



Emefitness

Lovass László előadása

Előzmények és az Elmefitness jelentősége

- Információ túlterhelés, felgyorsult élet, értékrendi válságok
- A korai lelki-mentális felkészítés hiánya
- Népbetegség a stressz
- Pszichoszomatikus betegségek elterjedése
- Hagyományos módszerek az egyensúly biztosítására: jóga, meditáció, relaxáció...
- Új lehetőségek: támpont a fejlődéshez („*alfában vagyok-e*”), a tiszta tudat átvihető a hétköznapi életbe!
- Pontos kiértékelhetőség, nyomonkövethető fejlődés
- Tovább lépés magasabb tudati képességek irányába (*pl. tudatküszöb alatti gyorsstanulás*)

Mi is az Elmefitness?

A tudat képességeit fejlesztő képzési- és kiértékelési rendszer, amely az agy működését mérve és visszajelezve (*EEG biofeedback*) lehetővé teszi a használóinak, hogy megismerjék és megtanulják irányítani tudatuk működését.



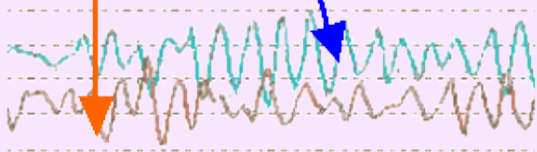
- **Lelki-szellemi edzőeszköz, mint az edzőteremben a különféle erőgépek, számítógépes kiértékeléssel kiegészítve**
- **Erőteljes tudatfejlesztő eszköz, ami ebben a formában eddig még nem létezett**
- Különösen ajánlott olyan alkalmazási területeken, amelyek érintik a hatékony ellazulás (stresszcsökkentés) és a – belső feszültség és kifáradás nélküli – fókuszálás rendkívüli szintű fejlesztését.
- Fejtörő-reflexek helyett az „elmemunka nélküli hatékony tudat” begyakorlása (*Descartes tévedése: nem mindig gondolkodás, ami tudat*)

Az Elmefitness részei

A **homlok elektróda dobozkája** méri és továbbítja az agyi jeleket a számítógépnek



Homlok- és
fülcimpa
elektródák



a bal- és a jobb
agyfélteke **agyhullám**
mintái



Agyhullám hangvisszajelzés, zene,
relaxációs szöveg



vizuális játékok, képek, ábrák

Az Elmefitness tananyaga

- Ingerszegény környezetből indulva fokozatos nehezítés
- Végigvezet az ellazulás és a figyelem különféle állapotain
- Új „érezkszerv”: játékos formában hallható, látható tudatváltozás
- Önismereti- és egyre összetettebb készségfejlesztési gyakorlatok
- Az ellazult figyelem felhasználásának átvezetése a hétköznapi életbe

Példák a leckékre:

- Az Elmefitness lehetőségeinek bemutatása
- A testérzetek tudatosítása egy mély ellazulás segítségével
- Vizualizáción keresztül irányított ellazulás és lelki megtisztulás
- Az önbizalom növelése és a pozitív gondolkodás kialakítása
- Bevezetés az önismeretbe és az intuíció működésébe
- A megfigyelés és az emlékezet fejlesztése
- Az alkotó képzelet irányításának tanulása

Mire jó az Elmefitness a gyakorlati életben?

- Az elménk, a tudatunk az a kincs, amit senki sem vehet el tőlünk – ez sorsunk legfőbb alakítója, ami felett szabadon rendelkezhetnénk
- Megtanulhatjuk agyunk nagyobb százalékát kihasználni
- „Guru-független”, tudományosan kiértékelt eredményeket kapunk
- Amit önmagunkban felépítünk, az utána már az eszköztől függetlenül is működik!
- Az ellazulás nagyon gyors elmélyítése, erős irányítás a tudatállapotok felett
- Az aktív meditáció hatása – a hétköznapi életben is megmaradó tiszta tudat
- Téves beidegződések, hibás döntések elkerülése (légikatasztrófák tanulsága)
- Hatékonyabb tanulás és munka, az információözönben is irányított figyelem
- Nagyobb önbecsülés, határozottabb fellépés, jobb időbeosztás
- Közlekedési helyzetek jobb megoldása, gyorsabb és tudatosabb reakciók
- Az önmagunkhoz kapott „térkép” tudatos és tudatalatti szinten kellő rálátást ad a megfelelő döntésekhez

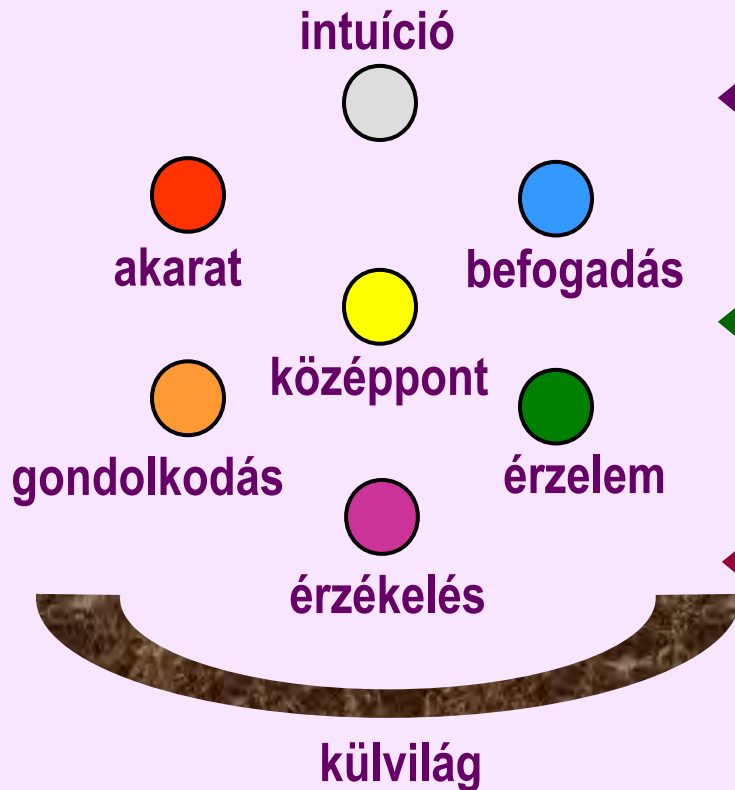
Agyhullámok és tudatszintek

Bal agyfélteke:
logika, nyelv,
lineáris idő



Jobb agyfélteke:
érzelmek, zene,
kreativitás

Felhasznált agyhullámok



intuáció

akarát

befogadás

középpont

gondolkodás

érzelem

érezékelés

külvilág

Theta (kb. 4 - 7 Hz) intenzív belső képek, álmok, mély meditáció, intuáció, hipnózis.

Alfa (kb. 8 – 13 Hz) nyugodt, ellazult állapot, stresszcsökkentés, gondolatok nélküli tudat

Béta (kb. 14 – 20 Hz) gondolkodás, reagálás a külvilág ingereire

**Aki uralja elméjét, az képes uralni életét,
sorsának körülményeit!**

© Lovass László 2010