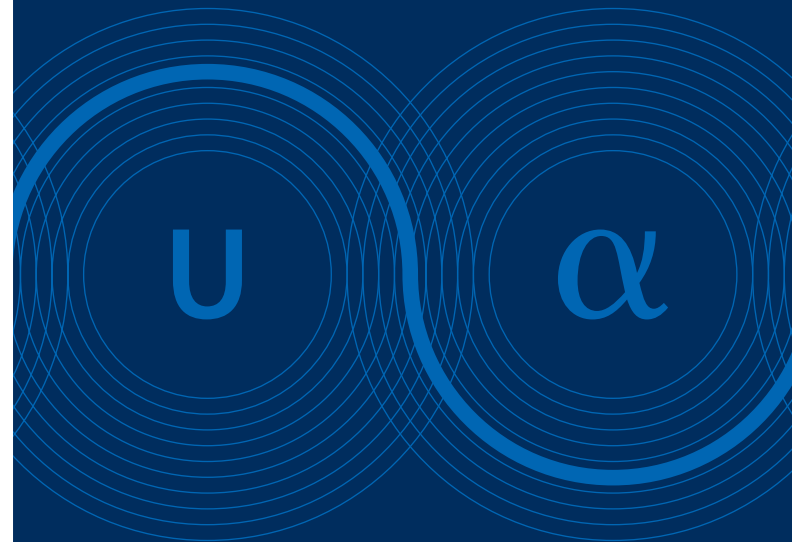


Entspannte Konzentration durch Ultraschall



Nutzen Sie den α -Zustand




AUDIVO

Herausgeber:
Auido GmbH
1. Auflage 2009
Alle Rechte vorbehalten.

Auido GmbH
Irrenloher Damm 17
92521 Schwarzenfeld

Telefon: +49(9435) 5419-0
E-Mail: info@audio.com
www.audio.com/uSonic

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 a-Zustand zu erreichen	10
3.4. Wie Sie uSonic benutzen.....	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 richtig 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.

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 α , β , δ und τ (Alpha, Beta, Delta und Theta) 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.).

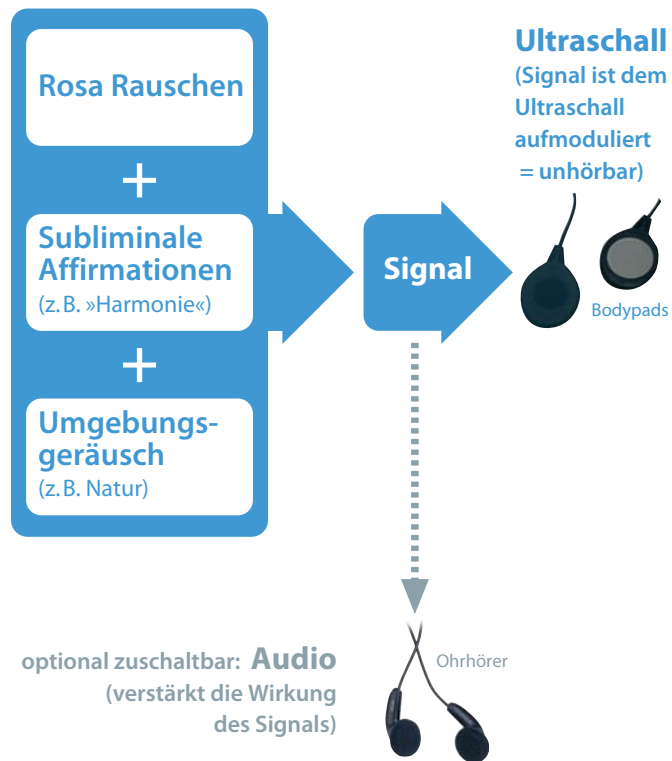
3. Entspannte Konzentration

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

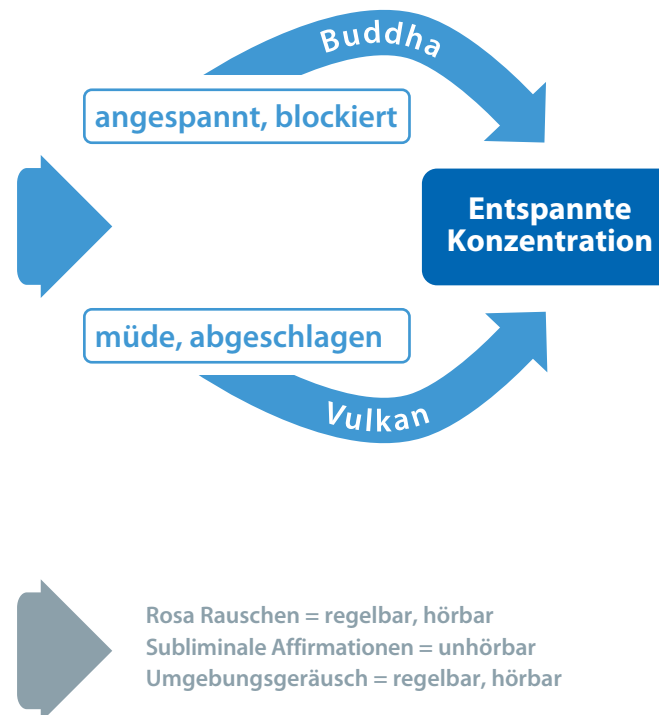
Die Grundlage für Erfolg ist Ausgeglichenheit. Der α -Zustand des Gehirns ist die ideale Voraussetzung für:

- 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 ist ein kombiniertes Signal aus Rosa Rauschen, unterschwellig Informationen (so genannten subliminalen Affirmationen) und Umgebungsgeräuschen aufmoduliert, das durch Körperschalleitung zum Innenohr gelangt. Bei den subliminalen Affirmationen handelt es sich um Sprachaufnahmen, die speziell bearbeitet wurden und deshalb für das Ohr nicht hörbar sind. Die Speicherkarte enthält eine gesonderte Audio-Datei, damit Sie diese Affirmationen auch einmal »bewusst« anhören können.

Die generierten uSonic-Ultraschallwellen werden durch so genannte Bodypads auf die Haut übertragen und dort aufgenommen. So werden Botschaften (wie z.B. »Du bist ruhig. Du bist entspannt.«) über Körperschwingungen bis an das Großhirn weiterge-

leitet. Sie gehen ungefiltert ins Unterbewusstsein über, ohne den komplizierteren Weg über das Bewusstsein zu nehmen. Da das Unterbewusstsein, unabhängig vom Bewusstsein, fortwährend Informationen aufnehmen kann, ist es möglich, das Gerät nebenbei oder gar im Schlaf zu nutzen.

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

3.4. Wie Sie uSonic benutzen

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

Allgemein gilt: Die Auswahl der Frequenz bzw. des Modus ist abhängig von Ihrer jeweiligen physiologischen Verfassung.

uSonic bietet 2 Anwendungsbereiche:

- **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.)

Dabei kann jeder Modus mit verschiedenen SL-Audiodateien (SL = subliminal) kombiniert werden. Die SL-Audiodatei »Harmonie« ist

im Lieferumfang enthalten. Weitere SL-Audiodateien wie »Konzentration«, »Entspannung«, »Erfolg« und »Kommunikation« sind einzeln oder als Multi-Paket erhältlich.
(z.B. auf www.audio.com/uSonic)

Die konkreten Anwendungsschritte:

1. Wählen Sie eine Frequenz (Buddha- oder Vulkan-Modus – vgl. 3.5. und 3.6.).
2. Wählen Sie die SL-Audiodatei, z.B. »Harmonie« mit Ihrem gewünschten Umgebungsgeräusch, dem so genannten Ambient (z.B. Natur).
3. Stecken Sie den Verbindungsstecker der Body pads in die dafür vorgesehene Buchse.
4. Legen Sie die Body pads an die unbehandelte, haarfreie Haut (Hüftknochen, Arme oder Schläfen).
5. Zur Verstärkung der Wirkung an sich, aber auch für spezielle Lernprogramme wie z.B. Sprachen, können Sie die SL-Audio-Datei parallel über die Ohrhörer abspielen. Hörbar sind lediglich das regulierbare Rosa Rauschen sowie das frei wählbare Umgebungsgeräusch (z.B. Natur).
6. Idealerweise wird uSonic morgens direkt nach dem Erwachen und abends vor dem Einschlafen je für ca. 35 Minuten im Bett angewendet.
Zusätzlich können Sie uSonic in den Situationen anwenden, in

denen Sie das System für sich in Anspruch nehmen wollen oder für die eine Empfehlung Ihres Arztes, Heilpraktikers, Therapeuten oder Coaches vorliegt.

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, ~44 Hz)

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 eine SL-Audiodatei, z.B. »Harmonie«. Der Buddha-Modus wirkt beruhigend und bringt Sie in den idealen physiologischen Zustand der »entspannten Konzentration«. So können Sie beispielsweise schneller einschlafen und finden erholsamen, tiefen Schlaf.

Um die Wirkung zu verstärken, können Sie die SL-Audiodatei 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 im Lendenbereich (Hüftknochen) an und tragen Sie das Gerät unauffällig am Gürtel. Je nachdem, was die Situation erfordert, können Sie dann weiter die SL-Audiodatei »Harmonie« nutzen oder z.B. auf die SL-Audiodatei »Kommunikation« (auf separater Speicherkarte erhältlich) wechseln.

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

Wenn Sie sich müde und abgeschlagen fühlen, Sie einen »Energie-schub« oder einen »Kick« benötigen, wählen Sie den Vulkan-Modus und z.B. die SL-Audiodatei »Harmonie«. 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

Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten oder Coaches empfehlen, uSonic idealerweise jeden Morgen nach dem Aufwachen und abends vor dem Einschlafen je ca. 35 Minuten im Bett anzuwenden.

Hier gilt es, seinen individuellen Rhythmus in der Anwendung zu finden.

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

Anmerkungen:

- Um uSonic zum Einschlafen zu nutzen, wählen Sie »AutoStop«
- Bei Nutzung der »Multipack-SL-Audiodateien-Karte« bitte »Repeat Single« einstellen

Viel Erfolg bei der Anwendung!





Audivo GmbH
Irrenloher Damm 17
92521 Schwarzenfeld
Germany

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

E-Mail: info@audivo.com

Technischer Support: support@audivo.com

www.audivo.com/uSonic

