

## Boxed nirvana

„**Boxed nirvana**“ je z Brainwave generatoru vyexportovaný MP3 soubor, který prostřednictvím binaurální stimulace usnadňuje relaxaci, meditaci a práci s energetickými centry.

Boxed nirvana se skládá ze 3 částí. 1. část trvá 14 minut a přivede vás z relaxovaného **beta** stavu (16 Hz) na hranici **alfa** a **theta** transu (7,83 Hz). Během této fáze je vhodné provádět relaxaci těla a některé základní techniky práce s energií. V následující třináctiminutové pasáži uslyšíte postupně 7 tónů. Během trvání každého tónu byste měli soustředit pozornost na jednotlivá energetická centra (čakry) v pořadí – základní centrum, centrum v oblasti pupku, solar plexus, srdce, oblast krční jamky, bod mezi obočím a nakonec celá horní polovina hlavy. Poslední část trvá 33 minut, prohlubuje **theta** trans na hladinu **delta**.

### Zvuková stopa

Zvukovou stopu Boxed nirvany v .MP3 nebo .BWG (datový soubor pto Brainwave generator) si můžete stáhnout ze stránek [gnomad.info/boxed-nirvana.htm](http://gnomad.info/boxed-nirvana.htm). V kvalitě 112kbps MP3 si ji můžete stáhnout zde [boxed\\_nirvana\\_2.mp3](#) (48.07 MB).

### Theta – 4 Hz

Zde je k dispozici 10 minut frekvence Theta – 4 Hz (6.86 MB).

### Závěrem

Z mnoha zkušeností lze říct, že „**boxed nirvana**“ funguje opravdu velmi dobře – výrazně urychluje vstup do transu, pomáhá jej prohlubovat a poskytuje vhodné (a dá se říci i příjemné) zvukové pozadí k meditaci.

*Poznámka: Podle pokynů autora můžete projekt „boxed nirvana“ pro nekomerční účely volně kopírovat a šířit s tím, že na svých stránkách uvedete vždy odkaz na domovskou stránku [www.gnomad.info](http://www.gnomad.info) Pokud kdokoliv pozmění či přetvoří konstrukci stopy nebo bude jakkoliv jinak stavět na této práci, může tak učinit pouze pod licencí náležící k tomuto produktu.*

[GNOMAD.INFO](http://GNOMAD.INFO)

[SATORI.MYSTERIA.CZ](http://SATORI.MYSTERIA.CZ)