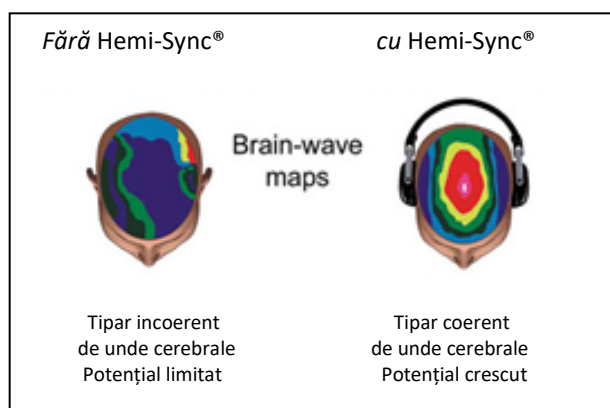


Ce este Hemi-Sync?

Hemi-Sync® (prescurtarea de la „sincronizarea emisferelor”) este o tehnologie de ghidare audio dovedită științific și clinic, care utilizează semnale audio complexe multistratificate pentru a-ți permite să experimentezi cu ușurință stări extinse de conștiință. Ambele emisfere ale creierului sunt aduse într-o stare de sincronizare, astfel încât să poată lucra eficient împreună, într-o stare de coerență superioară. În viața de zi cu zi, sincronizarea emisferelor cerebrale are loc în mod natural, dar numai la întâmplare și pentru scurte perioade de timp. Tehnologia Hemi-Sync® îți permite să accesezi ușor, rapid și în siguranță și să menții stări specifice de conștiință pentru perioade îndelungate de timp.



Aceste stări de conștiință variază de la stări de somn profund până la cele extrem de alerte și concentrate, fiecare conducând la aplicații diferite, cum ar fi meditația, relaxarea profundă, creativitatea sporită, manifestarea, eliberarea blocajelor emoționale, vindecarea și rezolvarea problemelor. Nu există mesaje subliminale pe înregistrările noastre și tu ești cel care deține controlul tot timpul. Hemi-Sync® este un instrument ideal pentru cei dedicați propriei dezvoltări interioare.

Cum a fost dezvoltat Hemi-Sync?

În anii 1950, când Robert Monroe, un pionier în domeniul explorării conștiinței umane, a cercetat posibilitatea de a învăța în timpul somnului, a început să identifice și să combine frecvențele sonore pe care ulterior le va numi „Hemi-Sync” („sincronizarea emisferelor”). La începutul anilor '70, Bob a încorporat bătaia binaurală în aceste frecvențe sonore și a continuat să perfecționeze Hemi-Sync®. Exercițiile audio din workshop-ul Explorarea Conștiinței includ combinații complexe de frecvențe de sunet, bătaii binaurale, efecte sonore specifice, îndrumare verbală și pink noise.

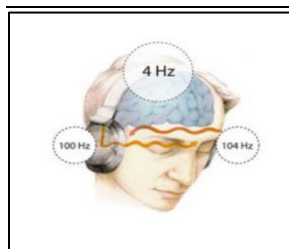
Ce sunt bătaile binaurale?

Fenomenul bătailor binaurale, care apare în mod natural în natură, a fost descoperit pentru prima dată în 1839 de H. W. Dove, un om de știință prusac. Senzația de bătaie binaurală „auzită”, apare atunci când sunt prezente două sunete coerente, de frecvențe ușor diferite, unul în fiecare ureche în același timp, iar creierul detectează o diferență de fază între cele două sunete. În viața de zi cu zi, această diferență îți oferă informații pentru a localiza sursa sunetului. Întoarcerea capului egalizează intrarea sunetului în ambele urechi.

În cazul Hemi-Sync, însă, când sunt introduse două tonuri ușor diferite în ambele urechi prin căști stereo, mișcarea capului nu are ca rezultat o egalizare a celor două sunete. Creierul tău, în efortul

de a înțelege ceea ce percepe, creează un al treilea sunet care se numește bătaie binaurală. Nu este un sunet propriu-zis, ci mai degrabă unul creat de creierul tău. Frecvența bătaii binaurale este egală cu diferența dintre frecvențele celor două tonuri de intrare.

În exemplul de mai jos, se poate vedea că introducerea de tonuri de 100 Hz și 104 Hz în urechea dreapta și, respectiv, stângă, produce o bătaie binaurală de 4 Hz.



Când anumite frecvențe se află în mediul audio al ascultătorului, creierul reproduce aceleași frecvențe în propria fiziologie. Împreună, bătaia binaurală și răspunsul de urmărire a frecvenței (FFR), determină o funcționare concentrată, sincronizată, a întregului creier, care este considerată o stare optimă pentru orice activitate - relaxare, somn, meditație, accesul la ghidare, vindecare, învățare, concentrare, practicarea unui sport etc.

Undele cerebrale

Hemi-Sync® permite nu numai realizarea unei stări de coerență superioară a creierului, ci și accesarea diferitelor stări de conștiință extinsă. În prezent, nu există o modalitate obiectivă de a măsura stările de conștiință; cu toate acestea, anumite modele de unde cerebrale au fost asociate cu stări specifice de conștiință. Frumusețea bătailor binaurale este că ai ocazia să [percepi](#) frecvențele aflate sub pragul auzului uman (

Categoria undelor	Frecvența (Hz)	Caracteristici
Gamma	30-100	Transcendentă/mistic/ experiențe de varf
Beta	14-30	Minte constintă, alertă, trează; logica, analitică
Alfa	8-14	Reverie, relaxare, visare. "Punte"
Theta	4-8	Subconștient, memorie de lungă durată, intuiție, creativitate, visare în somn
Delta	0,5-4	Adâncă, somn regenerativ, minte personală inconștientă, conectare cu Câmpul

În exemplul de mai sus, dacă percepi un ritm binaural de 4-Hz, undele creierului tău pot intra în această frecvență joasă (sub pragul auditiv) care se află la granița dintre undele cerebrale Theta și Delta. Creierul are în mod natural o combinație de frecvențe de unde cerebrale, iar Bob a creat Hemi-Sync® ca un tipar de frecvențe compatibile cu creierul. Exercițiile pot include simultan unde Delta (pentru relaxare profundă), Theta (o stare extinsă pentru explorare), Alfa (o punte între subconștient - Theta, și mintea conștientă - Beta) și Beta (atenție sporită).