Was erwartet mich bei einer brainLight-Sitzung?

Das von der NASA entwickelte brainLight-System ist nicht nur eine gute Methode zur Entspannung und Selbstbeeinflussung, sondern es wird auch erfolgreich als Mentaltraining für Sportler und Manager eingestzt.

Da die beste Wirkung mit dem brainLight-Mentalsystem in liegender, bequemer Körperhaltung erzielt wird, nehmen Sie in meiner Praxis auf einem Shiatsu-Massagesessel in liegender Position Platz, schließen Ihre Augen und nehmen durch die geschlossenen Augenlieder über eine Brille Lichtimpulse und über einen Kopfhörer Tonimpulse wahr.

Was bewirken die Licht- und Tonimpulse?

Die optischen und akustischen Impulse wirken direkt auf unsere Gehirnzellen. Mit brainLight wird das Gehirn wie ein Muskel trainiert. Da wir im Allgemeinen nur 10% unserer Gehirnkapazität nutzen, können sogar inaktive Gehirnzellen angeregt werden.

Kann man sofort eine Wirkung spüren?

Bereits nach einer Anwendung findet ein sofortiger Stressabbau statt, nach 5-10 Minuten setzt eine Tiefenentspannung ein, die wiederum 2 Stunden Schlaf ersetzt. Zusätzlich kann eine Aufnahme und Vertiefung von Lerninhalten ins Langzeitgedächnis verstärkt werden.

Kann ich die Wirkung durch wiederholte Anwendung verstärken?

Bei wiederholter Anwendung der Tiefenentspannung finden durch die Steigerung der Gehirnaktivität nachweisbar Veränderungen statt:

- Leistungsanstieg in vielen Lebensbereichen
- Konzentrationssteigerung
- Erhöhte Stressresistenz
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Steigerung der Kreativität...

Kann man die Wirkung beweisen?

Die elektrische Aktivität des menschlichen Gehirns, die in vier Bereiche unterteilt wird, Beta-, Alpha-, Theta- und Delta-Wellen, ist mit dem EEG messbar, d.h. mit einer entsprechenden Computersoftware wird die Verteilung der Gehirnwellen auf die unterschiedlichen Bereiche des Gehirns auf einem Monitor farbig dargestellt.

Daher ist die Wirkung der optischen und akustischen Signale des brainLight-System auf die Gehirnwellen nachweisbar.

Download: Beschreibung der Mentalprogramme (PDF 1,3 MB)