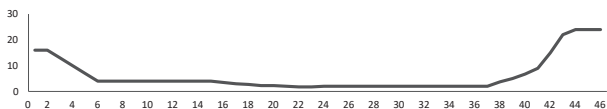
Tento program zpomalí Váš srdeční puls na 60 úderů srdce za minutu. Tím snižuje vysoký krevní tlak, který Vám po jediném sezení klesne o několik jednotek. Velký význam má pravidelné používání minimálně 4× týdně – můžete si tak natrvalo snížit vysoký krevní tlak. Program střídajte s relaxačními programy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



Vyšší imunita

45:00

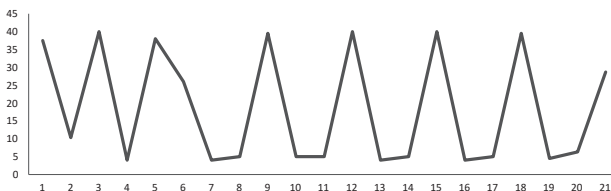
V určitých pásmech vědomí, zejména v hladinách alfa a theta, se aktivují imunitovorné hormonální látky. Používejte program pravidelně, nejméně 3× týdně, a velmi pravděpodobně se zbavíte běžných respiračních onemocnění, pokud na ně trpíte. Dalším důsledkem zvýšení imunity může být zmírnění průběhu různých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



Zábava

● 10:00

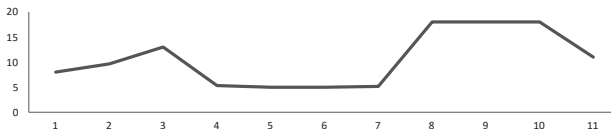
Popis není potřeba – program použijte kdykoliv, když se chcete bavit.



Zóna

10:00

Cílem téměř všech sportovců je dostat se při výkonu do tzv. „zóny“ – stavu, kdy je tělo aktivní a mysl klidná (chladná hlava). Tento stav je možné dosáhnout ve frekvenci kolem 15 Hz (tzv. senzomotorické rytmy) a program takový stav navozuje. Použijte jej těsně před závodem.



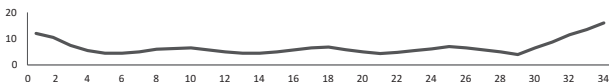
Učení

Několik způsobů, jak zrychlit učení, zvýšit koncentraci a to i dlouhodobě pravidelným používáním těchto programů. Například v uvolněném stavu jde učení rychleji. Výzkumy potvrzují, že učení v optimálním stavu (mysli) může být až o 30 a více procent efektivnější, tj. především rychlejší při stejné nebo větší schopnosti pamatování si naučeného. Skupina učebních programů napomáhá přizpůsobit výkon mozku různým typům učení. Tato sezení téměř vždy zvyšují soustředění a při pravidelném používání zlepšují celkově duševní funkce, především paměť.

Fixace učiva

32:34

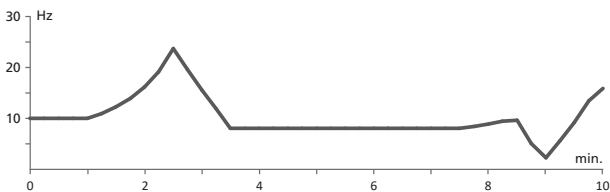
Mozku trvá zhruba 24 hodin, než zafixuje naučené učivo do střednědobé a dlouhodobé paměti – než ho takzvaně napevno „uloží“. Nejrychleji tento proces probíhá ve spánku – je to dokonce jedna z funkcí spánku (proto je nejvhodnější učit se před spaním). Toto sezení pomáhá ukotvit přijaté informace rychleji,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



Pauza při učení

● 10:00

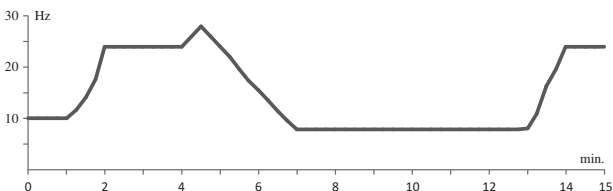
Už toho máte dost? Jste unavení nebo nervózní, Vaše hlava je přeplněná a přesycená? Není nic jednoduššího, než si udělat krátkou přestávku. Je to mnohem efektivnější způsob, než se učit do „bezvědomí“. Program může prodloužit Vaši plnou koncentraci a schopnost učení o desítky minut, při opakovaném použití až o 1–3 hodiny. Přestávka dá odpočinout mozkovým buňkám, v rychlosti je účinně zrelaxuje a připraví na další učení. V programu jsou použity speciální frekvence, které využívali v osmdesátých letech minulého století piloti armádních letadel na zvýšení koncentrace. Sezení udržuje soustředěnou pozornost, kdykoliv to je zapotřebí – je vhodné jej používat každou hodinu, pokud to vyžadují okolnosti. Vydržíte se bez únavy soustředit a učit několik hodin v kuse. Při opakovaném použití ten samý den, například několikrát během mnohahodinového učení v jednom kuse, účinnost mírně klesá.



Před učením

● 12:00

Relaxace a soustředění zde jdou spolu ruku v ruce. Uvolněné tělo umožňuje mysli stát se vnímavější a pozornější. Ideální stav mysli pro většinu různých druhů učiva se nachází na hranici hladin vědomí alfa a beta, v pásmu tzv. senzomotorických rytmů a program tento stav zajistí. Mírně Vás osvěží, zkoncentruje a naladí mysl do stavu, kdy budete ideálně přijímat a ukládat informace do paměti. Můžete jej také využít přímo při učení tak, že nepoužijete brýle, ale jen sluchátka. Účinnost bude menší, ale i tak zanechá výsledek.

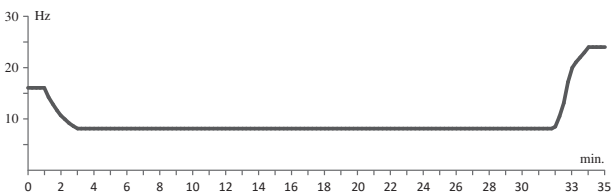


Superlearning

35:00

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

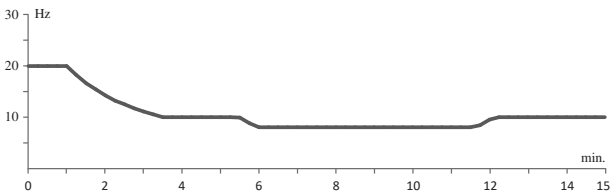
informací a přemýšlení v souvislostech. Průkopníkem techniky „superlearning“ je bulharský vědecký pracovník Lozanov a jejím základem je stav uvolněné mysli.



Vrcholná koncentrace

● 20:00

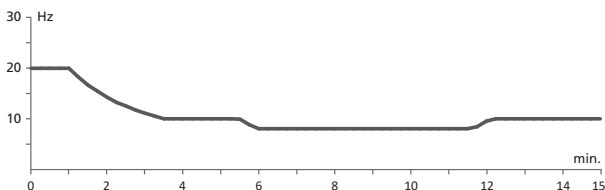
Sezení je určeno pro jakýkoliv účel, kdy se potřebujete koncentrovat: učení, přednáška, sport. Při pravidelném používání minimálně 3–4× týdně zvyšuje obecnou úroveň koncentrace. Program používá frekvenci, která synchronizuje výkon obou hemisfér – tím dochází ke koncentraci mentálních procesů. Pokud je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



Žádná tréma

● 15:00

Program na odstranění trémy a perfektní mentální vyladění. Budete klidní, soustředění a plni sebedůvěry. Pokud jste neklidní, může to narušit Vaši koncentraci – tréma je druh stresu. Každý z nás zažil zkoušení, byl pod tlakem a zapomněl látku, kterou si snadno vybavil, když tlak odezněl. Binaurální zvuky a světelné přechody zruší neodbytné a stresující myšlenky. Také navodí stav koncentrace na přítomnost, tím odruší myšlení na minulost, resp. na budoucnost, které je spouštěčem trémy. Program použijte těsně před svým výkonem – před vystoupením, přednáškou. Použití dvě hodiny a více před výkonem již nemusí být účinné.



Vývoj: USA/Česká republika
Výroba: Hongkong (Čína)
Výhradním dodavatelem pro Evropu
je společnost Galaxy.

Nepotřebný elektromateriál
můžete vrátit ve společnosti Galaxy.



Rychlý start

- 1) Do zadní části přístroje vložte dvě baterie AA.
- 2) Připojte brýle a sluchátka do příslušných zdířek na horní hraně přístroje.
- 3) Zapněte přístroj tlačítkem **ZAPNUTÍ** – na horní hraně přístroje vpravo.
- 4) Tlačítkem **ENTER** vstupte do adresáře Programy a **KOLEČKEM** si nalistujte program.
- 5) Tlačítkem **ENTER** program spustíte.
- 6) Nasadte si brýle a sluchátka a zavřete oči.
- 7) Po začátku programu si vyladte hlasitost a jas světel na příjemnou úroveň.
- 8) Program se po svém skončení sám vypne.



Spa je značkový AVS přístroj s ověřenou účinností.
Testováno Světovou asociací pro AVS technologii.



Založena 1995. Specializovaný dodavatel a výrobce AVS technologie.

Odborný garant metody AVS pro ČR a SR.