

1. ENERGI OCH FOKUS MP3 PACK

Designad för mental berikning

De nedladdningsbara Mp3-filerna i **Energi och Fokus Mp3-pack** innehåller binaurala rytmer och isokrona toner, blandade med naturljud (och i ett antal fall lugn ambientmusik).

Binaurala rytmer och isokrona toner är specifika frekvenser som kan försätta kropp, sinne, känslor och ande i ett totalt balanserat tillstånd. Inspelningarna i denna Mp3-pack innehåller professionellt designade frekvenser med syfte att förhöja mentala funktioner (bättre fokus, kreativitet, minne etc.) Dessa frekvenser utnyttjar en specifik ljudmixningsteknik avsedd att påverka lyssnarens hjärnvågsaktivitet.

När hjärnvågornas mönster ändras har även förändringar i det mentala tillståndet dokumenterats, såväl som i de kemiska reaktioner i kroppen som kan ha betydande effekt på hela din fysiska struktur.

De olika hjärnvågorna

Nedan följer klassificering av de 4 vanligaste hjärnvågorna:

Beta

13 Hz - 40 Hz: Full vakenhet. Detta är vanligen det mentala tillstånd de flesta människor befinner sig i under dagtid och större delen av sitt vakna liv. Oftast är detta tillstånd i sig själv händelselöst, men dess betydelse kall inte underskattas

Många människor saknar tillräcklig Beta-aktivitet, vilket kan resultera i mental eller känslomässig obalans såsom depression, ADD och sömnlöshet. Att stimulera Beta-aktiviteten kan förbättra emotionell stabilitet, energinivåer, uppmärksamhet och koncentration.

(Hjärnvågor från 12 till 15 Hz representerar "Sensory Motor Rhythm" (SMR). Denna är associerad med fysisk avslappning.)

Alfa

7 Hz - 13 Hz: Vaken men avspänd och utan att bearbeta mycket information. När du vaknar på morgonen och strax före insomnandet befinner du dig naturligt i detta tillstånd. När du blundar börjar din hjärna automatiskt producera mer Alfavågor. Alfa är vanligen målet för erfarna meditatörer. Eftersom Alfa är ett mycket receptivt, absorberande mentalt tillstånd kan det även användas för effektiv självhypnos, mental omprogrammering, förbättrad inläring mm.

Theta

4 Hz – 7 Hz: Lätt sömn eller extremt djup avslappning. Theta kan också användas för hypnos, förbättrad inläring och självprogrammering i förinspelade suggestioner.

Delta

0 Hz – 4 Hz: Djup, drömlös sömn. Delta är den långsammaste av hjärnvågorna. När din dominerande frekvens är Delta, reparerar kroppen sig själv och återställer sina inre klockor. Du drömmer inte i detta tillstånd och är fullständigt omedveten.

Energi och Fokus Mp3-pack

Energi och Fokus Mp3-pack innehåller 13 olika inspelningar. Dessa inspelningar är till största delen Beta-nivå-sessioner, vilka är till störst nytta på morgonen och med fördel kan användas som en stimulerande start på dagen.

Du behöver inte lyssna till samtliga sessioner varje dag. Ett stort antal sessioner ingår så att du har många varianter att välja på.

Företrädesvis behöver du bara lyssna till en Beta-session per dag. I vissa fall rekommenderas att du lyssnar till Gamma-sessioner högst en eller två gånger per vecka. Dock finns inga strikta eller fasta regler. Se bara till att inte överdriva lyssnandet.

Detta är kraftfulla verktyg och din hjärna behöver tränas lite i taget för att anpassa sig till denna nya ljudenergi.

De flesta inspelningarna i Energi och Fokus Mp3-Pack innehåller naturljud. Bakgrundstonerna eller rytterna i varje inspelning är hjärtat och själen i var och en av sessionerna. Det är dessa toner eller rytmer som professionellt har finstämts, skulpterats och arrangerats för att uppnå den mest välgörande effekten vid regelbunden användning.

(Hörlurar rekommenderas för maximal effekt, men om du har ett bra högtalarsystem är inte hörlurar nödvändiga vid de sessioner som innehåller isokrona toner).

Gamma Session

Isokrona rytmer med ljud av åskväder

14 Hz - 40 Hz, Längd: 35 Minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 48 MB: Detta är en stimulerande Gamma-session, användbar vid utmattning, depression, energi, uppmärksamhet och kognition. Den är baserad på en kognitiv studie av Dr. Ruth Olmstead. Denna session bör inte användas mer än en eller två gånger per vecka, på grund av Gammavågornas stimulerande effekter.

Koffein-alternativ

Binaurala rytmer med vattenljud

18 Hz, Längd: 20 Minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 27.4 MB: Detta är en högstimulerande session med syfte att ersätta koffeinintag. Den sammanför 18 Hz stimulering med en binaural rytm som gradvis ökar i tonhöjd. Den är baserad på ett protokoll utvecklat av Michael Triggs.

Energi & Motivation

Isokrona rytmer med ljud av en strömmande bäck

15 Hz - 18 Hz, Längd: 25 Minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 34.3 MB: Detta är en stimulerande Beta-session avsedd att ge en boost av energi och motivation.

ADD, ADHD, Beta Session

Binaurala rytmer med varm ambientmusik

10 Hz - 16 Hz (Alfa/Beta), Längd: 25 Minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 34.3 MB: Denna session stimulerar Alfa, SMR i den högra hjärnhalvan och Alfa, Beta i den vänstra. Den baseras på ADD-forskning av Michael Joyce, David Siever, John Carter och Harold Russell. Bli inte förvånad om du faller i sömn under denna session.

Detta är en vanlig reaktion hos personer med ADD, trots dess innehåll av Beta-stimulering.

Uppmärksamhet & Fokus

Isokrona rytmer med oceanljud

12 Hz - 14 Hz, längd: 30 minuter, Filformat: Mp3, Fillängd: 41,2 MB: Detta är en låg beta/SMR-session avsedd att underlätta uppmärksamhet och fokusering under studier och arbete. Använd denna session med öppna ögon då du studerar, läser eller arbetar. För vissa personer kan det vara tillrådligt att genomföra en kort beta- eller gammassession strax före denna, för att öka energi- och motivationsnivåer.

Var noga med att justera volymen till en lägre nivå än vanligt i denna session. Den är avsedd för användning under studier och sinnena skall ej överbelastas.

Den rekommenderade tiden för denna session bör inte överskrida en timme. Ta minst en timmes paus mellan lyssningarna.

Fokuseringssession för studerande

Isokrona rytmer med skogsljud

14 Hz - 22 Hz (växlande), Längd: 25 Minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 34.1 MB: Detta är en fokuserings betasession för högskolestuderande, som tidigare har använts framgångsrikt till att öka prestationsnivån. (Se studie av fil.dr. Thomas Budzynski).

Kreativitetssession

Isokrona rytmer med Ambient musik (ThoughtSounds 1)

5 Hz - 14 Hz (växlar mellan låga beta, alfa och thetafrekvenser) Längd: 22.5 Minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 30.9 MB. Denna session växlar mellan låga Beta, Alfa och Theta-frekvenser, som stimulerar kreativitet men också håller användaren vaken och alert. Det bästa sättet att använda denna session är genom att slappna av, blunda och låta nya idéer komma till ytan. När så sker, pausa sessionen, skriv ner dem och återuppta sessionen efteråt. Vissa personer väljer att använda sessionen med öppna ögon under arbete med kreativa projekt.

Extremt Fokus

Binaurala rytmer med undervattensljud/valsång

12 Hz - 20 Hz, Längd: 25 Minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 34.3 MB: Denna session stimulerar SMR (Sensory Motor Rhythm) i den högra hjärnhalvan och Beta i den vänstra. Den är idealisk för att öka fokuseringen före en mentalt ansträngande uppgift.

Den baseras på ADD-forskning av psykologerna Michael Joyce och David Siever.

Minnesförbättring

Isokrona rytmer med strandljud

Växlar mellan 10Hz och 18 Hz varannan minut, Längd: 30 minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 41,2 MB: Detta är en session med syfte att förbättra minnet, baserad på studier av John Carter, Harold Russell och Jonathan Williams.

Session för Depression 1

Binaurala rytmer med ljud av vind och vindspel

Alfa/Beta, Längd: 25 minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 34,3 MB: Målet med denna session är att stimulera betaaktiviteten i den vänstra hjärnhalvan och samtidigt lugna den högra med alfarytmer.

Detta baseras på upptäckten att många deprimerade individer har en överaktivitet i den högra frontalloben och otillräcklig aktivitet i den vänstra.

Beta sänds genom det högra örat för att stimulera vänster hjärnhalva, och Alfa sänds genom det vänstra örat för att stimulera höger hjärnhalva.

Session för Depression 2

Binaurala rytmer med porlande bäckljud

Alfa, Beta, Gamma, Längd: 35 minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 48 MB: Målet med denna session är att stimulera aktiviteten i den vänstra hjärnhalvan och samtidigt lugna den högra med alfarytmer.

Detta baseras på upptäckten att många deprimerade individer har en överaktivitet i den högra frontalloben och otillräcklig aktivitet i den vänstra.

Beta och Gamma sänds genom det högra örat för att stimulera vänster hjärnhalva, och Alfa sänds genom det vänstra örat för att stimulera höger hjärnhalva.

Förbättring av verbal färdighet

Isokrona rytmer med nattljud

Växlar mellan 10 Hz, 18 Hz och 1 minut utan stimulering, Längd: 25 Minutes, Filformat: Mp3, Filstorlek: 34.3 MB: Detta är en alfa- och betasession för att öka verbal förmåga, baserad på forskning av Dr. Russell och Dr. Carter. Stimuleringen växlar mellan 10 Hz, 18 Hz och 1 minut utan stimulering.

"The Schumann Resonance"

Isokrona toner som inkluderar vind, klockspel, regn, ett passerande åskväder samt nattljud. 3 olika ambienta musikstycken (Warm Ambience, ThoughtSounds 1, ThoughtSounds 4). Längd: 60 minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 137 MB): "The Schumann Resonance" ligger på en ungefärlig frekvens av 7,83 Hz (övre Thetanivå och lägre Alfanivå), vilket är samma frekvens som resonansen i jordens magnetosfär.

Detta är orsaken till att vissa av oss upplever en speciell frihet, inre frid, och lycklig helhetsupplevelse då vi vistas i naturen, långt från folkmassor och stora städer.

Atmosfärens energi tycks klarare och inte så överlastad, och vi är mer i harmoni med jordens frekvens. Din kropp kan återskapa och reparera sig själv (balansera nervsystemet, frigöra sig från stress etc.) när din hjärna är intonad på denna frekvens.

2. MEDITATION OCH INRE FRID MP3 PACK

För emotionell rening, avslappning och andlig förnyelse-

Allt fler människor vänder sig till meditation som en väg att söka inre frid, stilla känslorna, tysta sinnet, fylla på den andliga kraften och hela kroppen.

Vetenskapligt betraktat handlar meditation om att medvetet förändra hjärnans frekvenser till en djupare, långsammare nivå, så att kropp och sinne får möjlighet att ladda om och återhämta sig från livets dagliga stress.

För de flesta personer ligger meditationens frekvenser i alfa-området (nivån strax under Beta, vilket är den nivå vi befinner oss i största delen av vårt vakna liv).

Bortom dessa två finns theta och delta-nivåerna. Då vi sover och drömmer befinner vi oss på theta-stadiet. Under de sällsynta tillfällena då vi sover en djup, drömlös sömn (och vid uppvaknandet känner oss mer utvilade än någonsin) befinner vi oss på delta-nivån.

Men genom att nå theta- och delta-stadier i medvetet tillstånd kan betydande emotionell rening och bestående vitalisering uppnås. I andlig mening sker detta då vi blir de vi verkligen är i vårt innersta väsen, och livets mening och syfte uppdagas.

Under gångna århundraden har munkar, nunnor, yogis och andliga mästare som nått dessa djupa tillstånd under fullt medvetande och klarhet, ofta tillbringat årtal, decennier och

ibland hela sin livstid under sträng disciplin med meditationsövningar eller kontemplativ bön, för att uppnå denna livsförändrande medvetenhet. Men tack vare tekniken med hjärnvågstråning (i synnerhet binaurala och monaurala rytmer samt isokrona toner) kan den som söker sådan inre rening och förnyelse medvetet nå hjärnans djupare nivåer mycket snabbare än genom årtal eller decennier av meditationstråning.

Daglig lyssning till ljudinspelningar (inbäddade i antingen binaurala rytmer, monaurala rytmer eller isokrona toner) vilka är inställda på alfa/theta/delta-frekvens kommer att hjälpa dig nå djupare medvetandenivåer samt snabba upp synkroniseringen av din hjärna, och därigenom förbättra och förändra ditt liv. Dessa inspelningar är avsedda att förändra hjärnvågorna för att hjälpa dig uppnå emotionell rening, avslappning, djup meditation, och framförallt inre frid på betydligt kortare tid än år och decennier av meditation och andliga övningar.

Inspelningarna i **Meditation och Inre Frid Mp3 Pack** (se nedan) ligger i huvudsak på alfa, theta och deltanivåer, inbäddade antingen i binaurala rytmer eller isokrona toner (samt ambient musik, naturljud etc.) (För inspelningar på betanivå vilka är anpassade för mentalt berikande, se Energi och Fokus Mp3 Pack).

Ur ett andligt eller metafysiskt perspektiv kan inspelningarna i **Meditation och Inre Frid Mp3 Pack** användas till att hjälpa människor att komma i kontakt med sin ofta förbisedda och outnyttjade gudomliga medvetandenivå. Ett verkligt sunt, meningsfullt och lyckligt liv är resultatet av att leva utifrån denna högre nivå av medvetenhet, och basera livets beslut på den intuitiva guidning vi kan nå från denna nivå. Ur denna djupare existensnivå absorberar vi den kosmiska energi vi behöver för att följa den högre visdomen, och för att bibehålla ett sunt fysiskt, mentalt, emotionellt och andligt liv.

Felaktiga val och dåliga beslut leder oss ofta in på en väg av onödigt lidande, vare sig det handlar om fysisk, mental eller emotionell smärta, eller en kombination av alla tre. Roten till all

smärta och lidande (ur vilken alla symtom uppstår) är brist på medvetande om vår högre natur, samt brist på harmoni och gemenskap med Gud, Ande och Kosmisk Energi genom denna högre nivå av medvetenhet.

Vissa människor använder meditation för att uppnå gudsmedvetande och ett bättre liv. Andra använder den till att utforska utanför-kroppen-uppleveler, astrala resor, sanndrömmar, fjärrskådande, ESP osv.

Den stora majoriteten använder i huvudsak meditation för de fysiska, mentala och emotionella vinster regelbunden meditation är känd för att ge. Oavsett motiv kan du vara säker på att med tiden ha nytta av att använda dessa inspelningar.

Potentiella fördelar

Potentiella fördelar av att lyssna till dessa inspelningar:

- Du kommer att uppleva mindre stress, oro, ångest, depression, irritabilitet och humörsvängningar i ditt liv.
- Du kommer att känna dig mer inspirerad, vitaliserad, lycklig, emotionellt stabil, psykiskt balanserad och självsäker.
- Du kommer att få mer energi och förbättrad sömn.
- Ditt immunsystem, din hälsa och allmänna välbefinnande kommer att stärkas och förbättras
- Din intuition kommer att växa sig starkare liksom medvetenheten om ditt inre jag och din upplysning
- ...och mycket, mycket mer

(Notera: Det finns vissa överlappningar i inspelningarna såsom Alfa mixad med Theta,

Theta mixad med Delta, eller nedgående från Alfa via Theta till Delta, och sedan tillbaka upp till så högt som Betanivå, för att förhindra tröghet i slutet av vissa inspelningar, och så vidare.)

Alfa-inspelningar

Alfavågor har en lägre frekvens än betavågor och representerar ett tillstånd av avspänd mental vakenhet eller reflektion. Alfavågor är förutsättningen för avslappning, hypnos och lättare meditation. På denna nivå upplever sinnet kroppen i ett halvt vaket, halvt sovande, objektiva tillstånd. Det är en känsla av att vara medveten om allting runt omkring dig, samtidigt som kroppen är djupt avslappnad. Alfatillståndet motsvarar frekvensområdet 7 eller 8 till 12 Hz.

Alfa Avslappning 1

Binaurala rytmer med Ambient musik

Längd: 25 Minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 34 MB): Detta är en avslappnande alfasesion i vilken binaurala rytmer bäddas in i lugn ambient musik (Amb-SoundScape-30 Ekande Cembalo, Oboe, Ambience). Den bärande frekvensen i vänster öra är 186 Hz och i höger öra 176 Hz, vilket resulterar i en verksam frekvens på alfanivån 10 Hz. Sessionen inleds på 13 Hz och sjunker efter 3 minuter gradvis ned till 10 Hz, där den förblir tiden ut. För full effekt vid lyssning till binaurala rytmer rekommenderas hörlurar.

Alfa Avslappning 2

Isokrona toner med ambient musik

Längd: 20 minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 27.4 MB): Detta är en avslappnande alfasesion i vilken isokrona toner bäddas in i lågtempo ambient musik (Amb-SoundScape-12: Flytande ackord, inspirerande melodier, sparsamma kyrkklockor och flöjt). Den bärande frekvensen i vänster öra är 175,5 Hz, och i höger 166,5 Hz, vilket resulterar i en verksam frekvens på alfanivå 9 Hz.

Sessionen inleds i 13 Hz, och sjunker efter 3 minuter gradvis ner till en nivå av 9 Hz där den förblir. När du lyssnar till isokrona toner behövs inte nödvändigtvis hörlurar om du har en bra ljudanläggning som kan fånga upp bakgrundsrytmerna. För bästa resultat rekommenderas dock hörlurar.

Djup Alfa Dissociativ Session

Delad hjärnhalvsstimulering med strand- och undervattensljud, valsång och ambient musik. Längd: 25 Minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 56 MB: Detta är en djup, avslappnande Alfasesion som stimulerar vardera örat med en lätt förskjutning i frekvensen för att skapa en dissociativ effekt. Den verksamma frekvensen är inbäddad i strand- och undervattensljud, valsång och ambient musik. (Amb-SoundScape-25: Sopransång, Indianflöjt, Luftig stämning).

Synkroniseringen för vänster öra börjar i 13 Hz, och sänks sedan gradvis under 3 minuter till 10 Hz. Nivån kvarliggert på 10 Hz under de kommande 5 minuterna innan nästa sänkning under 2 minuters tid till 8 Hz, där den förblir under den återstående delen av sessionen. För höger öra börjar synkroniseringen vid 13.5 Hz och sänks gradvis under 3 minuter till 10.5 Hz. Där kvarliggert den de följande 5 minuterna till nästa sänkning (under 2 minuters tid), då den planar ut på en nivå av 8 Hz för resten av sessionen.

De bärande frekvenser som används är 200 Hz under de första 9.42 minuterna, och därefter 120 Hz för resten av sessionen.

Alfa/Theta-inspelningar

Den mystiska traditionen i många av världens religioner föreskrev sträng disciplin för att hjälpa anhängarna att uppnå Alfa/Theta-stadiet i medvetet tillstånd. Och som av en händelse visar det sig att jordens och jonosfärens resonansfrekvens ligger på ungefär 7.83 Hz, just i det lägre Alfa- och högre Theta-området. Dessutom, om dina hjärnvågsmönster i Alfa och Theta är tillräckligt starka, är det mycket lättare för intuitiva budskap från ditt undermedvetna att nå ditt medvetna sinne.

"The Schumann Resonance"

Isokrona toner som inkluderar vind, klockspel, regn, ett passerande åskväder samt nattljud. 3 olika ambienta musikstycken (Längd: 60 minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 134 MB): "The Schumann Resonance" ligger på en ungefärlig frekvens av 7,83 Hz (övre Thetanivå och lägre Alfanivå), vilket innebär samma frekvens som resonansen i jordens magnetosfär.

Detta är orsaken till att vissa av oss upplever en speciell frihet, inre frid, och lycklig helhetsupplevelse då vi vistas i naturen, långt från folkmassor och stora städer. Atmosfärens energi tycks klarare och inte så överlastad, och vi är mer i harmoni med jordens frekvens. Din kropp kan återskapa och reparera sig själv (balansera nervsystemet, frigöra sig från stress etc.) när din hjärna är intonad på denna frekvens.

Theta-inspelningar

Theta-hjärnvågor har en långsammare frekvens än alfavågor. Hjärnvågstillståndet motsvarar frekvenser på en skala från 4 Hz till 7 eller 8 Hz. Thetavågor är tillståndet för REM-sömn (drömsömn), hypnos, vakendrömmar, och gränsländet mellan sömn och vaka. Ibland kan du få kontakt med djupa insikter, intuition, kreativa ideer, andlig vägledning etc. i detta tillstånd, men det krävs övning för att minnas dessa insikter. Orskning har visat att trettio minuters thetameditation varje dag dramatiskt kan förbättra en persons allmänna hälsa och välbefinnande. Andligt och metafysiskt sett är theta det hjärnvågsstadium där sinnet är mottagligt för djupt och insiktsfullt lärande, healing, och växande - detta är stadiet där vårt sinne kan förenas med det Gudomliga och manifesteras förändringar i den materiella världen. Det schamanska medvetandetillståndet, vilket innebär Theta-hjärnvågor, tillåter oss att färdas till högre plan. Trummans stadiga rytm med fyra och ett halvt taktslag per sekund (thetavågor ligger på 4-7), är nyckeln till schamanens resa in i den djupaste delen av den schamanska transen.

Det konstanta och rytmiska entoniga mässandet i tibetanska buddhistböner, som leder munkar och andra lyssnare in i tillstånd av meditativ sällhet, följer också denna rytm. Genom thetavågsmeditation kan vi öppna vårt tredje öga och få tillgång till de deltagarsom förenar oss med universell energi och kosmiskt medvetande.

Emotionell Rening

Såväl theta som delta-inspelningar kan lätt främja befriandet av förträngt undermedvetet material, under och efter en lyssningssession. I psykoterapi är detta exakt vad terapeuten försöker uppnå. Om du har haft traumatiska upplevelser i det förflutna, inte genomgått terapi, och inte vet hur du ska hantera svåra minnen och känslor, rekommenderas att du för tillfället inte använder djupare sessioner som har potential att föra mer undermedvetet material till ytan än du kan hantera. Börja med något lättare och arbeta dig djupare ned med tiden. Theta är en öppning till det undermedvetna därför att det medvetna sinnets försvar är avstängda. Även om nästan alla sessioner kan uppväcka förträngt undermedvetet material, så har vissa sessioner förmågan att göra detta betydligt snabbare.

Rädsla och motstånd kan blockera effekterna av dina sessioner. Om du känner nervositet inför en session, inled då med en fridfull alfasession innan du går vidare till övriga sessioner. Det kan ibland ta ett stort antal lyssningstillfällen innan du upplever sådana förträngda undermedvetna reaktioner.

Ibland kan intensiva emotionella scenarier komma till ytan i dina drömmar. Det bästa är att inte identifiera sig med dessa starka känslor, och detta blir möjligt när dina drömmar uppnår allt högre klarhet (vilket innebär medvetenhet om att du drömmer). Du kan då tillämpa intuitiv visdom och vägledning på krävande emotionella situationer i dina drömmar. Detta är en reningsprocess, och en del av processen att nå djupare och djupare in i din innersta kärna, tills allt är bortrensat, och ditt inre jag lyser oförvanskat. Människor kommer att se en förändring hos dig men kanske inte förmår sätta fingret på den. Om du vill se dessa förändringar bestå, är nyckeln dagligt lyssnande till dina sessioner.

Djup Meditation

Isokrona toner med 2 ambienta musikstycken, vind och klockspel (Längd: 45 minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 61,5 MB): Detta är en djup meditationssession. Den börjar på en alfanivå av 12 Hz, och sjunker ned i thetafrekvens på 5 Hz (efter 18 minuter), och förblir där till 39 minuter in i sessionen, då den stiger tillbaka upp till alfa (9 Hz) för att underlätta för användaren att nå ett uppfriskt och vaket tillstånd. Den bärande frekvensen är 120 Hz.

Synkronisering frambringas med hjälp av isokrona rytmer inbäddade i 2 olika ambienta musik ljudspår (Amb-SoundScape-48: Mystiska ackord, Svepande FX, Syntmelodier, Amb-SoundScape-24: Mystiska ackord) såväl som i ljud av vind och klockspel.

Komplett Thetasession

Binaurala rytmer med stilla regnljud och ambient musik. (Längd: 60 Minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 82.2 MB): Under ideala omständigheter tar det minst 6 minuter för hjärnan att synkronisera sitt vågmönster med en specifik frekvens. Denna session är uppbyggd på sådant sätt att lyssnaren kommer att uppleva thetafrekvenserna (4Hz - 7 Hz) under 6 minuter åt gången. Sessionen startar nära det läge din hjärnvågsfrekvens vanligen befinner sig efter att du stillat dig och börjat slappna av. Detta innebär att sessionen startar på 10 Hz och under 6 minuter sjunker ned till en thetanivå av 7 Hz. Den uppehåller sig på 7 Hz under 6 minuter, och sjunker sedan gradvis ned under ytterligare 6 minuter till en nivå av 6 Hz, och förblir där under 6 minuter. Så upprepas mönstret för 5 Hz och 4 Hz, tills det är dags att börja uppstigningen under sessionens sista 10 minuter till slutstadiets 10 Hz. Sessionen använder sig av binaurala rytmer inbäddade i det lugnande ljudet av regn och ambient musik. (Amb-SoundScape-1: Djup Bas, Vind). De bärande frekvenser som används är 120 Hz, 110 Hz, 100 Hz, 90 Hz, and 80 Hz.

Delta-inspelningar

DELTA: 0,1 Hz – 4 Hz eller färre cykler per sekund. Delta är vårt djupaste sinnestillstånd och även en av de mest välgörande stadierna.

Fysiskt sett har deltavågor kopplats samman med en ökning av kroppens produktion av tillväxthormon vilka spelar en viktig del i kroppens naturliga förmåga att hela och vitalisera sig själv. Detta är det tillstånd där vi återladdar våra batterier, vitaliserar vår kropp och vårt sinne, förbättrar höger hjärnhalvas intuitiva aktivitet, och skapar en djup känsla av lugn och inre frid. Generellt sett är delta ofta associerat med djup, drömlös sömn.

Dessvärre förblir de flesta av oss i alfastadiet under sömnen eller driver in theta. Men utan att nå deltatillståndet vaknar vi troligen nästa morgon utan den uppfriskade känsla som naturligt uppstår då vi träder in i deltastadiet. Hur välgörande det än är att träda in i deltastadiet omedvetet, under djup sömn, så är det desto mer hälsosamt att uppnå detta stadium medvetet, under djup meditation. Om du lyckas nå denna nivå under full vakenhet, kan du få kontakt med ditt inre jag, vilket kan vara livsförändrande. När du medvetet kontakter ditt inre jag kan du upptäcka livets mening och din egen livsuppgift. Det är ur denna djupa nivå många av världens religioner eller andliga läror först uppstod (men sedan blev missförstådda och förvrängda av de som aldrig upplevt detta djupa tillstånd av medvetenhet).

När ditt medvetna sinne förenas med ditt inre jag, kommer det så småningom att synkronisera din hjärna på ett sådant sätt att du önskar dig vad ditt inre jag önskar. Det kommer att bli fullständigt naturligt för dig. Inte som någon regel eller förordning eller religion, utan naturligt för den du verkligen är, i din innersta kärna. Detta är sanningen bakom vad religionen kallar omvändelse, eller att bli pånyttfödd etc.

Dock är synkroniseringen av hjärnan inte alltid behaglig, eftersom ditt undermedvetna kommer att rensas från dolda, begränsande, låsta känslor och motstridiga övertygelser, som du normalt försvarar, vårdar, och inte vill släppa taget om, då det handlar om ditt egos överlevnad.

Gå djupt

Binaurala rytmer med 2 ambient musikspår.

Längd: 60 Minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 82 MB: Denna session börjar med det första ambient musikstycket (Amb-SoundScape-28: Luftig ambience, Ekande harpljud) på en alfanivå av 10 Hz, vilken direkt inleder ett 20 minuters nedstigande till en deltanivå av 3,5 Hz. Vid denna tidpunkt tonar det första musikstycket ut, och det andra (Amb-SoundScape-35: Djup ambience, Träflöjt och Sitar) startar, och lyssnaren förblir på 3,5-Hz nivån under de följande 20 minuterna.

Sedan, runt 40-minutersstreck, avslutas det föregående musikstycket och ett nytt (Amb-SoundScape-69: Skimrande klockor, Dramatisk ambience) inleds, under det att du under de följande 20 minuterna återuppstiger tills du når alfanivån 10 Hz igen. Detta sista stycke har en högre tonhöjd än de andra två för att underlätta din återvändo till 10 Hz-alfanivån.

Den bärande frekvensen är i genomsnitt 120 Hz under sessionen.

Gå ännu djupare

Isokrona toner med 4 ambienta musikstycken.

Längd: 35 minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 47,8 MB: Denna inspelning börjar med det första musikstycket (Amb-SoundScape-14: Fri, Luftig, Blåsig eller Yttre Rymden) på en alfanivå av 10 Hz, vilken direkt börjar ett 5 minuters nedstigande tills du når en deltanivå av 3 Hz. Vid denna nivå tonar det första stycket ut samtidigt som det andra (Amb-SoundScape-66: Ekande toner, Djup ambience) startar, och lyssnaren förblir här på 3 Hz-nivån under de följande 10 minuterna.

Sedan, cirka 15 minuter in i sessionen, avslutas det tidigare stycket och ett nytt (Amb-SoundScape-48: Mystiska Ackord, Svepande FX, Syntmelodier) startar, medan du nedstiger till deltanivån 2 Hz, och förblir där under de följande 10 minuterna. När du är cirka 25 minuter in i sessionen startar det 4:e ambienta musikstycket, (Amb-SoundScape-58: Skiktade ackord, Brummande ljud, Ljus körsång), samtidigt som du under de återstående 10 minuterna uppstiger, tills du når alfastadiet 10 Hz.

Den bärande frekvensen är i genomsnitt 100 Hz under denna inspelning.

Mycket, mycket djupt

Binaurala rytmer med 5 ambienta musikstycken

Längd: 60 Minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 82.3 MB: Denna session startar med det första ambienta musikstycket (Amb-SoundScape-39: Långsam fiol, Luftiga ackord), på en alfanivå av 10 Hz, vilken direkt börjar en nedstigning under 10 minuter tills du når deltanivån 1,5 Hz. På denna nivå tonar det första musikstycket ut samtidigt som det andra (Amb-SoundScape-11 Mjuk, Pulserande synt) börjar, och lyssnaren förblir här på 1,5 Hz-nivån under de följande 15 minuterna. Sedan, runt 25 minuter in i sessionen, avslutas det föregående stycket och ett nytt, (Amb-SoundScape-22: Flöjt, Luftiga ackord), inleds, samtidigt som du sjunker ned till en deltanivå av 1 Hz och förblir där under de följande 10 minuterna. När du befinner dig ungefär 35 minuter in i sessionen börjar det 4:e ambienta stycket (Amb-SoundScape-1: Djup Bas, Vind) och du går ändå djupare tills du når 0,5 Hz, och förblir där under de följande 10 minuterna. Det 5:e ambienta musikstycket (Amb-SoundScape-51: Luftig, Änglalik atmosfär, Djupa ackord) inleder det gradvisa uppstigandet under de sista 15 minuterna tills du når alfanivån 10 Hz. Den bärande frekvensen i denna inspelning är i genomsnitt 80 Hz.

Extramaterial

Session för Djupsömn

Isokrona toner med nattljud och Ambient musik

Längd: 60 Minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 82.2 MB: Använd denna session för att falla i djup, hälsosam sömn. Denna session börjar på 12 Hz och arbetar sig gradvis ned till deltafrekvensen 1,05 Hz efter 30 minuter. Den ligger kvar på 1,05 Hz under de återstående 30 minuterna. Sessionen använder isokrona toner inbäddade i nattljud och ambient musik (Amb-SoundScape-40: Rhodes piano, Svepande FX och Ackord).

Session för smärtlindring

Isokrona toner med fågelkvitter och ambient musik

(Längd: 25 Minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 34.3 MB): Detta är en lugnande sub-deltasession (0-1 Hz) avsedd att hjälpa vid fibromyalgi och kronisk smärta. Den är baserad på en studie av fibromyalgi av Kathy Berg, David Siever, Horst Meuller och Donald Seibel. Påverkan sker genom tonala rytmer och slumpmässigt genererade skogsljud (fågelkvitter och porlande vatten), och synkronisering inbäddad i ett lugnande ambient musikstycke (Amb-SoundScape-55: Långsamt, Dramatiskt surrande, Högstämda melodier).

Chakrabalanserande Session

Binaurala rytmer med vindspel och ambient musik

Längd: 35 Minuter, Filformat: Mp3, Filstorlek: 47.9 MB: Den mänskliga kroppen har energicentra med skilda frekvenser vad gäller vibration eller ljud, för att inte tala om färg.

Dessa energicentra kallas Chakran. Det finns många chakran i den mänskliga kroppen, men av dessa är 7 huvudchakran. Dessa energicentra finns inte i den fysiska kroppen som blod och ben utan snarare i vad somliga kallar den subtila kroppen – den aspekt av oss som upplever astrala resor, utanför-kroppen-upplevelser och sanndrömmar. Dessa chakran korresponderar med den mänskliga ryggraden, med början vid roten och slutet uppe på hjässan.

Inspelningen innehåller binaurala rytmer inbäddade i ljudet av vindspel och ambient musik (Amb-SoundScape-13: Mycket varm, Skimrande synt). Sessionen centrerar under 5 minuter på varje chakra med en hjärnvågfrekvens av 10 Hz för varje chakra. De bärande frekvenser som används för chakrana börjar vid 131 Hz för rotchaktrat, och når upp till 247 Hz då inspelningen nått kronchakrat.

3. SINNESFRIGÖRANDE MP3 PACK

Frigör ditt sinne från begränsningar i tid och rum

I **Sinnesfrigörande Mp3 Pack** kommer du inte endast att lyssna till skilda ambienta musikstycken i de olika inspelningarna, utan du kommer också att få höra tydliga rytmljud (strax över bakgrundsnivån). Dessa rytmljud är vad som gör dessa inspelningar unika och skilda från din vanliga avslappnings- och meditationsmusik. Dessa rytmer kallas binaurala rytmer och deras syfte är att synkronisera din hjärna mot en särskild frekvensnivå så att du kan uppleva det mentala tillstånd som är naturligt för dessa nivåer.

Binaurala rytmer fungerar genom att sända två separata frekvenser i vardera örat. Exempelvis, om du vill tona in hjärnan till en 7 Hz frekvens, kan du spela 200 Hz frekvens i höger öra och 207 Hz i vänster öra. Hjärnan kommer att kompensera skillnaden mellan dessa två och frambringa en tredje "fantomton" som kommer att vara exakt 7 Hz.

Under ideala förhållanden kommer detta att resultera i att din hjärnvågsfrekvens sänks till 7 Hz efter ungefär 6 minuters lyssning. Beroende på person tar det en stund för de flesta att slappna av tillräckligt för att de binaurala rytterna skall börja påverka hjärnan mot en viss frekvens (vilket kallas hjärnvågs-*entrainment*).

De olika hjärnvågorna

Beta

13 Hz – 40 Hz: Full vakenhet. Detta är vanligen det mentala tillstånd de flesta människor befinner sig i under dagtid och större delen av sitt vakna liv. Oftast är detta tillstånd i sig själv händelselöst, men underskatta inte dess betydelse.

Många människor saknar tillräcklig Beta-aktivitet, vilket kan resultera i mental eller känslomässig obalans såsom depression, ADD och sömnlöshet. Att stimulera Beta-aktiviteten kan förbättra emotionell stabilitet, energinivåer, uppmärksamhet och koncentration.

Alfa

7hz - 13 hz: Vaken men avspänd och utan att bearbeta mycket information. När du vaknar på morgonen och strax före insomnandet befinner du dig naturligt i detta tillstånd. När du blundar börjar din hjärna automatiskt producera mer Alfavågor. Alfa är vanligen målet för erfarna meditatörer. Eftersom Alfa är ett mycket receptivt, absorberande mentalt tillstånd kan det även användas för effektiv självhypnos, mental omprogrammering, förbättrad inläring mm.

Theta

4hz - 7hz: Lätt sömn eller djup avslappning. Theta kan också användas för hypnos, förbättrad inläring och självprogrammering i förinspelade suggestioner.

Delta

0hz - 4hz: Djup, drömlös sömn. Delta är den långsammaste av hjärnvågorna. När din dominerande frekvens är Delta, reparerar kroppen sig själv och återställer sina inre klockor. Du drömmer inte i detta tillstånd och är fullständigt omedveten.

De olika filerna

De nedladdningsbara filerna i **Sinnesfrigörande Mp3 Pack** innehåller binaurala rytmer inbäddade i varierande ambienta musikstycken. Olika musikstycken används för varje enskild inspelning, så att ingen repetition förekommer. Vissa av inspelningarna innehåller mer än ett ambient musikstycke, men bakgrundstonerna eller rytmerna är hjärtat och själen i varje inspelning.

Sinnesfrigörande Mp3 Pack är designad för att ge dig en känsla av tyngdlöshet och frihet från kroppens begränsningar. Bli inte besviken om du inte upplever någonting direkt. Varje människas hjärna har sina egna kopplingar, och förmågan till avspänning och att släppa taget varierar från person till person.

Idealiskt är att du lyssnar endast till den första inspelningen (nivå 1), en gång per dag under några veckor (eller så lång tid det tar för dig att börja uppleva resultat), innan du går vidare till nästa inspelning. Det tar tid för din hjärna att bygga nya kopplingsvägar mellan neuronerna och att justera sig till de varierande frekvenserna. Det påminner om att bygga upp muskler – det tar tid och du ska inte överanstränga dig.

Sinnesfrigörande inspelningar (4 nivåer)

Sinnesfrigörelse nivå 1

40 minuter, 54.6 MB: Den första inspelningen startar på 12 Hz och arbetar sig ned till 8,4 Hz, 20 minuter in i sessionen. Den bärande frekvensen är i genomsnitt 120 Hz. (Ambient-SoundScape-42 Orgelackord och atmosfär).

Sinnesfrigörelse nivå 2

40 minuter, 54.7 MB: Inspelelingen startar på 11 Hz och arbetar sig ned till 7,2 Hz, 25 minuter in i sessionen. Den bärande frekvensen är i genomsnitt 110 Hz (Ambient-SoundScape-22 Flöjt, Luftiga ackord).

Sinnesfrigörelse nivå 3

40 minuter, 54.6 MB: Den tredje inspelelingen startar på 10 Hz och arbetar sig ned till 6,2 Hz, 25 minuter in i sessionen. Den bärande frekvensen är i genomsnitt 100 Hz. (Ambient-SoundScape-43 Flytande atmosfär, Små klockor).

Sinnesfrigörelse nivå 4

40 minuter, 54.7 MB: Den fjärde inspelelingen startar på 10 Hz och arbetar sig ned till 5,2 Hz, 25 minuter in i sessionen. Den bärande frekvensen är i genomsnitt 60 Hz. (Ambient-SoundScape-52 Luftiga atmosfäriska effekter, Sparsamma gitarrtoner, Brummande ljud.)

Upplev förändrade Medvetandetillstånd

Utanför-kroppen-upplevelse

60 Minuter, 82.3 MB: Synkroniseringen i denna inspeleling organiserades av Astral-Habitat.

Denna inspeleling är baserad på ett arbete av Dr. Edgar Wilson m fl.

20 – 40 Hz aktivitet har registrerats på EEG när försökspersonerna enligt utsago utför astral projektion. Denna inspeleling skapar dessa hjärnvågor när användaren är mycket avspänd eller i sovande/drömmande tillstånd. När du använder denna inspeleling liggande är det bäst att lyssna utan hörlurar. Användning av hörlurar kan dock vara mer effektivt.

I denna inspelning ingår ljud av regn och fjärran åskmuller. Du kommer också att höra klockor genom det mesta av inspelningen. De ambienta musikstyckena innehåller:

- Ambient-SoundScape-13: Mycket varm, skimrande synt.
- Ambient-SoundScape-20: Mycket upplyftande ackord, bambuflöjt
- Ambient-SoundScape-16: Vind, Lugna melodier, Nattljud.
- Ambient-SoundScape-49: Ljus, Varm atmosfärisk blandning.
- Ambient-SoundScape-42: Orgelackord och Atmosfär.
- Ambient-SoundScape-9: Etnisk flöjt, lätt vind, lugnande stämning.

Vaket sinne: Ingen tid

60 minuter, 134 MB: Detta är en omarbetning av "No Time #2" sessionerna (även kallade "OOBE Session #3"), beskrivna i James Mann's [Awakened Mind 1](#).

Denna inspelning är baserad på "Harmonic Box X"-teorin. Tonhöjden ligger runt 220 Hz med 7 Hz och 14 Hz korsfrekvenser. (Ambient-SoundScape-11 Mjuk, pulserande synt). Det finns även inbyggda audiostreama inslag i sessionen. Den fungerar bra som en Mp3, men om du har en audiostream synergizer, eller en ljud- och ljusmaskin överhuvudtaget, så kan du använda denna session med hörlurar och LED-glasögon.

Den förväntade effekten av "nolltids"-tillståndet, är att du kommer att vara omedveten om att tiden går, på liknande sätt som när du sover djup sömn, förutom att du ännu är medveten – men inte om tidsbegreppet. Detta är endast möjligt när du omsider ökar din medvetenhet om den del av dig för vilken tidlöshet är det naturliga tillståndet.

Detta tycks vara där idén om utanför-kroppen-upplevelsen (OOBE) uppstår, då du kommer att vara i stånd att använda denna medvetenhet till att starta en utomkroppslig upplevelse.

Djupt sinne: Släpp lös dina psykiska krafter

(40 minuter, 54.1 MB): Synkroniseringen i denna inspelning organiserades av John Hicks.

Inspelningen startar på 14 Hz och arbetar sig gradvis ned till 3,5. Tonhöjden börjar på 84 Hz, som så småningom sjunker ned till 75 Hz. (Ambient-SoundScape-1 Djup bas, Lätt vind).

- 14 Hz - Jordharmonier- accelererad Healing (1 min)
- 10 Hz - Centrering, sleep spindles, upphetsning (6 min)
- 7.83 Hz- Schumann Resonance, ESP-aktivering (9 min)
- 5.5 Hz- Inre vägledning, intuition, värmegenerering (3 min)
- 4.0 Hz- Astral Projektion/Telepati/Seduktivt tänkesätt (10 min)

✓ 3.5 Hz- Helhets regeneration, DNA-stimulering

✓ Fördelar: Minskat sömnbehov/Ökad inlärningsförmåga/ESP-förhöjning/Telepati/ OOB.

Guldkorn av Insikt

(30 Minuter, 67.9 MB): (med strand/oceanljud) Synkroniseringen i denna inspelning gjordes av Meetze. (Introduktionen nedan skrevs av densamme.)

Det finns en intressant övning, lanserad av dr. Win Wenger, som kallas "Over the Wall". Inspirerat tänkande, "aha-upplevelser", tycks flöda upp ur det undermedvetna. I de flesta fall förefaller dessa upplevelser ske oprovocerat. När det undermedvetna kommunicerar med den medvetna delen av hjärnan, sker detta oftast i symboler som tidigare intolkats av ett eller flera av de fysiska sinnen. Dessa symboler är högst individuella, och härstammar vanligen från någon märklig association till tidigare upplevelser.

Den ursprungliga övningen uppmanar personen att först ställa sig själv en fråga och fokusera uppmärksamheten på den. Frågan ska därefter läggas åt sidan och personen ska föreställa sig själv stående i en trädgård. I den bortre änden av trädgården finns en hög stenmur. Precis bakom denna mur finns svaret på frågan – eller åtminstone en reflekterande insikt. Det finns inga titthål.

Meningen med denna inspelning är att stimulera de hjärnvågsfrekvenser som är associerade med att provocera fram dessa små guldkorn av insikt. Under sessionen kan åskådaren bli överhopad av bilder som tycks osammanhängande. Likväl är det dock viktigt att inte bry sig om samstämmighet då hörlurarna är på. Att konstruera associationer av synbarligen obesläktade upplevelser är vad som bygger nya kommunikationsvägar i hjärnan.