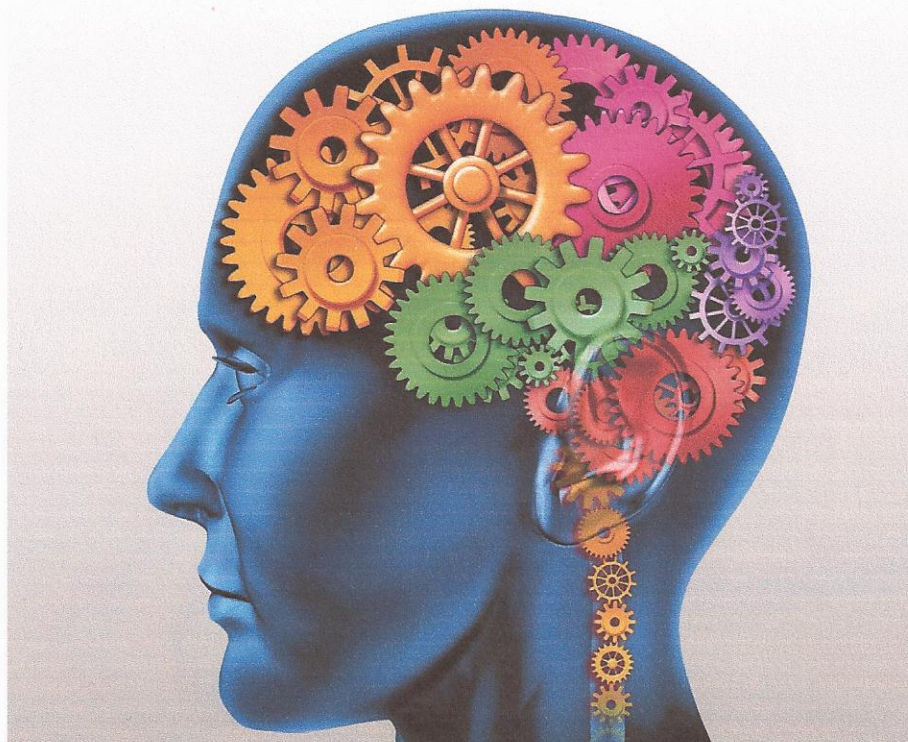


# Naučte svůj mozek kreativně pracovat i odpočívát v hladině alfa

Naše hlava je jeden velký počítač: mozek jako lidský orgán je složitý hardware a lidská mysl pomyslný software. Panuje názor, že člověk využívá asi jen jednu desetinu své mozkové kapacity. Náš mozek se velmi rád učí: zkuste mu nabídnout něco nového pomocí jeho přeladění do stavu hladiny alfa.



**Z**ačneme-li se zabývat vědomým způsobem života, začneme-li přemýšlet nad tím, proč tu jsem a co je smyslem mého bytí tady, je to impuls k ukončení života nevědomého. Pokud se rozhodnete věnovat svému rozvoji a svému životu, uvědomíte si, že jsme velkou část života žili nevědomě: neuvědomovali jsme si, jak velký vliv mají vaše myšlenky a emoce na vaše chování, cíle a výsledky. Samotný pojem „vědomí“ je důležitý v mnoha různých oborech, nejen v psychologii a spirituálních oblastech. Wikipedie říká, že VĚDOMÍ (od slova vědět) je základní atribut bdělého života člověka a v různé míře i dalších živočichů. Vědomí zahrnuje rozmanité duševní či mentální činnosti (vnímání, citění, vyjadřování, paměť, pozornost atd.) a do jisté míry je řídí. Je zdrojem naší vůle, rozhodování a tudíž i jakýmsi ohniskem či středem lidské osoby. Vědomí ztrácíme ve spánku, v těžké nemoci a při úrazech mozku, vědomí je tedy na mozku závislé. V moderním chápání často nahrazuje VĚDOMÍ

pojem duše, případně i „já“. V lékařství se vědomí pokládá za protiklad bezvědomí, spánku či hypnózy.

Náš mozek je v akci 24 hodin denně a mimo jiné vytváří také bioelektrickou aktivitu, kterou můžeme sledovat pomocí speciálních lékařských přístrojů (EEG, biofeedback). Tyto přístroje zaznamenávají aktivitu mozku a odborníci dlouholetými výzkumy zjistili, že náš biologický počítač pracuje ve vysokofrekvenčním rozsahu. Zjednodušeně řečeno: mozek má 4 základní režimy, ve kterých funguje.

## 1. režim

Hladina delta (0,5 až 4 Hz) Nejpomalejší aktivita mozku se nachází v hladině delta a představuje hluboký spánek, kdy dochází k útlumu všech funkcí. Jedná se o stav bezvědomí, dochází k hluboké regeneraci všech životních funkcí a hromadění energetických rezerv.

## 2. režim

Hladina theta (4 až 7 Hz) Během této fáze dochází také k útlumu činnosti organismu a všech funkcí. V tomto pásmu se běžně nacházíme během spánku, naše tělo ani mysl nereagují na smyslové podněty.

## 3. režim

Hladina alfa (7 až 14 Hz) Pokud váš mozek zpomalí, jste v alfé. V této hladině se nacházíte nejčastěji těsně před usnutím, při probouzení, při vyměšování nebo například při odpočinku či zahleděním do prázdna atd. Jedná se o stav uvolnění těla i mysli, kdy má paměť zvýšenou schopnost ukládat a vybavovat si, mysl rychle regeneruje, celý organismus odpočívá a posiluje životní funkce, přirozeně se tvoří endorfiny. Hladinu alfa lze rozdělit ještě do třech konkrétnějších částí. Vysoká alfa (11 - 13 Hz) – zaposlouchání se do oblíbené písničky, pohlcení dějem zajímavého filmu, naše mysl vypouští všechny starosti a myšlenky běžného dne. Cítíte se v klidu, v pohodě, vyrovnaní. Nízká alfa (8 - 10 Hz) a superalfa (7,83 Hz) Nejdůležitější pásmo, kdy se naše tělo nachází v hluboce zrelaxovaném stavu těla, ovšem naše mysl je při plném vědomí. Zde dochází k propojení obou hemisfér.

## 4. režim

Hladina beta (14 až 21 Hz) V tomto pásmu tvůj mozek pracuje právě v tuto chvíli. Jedná se o bdělý stav, kdy je člověk zcela při smyslech a schopen logického myšlení. Na hladině beta funguje mozek převážnou část dne. Je to vždy, když používáme pohyb, v mysli vzniká určitá míra napětí, vysoká míra koncentrace, vědomé smyslové soustředění, schopnost reagovat a jít „do akce“.

Super Beta (21 – 35 Hz i více...) = stresová reakce