



Anleitung v1.0

In dieser Anleitung finden Sie die wichtigsten Daten rund um die optimale Nutzung Ihres Braintune Gesamtpakets.

Nachdem Sie die Links zu den einzelnen Alben erhalten haben, gehen Sie folgendermaßen vor:

Installation:

1. Erstellen Sie einen Ordner auf Ihrer Festplatte, in den Sie alle Stücke installieren können. Wenn sie das Gesamtpaket vollständig aus dem ZIP-Dateiformat ins MP3-Format entpacken wollen, benötigen Sie knapp 9 GB freien Festplattenspeicher. Falls Sie Moment nicht genug Platz haben, können Sie die fehlenden Alben auch später herunterladen. Die Links sind bis zu einem Jahr gültig.

2. Öffnen Sie einen Player Ihrer Wahl, zum Beispiel den Windows Media Player oder iTunes, wenn sie einen Mac verwenden. Ziehen Sie den gesamten Braintune Ordner auf den Player und lassen die Maustaste los. Dann erscheinen alle Alben in der richtigen Reihenfolge.

Beginnen Sie mit der Braintune Erfahrung

am besten mit den Stücken in Alpha bzw. Stufe drei.

Trinken Sie ein Glas Wasser.

Achten Sie immer darauf, genug Flüssigkeit und "Zucker" im Körper zu haben, bevor sie einen Braintune hören.

Setzen oder legen Sie sich hin und hören ein Album der Stufe drei über Kopfhörer oder über eine Stereoanlage.

Achten Sie einfach auf die Klänge oder die Musik und versuchen Sie möglichst nicht auf irgend eine Wirkung zu warten, umso schneller werden Sie auf die Braintune-Welle Anschluss finden können.

Für den Fall dass Sie keine Wirkung verspüren, hören Sie das Stück etwas lauter oder über Kopfhörer.

Achten Sie darauf, die Lautstärke besonders am Anfang ihrer Braintune Erfahrung nicht zu hoch einzustellen, da es sonst zu Ohrgeräuschen kommen kann, in etwa so wie wenn Sie in einer lauten Disco waren. Der Effekt kann auch auftreten, wenn Sie sehr lange bei mäßiger Lautstärke die Braintunes über Kopfhörer hören.

Braintune

Dies bezeichne ich als eine Art "Aufschließen des Ohres", dieser Effekt verliert sich nach kurzer Zeit.

Die Erklärung dieses unter Umständen auftretenden Effekts:

Eine der zwei verwendeten Gehirn- synchronisierenden Klang-Techniken, die Binauralen Beats, sind in eine Rauschform eingebettet. Dieses Rauschen umfasst einen breiten Frequenzbereich und spricht das Ohr verstärkt an.

Falls Sie ein " untrainiertes" Ohr haben, könnten Sie das Geräusch als eine Art Muskelkater auf die ungewohnte Beanspruchung deuten.

Nach einiger Zeit kann es sein, dass Sie ein anderes Hörempfinden bemerken im täglichen Leben, das Sie eine mehr dreidimensionale Hörwahrnehmung bekommen können. Ich will damit nur sagen, dass Sie sich ruhig etwas Zeit lassen sollten, falls der Effekt bei Ihnen auftreten sollte. Beobachten Sie einfach Ihre körperliche Reaktion und wie sie sich im Laufe der Zeit verändert.

Ein Braintune besteht aus einer ausgewogenen Mischung von Naturklängen und Musik, immer mit einer speziellen Klangform, die in der Lage ist, Ihre Gehirnfrequenz positiv zu beeinflussen und auf einen von Ihnen gewählten Frequenz-und Wahrnehmungs-Bereich einzustellen.

Die Frequenz Ihres Gehirns zu beeinflussen geht so einfach, wie bei einem Radio den Sender einzustellen. Diese Technik ist bekannt unter dem Begriff Binaurale Beats. Das menschliche Gehirn stellt sich mit seiner Schwingung innerhalb kurzer Zeit auf die Differenz zwischen zwei Audio-Frequenzen ein, die leicht versetzt am linken und rechten Ohr anliegen.

Wird z.B. auf dem linken Ohr eine Frequenz von 333 Hz und auf dem rechten Ohr eine Frequenz von 336 Hz angelegt, ändert das Gehirn seine Frequenz auf 3 Hertz, was einem tief entspannten Delta-Zustand entspricht. Diese Frequenzen müssen nicht bewusst hörbar sein, knapp unterhalb der Wahrnehmungsgrenze wirken diese noch stärker.

Die Menge an Klanginformation, die das Unterbewusstsein jede Sekunde aufnimmt, ist weitaus größer als das, was in das Wachbewusstsein hindurch gelassen wird. Daher gelangen die Braintune-Wellen, auch wenn Sie sie nicht bewusst hören, sehr wohl in Ihr (Unter-)Bewusstsein.

Wenn Sie die Braintunes über Kopfhörer hören, erleben Sie durch die Verwendung von zwei Techniken gleichzeitig eine extra starke Hemisphären-Synchronisierende Wirkung.

Am besten stimmen Sie Ihren Denkkapparat immer dann auf eine zur Situation passenden Frequenz, wenn sich folgende Warnzeichen bemerkbar machen:

Allgemein schlechte Konzentration

Immer dann, wenn Sie einen Knoten im Kopf haben, wenn Sie einfach nicht klar denken können.

Beginnender Hunger, verstärkte Lust auf Süßigkeiten und Koffein

Wenn Sie bemerken, dass Ihre Produktivität insgesamt stark nachlässt.

Wenn Sie ein negatives, ungutes Gefühl in sich aufkommen fühlen

Wenn Sie beginnen, Nervosität, Angst oder Unlust zu empfinden

Wenn Sie Mutlosigkeit überkommt

Übersicht der Frequenzbereiche und Bewusstseinsfenster Ihres Gehirns

Gamma (Stufen 6+7): Zeichnet sich durch geistige Höchstleistung aus.

Beta (Stufen 4+5): Normaler Wachzustand, hohe Konzentration und gesteigerte Aufnahmefähigkeit

Alpha, (Stufe 3): Kreativität, leichte bis mäßige Entspannung und erhöhte Erinnerungs- und Lernfähigkeit. Zustand kurz vor und nach dem Schlaf.

Botenstoffe (zum Beispiel Serotonin), die Glück und Freude empfinden lassen, werden freigesetzt.

Theta (Stufe 2): Leichter Schlaf, REM Phase, Träume, Meditation

Delta (Stufe 1): tiefer Schlaf, verstärkte Hormonausschüttung, z.B. DHEA

Nachdem Sie sich an die Wirkung der Region auf Stufe drei gewöhnt haben, experimentieren Sie mit den anderen Stufen je nach Bedarf.

Noch ein Wort zu den hohen Frequenzen (Stufen 6 + 7):

Es kann sein das diese am Anfang nicht wie erwartet sehr wach machen, sondern unter Umständen sehr müde. Hier habe ich festgestellt, dass es dem untrainierten Gehirn nicht "mal eben auf die Schnelle" möglich ist, über einen längeren Zeitraum eine eventuell ungewohnt hohe Frequenz beizubehalten. Es reagiert dann schnell mit Ermüdungserscheinungen. Nach einiger Zeit der Anwendung können Sie auch hier sicherlich eine Verbesserung feststellen.

Die Alben der PureNature Reihe enthalten jeweils 9 Stücke mit einer Gesamtspieldauer von 6 Stunden pro Album.

Jedes Stück der PureNature Reihe führt Ihre Gehirnfrequenz von Beta, dem normalen Wachzustand, auf die gewählte Entspannungsstufe, z.B. Alpha, bleibt dort etwa zwei Drittel der gewählten Zeit und führt Sie gegen Ende immer in einen wachen, hoch konzentrierten Gammabereich. eine Ausnahme bildet die Stufe 0 der Braintune Musik Alben. Hier führt die Welle vom unteren Wachzustand langsam bis auf eine tiefere Schlaffrequenz

Sie erhalten pro PureNature-Album insgesamt neun MP3-Stücke in höchster Klangqualität (320 KBit/s) mit einer Spieldauer von insgesamt sechs Stunden.

Jedes Album enthält das Klangthema jeweils in drei gehirnaktiven Braintune-Stufen und in drei verschiedenen Spiellängen.

Ein Braintune PureNature-Album mit 9 Stücken setzt sich zusammen aus:

3x Stufe Alpha- Förderung der Kreativität – leichte Entspannung ..., (1x 20min, 1x 40min, 1x 60min)

3x Stufe Theta – mittlere Entspannung, weniger Gedanken ..., (1x 20min, 1x 40min, 1x 60min)

3x Stufe Delta – sehr tiefe Entspannung, starke Stimulation von Gehirnbotenstoffen ...,

(1x 20min, 1x 40min, 1x 60min)

So können Sie einfach und je nach Bedarf die für Sie richtige Entspannungsstufe

und Dauer Ihrer persönlichen Klangoase auswählen.

Die Musik-Braintunes

BraintuneMusic ist speziell von mir für die Verwendung mit Braintune-Wellen komponierte Musik. Erleben Sie die besondere Wirkung von Braintune Music, während sich Ihr Gehirn sehr schnell auf einen der sieben verfügbaren Frequenzbereiche einstellt.

Die Brainwave ist anders aufgebaut als bei den PureNature-Stücken! Die Welle verändert sich innerhalb eines Gehirnfrequenzbereiches, wie z.B. dem Alpha-Bereich (Stufe 3).

Jedes Klangthema enthält jeweils sieben verschiedene Frequenzstufen, alle mit 30 Minuten Spielzeit. Jedes Album aus der Braintune–Music Reihe erhalten Sie auch als "nur Musik" Stück- OHNE die Braintune–Frequenz, sowie eine Version welche als Einschlafhilfe entwickelt wurde.

Diese Modulation innerhalb der Grenzen eines für eine Bewusstseinslage zuständigen Frequenzbereichs trainiert Ihr Gehirn darauf, sich in diesem Bereich ausdauernder aufzuhalten und sich darin wieder "wohl zu fühlen".

Ein Braintune Music-Album mit 7 Stücken setzt sich zusammen aus:

2 x Stufe Gamma – Höchste Konzentration und Wachheit – Turbomodus

2 x Stufe Beta – Immer wenn Sie einfach wach sein wollen

1 x Stufe Alpha – Förderung der Kreativität – leichte Entspannung ..., (1x 20min, 1x 40min, 1x 60min)

1x Stufe Theta – mittlere Entspannung, weniger Gedanken ..., (1x 20min, 1x 40min, 1x 60min)

1x Stufe Delta – sehr tiefe Entspannung, starke Stimulation von Gehirnbotenstoffen ..., (1x 20min, 1x 40min, 1x 60min)

So können Sie einfach und je nach Bedarf die für Sie richtige Entspannungsstufe und Dauer Ihrer persönlichen Klangoase individuell auswählen.

Sie erhalten pro Braintune Music-Album insgesamt sieben Braintune-Stufen (Gamma, Beta, Alpha, Theta, Delta) als MP3-Stücke in höchster Klangqualität (320 KBit/s) mit einer Spieldauer von insgesamt 3,5 Stunden.

Ein Beispiel:

Sie fühlen sich gerade etwas müde und abgeschlagen, müssen sich aber genau jetzt stark und ausdauernd konzentrieren.

Um jetzt schnell in einen wachen und konzentrierten Zustand zu gelangen, können Sie einfach ein Stück von Braintune Music in einem der höheren Frequenzbereiche wie Beta oder Gamma hören.

Bereits nach wenigen Sekunden bis Minuten können Sie erleben, wie die Müdigkeit einer kristallklaren Konzentration weicht.

Dadurch, dass die Braintune Music-Welle die gesamte Zeit in Bewegung ist, hat Ihr Gehirn die Möglichkeit, sich schnell anzukoppeln, um dann von ihr geführt zu werden.

Die Welle bleibt die gesamte Spieldauer über innerhalb eines der sieben zur Auswahl stehenden Frequenzbereiche bzw. "Bewusstseinsfenstern", jedoch nicht statisch, sondern immer in leichter Bewegung.

Dadurch wird Ihr Gehirn immer wieder aufs neue angeregt, sich auf einen um nur wenige Hertz versetzten Bereich einstellen.

Jeder der sieben Stufen entspricht einem bestimmten Wahrnehmungsbereich.

Der Alpha-Bereich ist vergleichbar mit einem ruhigen, entspannten aber doch noch aktiven "Feierabend"-oder "Sonntags"- Gefühl.

Der Theta-Bereich ist vergleichbar mit einem entspannten, meditativen Zustand.

Hier ist der Fluss der Gedanken bereits ruhiger, aber noch nicht vollständig versiegt, d.h., hier können Sie noch denken, jedoch wechseln die Gedanken mit dem Zustand von Gedankenleere ab.

Hier können Sie bereits eine Zunahme an Bewusstsein bemerken, je mehr die Gedanken abnehmen.

Im Delta Zustand tauchen die Gedanken nur noch sehr vereinzelt, wenn überhaupt auf. Wenn Ihre Energiespeicher eher leer sind, was besonders am Anfang ihrer Erfahrung mit Braintune der Fall sein kann, werden Sie vermutlich einschlafen.

Wenn Ihre "Batterien" nach einiger Zeit der Anwendung wieder gefüllt sind, können Sie erleben, wie Sie selbst bei den Delta-Stücken wach bleiben. Sie sind dann zwar sehr tief entspannt, schlafen aber nicht.

Die (automatischen) Gedanken sind nahezu vollständig ausgeschaltet und lassen Sie reines Bewusstsein erfahren.

Bei einer tiefen Delta-Hirnfrequenz ist Ihr automatisch arbeitender Denkapparat (Gehirn) soweit "ausgeschaltet", dass das wahre Bewusstsein, was Sie in Wirklichkeit sind, vollständig zu Tage treten kann.

In Delta sind Sie besonders nahe an der "Quelle, von der wir alle gekommen sind und alle wieder zurückgehen werden".

Hier laden Sie erst optimal Ihre Energiespeicher auf und verstärken Ihre Verbindung zu Ihrem Unterbewusstsein und damit zu Ihrem Höheren Selbst.

Viel Erfolg, Glück und Gesundheit :)

**Ihr Armin Schüttler
Alphaphase Corporation
Braintune.eu**