

Entspannte Konzentration durch Ultraschall



Nutzen Sie den α -Zustand

U

α

Herausgeber

© Audiovo GmbH, Germany, 3. Auflage Oktober 2013

Alle Rechte vorbehalten.

Audiovo GmbH

Irrenloher Damm 30

92521 Schwarzenfeld

Germany

Support-Hotline: +49 (94 35) 54 19-0

E-Mail: info@uSonic.de

Technischer Support: support@uSonic.de

www.audiovo.com

www.uSonic.de

Inhalt

1. Wie unser Gehirn unser Verhalten und unsere Leistungsfähigkeit steuert	4
2. Wie unser Gehirn funktioniert	5
2.1. Die verschiedenen energetischen Zustände unseres Gehirns	5
2.2. Die Aufgaben der beiden Gehirnhälften	6
2.3. Wie man die beiden Gehirnhälften synchronisiert	7
3. Entspannte Konzentration	7
3.1. Was bewirkt der ideale energetische Zustand der »entspannten Konzentration«?	7
3.2. Das Zusammenspiel der Komponenten bringt den erwünschten physiologischen Zustand	8
3.3. Wie uSonic hilft, den α -Zustand zu erreichen	10
3.4. Wie Sie uSonic benutzen / Modus	11
3.5. Wege zur Ruhe (Buddha-Modus, ~ 44 kHz)	13
3.6. Wege zu mehr Energie (Vulkan-Modus, ~ 88 kHz)	14
3.7. Wege zu generellem Wohlbefinden / höherer Leistungsfähigkeit	14

1. Wie unser Gehirn unser Verhalten und unsere Leistungsfähigkeit steuert

Der größte Teil der Prozesse in unserem Gehirn läuft unbewusst ab. Dies wird besonders deutlich, wenn wir unter starkem Stress stehen: Wir können nicht mehr klar denken, Gelerntes nicht abrufen (z.B. Blackout bei Prüfungen) und haben dabei keine Möglichkeit, mit dem Bewusstsein »gegenzusteuern«. Fühlen wir uns hingegen entspannt und selbstsicher, gelingen uns die Dinge scheinbar von selbst.

Wie wir uns fühlen und uns selbst wahrnehmen, ist natürlich auch von unserer Umwelt abhängig. Doch können Menschen, deren Unterbewusstsein »positiv gestimmt« ist (»ich kann das«), deren Gehirn ruhig und entspannt »arbeitet«, wesentlich leichter mit Druck und Stresssituationen umgehen und sind somit leistungsfähiger und ausdauernder.

uSonic hilft Ihnen dabei, Geist und Körper in Einklang zu bringen, eine positive Grundstimmung zu erreichen und den physiologischen Zustand entspannter Konzentration herbeizuführen – die idealen Voraussetzungen für besseres Wohlbefinden und erhöhte Leistungsfähigkeit in Beruf, Schule, Sport und anderen Lebensbereichen. Sie kommen dadurch schnell in den so genannten »Flow«.

2. Wie unser Gehirn funktioniert

2.1. Die verschiedenen energetischen Zustände unseres Gehirns

Wie man im EEG (Messung der Gehirnströme) sehen kann, wird die Aktivität unseres Gehirns durch verschiedene Wellen bestimmt. Diese werden je nach Wellenlänge mit den griechischen Buchstaben β , α , θ und δ (Beta, Alpha, Theta und Delta) bezeichnet.

Während im Alltagsverhalten der schnell getaktete, unter Umständen sogar hektische, so genannte » β -Zustand« normal ist, gelangen Sie bei Anwendung von uSonic in den langsameren, ruhigeren » α -Zustand«. Die Gehirnaktivität verlangsamt sich, Sie werden aufnahmefähiger und haben so die besten Voraussetzungen für konzentriertes Arbeiten, schnelles Lernen – aber auch für Wohlbefinden, Entspannung und erholsamen, tiefen Schlaf.

Das könnte auch die Unbekümmertheit, Leichtigkeit und die erstaunliche Lernfähigkeit kleiner Kinder erklären, deren Gehirn sich bis zum 6. Lebensjahr hauptsächlich im α -Zustand befindet.

Die verschiedenen Wellen im Überblick:

- β -Wellen: Die schnellsten Wellen ≥ 14 Hz (Wellen pro Sekunde)
Situation: Alltag, Hektik, Stress
- α -Wellen: Im Bereich von 8–13 Hz
Situation: ruhig, entspannt, klar im Denken, konzentriert, Tätigkeiten nebenher gut möglich

- **θ-Wellen:** Im Bereich von 4–8 Hz
Situation: Meditation, äußerst ruhig, extrem konzentriert, Tätigkeiten nebenher schwer möglich
- **δ-Wellen:** unter 4 Hz
Situation: »Zen«, höchste in der Meditation erreichbare Stufe, keine Tätigkeiten nebenher möglich

2.2. Die Aufgaben der beiden Gehirnhälften

Jede Gehirnhälfte (Hemisphäre) übernimmt vorwiegend bestimmte Funktionen.

Die Hauptaufgaben der linken Gehirnhälfte bestehen in den Bereichen Sprache, Analytik, Abstraktion, die rechte dagegen ist mehr auf bildhaftes Denken und Intuition spezialisiert. Normalerweise sind beide nicht gleichzeitig mit der selben Intensität aktiv, sondern wechseln sich in einem bestimmten Rhythmus in ihrer Dominanz ab.

Die höchste Leistungsfähigkeit erreicht das Gehirn, wenn beide Gehirnhälften synchron »arbeiten«.



2.3. Wie man die beiden Gehirnhälften synchronisiert

Das so genannte »Rosa Rauschen«, ein breitbandiges Vollfrequenzrauschen, beruhigt stark, es nimmt Ängste und hat die besondere Eigenschaft, die rechte und linke Gehirnhälfte miteinander zu synchronisieren. Dies führt dazu, dass sich die Gehirnaktivität deutlich verlangsamt. Beide Gehirnhälften sind dann gleichmäßig aktiv, dies fördert das Erreichen des α -Zustands (vgl. 2.1.).

3. Entspannte Konzentration

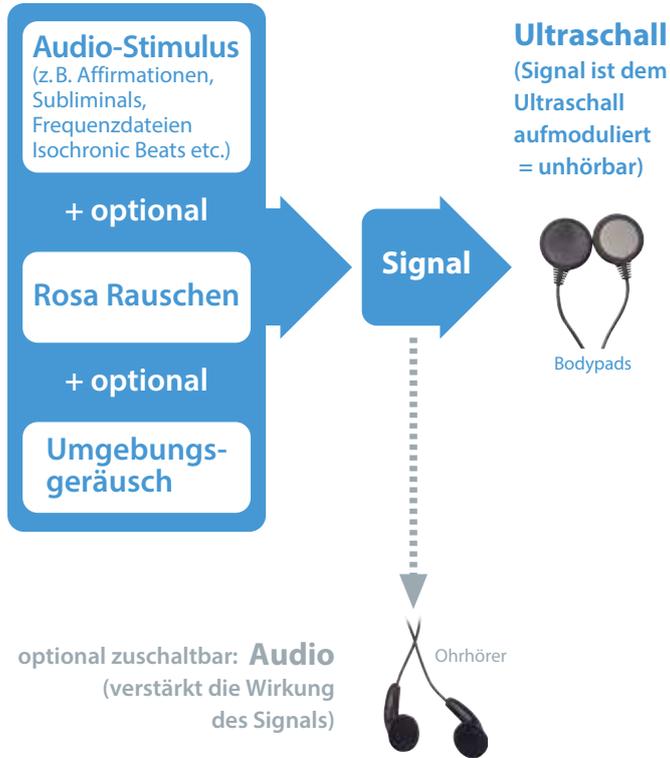
3.1. Was bewirkt der ideale energetische Zustand der »entspannten Konzentration«?

Die Grundlage für Erfolg ist Ausgeglichenheit. Der α -Zustand des Gehirns ist die ideale Voraussetzung für:

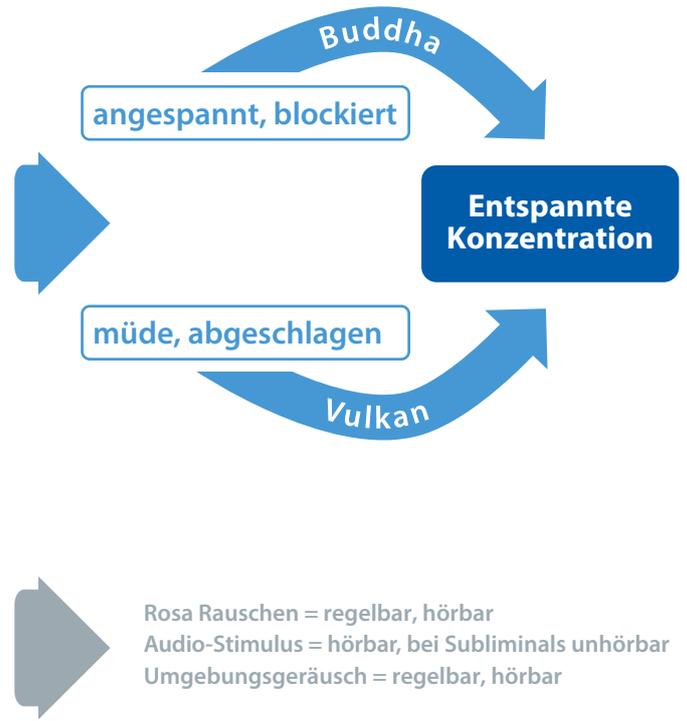
- eine gesteigerte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit (z.B. beim Sport, in Beruf und Schule). Die sportliche Leistungsfähigkeit wird zudem durch die Ökonomisierung der Bewegung deutlich erhöht (z.B. beim Golf oder Biathlon).
- eine kreative Grundstimmung (z.B. bei geschäftlichen Besprechungen)
- eine bessere Lernfähigkeit bei ADS und ADHS
- schnelleres Einschlafen und erholsamen, tiefen Schlaf
- ein allgemein verbessertes Wohlbefinden



3.2. Das Zusammenspiel der Komponenten bringt



den erwünschten physiologischen Zustand



3.3. Wie uSonic hilft, den α -Zustand zu erreichen

uSonic ist ein System, das dank eines tragbaren Gerätes jederzeit und überall anwendbar ist. Die digitale Technik übermittelt Informationen auch dann, wenn man arbeitet (am Computer, bei Besprechungen oder Prüfungen), Sport treibt oder mit anderen Dingen beschäftigt ist.

uSonic-Ultraschallwellen in Verbindung mit dem Rosa Rauschen unterstützen Sie dabei, schnell und einfach in den körperlichen Zustand entspannter Aufmerksamkeit zu gelangen (α -Zustand des Gehirns). Dieser wird charakterisiert durch Entspannung bei gleichzeitig wachem und klarem Denkvermögen.

Den Ultraschall-Trägerwellen werden kombinierte Signale aus Rosa Rauschen und Audio-Stimuli (z.B. mit einem Spezialverfahren erstellte und für das Ohr nicht hörbare Subliminal-Affirmationen, Isochronic Beats, Frequenzmuster, Umgebungsgeräusche wie »Natur« etc.) aufmoduliert. Die Speicherkarte enthält den Audio-Stimulus – im Fall der subliminalen Affirmationen zusätzlich mit Klartext, damit Sie sich diese auch einmal »bewusst« anhören können. Isochronic Beats sind kurze, in einem definierten Zeitabstand aufeinander folgende Audio-Signale, die das Gehirn in einen bestimmten Zustand versetzen können. Frequenzmuster werden nach bestimmten Vorgaben erstellt.

Die generierten uSonic-Ultraschallwellen werden durch so genannte Bodypads auf die Haut übertragen. So werden »Informatio-

nen« (wie z.B. die Affirmation »Ich bin ruhig.«) über Schwingungen vom Körper aufgenommen. Sie gehen ungefiltert ins Unterbewusstsein über, ohne den komplizierteren Weg über das Bewusstsein zu nehmen. Da Körper und Unterbewusstsein derartige »Informationen« fortwährend aufnehmen können, ist es möglich, das Gerät nebenbei oder gar im Schlaf zu nutzen.

Der uSonic-Ultraschall liegt im Frequenzbereich des in der Natur vorkommenden Ultraschalls, wie ihn z.B. Fledermäuse aussenden.

3.4. Wie Sie uSonic benutzen / Modus

Bitte beachten Sie: Üblicherweise richtet sich die Anwendung nach der Empfehlung eines Heilpraktikers, Therapeuten oder Coaches. Allgemein gilt: Die Auswahl der Frequenz bzw. des Modus ist abhängig von Ihrer jeweiligen physiologischen Verfassung.

uSonic bietet standardmäßig 2 Anwendungsgebiete:

- **Vulkan:** ~88 kHz, anregend, die Konzentration stärkend, wenn ein »Energieschub« / »Kick« benötigt wird
- **Buddha:** ~44 kHz, beruhigend, also wenn Entspannung / ein »slow down« benötigt wird

(Details zu Buddha- und Vulkan-Modus siehe 3.5. und 3.6.). Therapeuten können ab der Gerätegeneration uSonic 700 bei Bedarf auch eine individuelle Frequenz einstellen.

Jeder Modus kann mit verschiedensten Audio-Stimuli (z.B. Subliminal-Affirmationen, Isochronic Beats, Frequenzmustern etc.)

kombiniert werden. Die Audio-Dateien stammen von verschiedenen Anbietern. Sie sind einzeln oder als Pakete erhältlich. Darüber hinaus ist es auch möglich, individuelle, auf Sie persönlich abgestimmte Affirmationen erstellen zu lassen.

Die konkreten Anwendungsschritte:

Sie können uSonic in verschiedenen Situationen anwenden: Beispielsweise dann, wenn Sie eine von Ihrem Therapeuten oder Coach empfohlene Anwendung vornehmen oder wenn Sie eine erwünschte Änderung Ihres Zustandes herbeiführen möchten.

1. Wählen Sie eine Frequenz (Buddha- oder Vulkan-Modus – vgl. 3.5. und 3.6.) bzw. vertrauen Sie der Voreinstellung des Gerätes, das Ihnen Ihr Therapeut oder Coach gegeben hat.
2. Stecken Sie den Verbindungsstecker der Bodypads in die dafür vorgesehene Buchse.
3. Legen Sie die Bodypads an die unbehandelte, creme- und haarfreie Haut wie von Ihrem Therapeuten oder Coach empfohlen (Hüftknochen, Lende, Arme, Hals/Nacken, Daumen, große Zehen).
4. Wählen Sie die Audio-Datei und stellen Sie, falls gewünscht, die Abspieldauer (Sleeptimer) ein.
5. Zur Verstärkung der Wirkung an sich, aber auch für spezielle Lernprogramme wie z.B. Sprachen, können Sie die subliminale Audio-Datei parallel über die Ohrhörer abspielen. Im Fall von Subliminaldateien sind lediglich das Rosa Rauschen sowie das

Umgebungsgeräusch (z.B. Natur) hörbar.

6. Die Dauer und Häufigkeit der Anwendung empfiehlt Ihr Therapeut/Coach. Falls Sie keine Angaben bekommen haben, dann können Sie uSonic morgens direkt nach dem Erwachen und abends vor dem Einschlafen je für ca. 35 Minuten anwenden.

Die unmittelbare Wirkung (z.B. Entspannung oder gesteigerte Leistungsfähigkeit) spüren Sie innerhalb von Minuten – und Sie können sie auch sehen: der Balken auf dem Display des uSonic-Gerätes füllt sich sukzessive.

Eine nachhaltige Wirkung, die sich in messbaren, besseren Ergebnissen (Sport, Schule, Beruf, Wohlbefinden) niederschlägt, kann nach 2–6 Wochen regelmäßiger Anwendung erreicht werden.

Zur Aufrechterhaltung des Niveaus ist die Anwendung kontinuierlich fortzusetzen.

Weitere Details zur genauen technischen Handhabung des uSonic-Gerätes finden Sie in der beiliegenden Bedienungsanleitung.

3.5. Wege zur Ruhe (Buddha-Modus, ~44Hz)

Allgemein gilt: Wenn Sie sich angespannt oder gar stressbedingt geistig »blockiert« fühlen (z.B. vor einer Prüfung, beruflichen Herausforderungen), wählen Sie in der Regel den Buddha-Modus und z.B. die Affirmations-Audio-Datei »Entspannung«. Der Buddha-Modus wirkt beruhigend und bringt Sie in den idealen physiologi-

schen Zustand der »entspannten Konzentration«. So können Sie beispielsweise schneller Einschlafen und finden erholsamen, tiefen Schlaf. Um die Wirkung zu verstärken, können Sie die Audio-Datei parallel über die Ohrhörer abspielen.

Wenn Sie auch tagsüber während einer anstrengenden Situation nicht auf die Hilfe von uSonic verzichten wollen, legen Sie die Bodypads über Kreuz (Lende links hinten – Hüftknochen rechts vorne) an und tragen Sie das Gerät unauffällig am Gürtel. Je nachdem, was die Situation erfordert, können Sie dann z.B. die Audio-Datei »Entspannung« nutzen oder auf »Konzentration« (auf separater Speicherkarte erhältlich) wechseln.

3.6. Wege zu mehr Energie (Vulkan-Modus, ~88kHz)

Wenn Sie sich müde und abgeschlagen fühlen, Sie einen »Energieschub« oder einen »Kick« benötigen, wählen Sie den Vulkan-Modus und z.B. die Audio-Datei »Entspannung«. Der Vulkan-Modus wirkt energetisierend und bringt Sie in den idealen physiologischen Zustand der »entspannten Konzentration«.

Der Vulkan-Modus wirkt also genau so wie der Buddha-Modus (vgl. 3.5), nur eben »auf einem anderen Weg«.

3.7. Wege zu generellem Wohlbefinden / höherer Leistungsfähigkeit

Einige Heilpraktiker, Therapeuten oder Coaches empfehlen, uSonic jeden Morgen nach dem Aufwachen und abends vor dem

Einschlafen je ca. 35 Minuten anzuwenden. Hier gilt es, seinen individuellen Rhythmus in der Anwendung zu finden. Andere haben ihr eigenes erprobtes Konzept und empfehlen andere Rhythmen.

Bitte beachten Sie: Üblicherweise richtet sich die Anwendung nach der Empfehlung eines Heilpraktikers, Therapeuten oder Coaches.

Anmerkungen zu Einstellungen im Hauptmenü:

1. Um uSonic zum Einschlafen zu nutzen,
 - wählen Sie im Menüpunkt Playmode »Repeat Single« in Kombination mit »Autostop = ON« im Menüpunkt »Options«, um nach einmaligem Abspielen der einen gewählten Audio-Datei das Gerät auszuschalten.
 - Oder Sie stellen den Sleoptimer ein, der nach Ablauf der vordefinierten Zeitspanne das Gerät ausschaltet, egal ob die gewählte Audio-Datei zu Ende ist oder nicht.
2. Die Funktion RESUME sollte auf »OFF« stehen und nur in wenigen Ausnahmefällen aktiviert werden, z.B. beim Anhören von Sprachkursen oder Hörbüchern. Sie ermöglicht es, an dem Punkt weiter abzuspielen, an dem gestoppt wurde. Dies ist aber bei den üblichen uSonic Anwendungen mit kopiergeschützten Karten nicht zu empfehlen.

Viel Erfolg bei der Anwendung!



Audio GmbH
Irrenloher Damm 30
92521 Schwarzenfeld
Germany

Telefon: +49 (94 35) 54 19-0

E-Mail: info@audio.com

Technischer Support: support@uSonic.de

www.uSonic.de

