

«HISPAMAP»



MANUAL E INFORMACIÓN DE LOS EQUIPOS DE BIOCIBERNÉTICA MEGABRAIN



**Tecnología al servicio del desarrollo y el
progreso mental y psicológico.**

“HISPAMAP”

Sociedad Hispano Americana de Psicología Aplicada

INTRODUCCIÓN

.....
No me cabe la menor duda de que la mayoría de las personas viven, sea física, intelectual y moralmente, en un círculo muy restringido de la potencialidad de su ser. Sólo se valen de una porción muy pequeña de su conciencia posible,...como si un hombre de todo su organismo corporal se habituase a usar y mover solo el dedo meñique... Todos tenemos, para recurrir a ellas, reservas de vida con las que ni siquiera soñamos.

William James - Creador del Megabrain.

MAQUINAS DEL CEREBRO

Los científicos han comprobado que cada estado mental (miedo, tristeza, amor, agresividad...) está asociado a una específica actividad eléctrica y química del cerebro. Esta actividad puede ser alterada y controlada mediante estímulos externos, incluyendo sonidos, luces, campos electromagnéticos y movimientos físicos. Existen aparatos mecánicos que pueden dirigir estos estímulos hacia áreas concretas del cerebro y producir estados mentales específicos tales como: euforia, recuerdos de experiencias alejadas en el tiempo, concentración profunda o creatividad intensa.

El primer aparato de este tipo, conocido como sincro-energizer S/E y diseñado por el doctor Gorges, psiquiatra y neurólogo de Cleveland, después de treinta años de investigación, constituye una poderosa ayuda contra el estrés y mejora extraordinariamente la memoria. Toda una generación de nuevos prototipos han surgido después, entré ellos el popular MC2, que altera y controla los estados físicos y mentales del individuo, induciendo una pauta ajustable a través de el cerebro.

Con el descubrimiento en los años 60 de que los hemisferios derecho e izquierdo operan independientemente, los científicos comprobaron que sólo

utilizamos una parte del cerebro, y fluctuando de un hemisferio a otro según la actividad que realicemos. Cada hemisferio recoge la misma información sensorial, pero la maneja de diferente modo, como si se utilizaran dos programas distintos de computadora.

El hemisferio izquierdo, dominante en casi todas las personas, codifica la información en forma verbal y utiliza un tratamiento lógico y analítico para llegar a una conclusión razonable.

El hemisferio derecho, no dominante, realiza una síntesis holística a través de la intuición, sin utilizar el razonamiento deductivo. Pero el hemisferio dominante controla el pensamiento casi todo el tiempo. ¿Cuáles serían los resultados, se preguntaron los científicos, si utilizáramos todo el poder de la mente simultáneamente?

La respuesta llegó una década después: los neurólogos descubrieron que cuando las personas entran en estado de meditación (un estado de extraordinaria claridad mental acompañada de profunda relajación), los dos hemisferios cerebrales funcionan de manera sincrónica y armoniosa. Esta poco frecuente hipersincronía parece explicar los beneficiosos efectos de la meditación: los meditadores avanzados piensan con todo el cerebro, y sólo ellos pueden reproducir este estado con su voluntad.

EL EFECTO FFR

Más tarde llegó el descubrimiento de que ciertas ondas electrónicas sonoras causan una respuesta de igual frecuencia en las ondas cerebrales: el cerebro responde a una señal audible reproduciéndola, sincronizándose a ella. A este efecto se le conoce como Frequency Following Response (F. F. R.).

Esto fue algo revolucionario. Debido a que las frecuencias de ondas cerebrales (como las bien reconocidas ondas alfa) producen estados físicos y mentales específicos, uno puede colocarse unos auriculares, girar un botón selector de frecuencia, e instantáneamente evocar recuerdos vividos o un estado de alerta y concentración. Combinando sonido y luz rítmicamente, el doctor Gorges vio que el efecto se potenciaba, produciendo una sincronización cerebral rápida, acompañada por una corriente de imágenes brillantes y emotivas.

Lo que el MC2 hace es poner en armonía toda las partes del cerebro, no sólo el intuitivo hemisferio derecho o el sobre estimulado y analítico izquierdo. El resultado es claridad mental, mayor eficacia y un estado de bienestar.

El aparato combina frecuencias de sonido y luz, mediante luces intermitentes y sonidos pulsantes. Interpreta un ritmo de ondas para el cerebro y este

MANUAL DE EQUIPOS MEGABRAIN – INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

responde al estímulo creando un espectáculo de luces y sonido. Las culturas y pueblos más antiguos utilizaban en sus rituales señales acústicas procedentes de sus instrumentos musicales junto a impulsos visuales originados por danzas con fuego. En India y China los monjes colocaban a sus discípulos entre dos campanillas que sonaban rítmicamente y simultáneamente dirigían a sus ojos rayos luminosos de sol mediante un sistema de espejos.

Un efecto similar tenían los rituales con tambores: el ritmo de los tambores llenaba el aire con ondas acústicas de una frecuencia determinada, y el chamán bailaba hasta que su conciencia llegaba a ser una con los tambores y caía en trance. Más tarde llegó el descubrimiento de que ciertas ondas electrónica sonoras causan una respuesta de igual frecuencia en las ondas cerebrales: el cerebro responde a una señal audible reproduciéndola, sincronizándose a ella. A este efecto se le conoce como Frequency Following Response (F. F. R.).

Esto fue algo revolucionario. Debido a que las frecuencias de ondas cerebrales (como las bien reconocidas ondas alfa) producen estados físicos y mentales específicos, uno puede colocarse unos auriculares, girar un botón selector de frecuencia, e instantáneamente evocar recuerdos vividos o un estado de alerta y concentración. Combinando sonido y luz rítmicamente, el doctor Gorges vio que el efecto se potenciaba, produciendo una sincronización cerebral rápida, acompañada por una corriente de imágenes brillantes y emotivas.

Lo que el MC2 hace es poner en armonía toda las partes del cerebro, no sólo el intuitivo hemisferio derecho o el sobre estimulado y analítico izquierdo. El resultado es claridad mental, mayor eficacia y un estado de bienestar.



.....

MANUAL DEL USUARIO de MEGABRAIN

Para equipos “Pro-4”, Brain II”, “Yunai PB”, y “City 2.000”

Le agradecemos su interés por el sincronizador de ondas cerebrales de Brain New Technology, modificado y arreglado para una mayor efectividad, según las indicaciones de los técnicos, psicólogos, neurólogos y equipo médico de la “Sociedad Hispano Americana de Psicología Aplicada “HISPAMAP”.

Esta unidad se produce mediante un estricto control de calidad e inspección. Si tiene la sospecha de un funcionamiento incorrecto, póngase en contacto con su proveedor o con un representante autorizado lo mas pronto posible. Para sacar el máximo provecho de este producto, lea cuidadosamente las instrucciones antes de poner en funcionamiento la unidad.

CONTENIDOS DE ESTE MANUAL

ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE UTILIZACIÓN.....	4
INTRODUCCIÓN EFECTO FFR.....	5
INVESTIGACIONES.....	5
EL CEREBRO PUEDE CRECER.....	7
RELAJACIÓN Y APRENDIZAJE.....	7
MUSICA.....	8
TIPOS DE ONDA.....	10
PROGRAMAS.....	11
DIAGRAMAS.....	24

INSTRUCCIONES DE UTILIZACIÓN

En primer lugar saque el equipo de su caja y retire la bolsa de embalaje. Asegúrese de que todas las conexiones corresponden a las que se indican en la sección de CONECTORES.

La alimentación del equipo puede hacerla mediante pilas si así lo ha adquirido, mediante baterías recargables o transformador a la red.

Este tipo de equipos utilizan una tensión de 12 v. Por lo que no corre ningún peligro de shock eléctrico a no ser que retire alguna tapa o manipule su interior. Busque un lugar cómodo, a ser posible acostado, ponga el equipo cerca del lugar donde va a realizar la sesión, para no notar ninguna tensión con los cables, cierre los ojos y presione el botón del programa deseado. A partir de este momento debe relajarse cerrar los ojos y dejarse llevar por los estímulos visuales y acústicos.

Escuchará un soplido intermitente a través de los auriculares, este sonido corresponde a la estimulación acústica específica del programa. Esta estimulación es diferente en cada parte del programa, ya que el microprocesador envía diferentes señales de acuerdo al programa o secuencia de onda ALPHA, BETA, THETA, DELTA.

Las gafas tienen un potenciómetro en la parte interior, que sirve para ajustar la intensidad luminosa más cómoda para Ud. Si en un principio a ajustado la intensidad de luz al mínimo y aún le parece intensa, no se preocupe, se acostumbrará a los pocos minutos y una vez superado este primer periodo sentirá una maravillosa sensación llena de colores y formas.

(NO OLVIDE CERRAR LOS OJOS, Y PONERSE COMODO/A). No existe riesgo alguno para sus ojos, aunque utilice lentillas El tipo de luz que emiten los diodos LEED es inofensiva. **SOLO QUEDA DESEARLE UN FELIZ VIAJE AL INTERIOR DE SU MENTE.**

NOTA

Esta comprobado que este tipo de estimuladores no crean dependencia alguna. Estos equipos no deben ser usados por personas con ANTECEDENTES EPILÉPTICOS. La utilización por parte de estas personas generaría una crisis epiléptica. Si ocurriera, no hay ningún peligro, ante los primeros síntomas un supervisor de la sesión deberá retirar las gafas de esta persona.

INTRODUCCIÓN

Le felicitamos por la compra de un ordenador personal Brain New Technology. Utilizar esta tecnología de última generación, con regularidad, hará que el tiempo que dedique a la mejora de su estado psico-físico, sea aprovechado con la máxima eficacia.

El Brain New Technology le conducirá a su estado natural de equilibrio, sacando así, el máximo provecho a la actividad que Ud. quiera desarrollar.

El funcionamiento como le indicaremos mas adelante, es sencillo; Su tecnología a sido diseñada para ayudarle a alcanzar las máximas cotas del potencial que Ud. Posee.

Mediante los distintos programas Brain New Technology le hará llegar a estados en los que su cerebro alcanzará un alto nivel de rendimiento.

EFECTO FFR

Independientemente de estos experimentos, Robert Monroe , una de las personas más destacadas en el sector de sonido con eficiencia neurológica, ideó el MÉTODO HEMISINC: (Sincronización de los hemisferios cerebrales mediante sonidos). Al igual que una copa de cristal resuena cuando se emite un tono puro, el cerebro resuena cuando recibe ciertas frecuencias de ondas, sincronizándose con estas, (similar al anterior con los flashes de luz) efecto que se conoce como FFR Frequency Following Response (respuesta de seguimiento a una frecuencia).

Es sencillo, mediante auriculares estero se envían separadamente señales sonoras a cada oído, por ejemplo 2 señales de 300 y 304 Hz., en un oído se escuchará solo la señal de 300 Hz y con el otro solo la de 304, pero dado que los sonidos se combinan dentro del cerebro, este escuchará una tercera señal de 4 Hz, que es la diferencia entre los dos impulsos sonoros.

Esta tercera señal no es un sonido audible, sino una señal eléctrica que solo puede ser creada por los hemisferios cerebrales actuando al unísono, y puede pasar inadvertida, produciendo como resultado, que los dos hemisferios se focalicen simultáneamente en el mismo estado de conciencia, aumentando así el poder cerebral.

INVESTIGACIONES

Hacia 1950 el neurocientífico W. Grey Walter realizando experimentos en los que utilizó aparatos estroboscópicos para enviar flashes de luz rítmicos a los ojos, observo asombrado que el parpadeo de la luz podía alterar la actividad de toda la corteza cerebral, en lugar de exclusivamente las zonas asociadas con la visión. Las experiencias subjetivas de los que recibieron los flashes fueron aún más curiosas relataron haber visto "luces como cometas, ultra colores fantásticos, colores mentales".

Por otra parte, Walter descubrió que ciertos estímulos visuales de una determinada frecuencia podían hacer que el cerebro respondiera ajustándose rápidamente a la misma frecuencia del estímulo que recibía.

Hace 10 años el neuropsiquiatra de Cleveland Dr. Denis Gorgges, realizó la síntesis de estos descubrimientos y aplicando la tecnología más vanguardista, diseñó el primer aparato de estimulación óptico-acústica.

Hecho de que fuera capaz de promover, según su inventor “un incremento de las capacidades y funciones de la mente humana” desató un movimiento de investigación y experimentación sin precedentes, catalizado por M. Hutchinson a través de su famoso libro Megabrain, que se está desarrollando dentro y fuera de universidades de todo el mundo.

Una docena de sólidos estudios sobre este tipo de aparatos se está realizando en nueve universidades Norteamericanas, en áreas que incluyen educación y aprendizaje, abuso de sustancias, gerontología, farmacología y fisiología, así como reducción del dolor. En Europa, en la universidad de Viena, se ha creado una asignatura especial para profundizar en el estudio de estos aparatos HEMISFERIOS CEREBRALES.

Las investigaciones neurológicas en los últimos 15 años, han puesto de manifiesto, que nuestros hemisferios cerebrales funcionan independientemente. Cada hemisferio recoge la misma información que sus sensores (ojos, oídos, gusto, tacto, olfato) y la procesa de forma diferente. Nuestro esquema de pensamiento esta influenciado por el predominio del hemisferio izquierdo, pensamiento lógico y analítico. Hemisferio derecho, pensamiento creativo, visualización, y es el que realiza una síntesis holística . En la parte posterior del cerebro es donde reside el pensamiento intuitivo (subconsciente).

Evidentemente utilizar uno de los dos hemisferios o de una u otra de las regiones cerebrales, limita seriamente nuestras capacidades. El funcionamiento óptimo de nuestro cerebro, viene dado por la sincronización de los dos hemisferios: Mediante la estimulación alterna izquierda-derecha y delante-detrás, se produce casi simultáneamente, una emisión de ondas cerebrales de amplitud y frecuencia idénticas. Es así como se podría llegar a PENSAR CON TODO NUESTRO CEREBRO.

Otros científicos han demostrado que los usuarios de estimuladores óptico-asústicos como el Brain New Technology pueden conducir ambos hemisferios cerebrales a un estado de sincronización que les permite mejorar: la memoria, el coeficiente de inteligencia, concentración, agudeza sensorial y creatividad, entre otras cosas.

Los Brain New Technology, solo tienen una analogía reservada exclusivamente a los practicantes de la meditación, yoga y otras técnicas de interiorización. Los monjes ZEN en la universidad de Tokio y anteriormente, con yoguis en la India, mostraron que durante la meditación aparecía una predominancia de ondas alfa y theta en sus encefalogramas. Durante el estado de relajación y meditación , las ondas cerebrales de campos hemisferios, generakmente no vinculadas, cambiaban y se movían, con un único y sincrónico ritmo, que se caracterizaba por su coherencia.

El resultado de esta armonía, entre los hemisferios, es disponer de nuestra auténtica capacidad, logrando así, la posibilidad de relajación profunda combinada con serenidad, bienestar, claridad mental, autocontrol, creatividad, así como el aumento de las funciones intelectuales.

EL CEREBRO PUEDE CRECER

El cerebro es comparable a un músculo que podemos estimular y desarrollar. Los experimentos realizados por el Dr. Marck Rosenaweig en V.C. Berkeley, han demostrado que el cerebro, a través de estímulos externos puede crecer y desarrollarse permanentemente y que no necesariamente debe deteriorarse con el paso del tiempo. Resenaweig colocó grupos de ratas en diferentes ambientes y luego comparé los resultados.

El primer grupo era mantenido en un entorno pobre en estímulos exteriores. Al segundo se le proporcionaron compañeras de juego, laberintos, cilindros, jaulas más grandes, etc. Como era de esperar, el segundo grupo obtenía mejores resultados en los test de inteligencia. Pero los científicos no salían de su asombro cuando descubrieron que los cerebros de las ratas del segundo grupo, habían desarrollado mayor peso como consecuencia del aumento de tamaño de las neuronas y que la sinapsis y dendritas o conexiones entre neuronas , se habían multiplicado.

Estos resultados fueron tan extraordinarios que, investigaciones realizadas por otros laboratorios los confirmaron y fueron todavía mas allá. Encontraron que estas respuestas a la estimulación ocurrían instantáneamente y no solo en animales de laboratorio, sino también en seres humanos.

En palabras del neurobiólogo Gary Lynch, del U.C. Irvine, cuando el cerebro recibe ciertos tipos de estimulación – solo un “bip” literalmente así de corto, los circuitos nerviosos se activan.

RELAJACIÓN, APRENDIZAJE Y ZONA CREPUSCULAR

Cuando nos tendemos en la cama, durante un breve periodo de tiempo en el que no estamos ni despiertos ni totalmente dormidos, atravesamos una zona crepuscular que Arthur Koestler describió como estado de ensueño. Mucha gente asocia este estado soñoliento con imágenes incluso más fugaces y deshilvanadas que en los sueños y lo compara con un pase rápido y traqueteante de diapositivas. Gran cantidad de artistas y científicos han atribuido sus creaciones y descubrimientos a estas imágenes visualizadas en el estado crepuscular.

Koestler describe así el proceso “Cuando temporalmente se abandonan los controles conscientes, la mente se libera de las represiones... Al mismo tiempo también entran en actividad otro tipo de imágenes, pertenecientes a niveles

más primitivos de la organización mental. Recreando el estado crepuscular, mediante la ayuda del Brain New Technology los psicólogos están logrando importantes resultados en la preparación de gente a aceptar afirmaciones e inducciones para un cambio positivo de conducta.

Para ello HISPAMAP dispone de cds subliminales de los famosos autores ARDEN & JACK WILKEN (Música para cambiar), CDS DE MEJORA PERSONAL y Música Especial. Los CDS de mejora personal son un elemento importantísimo combinados con el uso de cualquier modelo de BNT. ya que Ud. Puede lograr en cada caso, una respuesta más acentuada.

(Información de títulos disponibles en: www.hispamap.net/cassette.htm)

LA MÚSICA Y EL EFECTO FFR

Es importantísimo que la música que se elige para las sesiones sea de cierto tipo, de lo contrario el efecto HEMISINC podría disminuir. A continuación le indicamos algunas características que debería cumplir la música que utilice durante las sesiones.

MÚSICA A EVITAR: Música familiar, música con demasiados efectos de percusión o batido, música lírica. Evitar la música que induzca a la persona a moverse, música con bruscos cambios de amplitud, música que requiera atención del oyente, y música de violines.

MÚSICA PARA CAMBIAR INNER ARMONY (ARMONIA INTERIOR)

Especialmente indicado para relajar todo el sistema muscular, ayuda a equilibrar los centros principales de energía. La segunda parte de esta cinta está especialmente indicada para limpiar agudizar e intensificar los cinco sentidos, también está especialmente indicada para ejercicios de grupo y para meditar.

MUSIC FOR HEALING (MÚSICA PARA CAMBIAR)

Esta otra cinta está dedicada a activar la energía curativa del propio cuerpo y favorecer su recuperación después de una enfermedad o trauma físico. En esta cinta se hace una traducción musical de tres colores especialmente beneficiosos para el organismo, el naranja para la vitalidad, el azul para tranquilizar y calmar el sistema nervioso y el verde para cambiar fácilmente desde el estado actual a uno de salud. En caso de enfermos críticos, la música debe escucharse cuatro o cinco veces al día.

DREAMS TIME (TIEMPO DE SUEÑOS)

Esta es una música para facilitar una forma de viajar fuera de nuestro cuerpo (normalmente este estado se consigue mientras dormimos). Ayuda al cerebro a cambiar a estados ALPHA en preparación para los estados de sueño profundo asociados con ondas THETA y DELTA. La segunda parte proporciona vibraciones específicas a modo de "alimento" astral para que el cuerpo físico pueda descansar totalmente y ayuda a que el sueño sea mas descansado.

INNER FOCUS (ENFOQUE INTERIOR)

Estimula los flujos energéticos del cuerpo, especialmente eficaz para la claridad de pensamiento y para tomar decisiones. La segunda cara favorece el acceso a la memoria remota (vidas pasadas).

MUSIC FOR CHILDRENS (MÚSICA PARA NIÑOS)

Música para favorecer la creatividad. Ayuda a promocionar y liberar estructuras limitadoras que están relacionadas con la energía vital creativa. Está indicada como fondo para cualquier actividad creativa indistintamente para niños y adultos. La cara A ayuda a la persona a liberarse de tensiones y a aprender a fluir creativamente. Música de efecto calmante que facilita sueños renovadores. Muy indicada para niños hiperactivos.

RADIANT BODY (CUERPO RADIANTE)

Activa y tonifica el cuerpo, para que se libere el estrés y la tensión acumulados. Cara B, prosigue la liberación de tensión y fomenta una sensación de relajación total.

NEW HERAT (NUEVO CORAZÓN)

Ayuda a crear unidad dentro de cada uno y compartirla con los demás, creando unas relaciones cariñosas, equilibradas y fluidas. Cara B Para rejuvenecer el corazón. Especialmente buena armonía con las relaciones.

BRAIN TAPE (EL CD PARA EL CEREBRO)

Lleva a la persona a un viaje interno a través de los cuatro estados cerebrales BETA, ALPHA, THETA, DELTA. Cara B: Para equilibrar los hemisferios cerebrales izquierdo, derecho y para conseguir integración, equilibrio y fluidez entre la parte inspiracional e intuitiva del hombre y su parte analítica y estructural.

INTUITION (INTUICIÓN)

Relajación pura, soltando el intelecto para que la intuición pueda manifestarse. Cara B: Ayuda a formar una conexión entre esta intuición y el mundo físico de la vida cotidiana.

NATURE SERENADE (SERENATA DE LA NATURALEZA)

Sonidos naturales y música. Dedicada a establecer una conexión entre el entorno natural y uno mismo. Un viaje hacia dentro para encontrar refugio en uno mismo.

MAGICAL GARDEN (JARDÍN MÁGICO)

Sonidos de la naturaleza que aportan la esencia de los elementos, agua, viento, pajaros. De la tranquilidad a la tormenta y después de vuelta a la tranquilidad.

DEEP TOUCH (MUSICA PARA MASAJE)

Música para ayudar a las personas a tocar y a perder los miedos a ser tocado, para ayudar a las personas a aceptar el toque de otra.

INNER SUN (SOL INTERIOR)

La armonía a través de los colores. Favorece la comunicación con los demás y con uno mismo a través de siete temas musicales, cada uno asociado a un color. Los colores pueden actuar como un sutil filtro relacionado con la fluidez. Cara A: Rosa Purpura, Chatreuse, Plata Cara B: Rojizo, Malva, Oro.

CURSOS DE MEJORA PERSONAL

Incrementa su rendimiento profesional
Consiga una súper-concentración
Adelgace con el control mental
Materialice sus deseos
Como combatir el Estrés
Como dejar de fumar
Supere la timidez
Combata las jaquecas
Curación por la mente
Combata el insomnio
Aumente la memoria
Supere la impotencia ó frigidez

OTROS TÍTULOS:

Música para la relajación
Sonidos de la Naturaleza
Supere la depresión
Sonidos HEMISINC
Mantenga su rostro joven
Mega cerebro

OTROS ARTÍCULOS DE INTERÉS

Kit de gafas y auricular para ampliación de los equipos Megabrain
Cámara Kirlian (Fotografía del aura)
Cámara de Radiónica
Tens Analgésico electrónico
Solytens Acupuntura electrónica
Cromoterapia y Cromo puntura electrónica

TIPOS DE ONDAS Y SUS DIFERENTES ESTADOS

ONDAS BETA DE 14 HZ A 30 HZ

ESTADO HABITUAL: Este tipo de ondas se registran cuando la persona está despierta en un estado de actividad normal.

En frecuencias superiores a 30 Hz el individuo pasa a un estado de STRESS en el que la coordinación de las ideas y la actividad física normal se ven seriamente alteradas.

SENTIMIENTO HABITUAL: Por estar todos los sentidos volcados hacia el exterior, la inquietud, los temores, y el estrés pueden acompañar a este estado.

ONDAS ALPHA DE 8 HZ A 13 HZ

ESTADO HABITUAL: Relajación y reposo, en la frecuencia mas baja 8 Hz es donde se inicia la fase de sueño (ensueño).

SENTIMIENTO HABITUAL: Integración total entre el cuerpo y la mente. El subconsciente empieza a aflorar.

ONDAS THETA DE 4 HZ A 7 HZ

ESTADO HABITUAL: Durante el sueño o en la meditación profunda, entrenamiento autógeno, yoga (Siempre que actúan las formaciones del subconsciente).

ESTADO PSÍQUICO: Memoria plástica, capacidad de aprendizaje, fantasía, imaginación, inspiración creativa.

ONDAS DELTA DE 1 HZ A 3 HZ

ESTADO HABITUAL: Surge principalmente en el sueño profundo, en muy raras ocasiones puede experimentarse estando despierto a no ser con un entrenamiento muy duro o con un sincronizador de hemisferios como el megabrain

ESTADO PSÍQUICO: Corresponde a dormir sin sueño, al trance , hipnosis profunda. Las ondas Delta resultan de gran importancia en los procesos curativos y de fortalecimiento del sistema inmunitario.

ESTUDIOS REALIZADOS "HISPAMAP".

Las unidades Megabrain han sido sometidas a pruebas exhaustivas y minuciosas por lo que se garantiza que las unidades sincronizadoras han pasado con resultado satisfactorio el severo control de calidad al que se someten, por lo que están preparadas para trabajar en todos los tipos de ondas aquí descritas. Ello le permitirá reproducir a voluntad los estados mentales característicos de los diferentes estados mentales.

PROGRAMAS INCORPORADOS EN LAS UNIDADES MEGABRAIN

PROGRAMA 1 CONCENTRACIÓN

(Pulsar en el teclado 0 y 1) Duración aprox. 30 m.

Los primeros minutos están dedicados a la adaptación paulatina del usuario al sistema, más tarde el programa se adentra en un juego de ondas repetitivas, para finalizar en ONDA BETA de 20 – 30 Hz en forma de escalera. Este programa está especialmente indicado para estados en que, por un exceso de esfuerzo, o por una falta de actividad continuada, el ritmo del cerebro no llega a alcanzar su actividad normal.

INDICACIONES: Estimulante, potencia el poder de concentración, favorece el aprendizaje por situarse en frecuencias en las que la mente se predispone especialmente a esta actividad. Programa especialmente indicado para el estudio.

PROGRAMA 2 MEDITACIÓN

(Pulsar en el teclado 0 y 2)

Duración aprox. 40 m.

Los primeros minutos están dedicados a la adecuación del usuario al programa, 12 minutos de introducción, seguidos de unos minutos de frecuencia de resonancia SUMAN de 7.83 Hz. Utiliza asimismo ambos focos y modalidades de expansión.

El final del programa se mantiene durante unos minutos en modalidad THETA con el fin de conseguir un estado de meditación óptimo.

PROGRAMA 3 RELAJACIÓN

(Pulsar en el teclado 0 y 3)

Duración aprox. 28 m.

Este programa es ideal para alcanzar una perfecta armonía cuerpo/mente, con el fin de alcanzar un estado profundo de relajación. En este estado la mente se predispone mejor a resolver cualquier problema de conducta.

INDICACIONES: Equilibrado del sistema nervioso y refortalecimiento del sistema inmunitario, mejora de la memoria, ideal para utilización de casttes para mejora personal, experiencias de relajación, disfrute musical.

PROGRAMA 4 INSOMNIO

(Pulsar en el teclado 0 y 4)

Duración aprox.: 30 m.

Este programa induce sobre todo a ondas bajas, tipo delta. Estas ondas las emite el cerebro en la etapa de sueño profundo. Las ondas DELTA raramente pueden experimentarse estando despierto, por lo que las experiencias vividas durante este estado se caracterizan por una gran intensidad.

INDICACIONES: El sueño es imprescindible para el equilibrio psico-físico del ser humano. Este programa fortalece los mecanismos de defensa y crea una conexión entre el consciente y el inconsciente que da un mayor conocimiento de uno mismo.

Este programa induce al sueño, pero en determinadas ocasiones en que se llega a vencer el estado se experimenta un estado solamente comparable al experimentado en la meditación trascendental.

PROGRAMA 5 CREATIVIDAD.

(Pulsar en el teclado 0 y 5)

Duración aprox. 30 m.

Este programa esta especialmente diseñado para incrementar el potencial creativo del individuo.

Este programa utiliza un sistema de multi-modalidad, mediante el cual se estimulan los dos hemisferios alternativamente, a fin de obtener una abundante cantidad de réplicas ocurrentes. Las frecuencias en las que se trabaja van de ALPHA a BETA.

INDICACIONES: Esta indicado para poder ver con mayor claridad los problemas que nos perturban y poder resolverlos de una manera más efectiva y serena.

Da un mayor conocimiento de nuestro mundo interior y de nuestro entorno. También es potenciador de nuestro instinto creativo pudiendo así desarrollarlo de una manera plástica en todas sus formas.

PROGRAMA 6 ANTI-ESTRÉS

(Pulsar en el teclado 0 y 6) Duración aprox. 15 m.

Este programa esta indicado para la regularización de las constantes hemisféricas, ya sea en ritmo y/o intensidad.

Si por una u otra razón, los hemisferios sufren un desequilibrio rítmico, el programa incide en ellos, hasta conseguir un ritmo regular a una frecuencia baja, hasta adecuarlos a una correcta frecuencia de trabajo.

Este programa busca una frecuencia de resonancia, a modo de rastreo hasta que el cerebro decide seguirla por resonancia. Posteriormente el programa baja paulatinamente de frecuencia hasta llegar a una constante de 9 Hz/seg.

Una vez en 9 Hz/seg. La persona esta preparada para usar cualquier otro programa para: relajarse, dormir, o simplemente seguir con la actividad que estaba realizando.

INDICACIONES: Estrés, alteraciones nerviosas, falta de concentración, tabaquismo, alcoholismo, y todas las disfunciones relacionadas con el sistema nervioso.

PROGRAMA 7 ENERGIZADOR

(Pulsar en el teclado 0-1-7) Duración aprox. 30 m.

Este programa esta diseñado especialmente, para incrementar la frecuencia de trabajo del cerebro. Normalmente la causa principal de la desenergización, es un ritmo inadecuado, en el momento de realizar una tarea específica. Este programa parte de una frecuencia baja (alpha), y la va incrementando paulatinamente, en forma de escalera, hasta alcanzar una frecuencia BETA, con lo que se consigue poner al cerebro en un estado óptimo para realizar cualquier tarea o actividad física que represente un esfuerzo adicional.

Este es un programa muy experimentado en deportistas, con unos resultados realmente sorprendentes.

INDICACIONES: Antes de una competición, antes de hablar en público, recuperaciones después de largos periodos en cama, postoperatorios, fatiga crónica, energización en general.

PROGRAMA 8 APRENDIZAJE

(Pulsar en el teclado 0-2-7) Duración aprox. 40 m.

Este programa está indicado para predisponer al cerebro a la asimilación fácil de conocimientos, información, etc.. y para su óptima comprensión. Esto se realiza mediante estímulos en una frecuencia ALPHA alta que es la mas adecuada para que el individuo asimile correctamente nuevos conocimientos. También está indicado para la utilización de Cassettes de mejora personal, para corregir malos hábitos y vicios.

INDICACIONES: Aprendizaje de idiomas, materias antes de un examen, memorización de información, personas con dificultad para los estudios, mejora personal, superación de miedos y fobias (aplicación con supervisión medica).

Para aprendizaje, se puede utilizar el sistema durante la sesión o después. Estudios realizados con el Megabrain indican que los resultados más óptimos se han obtenido durante la sesión, escuchando una cinta con la materia pregrabada. (Idiomas, Cassettes de mejora, inducción mediante micro, etc..).

PROGRAMA 9 ARMONÍA

MANUAL DE EQUIPOS MEGABRAIN – INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA
(Pulsar en el teclado 0-3-7) Duración aprox. 40 m.

Este programa está indicado para armonizar el hemisferio derecho y el izquierdo mediante estímulos izquierda derecha y delante atrás, alternando el modo bifocal con el alternativo.

Sus indicaciones son muchas, ya que se consigue una estimulación equilibrada de los dos hemisferios, por lo que los potenciales intelectuales e intuitivos se armonizan y se complementan, con todos los beneficios que ello conlleva.

INDICACIONES: Armonizar las dos partes principales de nuestro cerebro y potenciar la que esté menos desarrollada. Potenciar la intuición, el sentido analítico y adquirir un nuevo estado de conciencia.

PROGRAMA 10 SUEÑOS

(Presionar en el teclado 0-4-7) Duración aprox. 30 m.

Por todos es sabido la dificultad para algunas personas en recordar los sueños. La causa del olvido es la falta de conexiones (hemisferio derecho) y el consciente que maneja el hemisferio izquierdo. Mediante este programa de estimulación simultánea, se intenta generar un flujo de energías que va de izquierda a derecha y viceversa, con el fin de obtener una mayor unión entre esos dos mundos.

Por las experiencias realizadas con este programa en personas que no recordaban nunca los sueños, se obtuvo un resultado de un 72 % que recordaban prácticamente el 90% del sueño (con el uso del programa durante 10 días consecutivos)

El otro 28% recordaba solamente los últimos instantes de lo soñado con una claridad extraordinaria.

INDICACIONES: Las indicaciones son múltiples, sobre todo en el campo de la psicología y el psicoanálisis, con todas las ventajas que lleva consigo el recuerdo de los sueños.

En meditadores avanzados, es muy indicado para regresiones transpersonales, pues el tipo de estimulación potencia esta facultad innata en el ser humano.

La forma de utilizar el programa es igual que en los demás, el resultado es visible al despertarse por la mañana, habiendo utilizado el Megabrain en días anteriores, no importa la hora del día.

PROGRAMA 11 EQUILIBRIO PSÍQUICO

(Presionar en el teclado 0-5-7) Duración aprox. 30 m.

Este programa es muy útil para equilibrar los centros nerviosos y para calmar ansiedades fruto de alteraciones psicosomáticas del sistema nervioso central.

En muchas ocasiones el sistema nervioso se desequilibra y puede producir alteraciones psicosomáticas importantes, las constantes se alteran y surgen desequilibrios que pueden producir enfermedades.

Este programa mantiene las constantes típicas de una persona sana y las reproduce de forma que el organismo las asimila para su posterior reproducción.

PROGRAMA 12 RECUERDOS

(Pulsar en el teclado 0-6-7) Duración aprox. 25 m.

El programa de recuerdos, es un programa especialmente diseñado para estimular mediante ciertas frecuencias audio-visuales la capacidad de memoria y por tanto los recuerdos alejados del tiempo.

Para ello se requiere una predisposición y algo de entrenamiento, ayudándose por diversas técnicas que el usuario puede elegir. No obstante el programa acentúa las conexiones de la memoria pasiva con el consciente mediante estimulaciones en frecuencias ALPHA.

INDICACIONES: Potenciar la memoria, estimular los recuerdos, para meditadores avanzados, renacimientos, etc...

PROGRAMA MANUAL

(Solo en los modelos profesionales Pro-4 y Brain II)

La programación manual es una herramienta muy útil para el profesional y para las personas que realicen ejercicios de meditación, yoga, técnicas de relajación, visualizaciones, etc...

El funcionamiento es muy simple, y mediante tres botones se pueden conseguir toda las posibilidades de frecuencias y modalidades que proporciona el microprocesador.

FUNCIONAMIENTO DEL PROGRAMA MANUAL: Presionando el botón (#) el programa inicia el funcionamiento en la frecuencia mas baja aprox. 2 Hz/s, para incrementar esa frecuencia hasta 34 HZ/s aprox presionar a intervalos la tecla (*). Asimismo existe la posibilidad de generar estímulos alternos y continuos, esto se consigue mediante la tecla (8). Esta tecla es muy útil para generar efectos en los dos hemisferios. Los efectos alternos estimulan la conexión entre hemisferios y a determinadas frecuencias activan procesos metabólicos importantes. El efecto continuo sirve para focalizar imágenes, proyectar ideas, introspecciones, hipnosis y en general para usos terapéuticos y psicológicos. (Ver Libro Megabrain)

“Sociedad Hispano Americana de Psicología Aplicada”
«HISPAMPAP», S.C.
Teléfono y Fax: 91 797 55 11 / 677 09 60 08 -.
<http://www.hispamap.net> Equipos: <http://www.hispamap.net/instrumental.htm>
e.mail: correo@hispamap.net

Realizado por:

Dr. Luis Francisco Elvira Sánchez.
Psicólogo Clínico.

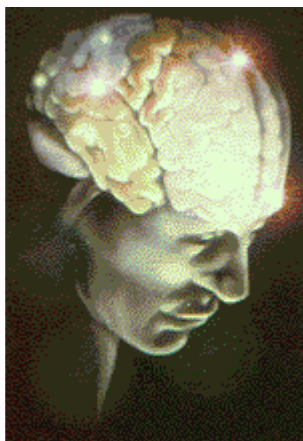
Dra. Marina Álvarez Arriaztegui
Neuróloga.

Autorizada sólo la reproducción para consulta personal. Cualquier otro uso o reproducción deberán consultarse con el editor.

Puede usar también los programas que se incluyen en [www.hispamap.net/cassette .htm](http://www.hispamap.net/cassette.htm)

Madrid, enero 2011

INFORME COMPLEMENTARIO
LAS FRECUENCIAS CEREBRALES
O la puerta del espacio-tiempo
José de Zor G.M.



Apreciado lector:

Le voy a revelar uno de los misterios más profundos y a la vez más evidentes y sencillos de esa maravillosa y compleja máquina que es nuestro cerebro. Verá... que nosotros sepamos, el encéfalo, o para ser más exactos, el sistema nervioso humano es el tejido o "máquina" más perfecta, complicada y maravillosa a la que la evolución en el planeta tierra a dado lugar en todo el proceso de la historia natural. De alguna manera, **el Universo, la naturaleza y la Creación se hace consciente de sí misma (auto-consciente) a través del cerebro y del estado auto-reflexivo que genera.** La unión de diferentes cerebros en un sólo sistema, crearía una supra-conciencia o sistema superior de conocimiento en red... Los individuos que no sólo tienen conciencia "individual" sino además "social" serían aquellos precursores que están llamados a producir verdaderos cambios sociales, al igual que en nuestro sistema nervioso hay neuronas que actúan como multi-enlace de otras y algunas sólo son meras transmisoras de "trámite" del impulso nervioso. Saque sus propias conclusiones de lo que esto significa.

El cortex cerebral.

Por otra parte, de todos los mamíferos, el cerebro del homo sapiens-sapiens se caracteriza por el desarrollo de lo que se llama "cortex cerebral" que es la parte más exterior del encéfalo y que tiene una textura rugosa de color blanco ligeramente grisáceo, parecida al aspecto de la mitad de una nuez. Gracias al cortex, tenemos pensamiento abstracto, creencias y capacidad de previsión de futuro, entre otras cosas. **Precisamente es el cortex cerebral lo que diferencia a la especie humana del resto,** en cuanto al sistema nervioso se refiere.

Electricidad y magnetismo en el cerebro.

En segundo lugar, debemos apreciar que nuestro cerebro funciona básicamente con **energía bio-químico-eléctrica.** Aunque la potencia de la electricidad que manejan nuestras neuronas es baja (se mide en milivoltios), dicha potencia le es suficiente para procesar, manejar, distribuir y usar cantidades ingentes de información y generar multiplicidad de respuestas (casi infinitas en posibilidades). Así que al usar micro-electricidad, podemos concluir que el cerebro es una máquina de bajas frecuencias. Y segundo... donde hay electricidad, hay electromagnetismo y donde hay electromagnetismo hay frecuencias (que se emiten hacia afuera... o que se reciben del exterior... ¿se da cuenta de lo que esto significa?

Que nuestro cerebro, a parte de procesar la información que le viene dada por los sentidos, es capaz de emitir o recibir informaciones extra-sensoriales vía "ondas electromagnéticas" similares, pero de más baja intensidad, que las frecuencias de una emisora-receptora de radio. ¿Imagina las consecuencias de lo que acabamos de decir? Nuestro cerebro puede actuar como una estación de radio -en cierta forma-.

Se ha comprobado que numerosas especies de aves, en sus migraciones, se guían por un auténtico receptor del magnetismo terrestre situado en la glándula pituitaria. A través del mismo saben hacia donde tienen que volar y en qué dirección. Es como tener una auténtica brújula o sistema "GRPS" incorporado al cerebro. La mente, que podríamos definir como el "sentido" del cerebro, (al igual que la vista es el sentido del ojo -

paridad órgano y sentido que genera-) es en cierto modo "a-espacial" y "a-temporal".

El pensamiento, producto de la actividad neuronal, no ocupa espacio concreto ni se rige por los parámetros temporales de otros fenómenos naturales. El pensamiento es capaz de innovar y crear cosas inéditas a partir de otras que ya existían o que lo eran de otra forma ya que a nuestro juicio, sigue siendo verdadero el precepto latino de "***nihil is in intellectum quod prius non fuerit in sensi***" (nada hay en el pensamiento que antes no estuviera en los sentidos...)

El descubrimiento de las frecuencias cerebrales.

Pero sigamos... poco después de la II Guerra Mundial, un psiquiatra alemán, profesor de la Universidad de Viena, llamado **Hans Berger** (* a la derecha) (1.843-1941) demostró con un aparato "amplificador" al que se bautizó como **electroencefalógrafo** que existía un potencial eléctrico (oscilaciones de tensión) en el cerebro humano. Antes que él, el médico inglés **Richard Caton** (1842-1926) demostró potenciales parecidos en perros. Los primeros tipos de frecuencia que se descubrieron fueron las "alpha" y las "theta".

Más tarde se completarían con investigaciones que completaron la gama de registro del electroencefalógrafo.



Cada tipo de onda se traduce en un estado psico-neuro-fisiológico diferente. Es decir, nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestra actividad física y fisiológica es completamente diferente en cada uno de estos estados o frecuencias.

El tipo de sustancias neuro-químicas y hormonas vertidas al flujo sanguíneo varía según el tipo de frecuencia. Y tanto según la presencia y cantidad de dichas sustancias como el estado de ánimo que tengamos, interactúan entre sí para producir un estado físico-fisiológico-mental-comportamental final. Lo vemos en el siguiente cuadro.

Profesor Hans Berger.

CUADRO ONDAS-FRECUENCIAS CEREBRALES

	ONDA	Estado de conciencia	Comportamiento	Substancias que intervienen	LAS PRODUCE
C O N S C I E N T E ⇓ I N C O N S C I E N T E	GAMMA 30a40 c/sg	vigilia	Estados histéricos y de pérdida del control de la propia personalidad. Agresividad. Pánico, estados de miedo, cólera, huida, terror o ansiedad desbordada.	Adrenalina y cortido asteroides. STH hormona somato tropa.	Ruidos fuertes y horribles, insultos, situaciones tensas o de pánico, crisis, noticias terribles, enfados fuertes, agresiones físicas o psicológicas, etc.
	BETA 14a30 c/sg	vigilia	Razonamiento lógico, recuerdos automáticos, conversaciones habituales, autoconsciencia. La mayoría del tiempo de vigilia transcurre en beta, pues es su estado por antonomasia.	Adrenalina moderada y otras muy generalizadas.	Estados de vigilia normal. Estados de concentración en el trabajo, el estudio, lectura, viendo la TV. En general estados de atención consciente rutinarios.
	ALPHA 7,5a14 c/sg	vigilia - relax	Podría decirse que están en medio del "consciente" y el "inconsciente". Produce imaginación y lucidez creadora, mayor memoria, asimilación y capacidad de estudio. Mejor rendimiento en el deporte. Ideal para proyectar autosugestiones y comportamientos. Relajación mental y muscular.	Endorfinas y catecolaminas determinadas. Artificialmente con psicofármacos y relajantes.	Estados de relajación activa (provocada) o pasiva (espontánea). Ingestión de sustancias psicotrópicas o hipnóticas y sedantes. Estados de oración y meditación. Relajación muscular y pensamiento "en blanco".
	THETA 3,5a7,5 c/sg	vigilia pre-sueño	Estados de imaginación espontánea. Estados oníricos, ensoñación, fantasías alucinantes, La realidad se abstrae y la mente "vuela" sola. Es el camino del sueño superficial al sueño profundo. Sus características son muy parecidas a la frecuencia alpha solo que más pronunciadas. Total relajación física y mental.	Endorfinas y catecolaminas determinadas. Artificialmente con psicofármacos y relajantes.	Estados de meditación profunda. Yoga, meditación, música, situaciones de gran calma y relax, audición de músicas armónicas, etc. Toma de drogas psicoactivas.
	DELTA 0a3,5 c/sg	Sueño.	Sueño profundo. Sueños oníricos. Estados de reacondicionamiento físico. Reestructuración física y mental. Aproximadamente su culmen dura unos 90 minutos en la fase de sueño nocturno. Es el sueño profundo. Esta frecuencia es la más desconocida.	Las propias del sueño profundo. Se pueden generar con psicofármacos y somníferos.	Sueño profundo. Sueño nocturno. Cansancio físico y mental. Aquí actúan a pleno rendimiento las partes más internas y profundas del cerebro.

El famoso "estado Alpha".

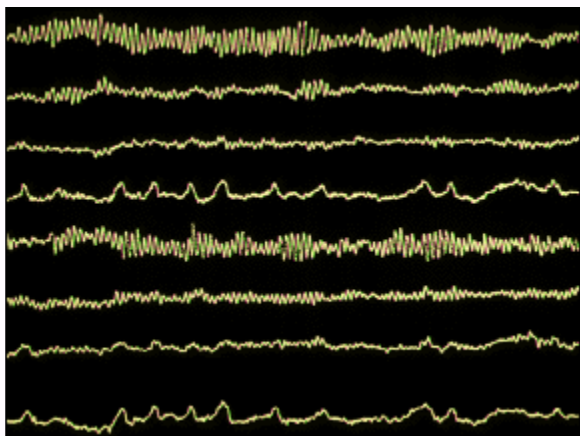
El **estado alfa** se produce cuando, si nos conectasen a un electro encefalógrafo, nuestro cerebro funcionase entre los **7,5 a 14 ciclos por segundo**. Cuando "funcionamos" en dicho estado, nos situamos entre la frontera de lo consciente y lo inconsciente. Es la puerta entre ambos estados de conciencia y esto hace al "estado alfa" por tanto un estado muy especial ¿por qué? Porque nos permite, por un lado, seguir teniendo una actividad consciente de nuestro pensamiento y cuerpo, es decir, nos damos cuenta de lo que pensamos y sucede a nuestro alrededor. Pero por otro lado, al estar el "ascensor" de la conciencia en los "pisos bajos" de la mente, nos permite acceder a la información y estados propios del subconsciente, pudiendo aprovechar todo el caudal de ese 90% de "potencia" mental que reside en lo subconsciente.

Dicho estado es un "estar a gusto" en paz y felicidad interior, en relajación profunda. Aumenta mucho la capacidad de sugestión y autosugestión, esto es, cualquier cosa que nos sugieran en alfa, será más fácilmente admitida y con menos "filtros" por parte de nuestra racionalidad consciente. Esto lo sabían muy bien los sacerdotes egipcios y de toda la antigüedad, o la propia Iglesia Católica... mediante el uso de inciensos y oraciones, canciones monocordes (como el gregoriano) o la música de órgano en especial, (que produce unas frecuencias en hertzios muy similares al estado alfa), hacían que cualquier idea, sugerencia o sermón, fuese fácilmente adoptado y "plantado" a nivel subconsciente en los fieles que los escuchaban.

La música es un efficacísimo instrumento de sugestión y de producción de estado alfa... de hecho muchos instrumentos producen vibraciones próximas a dicha frecuencia. De ahí que con relativa facilidad, muchas personas se queden dormidas en los conciertos o sencillamente se sientan "trasladadas" por la música a otra dimensión. Si les pusiéramos un electroencefalógrafo, la mayoría de los asistentes a un concierto en un auditorium estarían funcionando en alfa o zeta. La contemplación del mar, el vaivén de las olas y el sonido que éstas producen... son un buen inductor del estado alfa. El tono de voz de ciertas personas, también...

Cosas como la música, la oración, los aromas, cierto tipo de imágenes (especialmente de la naturaleza, determinados tipos de pintura, símbolos o los propios mandalas tibetanos...) tienen como objetivo ponernos en este estado especial de la mente, que nos hace tocar nuestro interior más profundo y llegar a la "zona espiritual" del ser humano. Por tanto, como vemos, hay muchas cosas que nos pueden inducir a este estado. Por supuesto los psicotrópicos también, pero no hace falta necesariamente "fumarse un porro" para llegar a estos estados creativos y de percepción más aguda.

Las ondas Zeta



Su frecuencia fluctúa entre **3,5 y 7,5 ciclos por segundo**. Están asociadas a los **estados de alucinación creadora y resolutivos**. Durante su emisión, **la persona puede descubrir acontecimientos profundamente escondidos en lo más recóndito de su subconsciente**, así como los conflictos y los de la personalidad en particular. Es la onda de la imaginación y del contacto dinámico con otras posibles "dimensiones psi" ofreciéndonos la oportunidad de la investigación de nuestra personalidad y de las profundidades de nuestra psicología.

Nos muestra la actividad del genio creador. A través de ella, la persona puede llegar a descubrir sus más profundos secretos. Esta frecuencia es "emitida" por los discípulos de la filosofía zen, los monjes budistas o los religiosos cristianos en sus meditaciones, cantos u oraciones. Principalmente es generada

de forma inconsciente durante el periodo que precede al sueño nocturno y poco antes de despertar, así como ciertos estados hipnóticos.

Existe emisión de ondas zeta durante la etapa llamada "MOR" (movimiento orbital rápido). Al preceder al sueño es esa sensación de bienestar difuso en el curso de la cual se cree que los escritores, músicos y artistas encuentran sus mejores inspiraciones (estados de inspiración o contacto con "las musas"). Las ondas zeta, de hecho en su estado puro no son audibles puesto que se encuentra por debajo del umbral de audición de una persona normal. Lo que se escucha en los audios adaptados de ondas zeta, es una amplificación que según investigaciones realizadas igual. Y además, son también rápidamente asimilables por nuestro sistema límbico. Se pueden usar estos sonidos como fondo o acompañamiento a una composición musical suave y armónica para lograr mejores resultados en su aplicación.

Así estas ondas llegarán a nuestro sistema reticular de manera subliminal, es decir, que sean captadas de manera inconsciente. Al escucharlas, si lo hace directamente, no ponga demasiada atención, sino que trate solamente de sentir las cómodamente sin más. Para ello busque un lugar cómodo, tranquilo y silencioso, con una temperatura adecuada y una luz tenue de su agrado. También puede usar unos auriculares. Relaje su cuerpo durante unos 5 minutos y cerrar los ojos. Imagine que poco a poco las turbulentas aguas de la mente, llegan a la calma... desaloje su cuerpo de tensiones y preocupaciones... Asuma una disposición meditativa y deje que su mente quede en blanco. Sienta la onda como si fuera el mismo flujo de la vida. Deje que la onda toque su mente de modo que usted pueda hacerla parte integrante de su percepción. Permita que penetre en su mente interior. No la escuche, siéntala, introdúzcase en ella. Sienta lo que oye y se integrará al universo.

Aplicaciones: Como me puedo beneficiar del estado alfa o zeta

Se puede acceder al estado alfa de muchas formas. De hecho cualquier técnica como el yoga, la meditación zen, una simple relajación profunda, la contemplación de un paisaje, la audición de una música agradable, etc... nos pueden hacer llegar a este estado. Una vez en el podemos "programarnos" mentalmente aquello que deseamos conseguir, tal como:

- estudiar más y mejor, sentirse más tranquilo, ser más creativo, sentirse más felices, aumentar la memoria, reducir el estrés, aumentar la eficacia del sistema inmunitario y la salud en general, incrementar el rendimiento en el deporte, cambiar aspectos de nuestra personalidad a mejor, aumentar la calidad de la sexualidad, vencer el decaimiento o la depresión, y un sin fin de cosas más. El hecho en sí de la relajación, incluso sin programarse nada en concreto, ya produce un estupendo beneficio físico y psicológico, porque a) mejora el estado físico, b) reordena el estado mental y c) re-equilibra las energías corporales (Recordemos que el ser humano es un conjunto de lo **físico**, lo **mental-emocional** y lo **energético**... Para que tengamos un verdadero estado de felicidad y equilibrio, las tres partes deben estar bien integradas y aplomadas. La sinergia entre estas tres partes, produce la verdadera espiritualidad, entendida tanto humanísticamente como si lo desea, filosófica o religiosamente.)

Además se ha comprobado que en estados alfa y zeta, los hemisferios cerebrales funcionan más al unísono y se integran uniendo pensamiento concreto y analítico -lóbulo izquierdo del cerebro-, con pensamiento abstracto y creativo -lóbulo derecho. Y también uniendo pensamiento racional y discriminatorio (el que distingue unas cosas de otras, analizando lo concreto y la parte del todo) propio del cortex cerebral o parte más externa del cerebro, con el pensamiento filosófico e intuitivo (que unifica las partes en un todo y que tiene visión de perspectiva sobre las cosas) más propio de las partes mas internas y "viejas" evolutivamente hablando, del cerebro, que es donde "residen" nuestros instintos y pulsiones más profundas.

Así podríamos hacer el siguiente cuadro:

lóbulo derecho	Cerebro "externo" (cortex)
lóbulo izquierdo	Cerebro "interno" el resto.

Cada una de dichas "partes" con funciones opuestas y distintas pero complementarias. Aproveche por tanto que dentro de usted hay una poderosa máquina para cambiarle a usted, a su vida y al mundo, para mejor... si así lo desea. Y lo mejor de todo, no necesita nada en especial para hacerlo, sólo relajarse un poco y ponerle intención de paz y bienestar... Además recuerde que **su cerebro es una potente radio que emite y recibe**... Según lo que usted tiene dentro de su caja cerebral, así es será lo que seleccione inconscientemente y reciba del exterior... porque, repito, el cerebro es una máquina que se "sintoniza" en determinada frecuencias. Si lo le gusta la "sintonía vital" en que ahora vive, lo primero que tiene que hacer es cambiar el "dial interior" de su mente y su máquina cerebro-pensante. ¿Quiere saber cómo? Esto si que es más complicado de explicar, pero al menos aquí le he expuesto los fundamentos de cómo funciona todo esto. ¿Quiere saber más...?

Del cerebro: persona, a los cerebros: sociedad.

Búsqüenos y compartiremos con usted lo que sabemos, con la única condición de que a su vez, usted lo comparta para el beneficio de otros. **Somos las células de un organismo llamado sociedad o Humanidad.** Si mejoramos cada uno de nosotros, mejoramos a la sociedad en su total. Si empeoramos o nos individualizamos tanto que perdemos de vista a los demás, estaremos fabricando un "cáncer"... Nunca puede existir verdadero bienestar propio, sino existe bienestar en lo que nos rodea y en quienes nos rodean. Por eso en los pseudo-valores que esta sociedad consumista imperante nos crea impera el individualismo egocéntrico que nos mete en "burbujas unipersonales" donde lo importante es uno mismo y nada más. Ello produce, entre otras cosas cada vez menos comunicación entre unos y otros, (o al menos una grave merma en la calidad de esa comunicación que es pobre, insulsa, falsa y manipuladora, mercantilista y artificiosa).

Es curioso como en la plena "sociedad de la información" los problemas de soledad, incomunicación, la marginalidad y aislamiento social van en aumento. Cambiar hacia valores personales y sociales auténticos y acertados, donde **el centro y el objetivo de todo fin sea el ser humano** y su verdadero equilibrio y felicidad, conllevará a un mundo más justo, más feliz y mejor para todos. Ese "organismo" llamado sociedad

global o Humanidad, estará así sano e equilibrado y por tanto sus "células" las personas, también lo estarán. Y lo mejor de todo... el camino de esto que explico, **ya está escrito dentro de todos y cada uno de nosotros...** sólo tenemos que ocuparnos de **sacarlo de las profundidades de nuestra mente** y su vida, se lo aseguro, cobrará sentido si no lo tiene o lo tendrá aún más, si usted ya se siente bien con lo que hace.

© José de Zor G.M. (*) y Sociedad Hispano Americana de Psicología Aplicada "HISPAMAP"

Para reproducir total o parcialmente este artículo, consultar con el autor: zor@ctv.es

HISPAMAP pone a su disposición relajaciones programadas y audios con frecuencias subliminales alfa y zeta (www.hispamap.net/cassette.htm) para conseguir sus objetivos o simplemente para relajarse y sentirse bien. El sonido de fondo de estas ondas pueden usarse para realizar grabaciones subliminales y también **mientras se realiza una sesión de hipnosis para facilitar que la persona caiga antes en el trance hipnótico**. Simplemente como sonido de fondo relaja y adormece. Para hacer un uso subliminal, puede ponerlas en un equipo de audio y irá bajando meticulosamente el volumen JUSTO hasta el momento en que deje de escucharlas. **Aunque usted u otros no las oiga, el cerebro sigue captando dichas ondas y produciendo el mismo efecto relajante, sugestivo y adormecedor**. Pero para ello es muy importante que deje el potenciómetro del volumen exactamente en el punto en que se dejan de oír y no más allá. Esta es una forma fácil de inducción subliminal auditiva.



COMPARTA ESTE MONOGRÁFICO

Y PÁSELO A AQUELLAS PERSONAS A QUIEN CONSIDERE QUE LES PUEDA INTERESAR. ¡ Lo hemos hecho para eso !

Las sencillas ideas aquí incluidas pueden hacer mucho bien a alguno de sus amigos/as



Si reproduce su contenido total o parcialmente por favor notifiquenoslo previamente para saber la ubicación donde aparecerá la información.

¿Quiere saber más de todo esto? Le ayudamos. Consúltenos.