

Pszichológia vizsgadolgozat

Név: Vasadi Bernadette

Kód: NXKGMC

Kurzuskód: PBATE1

Tanár: Dr. György Istvánné

Szak: Pü-i és Számvitel

Évfolyam: II. évfolyam

Agyhullám stimulálás, avagy pozitív gondolkodás

Előszó

Mielőtt még belekezdenék a téma kifejtésébe, először is tisztáznunk kell néhány fontos dolgot már az elején. Ezek a következők:

- Az agyhullámok
- Mi az a stimulálás/hangolás/szinkronizálás?
- Milyen fajta stimulálási lehetőségek vannak?
- Miért szoktunk stimulálást alkalmazni? Miért jó ez nekünk?
- Mi kell az agyhullám-hangoláshoz?
- Agyhullám-hangoló CD-k használatának kizáró tényezői
- Hogyan áll kapcsolatban gondolatainkkal, hogyan tudunk változtatni gondolatainkon?

Az agyhullámok

A neuronok elemi működéséhez az ingerület keletkezése és azok vezetése tartozik. Az ingerület elektromos impulzus formájában vezetődik egy neurontól a másikra. Az agyban mérhető elektromos impulzusok összeadódnak és szinte végigsöpör a változás az adott agykérgi területen. Ez az elektromos tevékenység jól mérhető EEG-vel és frekvenciatartományok szerint osztályokba sorolhatóak.

Ezek az osztályok a következők (1 Hz = 1 hullámrezgés/ másodperc):

- Alfa hullámok (6-12 Hz)
- Béta hullámok (12-40 Hz)
- Delta hullámok (1-4 Hz)
- Gamma hullámok (40 Hz)
- Théta hullámok (4-7 Hz)

Mi az a stimulálás/hangolás/szinkronizálás?

Az agyhullám-hangolás egy olyan eljárás, amely által tetszőlegesen megválasztott tudatállapotot lehet előidézni az emberi agyban, egyenletes ritmusú hang- vagy fény-impulzusok segítségével. Mindezek segítségével kívánság szerint mozgósíthatjuk olyan képességeinket is, mint például az intelligencia, a kreativitás, fejlett memória, a lelki gyógyulás (az önmagunkkal és emlékeinkkel való szembesülés és megbékélés) és a testünk öngyógyító képessége.

Milyen stimulálási lehetőségek vannak?

1. A jobb és bal agyfélteke egyidejű, vagy változott stimulálása
Mindkét szem és mindkét fül azonos ütemben kap ingert. Itt az agy minden része egyidejűleg stimulált. Ez a módus teljes belső tudatossághoz vezet és a retikuláris rendszer stimulálásával az önhipnózis egy fajtáját hozza létre. Ismertetője: koncentráció, összpontosítás, belső megfigyelés.
2. Az elülső és hátulsó agyterület szimmetrikus vagy aszimmetrikus stimulálása
Ez egy változó jobbra-balra, előre-hátrairányuló hang stimulációt jelent, mely során az agyféltekék és a nagyagy első és hátsó részeinek keresztvezetett stimulációja valósul meg. A módus a kívülre irányított tudati kiterjedéshez és a teljes külső tudatosság állapotához vezet. Ismertetője: az értelem kiterjesztése, mély ellazulás, alvás funkciók javítása, világra való nyitottság.

Miért szoktunk stimulálást alkalmazni? Miért jó ez nekünk?

Azért szoktunk stimulálást/hangolást használni, hogy jobb és bal agyféltekénket egyszerre tudjuk használni, ezáltal az agykapacitásunk jelentősen megnövekszik, hiszen agyhullámaink összefüggővé válnak. S hogy miért jó ez nekünk? Az élet számos területén fejleszthetjük képességeinket, mint pl. kreativitásunkat, koncentrációképességünket, teljesítményünket, stb..., továbbá mesterségesen képesek vagyunk elidézni különböző tudatállapot szinteket, melyek lehetnek: alfa, béta, delta, gamma és théta állapotok (jelentőségeikről majd kicsit később...).

Mi kell az agyhullám-hangoláshoz?

Az eljáráshoz nem kell más, mint egy egyszerű **hanglejátszó berendezés** - CD lejátszó, MP3 lejátszó, számítógép, vagy bármi egyéb -, **fejhallgató** és hozzá olyan **speciális hanganyag**, amelybe becsempészték a megfelelő hatásért felelős hangeffektusokat.

Agyhullám-hangoló CD-k használatának kizáró tényezői

Az agyhullám-hangolás technológiája mögött már fél évszázados kutatási háttér, és negyed évszázados tömeges felhasználási gyakorlat áll. Ezek alapján egyértelműen kijelenthető, hogy a technológia rendkívül biztonságos, hatása az ember testi és szellemi egészségét számos szempontból szolgálja. Van azonban néhány kizáró tényező, amelyek fennállása esetén az agyhullám hangolás nem ajánlott, ill. tilos. Ezek a következők:

- Az agyhullám-hangolás 7 éves kor alatt nem javasolt.
- Ha az ember bármilyen tudatmódosító szer hatása alatt van
- Epilepsziás személy nem alkalmazhatja, mert a hirtelen megnövelt agyhullám-szinkron a betegben rohamot válthat ki
- Antidepresszánsok szedése esetén a mélymeditációs alkalmazás tilos, mert az szerotonin-túltermeléshez vezethet, aminek súlyos következményei lehetnek
- Skizofrénia, súlyos depresszió vagy bármilyen egyéb, jelenbéli vagy múltbéli pszichiátriai probléma esetén a beteg először feltétlenül konzultáljon pszichiáterével, az ő engedélye nélkül ne próbálja ki az agyhullám-hangolást.
- Figyelemhiányos hiperaktivitás szindrómában szenvedők csak béta (koncentráció) tartományt hallgathatnak. Ennek jótékony, gyógyító hatása van rájuk nézve, mert a béta frekvenciás stimuláció kiegyensúlyozza az agyi működésükben tapasztalható rendellenes aszimmetriát, eltolódást.
- Ellenjavallat szól pacemaker-t használóknak, akiknek diagnosztizált szívritmuszavaraik vannak
- Elővigyázatosságból a technikát nem ajánlják terhes nőknek, mert a magzatra gyakorolt hatása ismeretlen.
- Tilos alkalmazni agyhullám-hangolást autóvezetés közben, vagy más, felelősségteljes helyzetben, ahol a figyelemkiesés veszélyes lehet. Ez alól természetesen kivétel a kifejezetten koncentráció fokozására való zene.

Hogyan áll kapcsolatban gondolatainkkal, hogyan tudunk változtatni gondolatainkon?

A speciális hanganyagok különböző hangfrekvenciákat tartalmaznak, ezek a frekvenciák a korábban említett hanghullámok. Ahhoz, hogy hatni tudjanak gondolatainkra, mindenképpen hallgatásuk közben sztereo fülhallgatóra van szükségünk – hallgatásuk közben becsukott szemmel kell lenni és hanyatt fekvő, vagy egyenes háttal kell hallgatni –

rendszeresen kell hallgatnunk őket, a minimum kikötés 6 teljes hét, illetve minél jobban tetszik egy-egy hanganyag, annál nagyobb hatással van ránk és gondolatainkra. A hangolás következtében gondolataink pozitívak és negatívak is lehetnek egyaránt.

Hogy miért? Mialatt mi az összehangoláson fáradozunk mesterségesen, addig a jobb és bal agyféltekénk ennek próbál eleinte ellen állni, s ennek következtében a hatások testi tünetek formájában jelentkeznek. Eleinte mindenféleképpen érezzük némi rosszullétet. Hogy mennyi ideig tart a rosszullét, mennyire romlik tovább ez az állapot, ennek mértéke két dologtól függ:

1. Ha nem tudatosítjuk magunkban azt, hogy ez egy természetes folyamat, természetes reagálás a testünk részéről, akkor gondolataink negatívvá válhatnak – stressz, pánik – és ezáltal érezhetünk halálfélelmet, szorongást, émelygést, fejfájást, melegségérzetet, hányingert, stb.
2. Amennyiben tisztában vagyunk azzal, hogy ezek természetes reakciók szervezetünk felől, meg tudjuk őrizni higgadtságunkat, nem stresszelünk rajta, próbáljuk figyelmen kívül hagyni, esetleg elterelni gondolatainkat, akkor pár perc leforgása alatt elmúlik a rosszullét.

Röviden: itt is minden azon múlik, hogy hogyan állunk hozzá, milyen gondolatok keringenek közben a fejünkben. Nagyon fontos odafigyelnünk gondolatainkra, fontos az, hogy pozitívan gondolkodjunk.

Az agyhullámok stimulálása

Az agyunk agyhullám tevékenysége mindenkinél egyedi. Eltérő ritmusa és mintája van, amelyet az évek során begyakorolt szokásaink alakítottak ki. A tény, hogy agyunk egy jobb és egy bal féltekéből áll össze, nem pusztán a természet szeszélye vagy véletlen műve. Inkább azt mondhatnánk, hogy e felépítésben lejátszódik létezésünk egész drámája: noha mindkét féltekénk tökéletes harmóniában képes lenne együttműködni, a legtöbb embernél nincs egyensúlyban. Minél inkább ez a helyzet, annál inkább feszültséggel telinek érzékeljük a világot. Ez egyúttal viselkedési zavarokhoz, erőszakhoz, depresszióhoz és szenvedélybetegségekhez vezet.

Mint korábban említettem, öt hangfrekvenciát különböztetünk meg:

- *Alfa*: 6-12 Hz Relaxáció, ébrenléti ellazultság
Ha mindkét agyfélteke kezd összehangoltabban működni, az agyhullámok alfa-tartományba kerülnek. Ellazultak vagyunk, lelassul az agytevékenység. A tudat kitér. Friss, kreatív energia kezd el áramolni. Eltűnik a félelem. Felszabadító békét és jólétet érzünk. Stressz kezelésére kiváló. Az alfa hullámot használó programok javítják a problémamegoldó képességet, új ötletekhez juttatnak minket.
- *Béta*: 12-40 Hz Éberség, figyelem, koncentráció
A béta-hullámok a normális ébrenléti állapotra jellemzők, ilyenkor agyunk nagyon lateralizált, azaz valamelyik félteke dominánsabban működik. Ebben az állapotban általában boldogtalannak érezzük magunkat. Az agyunk éles és fókuszált. Könnyedén, gyorsan reagálunk és teljes figyelemmel tudunk dolgozni, tanulni.
- *Delta*: 1-4 Hz Alvás, gyógyulás, passzív jelenlét
Mély, lassú, hullámzó. Ez a leglassúbb agyhullám. A mély alváshoz társítható. A Delta hullámok bizonyos frekvenciái elősegítik a növekedési hormon előállítását,

amely hormon felelős a gyógyulásért és regenerációért. Ezért van az, hogy az alvás, különösen a mély alvás, elősegíti a gyógyulási folyamatokat. A delta agyhullám a tudatalatti jele, a hely ahonnan a megézés érkezik. Ez azt jelent, hogy nemcsak alváshoz és regenerációhoz ideális, hanem a tudatalatti eléréséhez is, amely segít információkhoz jutni és feltölteni az agyat. Amikor a két agyfélteke teljesen kiegyenlítődik, elérjük a transzcendentális állapotot, amelyben megtapasztalhatjuk az univerzum egységét.

- **Gamma:** 40 Hz + Megézés, magas szintű tanulás, tiszta felfogóképesség
A gamma agyhullám a legmagasabb frekvenciájú, a tiszta felfogóképességhez és az öntudat állapotához kapcsolódik. Mostanában került a kutatók figyelmének középpontjában, régebben nem is volt külön kategória rá, hanem a béta agyhullámokhoz sorolták. Miért olyan különleges? A gamma hullámok felébredéskor és alvás közben a REM (gyors szemmozgás - rapid eye movement) állapotában vannak jelen. Ilyenkor magas szintű észlelés és információ feldolgozás történik, ezért a gamma hullámokat tartalmazó hanganyagok kiválóan használhatók az agyteljesítményünk, valamint fizikai erőnlétünk fokozására.
- **Théta:** 4-7 Hz Meditáció, intuíció, memória, kreativitás, vizualizáció
Ahogy mélyebbre jutunk, a relaxációban elérjük a megfoghatatlan és misztikus théta állapotot, ahol az agytevékenység lelassul és már majdnem az alvás szintjére érünk, de még nem alszunk. A théta állapotban csodálatos dolgok történnek. A théta állapot gazdag képeket, inspirációt, és rég elfelejtett emlékeket hoz elő és megnöveli a fogékonyságot. Ez már a mély meditáció állapota.

Az "áramlás" érzése, amikor az az érzésed támad, hogy a tested kiterjed a bőrödön kívülre. Théta a tudatalatti küszöbe. Fontos része a viselkedés megváltoztató programoknak. Használják drog és alkoholszenvedély kezelésére is. Ideális szuper - tanuláshoz, az elme átprogramozásához, álomra való emlékezésre és önhipnózishoz.

A modern agykutatás bebizonyította, hogy a hosszú időn át, rendszeresen gyakorolt meditációval képesek vagyunk kiegyensúlyozni a két agyfélteke működését.

A stimuláció hatása az agyra

Stimulálás nélkül



Összefüggéstelen agyhullám
korlátozott gondolkodási folyamatokkal

Stimulálást hallgatva



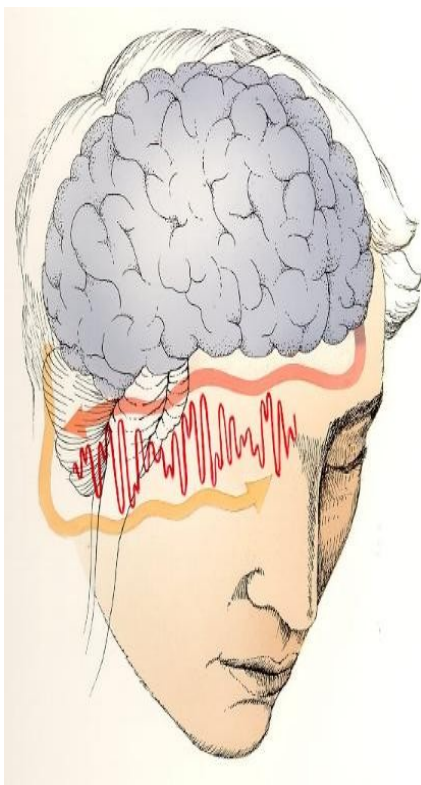
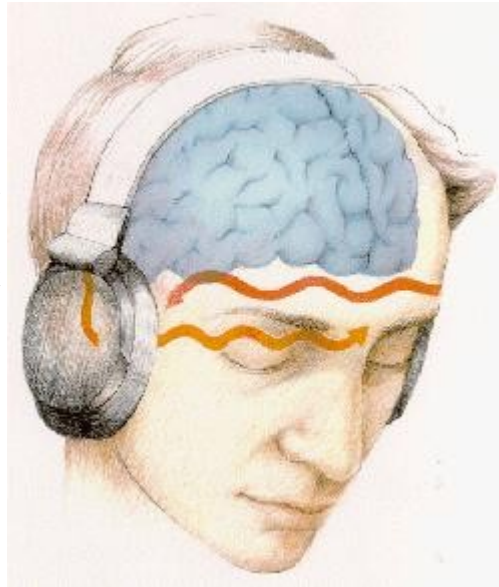
Összefüggő agyhullám
magnövekedett agyi potencia

Neuromappert használva láthatjuk, hogyan működik az agyféltekék szinkronizálása. Az agyhullám-stimulálás segít biztonságosan megváltoztatni az agyhullámait a többcsatornás hangfrekvenciákkal. Amikor fejhallgatón vagy fülhallgatón keresztül hallgatjuk az agyunk egy harmadik hangot (amit binaurális ütemnek nevezünk) hoz létre, ami előidézi a kívánt agyhullám aktivitást.

Az agyhullám stimulálás segít új mintákat kialakítani és kiterjeszteni azokat a frekvenciákat, melyek hiányoznak vagy melyekből többre van szükség.

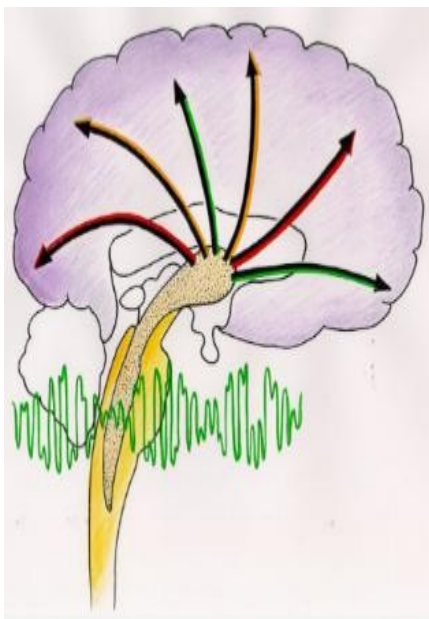
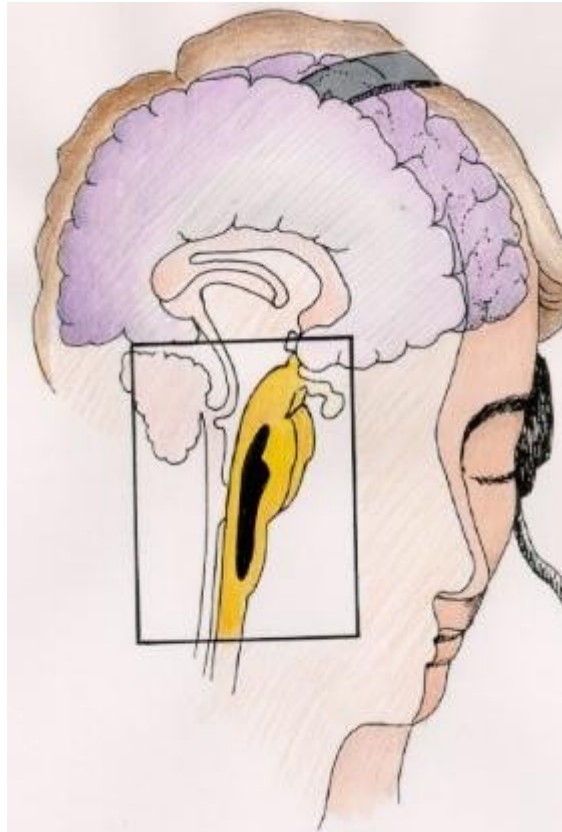
A binaurális ütem

A binaurális ütemet akkor érzékeljük, amikor két közel azonos frekvenciájú hangot egyszerre szólaltatnak meg mind a két fülben fejhallgatón vagy hangszórókon keresztül.



Az agy integrálja a két jelet, ezáltal egy harmadik hangot érzékelünk, ezt nevezük binaurális ütemnek.

A binaurális ütemek az agytörzs felettes oliva magjából (superior olivary nucleus) származnak, ez a hallási inger kontralaterális (ellenkezőoldali) integrációjának a helyszíne.



A binaurális ütem az idegeken keresztül jut el a retikuláris formációig, amely neurotranszmittereket (egy vegyi anyag, amely az idegvégződésből kibocsájtva átviszi az ingert egy másik idegsejtre, szervre, izomra stb.) használ az agyhullámok megváltoztatására.

Hogyan működik az agyhullám stimulálás?

Amit az elején le kell szögeznünk az az, hogy 3 különböző agyhullám stimuláló módszer van, Brain Sync, Hemi Sync és Holosync. Mindháromnál a működési alapelv ugyanaz. Vagyis sztereó fülhallgatóval kell hallgatni – becsukott szemmel, egyenes háttal kel ülni, vagy hanyatt fekvé – mert itt is két különböző frekvenciájú hangot hallunk, melynek a különbségéből az agyunk egy harmadik, úgynevezett fantom hangot generál, ami segítségével megkezdődik a jobb és bal agyféltekénk összehangolása. A különbség köztük csupán hanganyag téren tér el, a hatás az, ami mindhárom módszer esetében más és más.

Amiért én elkezdtem hallgatni az agyhullám stimulálást és ezen belül is a Brain Sync-t, annak az oka az volt, hogy nagyon sokat olvastam róla, mások is megosztották velem tapasztalataikat, így elkezdett hajtani a kíváncsiság, tudni akartam azt, milyen amikor mindkét agyféltekémet egyszerre használom, milyen a mesterséges tudatmódosítás, tudni akartam azt, hogy agykapacitásomat mennyire tudom megnövelni, mennyire tudom kihasználni. Ezek a dolgok voltak első körben azok, melyek foglalkoztattak és motiváltak, ösztönöztek arra, hogy belevágjak ebbe az ismeretlen, új dologba. Eleinte féltem egy kicsit tőle, kellett 1-2 hét mire rászántam magam a hanganyagok hallgatására, mivel többen is mondták, hogy bizony jelentkezhetnek „mellékhatások” hallgatásuk közben.

De aztán végül csak belevágtam...

Amit tudni kell a hallgatással kapcsolatban: először is biztosítani kell a nyugalmat, hogy senki se zavarjon minket, kényelmesen kell elhelyezkedni, minden hanganyag 30 illetve 60 perces, 6 hétig kell hallgatni minimum. Ha 3-4 napnál több nap marad ki, akkor előről kell kezdeni a hallgatásukat. Minden hanganyag 2 részből áll: van egy Music része, amit kötelező fülhallgatóval meghallgatni, ugyanis ennek a segítségével készítjük fel féltekéinket az összehangolásra, ezt nevezzük bemelegítésnek, illetve van egy másik része, amit Ambience résznek hívunk. Ez az a hanganyag, ami az agyféltekék összehangolásáért felelős, itt lehet hallani a speciális hangokat.

Tehát először a Music részt kell meghallgatni, utána 5-10 perc szünet és jöhet az Ambience rész. Ennek a résznek a hallgatása közben törekedjünk arra, hogy lehetőleg próbáljuk meg végig hallgatni a hanganyagot. Ha azonban ez még sem valósulna meg, mert rosszul lép fel, a hanganyag hallgatását azonnal abba kell hagyni!!! Később lehet próbálkozni megint vele, de csak fokozatosan.

Én először az **alfa hullám** hallgatásával kezdtem, nem hallgattam meg a bemelegítéses hanganyagot, egyből az Ambience résszel kezdtem. Eleinte nem volt tőle semmi bajom, később kezdődtek a „problémák”. Jöttek azok a bizonyos testi tünetek, amikor a féltekéink ellenállnak a hangolásnak. Ilyen tünet volt: erős fejfájás, hirtelen melegségérzet, szapora szívverés, hányinger. Mivel tudtam azt, hogy miért jelentkeznek a tünetek, tisztában voltam azzal, hogy mi a kiváltó oka, és hogy ez teljesen természetes, próbáltam gondolatban nyugtatni magam, próbáltam elterelni a gondolataimat, hogy ne gondoljak, ne összpontosítsak arra, hogy rosszul érzem magam. Eleinte bevallom ez egy kicsit nehéz volt, kicsit megijedtem. Le is álltam egy pár percre a hanganyag hallgatásával. Ekkor éreztem, hogy a tünetek kezdenek enyhülni. Majd vettem egy nagy levegőt, elmondtam magamban azt, hogy: jól vagyok, jól érzem magam, ez csak testi reakció, el fog múlni kis idő eltelte után, minden rendben lesz - tehát csupa olyan dolgokat mondtam, melyek pozitív tartalommal, jelentéssel bírtak - és továbbfolytattam a hanganyag hallgatását. Még talán 1-2 percig éreztem azt, hogy rosszul vagyok kicsit, de utána elmúlt, megszűntek ezek a „mellékhatások.” Az Alfa hanganyag hallgatása alatt éreztem azt, hogy elmém lecsendesedik, kezdek kikapcsolódni, relaxációs állapotban lenni, kezd feloldódni a bennem lévő feszültség.

A következő hanganyag amit meghallgattam az a **Béta hullám** volt. Itt már nem jelentkeztek a testi tünetek. Mivel tudtam azt, hogy ez a hullám miért felelős, így tanulás közben hallgattam. Eközben rá kellett jönnöm arra, hogy valóban sokkal jobban tudok összpontosítani, sokkal jobban megértem az olvasott anyagot, tudok koncentrálni és tényleg felfrissülök. Így amikor tanultam, ezt hallgattam.

Majd következett a **Delta**. Nos ez az a hullám, mely az alvásért felelős. Eleinte ennek örültem is, mivel elég régóta már, hogy éjfél után - valahogy 1 és 2 közt - alszok el mindig, ami valljuk be, nem valami egészséges... Hallgatása közben általában álmos voltam, de ennél nem igazán éreztem hatást. Amíg hallgattam a delta hullámokat, addig éreztem, hogy kezdek álmosodni, szinte csukódnak le a szemeim, de amint véget ért a zene, rá pár percre az álmoság kezdett kimenni a szememből. Lehet azért, mert ezt is utána kombinálva hallgattam meg? Béta illetve théta hullámokkal... A delta nem igazán nyerte el a tetszésemet, bár megnyugtató hatása volt teljesen, és hozzásegített ahhoz, hogy álom jöjjön a szememre.

Utána pedig a **Théta**. Mivel ez a hullám olyan mély meditációs állapotot jelent, melyet több éves, kitartó meditáció során tudnánk elérni, így vigyázni kell a hallgatásával. Ezt még szinte soha nem hallgattam úgy, hogy alvás közben. Talán egyszer, kétszer csak. A théta hullámok akkor fejtik ki valódi hatásukat, akkor a legeredményesebbek, ha hallgatásuk közben elalszunk rá és semmilyen más hanghullámmal nem kombináljuk őket. Ugyanis ez az a stimuláló hang, mely alvás alatt átprogramozza teljesen a tudatalattinkat. Ilyen hanganyag volt nekem a Titok meditáció, mely egyben egy vezetett meditáció is. Ennek a hanganyagnak az a lényege, hogy alvás közben kell hallgatni – ha elalszunk közben, akkor a legjobb – Kelly Howell (ő a Brain Sync megalkotója) irányította a vezetett meditációt (vezetett meditáció = mondják közben, mit kell csinálni, irányítják közben gondolatainkat). Ezt a hanganyagot hanyatt fekve, félálomban hallgattam, csukott szemmel. Itt is voltak tünetek, de ezek nem olyan testi tünetek voltak, melyekről fentebb írtam, inkább olyan élményben részesültem, olyan érzések fogtak el, melyek ismeretlenek voltak számomra, melyeket nem tudtam, hova tenni. Ilyen volt pl. világosságot láttam mindenhol, vakító fény vett körül mindent pár percre, majd egy erős nyomást éreztem a mellkasomon, olyan érzés volt, mintha víz alatt lennék, és akinek fel kell jönnie a víz fölé, mert elfogyott a levegője... Ezt az érzést éreztem egy jó darabig, fel is riadtam, ki is nyitottam a szemem, megijedtem nagyon, de aztán sikerült megnyugodnom. Aztán egy kis idő elteltével különböző képek villantak be, majd hirtelen elmúlt.

Azóta sem hallgattam a Titok meditációt... Pedig próbálok úgy hozzáállni, hogy tudom, ez csak ellenállás, és hogy nem lesz semmi baj, egyszerűen csak valami jóra kell gondolnom és minden rendben lesz, de valahogy nem megy...

Erre a szintre úgy érzem még nem vagyok készen, ezért is van az, hogy gondolataimat nem tudom irányítani, félelem érzetem van hallgatása közben... Holott tudom jól, hogy ez pusztán csak a gondolataim játszámja. De amitől eleinte tartunk kicsit, azt nem szabad erőltetni. Majd ha eljön az ideje, akkor visszatérünk rá megint...

Kelly Howell-nek különböző hanganyagai vannak, mindegyik más és másra jó. Vannak olyan hanganyagok melyekben kombinálva figyelhető meg béta és delta hullám, melyben egyszerre van jelen alfa, béta, delta és téta hullám és így tovább. A hanghullámok kombinálása különböző területeken fejtik ki hatásukat.

Én személy szerint sokszor hallgattam a **Brain Power** hanganyagot, melyben 4 különböző hanghullám volt – alfa, béta, delta és téta – és ezek a hullámok az agyamat teljesen átmasszírozták hallgatás közben. Frissebbnek éreztem magam, kipihentebbnek, egyszerre voltam aktív, kreatív és nyugodt. Ennél a hanganyagnál különösen jól ment a tanulás.

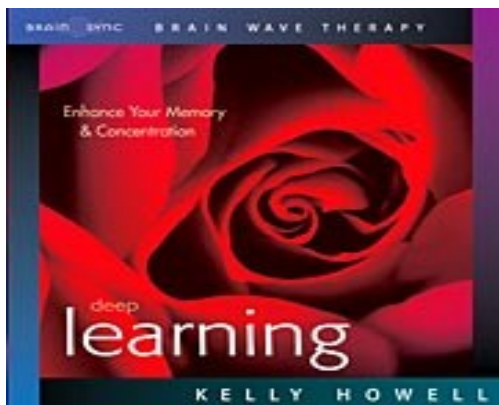
Amit még hallgattam sokszor, az a **Positive Thinking** (pozitív gondolkodás). Ez is egyfajta programozás volt, egyfajta lehetőség arra, hogy mihamarabb változtatni tudjunk gondolkodás módunkon, megtanuljunk pozitívan gondolkodni, pozitívan hozzáállni dolgokhoz. Tehát segítséget nyújt minden olyan dologban, mely a gondolatainkkal van kapcsolatban. Segítséget ad ahhoz, hogy képesek legyünk gondolatainkat irányítani, hogy azonos frekvenciájú dolgokat vonzzunk be gondolataink segítségével életünkben. Mert a gondolataink frekvenciákat bocsátanak ki és a velük azonos frekvenciájú dolgok kerülnek bevonásra. Legyen ez jó vagy rossz dolog... Mindig attól függ, hogy milyen gondolataink vannak. Tehát itt a rezgésszintünknek van igen jelentős szerepe. Vagyis, mindig azonos rezgésszintű dolgokat vonzunk be életünkben. Amire gondolunk, amire összpontosítunk, azt vonzzuk be. Ezért fontos nagyon, hogy figyeljük gondolatainkat, irányítsuk őket, ha kell, akkor felismerjük mit csinálunk rosszul és időben változtassunk ezen...

Amolyan Vonzás Törvényeként működik, csak annyiban tér el, hogy mesterségesen módosítjuk tudatállapotunkat és egy idő után, ha rendszeresen hallgatjuk, akkor teljesen kipucolhatjuk vele tudatalattinkból a negatív gondolatainkat.

Szoktam még hallgatni **Deep Learninget**, **High Focust** és **Increase Creativity** hanganyagokat. Ezek mind a teljesítményemet, koncentrációm, kreativitásomat, odafigyelésemet növelik. Segítséget nyújtanak pl. a vizsgaidőszakban tanulás közben, vagy a munkában, tehát minden olyan dologban, melynél teljesíteni kell, koncentrálni, összpontosítani. De vannak olyan hanganyagok melyek a meditációt, relaxációt, gyógyulást, alvást teszik lehetővé. Ilyen például a **Brain Massage**, **Deep Meditation**, **Deep Insight**, vagy a **Sound Sleep**.

Néhány mondat külön külön a hanganyagokról és hogy mire jók, hogyan működnek:

Deep Learning (Alapos tanulás) használható:

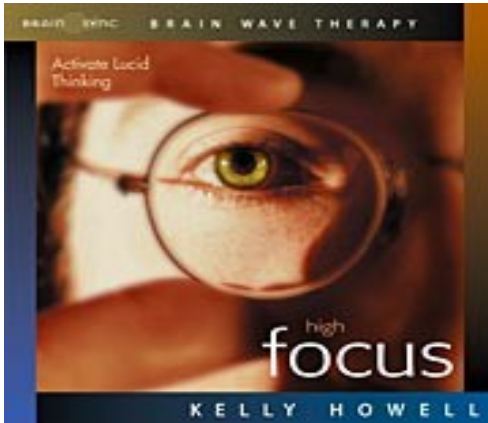


- Szuper-tanulásra
- A belső intuíció megszólítására, ösztönös meglátások előhívására
- Ön-hipnózisra
- Viselkedésmintázatok, szokások megváltoztatására, átprogramozására
- Memóriafejlesztésre

Az agy működését elsősorban Théta hullámok uralják 6 éves korig. Ebben a frekvenciasávban válik lehetővé, hogy az agy óriási mennyiségű információt fogadjon be és raktározzon el a hosszú távú memóriájában. Amikor tanulnunk kell és új információkat kell

magunkévá tennünk, tegyük fel a fülhallgatónkat, lazítsunk és kezdjük el hallgatni. Perceken belül agyunk memória-funkciói finom és állandó ösztönzést kezd el kapni, amint a precízen beállított binaurális frekvencia agyműködésünket erre a feladatra optimalizált állapotba hozza. A megnövelt receptivitásnak ebben az állapotában az odafigyelés minősége, a felfogás tisztasága, az információfeldolgozás kifinomultsága és az elraktározás alapossága nagymértékben megnő.

High Focus (Éles összpontosítás) használható:



- Olyan feladatok végzésére, melyek koncentrációt igényelnek
- Mikor szükséged van egy "energia-löketre", vagy hosszú ideig kell dolgoznod
- Tanuláshoz, íráshoz; számítási műveletekhez és logikai problémamegoldáshoz
- Olyan versenysportokra való felkészüléshez, melyek jó kéz-szem koordinációt igényelnek
- A figyelemhiányos hiperaktivitás szindróma (ADHD) eredményes kezeléséhez

Egyszerűen tegyük fel fejhallgatónkat, nyomjuk meg a lejátszás gombot, és 5-10 perc alatt agyhullámaink nagymértékű koherenciát, összehangoltságot érnek el. Amint a két agyfélteke működése ily módon egyensúlyba kerül és szinkronizálódik, kristálytisztá elmeállapot áll elő. Ennek és a bevitt béta frekvenciáknak köszönhetően felfokozódik a figyelem, s aktívvá, objektívvá, jól irányíthatóvá válik a gondolkodás.

Increase Creativity (Növeljük kreativitásunkat) használható:



Megnyitja az inspiráció útját!

Agyunkat théta és alfa aktivitással látjuk el. Tegyük fel fülhallgatónkat, csukjuk be szemünket és lazítsunk. Az agy szép lassan egyensúlyba kerül, az intellektus és a kreativitás egymással összekapcsolódik, annak köszönhetően, hogy az agy belép egy figyelemreméltó állapotba, amit "inter-hemiszfrikus", azaz "félteke-közi", teljes aggyal való gondolkodásnak nevezünk. Ekkor a különböző agyféltekékben lakozó szellemi tulajdonságaink, funkcióink (pl. értelem, érzelem, kreativitás, képi érzék, nyelvi érzék, időérzék) a szokásosnál jóval intenzívebben kommunikálni kezdenek egymással, s az így létrejövő "párbeszéd", együtt dolgozás során elménkben és lelkünkben csodálatos eredmények születnek. A blokkok feloldódnak, az érzetek folyása megindul, és ha figyelmünket valamilyen gondolatkör felé irányítjuk akkor azzal kapcsolatban (vagy akár mással kapcsolatban) új ötletek, meglátások egyszer csak spontán bevillannak tudatunkba.

Brain Massage (agy masszázis) használható:

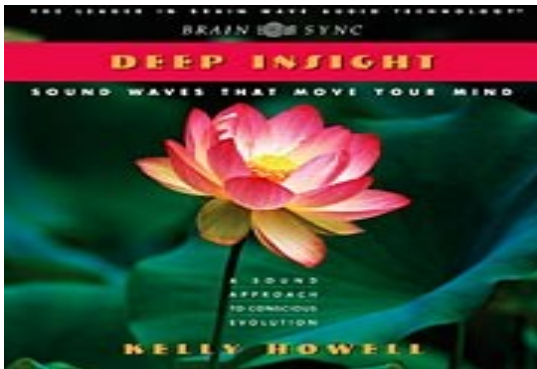


- Stressz, feszültség levezetésre
- Fejfájás elmulasztására
- Szellemileg ha felfrissülésre vágyunk

Ez a zene harmonikusan rétegelt béta és delta hullámokkal "masszírozza" át az agyunkat, és juttat el kellemes relaxációba. Érezni lehet, amint egy tisztító erejű "energia-hullám" jótékony bizsergetéssel áramlik át a lelkünkben és a testünkben egyaránt. Miközben ennek az "áramlásnak" a felszabadító hatását élvezzük, az autonóm idegrendszer mély pihenési állapotba kerül. Harminc perc leforgása alatt lényünk legmélyéig felfrissültnek érezzük majd magunkat.

Ennek a programnak az érdekessége, hogy egy ritkán használt frekvencia-kombinációt tartalmaz. Alacsony (1 és 4 Hz közötti) illetve igen magas (40 Hz) frekvenciákat tartalmaz egyszerre, melyek együttesen a mély pihenésre jellemző ellazultságnak és az intenzív koncentrációra jellemző összefogottságnak a sajátos együttesét hozza létre az elménkben. Segítségével tehát kikapcsolódhatunk, de mégis aktívak maradunk.

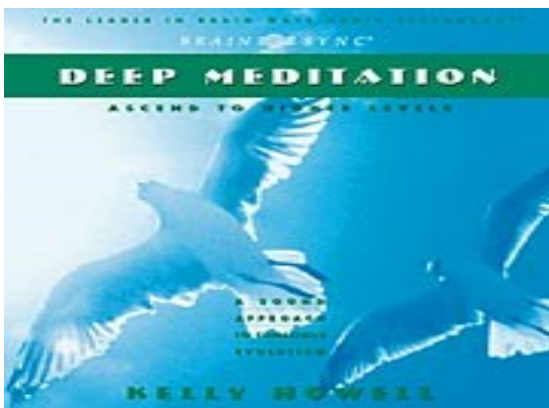
Deep Insight (Lelkünk mélyén) használható:



- ön-hipnózishoz
- "szuper-tanuláshoz"
- memória fejlesztéséhez
- szokások megváltoztatáshoz
- belső útmutatás és meglátások kereséséhez

A Théta kapu a tudatalattihoz és a Felsőbb Énhez. Thétában hozzáférhetünk ahhoz a bölcsességhez, amely a normál tudatosságon kívül van. Mélyebb kapcsolatot hoz létre az agysejtek között, amellyel a kreativitás magasabb szintje jelenik meg az életünkben. A belső utazás végére gondolataink kitisztulnak, és teljesen felfrissülünk.

Deep Meditation (kiteljesedett meditáció) használható:



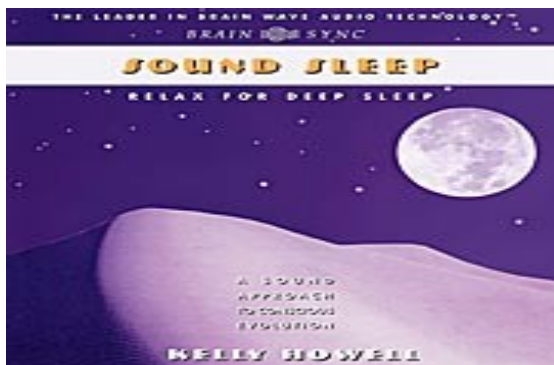
A meditáció leghatásosabb módja:

- Magasabb szervezettségű tudatállapotba tudunk belépni
- Csökkentjük a stresszt és feszültséget
- Önmagunkhoz és a világhoz való spirituális kapcsolatokat mélyíthetjük el

Próbáltál már meditációs gyakorlatokat végezni, de idővel elveszítetted kitartásod? Mindez nem csoda - az elme lecsöndesítésének megtanulása, a mély meditációs állapotok elérése akár éveket is igénybe vehet. Most könnyen és biztonságosan elérhetjük az előrehaladott, mély meditáció állapotát, melynek saját erőből való előidézése rendszeres gyakorlást és sokévnnyi időt igényelne. A Kiteljesedett meditáció ezt az elmeállapotot hozza létre bennünk.

Ezt a klasszikus meditációs programot professzionális biofeedback terapeuták intenzíven használták és tanulmányozták. Egy tanulmányban, melyet a "The Other 90%" nevű szakmai társaság végzett San Francisco-ban egy 24 elektródás EEG berendezés használatával, kiderült, hogy a kísérleti személyek 87%-a, akik még soha sem meditáltak életükben, a CD segítségével belépett az előrehaladott meditáció állapotába.

Sound Sleep (Altató Hangok) használható:



Használhatjuk e programot egyórás otthoni alvásszünethez, vagy utazás közben, vagy olyan helyzetekben, amikor nincs alkalmunk rendes időtartamban aludni. Már egyetlen óras delta agyhullám-terápia olyan mértékben kiegyensúlyozza a nátrium- és kálium-szintet, hogy agyunk teljesen felfrissül tőle, és a fáradtság okozta zavaros "köd" eloszlik a fejünkől. Néhány óras éjszakai alvás ezzel a programmal olyan kipihentséget biztosít a számunkra, mintha egy teljes, nyolc óras alvásban lett volna részünk.

A fenti gondolatokat összegezve, végezetül:

Az agyhullám-hangolás élménye nem csak a terméktől, hanem magától az embertől is függ. Mivel mindannyian különbözőek vagyunk, a hallgatási tapasztalata mindenkinek más és más. Van, akire a hangzóanyag azonnal elementáris hatással van; van, aki az első alkalommal nagyon jól eső, de mérsékeltebb hatást tapasztal, és van, akinek több alkalomra van szüksége, hogy az agya megtanuljon reagálni a kapott ingerekre, s hogy a hatás teljes mértékben kibontakozhasson.

Az a hozzáállás, ami az új dolgok kipróbálásánál általában kedvező - egy kis nyitottság, egy kis természetesség, szükség esetén egy kis türelem - az agyhullám-hangolással kapcsolatban is előnyt jelent. Nyitottság, amellyel teret adunk valami újnak; természetesség, ahogyan vállaljuk magunkat és a jelen egészét, amiben vagyunk; és türelem, mely által belátja az ember, hogy a dolgokat folyamatukban érdemes szemlélni. Az egyes alkalmak hatása - ha az ember 1-2 napon belül ismétli a CD-k használatát - összeadódik, megerősödik.

Hasznos lehet még a kísérletező kedv: találjuk ki, hogy nekünk hogyan működik a legjobban! Próbáljuk ki ugyanazt a zenét többféleképpen, más-más körülmények között: más időben, más helyen, más hangulatban.

A hatásban szerepet játszik a zene esztétikája is. Minél jobban tetszik egy zene, annál jobban vagyunk képesek és hajlandóak átadni magunkat neki és így a speciális hatás is jobban terjed az agyban. Ha az embernek nem tetszik valami egy zenében, ha valami

esztétikailag zavarja, akkor természetes módon gátak épülnek ki benne a bejövő információ-folyammal szemben. Ha az emberben ilyen távolságtartás alakul ki a hallgatott zenével szemben, akkor gyakorlatilag nem engedi, hogy az kívül-belül átjárja őt - s ha őt nem, akkor természetesen agyát sem. Ez tehát az agyhullám-szinkronizáció pszichés gátlása - az, amikor az ember annak hordozóját nem igazán fogadja el.

Én személy szerint azt gondolom, hogy eredményesek ezek az agyhullám stimuláló hanganyagok és hozzá tudnak segíteni a POZITÍV gondolkodáshoz, a POZITÍV életvitelhez. De itt is siker nagy részben azon múlik, hogy mi játszódik le a fejünkben, tehát itt is fontos szerepet töltenek be gondolataink. Ha valaki ezekre fogékony, pozitívan áll hozzá, akkor a hatás garantáltan nem marad el. Míg aki kicsit is szkeptikus, az nehezen tudja ezeket elhinni, nehezen tudja megemészteni, sőt, talán el sem hiszi. Az ő esetükben az agyhullám stimulálás nem fog segíteni.

Minden csak azon múlik, hogy hogyan állunk hozzá, milyen gondolataink vannak, hogyan tudjuk irányítani gondolatainkat. Tehát a titok nyitja, hogy merjünk változtatni eddigi életünkön – ha nem vagyunk megelégedve vele, ha problémáink vannak, félelemmel, rossz dolgokkal van tele -, ismerjük fel, hogy mit és hogyan kell változtassunk és tegyük meg a megfelelő lépéseket ennek érdekében.

Ne féljünk a változtatástól, nézzünk szembe problémáinkkal, azzal, hogy mi az, ami nem jó, s ez milyen hatással van ránk, milyen érzelmeket vált ki belőlünk. Ezt azzal is tudjuk mérni, hogy hogyan viselkedik velünk a környezetünk, stb...

A jó hír az, hogy nem lehetetlen ezen változtatni, sőt... Hogy miért? Nos...

Mert MINDEN ott FEJBEN dől el, minden a GONDOLATAINKON múlik, mert gondolatainknak TEREMTŐ EREJE van.

Források:

Saját tapasztalatom bemutatása

Brain Sync hivatalos oldala <http://www.brainsync.com/>

Egy egy CD/hanganyag bemutatása:

Deep Meditation <http://www.bestbuynet.hu/bsdeepmed.htm>

Brain Massage <http://www.bestbuynet.hu/bsbmass.htm>

Deep Instight <http://www.bestbuynet.hu/bsdeepin.htm>

Deep Learning <http://www.bestbuynet.hu/bsdlearn.htm>

Increase Creativity <http://www.bestbuynet.hu/bskreat.htm>

Sound Sleep <http://www.bestbuynet.hu/bssoundsl.htm>

High Focus <http://www.bestbuynet.hu/bshfocus.htm>