

СПИСОК ПРОГРАММ

№	Программа	Время, мин	Описание
---	-----------	---------------	----------

Активизация, энергизация

0.	активизатор плавный	11	активизатор с постепенным пробуждением сознания для плавной активизации, например, когда вы не выспались
1.	активизатор	10	активизатор с пробуждением сознания
2.	разминка	4	используется в качестве разминки перед упражнениями
3.	утренняя свежесть	5	используется утром после пробуждения для плавной активизации, рекомендуется использовать сразу же после пробуждения
4.	физический энергизатор	5	энергетический эффект перед физической нагрузкой
5.	энергизатор	6	используется для «насыщения энергией» перед работой
6.	бодрость	15	возникает чувство бодрости
7.	психофизический энергизатор	6	при интенсивных психоэмоциональных нагрузках
8.	энергизатор 14-40 Гц	7	энергизирующее действие
9.	релаксатор-энергизатор	8	от релаксации к энергизации, используется при утомлении на фоне длительных нагрузок

Релаксация, расслабление

10.	альфа-тета релаксация	10	альфа-тета релаксация способствует продуцированию снаподобных образов
11.	альфа-тета тренинг	8	альфа-тета тренинг
12.	быстрый релаксатор	5	быстрая релаксация (вместо перерыва на кофе)
13.	релаксация-сон	9	плавный переход от состояния релаксации к сну
14.	быстрый альфа-релаксатор	6	для быстрой релаксации при возбуждении

Обучение, используются для подготовки к восприятию информации и улучшения процессов запоминания

15.	механическое запоминание	8	используется при прослушивании записей, например, для пополнения словарного запаса. Обычно хорошо использовать на фоне воспроизведения аудиозаписи без звуковой стимуляции.
16.	после обучения	6	способствует закреплению полученных знаний в долговременной памяти
17.	разминка перед учебой	5	способствует улучшению усвоения материала для индуцирования состояния спокойствия и концентрации, в котором информация воспринимается лучше. Также эффективно использование для подготовки перед

			выступлениями, презентациями.
18.	ускоренное обучение	6	для ускоренного обучения, можно использовать непосредственно перед занятиями

Творчество, развитие, визуализация

19.	творчество в потоке	14	для индуцирования состояния потока и активизации процесса творчества и успешной деятельности. Программа построена с учетом данных ЭЭГ-исследований процесса творчества.
20.	образы на фоне белого шума	7	для развития образного мышления, экстрим только опытным пользователям для стимуляции воображения
21.	восприятие информации	7	для улучшения восприятия информации
22.	образы	12	для развития образного воображения
23.	визуализация	8	используется при занятиях техниками визуализации
24.	визуализация2008	11	используется для развития воображения
25.	внетелесный опыт	16	для перехода в измененные состояния сознания
26.	самооценка	10	используется для повышения самооценки. увеличения личного магнетизма. например перед выступлениями
27.	развитие самосознания	10	повышает самооценку и жизненную энергию перед выступлениями
28.	удаленное видение	21	для выработки удаленного видения используется в сочетании со звуками природы - дождя океана водопада и т.п.
29.	экстрасенсорные способности	15	для развития экстрасенсорных способностей, рекомендуется сочетать с дыхательными упражнениями с гипервентиляцией
30.	экстрасенсорные способности2	15	для развития экстрасенсорных способностей, рекомендуется сочетать с дыхательными упражнениями с гипервентиляцией
31.	экстрасенсорные способности на фоне белого шума	10	для развития экстрасенсорных способностей, рекомендуется сочетать с дыхательными упражнениями с гипервентиляцией
32.	связное дыхание моделируем ЭЭГ	10	моделируется ЭЭГ наблюдаемая при связном дыхании и наслаждении процессом деятельности
33.	экстрасенс моделируем ЭЭГ	19	моделирование ЭЭГ экстрасенса

Психотехники - медитация, транс, аутогенная тренировка

34.	медитация кратко частоте 7,83 Гц	45	медитация
35.	планетная вибрация	12	настройка на земную частоту (шумановский резонанс) - желательно использовать с аудиозаписями природных звуков - водопада и

			пр (желательно отключить все техногенные источники) не используйте перед активной деятельностью
36.	суггестивная	14	используется для суггестии или аутотренинга
37.	шумановский резонанс 40 Гц	8	шумановский резонанс на фоне 40 гц
38.	холмы	14	программа для углубления транса
39.	лестница	15	программа для углубления транса
40.	спираль	7	программа для углубления транса и активизации правого полушария
41.	глубокая медитация	56	для глубокой медитации
42.	концентрация	6	концентрация с активацией сознания
43.	возврат в детство	15	моделирует регресс ЭЭГ от взрослого к ребенку

Сон

44.	полусон перед пробуждением	5	мечтательно-сонное состояние граница между сном и бодрствованием
45.	полусон перед сном	5	мечтательно-сонное состояние граница между сном и бодрствованием
46.	спокойной ночи	7	для облегчения засыпания
47.	переход релаксация-сон	31	для плавного перехода от релаксации ко сну
48.	дельта фаза сна	21	для моделирования дельта-фазы сна
49.	сновидения	18	для индуцирования сновидений
50.	медленноволновой сон	15	имитирует медленноволновую фазу сна
51.	медленноволновой сон с БДГ	20	имитирует медленноволновую и быстроволновую фазы сна

Антистресс, «оздоровление мыслей»

52.	антистресс	9	снять волнение перед стрессом (экзамен и пр)
53.	балансировка медленно	10	балансировка 12 минут: на фоне этой программы обычно дается задание думать о имеющейся проблеме
54.	иммунитет	11	эффект иммуномодуляции
55.	перезагрузка	7	перезагрузка сознания
56.	решение проблем	18	способствует поиску решения проблемы
57.	серотонин	5	используется при сезонных расстройствах и хронических болях
58.	стирание мыслей	6	стирание мыслей (когда их много и они разные)
59.	уменьшение тревожности	9	для снятия избыточного возбуждения и тревожности
60.	антидепрессия	8	при сезонных расстройствах и депрессии
61.	восстановление активации коры	12	вызывает общую активацию коры обеспечиваемой неспецифической ретикулоталамической системой
62.	уничтожитель стресса	7	при эмоциональном спаде вызываемом стрессом

Отдых, развлечения

63.	гимнастика для мозга	12	«гимнастика для мозга»
64.	балансировка полушарий	18	балансировка активности полушарий
65.	свето-звуковая диссоциация	9	светозвуковая диссоциация: частота света повышается, а звука снижается и наоборот
66.	свето-цветовая диссоциация	9	свето-звуковая диссоциация помогает снять напряжение после напряженного богатого разными событиями дня
67.	экстремал	8	экстрим только здоровым людям для стимуляции воображения
68.	волновой процесс	8	волновой процесс в зрительной коре для вызывания зрительных иллюзий

Специальные программы

69.	цветное дыхание 5 к 2	5-40	соотношение 5 к 2 красный и синий и звук
70.	активизация правого полушария	14	для активизации правого полушария и раскрытия творческих способностей, интуиции
71.	активизация левого полушария	14	
72.	1 чакра дыхание	21	
73.	7 чакр 7-й день	14	
74.	7 чакр 6-й день	14	
75.	7 чакр 5-й день	14	
76.	7 чакр 4-й день	14	
77.	7 чакр 3-й день	14	
78.	7 чакр 2-й день	14	
79.	7 чакр 1-й день	14	
80.	7 чакра 7 минут	7	занимайтесь последовательно для активизации отдельных чакр с акцентированием внимания на соответствующих областях
81.	6 чакра 7 минут	7	
82.	5 чакра 7 минут	7	
83.	4 чакра 7 минут	7	
84.	3 чакра 7 минут	7	
85.	2 чакра 7 минут	7	
86.	1 чакра 7 минут	7	
87.			
88.			
89.			
90.			
91.			
92.			
93.			

94.			
95.			
96.			
97.			
98.	выступление	24	используется для визуализации выступления, с 10 по 20 минуту необходимо добавлять предварительно созданную вами аудиозапись звуков выступления
99.	привыкаем	5	для привыкания к свето-звуковой стимуляции

Полный список программ имеется на CD и в обновлениях на сайтах www.medsport.spb.ru и www.medsport.narod.ru