

MANUAL DO MODELO - “ORION”

SESSÕES DO SINTETIZADOR DE ONDAS CEREBRAIS

Estilos do programas (cabecario)

Número do programa – Período de duração do programa – Nome do programa

Pico de desenvolvimento

01	20 min	Energização;
02	18 min	Desempenho intensivo;
03	15 min	Pausa rápida;
04	15 min	Pausa forçada;
05	17 min	Concentração para Competição;
06	30 min	Manutenção de pico; Postura competitiva;

Relaxamento

07	15 min	Pausa rápida no trabalho;
08	25 min	Relaxamento/Respiração;
09	16 min	Repouso rápido;
10	35 min	Regeneração;
11	60 min	Meditação profunda;

Aprendizado

12	10 min	Focalização;
13	35 min	Aprendendo com Fitas (cassete);
14	15 min	Relaxamento antes de exames ou situações de tensão;
15	15 min	Concentração;
16	20 min	Aumento da criatividade;
17	20 min	Visualização;

Bem estar

18	25 min	Percepção de corpo e mente;
19	22 min	Pausa vespertina;
20	25 min	Relaxamento profundo;
21	18 min	Boa noite;
22	25 min	Libera o dia;
23	Sem limite	Passagem casual;

BREVE EXPLICAÇÃO DE CADA SESSÃO

PICO DE DESENVOLVIMENTO

01 20 min. Energização

Estudos do Pico de Desempenho sugerem que você executa melhor com uma “soneca forçada “ como parte de uma rotina diária; em outras palavras, uma pausa completamente afastado de responsabilidades e deveres. Você será capaz de realizar as coisas mais eficientemente e de fato ver-se realizando mais.

Com o tempo você pode também achar que os seus desejos por estimulantes como café, chá ou bebidas levemente doces vão diminuir. Use essa sessão ou sessões 3, 4, 7, 9 ou 12 para sentimentos de regeneração física e mental.

02 18 min. Desempenho Intensivo

Esta sessão passada rapidamente é ótima se você sente a necessidade de uma “elevação do modo “. Nós sugerimos que você use-a com seu ritmo de música favorito. Esta é uma sessão que pode ser usada várias vezes se você desejar.

03 15 min. Pausa Rápida

Usar esta sessão durante seu dia para se sentir renovado e regenerado rapidamente. É uma sessão muito usada quando você sabe que tem um dia longo e ocupado. Uma pausa de alguns minutos por dia é um investimento em focalização, clareza e tomada de decisões.

04 15 min. Pausa Forçada

Esta é uma versão levemente mais estimulante que a sessão 03. Ela ajudará a limpar sua mente de todos os pensamentos por alguns minutos e aumentar sua clareza mental. Você pode escolher por usar uma música rápida ao invés de sons internos.

05 17 min. Concentração para Competição

Esta sessão ajudará aumentar o sentimento de concentração relaxada antes de executar exercícios ou competição física. Um número grande de atletas embora tenham ótimo desempenho na prática de esporte vacilam na competição. A chave é um estado de focalização relaxado que leve sua mente e corpo a trabalharem em harmonia.

Sente-se calmamente e visualize-se (e seu time) imaginando os gols que você fará. Você pode também usar essa sessão com qualquer número de desempenho de pico ou fitas de afirmações positivas. Você ou seu técnico podem eventualmente gravar suas próprias afirmações positivas e tocá-las enquanto usar essa sessão.

06 30 min. Manutenção de Pico; Postura Competitiva

Usar esta sessão entre competições atléticas para visualização, sucesso, e desempenho de pico. Esta é a melhor sessão para ser usada com qualquer afirmação positiva ou roteiros de visualização guiada , escritas e faladas por si próprio, seu treinador ou técnico.

RELAXAMENTO

Ela é útil para ler livros em meditação e técnicas de relaxamento e para incorporar estas técnicas numa prática diária.

07 15 min. Pausa Rápida no Trabalho

A sabedoria comum diz que você deveria realizar pausas nos intervalos regulares se, por exemplo, você trabalha num computador por extensos períodos de tempo. Combine essa sessão com exercícios de alongamento para evitar muitos dos problemas crônicos que afetam mais e mais pessoas que sentam-se em um lugar por muito tempo. Sugerimos que você use essa sessão durante seus horários de intervalo. É também ótimo depois do almoço e antes de voltar ao trabalho.

08 25 min. Relaxamento/Respiração

Usar esta sessão com exercícios de respiração profunda e percepção de músculo. Iniciar respirando pelo diafragma.

Você saberá se está fazendo corretamente quando sentir seu estômago, e não seu tórax movendo para cima e para baixo com as respirações profundas. Como você permite o relaxamento dos seus músculos, a tensão vai desaparecer. Você pode tentar deitar enquanto usar essa sessão com música de relaxamento. Existe um rápido estímulo de dois minutos no fim da sessão para trazê-lo “de volta” novamente.

09 16 min. Repouso Rápido

Aqui está a ajuda para você repor suas energias. Usá-lo se você estiver sentindo que precisa se revitalizar durante um dia difícil. Como você já se tornou familiarizado com as sutilezas das várias sessões você achará que tende a progredir com as sessões favoritas que você usa várias vezes por semana.

10 35 min. Regeneração

Esta sessão é longa o suficiente para permitir que você alcance um estado de relaxamento muito profundo e concentração focalizada. Algumas pessoas sentem que essa sessão parece bem mais curta do que 35 minutos. Uma sessão como essa tem de ser usada regularmente num período superior a várias semanas para ajudá-lo a aprender corretamente e permitir a si próprio atingir o relaxamento profundo. Esta é também uma boa sessão para uso com tapes de relaxamento ou ajuda-própria.

11 60 min. Meditação Profunda

Reserve um tempo para você! Usar esta sessão quando você souber que permanecerá sem perturbações. Esta é a mais longa sessão oferecida e para iniciantes pode parecer muito longa. É excelente como uma sessão de treinamento se você está tentando aprender como meditar por extensos períodos de tempo. Você pode achar que sua prática de meditação fluirá mais facilmente mesmo sem a ajuda da máquina.

APRENDIZADO

O Aprendizado é ampliado quando você está num estado alerta e relaxado absorvendo novas informações e conceitos e a memorização também se torna mais fácil. Muitas pessoas acham também que fitas (cassete) de auto-ajuda são mais efetivos quando usados com um aparelho de luz e som. Tente as sessões 13, 16 ou 17 para este propósito, mas tenha certeza de que a sessão escolhida é longa o suficiente para durar o período do tape.

12 10 min. Focalização

Esta é uma sessão perfeita para ajudar você a permanecer focalizado em seus estudos. Ela é projetada para ser usada uma vez de 40 à 60 minutos. Esta sessão o ajudará a ter uma melhor integração com o material durante o período de estudo.

13 35 min. Aprendendo com Fitas (cassetes)

Esta sessão é especificamente projetada para ser usada com fitas de linguagem. Ela usa a técnica pioneira de um pesquisador Búlgaro, chamada super-aprendizado. Ela envolve o desenvolvimento de um estado de relaxamento e concentração focalizada.

14 15 min. Relaxamento antes de Exames ou Situações de Tensão

Ela deixará você com uma sensação de tranqüilidade, focalização e confiança. A concentração pode ser quebrada quando você sentir inquieto. Todo mundo teve a experiência de fazer um exame ou prova, se sentindo pressionado e esquecendo dados ou materiais que facilmente se lembraria quando a pressão é retirada. Esta sessão é ideal para uso antes de um exame ou prova.

15 15 min. Concentração

Esta sessão é projetada para conduzi-lo rapidamente a um estado de calma e focalização. Um corpo relaxado permite à mente mais habilidade para estar alerta e atento. Sua própria focalização quando é usada essa sessão deveria permitir que seu corpo relaxe o tanto possível quanto a manutenção do estado de alerta. Utilize seus exercícios de respiração para ajudá-lo com isto.

16 20 min. Aumento de Criatividade

Esta sessão atinge uma série de frequências para ajudar a estimular seus processos de pensamento. Usá-lo freqüentemente para o máximo de benefício. Tentar esta sessão por alguns dias , para auxiliar na resolução de problemas. Tente não acelerar uma solução: tentar permitir que ela venha por si só. Algumas vezes é melhor que aconteça dessa maneira.

17 20 min. Visualização

Usar quando você se sente cansado e quer uma sessão que se move através de uma série de frequências para estimulação e visualização. Se você é uma pessoa visual, você terá acesso a todo tipo de imaginação caleidoscópica. A sessão é inteiramente aproveitável com muitos pós-efeitos agradáveis.

BEM-ESTAR

Estas sessões são sobre tudo utilizadas quando você está procurando uma liberação das tensões que apareceram durante o dia.

18 25 min. Percepção de Corpo/Mente

Há uma conexão direta entre saúde da mente e do corpo. É difícil ter uma mente relaxada enquanto seu corpo está tenso. Alternativamente, é difícil permitir que seu

corpo relaxe se sua mente está super ativa ou você está preenchido com ansiedade emocional.

Esta sessão é melhor usada com um programa gravado, projetado para relaxamento do seu corpo e mente. Se não há fita disponível, fazer um exercício de percepção do corpo, passando por cada grupo de músculo e identificando os pontos de tensão . Trabalhar para liberar e relaxar seu corpo inteiro durante estes 25 minutos de sessão. Prestar atenção ao seu corpo e note se você sente que ele está se tornando relaxado com os progressos da semana.

19 22 min. Pausa Vespertina

Misturar este sessão com alguma música de seu agrado , calmante ou sons da natureza para reduzir as tensões causadas por sua vida diária. A sessão é longa o suficiente para ajudar você a se renovar profundamente, mas não tão longa de maneira que você venha a interromper suas outras responsabilidades diárias. Um dos problemas mais difíceis para superar é estipular o tempo de uso diário em um caminho sugestivo. Se você acha que este é o caso, tente qualquer uma das sessões de 15 a 25 minutos . Se você pode separar alguns minutos extras você pode achar que esta sessão venha a ser uma de suas favoritas.

20 25 min. Relaxamento Profundo

Tente esta sessão primeiramente se você é realmente sensível ou um iniciante na prática. Simplesmente fique quieto e permita a você mesmo um relaxamento .

21 18 min. Sleep Time (Hora de Dormir)

Esta é uma ótima sessão para usar ao final de seu dia. Deite-se e sintonize as luzes em um nível baixo. Ela é justamente curta porque nós não queremos que você caia no sono enquanto ainda estiver usando os óculos e fones de ouvidos.

22 25 min. Libera o Dia

Usar esta sessão com as luzes sintonizadas moderadamente. Esta é para ser feita no final do dia para acalmar e para uma auto-análise . Ele é melhor usado quando você não tem mais planos de interação social para o resto do entardecer, incluindo TV.

23 Sem limite de tempo. Passagem Casual

Esta sessão nunca correrá da mesma maneira duas vezes. Ela é projetada para mover de frequência para frequência em um modelo aleatório. A frequência muda a cada poucos segundos. Experimente-a e aproveite os interessantes efeitos audio-visuais.

O equipamento possui botões reguladores para ajustar o volume e o brilho da luz.

CONTRA INDICAÇÕES

Para pessoas portadoras de distúrbios neurológicos (epilepsia), doenças cardíacas graves e pessoas que sofreram graves acidentes ou qualquer outro tipo de problema grave na região da cabeça.

Ele não causa qualquer tipo de dependência, nem efeitos colaterais.

P.S.: Remeta vosso e-mail para receber regularmente nossos eventos (palestras, workshops, cursos e assuntos afins).

Reservamo-nos o direito de alterar as informações e preços contidas nesta sem prévio aviso.