

Az Elmefitness

Az ember ősidőktől kezdve nemcsak az izmait, a fizikai képességeit edzette, hanem a tudatát, a figyelmét és az elméjét is. A harcművészet mesterei mindezeket képesek voltak magas szintre fejleszteni. A szellemileg túlterhelt modern ember számára is fontos a figyelem és az ellazulás képességeinek hatékony irányítása, az önmaga feletti uralom megszerzése.

Az Elmefitness rendszere magában foglalja a kellemes háttérzene mellett irányított testi-lelki **ellazító gyakorlatokat** (hasonlóan az Agykontrollhoz, az autogén tréninghez). A **nyitott szemes gyakorlatok** során fejlesztheti a **koncentrációs képességeit**, elérheti a laza, nyugodt figyelem folyamatos fenntartását.

A legérdekesebb az **agyhullámok vizuális- és hang-visszajelzése** (EEG biofeedback). Ez a „mesterséges érzékszerv” folyamatosan **megfigyelhetővé és irányíthatóvá teszi a tudatállapotok változásait** a leckék különféle célú gyakorlatai alatt.

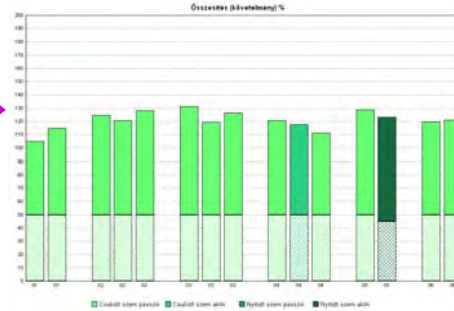
Az edzőtermek különféle erőgépeihez hasonlóan, az Elmefitness egy **számítógépesített személyi edző** tudat- és képességfejlesztésre.

Agyhullámok:

- **béta** (14 - 20 Hz): ugráló figyelem, stressz;
- **alfa** (8 - 13 Hz): ellazulás, gyors tanulás, meditáció;
- **théta** (4 - 7 Hz): belső képek, álmok, mély meditáció, hipnózis;
- **delta** (0,5 - 3 Hz): mély, álomtalan alvás.

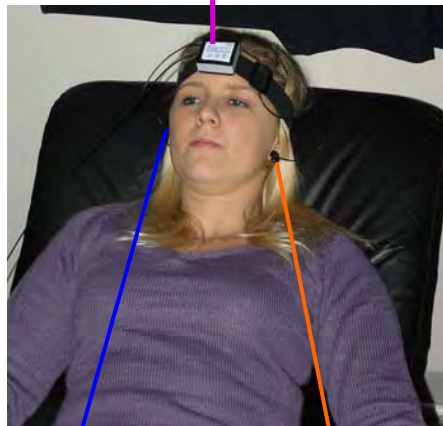
Miben segít az Elmefitness a gyakorlati életben?

- megtanulhatja agya nagyobb százalékát kihasználni
- az ellazulás nagyon gyors elmélyítése, erős irányítás a tudatállapotok felett
- az aktív meditáció hatása – a hétköznapi életben is megmaradó tiszta tudat
- stresszoldás, érzelmek uralása, jobb intuíció
- téves beidegződések, hibás döntések elkerülése, biztonságosabb közlekedés
- hatékonyabb tanulás és munka, az információövezetben is irányított figyelem
- nagyobb önbecsülés, határozottabb fellépés
- a leckék végén objektív kiértékelést kap a fejlődéséről.
- amit elér, az utána a készülék nélkül is működik

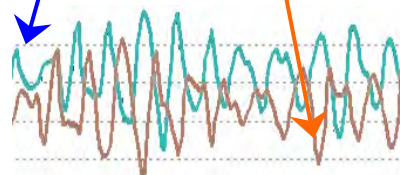


A leckék után a fokozatosan nehezedő gyakorlatok eredményei **grafikusan kiértékelhetők**

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



A hallgató a kellemes félhomályos helyiségben, **fején a mini EEG készülékkel és a fejhallgatóval** kényelmesen elhelyezkedett a **fotelban**, az **LCD monitor előtt**. Az asszisztens elindítja a számítógépről a 25 ... 45 perces leckét.



A bal- és a jobb agyfélteke **agyhullám mintái** a fülcsipesz **elektrodáról**



Agyhullám hang-visszajelzés, zene, irányító szöveg



Vizuális játékok, képek, ábrák