



emWave[®] PC Stress Relief System

(HRV biofeedback u Váš doma)

Redukcia stresu a lepší výkon pre Vaše deti pomocou počítačovej hry.

Cena: €290.00 (8.736,54 Sk)

Výborná pomôcka pre Vaše deti – či už žiakov, alebo študentov. Hravou formou sa môžu naučiť jednu z kľúčových zručností pre život. Základ emočnej inteligencie - schopnosť zvládať stres. Pomocou tohto systému dokážu rýchlo osviežiť svoju myseľ a telo v pohodlí svojho domova. Vďaka tomuto systému môžu pozorovať na obrazovke svojho monitora, ako sa ich srdcový rytmus mení v závislosti od citového naladenia. A nielen to. Prostredníctvom tohto softwaru môžu deti dokonca získať hravou formou zručnosti na zvládanie negatívnych pocitov ako sú nervozita, hnev, úzkosť, tréma a podobne. 18 ročný výskum spoločnosti



HeartMath ukázal, že pocity sa odrážajú v zmenených rytmov nášho srdca. A práve tieto rytmy sú monitorované pomocou senzora a prevádzané do počítača. Tam sú potom zobrazené užívateľsky zrozumiteľnou a graficky príjemnou formou. Návnik relaxácie a pomalého dýchania spolu s prístrojom emWave PC dokáže ukázať deťom ako účinne narábať s negatívnymi pocitmi,

ako znižovať stres v škole a ako predchádzať a znižovať trému a zvyšovať sústredenosť. Výskumy preukazujú, že pravidelný návnik vedie k lepšej sústredenosti, vyššiemu školskému výkonu a je dokonca účinný aj pri práci s deťmi s poruchami pozornosti (ADHD).

Obsluha programu je jednoduchá, nenáročná. Technická podpora je po telefóne zdarma. Program je v anglickom jazyku, ale na jeho zvládnutie stačí základná znalosť. Po zacvičení do práce s ním môžu program žiaci a študenti používať aj samostatne. Program pomáha deťom naučiť sa vedome zmeniť svoj emočný stav vďaka pomalému bránicovému dýchaniu a zmene pozornosti. Pokrok v rámci jednotlivých návnikov možno sledovať vďaka archívu jednotlivých sedení. Spolu s deťmi môžu samozrejme cvičiť a hrať sa aj rodičia. Systém umožňuje archivovanie pokroku pre neobmedzený počet užívateľov. Je vhodný pre deti od 6 rokov.

Národná štúdia Ministerstva školstva USA preukázala, že schopnosť študentov aktivovať pozitívne emócie a redukovať stres je spojená s redukciami trémy ako aj zvýšením školských výkonov. Systém emWave PC sa používa v školách, výskumných ústavoch, nemocniciach, poradenských centrách, ambulanciách a domácnostiach.



Ako to funguje?



EmWave PC zobrazuje vplyv stresu na Vaše telo pomocou snímania jemných zmien vo vzorcoch Vášho srdcového rytmu. Tento typ merania je známy ako analýza variability srdcovej frekvencie (*heart rate variability – HRV*), prípadne tiež ako HRV biofeedback. Analýza HRV je neinvazívnym meraním, ktoré odráža vzťah medzi srdcom a mozgom a tiež dynamiku nervového systému, ktorá je obzvlášť citlivá na zmeny v emočnom stave.

EmWave PC dokáže viac, než zobrazit' vplyv stresu na Vaše telo.

Znižuje stres a úzkosť prostredníctvom nácviku stavu „koherencie“. Vedci používajú pojem koherencie na označenie vysoko efektívneho fyziologického stavu, v ktorom nervový, kardiovaskulárny, hormonálny a imunitný systém pracujú optimálne a v harmónii. Koherencia je stav veľmi podobný tomu, ktorý atléti zažívajú, keď sa nachádzajú v oblasti nazývanej „zóna.“

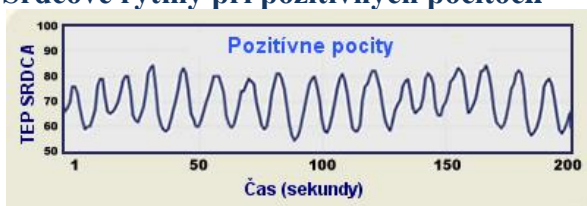
Srdcové rytmy a koherencia

Keď prežívate neprijemné pocity ako napätie, úzkosť, podráždenosť, trému alebo hnev, Váš rytmus srdca sa stane nepravidelným, čo negatívne ovplyvňuje Vaše zdravie, mozgové funkcie, výkon a pocit pohody. Keď prežívate pozitívne pocity ako vd'ačnosť, záujem, radosť, pokoru alebo lásku, Váš srdcový rytmus je pravidelný a viac koherentný.

Srdcový rytmus pri negatívnych pocitoch



Srdcové rytmy pri pozitívnych pocitoch



Pravidelné a harmonické srdcové rytmy sú indikátorom vašej „úrovne koherencie.“ Vysoká koherencia je stav spojený s pozitívnymi emóciami a postojmi, ktorý vysiela do mozgu signály, ktoré zmiernujú stres a zlepšujú kognitívne funkcie, hormonálnu rovnováhu, imunitu, koordináciu a reakčný čas a navyše tiež celkový pocit blaha.

EmWave PC det'om pomáha:

- V prevencii, zvládaní a odstraňovaní negatívnych následkov stresu
- V dosahovaní nových úrovní zdravia, výkonu a celkovej pohody
- Cítiť sa lepšie vďaka vyššej jasnosti mysle, pokoju v duši a sebakontrolu
- Zažiť okamžité a dlhotrvajúce zmeny

- Znížiť pocit úzkosti, vyčerpania, depresie a podobne
- Zvýšiť výkonnosť v škole vďaka zníženej úzkosti a lepšej sústrednosti

EmWave PC v sebe obsahuje:



Hry

Tri pestrofarebné interaktívne hry vytvorené tak, aby pomohli zlepšiť sústredenosť, koherenciu a uvoľnenie.



Sprievodca koherenciou®

Interaktívny program, ktorý používa audio inštrukcie (v anglickom jazyku), vizuálne obrazy a dychový metronóm s cieľom naučiť Vás ako rýchlo dosiahnuť stav koherencie a pomocou techniky Quick Coherence® Technique.



Emočný vizualizér®

Štyri krásne farebné obrázky, ktoré sa dynamicky menia v závislosti od Vášho emočného stavu a úrovne koherencie.



Materiály k praktickému využitiu

Viac ako 100 strán, kategorizovaných informácií a odborných štúdií. Materiály sú rozdelené do oblastí: Zdravie a celková pohoda, Zdravotnícky profesionáli, Športová výkonnosť,

Pracovná výkonnosť a Škola – testy a učenie (materiály v anglickom jazyku).



Manuál:

- Ako inštalovať
- Ako začať
- Vedecké základy
- Rýchla koherencia

EmWave PC balenie obsahuje:

- emWave® PC 1.1 software CD
- podrobný návod na prácu (v angličtine)
- USB senzor modul (zariadenie na spracovanie údajov zo snímača)
- emWave ušný senzor
- technická pomoc zdarma – poskytuje distribútor

emWave PC požiadavky na PC systém:

- Pentium® II – kompatibilný procesor, alebo rýchlejší
- Microsoft® Windows® Me, 2000 SP2, XP SP2 alebo Windows Vista™
- 256 MB pamäte RAM (512 MB alebo viac na Windows 2000, XP a Vista)
- 300 MB voľného miesta na hard-disku
- 32 MB Video RAM (potrebná pre používanie Emočného vizualizéru™)
- CD-ROM mechanika (potrebná pre inštaláciu)
- Jeden USB port (USB 1.x alebo 2.0)

Bezpečnostná informácia: Ako pri každom fyziologického tréningu, ktorý môže efektívne zlepšiť Vaše zdravie, môžete zistiť, že potrebujete menej liekov. Ak beriete lieky určené na znižovanie stresu, úzkosti, bolesti, vysokého krvného tlaku, diabetes, alebo iné so stresom súvisiace poruchy, doporučujeme akúkoľvek zmenu v liečbe konzultovať so svojim doktorom.

Distribútor pre Slovensko:



Tulská 5317/61
 974 04 Banská Bystrica
 mobil: 0911 442 642
 www.mindsolutions.sk
 mindsolutions@mindsolutions.sk

IČO: 44746741
 DIČ: 1045784487
 Č. Účtu: 2627220137/1100
 OÚ BB, OŽP č.ž.r. 620-29610