

# Popis 22 KBS programů z AVS přístroje Sirius

které jsou součástí AVS přístroje Kasina

Kasina obsahuje všech 22 AVS programů z AVS přístroje Sirius, které byly překonvertovány do formátu AVS programů KBS (Kasina Basic Session). Programy se nacházejí na přiložené micro SD kartě ve složce 3 KBS / Sirius sessions. Můžete spustit jejich přehrávání tak, že v hlavním menu zvolíte režim „SESSIONS“ a pomocí navigačních tlačítek projdete uvedenými složkami a vyberete si jeden z AVS programů (popsaných dále).

Při přehrávání těchto programů je možné tlačítkem „dolů“ měnit nastavení „Barvy“ – vybrat si jedno z 16 přednastavení barvy světla v brýlích (více viz manuál AVS přístroje Kasina).

Také můžete KBS programy otevřít pomocí počítačového programu (ve verzích pro Windows a počítače Mac) KBS Editor, který se nachází na SD kartě v příslušné složce, a prohlédnout si stimulační frekvence, které jsou v nich použity, nebo je upravovat apod.

## Skupina programů **Vrcholné výkony**

Tyto programy Vám pomohou udržet čistou a soustředěnou mysl v průběhu celého dne. Vyzkoušejte je, cítíte-li, že Vám ubývá energie.

### **P01 - 20 min - Power Regeneration - Regenerace energie, obnovení výkonnosti**

Studie vrcholných výkonů ukazují, že výkonnost člověka se zvyšuje „mikrospánkem“ (krátké zdímnutí, „power-nap“), jako součástí denního programu, resp. krátkou přestávkou bez jakýchkoliv povinností a zodpovědností. Budete schopni fungovat efektivněji a více toho zvládnete. Postupem času můžete také zjistit, že Vaše touha po stimulantech, jako je káva, čaj nebo slazené nealkoholické nápoje, se snižuje. Používejte tento program, nebo programy č. 3, 4, 7, 9 nebo 12 pro navození pocitu duševní a tělesné regenerace.

### **P02 - 18 min - Performance Intensive - Vrcholný výkon**

Tento program s rychlým tempem je skvělý, cítíte-li potřebu pozvednutí nálady.

Může být vhodné jej doplnit Vaším oblíbeným rychlým rytmickým hudebním doprovodem. Program lze použít i opakovaně vícekrát za sebou.

### **P03 - 15 min 30 sec - Quick Break - Rychlý odpočinek**

Kdykoliv během dne zažene únavu a dodá pocit osvěžení. Je velmi užitečný zejména když víte, že Vás čeká velmi dlouhý a náročný den. Patnáctiminutová pauza několikrát za den zajistí soustředěnější a jasnější mysl a lepší rozhodování.

### **P04 - 15 min - Power Pause - Superpauza, energetická přestávka**

Podobný program jako 03, avšak více stimulační – je skvělý s rychlou rytmickou hudbou. Na několik minut pomůže vyčistit Vaši mysl od všech myšlenek a zvýší jasnost Vaší mysli.

### **P05 - 17 min - Athletic Warm-Up - Atletická rozvíčka**

Pomáhá zlepšit klidnou soustředěnost před cvičením nebo sportovním výkonem, slouží jako psychický doping. Mnoho atletů podává vynikající výkony při tréninku, ale zhorší se při závodech. Nejlepší závodníci jsou schopni udržet konzistentní výkon za všech okolností. Klíčem k úspěchu je klidný přesto soustředěný stav dovolující Vaši mysl i tělu pracovat v souladu. Fyzický trénink je pouze

polovinou úsilí nutného k úspěchu při závodech. V klidu se usadíte a představujete si sami sebe (a Váš tým), jak dosahujete cílů, které jste si stanovili. Můžete také použít tento program společně s nahrávkami afirmací a jinými nahrávkami na podporu vrcholných výkonů. Vy nebo Váš trenér může dokonce nahrát Vaše osobní pozitivní afirmace a přehrávat je spolu s tímto programem.

#### **P06 - 21 min - Maintaining Peak Competitive Posture - Vítěz**

Vhodný pro vizualizaci úspěchu při sportovním výkonu a k akumulaci energie. Nejvhodnější je jej použít buď s pozitivní afirmací nebo řízenou vizualizací sepsanou a namluvenou přímo Vámi, Vaším koučem nebo trenérem, anebo s kvalitní motivační nahrávkou dostupnou na trhu. A nemusíte se ani účastnit sportovních klání, abyste využili pozitivní efekty tohoto programu.

#### **Skupina programů Relaxace, zklidnění**

Kterýkoliv z programů této skupiny je třeba užívat pravidelně jako základní oporu psychosomatické rovnováhy. Je užitečné číst knihy o meditaci a zklidňujících technikách a zařadit tyto techniky mezi pravidelné denní aktivity.

#### **P07 - 15 min 30 sec - Quick Work Break - Krátká přestávka v práci**

Obecně je prospěšné dělat si pracovní přestávky v pravidelných intervalech, např. pracujete-li dlouhodobě u počítače. Zkombinujte tento program s vhodným strečinkovým cvičením, abyste se vyhnuli mnoha chronickým fyzickým nemocem, které stále častěji postihují osoby vykonávající dlouhodobou sedavou práci. Navíc doporučujeme používat tento program během Vašich přestávek. Je to vhodné také po obědě a před návratem k práci.

#### **P08 - 24 min - Mind Sauna - Sauna mysli**

Vhodný doplněk autogenního tréninku a dýchacích technik.

Začněte dýchat z bránice. Při správně prováděném bráničním dýchání se s každým hlubokým nádechem a výdechem bude pohybovat Vaše oblast žaludku, nikoliv hrudníku. Když dovolíte svalům relaxovat, napětí v těle se uvolní. Při tomto programu můžete zkusit ležet a pustit si k němu relaxační hudbu. Na konci programu je rychlý dvouminutový aktivační úsek, který Vás zase patřičně „nastartuje“.

#### **P09 - 16 min - Quick Refresher - Bleskové osvěžení**

Program vhodný pro okamžiky, kdy se cítíte na konci svých sil. Použijte jej, cítíte-li potřebu posílit se v průběhu obzvláště náročných dnů. Jakmile se více seznámíte s jemnými rozdíly různých programů, zjistíte, že máte tendenci vybrat si z nich favority, které používáte nejčastěji (několikrát za týden). Některé z těchto 15 – 20 min programů budete nejspíš používat dost často, protože jsou velmi praktické a užitečné.

#### **P10 - 25 min - Regeneration - Nejhlubší relaxace, regenerace**

Program vhodný pro nácvik relaxační reakce – doprovodná relaxační hudba jen umocní účinky.

Tento program je dostatečně dlouhý pro dosažení velmi hlubokého klidu a soustředěné koncentrace. Některým lidem se zdá tento program mnohem kratší než 25 minut. Program jako je tento musí být používán pravidelně v průběhu několika týdnů, aby Vám důkladně pomohl naučit se hluboce se uvolnit a zklidnit. Je to také program vhodný pro použití s nahrávkami pro nácvik zklidnění a pro osobní rozvoj.

### **P11 - 45 min - Deep Meditation - Transmeditace, hluboká meditace**

Sonda sebepoznání, je nutné si pro něj zajistit dostatečný čas i absolutní klid.

Udělejte si čas jen pro sebe! Použijte tento program, pokud víte, že nebudete rušeni. Je to nejdelší nabízený program a úplným začátečníkům se může zdát příliš dlouhý. Je to skvělý tréninkový program zkoušíte-li se naučit dlouhodobě medítovat. Po nějakém čase můžete pozorovat, jak budou mnohem snadněji probíhat Vaše meditační cvičení i bez použití přístroje.

### **Skupina programů Učení**

Pro zlepšení učení je vhodné být v klidném, ale soustředěném a bdělém stavu. Pak se vstřebávání nových informací a pojmů, a také zapamatování si věcí, stává snazším. Mnoho lidí shledává učební a sebe-rozvojové nahrávky mnohem účinnějšími, jsou-li používány spolu s AVS přístroji. K těmto účelům zkuste použít programy 13, 16 a 17, ale ujistěte se, že jsou Vámi zvolené programy dostatečně dlouhé pro poslech celé učební nahrávky.

### **P12 - 10 min - Quick Alertness Break - Rychlé rozsvícení mozku**

Toto je výborný program, který Vám pomůže udržet soustředěnou pozornost během Vašeho studia. Je vhodné jej používat každých 40 – 60 minut, pokud to vyžadují okolnosti.

### **P13 - 35 min - Learning with Tapes – Superlearning, učení se s nahrávkami**

Program speciálně navržen pro učení se cizím jazykům z nahrávek. Používá techniky vyvinuté bulharským badatelem G. Lozanovem, kterým se říká superlearning. Ty vyžadují navodit stav klidné a soustředěné koncentrace.

### **P14 - 15 min - Relax Before Exams or Pressure Situations - Pauza před zkouškou (nebo stresovou situací)**

Odbourá trému, navodí optimální soustředěnost. Zanechá Vás s pocitem klidu, soustředění a sebedůvěry. Koncentrace může být narušena, cítíte-li se úzkostně. Každý ze své zkušenosti zná stav při zkoušce, pod tlakem člověk může zapomenout i věci, na které si snadno později (jakmile tlak opadne) vzpomene.

Tento program je ideální použít před zkouškou nebo prezentací.

### **P15 - 12 min - Concentration - Soustředění**

Program pro navození optimální soustředěnosti. Podobný jako č. 14, avšak s dlouhodobějším účinkem.

Klidné tělo dovolí mysli více schopnosti být bdělý a pozorný. Vaše hlavní pozornost u tohoto programu by měla být na dovolení Vašemu tělu stát se co nejklidnějším (nejvíce uvolněným) při zachování Vaší bdělosti. Ke snazšímu dosažení tohoto účinku využijte i dýchacích cvičení.

### **P16 - 20 min - Creativity Enhancement - Rozvíjení tvořivosti**

Určený ke stimulaci myšlenkových pochodů a rozvoji tvořivosti.

Tento program prochází řadou stimulačních frekvencí, aby podpořil rozvoj Vašich myšlenkových procesů a kreativity. Pro maximální užitek je vhodné si tento program pouštět často. Vyzkoušejte jej v průběhu několika dnů za sebou. Snažte se zbytečně netlačit do nalezení řešení: nechte nějaké samo volně přijít. Někdy je nejlepší metodou nechat věci „přihodit se“.

### **P17 - 20 min - Visualization - Rozvíjení obrazotvornosti**

Ideální pro výtvarně vnímavé osoby.

Použijte v případě, že se cítíte unaveni a chcete program na stimulaci a podporu vizualizace, který prochází řadou frekvencí. Jste-li vizuálně zaměřená osoba, uvidíte všemožné druhy kaleidoskopických obrazců. Tento program si dost užijete, má velmi příjemné „následné účinky“.

### **Skupina programů Somatické programy**

Tyto programy jsou užitečné zejména tehdy, hledáte-li uvolnění od napětí vzniklého v průběhu dne.

### **P18 - 25 min - Body/Mind Awareness - Vědomí duše a těla**

Klade důraz na uvolnění jednotlivých partií těla.

Existuje přímé spojení mezi zdravím mysli a těla. Je těžké mít klid v mysli, cítíte-li napětí ve svém těle. Podobně je těžké dovolit Vašemu tělu relaxovat, je-li Vaše mysl hyperaktivní nebo jste-li naplněni emocionální úzkostí. Tento program je nejlepší použít v kombinaci s nahrávkou určenou pro zklidnění těla i mysli. Pokud takovou nahrávku nemáte k dispozici, můžete dělat vědomé tělesné cvičení postupně procházející jednotlivé svalové skupiny a uvědomovat si místa, kde cítíte zvýšené napětí (tenzi). Pracujte na uvolnění a relaxaci celého Vašeho těla po celých 25 minut tohoto programu. Pokud je toto Vaší hlavní oblastí zájmu, používejte program často. Věnujte pozornost svému tělu a sledujte, jak se s postupem času stává uvolněnějším.

### **P19 - 21 min 40 sec - Afternoon Break - Odpolední odpočinek (po práci)**

Vhodný po návratu z práce a před trávením volného času.

Spojte tento program s nějakou příjemnou, uklidňující hudbou nebo přírodními zvuky, abyste se zbavili napětí nahromaděného v průběhu dne. Program je dostatečně dlouhý, aby Vám pomohl k hlubokému „osvěžení“, ale ne moc dlouhý, aby Vám příliš zasáhl do běžných denních povinností. Jedním z nejtěžších problémů k překonání je udělat si každodenní chvilku pro smysluplné využití AVS přístroje. Dokážete-li si vyhradit pár minut navíc, může se tento program stát Vaším favoritem.

### **P20 - 25 min - Deep Tranquility - Univerzální relaxace, hluboký klid**

Vhodný jako základní program pro prvouživatele. Je jedním z nejjemnějších. Jednoduše se usadte a nechte se jemně unášet.

### **P21 - 18 min - Goodnight - Dobrou noc**

Toto je ideální program pro zakončení Vašeho dne a naladění se ke spánku. Intenzitu světla je vhodné ztlumit. Je poměrně krátký, jelikož není nevhodnější zcela usnout s nasazenými brýlemi a sluchátky.

### **P22 - 21 min - Release the Day - Závěr dne**

Ideální jako poslední akce před spaním (jas brýlí je vhodné ztlumit). Vhodné použít na konci dne pro zklidnění a navození vnitřní rovnováhy. Nejlépe jej použít, víte-li, že již po zbytek dne nemáte nic v plánech, včetně sledování televize. Možná si po poslechu tohoto programu budete chtít ještě chvíli číst knihu nebo jít rovnou spát.