

## Voorgeprogrammeerde sessies voor de DAVID PAL

Deze voorgeprogrammeerde sessies zijn de nieuwste op zorgvuldig onderzoek gebaseerde ontwerpen. Zij zijn onderverdeeld in drie secties. In sectie A staan onze stimulerende sessies; sectie B zijn de meditatie- en ontspanningssessies en sectie C onze slaap- en speciale sessies. Hier ziet u de gedetailleerde lijst van voorgeprogrammeerde sessies:.

| #   | NAAM & BESCHRIJVING   | DUUR      | FREQUENTIE(Hz) |
|---|---|-----------|----------------|
| <b>Beta – Blijf alert!</b>                              |   |           |                |
| A1  | <b>Sensory Motor Rhythm (SMR) with HRV</b> - Te gebruiken om ontspannen aandacht te verkrijgen.   | 24<br>Min | 14             |
| A2  | <b>Sensory Motor Rhythm with Dissociation – (SMR)</b> Voor een betere slap. Voor degenen die aan slapeloosheid lijden door een gejaagde geest, doch een ontspannen lichaam hebben.  | 40<br>Min | 14             |
| A3  | <b>Beta Perker with HRV</b> - Een uitgelezen manier op 's ochtends op gang te komen zonder cafeïne. Het helpt om symptomen van ADD- en seizoensdepressie te bestrijden.   | 20<br>Min | 20             |
| A4  | <b>ADD &amp; Learning (SMR/Beta &amp; Alpha) with HRV</b> – Deze sessie heeft snelle overgangen tussen 14/18 & 10 om "betrokkenheid" & mentale stimulatie aan te moedigen. De sessie werd toegepast in ons ADD-onderzoek, gepubliceerd in de <i>Journal of Neurotherapy</i> .   | 26<br>Min | L14/R 18 & 10  |
| A5  | <b>Brain Brightener with HRV (SMR/Beta &amp; Alpha)</b> – Hetzelfde als A4 doch maakt gebruik van zachtere overgangen, aangepast aan senioren. Gebaseerd op het "Budzynski"-onderzoek, om senioren te helpen bij het verbeteren van hun mentale functies en hun geheugen.   | 30<br>Min | L14/R18 & 10   |
| A6  | <b>Skill/Sport Enhancement with HRV</b> – Gebruik deze sessie met visualisatie voor het verbeteren van gelijk welke vaardigheid of voor de verbetering van academische prestatie. Visualiseer het beste gevoel gedurende de eerste helft (alfa) en visualiseer vervolgens uw beste prestatie gedurende de tweede helft (bèta) van de sessie.                                    | 24<br>Min | 8 to 18        |
| <b>Alpha – Uitstekend voor Ontspanning en Meditatie</b> |   |           |                |
| B1  | <b>Healthy Alpha with Dissociation and HRV</b> – Gezonde alfa heeft een frequentie van 10 Hz. De meeste aandoeningen en syndromen vertragen de alfa. Deze sessie herstelt het natuurlijke alfa-ritme van 10 Hz..  | 30<br>Min | 10             |
| B2  | <b>Extended Deep Alpha Relaxer with HRV &amp; Dissociation</b> – Blijf ontspannen bij een tandheelkundige behandeling, massage, chiropractor, fysiotherapie en andere afspraken   | 80<br>Min | 8.4            |
| B3  | <b>Schumann Resonance with Dissociation and HRV</b> - De Schumann Resonance is de electromagnetische resonantie van de aarde. Voor een snelle maar grondige meditatie. Voor hen die onderweg zijn.  | 22<br>Min | 7.8            |
| B4  | <b>Extended Schumann Resonance with Dissociation &amp; HRV</b> – Voor effectieve diepe meditatie en met name voor de verbetering van slaapbegin. Kalmeert de hyperactieve geest en malende gedachten. Tevens geschikt voor chronische vermoeidheid, fibromyalgie en angsten. Ideaal voor mensen met slapeloosheid die een bezige, drukke geest en een gespannen lichaam hebben. | 40<br>Min | 7.8            |
| B5  | <b>State Five Meditation with HRV</b> – Te gebruiken voor ultra-diepe meditatie en voor slaap. Gebruikt voor het stillen van de hyperactieve geest en malende gedachten. Gebaseerd op het werk van Maxwell Cade zaliger op het gebied van Zen-meditatie.  | 33<br>Min | 7              |

## Theta Het Droomniveau – Vergroot je creativiteit.

|    |   |           |     |
|----|---|-----------|-----|
| B6 | <b>Theta with Dissociation</b> – Kan gebruikt worden voor creatieve activiteiten of eventueel voor slaap. | 36<br>Min | 5.5 |
|----|---|-----------|-----|

## Delta – Het slaapniveau

|    |   |           |          |
|----|---|-----------|----------|
| C1 | <b>Meditate to Sleep with Dissociation &amp; HRV</b> – Mediteer, visualiseer en denk rustgevende gedachten gedurende de eerste helft, (8 Hz) zodat u in slaap kunt vallen tijdens de tweede helft (3 Hz).         | 45<br>Min | 8 to 3   |
| C2 | <b>Delta with Dissociation</b> – Om te helpen bij het in slaap vallen. Zeer geschikt voor pijnlijders. Val in slaap met een lopende sessie.   | 45<br>Min | 3.5      |
| C3 | <b>Sub-Delta with HRV</b> – Kalmeert de hypothalamus. Heilzaam voor sommigen met fibromyalgie en hoge bloeddruk.  | 24<br>Min | 0.5 to 1 |
| C4 | <b>Depression Reduction (Alpha/Beta)</b> - Duale hersengolfstimulatie dempt negatieve emoties van de rechterhersenhalft terwijl het de linkerhersenhalft stimuleert voor evenwichtsherstel van de alfa-symmetrie. | 40<br>Min | L10/R18  |
| C5 | <b>Hypnosis - Fractionated Hypnosis/Alpha</b> – Deze sessie simuleert het hypnotherapieproces.  | 30<br>Min | 8        |
| C6 | <b>Music Modulation</b> – Maak verbazingwekkende heldere mentale reizen met uw favoriete cassettes en CDs   |           |          |