

# Relaxman Premium

Programová knihovna



  
**Galaxy®**  
Výhradní dodavatel

## Kontraindikace

Bez konzultace s lékařem by neměly používat AVS přístroj tyto osoby:

- osoby trpící jakýmkoliv diagnostikovaným záchvatovým onemocněním (např. epilepsií)
- osoby s diagnostikovanou vážnou duševní poruchou (např. schizofrenií)
- osoby po vážném úrazu hlavy, páteře nebo mozkové mrtvici

Pro tyto skupiny osob se doporučuje několik prvních sezení provádět pod odborným dohledem. Používání farmak souběžně s AVS stimulací je snášeno dobře a kontraindikace nebyly zaznamenány. Tento přístroj není prostředkem zdravotnické techniky.

## Snášenlivost a bezpečnost

Vývoj AVS technologie trval přes 50 let a během této doby nebyly při klinickém ani samoučivatelském používání zjištěny žádné závažné vedlejší účinky a vznik závislosti. Pokud se vyskytnou nežádoucí účinky, jsou mírné, přechodné a předvídatelné. V takovém případě ztlumte intenzitu světla nebo zvuku nebo stimulaci ukončete a začněte znovu až druhý den.

Přechodné nežádoucí účinky mohou být například:

- Bolest hlavy nebo nevolnost.
- U osob trpících světloplachostí, šedým zákalem (kataraktou) nebo zeleným zákalem (glaukomem) může světelná stimulace vyvolat nepříjemné pocity.

## Doporučení pro plnohodnotný zážitek a účinek

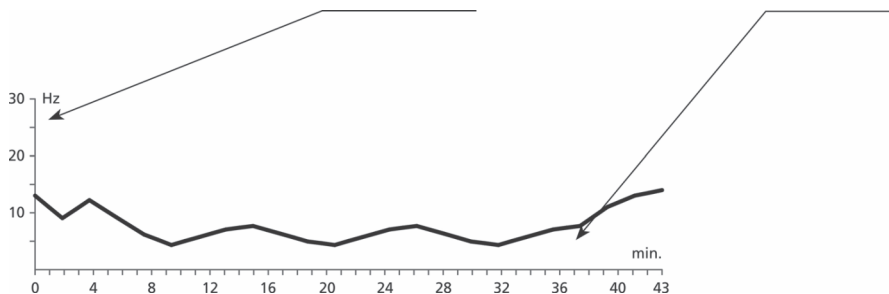
- Stimulanty, jako jsou káva, čaj, energetické nápoje, kouření tabáku a další, požití těsně před použitím přístroje, mohou snížit účinek stimulace, zejména relaxačních a spánkových programů.
- Při používání přístroje mějte zavřené oči (pokud není výslovně v návodu uvedeno jinak). Vnímání světelné stimulace otevřenými očima není zraku škodlivé.
- Po dobu akutní zdravotní indispozice (respirační onemocnění, bolest hlavy, nevolnost apod.) přístroj nepoužívejte.
- Použití přístroje souběžně s podáváním alkoholu nebo drogových látek může vyvolat nevolnost.
- Bezprostředně po skončení stimulace (do cca 15 minut) se nedoporučuje, bez předchozí zkušenosti s používáním přístroje, řídit motorové vozidlo a stavební stroje.
- Věková hranice není omezena.
- Pro zdravé děti do zhruba 6–10 let věku nemá obvykle použití přístroje žádný zdravotní význam.

V případě pochybností ohledně používání AVS přístroje při zdravotní indispozici nebo nemoci se můžete poradit zdarma v poradně **Lékař Galaxie**. Najdete na [www.psychowalkman.cz/služby](http://www.psychowalkman.cz/služby).

# Úvod

## Vysvětlivky ke grafickému zpracování a popisu programů

Levý sloupec zobrazuje stimulační frekvenci v Hz a řádka pod grafem značí čas programu v minutách



## Co dále najdete u každého programu

Popis programu, přesné určení programu, čas v minutách, druh použité zvukové stimulace (vysvětlení níže).

## Druh použité zvukové stimulace

Programy Relaxmanu využívají tři zásadní druhy zvukové stimulace. Každý program obsahuje jednu z těchto tří možností:

- hudba, hudební efekty typu zvuků přírody apod. 🎵
- speciální audio stimulační zvuky (typické pro AVS technologii – pulsní nebo binaurální rytmy nebo různé šумы) 🎧
- kombinace hudby a speciálních audio stimulačních zvuků dohromady 🎵 🎧

Jednotlivé ikony jsou uvedeny u každého programu.

## Rozdíly mezi jednotlivými druhy zvukové stimulace:

**Hudba**, zvláště relaxační, má na rozdíl od audio stimulačních zvuků estetický rozměr, rychleji upoutává pozornost a mnoho lidí ji dobře přijímá, protože mají svojí osobní zkušenost s poslechem relaxační hudby. Nevýhodou je, že je méně účinnější než AV stimulační zvuky.

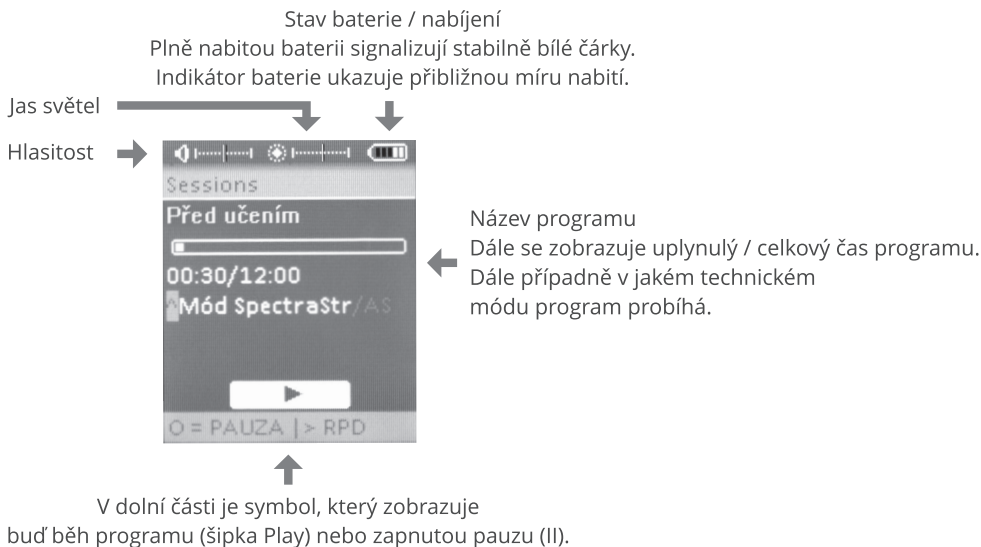
**AV stimulační zvuky** jsou typické zvuky pro AVS technologii a nikde jinde se s nimi nesečkáte. Jsou to zvuky vědecky vyvinuté pro to, aby rychle přeladily mozek, navodily tu správnou konkrétní frekvenci. Nejčastěji se používají tzv. binaurální rytmy, ale také různé šумы. Jsou použity u programů, kde by hudba mohla být rušivá nebo kde je potřeba docílit přesně určité frekvence nebo specifického účinku. Jsou účinnější než hudba, to znamená rychleji dosáhnou požadovaných změn a účinku.

### Upozornění:

Jména a popis programů naznačují zamýšlený účinek, který se může mírně lišit od vaší vlastní zkušenosti. Grafy zobrazují hlavní nosnou frekvenci, která se může lišit od dílčích frekvencí zvuků nebo světla.

## Programy najdete na displeji v poli SESSIONS.

### Co vidíte na displeji v průběhu programu



# Seznam programů

## Relaxace: počet programů – 13

název programu	čas	zvuk
Cesta vlakem	23:00	hudba
Denní únik	20:00	kombinace
Duha	22:25	hudba
Lov na medvědy	22:26	hudba
Na pláži	20:00	hudba
Pohodář	16:00	hudba
Přeladěníčko	5:30	hudba
Rovnováha	14:36	hudba
Siesta po práci	15:00	zvuky
Svalové uvolnění	20:00	hudba
Uvolni se	15:52	hudba
V lese	45:00	hudba
Živá voda	12:31	kombinace

## Spánek: počet programů – 6

název programu	čas	zvuk
Noční obloha	18:00	zvuky
Příprava na spánek	15:00	zvuky
Rychlý šlofik	15:42	hudba
Ukolébavka	24:00	zvuky
Vypni a spi	30:00	kombinace
Výživný spánek	60:00	zvuky

## Meditace: počet programů – 4

název programu	čas	zvuk
Astrální výlet	10:00	kombinace
Intuice a hemisféry	20:00	hudba
Schumannova rezonance	11:05	kombinace
Šaman	12:00	hudba

## Učení: počet programů – 6

název programu	čas	zvuk
Antitréma	10:00	zvuky
Fixace učiva	20:00	zvuky
Pauza při učení	12:00	zvuky
Před učením	12:00	kombinace
Síla koncentrace	15:30	zvuky
Superlearning	35:00	zvuky

## Energie: počet programů – 4

název programu	čas	zvuk
Klidná síla	12:00	kombinace
Maratonec	21:00	zvuky
Rodeo	11:39	zvuky
Vstávej!	20:00	zvuky

## Deprese: počet programů – 4

název programu	čas	zvuk
Antismutek	17:09	hudba
Proti depresi	60:00	zvuky
SAD	17:57	hudba
Zbavte se napětí	16:00	zvuky

## Speciální: počet programů – 15

název programu	čas	zvuk
ADHD	30:00	zvuky
Bez bolesti	12:04	kombinace
Distres	20:00	hudba
Hyperaktivita	10:54	hudba
Jet lag	20:06	zvuky
Jóga	50:00	zvuky
Kreativita	10:00	kombinace
Na migrény	12:20	kombinace
Sexuální apetence	15:00	zvuky
Syndrom vyhoření	20:00	kombinace
Vítěz	15:02	hudba
Vysoký krevní tlak	10:00	zvuky
Vyšší imunita	30:00	zvuky
Zábava	11:28	hudba
Závislosti	20:00	zvuky

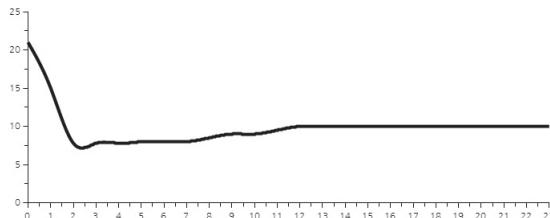
## Relaxace

Relaxace je vstupní bránou k dosažení jakýchkoliv dalších stavů a měla by tvořit naprostý základ v péči o zdraví i osobní rozvoj. Relaxační programy používejte co nejčastěji a střídejte je.

### Cesta vlakem

Užijte si výlet a zasněte se. Program je ideální spustit po práci, před trávením volného času. Poskytuje vydatnou denní relaxaci. Můžete jej používat i denně, pokud Vám to čas dovolí.

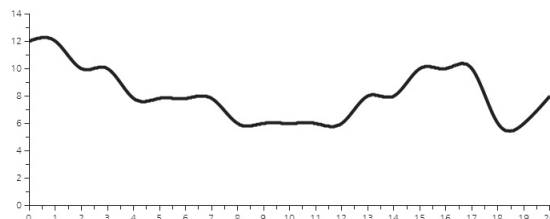
 23:00



### Denní únik

Toto sezení Vám pomůže z velkého stresu nebo únavy. Navozuje jasný stav mysli, odežene nutkavé, neodbytné myšlenky, starosti a bloky stresu a napětí. Využijte tuto legální a zdravou „drogu“! Program můžete použít kdykoliv, i dopoledne.

  20:00

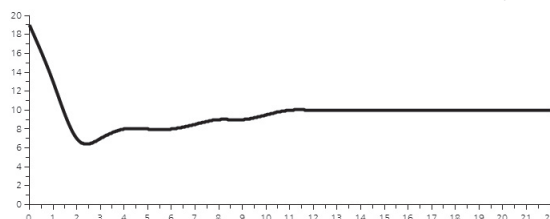


### Duha

Vynikající odpočinkový program s hlubší relaxací. Doprovodí Vás snový příběh Oty Jiráka, speciální uvolňující hudba a zvuky přírody. Program je vhodný použít odpoledne nebo navečer, kdy už Vás nečeká práce nebo psychicky obtížné činnosti.

mluvené slovo Ota Jirák

 22:25



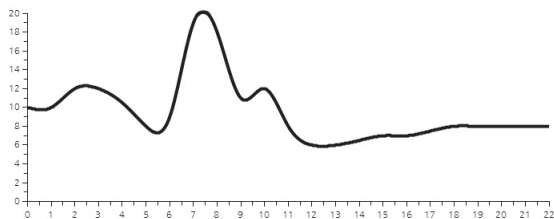


## Lov na medvědy

Mírná relaxace s příběhem. Program má více různorodých přechodů frekvencí a slouží zejména na přeladění z běžného denního shonu do relaxačního „módu“. Jedná se o střední relaxaci, kterou je vhodné využít zejména v odpoledních až podvečerních hodinách. Program odruší nutkavé myšlenky, mírně Vás zrelaxuje a dodá energii.

mluvené slovo Ota Jiráek

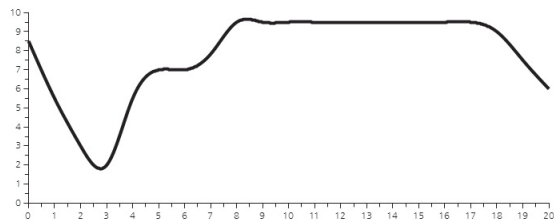
🎵 22:26



## Na pláži

Užijte si poležení na opuštěné pláži, daleko od civilizace. Jste sami sebou, ponořte se do zvuků moře a do svitu slunce. Během programu můžete zkusit otevřít oči. Program je vytvořen pro běžnou denní relaxaci a můžete jej využít kdykoliv, i těsně před spánkem.

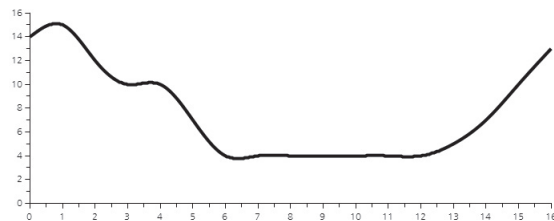
🎵 20:00



## Pohodář

Není nic hezčího než sejít lesem k řece a rozjímat u vody. Program pro střední relaxaci, který můžete použít kdykoliv přes den nebo těsně před spaním na prohloubení spánku.

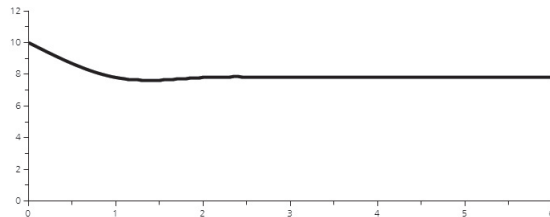
🎵 16:00



## Přeladěníčko

🎵 5:30

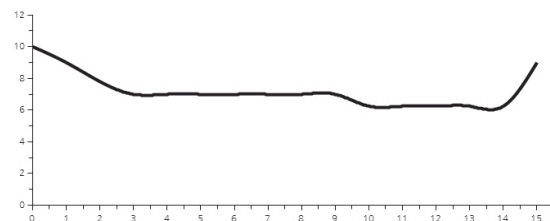
Nemáte moc času, ale chcete na chvíli vypnout, zrelaxovat? Pro to slouží toto sezení. Program zruší lehké až střední bloky stresu, nutkavé myšlenky, odstraní mírnou únavu a funguje také jako výborný uklidňovač, když Vás něco akutně rozcílí. Můžete jej použít i dvakrát hned za sebou.



## Rovnováha

🎵 14:36

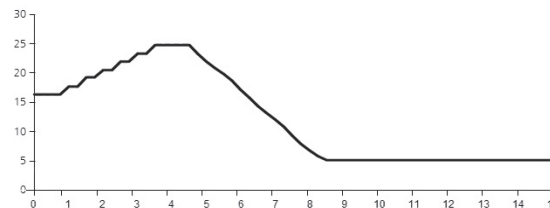
Toto sezení, které probíhá v hladině alfa a theta, poskytuje silnou relaxaci během velmi krátkého času. Jedná se o hlubší relaxační program, který vyladuje všechny důležité části mozku, od hypothalamu až po tzv. velký mozek. Nerozdílně také vyladí energie v těle, zejména sladí čakry, neboli určité energetické body. Po programu se ještě alespoň hodinu nepouštějte do ničeho extra náročného.



## Siesta po práci

🎵 15:00

Jak už název napovídá, jde o praktickou, rychlou relaxaci, kterou můžete využít například po příchodu z práce. Příjemně Vás uvolní a necháte stranou starosti a myšlenky na nepříjemné věci. Sezení vyvolá pocit vnitřního klidu, což Vám umožní prožít zbytek dne s větší hloubkou a kvalitněji.



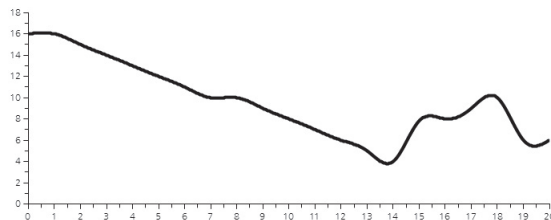
## Svalové uvolnění

Toto sezení Vás perfektně zrelaxuje po fyzické námaze nebo sportu, velmi vhodné je také pro eliminaci bolestí zad. V hluboké relaxaci spouští produkci určitých druhů endorfinů (betaendorfiny), které odstraňují kyselinu mléčnou a eliminují bolest.

Je velmi vhodné spustit si toto sezení

i v případě, že necítíte bezprostředně po sportu nebo fyzické námaze ztuhlost či bolest svalů. Ta totiž přichází až se zpožděním hodin a program tak začne působit ihned, ještě než svaly zatuhnou. To je nejrychlejší způsob urychlení regenerace. Můžete jej také kombinovat s jinými regeneračními technikami, například strečinkem, masáží, saunou. Ideální je nejdříve použít tento program a teprve potom další metodu.

🎵 20:00

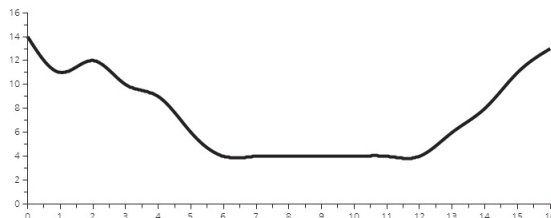


## Uvolni se

Střední až hluboká relaxace, ale přitom dostatečně rychlá. Jedná se o řízenou relaxaci s mluveným slovem. Poslouvejte pokyny a procitnete odpočínutí.

mluvené slovo Ota Jirák

🎵 15:52

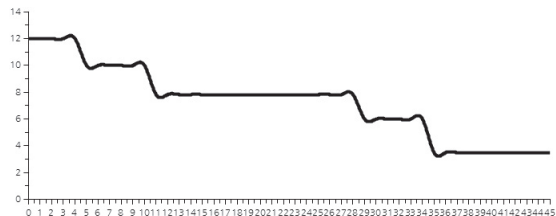


## V lese

Není nic příjemnějšího, než strávit v klidu a sami několik hodin v lese. Pokud nemáte čas, použijte tento program. Intenzivně Vám nahradí alespoň část pocitů z procházky po lese a navíc přidá opravdu hlubokou relaxaci. Vhodné je použít program jedenkrát týdně pro

kompletní regeneraci těla. Program prochází všemi uvolňujícími hladinami vědomí i frekvencemi, od hladiny alfa, přes thetu až po deltu a aktivuje tak všechny regenerační procesy v těle, včetně produkce melatoninu – hormonu proti stárnutí.

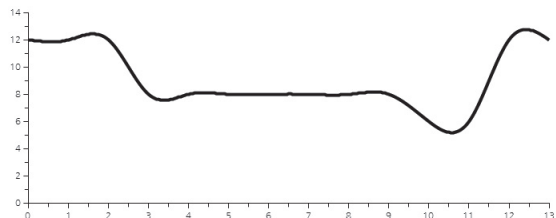
🎵 45:00



## Živá voda

Jemná modrá a zelená barva doprovází očištnou koupel v horských bystřinách. Slouží pro denní relaxaci. Pro umocnění účinku programu si představujte, jak vás omývá voda a zbavuje Vás tak veškeré únavy, stresu a negativních energií.

🎵 🌊 12:31

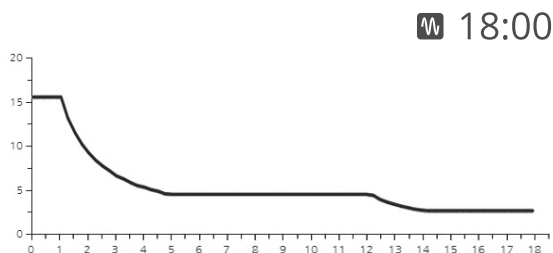


# Spánek

Programy na spánek je vhodné kombinovat s relaxačními programy. Špatný spánek je totiž často důsledkem nedostatečné relaxace – nevyrelaxovaného stresu a napětí. Vyzkoušejte tyto programy i v případě, že nemáte žádné potíže se spánkem! Budete překvapeni, nakolik lze spánek ještě prohloubit a zkvalitnit. Je možné, že při spánkových sezeních usnete. Nebraňte se tomu, je to ta nejzdravější varianta. Nemusíte se při usnutí obávat ani o brýle a sluchátka – většina uživatelů si je instinktivně sundá během noci a pokud ne, jsou vyrobeny tak, aby se při zalehnutí nezničily.

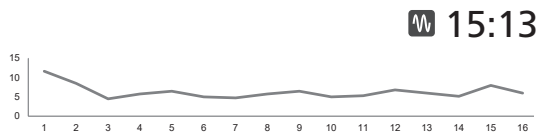
## Noční obloha

Speciální program je určený pro situace, kdy máte mělký spánek, nechtěně se probudíte a už nemůžete usnout. Může to být brzy v noci nebo nad ránem. Program nepoužívejte vícekrát než jednou za noc.



## Příprava na spánek

Program Vás připraví na spánek a navodí hlubokou relaxaci, po které snadno usnete. Používejte jej těsně před spaním.

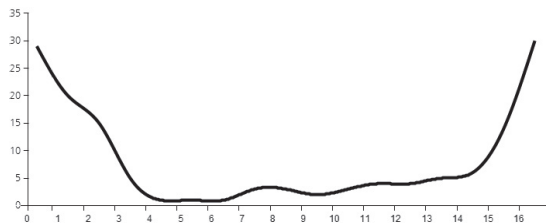


## Rychlý šlofik

🎵 15:42

Takzvaný „kočičí spánek“ je schopnost rychle a hluboce usnout a zase se probudit do bdělého vědomí. Umí to dokonale některá zvířata, zejména šelmy a umí to také děti, ale v dospělosti se vlivem zátěže tato schopnost ztrácí. Program Vás to znovu naučí! Minimálně Vám tento stav – kočičí spánek – navodí.

Sezení použijte v případě, že máte spánkový dluh a chcete ho rychle alespoň trochu dohnat. Kromě eliminace spánkového dluhu se jedná samozřejmě o vynikající hlubokou relaxaci.

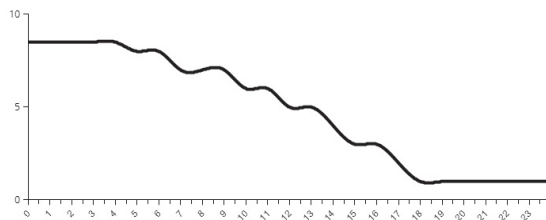


## Ukolébavka

🎵 24:00

Klasický spánkový program s cílovou frekvencí v hladině delta. Uspí Vás za každých okolností. Použít jej můžete kdykoliv, když nemůžete usnout nebo preventivně ke zlepšení kvality spánku. Jeho druhé použití je pro řešení méně obvyklých poruch spánku, jako je somnambulismus,

noční děsy, mluvení ze spánku a bruxismus (skřípání zuby), případně spánková apnoe. Pro tyto účely používejte těsně před spaním – preventivně minimálně 3× týdně nebo nárazově, jakmile budete předpokládat, že se symptomy těchto poruch mohou objevit.



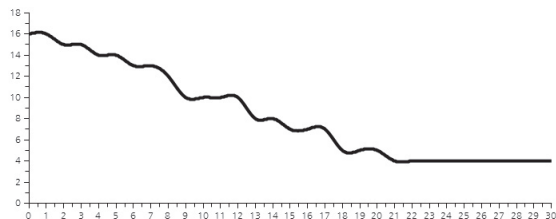
## Vypni a spi

Neschopnost rychle (dobře) usnout je u většiny lidí způsobena špatnou životospřávou, stresem, množstvím únavy (nevyrelaxovanou únavou), což se projevuje tak, že biorytmy spánku/bdění nejsou v rovnováze.

Toto je univerzální program pro každého, kdo trpí nespavostí

(insomnií), neschopností usnout a mělkým spánkem, zejména vlivem únavy a stresu. Je vhodný v situacích, kdy usnutí brání starosti, stres, nutkavé neodbytné myšlenky. Ideální je použití těsně před spaním.

🎵 30:00

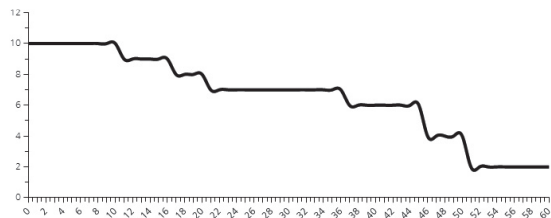


## Výživný spánek

Program určený pro léčbu nespavosti, také vhodný i pro osoby, které užívají hypnotika – léky na spaní. Program zlepšuje narušený cirkadiánní rytmus (režim bdění / spaní). Používejte ho minimálně 2–3× týdně a výsledky se dostaví během prvních týdnů. Většina uživatelů může poté i zcela vysadit

léky na spaní. Vysazujte je postupně, jakmile začnete cítit účinky tohoto programu. Program je schopný vyřešit nespavost trvale a to i u osob, které tímto problémem trpí mnoho let. Tento program občas prostřídejte s jinými spánkovými programy.

🎵 60:00



## Meditace

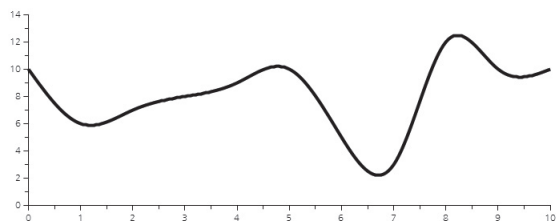
Meditace patří k oblíbeným kategoriím každého AVS přístroje.

Meditační programy napomáhají osobnímu rozvoji, hlubokému sebepoznání a v neposlední řadě Vás většinou také skvěle zrelaxují. Programy jsou kratší, než je obvyklé, aby usnadnily meditaci i časově vytíženým lidem. Jsou ovšem vytvořené tak, že jeden program můžete spustit opakovaně hned dvakrát za sebou.

## Astrální výlet

Program Vás na chvíli přenese do hlubin vesmíru. Mihotavé paprsky hvězd, asteroidů a neznámých vesmírných útvarů Vám pootevrou i hlubiny Vaší mysli.

🎵 10:00

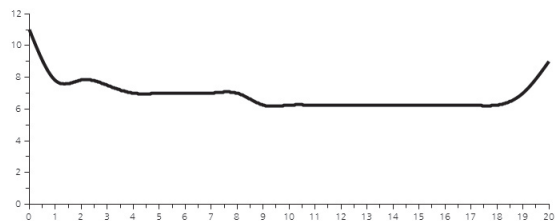


## Intuice a hemisféry

Toto velmi zajímavé sezení slouží dokonce ke dvěma účelům. Za prvé navozuje frekvence mezi 6,25 Hz a 10 Hz, což je ideální pásmo pro zvyšování vlastní citlivosti – intuice. Za druhé používá velmi účinné druhy zvuku pro vtažení mozkových vln a jejich udržení na stálé frekvenci, čímž vyrovnává práci obou hemisfér.

Podporuje tak propojení levé a pravé mozkové hemisféry. Následkem toho vzniká zejména lepší pochopení neznámého v nás, větší nadhled a vyšší zapojení pravoemisférových schopností do života: více empatie, citlivosti, radosti nebo kreativity.

🎵 20:00

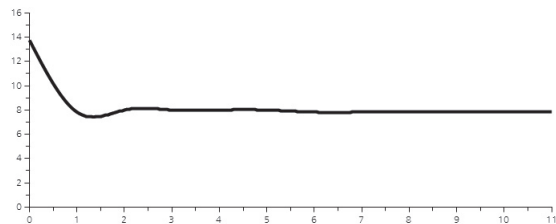




## Schumannova rezonance

Sezení Vás navede z běžného stavu vědomí do Schumannovy rezonance (7,83 Hz). Tento magický stav vědomí je přesná hranice mezi hladinami alfa a theta, tedy hranice mezi vědomím a podvědomím. V tomto stavu myslí jsme schopni pochopit nepochopitelné a otevřít stavidla vlastního sebepoznání. Účinek programu je podpořen alikvotním zpěvem.

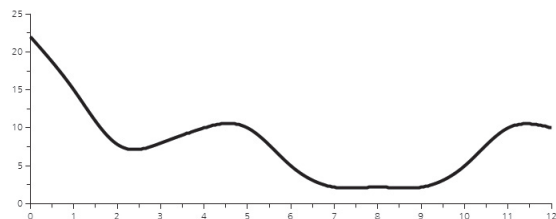
🎵 11:05



## Šaman

Velmi účinná meditace začíná v běžném stavu vědomí (nad 20 Hz) a končí až na hranici spánku (2 Hz). Nechte se unášet zvuky bubnů. Po tomto programu je vhodné si udělat dostatek klidu na rozjímání, protože účinky budou přetrvávat ještě minuty nebo desítky minut po skončení programu.

🎵 12:00



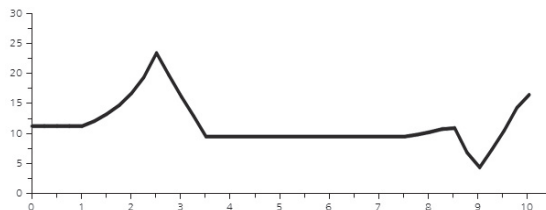
# Učení

Několik způsobů, jak zrychlit učení, zvýšit koncentraci a to i dlouhodobě je pravidelným používáním těchto programů.

## Antitréma

Program na odstranění trémy a perfektní mentální vyladění. Tréma je vlastně druh mírného stresu. Binaurální zvuky a světelné přechody zruší neodbytné a stresující myšlenky. Také navodí stav koncentrace na přítomnost, tím odruší myšlení na minulost, resp. na budoucnost, které je spouštěčem trémy. Program použijte těsně před svým výkonem – před vystoupením, přednáškou. Použití dvě hodiny a více před výkonem již nemusí být účinné. Při pravidelném používání nejméně 1x týdně a zejména před výkonem si zvýšíte odolnost vůči trémě.

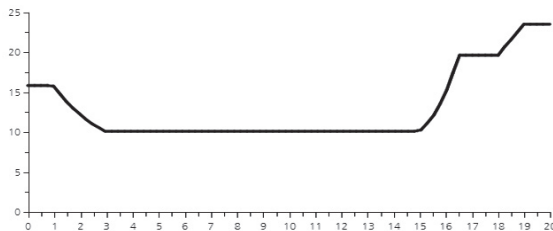
 10:00



## Fixace učiva

Mozku trvá zhruba 24 hodin, než zafixuje naučené učivo do střednědobé a dlouhodobé paměti – než ho takzvaně napevno „uloží“. Nejrychleji tento proces probíhá ve spánku – je to dokonce jedna z funkcí spánku (proto je nejvhodnější učit se před spaním). Toto sezení pomáhá ukotvit přijaté informace rychleji, podobně jako spánek. Navodí uvolněný stav mysli, ve kterém fixace bezpečně a rychle probíhá. Použijte jej vždy po učení.

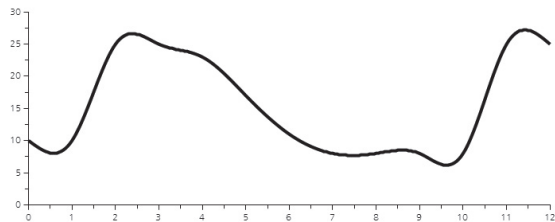
 20:00



## Pauza při učení

Už toho máte dost? Jste unavení nebo nervózní, Vaše hlava je přeplněná, přesycená? Není nic jednoduššího, než si udělat krátkou přestávku. Je to mnohem efektivnější způsob, než se učit do „bezdědomí“. Program může prodloužit Vaši plnou koncentraci a schopnost učení o desítky minut, při opakovaném použití až o 1–3 hodiny. Přestávka dá odpočinout mozkovým buňkám, v rychlosti je účinně zrelaxuje a připraví na další učení. V programu jsou použity speciální frekvence, které využívali v osmdesátých letech minulého století piloti armádních letadel na zvýšení koncentrace. Při opakovaném použití ten samý den, například několikrát během mnohahodinového učení v jednom kuse, účinnost mírně klesá.

🎵 12:00

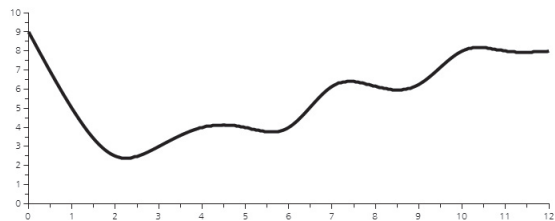


## Před učením

Ideální stav mysli pro většinu různých druhů učiva se nachází na hranici hladin vědomí alfa a beta, v pásmu tzv. senzomotorických rytmů. Program „Před učením“ tento stav zajistí. Mírně Vás osvěží, zkoncentruje a naladí mysl do stavu, kdy budete ideálně přijímat a ukládat informace do paměti.

Můžete jej také využít přímo při učení tak, že nepoužijete brýle, ale jen sluchátka. Účinnost bude menší, ale i tak zanechá výsledek.

🎵 12:00

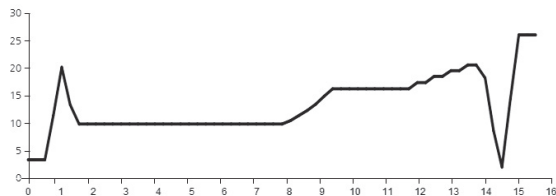


## Síla koncentrace

Sezení je určeno pro jakýkoliv účel, kdy se potřebujete koncentrovat: učení, přednáška, sport. Při pravidelném používání minimálně 3–4× týdně zvyšuje obecnou úroveň koncentrace. Program používá frekvenci, která synchronizuje výkon obou hemisfér – tím dochází ke koncentraci mentálních procesů.

Pokud je nižší koncentrace způsobena především silnou únavou nebo stresem, použijte nejdříve relaxační program. Toto sezení se výborně osvědčuje řidičům na odstranění únavy a zahnání mikrospánku.

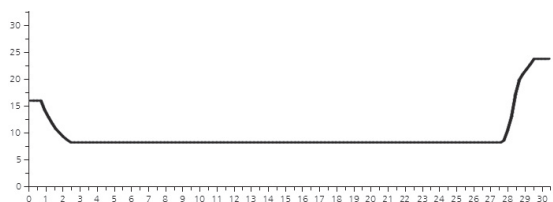
15:30



## Superlearning

Sezení je určeno speciálně pro superlearning, tedy učení se z příposlechu. K Relaxmanu si připojte nahrávku s učivem (můžete si ji i sami namluvit!) a zapněte společně s tímto programem. Program probíhá v hladině alfa, na úrovni 10 Hz, což je velmi uvolněný stav mysli, ideální k příjmu a ukládání informací. Ale pozor, musí to být informace, které se mohou s jistotou navázat na souvislosti nebo podobné informace, které již máte v hlavě nebo jste se nedávno učili. Ideálně je tedy vhodné použít superlearning pro opakování učiva, pro učení slovíček jazyka, pokud již máte určitou znalost jazyka (nejste úplný začátečník) nebo pro zapamatování relativně jednoduchých textů. Tento způsob učení není vhodný pro prvotní osvojování si učiva, které vyžaduje logické zařazování a spojování informací a přemýšlení v souvislostech. Průkopníkem techniky „superlearning“ je bulharský vědecký pracovník Lozanov a jejím základem je stav uvolněné mysli.

35:00



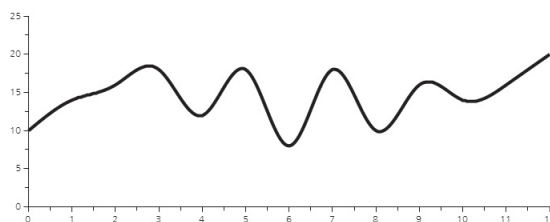
# Energie

Programy na zvýšení energie používejte kdykoliv, když vám dochází „baterky“ nebo se potřebujete připravit na náročnou zátěž, zejména fyzickou. Nicméně pokud jste dlouhodobě unavení, vystaveni stresu, nebo máte větší spánkový dluh, doporučujeme Vám nejdříve použít spíše relaxační nebo spánkové programy. Programy na energii není vhodné použít 2–4 hodiny přes spaním!

## Klidná síla

Během programu budete cítit, jak se postupně kumuluje Vaše energie. Pročtete osvěženi a plní energie. Program koncentruje nevyužitý zdroje organismu do využitelných energetických sil.

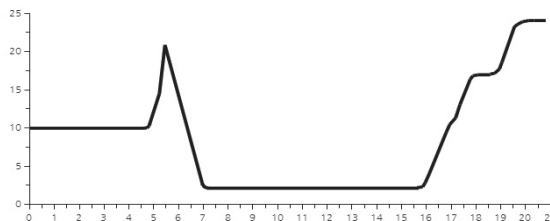
🎵 12:00



## Maratonec

Jestliže chcete vydržet velkou fyzickou zátěž, použijte toto sezení těsně před výkonem. Hluboce uvolní svalstvo a nastartuje fyzické síly. Po skončení byste měli cítit přívál energie. Pokud Vaše fyzická aktivita trvá několik hodin, můžete toto sezení použít ještě jednou nebo dvakrát během výkonu.

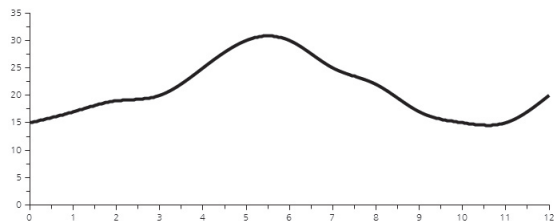
🎵 21:00



## Rodeo

Vysoké frekvence Vám dodají nadšení, plnou bdělost a elán. Použijte jej ve chvíli, kdy jste momentálně skleslí nebo trochu unavení – „bez šťávy“. Pro vrcholový sport či náročný výkon existuje ještě vhodnější program, než je tento – jmenuje se „Vítěz“ (najdete v kategorii „Speciální“).

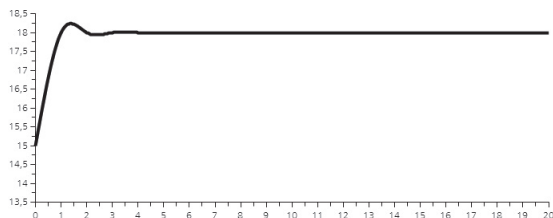
11:39



## Vstávej!

Ideální program, pokud se nemůžete stále probudit. Má o mnoho větší účinnost než šálek kávy nebo energy drinky. Někteří lidé se nemohou pořádně probudit ani během dne – toto sezení nakopne každého a kdykoliv.

20:00



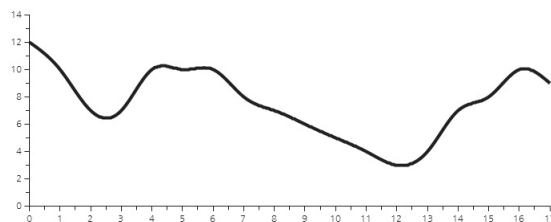
## Deprese

Následující programy na ovlivnění nálady jsou účinné zejména schopností spustit v mozku a v těle produkci příslušných hormonů: serotoninu, dopaminu, endorfinů a dalších. Jakmile cítíte chmurnou náladu, sáhněte po této kategorii. Depresivních či úzkostných stavů existuje velké množství a je někdy obtížné určit jejich příčiny, nicméně velmi často jsou tyto stavy způsobené dlouhodobým stresem. Proto je vhodné následující programy kombinovat i s programy ze sekce „Relaxace“ a „Energie“.

## Antismutek

Pokud máte neradostnou, chmurnou náladu, použijte toto sezení. Také je vhodné jej používat v případě velkého smutku či psychické bolesti. Frekvence programu se pohybují střídavě v hladině alfa a theta a zvyšují produkci endorfinů a serotoninu.

🎵 17:09

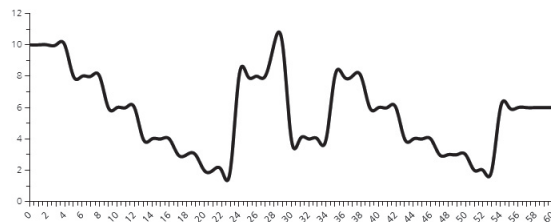


## Proti depresi

Program Vás zbaví negativních myšlenek a výborně Vás zrelaxuje. Pokud budete mít tendenci při něm usnout, nebraňte se. Je určený pro zmírnění středních i těžkých depresivních stavů. Kombinujte jej s programy na energii – mezi

programy však nechte odstup několik hodin. Program je možné kombinovat s drtivou většinou běžně dostupných antidepresiv. Jakmile ucítíte po několika použitích účinky programu, můžete začít vysazovat léky. Postupujte ale opatrně, postupně a poradte se případně s lékařem nebo odborným garantem (poradna „Lékař Galaxy“).

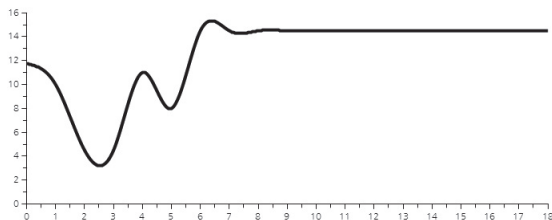
🎵 60:00



## SAD

🎵 17:57

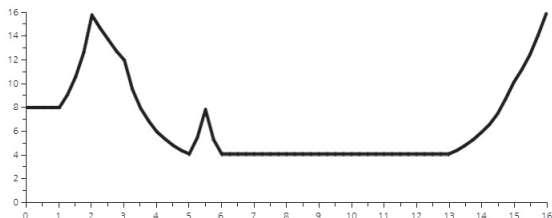
SAD (Seasonal Affective Disorder) – sezónní afektivní porucha, lidově sezónní deprese, je reakce na nedostatek slunečního svitu. Vzniká nejčastěji v měsících, kdy najednou ubyde sluneční světlo nebo u lidí, kteří pracují na směny a mají tak v nerovnováze biorytmy. SAD se projevuje zhoršenou náladou, podrážděním, případně smutkem, chmurnou náladou a umocnit ji může stres. Program používá určité barvy a frekvence světla, které uvádí cirkadiánní rytmy (biorytmy) do rovnováhy. Tento program můžete používat i preventivně, například s příchodem „tmavších“ dní nebo pokud pracujete na směny.



## Zbavte se napětí

Jakmile cítíte napětí, neklid, podrážděnost, nervozitu, použijte toto sezení. Funguje velmi dobře i v případě příznaků PMS (premenstruační syndrom) nebo různých hormonálních výkyvů.

🎵 16:00





# Speciální

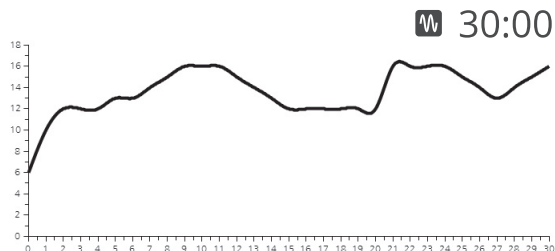
Zde najdete mix programů ke speciálním a přesně zacíleným účelům.

## ADHD

ADHD, syndrom nepozornosti a z toho plynoucí špatné výsledky dítěte ve škole = toho se lze s AVS přístrojem zbavit velmi účinně!

Program využívá speciální pásmo vědomí, tzv. senzomotorické rytmy (12-15 Hz), které právě dětem se syndromem ADHD chybí. V tomto stavu se zvyšují kognitivní schopnosti,

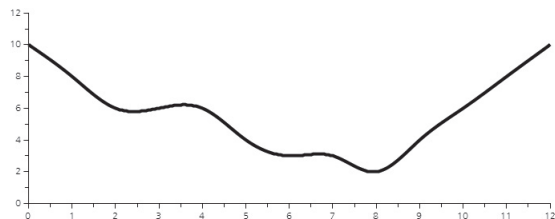
kreativní myšlení a navozuje se optimální koncentrace. Současně program utlumuje hladinu vědomí theta, která je při ADHD nežádoucí. Program akutně zvyšuje momentální koncentraci, pracovní paměť a při pravidelném používání alespoň 2-3× týdně urychluje přirozené dozrání mozku a jeho schopnosti navozovat správné mozkové frekvence vhodné pro koncentraci a učení. Používejte jej pravidelně, první výsledky včetně zlepšení školních dovedností budou patrné již po několika použitích. Pokud je ADHD kombinované s hyperaktivitou, použijte program „Hyperaktivita“. Pro zpestření můžete dítěti občas pustit k tomuto programu příposlech - hudbu (relaxační nebo mírně svižnější) nebo pohádku.



## Bez bolesti

Program navozuje postupně několik různých frekvencí (pásem vědomí), ve kterých dochází k produkci endorfinů. Ty eliminují bolest přímo na úrovni nervových vzruchů. Program můžete použít pro zmírnění jakýchkoliv bolestí – zubů, svalů, zad, po úrazu. Pro migrény je určen program „Na migrény“.

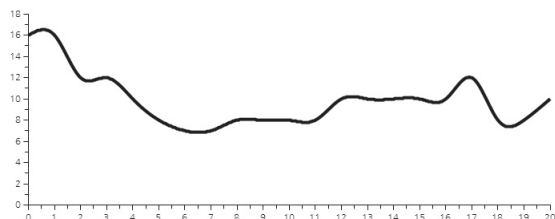
🎵 12:04



## Distres

Speciální program na odstranění stresu, napětí, úzkosti. Je určený pro osoby, které jsou často ve stresu. Střídejte ho s relaxačními programy.

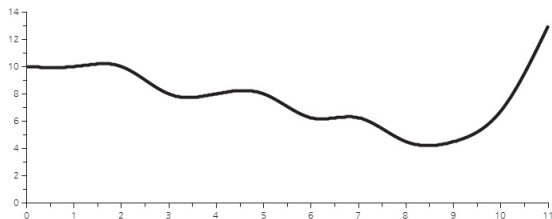
🎵 20:00



## Hyperaktivita

Sezení je určeno pro řešení ADHD – poruch pozornosti s prvky hyperaktivity a impulsivity. Program dítě zklidní, ale navíc navodí také koncentraci – soustředěný stav mysli. Program můžete použít i dvakrát denně. Ideální je používat program minimálně 4× týdně a to před učením – tedy před začátkem školy nebo doma před zahájením úkolů. Občas jej prostřídejte s některým relaxačním programem.

🎵 10:54

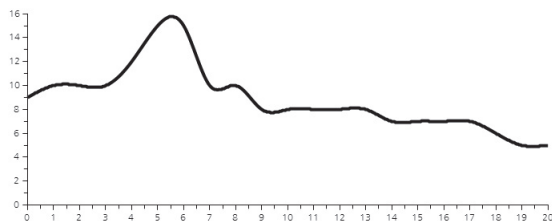


## Jet lag

Účinný odstraňovač nemoci z časového posunu (jet lag) při přeletu časových pásem. Postup pro začátečníky: začněte jej používat 1–2 dny před odletem, pak v den odletu a poté 1–2 dny po přiletu do cílové destinace. Vždy v tu dobu, která odpovídá dni ve Vaší mateřské zemi.

Pokud přiletíte do jiné země v noci – jejího času, ale u nás je den, tak program použijte. Postupně, během několika použití, získáte citlivost ke svým biorytmům. Poté si upravte používání podle sebe – řiďte se účinky, které cítíte.

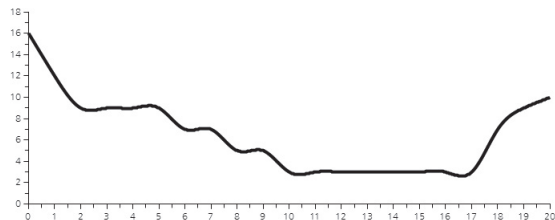
🎵 20:06



## Jóga

Speciální program na cvičení jógy. Navozuje hluboký meditativní stav. Použijte jej přímo při cvičení jógy a pokud nemůžete celé cvičení, tak alespoň částečně. Ponechte program celou dobu zapnutý a ve vhodných pasážích cvičení, které trvají alespoň 5 minut, si brýle a sluchátka nasadte. Také je užitečné použít sezení před cvičením jógy nebo před jakoukoliv meditací nebo autogenním cvičením. Pokud nechcete absolvovat celých 50 minut, můžete program ukončit dříve, ale nejméně po 30 minutách – dřívější ukončení by nemělo příliš velkou účinnost.

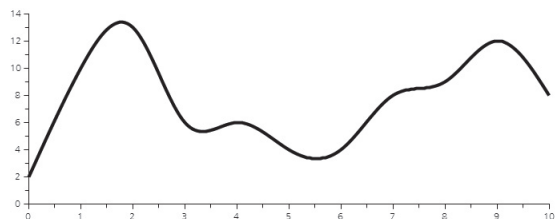
 50:00



## Kreativita

Potřebujete generovat nápady a nic Vás nenapadá? Nemůžete najít řešení nějakého problému, zejména v oblasti osobního rozvoje, sama sebe? Nemůžete si vzpomenout, kde jste nechali brýle? Pro všechny tyto účely slouží program na zvýšení kreativity. Rozproudí myšlenkové procesy a zapojí pravou, tvořivou a kreativní hemisféru.

  10:00

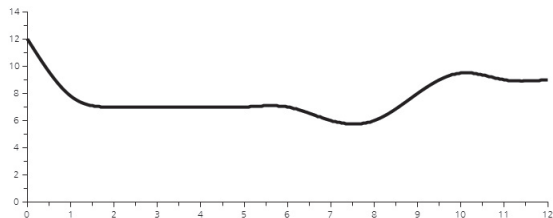


## Na migrény

Největší smysl má preventivní použití. Společným jmenovatelem migrén, ať už je příčina jakákoliv, je nedostatečné prokrvení mozku. Audiovizuální stimulace zlepšuje prokrvení mozku téměř při každém programu, ovšem tento program je speciálně vyvinutý pro zlepšení průtoku krve v hlavě.

Program používejte preventivně ve dnech, kdy netrpíte migrénou a bude se zlepšovat Vaše odolnost vůči bolestem hlavy. Akutně při migrenozním záchvatu jej můžete použít také, ale je to riskantnější varianta. Vzhledem k nárazovému prokrvení mozku nemusí v takovou chvíli program zabrat.

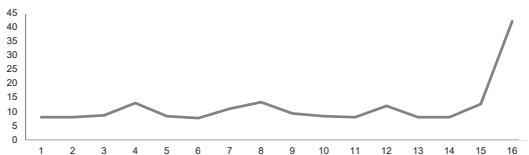
🎵 12:20



## Sexuální apetence

Nejčastějším problémem, proč lidé ztrácí chuť k sexu a erotice nebo proč odmítají sex, je stres. Tento program používá speciální rytmy a frekvence stimulující tělesné pocity (centra emocí a tělesných požitků v mozku) a současně vhodně odstraňuje stres a nabízí „prázdnou“, ničím nezátíženou hlavu.

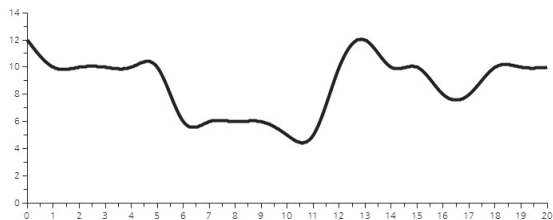
🎵 15:00



## Syndrom vyhoření

Program nemůže nahradit cílenou léčbu, ale může ji hodně podpořit. Zvláště v případech, kdy je symptomem syndromu vyhoření silná únava. Program používejte minimálně obden a střídajte jej s programy na relaxaci a energii. Program navrácí vnitřní duševní klid, energii a nadhled.

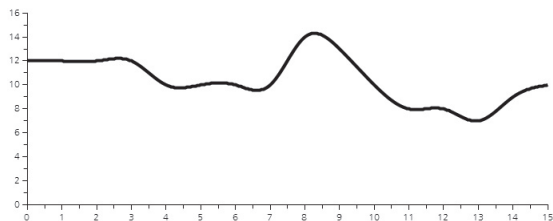
🎵 20:00



## Vítěz

Stav zóny je poslední dobou používán zejména ve vrcholovém sportu, ale užitečný může být pro kohokoliv, pro každodenní život. Jedná se o stav, kdy je člověk plně ponořen do svého výkonu a tělo a mysl funguje v naprosté a jakoby automatické synchronicitě. V tomto stavu, jemuž odpovídá určitá frekvence mozkových vln, je člověk schopen podávat vrcholné, maximální výkony – ať už fyzické nebo psychické. Použijte jej pro zlepšení náročného fyzického výkonu, před amatérským či vrcholovým sportem, nebo před jinou činností, která vyžaduje soulad mysli a těla, například před hrou na hudební nástroj.

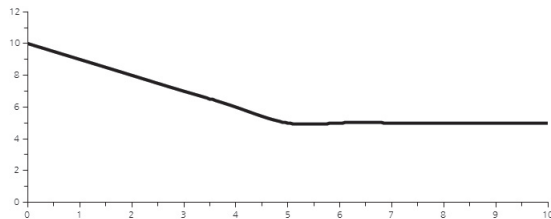
🎵 15:02



## Vysoký krevní tlak

 10:00

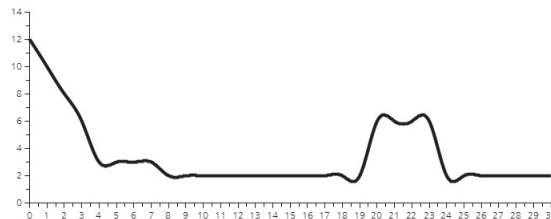
Tento program zpomalí Váš srdeční puls na 60 úderů srdce za minutu. Tím snižuje vysoký krevní tlak, který Vám po jediném sezení klesne o několik jednotek. Největší význam má pravidelné používání minimálně 4× týdně – můžete si tak natrvalo snížit vysoký krevní tlak. Program střídajte s jakýmkoliv relaxačními programy. Tento program můžete použít i jako akutní „první pomoc“ v případě, že dojde najednou ke zvýšení krevního tlaku, například při stresu a podobně.



## Vyšší imunita

 30:00

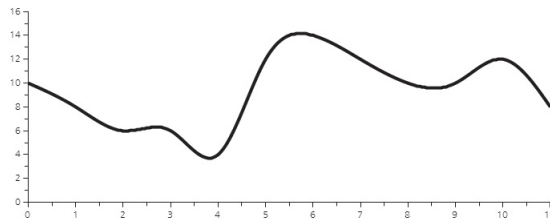
V určitých pásmech vědomí, zejména v hladinách alfa a theta, se aktivují imunotvorné hormonální látky. Používejte program pravidelně, nejméně 3× týdně, a velmi pravděpodobně se zbavíte běžných respiračních onemocnění, pokud na ně trpíte. Dalším důsledkem zvýšení imunity může být zmírnění různých nemocí, zejména infekčních a dále všech psychosomatických nemocí.



## Zábava

Popis není potřeba – program použijte kdykoliv, když se chcete bavit.

🎵 11:28



## Závislosti

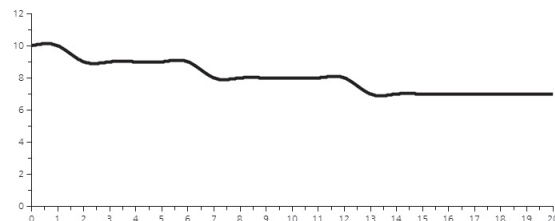
Většina závislostí vzniká jako nutkání vyvolat příjemný stav mysli. Závislí lidé mají sníženou schopnost přirozeně navodit hluboce příjemné stavy mysli (hladinu alfa a theta), a proto vyhledávají omamné látky, aby tento hendikep vyrovnali.

Program pulsuje v hladině alfa

(7–10 Hz) a dodává tak tělu i mysli

potřebnou dávku hormonů, které vyvolávají stav příjemnosti až blaha. Pravidelným používáním klesá chuť na omamné látky všeho druhu – alkohol, drogy, cigarety a částečně také na požitek z gamblerství. Program je určený pro „zdravé“ osoby i pro osoby silně závislé. U těch platí doporučení používat program co nejčastěji, například dvakrát denně a zejména v případě ataky, tedy ve chvíli vzrůstající chuti na omamné látky. Jedná se o princip naučit se nahrazovat omamnou látku tímto programem.

🎵 20:00





Výhradním dodavatelem výrobku Relaxman pro Českou republiku, případně další evropské země, je společnost Galaxy.

Vývoj: USA / Česko

Výroba: USA / Hongkong (Čína) / Česko

## Dodavatel Galaxy

Společnost Galaxy vznikla v roce 1995 a je specializovaným renomovaným dodavatelem AVS technologie (AVS = audiovizuální stimulační technologie) pro evropský trh. Od roku 1998 patří k dvaceti největším světovým dodavatelům a od roku 2003 je největším dodavatelem AVS technologie v Evropě. Společnost Galaxy je přímým partnerem většiny významných světových výrobců, které zastupuje v několika evropských státech. Galaxy spolupracuje s českou odbornou veřejností a světovými odbornými institucemi, například se Světovou asociací pro AVS technologii (WAAT). Galaxy se podílí na celosvětovém výzkumu a vývoji a je odborným garantem AVS technologie pro ČR a SR.

## Práva

Programy Relaxman jsou autorským dílem, jsou chráněny autorskými právy v celém rozsahu a jejich zneužití je trestné.

© Provedení a grafické zobrazení programů: Galaxy, Jan Valuch, 2017

© Provedení a grafické zobrazení programů: Galaxy, Jan Valuch, 2017 © Galaxy, Psychowalkman a Relaxman jsou registrované ochranné známky nebo chráněná označení a jejich zneužití je trestné. Názvy technologií jsou mezinárodně chráněná označení.

# Rychlý start

- 1) Nabijte přístroj přiloženým adaptérem, pokud již není nabitý od dodavatele.
- 2) Vložte do spodní části přístroje paměťovou kartu, pokud již není vložena od dodavatele.
- 3) Připojte brýle a sluchátka do příslušných zdířek.
- 4) Zapněte přístroj **Hlavním vypínačem** – na horní hraně vpravo.
- 5) **Ovládacím kolečkem** si vyberte program – na displeji zvolte pole **Sessions**.
- 6) Nasadte si brýle a sluchátka a stiskněte kulaté potvrzovací tlačítko **Enter**.
- 7) Vyladte si na bocích přístroje hlasitost a intenzitu světla na úroveň, která je vám příjemná.
- 8) Program se po svém skončení sám vypne.



Relaxman je značkový AVS přístroj s ověřenou účinností.  
Testováno Světovou asociací pro AVS technologii.



Založena 1995. Specializovaný dodavatel a výrobce AVS technologie.  
Od roku 2003 největší distributor AVS technologie v Evropě.  
Výhradní dodavatel přístroje Relaxman pro Českou republiku.  
Odborný garant metody AVS pro ČR a SR.

