

# MÓDSZER

## KIINDULÁS

Bármit és bárhogy közelítünk meg, az rajtunk múlik. Soha ne engedjük a csábításnak és ne engedjük magunkat megtéveszteni sem, hogy például a nyelvtanuláshoz elegendő pusztán csak egy jól kommunikált tematikát, vagy egy jól reklámozott módszert választani és aztán megy minden. Ha ezt elhisszük, akkor hamar rájövünk mi magunk is; ez nem igaz, ez egyáltalán nem így van, ez nem elegendő!

Sajnos az ilyen esetek meghatározott részben eredménytelen próbálkozások maradnak és néha még rengeteg pénzbe is kerülnek. Aztán újból felerősödik felénk az elvárás vagy bennünk a belső készítés - a kötelező nyelvvizsgáról a diplomához, arról ne is beszéljünk - és újból engedünk egy jól reklámozott, másnak és újnak tűnő csábításnak, aztán megint csak ugyanoda jutunk. Általában nem tisztázzuk magunkban, hogy van-e, lesz-e elegendő energiánk, időnk, kitartásunk, szorgalmunk, mentálisan megfelelünk-e, saját körülményeink támogatnak-e a nyelvtanulás feladatában, stb.

A brainturbo ebből indult ki!

A tanulás folyamatának három „részvevője” közül:

- az ember -a brainturbo szerint a kulcsa az egésznek és
- nem a tematika és
- nem a módszer !

A brainturbo felvállalta, hogy a tanulni akaró embert kell helyzetbe hozni a vállalt feladatára, tehát nem csak módszer, de pláne nem csak tematika, hanem komplex rendszer ami rendkívül hatékony.

## TUDATÁLLAPOT

Az agyunk nem csak egy „ritmusban” dolgozik, hanem különböző tevékenységek mögött, vagy eredményeképpen különböző ritmusok, tudatállapot dominanciák a jellemzőek rá.

Az agyi tevékenységet vizsgáló EEG (elektro-enkefalogram) kódrendszere megkülönböztet: beta, alfa, theta, delta, stb. agyi hullámokat.

- Elalvás előtt, közvetlenül ébredés után, vagy ha csak úgy elmerengünk, elrövedünk napközben 7-13 impulzus/másodpercre "lassul" az agy hullámtevékenysége - ezt hívják (a hullám neve alapján) alfa állapotnak, pontosabban alfa-dominanciának, mert ilyenkor is vannak egyéb agyhullámok is, csak alfaból van a legtöbb. Ilyenkor a jobb agyfélteke aktívabb lesz. Más publikációk szerint ez 7,5-13, illetve 8-14 Hz.
- Bizonyos állapotban irányítani tudjuk testi folyamatainkat és a tanulási, gondolkodási folyamatunkat és mindez mellett a tudatalattiban lévő információkhoz is hozzá tudunk férni ébrenléti állapotban. Ez az állapot az alfa állapot.
- Alfában hozzuk meg a számunkra előnyös, jó döntéseket, itt van a tolerancia, az elviselés és az elengedés is. Itt a legmagasabb az IQ. Ezen a szinten tudjuk "megfogni a talajt" - tudatosan lenni és tenni, "két lábbal állni a Földön".
- Az erős kreativitással rendelkező emberek alfa-szinten oldják meg problémáikat, ezáltal jóval könnyebben és hatékonyabban hajtják végre mindennapi feladataikat.
- Ekkor termeljük a legtöbb energiát és igen erős befolyása van testünk egészséges működésére.
- Az alfa állapot lecsillapítja a pszichét, csökkenti a krónikus fájdalmakat, a magas vérnyomást, a káros stresszel és a korral járó változások mellékhatásait.
- Az alacsonyabb frekvenciájú agyhullámok és az agyféltekék közti szinkronizáció többszörösére emeli az agy befogadóképességét. A tudatban lévő gátlások feloldódnak, megnyitva az utat afelé, hogy az agy újra tudja szervezni önmagát és hatalmas mennyiségű információt, legyen képes integrálni. Az agy „ilyen tréningje” során megvalósul a kreatív és alkotóerejű gondolkodás, az információ bevitelének sebessége megnő, javul a koncentrációképesség.
- Míg alfa állapotban 20-30 információt képes kínálni az agy döntéshelyzetben, addig magas bétás állapotban csak 3-5 információ áll rendelkezésünkre.

A brainturbo az un.: gépi órákon stimulálva előidézi, kontroláltan fenntartja és kihasználja az agy alfa-tudatállapot dominancia előnyeit, aktivitását. Ezeken az órákon a brainturbo agyunk mindkét féltékéjében annak „hosszú-távú” memória részébe (képben és hangban) többször ismételve valósággal „lehorgonyozza”

a tananyagot.

Szíves figyelmükbe ajánljuk a témát illetően elsősorban: Dr Domján Lászlót az agykontroll magyar megalapítóját, agykontroll magyar géniuszát és José Silva (1914-1999) munkásságát, valamint minden más a témával kapcsolatos anyagot, publikációt. [www.agykontroll.hu](http://www.agykontroll.hu)

## STIMULÁLÁS

Nem ördögtől való dolog ez, sőt inkább ellene használták. Arról van szó, hogy a kívánt alfa állapot különböző szintjeit a brainturbo „mesterségesen” stimulálva éri el.

Mi a stimulálás, mi az AVS?

- Az emberek ösztönösen reagálnak a fényre és a hangra. Az ősi kultúrákban ritmus szerszámokat és a tűz fényét használták, hogy transzba essenek. Mi esetleg egy rock koncerten vagy discoban révületbe esünk a villogó fénytől és ütemes dobolástól, vagy épp megnyugszunk egy pislákoló és pattogó tűz mellett.
- A fény és hang stimuláció = AVS. Felidézi az ősi primitív szertartásokat, a koncerteket, vagy egy nyugodt estét a családi tűzhely mellett.
- A fény és hang hatására agyunk új idegi kapcsolatokat hoz létre, beindul a regeneráció, sőt az idegsejtek számának növekedése. A vizuális kéreg összefügg agyunk többi részével, és a vibráló fényt átalakítja energiává, amely támogatja többek között a tanulást, kreativitást és az összpontosítást.
- Vannak forgalomban, un.: fény-hang készülékek (lásd: Shop/[MindSpa](#)) amelyek specifikációit NASA és más tudományos kutatások alapján állították össze. Az emberi agynak meghatározott ritmusa van, amikor pihen és ez a ritmus megváltozik, ha dolgozik. A fény-hang program alatt az agy ritmusa vagy frekvenciája követi a kiválasztott stimulációt. Így maga mögött hagyhatja a „fárasztó napot” és élvezheti a jól megérdemelt relaxációt, jobb minőségű alvást vagy koncentrációt, a tanulást, illetve meditációt vagy épp egy káprázatos szórakozást!

A brainturbo AVS-t használ, amelynek a tanuló adottságaira változtatható programjai mindig az elérhető legmodernebb és legújabb forrásból származnak. Ez a brainturbonál egy folyamatos fejlesztést, fejlődést is jelent egyben.

## EEG

A kontrollált alfa állapot azt jelenti, hogy valamilyen eszközzel kontrollálni (mérni, ellenőrizni) kell az agy tevékenységét, a tudat állapotát. Erre a célra szolgál az EEG.

- Az elektro-enkefalográf olyan műszer, amely az agykéregben lejátszódó parányi elektromos változásokat észleli és lejegyzi. Az elektro-enkefalográf által készített jegyzeteket elektro-enkefalogrammnak nevezzük. A leírt jeleket alkotórészeire - frekvenciatartományokra - bonthatjuk, melyek meghatározott mentális tevékenységeket tükröznek.
- Az EEG az agyi aktivitás mérésének igen „durva műszere”. Amit így mérünk, az nem más, mint a milliárd és milliárd idegsejt tevékenységének átlagos értéke. Egy példa segít ezt világosabbá tenni. Ha a város felett mikrofont helyezünk el, és rögzítjük zajokat, akkor meghatározhatjuk a legnagyobb aktivitás, a forgalom idejét, és a legcsendesebb éjszakai pillanatokot, talán még azt is, hogy a villanyrendőrök mennyire vannak összehangolva a városban. Ez minden, amit ezekből a hangfelvételekből megtudhatunk. Noha az EEG "durva műszer", jelenleg ez a legjobb technikai eszköz, amellyel az agy aktivitását a különböző tudatállapotokban vizsgálni tudjuk.

Az EEG ma már rendkívül bonyolult orvostechikai berendezés, diagnosztizáló eszköz, különböző betegségek felderítésére szolgál. A brainturbo által használt pedig a tudatállapot dominanciák mérésére és visszacsatolásos vezérlésre (biofeedback, neurofeedback) speciálisan kifejlesztett szárazkontaktusú csúcstechnológias eszköz, ami maga nemében egyedülálló a világon.

## BIOFEEDBACK

- (ejtsd: biofídbek, bájófídbek), lefordítva biológiai visszacsatolás, egy visszajelzés arról, hogy testünk hogy működik.
- A „jógi”, a szerzetesek, a keleti emberek csupán testük figyelésével módosították szívverésüket, testhőmérsékletüket, légzésüket, fájdalomtűrő képességüket, hogy azok minél tökéletesebben működjenek. Ez a nyugati ember számára már-már szinte hihetetlen.
- De azért mi is próbálkozunk testünk tökéletesítésével. Figyeljük mozdulatainkat, megpróbálunk

- erősebbek, ügyesebbek, türelmesebbek lenni.
- Tág értelemben véve az is biofeedback, amikor a táncos mozdulatait csiszolgatja a tükörben nézve. A gyakorlatban azonban már nagyon sok műszert találtak ki a célból, hogy a visszajelzés minél pontosabb legyen.
  - Izomzat-biofeedback , hőmérséklet-biofeedback, bőrellenállás-biofeedback, szív működés-biofeedback, stb.
  - Idegrendszer-biofeedback, azaz neurofeedback: EEG alapú, az agyhullámokat figyelő, fő céljai: relaxáció, teljesítmény-fokozás, koncentráció növelése.

A brainturbo ezt az utóbbi (bio-neurofeedback) vezérlést használja a saját technológiájában.

## **MINŐSÍTÉS**

A brainturbo bevizsgáltatta rendszerét az ORKI-val (Egészségügyi Minőségfejlesztő és Kórháztechnikai Intézettel), aki Tanúsítványban EEG alapú bio-neurofeedback módon vezérelt személyfejlesztő és oktató berendezést alkalmasnak minősítette a brainturbo által kifejlesztett és alkalmazott célra.

Sőt az erre épülő technológiára a brainturbo „Személyfejlesztő és/vagy oktató berendezés használati mintájára” védettséget kért a Magyar Szabadalmi Hivatalnál;