

Brainwave generator

Program BrainWave Generator je softwarová **obdoba audiovizuálních stimulačních přístrojů**, známějších jako **psychowalkmany**, které stimulací mozkových proudů navozují stav uvolnění, relaxace nebo naopak zvyšují koncentraci a psychickou odolnost.

Program pracuje pod Windows na libovolném počítači se stereofonní zvukovou kartou a sluchátky. Ta sluchátka jsou nutná, protože je třeba přivádět do uší odděleně různé zvukové kmitočty. Protože účinné mozkové kmitočty jsou od 30 Hz do 0,5 Hz, tedy většinou mimo slyšitelné pásmo, je pro jejich zvukovou stimulaci použit patentovaný fígl, kdy se do každého ucha samostatně přivádí kmitočet v běžném slyšitelném pásmu lišící se o požadovaný rozdíl. Například 500 Hz do levého ucha a 510 Hz v pravo. Zpracováním zvuku v mozku vznikne zánějový kmitočet o požadované hodnotě.

V nápovědě programu je upozornění, že program nemohou používat lidé trpící nějakou formou záchvatů, epilepsií, srdeční arytmii nebo jinou srdeční vadou a užívající drogy a uklidňující prostředky.

Přeložená shareware verze není nijak omezena, mimo zablokování importu sestav stimulací. Na plnou verzi se změní zapsáním registračního kódu. Program umožňuje vytváření vlastních sestav s velkým množstvím volitelných parametrů nebo téměř libovolnou úpravu již existujících nastavení a přes výstup zvukové karty ovládá takzvané světelné brýle (jejich použití není podmínkou).

Teorie

Program vychází z teorie o stavech mysli. V následující tabulce jsou vypsány jednotlivé stavy a frekvence zvuku, které tyto stavy navozují:

Delta 0.5–4 Hz: hluboký spánek

Theta 4–8 Hz: ospalost dřímota (první stádium spánku)

Alpha 8–14 Hz: uvolněné vnímání

Beta 14–30 Hz: vysoká soustředěnost

Dostupnost a zvuková stopa pro meditaci

Program si můžete stáhnout ze stránek www.bwgen.com.

Můžete využít již hotových a připravených dat pro usnadnění meditace, podrobnosti naleznete v článku „**Boxed nirvana**“. V kvalitě 112kbps MP3 si ji můžete stáhnout zde [boxed_nirvana_2.mp3](#) (48.07 MB).

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