

# Relaxman Basic

Doplněk programové knihovny

Rozšíření knihovny o 10 programů



## Sladké sny

SPÁNEK

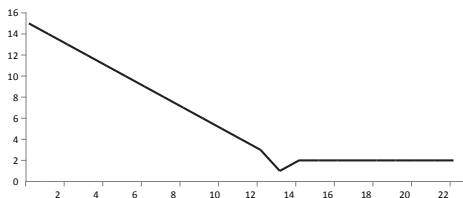


🕒 23 minut

Neschopnost usnout je u většiny lidí vyvolána špatnou životosprávou, stresem, množstvím únavy (nevyrelaxovanou únavou). Jsou to nejběžší příčiny špatného usínání, kterými trpí až 30-50% dospělé populace. Univerzální program pro drtivou většinu osob, které trpí

nespavostí (insomnií), neschopností usnout a mělkým spánkem, zejména vlivem únavy a stresu a ještě neužívají léky na spaní a nemají diagnostikovanou poruchu spánku.

**Určení:** Pro zlepšení spánku. Mohou jej použít i lidé trpící klinickou poruchou „syndrom nedostatečného spánku“ – pro tyto osoby je program určen též. Používejte ho těsně před spaním



## Zpět do říše snů

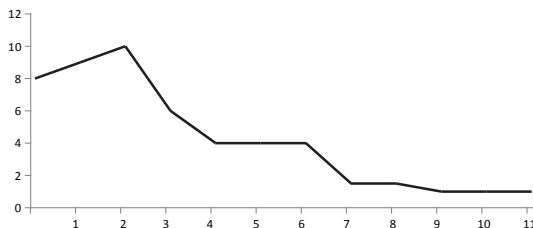
SPÁNEK



🕒 11 minut

Krásné zvuky zvonkohry Vás nasměrují k hlubokému stavu vědomí a ke spánku.

**Určení:** pro případy, kdy se v noci nebo brzy nad ránem nechtěně vzbudíte a chcete ještě hluboce usnout a spát.



# Nádhera

MEDITACE

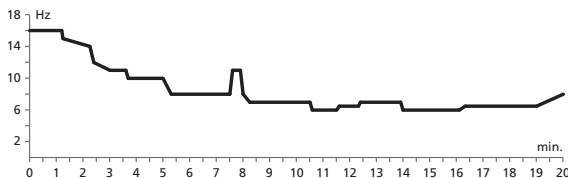


🕒 20 minut

Oslivý vzestup našeho velkolepého galaktického dárce světla a tepla – Slunce. Činorodý, nádherný den plný života a jedinečných zážitků. Celé barevné spektrum přírody následované inspirujícím západem slunce

na horizontu. Večerní praskající oheň plane na pozadí křišťálově čisté noci s měsícem v úplňku a tisíci cinkajících hvězd. Objímající teplo žhnoucích kmenů přináší tělu pohodlí a lenivý pocit věčnosti. Prostě krása.

**Určení:** Pro odstranění stresové smyčky, což je stres z jedné stresové události, kterou pak prožíváte znovu a znovu pouze ve vaší hlavě. Pokud budete hodně ustresovaní, můžete ke konci programu i usnout, čemuž se nebraňte.



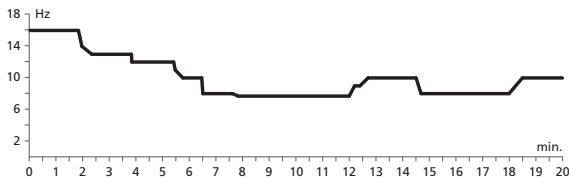
## Letem světem

MEDITACE



🕒 20 minut

Syntetizované zvuky vás odvedou od událostí uplynulého dne do oázy relaxace. Ponoříte se do světa zvuků. Let myslí nad kvetoucími zahradami, přes všechny světy, současné i minulé, přes všechny stěny naší civilizace – myšleno doslova i obrazně – přes všechny hranice vašeho běžného vědomí. Program představuje opakující se rozkvět v běhu světa. Moudrý stařec vypráví svůj příběh o jediné důležité věci v životě – o lásce.



**Určení:** Program je na pomezí hlubší relaxace a vzepětí energie. Je vhodný spíše večer, těsně před spaním, než během dne. Jde o mírné načerpání energie, skrývající cosi mystického! Lépe se srovnáte se svým údělem na této planetě. Program je určen pro klasickou relaxaci, s odstraněním stresu a únavy a především odpošťuje od úzkostí a negativních pocitů.

## Katapult

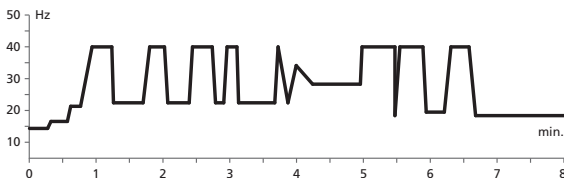
ENERGIE



🕒 8 minut

Zažili jste již let energií? Jakoby vás katapultem vystřelili do prostoru?

**Určení:** Toto sezení je krátký, ovšem energií nabitý program. Použijte jej, když jste v letargii a potřebujete rychle změnit své myšlení i postoje. Po vyzkoušení tohoto přívalu energie sami poznáte, kdy program nejlépe využít.



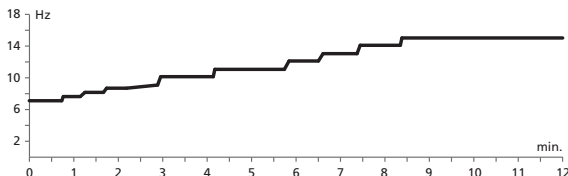
## Ranní probuzení

ENERGIE



🕒 12 minut

Cítíte pozvolné dodání energie. Jakoby pomalý příliv, který vás z ospalosti vynáší k soustředění. Cośi vás příjemně vytáhne z postele.



**Určení:** Program použijte

k rychlému zaktivování vašeho těla po ránu, když jste ještě ospalí, avšak je nutné začít pracovat. Tento program vás postupně vyvede z ospalého stavu do stavu plné soustředěnosti. K tomu využívá barev od tlumené modré přes příjemně zelenou, až k nádechu žluté, která zvýší vaši pozornost a koncentraci. Celkově tento program není příliš energeticky zaměřený, ale připraví vás na začátek dne, a to během pouhých 12 minut.

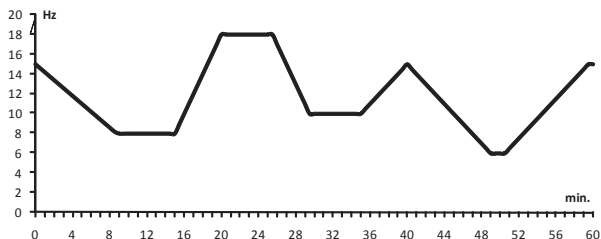
## JetLag

SPECIÁLNÍ



🕒 60 minut

Následující program používejte již v průběhu několika dnů před odletem, pokud můžete (1x denně). V letadle si během letu dopřejte program JetLag (při dlouhém letu jej použijte i opakovaně – s přestávkou minimálně 3 hodiny mezi jednotlivými sezeními). To zabrání vzniku „kocoviny“ následující den.



Důležitý je také další den přistání, probudte se brzy ráno a bohatě se nasnídejte (doporučuje se snídaně bohatá na bílkoviny), pak se pokuste již během dne neusnout (program JetLag použijte při velké únavě maximálně jednou v tomto dni).

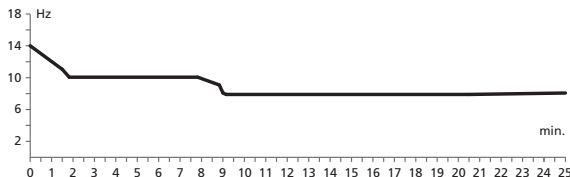
## Krevní tlak

SPECIÁLNÍ



🕒 25 minut

Tento program je účinná relaxační klasika. Podporuje klidový a soustředěný stav. Cílová frekvence je podobně jako u programu Opěvování 7,8 Hz (Schumannova rezonanční frekvence).



**Určení:** Odpočinek po práci, sportu, náročných aktivitách. Dodá vám uvolnění, úlevu, odpočinek i mírné načerpání energie na další aktivity. Vhodné použití je především v závěru dne: odpoledne, večer. Zejména ale snižuje vysoký krevní tlak, po jediném použití až o několik jednotek. Používejte ihned, jakmile máte vyšší krevní tlak nebo preventivně 2x týdně.

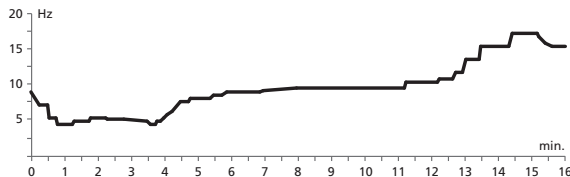
## Rajská zahrada

SPECIÁLNÍ



🕒 16 minut

Božské tóny uklidňují, inspirují a vyvolávají mystické vytržení. Při cvrlikání ptáků rozhodně vypustíte z hlavy starosti a nepříjemnosti.



**Určení:** Tento program má jednoznačné zaměření - prevence proti kardiovaskulárním onemocněním: Cíleně snižuje vysoký krevní tlak a vhodně trénuje psychoneurofyziologickou kondici: Pokud jste ohroženi rizikem infarktu či mozkové cévní příhody, používejte jej preventivně 2x týdně a střídejte jej s relaxačními programy.

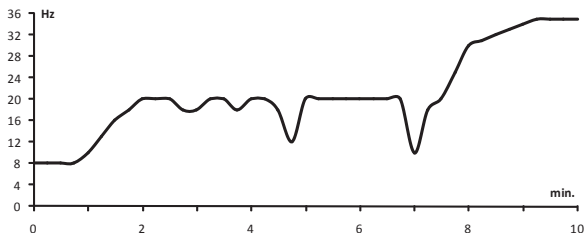
## V sedmém nebi

SPECIÁLNÍ



🕒 10 minut

Povzbuzení touhy, posílení vášně a přirozené sexuality, naladění se na příjemné zážitky ve dvou... Ohnivě barvy ve stimulačních brýlích, smyslně temperamentní a přitom zvláště uklidňující hudba - to vše jsou stimuly, které ve vás vyvolají nádherné zážitky - ocitnete se rázem v sedmém nebi.



**Určení:** program využívá barvy a hudbu, které jsou mimo jiné spojeny se stimulací druhé čakry a tím významně posiluje sexuální energii. Použijte jej před očekávaným sexuálním zážitkem s milovanou osobou nebo jej používejte pravidelně (2-3x týdně), jestliže potřebujete posílit oblast sexuality. Tento program však nefunguje jako lék na impotenci či frigiditu - pouze posiluje a harmonizuje přirozeným a jemným způsobem naši sexualitu jako celek.

Relaxman Basic je nyní rozšířen o 10 nových programů. Tímto je počtem a druhem programů srovnatelný s modelem Laxman Basic.

Upozornění: kartička Rychlý přehled programů není o tyto nové programy aktualizována.



Založena 1995.  
Specializovaný dodavatel a výrobce AVS technologie.  
Verze 06/2024