

# Rady

Informace pro co nejefektivnější využití  
AVS přístroje



  
**Galaxy**<sup>®</sup>  
neuroinstitut

Založena 1995.

# Proč

Milióny lidí po celém vyspělém světě dnes používají AVS = audiovizuální stimulační přístroje – dříve lidově zvané „psychowalkmany“. Proč? Je to jednoduché: AVS technologie je prostě úžasná! Vyjádřil jsem se dost emotivně, ale je to namístě: stejně tak se totiž vyjadřuje velké množství uživatelů. Podle celosvětových i českých statistik je drtivá většina uživatelů s účinky (kvalitních) AVS přístrojů spokojena a pokládají je po své osobní zkušenosti za nenahraditelný nástroj osobní kondice a duševní hygieny.

AVS technologie působí komplexně a ovlivňuje organismus jako celek, protože působí přímo na vyšší nervová centra. Neodstraňuje (na rozdíl od léků a jiných metod) symptomy, ale mění organismus ze stavu nerovnováhy a nemoci do stavu optimálního fungování, nastavení a zdraví. Například u poruch spánku: AVS přístroj zlepší spánkový cyklus, a to i u mladých a „zdravých“ osob a odstraní třeba letitou nespavost. Promění ji v kvalitní hluboký spánek tím, že trvale obnoví schopnost mozku znovu navozovat hluboké stavy vědomí – spouštět spánkovou hladinu vědomí delta. Kvalitní spánek přece váš organismus zná, narodil se s ním a využíval ho třeba do 30 let věku – uměli jste přece kdysi dobře spát. Tuto schopnost dobře spát váš mozek, který vše řídí, díky nejružnější zátěži postupně přestal provádět – ale nikdy jí netratil!

Vysoká účinnost AVS přístrojů v kategoriích relaxace, zlepšení kvality spánku, rychlé odstranění únavy a stresu, špatných nálad nebo zvýšení koncentrace nemá konkurenci. Účinnost AVS přístroje je vyšší než většina léků (a jiných metod).

Léky utlumují a potlačují symptomy a jen málokdy se zaměřují na skutečnou příčinu. Nehledě k tomu, že mají vedlejší negativní účinky. AVS metoda naproti tomu vrací organismus přirozeným způsobem do původního, „zdravého“ stavu. Proto je zdravá: nemá žádné vážné vedlejší účinky a je nenávyková.

AVS technologie je současně velmi levná. Při průměrném používání, těch nejdražších modelů, po dobu cca 3 let, vás jedno použití vyjde na pouhých 10-20 Kč.

Používání AVS přístroje je velmi jednoduché a příjemné.

Z uvedených důvodů není divu, že prodej AVS přístrojů, jehož oficiální začátek se datuje od roku 1986, roste všude na světě. Tomu odpovídá i názor odborníků, že AVS přístroje nebo jiné obdobné neurotechnologie se jednou stanou stejně běžnou součástí domácností jako jsou dnes lednička či televize. Ostatně: ve více než dvě stě tisíc českých domácnostech už se tak stalo...

Jan Valuch

# Princip AVS technologie

## Jak a kdy AVS technologie vznikla

Vědci zjistili, že šimpanzi chodí kilometry daleko jen proto, aby spatřili záblesky slunce na vodní hladině. Proč? Přijímáním takových světelných podnětů – o určitém kmitočtu (frekvenci) – si totiž udržují psychosomatickou rovnováhu. Výzkumy potvrdily, že tento princip, ladění mozku, myslí pomocí rytmického světla a zvuku, obnovuje u všech savců včetně člověka psychosomatickou rovnováhu a je nezbytným předpokladem udržení zdraví a života.

Rytmický zvuk a světlo používali v minulých tisíciletích všechny světové kultury – pro navození jiných stavů vědomí za účelem nabuzení euforie, meditace, spánku a uzdravování. Tyto techniky, například hra na buben, různé šamanské rituály, upřené pozorování plamene ohně, jsou součástí „lidského“ vědomí. Věda ve dvacátém století zjistila, proč fungují. Působení AVS přístroje je ve své podstatě přirozené – má kořeny v našem psychosomatickém ustrojení i v tisícileté lidské zkušenosti.

Rytmické světlo a zvuk, tedy dnešní moderní AVS přístroj, dokáže změnit tzv. frekvenci mozkových vln. Jednoduše tak, že frekvence mozku se na frekvenci, kterou mu nabídne přístroj, naladí (tzv. „efekt napodobení frekvence“).

Frekvence mozku se mění sama každou chvíli podle toho, v jakém se člověk nachází duševním a tělesném rozpoložení. Stejně tak se mění podle toho, jak ji ovlivňují faktory moderní civilizace, v mnohém negativní. Tyto faktory optimální fungování mozku v udržování psychosomatické rovnováhy narušují. Výhoda AVS přístroje spočívá ve schopnosti vyladit narušený průběh frekvence mozku do správné úrovně a také změnou frekvence mozku dosáhnout požadované pozitivní změny duševního a tělesného naladění.

## Činnost mozku

Mozek je vlastně malá bioelektrárna. Veškerá jeho činnost probíhá na základě drobných elektrických výbojů. Součet všech těchto elektrických výbojů určuje celkovou elektrickou aktivitu. Tato aktivita, resp. rychlost elektrických výbojů, je různá. Pomocí přístroje

zvaného elektroencefalograf (EEG) můžeme rychlost elektrických signálů změřit podobně jako aktivitu srdce měříme EKG přístrojem. Rychlost elektrické aktivity mozku, která se nazývá frekvence (udává se hertzích za sekundu – značka „Hz“), se dělí pro zjednodušení do čtyř skupin, tzv. hladin vědomí.

Jednotlivé hladiny vědomí mají tedy různou frekvenci a každá hladina vědomí je charakteristická jiným duševním i fyzickým stavem. Stručně se dá říci, že pomalejší kmitání mozkových vln uvolňuje (např. relaxace, eliminace stresu, spánek) a rychlejší nabuzuje (např. stimulace energie, výkon, koncentrace).

Tabulka hladin vědomí		
hladina vědomí	frekvence (v Hz)	stav těla a mysli
<i>delta</i>	0,5–3	spánek
<i>theta</i>	4–7	hluboké uvolnění
<i>alfa</i>	8–12	uvolnění, pocit blaha a vyrovnané mysli
<i>beta</i>	13 a víc	vědomá aktivita, soustředění na vnější svět, stav při pohybu, nad 20 Hz vzrušení, stres, úzkost, napětí

### Tabulka hladin vědomí

AVS přístroj dokáže pomocí světla a zvuků cíleně navodit požadovanou hladinu vědomí, resp. navodit (vyvolat, spustit) zcela konkrétní frekvenci mozkových vln. Tyto změny vědomí jsou dokonce pro mozek zcela přirozené – mozek ani nerozpozná, zda ji vyvolal sám, na základě vlastních podnětů, nebo zda byla způsobena zvnějšku na základě „přirozených“ podnětů (např. odlesky slunce na hladině) nebo na základě umělých podnětů (AVS přístroj).

Navození konkrétní frekvence vědomí je zásadní okolnost, protože v každé frekvenci (dokonce v desetinách frekvence) vědomí se odehrávají jiné psychologické a somatické pochody – organismus se chová určitým způsobem. Například ve frekvenci 7–8 Hz se

uvolňují beta-endorfiny, které zmírňují bolest a vyvolávají relaxaci, při frekvenci 1–2 Hz se uvolňuje hormon melatonin, zajišťující spánek, apod.. Dále uvádím stručný popis jednotlivých hladin vědomí.

### **Hladina beta (14–30, i více Hz)**

Beta vlny jsou vždy produkovány ve stavu bdělosti a plného vědomí. Hladina beta se vyznačuje vědomým stavem myslí a soustředěním na okolí. Také se aktivuje vždy, když je v činnosti pohybový aparát. Při vyšších hodnotách nabuzuje energii. Vysoké hodnoty (nad 20–25 Hz) vyvolávají (bez předchozí relaxace nebo delšího tréninku stavů vědomí) napětí, stres a úzkost.

### **Hladina alfa (8–13 Hz)**

Tyto vlny jsou většinou vysílány v průběhu soustředěného odpočinku (nejlépe při zavřených očích), při běžné či hluboké relaxaci, uvolnění. Hladina alfa je od počátku lidstva žádoucím cílem většiny všeobecně známých relaxačních a ozdravných technik. Navodit (kdykoliv) přítomnost alfa vln pouze autogenním tréninkem je obtížné a za pomoci tradičních meditačních technik může představovat mnoho let intenzivního tréninku, aby člověk dosáhl podobné úrovně a rychlosti navození jako za pomoci AVS přístroje. A beztak se to poté často nepodaří tak spolehlivě, rychle a přesně jako za pomoci AVS přístroje.

Je prokázáno, že mnohé význačné osobnosti, jako například génius Albert Einstein či mnozí další vědci, vynálezci, hudební skladatelé, se v hladině alfa nacházeli mnohem delší dobu než je obvyklé. V hladině alfa, která je odproštěna od racionální lineárního myšlení, je totiž mnohem snadnější nacházet jakékoliv řešení problémů, tvořivě myslet a uchovávat si velmi vysokou psychickou i fyzickou kondici. V hladině alfa se prudce zvyšuje produkce hormonů, které dávají organismu a myslí stav blaha, uvolnění, vnitřního klidu a aktivuje se významně imunitní systém. V hladině alfa se spouští většina samo-ozdravných funkcí organismu. V hladině superalfa (8–10 Hz) dokonce nemůže vůbec vzniknout žádná nová nemoc a stávající se nerozvíjí!

## **Rozhraní hladin alfa a theta – 7,83 Hz**

*Rozhraní hladin alfa a theta, tedy frekvence mezi 7–8 Hz (konkrétně 7,83 Hz), se nazývá „Schumannova rezonance“ . Na této frekvenci 7,83 Hz pulsuje i geomagnetické jádro Země a je základním rytmem veškeré přírody a života na Zemi. Právě v tomto stavu myslí jsme například schopni s neobyčejnou lehkostí porozumět všemu, co nám za plného vědomí není úplně jasné. Nikdo zatím neobjasnil, proč tato hranice mezi vědomím (beta, alfa) a podvědomím (theta, delta) – 7,83 Hz – je shodná s geomagnetickým jádrem Země. Ale je to asi jedno, hlavně, že „to“ funguje...*

## **Hladina theta (4–7 Hz)**

Theta je bytostně spjata se stavy hypnózy, hlubokou relaxací a sněním. Vybavujeme si v ní mnohem lépe vzpomínky, především ty, které se udály v dávné minulosti. Paměť se otevírá dokořán a pracuje zvýšeným tempem. Snění ve stavu theta (často označované jako „denní“ snění) značně podporuje představivost a tvořivost, umožňuje spojovat si vize do ucelené podoby a v neposlední řadě napomáhá řešení složitých problémů, které se nám v plně bdělém stavu zdají prakticky neřešitelné. Je to zkrátka tajemný a nepolapitelný stav vědomí. Ve stavu theta, vzhledem k tomu, že je v nejtěšnějším vztahu k podvědomí, je možné účinně provádět změnu vzorců chování, tedy hluboko v nás zapuštěných mechanismů, které výrazně podvědomě ovlivňují život. Navození hladiny theta znamená přímý vstup k podvědomé složce osobnosti.

Hladina theta je poměrně úzká a spontánně ji dosahujeme zřídka. Velmi pravděpodobně ji můžete zažít těsně před usnutím nebo hned ráno po probuzení. Je to ten příjemný slastný snivý stav, kdy jste vzhůru, ale ještě nevnímáte tělo (nebo s ním ani nemůžete pohnout).

## **Hladina delta – 0,5–3 Hz**

Hladinu delta zažíváme výhradně ve spánku (beze snů). Pokud sníme, přidává se k hladině delta různě rozptýlená radiace vln alfa.

## AVS přístroj navozuje hladiny vědomí

Jednotlivé hladiny vědomí mozek různě střídá a prolíná podle potřeb organismu. Tím udržuje zdravotní kondici a ideální psychosomatické vyladění. Tuto schopnost má každý člověk (mozek) od narození. V dětských letech funguje většinou ještě perfektně, protože není ničím narušována: když dá mozek pokyn ke spánku (hladina delta), tak dítě prostě usne – nic a nikdo mu v tom nebrání. Zasní se během dne, kdykoliv to potřebuje (denní snění = hladina alfa). Kdykoliv ho něco zaujme, zvýší energii (hladina beta). Dospělý člověk má při dnešním životním stylu v udržování této psychosomatické rovnováhy mnoho překážek a nedaří se mu to. Znamená to, že není schopen vyhovět daným pravidlům přírody, tedy nechat geniální schopnost mozku přirozeně plynout. Přemáhání únavy a spánku, nedostatek odpočinku (hladiny alfa), nevyrelaxování přemíry stresu, užívání stimulantů, přemíra umělého světla a další a další „prohřešky“ způsobují, že psychosomatický model je narušen. Pokud tento stav trvá delší dobu, vyústí do nemoci. Zhoršování zdravotní kondice moderní civilizace (únava, stres, nesoustředěnost, nespavost, deprese, vyšší krevní tlak, nemoci srdce, migrény, cukrovka) je důsledkem nedodržení psychosomatické rovnováhy.

Před 30 lety kategorie „stresem podmíněné poruchy“ v medicínské klasifikaci ještě neexistovala. Dnes v ní najdete desítky nemocí a poruch. Mnoho psychologů vám dnes řekne, že deprese vznikne z dlouho neřešeného stresu a stejně tak mnoho lékařů dnes veřejně přiznává, že většina nemocí je způsobena (pouze) stresem. Přitom „chyba“ je v tom, že stresu (hladiny beta) bylo pro organismus moc a relaxace (hladina alfa) bylo málo. Nerespektování potřeb organismu, psychosomatického modelu.

Naštěstí lze díky AVS přístroji navrátit tělu i mysl „původní“ rovnováhu, a tedy i zdraví. Využívejte AVS přístroj naplno! Vráť vás doslova do dětských let s úžasnou schopností zdravého mozku pružně a hravě se měnit, střídát výkon s odpočinkem, snadno se učit a „zůstat v pohodě“.

# Záruka účinnosti – postup pro začátečníky

Dodržte následující pokyny a dostaví se proklamované účinky.

**Prvních sedm dní absolvujte sezení každý den.**

## **První den**

Zvolte jakýkoliv relaxační program v délce minimálně 20 minut.

## **Druhý den**

Opět použijte stejný relaxační program. Sledujte rytmus dýchání, soustřeďte se na každý výdech a nádech. Představujte si, že je Vaše tělo odpočaté a více odolné.

## **Třetí den**

Opět začněte s relaxačním programem – tentokrát zkuste jiný a to v délce minimálně 30 minut. Pronikáte do tajů nového druhu relaxace, cítíte se lépe a máte více energie. Hned následně nebo s odstupem vyzkoušejte některý z kratších programů na dodání energie.

## **Čtvrtý den**

Při pravidelném používání se pro Vás tento způsob používání stává rutinní a velmi příjemnou záležitostí. Cítíte se stále lépe. Pokračujte opět relaxačním sezením – jakýmkoliv. Od čtvrtého dne můžete absolvovat i dva programy denně – minimálně jeden z nich musí být relaxační.

## **Pátý den**

Vyberte si jakýkoliv program podle momentální nálady, v délce minimálně 20 minut. Zřetelně cítíte, o kolik se zlepšila během pouhých pěti dní vaše schopnost relaxace, nálada, uvolnění. Představte si, jak se vše zlepší po několika týdnech.

## **Šestý den**

Opět zvolte relaxační program, zase jiný, než jste dosud použili. Při sezení přemýšlejte o cílech, kterých chcete dosáhnout. Pro začátek stačí představa toho, jak se cítíte lépe.

## **Sedmý den**

Zvolte relaxační nebo meditační program, v délce minimálně 30 minut. Čím bude delší, tím lepší.



## 7 principů: odkaz zakladatele Jana M. Valucha (st.)

- 1 Vždy mějte na paměti, že přístroj sám o sobě je jen technologicky dokonalým výrobkem. Jen aktivní spoluúčast Vaší vůle z něj může udělat spolehlivého a nepřekonatelného ochránce Vašeho zdraví a vnitřního, duševního a duchovního rozvoje.
- 2 Nezapomínejte, že AVS přístroj je trenažérem Vaší mysli a mozkové aktivity a že se proto bez soustavného vědomého tréninku velké výsledky nedostaví.
- 3 Nevnučujte své dobré zkušenosti s AVS přístrojem jiným. Ti si je musejí získat sami. Nikoho jiného se nepokoušejte léčit.
- 4 V průběhu sezení s přístrojem se soustřeďte na pozitivní a příjemné myšlenky. Působení přístroje Vám je pomůže zakódovat do podvědomí. Tímto způsobem získá Vaše osobnost výrazně pozitivní orientaci.
- 5 Prvotním a hlavním cílem užívání AVS přístroje je dosahování stavu hlubokého uvolnění a bez této kvalifikace nevedou cesty dále.
- 6 Ovládání stavů vědomí trénované s přístrojem (i bez něj) má tři stupně: učeň – tovaryš – mistr.  
**Učněm** je každý, kdo nedosáhne stupně tovaryše.  
**Tovaryšem** je ten, kdo ovládne mechanismus kontroly svého vědomí, to znamená bezpečně nacvičí tzv. relaxační reakci. Dosáhne výrazného uvolnění, kdykoli to potřebuje, s přístrojem i bez něj. K tomu potřebuje trénovat s přístrojem denně 4–7 týdnů.  
**Mistrem** je ten, kdo ke spuštění relaxační reakce přístroj již nepotřebuje. Pomocí přístroje se rychle a jistě dostává do různých běžně nedostupných stavů vědomí. K tomu potřebuje trénovat několikrát týdně po dobu 7–10 měsíců.
- 7 Dejte Vaše vytrénované, uvědomělé Já do služeb všem, kterým můžete prospět.

*Jan M. Valuch (starší) je zakladatelem oboru AVS technologie ve střední Evropě, je autorem převratné knihy („Neurotechnologie, mozek a souvislosti“) a mnoha článků o AVS přístrojích a dalších neurotechnologických metodách.*

## Základní pokyny – určitě dodržte!

**Poznámka:** na dalších místech najdete podrobnější vysvětlení.

- Při sezení mějte zavřené oči (pokud není u vašeho modelu výslovně uvedeno jinak).
- Vyladte si intenzitu světla a zvuků – do 1–5 sekund po začátku programu – tak, aby Vám intenzita byla příjemná.
- Ze začátku, bez předchozích zkušeností, nepoužívejte více programů hned za sebou.
- Sezení musí být vždy příjemné, resp. může být „neutrální“, ale nesmí být nepříjemné. Pokud by bylo nepříjemné, program ukončete a přístroj použijte znovu až druhý den.
- Vždy absolvujte celý program.

**Pravidelnost užívání AVS přístroje je významnější faktor než délka sezení!**

Je to podobné jako s fyzickým cvičením – například je vhodnější používat AVS přístroj 3× týdně stále, než intenzivně jeden týden v měsíci.

## Další důležité informace – doporučení

- Vyhněte se sezení jednu hodinu po jídle, kdy je mozek méně prokrven. Pokud tak neučiníte, nic neriskujete – naopak: AVS přístrojem můžete odbourat „klasickou“ ospalost po jídle. Ovšem účinnost sezení po jídle nebývá velká.
- Protože v průběhu sezení, zejména u relaxačních programů, dochází k mírnému omezení prokrvení končetin, nepraktikujte sezení v chladném prostředí a v nedostačném oblečení.
- Před spuštěním uvolňujícího programu (relaxace, spánek, somatické apod.) nedoporučujeme požití stimulanty (alkohol, káva, čaj, energetický nápoj), protože mohou blokovat účinek – snížit účinnost stimulace.
- Po dobu akutní zdravotní indispozice (respirační onemocnění, bolest hlavy, nevolnost apod.) přístroj nepoužívejte.
- Použití přístroje souběžně s podáváním alkoholu nebo drogových látek může vyvolat nevolnost.
- Bezprostředně po skončení stimulace (do cca 15 minut) se nedoporučuje, bez předchozí zkušenosti s používáním přístroje, řídit motorové vozidlo a stavební stroje.
- Věková hranice není omezena.
- Pro zdravé děti do zhruba 6–10 let věku nemá obvykle použití přístroje žádný zdravotní význam.

## Frekvence používání

Použití méně časté než 1× týdně má samozřejmě také smysl, ale není příliš užitečné, obzvláště pokud jste „začátečníci“. Je to podobné jako s fyzickým cvičením. Ideální používání pro získání nejvyšší trvalé psychické a zdravotní odolnosti je 3–4× týdně (a zejména relaxační programy).

Samozřejmě, pokud máte více času, můžete použít AVS přístroj například 3× denně: ráno krátký program na probuzení, odpoledne středně dlouhý program na osvěžení a pozdě odpoledne nebo večer relaxační program.

Použití stejného druhu programu (spánek, relaxace apod.) více než 1× denně většinou nemívá násobný efekt. Jedná se o to, že mozek (tělo) zpracovává přijaté podněty (také informace) zhruba 24 hodin – zpracovává je do hlubších struktur. Je tedy vhodné nechat tento prostor (zbytek dne) pro doběh účinku.

Některé programy nebo situace vyžadují časté použití. Jsou to například programy pro léčbu Alzheimerovy nemoci, roztroušené sklerozy, autismu, případně situace po úrazu mozku, mozkové mrtvici. V těchto a obdobných případech má smysl nebo je dokonce nutné používat AVS přístroj 1–3 i více hodin denně.

**Bezprostřední účinek programu** přetrvává zhruba trojnásobek jeho délky. Takže bezprostřední účinek dvacetiminutového relaxačního programu trvá zhruba hodinu. Tento údaj je ale velmi, velmi orientační! Někdy subjektivně účinek vůbec nezažijete (byť objektivně proběhl) a někdy budete cítit vliv programu hodiny (výjimečně i druhý den). Hodně také záleží na druhu programu – úplně jinak funguje například relaxace a dodání energie.

## Práce se světlem (brýle)

Světelná stimulace (brýle) zajišťuje 70–80 % účinku, věnujte jí tedy patřičnou pozornost.

### Při sezení mějte zavřené oči.

***A/ Standardní brýle – většinou to jsou brýle s jednotlivými diodami (najdete je nejčastěji u konstrukčně starších modelů).***

Vnímání světelných záblesků otevřenýma očima není zraku škodlivé, ale není většině uživatelů příjemné a hlavně snižuje účinnost stimulace. Doporučujeme mít zavřené oči. Výjimku tvoří brýle přímo určené pro otevřené oči – takové brýle mají diody posazené dále od hlavního zrakového pole.

***B/ Ganzfeld brýle – většinou to jsou brýle s bílou plochou /diody nejsou vidět/ (najdete je nejčastěji u konstrukčně novějších modelů).***

Mírně vyšší účinnost zajistí zavřené oči, ale stimulace s otevřenýma očima je většinou podobně příjemná. A při otevřených očích lze dosáhnout některých zajímavých efektů. Například lépe natrénovat tzv. relaxační reakci. Jedná se o to, že relaxace (hladina alfa) se aktivuje sama (bez použití AVS přístroje) vždy, když zavřete oči (zvyk, který člověk získal během evoluce). Pokud budete relaxaci (relaxační reakci) trénovat s AVS přístrojem s otevřenýma očima, dostaví se účinek během programu možná o něco pomaleji, ale bude pro vás snadnější poté navodit relaxaci i bez použití přístroje.

Rozdíly v účinnosti u otevřených a zavřených očí nejsou velké, proto klidně experimentujte a najděte pro sebe nejlepší řešení. Také záleží na tom, v jakém jste momentálně stavu, zda máte oči unavené či odpočinuté apod. Navíc je každý z nás jedinečná individualita, čili co bude platit pro někoho jiného, nebude platit pro vás. Nebojte se také oči během programu několikrát zavřít či otevřít – vše záleží jen na vaší momentální náladě a na tom, jaký způsob je vám více příjemný a účinný. Při otevřených očích nedoporučujeme překračovat 30 minut stimulace.

Ganzfeld efekt je neúčinnější druh světelné přístrojové stimulace. Ganzfeld, v překladu „plné pole“ rozprostírá světlo do většího nervového pole. Čím víc je toto pole uzavřeno (nejsou volné díry mezi brýlemi a obličejem, kudy by světlo unikalo ven), tím je účinnost vyšší.

### **Stimulace pouze světlem bez použití zvuku (sluchátek)**

Taková stimulace je samozřejmě možná. Sice ztratí původní účinnost, ale nelze paušálně říci o kolik, protože to záleží na mnoha faktorech (druh programu, model přístroje, použité brýle a další).

### **Intenzita světla**

- Nedoporučujeme měnit intenzitu světla v průběhu programu, rozhodně ne příliš často, aby vás tato činnost nerozptylovala. Nastavte si takový jas, který je vám příjemný, hned po 1–5 sekundách stimulace.
- Většina programů začíná a končí pozvolna (intenzita světla je na začátku a na konci programu několik sekund utlumena).
- Vždy platí: čím vyšší intenzita = tím vyšší účinnost.
- Nicméně řiďte se citem: stimulace by vždy měla být příjemná – rozhodně nesmí být nepříjemná. Většina uživatelů, i osob citlivých na světlo, si postupně během několika sezení zvykne na nejvyšší intenzitu.

### **Cyklování**

Některé modely disponují funkcí cyklování. Blikání, tedy jeden „blik“ se vždy skládá z jednoho okamžiku světla (bliknutí) a jednoho okamžiku tmy – to je cyklování. Standardně je cyklování nastaveno na optimální úroveň (půl na půl) – půl času tmy, půl času světla. Nicméně tlačítkem můžete měnit tento poměr a sice snižovat časový interval tmy a tím se současně prodlouží časový interval světla. V konečné fázi bude světlo činit 100 % a brýle tedy budou jen svítit, nebudou blikat. Snižuje se tím (někdy značně) účinek stimulace, protože trvalé světlo nepřenáší danou frekvenci. Ale někdy se tato

možnost používá u programů proti depresi (působí samotné světlo) nebo můžete tuto funkci použít, pokud jste významně citliví na blikání.

Cyklování, podobně jako intenzitu světla, se pokuste nastavit hned na začátku programu a pak se už laděním nerozptylovat.

Cyklování ve frekvencích vyšších než 15 Hz mozek už nezládne registrovat a nemá smysl jej používat.



Jeden z prvních prototypů AVS přístrojů. Civilní letectví, 70. léta 20. století, Anglie.

# Práce se zvukem (sluchátka)

## Druhy zvukové stimulace

AVS přístroje využívají tři druhy zvukové stimulace. Každý program obsahuje jednu z těchto tří možností:

- hudba, hudební efekty typu zvuků přírody apod.
- speciální audio stimulační zvuky (typické pro AVS technologii – pulsní nebo binaurální rytmy nebo různé šумы)
- kombinace hudby a speciálních audio stimulačních zvuků dohromady.

Hudba, zvláště relaxační, má na rozdíl od audio stimulačních zvuků estetický rozměr, rychleji upoutává pozornost a mnoho lidí ji dobře přijímá, protože mají svojí osobní zkušenost s poslechem hudby. Nevýhodou hudby je, že je méně účinná než AV stimulační zvuky. AV stimulační zvuky jsou typické zvuky pro AVS technologii a nikde jinde se s nimi nesečkáte. Jsou to zvuky vědecky vyvinuté pro to, aby rychle přeladily mozek a navodily tu správnou konkrétní frekvenci. Jsou použity u programů, kde by hudba mohla být rušivá nebo kde je potřeba docílit přesně určité frekvence nebo specifického účinku.

## Hlasitost zvuku

- Nedoporučujeme měnit hlasitost zvuku v průběhu programu, rozhodně ne příliš často, aby vás tato činnost nerozptylovala. Nastavte si takovou hlasitost, která je vám příjemná, hned po 1–5 sekundách stimulace.
- Většina programů začíná a končí pozvolna (hlasitost je na začátku a na konci programu několik sekund utlumena).
- Vždy platí: čím vyšší hlasitost = tím vyšší účinnost.
- Nicméně řiďte se citem: stimulace by vždy měla být příjemná – rozhodně nesmí být nepříjemná.

## Druh a kvalita sluchátek

K AV stimulaci můžete použít jakákoliv sluchátka, musí však být stereofonní. Samozřejmě platí, že čím kvalitnější sluchátka, tím lepší – vyšší účinnost a komfort a to zejména



pro odrušení rušivých zvuků z okolí a z hlediska basů. Většina sluchátek, která na trhu seženete, přenáší velmi dobře vysoké tóny, ale z hlediska basů je to horší. Přitom například pro hlubokou relaxaci jsou právě basy důležité.

### **Stimulace pouze zvukem (bez brýlí)**

Taková stimulace je samozřejmě možná. Sice se ztratí původní účinnost – světlo zajišťuje 70–80 % účinku, ale i tak má samozřejmě smysl. Navíc nelze říci o kolik přesně klesne účinnost, protože to záleží na mnoha faktorech (druh programu, model přístroje a další).

### **Němota, potíže se sluchem**

Vada sluchu ještě nutně neznamená, že zvukovou stimulaci přístrojem nevnímáte. Speciální audio stimulační zvuky, konkrétně nejvíce používané binaurální rytmy a jejich obdoby, se totiž tvoří až přímo v mozku. Pro každé ucho je vysílána odlišná frekvence (např. pro levé ucho 250 Hz, pro pravé 258 Hz) a teprve při setkání tohoto signálu uvnitř mozku dochází k účinku – mozek se naladí na rozdíl těchto frekvencí, tedy 8 Hz. Pokud je tedy příčinou horšího sluchu poškození sluchu spíše v zevní části, tak se i přesto účinek stimulace projeví, protože frekvenční signál projde až do vnitřních částí mozku. U hudby to pochopitelně neplatí – co subjektivně slyšíte, to účinkuje (a opačně).

Asijská kultura je přístupnější všem věcem, které souvisí s lidskou psychikou, ať už jde o výkonnost či duševní uvolnění, meditaci, relaxaci. Proto přijímá i neurotechnologie a AVS přístroje mnohem příznivěji než „skeptická“ kultura euroamerická. Foto zkoušejících zájemců z mezinárodní výstavy v Hongkongu.



## Práce s programy

Žádný program Vám nebude vyhovovat trvale, protože po nějakém čase (po desítkách použití) účinnost jednoho používaného programu klesne – mozek si na něj „zvykne“. Pokud takový program na nějakou dobu vyměníte za jiný, můžete se k němu časem opět vrátit a jeho účinnost se obnoví.

Každý z nás je neopakovatelná individualita a proto působí jednotlivé programy na každého trochu jinak.

Subjektivní zážitek z jednoho a toho samého programu může být pokaždé jiný.

Názvy a popisy programů naznačují zamýšlený účinek, který se ale může mírně lišit od vaší zkušenosti. Teprve opakovaným vyzkoušením programu si uděláte přesnou vlastní zkušenost.

Nepoužívejte programy s protichůdnými účinky hned za sebou. Nedává smysl spustit program na spánek a hned poté na dodání energie.

Pokud jste AVS přístroj nepoužili nejméně 7 dní, začněte při opětovném používání relaxačním programem.

Vždy absolvujte celý program, protože účinek přichází postupně a naplno se může projevit až po absolvování celého programu. Absolvování jen části sezení vám nemusí poskytnout očekávaný účinek.

Nedoporučujeme program v průběhu přerušovat (funkce Pauza). Pokud je přerušení krátké (v řádu sekund), tak se účinek programu většinou nenaruší, pokud je však delší (v řádu minut), tak je lepší program ukončit a spustit zase od začátku.

Sezení kratší než 15 minut nemusí přinést očekávaný účinek, obzvláště ne v oblasti uvolnění, relaxace, meditace a spánku. Výjimku tvoří speciální programy, kde je naopak výslovně uvedeno, že poskytují účinek v rekordně krátkém čase (technologie se zlepšují, tím se i zkracují časy programů).

Užívání nad doporučenou dobu, tj. zhruba více než 2 hodiny denně, nemůže způsobit žádnou újmu na duševním či tělesném zdraví. Pouze může dočasně vyvolat útlum duševních pochodů a mírnou ospalost.



Brýle určené pro stimulaci se zavřenými i otevřenými očima.

## Co dělat při sezení

Nemusíte dělat vůbec nic! Své pocity, myšlenky a barvy, které vidíte, nechte volně plynout myslí.

Pokud se Vám během relaxačního sezení nenavodí pocit uvolněné mysli, soustředte se vědomě na sledování světelných obrazců a snažte se v nich hledat reálné věci.

Ideální pozice pro používání je něco mezi sedem a lehem, tak je přirozeně rozložen tlak těla a nedáváte z hlediska psychosomatiky tělu a mozku signál ani na spaní ani na bdění. Rozhodně začátečníkům nedoporučujeme polohu vleže, protože může napomoci neplánovanému usnutí – neplatí to samozřejmě pro programy na spánek, tam je pozice vleže naopak žádoucí. Mozek totiž ještě není „vytrénován“ a při hlubších relaxačních programech má člověk tendenci usnout. Což není na škodu, ale větší užitek přinese prožít relaxační program bez usnutí. Pokročilý uživatel si podle citu již najde „svoji“ polohu (např. při spánkovém programu ležet, při meditačním polosedět apod.)

Používejte přístroj v tichém prostředí. Jakýkoliv zvuk, včetně z dálky doléhajících zvuků, narušuje zážitek i účinek stimulace.



Orion: Nejprodávanější AVS přístroj v historii AVS technologie. Kvalitní, spolehlivý, relativně levný. U nás a na Slovensku se prodával přes 15 let. Dodnes je občas k dostání v bazaru Galaxy.

## Manuální programování

Mnoho modelů AVS přístrojů obsahuje možnost manuálního programování – tedy možnost vytvořit si svůj osobní program na míru. Vyžaduje to určitou zkušenost s používáním a znalosti o jednotlivých parametrech stimulace – tu můžete načerpat právě zde. Na druhou stranu, pokud si s tím dáte práci, máte jedinečnou možnost velmi zefektivnit účinek stimulace!

- Uvádíme všechny obvyklé možnosti, ale záleží samozřejmě na vašem modelu.
- Možnosti jsou seřazeny podle vlivu, který mají na účinnost programu (od nejvýznamnějších parametrů po nejméně významné z hlediska účinku).

### Frekvence

Nastavitelná stimulační frekvence se pohybuje většinou v rozmezí 0,5–40 Hz. Předpokladem pro vhodnou volbu je alespoň částečná znalost hladin vědomí (na prvních stranách této brožury). Čím hlubší znalost, tím cílenější účinky.

***Frekvence má nezávadnější vliv na účinnost!***

### Druh zvuku

S komercializací a větší konfekčností AVS technologie v posledních 20 letech výrobci různé druhy zvuku používají čím dál méně – sází na ty neúčinnější, například binaurální rytmy, a ostatní nevyužívají. Ale je to určitě škoda – zvukem se dají dosáhnout zajímavé efekty! Se zvuky, používanými v neurotechnologiích, se nikde jinde nesetkáte – byli vyvinuty právě a jen pro tento účel. V zásadě existují tři kategorie, a sice monaurální – izochronní zvuky, binaurální rytmy a šумы. Existují také jejich nespočetné kombinace, například pulsující monaurální rytmy nebo dvojité binaurální rytmy a další, ale to už jsou mírné nuance základních zvuků.

Binaurální rytmy jsou neurobiologicky neúčinnějším druhem zvuku v AVS technologii – a tudíž také nejpoužívanějším. Lze je úspěšně použít pro jakýkoliv druh programu. Monaurály nebo izochronní zvuky působí jako jednotlivé tóny a z hlediska účinnosti jsou na druhém místě. Šумы (růžový, bílý, hnědý a další) jsou vhodné pro delší programy, protože přeladění mozkových vln jim trvá déle, ale na druhou stranu dokážou

udržet konstantní frekvenci, zejména nižší (1–10 Hz) po dlouhou dobu – vytrvale desítky minut.

Druh zvuku je v pořadí druhým nejvýznamnějším faktorem, který má vliv na účinnost.

## **Fázování**

Pokud světlo (pravá i levá strana) pulsuje současně se zvukem (levá i pravá strana), jsou tzv. ve „fázi“. Fázování upravuje časový posun – například mohou světla a zvuk pulsovat mimo fázi (v jiný časový okamžik, střídají se), nebo může každá strana břílí (světla) pulsovat mimo fázi.

Je zcela mimo možnosti této brožury popsat význam a odlišnost účinků jednotlivých fází. Zejména pro mnoho možností a složitost tohoto jevu. Obecně platí, že čím je cíl „měkčí“ (relaxace, meditace, uvolnění, klid), je vhodnější, když je vše ve fázi – tak je ostatně nastavena drtivá většina programů, zejména u novějších modelů. Čím máte cíl programu „tvrdší“ (zrušit stres, kreativita, eliminace deprese, učení, vybuzení, energie), tím je vhodnější využít něco mimo fázi.

Fázování může mít zaznamatelný vliv na účinek, ale je obtížné se používání tohoto parametru cíleně naučit – předpokládá to absolvovat desítky experimentálních sezení pro zjištění konkrétního vlivu.

## **Barvy**

Tvoří významný efekt co se týče líbivosti. Z hlediska účinnosti je to s nimi ale složitější. Jednoznačná fakta existují u červeného světla. Červené světlo je obvykle vnímáno intenzivněji než jiné barvy, protože je pro mozek neurobiologicky nejpříjemnější – jeho vlnová délka prostupuje nejlépe příslušným nervstvem. Proto červená barva nejrychleji mozek stimuluje. Proto přesto, že máte nastavení barev stejné, většinou vnímáte červenou barvu nejintenzivněji – i bílá je vlastně zabarvena do červená. Červená je tedy „nejrychlejší“ – to ale ještě neznamená, že je neúčinnější. Například nedokáže navodit, resp. udržet po delší dobu nejnižší frekvence (to je záležitost tmavě modré, či indigo) a například nejtálejší barvou pro udržení mozkových vln na stejné frekvenci (v pásmu 1–14 Hz) je zelená. Bílá je zase nejuniverzálnější, protože obsahuje celé barevné spektrum – takže je vhodná na cokoliv, ale nemá takovou hloubku jako jiné barvy.

Proto se často barvy používají tak, jak odpovídají barevné škále versus jejich korespondence se stavem vědomí – je to ovšem jen jeden z modelů, jak je využít:

- červená – vysoké nabuzení (vysoká beta) nad 20 Hz
- oranžová – něco mezi červenou a žlutou
- žlutá – střední energie, hladina beta – 13–16 Hz
- zelená – hladina alfa 8–12 Hz
- modrozelená – hladina theta 4–7 Hz
- indigo, fialová (vrací se zpět v kruhu k červené) – hladina delta 0,5–3 Hz

Další model může být ten, jak vám jsou příjemné – zvolte tu, která je vám prostě příjemná. Každý má jiný filtr a psychobiologické nastavení.

Dalším modelem mohou být kritéria účinnosti, tedy použít převážně červenou barvu. Dalším modelem může být použití dle účelu (colorterapie apod.) – zelená na léčení a relaxaci, žlutá a červená na dodání energie, modrá na kreativitu a prohloubení intuice, bílá na spánek apod.

Možností je celá řada a neexistuje jeden jednotný nejlepší systém. Všichni výrobci a programátoři používají jiné možnosti a mění je a kombinují.

**Poznámka – funkce Vyvážení bílé:** *Vyvážení bílé se používá, když chcete nějakou barvu vůči jiným oslabit či zesílit. Například proto, že reagujete na nějakou barvu obzvláště citlivě nebo je vám naopak příjemná. Poměry mezi barvami lze obtížně určit předem, musíte to vyzkoušet.*

## Tónina

Tónina je výška tónu a označuje se v Hz. Pozor! Neplést si tuto jednotku **hz** s jednotkou **Hz** mozkové frekvence! Tóninu lze většinou nastavit v rozsahu 20 až 900 Hz. Nejobvyklejší a velmi dostatečné je pásmo 60–300 Hz. Tónina v Hz odpovídá samozřejmě i hudební stupnici – například základní tón C má hodnotu 32,7 Hz. Hlubší tóniny (pod 70 Hz) podporují uvolnění, tedy relaxaci, meditaci, spánek. Vysoké tóniny naopak způsobují excitaci, tedy vybuzení. Velmi vysoké tóniny, například od 700 Hz, podporují vysoké stavy vědomí, tedy „osvícení“. Pro některé uživatele už jsou ale sluchově velmi nepříjemné – není to pro každého.

Dobrý výběr tóniny podporuje účinek, nemá však na něj extra významný vliv. Může ale stimulaci zpříjemnit.

### **Poznámky:**

- *Rozsah většiny sluchátek začíná od 20 Hz výše. Některá sluchátka tedy nepodporují nižší tóny než 20 Hz!*
- *Některé modely (zejména starší) mají změnu tóniny jako samostatnou funkci, bez nutnosti používat režim manuálního programování.*

### **Asymetrická stimulace**

Obdoba fázování s tím rozdílem, že se jedná většinou jen o světla, a to střídání pulsů. U většiny přístrojů a programů je stimulace symetrická, tzv. že světla na pravé i levé straně pulsují ve stejný okamžik. Asymetrická stimulace znamená, že se obě strany v blikání střídají. Pro „měkčí“ cíle, resp. drtivou většinu programů (relaxace, meditace, uvolnění, klid) je vhodnější symetrická stimulace. Asymetrická se hodí pro rychlé rozrušení současného vzorce mozkových vln a například pro programy na učení, koncentraci, eliminaci stresu, vybuzení, energii apod.

Z hlediska účinnosti, pokud je použita vhodně, může účinek programu mírně urychlit. Také působí jako „osvěžovač“ – změna rytmu stimulace může zpříjemnit dlouhé „nudné“ sekvence.

### **Cyklování**

Je popsáno v této brožuře na jiných stranách. Vliv na účinnost má cyklování malou, resp. s jeho využitím se účinnost na přeladění mozkových vln snižuje.

Individuálním programováním se zabývá i workshop Programování AVS přístrojů, kde se můžete všechny věci snadno naučit a vytvářet si tak poté v klidu domova dokonalé osobní, zcela individuální programy.



## Zvláštní režimy a funkce

*Tyto možnosti už se dnes objevují u AVS přístrojů zřídka, obsahují je spíše některé starší modely.*

### **Audiostrobe**

Režim Audiostrobe, u některých modelů nazývaných i odlišně (Spectrastrobe, LightMusic apod.) vlastně „tlumočí hudbu do řeči světla“. Na CD s hudbou, nejčastěji relaxační, je kromě hudby i speciální digitální stopa, která dává pokyn brýlím, jak (v jaké frekvenci) mají pulsovat. Použití režimu tedy předpokládá propojení AVS přístroje s externím přehraňčem CD.

Digitální stopa se řídila především výškou tónů a rychlostí nahrávky – tedy při basové, hlubší a pomalejší hudbě pulsovaly světla spíše v pomalejších frekvencích, a naopak. Nebylo to moc přesné, ale působivé to bylo.

Obdobně fungovaly i jiné režimy, například **ColorPulse u modelu Orion**. Ten přenášel výšku tónů do řeči světla z jakéhokoliv hudebního CD. Mělo to však omezení a nepřesnosti, například zvlášť hluboké a vysoké tóny tento režim nezachytil.

Režimy jako Audiostrobe byly užitečné v dobách vývoje, kdy programy neobsahovaly hudbu, ale jen technické stimulační zvuky. Na účinnost ale neměl režim Audiostrobe zásadní vliv (účinek zajistily zejména brýle – světelná stimulace a technické zvuky). Dnes už se tedy tento režim v nově vyvíjených přístrojích téměř nepoužívá, protože programy samy o sobě již hudbu obsahují.

### **Experimentální režim**

Nazývaný i odlišně, dle výrobců (například Autopilot) je systém, kdy si zvolíte určitou hladinu vědomí, například alfa, a v rámci této hladiny vědomí vám přístroj vygeneruje program. Program se tedy frekvencemi neodchýlí od hladiny alfa (8–13 Hz). Program se vygeneruje vždy jiný – většinou jeho parametry ani neznáte (nikde je nelze vyčíst). U některých modelů se tento program po skončení smaže, někde jej lze uložit do paměti. Jde čistě o experimentální záležitost a zábavu. Program nelze nijak víc zacílit, protože nevíte jaké obsahuje parametry, ani k čemu přesně je určen, co je jeho cílem.

## Nastavení přechodů

Nastavení přechodů určuje plynulost stimulace mezi jednotlivými segmenty. Segment je část programu se stejnými parametry – některý program obsahuje málo segmentů (pokud se během programu parametry moc nemění), jiný program může obsahovat i několik desítek segmentů. Plynulost znamená, zda přechod ze segmentu do segmentu probíhá „natvrdo“ nebo se děje plynule. Například první segment má frekvenci 10 Hz a následující druhý segment frekvenci 20 Hz. „Tvrdý“ přechod znamená, že v jeden okamžik skončí frekvence 10 Hz a hned začne frekvence 20 Hz. „Měkký“ přechod znamená, že v poslední části prvního segmentu, například posledních 10 sekund, se frekvence 10 Hz postupně sblíží s následující frekvencí 20 Hz, to znamená bude gradovat postupně na 11, 12, 13, 14... Hz, až se prolne s následujícím segmentem. Přechody se mohou týkat frekvence, ale i barev, druhů zvuku apod. Tvrdé přechody jsou vhodnější pro rozrušení stávající frekvence mozku, pro dodání energie, u vybuذujících programů, měkké přechody jsou naopak vhodnější na uvolňující účinky – relaxaci, meditaci, spánek. Tato funkce bývala vždy dost okrajová, obsažena byla zřejmě jen u tří modelů v celé historii, ale disponuje jí například novější model Laxman.

**Poznámka:** režimy čistě technického rázu, které nemají vliv na účinnost, například Pauza, Osobní preference či Úprava délky programu, zde nepopisujeme.



Jeden z nejzajímavějších a neúčinnějších přístrojů vyvinutých a prodávaných v letech 2005–2010: iLightz. Obsahoval úžasné možnosti individuálního nastavení a navíc propojení s iPodem.

## Tipy pro maximální efekt

Kombinujte AVS přístroj s jinými technikami, protože je velká šance, že zvýšíte jejich účinek. Například použití AVS přístroje před masáží (relaxační program) je perfektní: uvolníte tím svalstvo a tím může být masáž hlubší i příjemnější.

### Dech

Pokud máte zkušenosti s dýcháním (ovládáním dechu), nebojte se je použít. Umocníte tím účinek stimulace.

### Vědomé ovládání myšlenek

Zkuste vědomě soustředit své myšlenky na jednu příjemnou věc. Je lhostejné, co to bude: právě prožité setkání s milým člověkem, vzpomínka na dovolenou, radost z úspěchu... Za prvé tím trénuje schopnost vědomě používat myšlenky. Za druhé tím umocňujete účinek stimulace, zejména u relaxačních, meditačních a obdobných programů. A za třetí tím získáváte pozitivní naladění, dle zákonů kvantové fyziky: na co myslím, takový/á jsem.

### Afirmace

Afirmace je zvolené slovní spojení, které ovlivňuje (formátuje) mysl určitým směrem a pomáhá dosáhnout cíle. Zvolte si cíl – ze začátku úplně jednoduchý! Například: „*Ted si při sezení s přístrojem moc výborně odpočínám.*“ Zvolte si k tomu vhodnou afirmaci, např. „*Moje tělo a mysl krásně relaxuje a cítím se čím dál lépe.*“ Afirmace musí být co nejkratší (tato je už na hranici použitelnosti), pozitivní, a v přítomnosti – v přítomném čase. Tuto afirmaci si při sezení co nejčastěji opakujte. Nemusíte u toho přemýšlet, prostě ji co nejčastěji „prohánějte“ svojí myslí.

### Vizualizace

Cokoli chcete dokázat, vizualizujte si ve své myslí, čili zobrazte si v hlavě tuto představu. Představa musí být co neúplnější, co nejživější, musíte v ní hrát hlavní roli, musí být jen pozitivní a musíte být ve stavu, když už jste cíle dosáhli. Například pro odnaučení

kouření si představte sami sebe, například jak sedíte s přáteli, víte že už měsíc nekouříte a cítíte se dobře / lépe.

**Poznámka:** *pro afirmace a vizualizace je nejvhodnější použít programy v hladině theta (přímý přístup k podvědomí), případně v hluboké alvě.*

## **Externí nahrávky**

Jedna z nejúčinnějších obohacujících možností. Použijte k programu externí nahrávky – afirmace ke změně návyků, učební látku, vlastní hudbu apod. Zvolte samozřejmě vhodný program – pro zrychlené učení (superlearning) nebo pro práci s podvědomím (v hladině theta) nebo relaxační programy.

**Technicky:** *drtivá většina AVS přístrojů má externí vstup (zdířku), díky které propojíte audiokabelem AVS přístroj s jiným zařízením (mobilním telefonem, CD či MP3 přehrávačem, počítačem apod). Vaši nahrávku uslyšíte ve sluchátkách spolu s programem. Pokud by se zvuk programu a nahrávka rušila, má většina AVS přístrojů možnosti, jak to upravit: snížit hlasitost na přístroji nebo použít manuální režim apod.*

*Kombinace AV zvuků s jakoukoliv jinou externí nahrávkou (hudba, mluvené slovo) se kupodivu snáší většinou perfektně.*

## **Vlastní nahrávky**

Pokud nemáte vhodné externí nahrávky, vytvořte si vlastní! Je to snad nejúžasnější a nejúčinnější možnost. Vynikající je to pro učení nebo pro tvorbu vlastních afirmací. Jednoduše si nahrajte na mobil, co potřebujete – například při učení si prostě nadiktujte učivo. Takové nahrávky si můžete jednoduše dělat třeba každý měsíc nové – pro aktuální naladění a události.

# Možné potíže

## Při programu usnete

Při programu usnete. Myslíme tím u programu, který není určen pro spaní – zejména se to stává u relaxačních programů. Příčina je zřejmá: měli jste tzv. spánkový dluh. AVS přístroj při každém programu optimalizuje funkce mozku a tělesných biorytmů. A proto dá mozek v případě, kdy dojde k uvolnění a vědomě jej ničím nespazujete, automaticky povel k odpočinku – spánku, pokud jej organismus potřebuje. Proto můžete usnout i při jiném než spánkovém programu. Projevuje se to většinou u uživatelů – začátečníků, kteří nejsou zvyklí relaxovat nebo mají velký energetický, spánkový deficit. Takové usnutí je velmi prospěšné a zdravé. Subjektivní logika, kolik hodin jste naspali nebo nenaspali před tím, většinou moc nefunguje, protože jste si zvykli potřeby těla příliš nevnímat, obzvláště při duševní zátěži.

## Bolest hlavy

Příčinou bolesti hlavy je v drtivé většině případů nedostatečné nebo nerovnoměrné prokrvení hlavy – mozku. Může to být reakce na špatnou stravu, stres, nedostatek tekutin, únavu, přetížení při sportu, ztuhlé krční a zádové svaly, stimulanty apod.

Nezbytným a pozitivním důsledkem AVS stimulace je zvýšení průtoku krve mozdem. Proto někdy může AVS přístroj bolest hlavy zmírnit (nebo i odstranit), ale někdy také naopak: bolest hlavy, která je „na spadnutí“, urychlí.

Týká se to většinou pouze osob, které mají s bolestmi hlavy pravidelné potíže. Při opakovaném používání AVS přístroje se prokrvení mozku zlepšuje a tím se upravuje prokrvení mozku a snižuje se riziko bolesti hlavy a dochází většinou ke snížení bolesti i její četnosti.

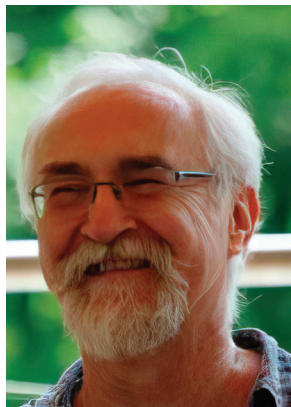
## Nepříjemné pocity

Použití mohou provázet nepříjemné pocity (nevolnost, slabost, motání hlavy, světloplachost, neurčité pocity), zejména ze začátku používání. Nepříjemné pocity mohou mít spoustu příčin a je většinou obtížné je určit, protože momentální psychofyziologické naladění je složité a často se mění. Je to podobné, jako když se někdy cítíte „špatně“ bez

zjevného důvodu. Tyto nepříjemné pocity naštěstí nic závažného neznamenají a sami odezní.

**Doporučení pro tyto případy:** stimulaci ukončit a přístroj použít až další den. Objektívni vlivy, kterých se lze vyvarovatS: příliš vysoká intenzita světelných záblesků, světelná stimulace s vynecháním zvukové stimulace, nevhodné prostředí (hluk, psychické neútluno v místnosti).

## Přejeme Vám skvělé zážitky a splněné cíle díky AVS technologii!



Jedni z prvních veřejně známých uživatelů. Vlevo **William S. Burroughs** (60. léta 20. století) – duchovní otec beat generation, zakladatel kyberpunku, autor pojmu heavy metal, spisovatel.

Sám se pomocí AVS přístroje částečně vyléčil z alkoholismu a drogové závislosti.

Vpravo český guru **Vlasta Marek**, který jako jeden z prvních Čechů použil AVS přístroj poprvé před rokem 1989.



**Jan Valuch**, autor této brožury, je světovou osobností v oboru psychotechnologií. Mimo jiné je autorem zdravotních projektů, spoluzakladatelem společnosti Galaxy, prezidentem WAAT (World Association for AVS technology) a odborným garantem AVS technologie pro ČR a SR. Medicínsky se specializuje na relaxaci, stres, spánek a deprese.

*AVS přístroj používám od roku 1995. Rukama mi prošly téměř všechny modely, které se kdy vyráběly – kromě těch nejstarších, vyráběných v letech 1985–1990 – ty už nebylo možné nikde sehnat. Absolvoval jsem tedy dosud (do roku 2024) zhruba přes 10000 sezení s AVS přístrojem.*

*Pro několik modelů (Proteus, ZenMaster, Esprit, Spa, Relaxman, Laxman a další) jsem vytvořil stovky nových programů. Samozřejmě, že na světě působilo nebo působí také několik dalších mistrů programátorů neurotechnologií, kteří mají ještě hlubší znalosti o některých jevech a možnostech AVS technologie. Nicméně troufám si tvrdit, že tato brožura shrnuje nejužitečnější informace ke správnému a efektivnímu využití této skvělé technologie, jaké můžete dostat. Necht' jsou vám k užitku!*

**Jan Valuch**

Zdravotní pokyny a upozornění najdete vždy v návodu k použití daného přístroje (na vnitřní straně obálky).

**Na neurotechnologie, zejména AVS přístroje, se specializujeme od roku 1995. O AVS přístrojích víme vše!**

Proto se s námi můžete poradit. Kontakty najdete na [www.galaxy.cz](http://www.galaxy.cz).  
V rámci Zdravotní poradny neuroinstitutu Galaxy vám také můžeme sestavit odborný individuální postup.



Založena 1995.  
Verze leden/2024