

**ANEMONA BRAINWAVE**



**HR ..... str. 2-36**

**ENG ..... page 37-42**



**[www.indigo-svijet.hr](http://www.indigo-svijet.hr)**

## BRAINWAVE GLAZBA

Brainwave tehnologija je relativno nova tehnologija rada sa zvukom, čiju djelotvornost prepoznaje sve širi krug korisnika. Ova tehnologija potiče našu moždanu aktivnost na rad na određenim frekvencijama koje se u normalnom životu teško postižu. U pitanju je znanstvena metoda, koju su istražili mnogi svjetski stručnjaci.

Brainwave audio tehnologija, putem djelovanja na električnu aktivnost ljudskog mozga, omogućava induciranje raznih stanja svijesti, npr. spavanja, kreativnosti, smirenosti, fokusiranja itd. Ova i ostala neobična stanja svijesti odgovaraju jedinstvenim obrascima aktivnosti moždanih valova. Kada znate kako "uvesti" vaše moždane valove u željene obrasce, vi doslovce kontrolirate vaše stanje svijesti. To znači da u kratkom vremenu možete postati smireni, kreativni, opušteni ili mentalno osvježeni - i to kada god zaželite.

### "Brainwaves" moždani valovi

Moždani valovi su obrasci električnih valova koji se nalaze u mozgu svake osobe. Elektro-encefalograf (EEG) je instrument koji detektira moždane valove i razabire da li su jaki ili slabi (amplitude) ili brzi ili spori (frekvencije).

Brzina električnih impulsa koji se kreću kroz moždane stanice se naziva frekvencija i mjeri se u hercima (otkucajima u sekundi).

Frekvencija moždanih valova određuje naše stanje svijesti i način na koji reagiramo na situacije koje nas okružuju.

#### Znanstvenici većinom dijele moždane valove u četiri kategorije:

- **Beta**, najbrži moždani valovi; od 12-40 Hz. Skoncentrirane svakodnevne radnje i pozornost izvršavaju se u ovim stanjima. U ovom rasponu radi obična svjesnost.
- **Alpha**, polaganiji moždani val, kreće se od 7 do 12 herca. Ovaj ritam je karakterističan za opušteno, ali budno ili svjesno stanje svijesti. 8 Hz je ritam moždanih valova kad su naša lijeva i desna strana mozga savršeno sinkronizirane.
- **Theta**, slijedeći polaganiji moždani valovi kreću se od 4 do 7 herca. Ovaj

ritam se često povezuje sa snom, pospanošću i dubokom relaksacijom.

- **Delta**, najpolaganiji valovi, od 0 do 4 herza, prevladavaju za vrijeme spavanja bez snova.

### **Kratki opis i podjela moždanih valova**

#### **Beta (12 do 40 Hz)**

- Proizvedeni od uma koji razmišlja i svjesnih misaonih procesa. Najčešći obrazac moždanih valova.
- Koncentracija, logika, rasuđivanje, budnost
- Višlje razine bete mogu rezultirati u osjećaju uznemirenosti, stresa, nefokusiranih misli, nesanice i sloma živaca u ekstremnim slučajevima.
- Potrebni za funkcioniranje u svakodnevnom životu i normalnoj budnoj svjesnosti

Vi ste budni. Vaš um je oštar, fokusiran. On jednostavno i brzo stvara veze i u naponu ste snage za posao koji zahtijeva vašu punu pažnju. Nove ideje i rješenja problema javljaju se poput bljeska svjetlosti u vašem umu. Program na razini beta frekvencije pomaže osobama koje imaju problema s pažnjom i koncentracijom. Beta programi pomažu vam da se pripremite za ispit, sportske aktivnosti, održite prezentaciju, analizirate i organizirate informacije i ostale aktivnosti gdje su mentalni oprez i visoki stupanj koncentracije ključ uspjeha. Beta stanje povezano je s kordinacijom pokreta i vida.

### **Alpha (7 do 12 Hz)**

- Proizvedeni od strane opuštene i odvojene svjesnosti i uma koji je u stanju sanjarenja (budno sanjanje)
- Relaksacija, brzo učenje i pojačana memorija, povećan fokus i koncentracija, lagana meditacija i pojačan pozitivan učinak na zdravlje (bolja sposobnost upijanja prane).
- Omogućava jasnoću i lucidnost za vrijeme imaginacije i vizualizacije.
- Omogućava pamćenje snova i meditativnih stanja.
- Spona između svjesnog i podsvjesnog uma, ulaz u meditaciju.

Kada ste istinski opušteni, aktivnost vašeg mozga usporava iz brzih beta obrazaca u nježnije alfa valove. Vaša svjesnost se širi. Svježja kreativna energija počinje teći. Strahovi nestaju. Doživljavate iskustvo oslobađajućeg osjećaja mira i blagostanja. Alpha program se najčešće preporučuje za tretiranje stresa. Izvrstan je za rješavanje problema, pronalaženje novih ideja i prakticiranje kreativne vizualizacije.

Odaberite alpha program kad želite postići duboku razinu opuštenosti koja je bitna za zdravlje i blagostanje. Alpha valovi nalaze se u rasponu od sedam do 12 Hz. To je mjesto duboke opuštenosti. U alphi, počinjemo ulaziti u blagostanje kreativnosti koje leži odmah ispod naše svjesne budnosti - to je prolaz, točka ulaska koja vodi u dublje stanje svjesnosti. Prema najnovijim istraživanjima Zemljina frekvencija, koja je do nedavno iznosila 8 Hz, trenutno iznosi oko 10 Hz, a do 2012. godine iznosit će 13 Hz. Ovo otkriće potvrđuje da se naš planet, a sukladno time i naša svjesnost, nalazi u važnom periodu razvoja i transformacije.

### **Theta (4 do 7 Hz)**

- Proizvedeni od strane podsvjesnog uma, prisutni za vrijeme spavanja dok sanjamo i REM fazi
- Duboka meditacija i duhovna povezanost, povećana kreativnost i pamćenje naučenog materijala, duboko iscjeljivanje tijela i uma.
- Dugoročno pamćenje, centar kreativne inspiracije i skladište potisnutog psihološkog i emotivnog tereta.
- Ključ za meditaciju i spiritualni proboj.

Ako se dublje opustimo, ulazimo u tajnovito theta stanje gdje se aktivnost mozga gotovo usporava do točke spavanja. Theta ispoljava povišenu prijemčivost, bljeskove imaginacije, inspiracije i našeg dugo zaboravljenog sjećanja. Theta nas može uvesti u duboko stanje meditacije i osjećaj 'lebdenja'. Budući da je to ekspanzivno stanje, u theti možete osjetiti kako se vaš um širi preko granica vašega tijela.

Theta počiva na ulazu naše podsvijesti. Ona je savršeno stanje za brzo učenje, reprogramiranje našega uma, prisjećanje snova i autohipnoze. U theti smo u stanju budnog sanjanja i prijemčivi smo za podatke izvan naše normalne svjesnosti. Theta se također smatra vratima k učenju i pamćenju. Theta meditacija pojačava kreativnost, smanjuje stres, budi intuiciju i ostale sposobnosti pojačane osjetilne percepcije.

### **Delta (0 do 4 Hz)**

- Proizvedeni od strane nespješnog uma i za vrijeme dubokog spavanja bez snova.
- Duboko stanje nalik transu, nefizičko stanje, gubitak svjesnosti tijela.
- Intuicija i psihička svjesnost, omogućava znanje i informacije koje nisu dostupne na svjesnoj razini.
- Ulaz u nespješno i kolektivno nespješno, dostup univerzalnoj psihi i umu.

Delta je najsporija od sve četiri frekvencije moždanih valova. Povezana je s dubokim snom, iscjeljenjem i regeneracijom. Delta frekvencija pomaže potaknuti vrstu sna koji je od iznimne važnosti u procesu iscjeljenja. Delta je signal moždanog vala naše podsvijesti, sjedišta iz kojeg se budi intuicija. To znači da program na bazi delta valova nije samo idealan odabir zbog svojeg potencijala duboke regeneracije, već i onda kada želimo ući u stanje naše nespješne aktivnosti i pomoći da informacije od pomoći poteku u naš svjesni um.

### **"Brainwave entrainment"**

### **"Frequency Following Response (FFR)"**

FFR se dešava kada jedan vibrirajući objekt uzrokuje da drugi objekt koji je u

bizini zavibrira ili rezonira na jednakoj frekvenciji, čak iako drugi objekt prethodno vibrira na sasvim drugoj frekvenciji ili uopće ne vibrira.

Primjer FFR-a :

- klatna na zidnom satu čije se kretanje sinkronizira nakon nekog vremena.
- vibracija muzičke vilice koja, nakon što je približimo drugoj vilici, uzrokuje da druga vilica ubrzo zavibrira na jednakoj frekvenciji.

Ono što je zanimljivo je da drugi objekt ne mora biti iste vrste ili veličine. Ukoliko zvučnu vilicu približimo žici na klaviru ili gitari ona će jednako tako poprimiti istu frekvenciju.

FFR je dakle normalan fenomen koji se dešava u prirodi ili fizici.

Baš kao što muzička vilica uzrokuje da žica na klaviru po principu rezonance poprimi identičnu frekvenciju, jednako tako i naše moždane valove možemo uvesti u željene frekvencije.

Ovaj proces promjene moždanih valova kroz upotrebu vanjskih stimulansa (kao što je zvuk npr.) naziva se "**brainwave entrainment**".

Neki od primjera prirodnog brainwave entrainmenta je slušanje valova, padanja kiše, bubnjanja.

Bubnjanje je široko rasprostranjen drevni sistem koji sudionika uvodi u promijenjena stanja svijesti. Ukoliko se provodi uz vatru, pucketanje i iskre (vizualni efekt) potpomažu ovaj proces ulaženja u "stanja transa".

Kada bi se sudionike bubnjanja prikopčalo na EEG aparate, bilo bi vidljivo kako njihovi moždani valovi usporavaju iz beta spektra u sporije alpha i theta frekvencije.

Ova promjena u frekvenciji moždanih valova uzrokuje cijeli niz spiritualnih iskustava, viđenja "druge strane" , postizanje dubljih uvida o vlastitoj prirodi, "putovanje duše" itd.

Yogijska i šamanska praksa tako idu ruku pod ruku sa modernim saznanjem i istraživanjem mozga.

**"Binaural Beats"**

**binauralni ritam**

Binauralna tehnologija koristi zvučne signale za sinkronizaciju moždanih

valova. Zvučne frekvencije niže od 20 Hz nalaze se ispod čujnog praga. Stoga se upotrebljava binauralna metoda, koja upotrebljava različite signale za lijevo i desno uho- na svako uho (kanal) ulazi različita frekvencija (ton), ali ono što mozak zapravo "čuje" je razlika između ta dva aktualna tona. Ako, primjerice, na jedno uho pustite 100 Hz, a na drugo 108 Hz, vaš će mozak "čuti" razliku između ta dva tona = 8 Hz.

Ovaj "fantomski" ton ( u našem primjeru je to 8 Hz) nazivamo binauralnim ritmom.

Frekvencija naših moždanih valova ubrzo će poprimiti frekvenciju binauralnog ritma (sjetite se FFR fenomena u prethodnom poglavlju), što za rezultat ima postizanje pripadajućeg stanja svijesti.

Za postizanje željene frekvencije nije toliko važno koje frekvencije (nosače) koristimo niti da li su te frekvencije fiksne. Najvažnije je da razlika među frekvencijama prvog i drugog nosača bude mala.

### **Što kaže fizika?**

Ukoliko projicirate jedan sinusni val sa određenom frekvencijom, čut ćete jedan ravan i stabilan zvuk.

Nadalje, ukoliko uzmete drugi sličan val sa jednakom amplitudom, ali sa malom razlikom u frekvenciji, te ga projicirate u isto vrijeme kao i prvi val, oba vala će interferirati jedan s drugim.

Kada se dogodi njihova kombinacija, dva vala se poništavaju i dodaju na pojedinim točkama, što rezultira valom koji ima stalnu modulaciju u amplitudi.

Muzičari, posebice gitaristi, ovo poznaju kao wah-wah efekt.

Ovaj princip opisuje djelovanje binauralnog ritma. Kada je jedan nosač (ton) projiciran samo u jedno uho, a drugi nosač (ton) sa malom razlikom u frekvenciji u drugo uho, oba tona se u našem mozgu kombiniraju u val sa stalnom modulacijom u amplitudi.

Ovo se dešava u centru mozga koji je odgovoran za obradu zvuka, obje hemisfere mozga imaju svoj vlastiti centar za obradu zvuka, u kojem se interpretiraju buka i zvuk. Znanstvenici vjeruju da se upravo ovdje binauralni ritmovi "opažaju" i "čuju".

Dakle, zbog FFR efekta će ovi binauralni ritmovi uvesti vaše moždane valove u jednaku frekvenciju.

### **Klinički dokazano**

Prvobitno otkrivena od biofizičara Geralda Ostera iz bolnice Mount Sinai u New Yorku, zvučna tehnologija moždanih valova slala je čiste, precizno ugođene zvučne valove različitih frekvencija u naš mozak putem stereo slušalica. U svojim EEG istraživanjima, Oster je otkrio da kada su različite vibracije ili zvučne frekvencije dostavljene do mozga odvojeno kroz svako uho (kao putem

stereo slušalica), dvije polovice mozga funkcioniraju zajedno ne da bi "čule" vanjski zvučni signal, već treći fantomski signal. Taj je signal nazvan binauralan otkucaj i on pulsira na točnoj matematičkoj razlici između dva aktualna tona.

Na primjer, ako je istovremeno signal od 100 titraja u sekundi ušao na vaše lijevo uho, a signal od 109 titraja ušao na vaše desno uho, ono što ćete uistinu čuti bit će ritmička, odgovarajuća pulsacija, koja otkucava na 9 titraja u sekundi.

Istraživanja pokazuju da prvi dio mozga i, eventualno, velika područja mozga počinju rezonirati zajedno sa "fantomskim" binauralnim otkucajem, odnosno frekvencijom.

Daljnja istraživanja potvrđuju da ova frekvencija može voditi ili uvesti aktivnost mozga u šire područje specifičnih stanja svijesti. Tada, nenaporno i prirodno, naša moždana aktivnost klizi u ritam sa tom frekvencijom, postavši organizirana i koherentna.

Unutar nekoliko minuta, zvučne frekvencije počinju balansirati lijevu i desnu polovicu našeg mozga- stvarajući izvanredno stanje zvano sinkronizacija moždanih polutki i vodeći električnu aktivnost našeg mozga u moćno stanje koje je nedokučivo normalnim putem.

Nedavna istraživanja pokazuju da je individualno stanje mozga, u rasponu od spavanja do kreativnosti, obilježeno kombinacijom različitih frekvencija moždanih valova (u rasponu delta, theta, alpha i beta valova) koje se koriste u stvaranju posebnih programa glazbe s ciljanim učinkom.

### **Moždani valovi i stanja uma / svijesti**

Da ponovimo, različite frekvencije moždanih valova su povezane s raznim stanjima svijesti. Korištenjem određenih glazbenih programa, pomoću kojih možemo producirati ciljane frekvencije, naše moždane valove po zakonu rezonancije možemo uvesti u željenu frekvenciju te postići pripadajuće stanje uma. U prikazanoj tablici možemo vidjeti nekoliko primjera za frekvencije i pripadajuća stanja uma.

<b>Frekvencije i pripadajuća stanja uma</b>	
<b>1,0 Hz</b>	osjećaj blagostanja, harmonija i balans
<b>3,5 Hz</b>	osjećaj jednote sa svime oko nas, ubrzano pamćenje jezika
<b>6,0 Hz</b>	stimulacija dugotrajnog pamćenja
<b>6,3 Hz</b>	astralna projekcija, ubrzano učenje i povećano pamćenje
<b>7,0 Hz</b>	mentalna i astralna projekcija, savijanje predmeta
<b>7,5 Hz</b>	unutarnja svjesnost o vlastitoj svrsi, vođena meditacija, kreativne misli o umjetnosti, izumima, glazbi i sl., kontakt s duhovnim vodičima
<b>7,83 Hz</b>	Zemljina rezonantna frekvencija, uzemljenje
<b>8,0 Hz</b>	regresija u prošle živote
<b>9,0 Hz</b>	osvještavanje uzroka tjelesne neravnoteže i način balansiranja
<b>10,5 Hz</b>	povezanost uma i tijela, hodanje po vatri
<b>12,0 Hz</b>	centriranje
<b>13 do 30 Hz</b>	normalno stanje budnosti
<b>35 Hz</b>	buđenje srednjih čakri, balansiranje čakri
<b>55 Hz</b>	tantrička joga, stimuliranje kundalinija
<b>63 Hz</b>	astralna projekcija
<b>70 Hz</b>	mentalna i astralna projekcija
<b>72 Hz</b>	emocionalni spektar
<b>83 Hz</b>	otvaranje trećeg oka za neke ljude
<b>90 Hz</b>	dobar osjećaj, sigurnost, blagostanje, balansiranje
<b>108 Hz</b>	potpuno znanje
<b>120 do 500 Hz</b>	pomicanje objekata, promjena materije, transmutacija

## **Ovladavanje moždanim valovima jest kontrola našeg stanja svijesti**

Svako stanje svijesti koje iskusimo je rezultat jednog od četiri navedena obrasca moždanih valova.

Iako je beta stanje najčešće, također generiramo i ostala tri. Primjerice, alpha stanje je prisutno dok smo opušteni, theta je prisutna dok spavamo, a delta za vrijeme dubokog spavanja bez snova.

Ovladavanje moždanim valovima omogućuje nam iskustvo željenog stanja uma. Na ovaj način preuzimamo moć i kontrolu nad našim životom te doživljavamo razna blagotvorna i iscjeljujuća stanja, bolje spavanje, pojačano pamćenje, kontakt sa nefizičkim (spiritualnim) dimenzijama itd.

### **Moć zvuka za sadašnjost i budućnost**

Putem razumijevanja moći zvukova kao vozila za postizanje Božanske svijesti, mi uistinu možemo kreirati transformirajuće energije koje će raditi za dobrobit ove planete. Iako ovo znanje još nije dio uobičajene ljudske svijesti, mnogi postaju sve svjesniji moći zvuka. Kada znanje o zvuku bude u potpunosti regenerirano muzika neće biti samo puko sredstvo zabave, već vozilo za ulaz u druge dimenzije. Cijela planeta će tada širiti frekvencije božanske svijesti i biti u rezonanciji sa svetim zvukovima.

## Znanost o moćima zvuka

Znanost o zvuku kao terapijskom i transformirajućem sredstvu poznata je još od davnina. Drevne mistične tradicije Grčke, Rima, Egipta, Tibeta, Indije, te posebno drevne civilizacije Atlantide imali su ogromno znanje o zvuku kao primarnoj kreativnoj sili univerzuma te su tvrdili: "Svijet je Zvuk!". Oni su znali ono što današnja fizika tek sada razumije - sve postoji u stanju vibracija. Moderni fizičari danas potvrđuju da naše tijelo čine atomi i subatomske čestice koje vibriraju na određenim frekvencijama. Sve je energija koja ima svoju rezonantnu frekvenciju.

Možda najbolji znanstveni rad o moći zvuka proveo je dr. Hans Jenny. On je nekih deset godina istraživao i mjerio efekt koji zvučne frekvencije imaju na oblik i formacije anorganskih materija. Rezultati su bili fascinirajući. Dokazao je kako čisto anorganske tvari poput plastike, pudera, pasti itd. poprimaju organske oblike poput - ljudskih stanica ili mikroskopskog života nakon što su bili izloženi određenim frekvencijama zvuka. Prema dr. Jenny, harmonični oblici i harmonične frekvencije su međusobno povezani. Ovaj fenomen je jedan od osnovnih principa iscjeljivanja zvukom, principa REZONANCIJE. Koncept bolesti koji su poznavali drevni mistici sastojao se u tome da kada određeni dio tijela oboli, njegova frekvencija se mijenja. Putem zvuka određene frekvencije tako je moguće ostvariti reverzni proces po principu REZONANCIJE te ponovno uspostaviti ravnotežu u tijelu.

Postoji još jedan koncept koji je bio poznat drevnim misticima a koji će uskoro, nadamo se, biti poznat i modernoj znanosti. To je koncept NAMJERE. To je razumijevanje da zvuk ima sposobnost da prenosi namjeru od onog koji proizvodi zvuk do primaoca. Namjera je energija iza zvuka. To je misao i želja koju imamo kada proizvodimo zvuk. Ako ste npr. ljuti, i u tom stanju proizvodite neki zvuk, njegov efekt će biti da će pobuđivati slična stanja u primatelju po principima rezonancije.

Dakle, možemo zaključiti da vrijedi formula: FREKVENCIJA + NAMJERA = ISCJELJENJE

Zvuk ima svojstvo jedne od najmoćnijih iscjeljujućih energija na planetu. On utječe na svim nivoima - fizičkom, emotivnom, mentalnom i duhovnom nivou. Kombinacijom prirodnih moždanih valova u rasponu od 8 do 1.5 Hz zajedno sa ambijentalnim zvukovima i zvukovima prirode (zvukovi delfina, ptica, kiše, morskih valova itd.) postiže se:

- DUBOKA RELAKSACIJA - Oslobođanje od fizičkih tenzija. Slušanjem prije spavanja potiče se dubok i iscjeljujući san. Otkriveno je da oko pola sata provedenih u Theta stanju moždanih valova može nadomjestiti do 4 sata običnog spavanja.
- RAVNOTEŽA LIJEVE I DESNE POLUTKE MOZGA - Ubrzava puni razvoj potencijala obje polutke mozga. Uravnotežuje rad lijeve i desne polutke

mozga i kao posljedica toga potiče razvoj kreativnosti, intuicije, jača koncentraciju i mentalnu oštrinu.

- **SMANJENJE VREMENA POTREBNOG ZA UČENJE** - Theta valovi (4 – 7 Hz) utječu, između ostalog, na povećanje sposobnosti učenja. Poznato je da djeca provode puno duže vrijeme u stanju theta valova nego odrasli što objašnjava njihovu zapanjujuću sposobnost i brzinu učenja.
- **MEDITACIJA** - Pospješuje postizanje dubokih meditativnih stanja i proširene svijesti. Mozak ima sposobnost "pamćenja" takve promjene u frekvencijama te će s vremenom rasti njegova sposobnost da sve lakše reproducira željeno stanje čak i bez vanjskih stimulansa.
- **POMOĆ PRI ISCJELJENJU** - Energiziranje, uravnoteženje i postizanje harmoničnog rada cijelog tijela na fizičkom, mentalnom, emotivnom i duhovnom nivou (uz paralelnu primjenu tehnika iscjeljivanja i samopomoći).
- **KRISTALI** – Kristali jako dobro reaguju na frekvencije theta i delta valova čime se povećava njihova učinkovitost.

### Što su čakre?

Ljudska aura je energetska matrica koja se nalazi oko fizičkog tijela i ima sedam osnovnih slojeva. Aura svake pojedine osobe napaja se energijom univerzalnog energetskog polja (orgon, prana, či) te zatim prosljeđuje u fizičko tijelo putem energetskih virova koje zovemo čakrama. Čakre tu energiju usisavaju i po energetskim kanalima (nadijima) šalju u žlijezde s unutrašnjim lučenjem, živce i krv. Svaka od sedam glavnih čakri je povezana s njoj odgovarajućim organima, žlijezdama i spletovima živaca.

Riječ "čakra" je sanskritskog porijekla i znači "kotač". Čakre su energetski centri smješteni duž kičmenog stupa te anatomski odgovaraju žlijezdama s unutrašnjim izlučivanjem. Čakre su stožasti vrtlozi koji se vrte velikom brzinom i metaboliziraju energiju, a boje čakri povezane su s frekvencijom energije, koju čakra metabolizira pri određenoj brzini. Svaku čakru odlikuje njezina boja i spektar djelovanja. Uravnotežena vrtnja i jasna boja kao i cjelovitost oblika pojedine čakre pokazuje nam zdravo tijelo i zdrav duh čovjeka.

Čakre su povezane s našim fizičkim, mentalnim i emocionalnim interakcijama, stoga se mogu opisati i kao središta svijesti, osjećaja, potreba ili doživljavanja. Njihova funkcija je da vitaliziraju fizičko tijelo i rade na razvoju naše samosvjesnosti. Svako središte ili čakra pruža određeni okvir kroz koji nam dolazi naša osobna percepcija svijeta što nas okružuje. Osim što reguliraju

čitav niz različitih tjelesnih, psiholoških i spiritualnih funkcija, čakre su sredstva energetske komunikacije- one primaju emotivne i misaone informacije različitih frekvencija te ih također emitiraju u našu okolinu. Na ovaj način mi kreiramo vlastitu realnost.

Čovjek je duhovno, mentalno, emotivno i fizički zdrav ukoliko su mu čakre usklađene i otvorene za protok energije. Kontinuirana vrtnja svih čakri u smjeru kazaljki na satu predstavlja njihov prirodni smjer kretanja. Ako čakra ne može metabolizirati energiju, kažemo da je blokirana. Narušena energetska ravnoteža za rezultat daje nepravilan rad čakre i njen izmijenjen oblik, što se može manifestirati kao duhovno, psihičko, emocionalno ili fizičko oboljenje.

## **OPIS SEDAM GLAVNIH ČAKRI**

### **PRVA ČAKRA – KORJENSKA ČAKRA**

Osnovna ili korijenska čakra leži na početku kralježnice, kraj trtice. Crvene je boje, povezana je s nadbubrežnim žlijezdama, te upravlja kralježnicom i bubrezima, djelovanjem tijela i s tjelesnim osjetima ugone/boli. Djeluje na količinu tjelesne energije i volje za život, tj. na težnju za očuvanjem, preživljavanjem i prizemljivanjem. S prvom čakrom povezano je svo djelovanje na zemaljskoj razini te odnos sa zemljom. Ako djeluje kako treba, čovjek osjeća snažnu volju za životom, koja se odražava u tjelesnoj snazi te odlučnom i vitalnom ponašanju. Ako je prva čakra zatvorena ili blokirana, blokirana je i čovjekova vitalnost; čini se da čovjek nije prisutan. Javlja se duševni i tjelesni umor, bezvoljnost, strah, nedostatak samopouzdanja. Čovjek ima osjećaj da je vanjski svijet nešto strašno, da za njega nitko ne mari i da je na svijetu posve sam. Blokirana prva čakra može uzrokovati anemiju, artritis, hemeroide, išijas, tumore ili rak na tom području, proširene vene, slabu cirkulaciju.

### **Prva čakra – asocijacije:**

**Naziv na sanskrtu-** Muladhara

**Boja** – crvena

**Žlijezda-** nadbubrežna žlijezda

**Lokacija** – baza kralježnice

**Namjena** – tjelesna snaga, pokretljivost

**Duhovni zadatak** – povezivanje sa zemaljskim životom

**Poremećaji rada 1. čakre** – kronična i akutna bol u slabinskom dijelu leđa, išijas, proširene vene, rektalni problemi, hemeroidi, depresija, poremećaji imuniteta , izražen strah od gubitka, problemi vezani za rastanke i odvajanja, egzistencijalni problemi

**Mentalna i emocionalna pitanja-** volja za životom, samopoštovanje, socijalno funkcioniranje, osjećaj sigurnosti i pripadanja obitelji, odnos prema obitelji, praznovjerje, odanost, instinkt, osjet ugone ili boli, osjet dodira, sigurnost i zaštita, sposobnost zadovoljenja životnih potreba, sposobnost da se branimo, društveni i obiteljski zakon i red

**Dijelovi tijela kojima upravlja** – stup kralježnice, leđna moždina, bubrezi, noge, kosti, stopala, crijeva, rektum, imunološki sustav

## **DRUGA ČAKRA – SAKRALNA ČAKRA**

To je spolna čakra koja je narančaste boje, a leži tik nad genitalijama, nekoliko prstiju ispod pupka. Djeluje prije svega na naš osjećajni život. Povezana je sa spolnim žlijezdama, te utječe na reprodukcijski sustav i na naše djelovanje, učenje i stvaranje. Druga čakra ukazuje na naš odnos prema tijelu, tj. način na koji to tijelo doživljavamo, te odnos prema putenosti i životnim užicima. Spolna čakra određuje i naš odnos prema spolnosti, kvalitetu ljubavi prema partneru te pružanje i primanje tjelesnog, umnog i duhovnog zadovoljstva. Osim toga druga čakra djeluje na količinu spolne energije. Ako je otvorena, čovjek osjeća svoju spolnu snagu. Ako je blokirana, čovjek je spolno nemoćan i nezainteresiran. Kod žena se to manifestira kao nemogućnost doživljavanja orgazma i primanja spolnog užitka, kod muškaraca u preranoj ejakulaciji i smetnjama pri erekciji. Blokada druge čakre izražava se i u teškoćama kod učenja i pamćenja, razdražljivosti, slaboj plodnosti, strahu od rađanja djece. Mogu se javiti i spolne poteškoće, bol u križima i kukovima, herpes i druge spolne bolesti, problemi s mjehurom, bolne i neuredne menstruacije, ciste na jajnicima, tumori ili rak na ženskim organima, a kod muškaraca impotencija ili problemi s prostatom.

### **Druga čakra – asocijacije:**

**Naziv na sanskrutu-** Svadhistana

**Boja** – narančasta

**Žlijezda-** spolne žlijezde

**Lokacija** – donji dio trbuha, ispod pupka

**Namjena** – emocionalna povezanost

**Duhovni zadatak** – kreativnost, ispoljavanje, uvažavanje odnosa, učenje kako popustiti

**Poremećaji rada 2. čakre** – bol u donjem predjelu leđa, išijas, porodiljni/ginekološki problemi, bolna zdjelica, seksualna potencija, mokraćne tegobe, strah od gubitka materijalne vrijednosti

**Mentalna i emocionalna pitanja**– sram, optuživanje i krivnja, moć, novac, spolnost, autoritet, kontrola, kreativnost, moral, dvojnost ličnosti, karizmatičnost, želja za kontrolom, etičnost i poštenje u odnosima

**Dijelovi tijela kojima upravlja** – spolni organi, trbuh, središnji probavni trakt, jetra, žučni i mokraćni mjehur, bubrezi, gušterača, slezena, srednji dio kralježnice, zdjelica, slijepo crijevo, bedra

## **TREĆA ČAKRA –TRBUŠNA ČAKRA (SOLAR PLEKSUS)**

Žute je boje, a utječe na naš mental i linearni način razmišljanja. Povezana je s gušteračom koja regulira razinu šećera u krvi. Upravlja želucom, jetrom, žuči i živčanim sustavom. Utječe na naš odnos prema moći, a također je i mjesto na kojem asimiliramo energiju koja protječe kroz tijelo. Treća čakra omogućuje osjećaj povezanosti između materijalnog i eteričnog tijela. Središte sunčanog pleksusa djeluje na naše zadovoljstvo, duhovnu mudrosti i svijest o univerzalnosti života. Treća čakra budi u nama svijest o tome tko smo unutar univerzuma. To je područje koje definira naše samopoštovanje. Premda je to mentalna čakra, njezin pravilan rad povezan je s osjećajnim životom.

Izvanredno je značajna i za osjećaj povezanosti: nakon rađanja djeteta i rezanja pupkovine, dijete s majkom ostaje i dalje povezano povezano putem eterične pupkovine, koja vodi iz solarnog pleksusa. Među ljudima koji su u vezi postoje spletene poveznice koje izlaze iz trbušne čakre. Čim je veza čvršća, čvršće su i te poveznice. Kad se veza prekine, polako se kidaju i poveznice. Ako je treća čakra blokirana, spolnost i srce djeluju odvojeno jedno od drugoga – spolnost nije povezana sa srcem. Treća čakra povezana je i s čovjekovim odnosom prema vlastitom zdravlju. To središte otvoreno je kod ljudi koji vole svoje tijelo i nastoje ga održati zdravim. To je i središte iscjeljivanja, povezano s duhovnim iscjeljivanjem. Zatvorenost tog središta izražava se u strahu i tjeskobi, sebičnosti, manipuliranju, osjećaju manje vrijednosti, čiru na želucu, poteškoćama s jetrom, probavom i izmjenom tvari, šećernoj bolesti, anoreksiji i bulimiji te artritisu. Ova intuitivna čakra je mjesto od kuda dopire instinkt koji nam signalizira da li da nešto napravimo.

### **Treća čakra – asocijacije:**

**Naziv na sanskrtu-** Manipura

**Boja** – žuta

**Žlijezda-** gušterača

**Lokacija** – solarni pleksus

**Namjena** – duhovno razumijevanje emocionalnog života

**Duhovni zadatak** – prihvaćanje svog mjesta u životnoj struji (ljubav prema sebi)

**Poremećaji rada 3. čakre** – čirevi na želucu ili dvanaestniku, tumori probavnog trakta, dijabetes, bolesti gušterače, tegobe s probavom, anoreksija / bulimija, hepatitis, ciroza, manjak adrenalina, artritis, tegobe s debelim/tankim crijevom, disfunkcija bubrega

**Mentalna i emocionalna pitanja**– samopoštovanje i samopouzdanje, strah od odbijanja, osjetljivost na kritiku, osjećaj manje vrijednosti, strah od otkrivanja vlastitih tajni, neodlučnost, osobna snaga, identitet, osjećaj tko smo unutar univerzuma, osjećaj pripadanja, povjerenje, strah i zastrašenost, skrb o sebi i drugima, odgovornost u donošenju odluka, osobna čast

**Dijelovi tijela kojima upravlja** – gornji dio trbuha, područje od pupka do rebara, jetra, žučni mjehur, srednji dio kralježnice, bubrezi, nadbubrežne žlijezde, tanko crijevo, abdomen, želudac, gušterača, slezena i slabinski dio kralježnice

### **ČETVRTA ČAKRA – SRČANA ČAKRA**

Odgovaraju joj zelena i ružičasta boja. Za nju se kaže da je pokretač ljubavi, ne samo prema pojedincu nego i općenito prema čovječanstvu. Smještena je na području srca iza prsne kosti, a povezana je s timusom koji u značajnoj mjeri djeluje na imuni sustav. To je središte kroz koje ljubimo i kroz koje teče energija povezanosti sa svime na svijetu. Četvrta čakra značajna je jer leži u sredini, te je provodnik i posrednik između ostalih čakri. Stresne situacije koje mogu utjecati na naše emocionalno biće (poput razvoda ili prekida, tugovanja nakon smrti, emocionalnog zlostavljanja, napuštanja, preljuba) mogu ozlijediti srčanu čakru. Učenjem kako voljeti sebe radi se prvi korak u osiguravanju zdrave četvrte čakre. "Ranjeno dijete" prebiva upravo u srčanoj čakri. Fizičke

bolesti koje nastaju zbog blokade srčane čakre su srčani infarkt, prošireno srce, astma, alergije, poteškoće s plućima i s bronhijama te poteškoće s krvotokom. Tjelesna bolest koja je posljedica "slomljena" srca zahtjeva da se uz liječenje tijela istu pažnju posveti i emocionalnom izlječenju.

#### **Četvrta čakra – asocijacije:**

**Naziv na sanskrtu-** Anahata

**Boja** – zelena, ružičasta

**Žlijezda** - timus

**Lokacija** – središte prsa

**Namjena** – emocionalni napredak

**Duhovni zadatak** – praštanje, bezuvjetna ljubav, popuštanje, povjerenje, suosjećanje

**Poremećaji rada 4. čakre** – problemi sa srcem, astma, rak pluća, rak prsa, upala pluća, problemi s gornjim dijelovima leđa i ramenima, alergija

**Mentalna i emocionalna pitanja** – ljubav, opraštanje, suosjećanje, pouzdanost, nadahnuće, velikodušnost, beznadnost, mržnja, zavist, strah, ljubomora, ljutnja, odnos i povezanost s ljudima koje volimo, zamjeranje i ogorčenost, žalost, usamljenost, nada i povjerenje

**Dijelovi tijela kojima upravlja** – srce, krvožilni sustav, krv, pluća, dijafragma, timus, prsa, pluća, jednjak, ramena i ruke, rebra, dojke, dijafragma

#### **PETA ČAKRA – GRLENA ČAKRA**

Svjetlo je plave ili sinje modre boje. Leži u području grla i povezana je s višim oblikom (božanske) volje i sa snagom riječi. Djeluje na štitnjaču, te upravlja izmjenom tvari, bronhijalnim i vokalnim sistemom, plućima i probavnim traktom. Središte je izražavanja i sporazumijevanja, utječe na našu volju, odlučnost i mogućnost biranja, stvaralaštvo na mentalnoj razini, na prihvaćanje svijeta i prilagođavanje tom svijetu, te na doživljavanje sebe u društvu i u zvanju. Posljedice neuravnotežene pete čakre izražavaju se kao nemogućnost izražavanja osjećajnih potreba, osjećaja i vlastitog mišljenja. Ljudi koji imaju problema u radu ove čakre ne mogu izraziti žalost ni plakati, dok se s druge strane blokada može manifestirati i kao pretjerano nadziranje drugih ljudi. Blokada te čakre povezana je s tremom (knedla u grlu), s uznemirenošću, s anginama koje se ponavljaju, s problemima sa štitnjačom, s rakom grla, bolestima zubi i desni, upalama grla te s glavoboljama koje nastaju zbog napetosti u gornjem dijelu vrata. Izazov grlene čakre je iskreno pokazivanje emocija, kao i primanje i prihvaćanje informacija. Ovo je središte kreativnosti i komunikacije s duhovnim svijetom.

#### **Peta čakra – asocijacije:**

**Naziv na sanskrtu** - Visuddha

**Boja** – svijetlo plava

**Žlijezda** - štitnjača i paratiroidne žlijezde

**Lokacija** – grlo, područje vrata

**Namjena** – učenje kako preuzeti odgovornost za vlastite potrebe

**Duhovni zadatak** – priznavanje, pokoravanje svoje volje naspram božanske, vjera, iskrenost iznad zablude

**Poremećaji rada 5. čakre** – upaljeno grlo, čirevi u ustima, skolioza, natečene žlijezde, problemi sa štitnjačom, problemi s glasom, promuklost, kronična upala grla, problemi sa zubima ili desnama, kronične bolesti vilice, laringitis

**Mentalna i emocionalna pitanja**– izražavanje osobnih osjećaja, kreativnost i osobno izražavanje, korištenje osobne moći za stvaranje, osuda i kritika, vjera, izbor, donošenje odluka, snaga volje, samorazumijevanje, iskrenost, stavovi, osjeti mirisa, sluha, okusa

**Dijelovi tijela kojima upravlja** – grlo, štitnjača, dušnik, vratni kralješci, usta, zubi i desni, jednjak

## **ŠESTA ČAKRA – ČEONA ČAKRA (TREĆE OKO)**

Čeona čakra je indigo plave boje. Povezana je s univerzalnom ljubavi koja obuhvaća život u cjelini: podupire i čuva sve što postoji. Leži na području trećeg oka, u sredini iznad korijena nosa. Povezana je s hipofizom, ravna djelovanjem ostalih žlijezda s unutaršnjim lučenjem, te upravlja malim mozgom, lijevom okom, nosom, ušima i živčanim sustavom. Središte je naše duše u budnom stanju, djeluje na intuiciju, viđenja i ostale paranormalne metode spoznaje, te na sposobnost prepoznavanja uzoraka, na sjećanje i spoznavanje, na sposobnost vizualizacije i na razumijevanje mentalnih pojmova. Ako to središte ne radi pravilno, naši mentalni pojmovi mogu biti zbrkani, a predodžbe o stvarnosti pogrešne i negativne. O otvorenosti te čakre ovisi i sposobnost ostvarivanja zamisli. Ako je središte zatvoreno, teško ostvarujemo svoje zamisli. Ako djelovanje čakre nije uravnoteženo, bojimo se svojih intuitivnih potencijala i sposobnosti, bojimo se spoznati i istražiti svoju nutrinu, a strah nas je jer smo uvjereni da nismo inteligentni. S druge pak strane možemo zloupotrebjavati svoju intelektualnu moć. Blokada šeste čakre uzrokuje poteškoće sa sinusima, migrene i glavobolje, poteškoće s očima, očnu mrenu, slom živaca, potištenost, šizofreniju, tumore na mozgu.

### **Šesta čakra – asocijacije:**

**Naziv na sanskrtu** - Ajna

**Boja** – indigo plava

**Žlijezda** - hipofiza

**Lokacija** – središte čela

**Namjena** – ostvarivanje zamisli, pronicljivost, razvoj uma

**Duhovni zadatak** – razumijevanje, jasne predodžbe o stvarnosti, objektivnost, otvorenost uma

**Poremećaji rada 6. čakre** – tumor na mozgu, moždani udar, sljepoća, gluhoća, napadaji padavice, problemi s učenjem, tegobe s kralježnicom, panika, depresija, tumor mozga, neurološki poremećaji

**Mentalna i emocionalna pitanja**– strah od istine, samodisciplina, prosuđivanje, procjenjivanje, emocionalna inteligencija, predodžba o stvarnosti, zbunjenost, viđenje jasnih slika (simboličnih ili literarnih), mudrost, intuicija, mentalne sposobnosti, intelekt, samovrednovanje, istina, osjećaj prikladnosti, otvorenost idejama drugih, sposobnost učenja iz iskustva

**Dijelovi tijela kojima upravlja** – mozak, neurološki sustav, oči, uši, nos,

hipofiza , epifiza

## **SEDMA ČAKRA – KRUNSKA ČAKRA**

Ljubičaste je ili bijele boje, a leži na vrhu glave, tik iza tjemena. Povezana je s višim umom, znanjem, te s integracijom čovjekove duhovnosti i tjelesnosti. Odgovara epifizi i upravlja velikim mozgom, desnim okom, živčanim i mišićnim sustavom te kožom. Sedmu čakru koristimo kao sredstvo komuniciranja sa svojom duhovnom prirodom. Kroz ovaj vrtlog se životna energija iz svemira kanalizira i disperzira u šest nižih čakri. Budući da krunska čakra obuhvaća cijeli čovjekov život, njezina se blokada izražava u pomanjkanju samopouzdanja, u duhovnoj odnosno osobnoj krizi, u strahu od razvoja i upoznavanja samoga sebe, te u osjećaju da nam je život besmislen. To lako može dovesti do degenerativnih bolesti, teškoća s kostima, smetnji u živčanom sustavu i genetskih smetnji. Ako je tjemensko središte otvoreno, svoju duhovnost osjećamo na vrlo osoban način, koji se razlikuje od čovjeka do čovjeka. To je poseban oblik postojanja, koji se proteže s onu stranu materijalnog svijeta, pruža nam osjećaj cjelovitosti i osmišljava naše postojanje. Ovu čakru se često prikazuje kao lotusov cvijet koji se otvara kako bi dopustio duhovno buđenje pojedinca. Također možemo reći da je ova krunska čakra mjesto iz kojeg izvlačimo ono najkvalitetnije intuitivno znanje.

### **Sedma čakra – asocijacije:**

**Naziv na sanskrtu** - Sahasrara

**Boja** – ljubičasta ili bijela

**Žlijezda** - pinealna žlijezda

**Tjelesna lokacija** – vrh glave

**Namjena** – intuitivno znanje, povezivanje s duhovnom stranom, integracija duhovnosti i tjelesnosti

**Duhovni zadatak** – duhovnost, življenje u sadašnjosti

**Poremećaji rada 7. čakre** – neobjašnjive depresije, bolesti mišićnog , skeletnog sustava i kože, energetski poremećaji, kronična iscrpljenost koja nije povezana s tjelesnim poremećajem, osjetljivost na svjetlost, zvukove, okoliš

**Mentalna i emocionalna pitanja**– spoznavanje božanskoga, značenja i identiteta, pouzdanost, nesebičnost, humanost, sposobnost spoznaje višeg životnog smisla, odanost, nadahnuće, etičnost, poštivanje vrijednosti, sposobnost povjerenja u život, vrijednosti, etika i odvažnost, humanizam, sposobnost viđenja šire perspektive, vjera i inspiracija, duhovnost i pobožnost

**Dijelovi tijela kojima upravlja** – vrh glave, središnji dio iznad ušiju, mišićni sustav, koštani sustav

## Čakre i zvuk

Muzikoterapija se definira kao medicinsko-psihološki način liječenja bolesti pomoću glazbe. I dalje se sustavno istražuje, svakim danom daje nove rezultate koji govore o njenoj uspješnosti.

Vibracije zvuka djeluju na sve procese u mozgu i time direktno utječu na kognitivne (saznajne), emocionalne i tjelesne funkcije, što glazbu svrstava u djelotvorno terapijsko sredstvo. Naučna istraživanja su dokazala da zvuk utječe na stanice i organe, a samim tim djeluje na stanje svijesti, harmonizaciju lijeve i desne strane mozga, krvni tlak, cirkulaciju, disanje i druge procese koji se odvijaju u tijelu.

Bit liječenja zvukom je ponovno ugađanje instrumenata ljudskog bića, odnosno njegovih frekvencija koje su oslabiljele ili postale neugodne. Izvorne frekvencije našeg bića budimo na fizičkom nivou (od stanica do mišićne i organa), na suptilnim nivoima (transformacija negativne psihe) i na nivoima uzroka (utvrđivanje trajnih pozitivnih promjena u čovječjoj naravi).

Znanstvenik Hans Cousto je izračunao vibracijsku frekvenciju kretanja svakog planeta te dodao oktavni princip, čime je omogućio slušnu vibraciju svakog planeta kao ton. Pošto je svaki čovjek odraz makrokozmosa, ovi planetarni tonovi (frekvencije) usko su povezani sa tonovima (frekvencijama) samih čakri.

Anemona "Chakra music" CD-ovi ugođeni su upravo na tonove planeta našeg sunčanog sistema. Prema načelu rezonancije prilikom slušanja CD-ova dešava se proces usklađivanja frekvencija čakri s frekvencijom zvuka, uslijed čega čakre poprimaju svoje izvorno i optimalno vibracijsko stanje. Svaki CD je posebno programiran za jednu od sedam glavnih čakri te sustavno i vrlo djelotvorno radi na njihovom probuđenju, otvaranju i balansiranju.

Osim što pojačava kvalitete određene čakre, zvuk CD-ova transformira psihofizičke blokade prilikom čega se dešava razbijanje blokova energije/svijesti t.j. čišćenje na razini čakre koju smo izložili djelovanju zvuka. Ovaj proces potiče se već unutar 30 minuta slušanja, a može se u svakodnevnicu manifestirati na razne načine (napetost, strahovi, česte promjene raspoloženja), ali i cijeli niz ugodnih senzacija (pojačanje osobne snage, radost, osjećaj olakšanja itd.).

## Moj susret s brainwave glazbom

Te, sada već daleke, 1994. godine liječnici su mojim roditeljima poručili da se ne nadaju previše. Recidiv tumora obeshrabrio je sve osim tihog glasa u meni koji je poručivao da će sve biti u redu. Vjerujem da su mi operacija i kemoterapije napravile više štete nego koristi. Kap je prelila čašu nakon što se pola odjela zarazilo hepatitisom.

Iako sam u to vrijeme bio maloljetan snaga volje je prevladala. Odlučio sam krenuti vlastitim putem, makar i po cijenu života. Izvjesnost da tumor opet dobije bitku bila je velika, no stvarnost patnje i boli zamijenila je jedna druga stvarnost- osluškivanje unutaršnjeg glasa koji me vodio sigurnim korakom.

Krajem devedesetih sustavno sam isprobavao dostupne tehnike samopomoći. Tehnike meditacije su mi najviše odgovarale, osjećao sam veliki pomak u zdravstvenom i psihičkom smislu.

Nedostajala mi je samo jedna stvar, kvalitetna glazba koju bih mogao koristiti kao podlogu za vrijeme meditiranja. New age glazba nije odgovarala mom ukusu pa sam se odlučio na samostalno skladanje.

Na internetu sam naišao na pojam brainwave tehnologije i odlučio sam se na eksperiment.

Kao dokaz učinka koristio sam postojeću pop i modernu glazbu i prebacivao je u različite frekvencije. Zatim sam napravio usporedbu običnih (t.j. originalnih) snimaka sa dorađenim snimkama.

Iskustva koja sam imao prilikom slušanja te dorađene glazbe premašila su sva moja očekivanja. Toliko duboku opuštenost i mentalne projekcije nisam nikada prije doživio.

Nakon što sam se uvjerio u učinkovitost binauralnog ritma, odlučio sam se na kreiranje vlastitog CD-a. Moja početna ideja da komponiram glazbu koja će biti samo podloga tehnikama meditacije (iako to brainwave glazba može biti) prerasla je u samodostatnu tehniku.

Iako je moj prvi brainwave CD nastao isključivo za osobne potrebe, pozitivna iskustva mojih prijatelja koji su ga također koristili ponukala me da ga ponudim javnosti. Nakon toga uslijedili su i moji ostali radovi. Svaki CD je sofisticiran i obrađuje jednu temu. Potrebno je mnogo eksperimentiranja na kontrolnoj skupini prije no što izađe u javnost.

Kada znate kako uvesti vaše moždane valove u određene obrasce, vi doslovce kontrolirate vaše stanje svijesti. Brainwave glazba vam omogućuje upravo to-kontrolu i utjecaj na vašu svijest. Riječ je o vrlo jednostavnom, nenapornom i primjenjivom sistemu. Sve što trebate su stereo slušalice, željeni brainwave

program, sjedeći ili ležeći položaj, zatvorene oči... i čarolija može početi.

Ono što razlikuje moju brainwave glazbu od većine one koja je trenutno dostupna na svjetskom tržištu (uključujući i brainwave pluginove i generatore) je u samoj slušljivosti. Većina postojeće brainwave glazbe zasniva se na osnovnom tonu koji zvuči monotono i "mehanički". Pošto sam veliki ljubitelj glazbe, moje uho zahtijeva mekši i sofisticiraniji pristup. Zato u svojim CD-ovima dodajem "lagane" instrumentalne dionice, zvukove prirode itd.

Brainwave nije zabavna glazba, ali moja je osnovna ideja da je slušateljima učinim dostupnom, nenapornom i slušljivom. Stoga je moj pristup jednostavnost, bez vokalnih dionica, instrumenata i aranžmana koji mogu odvlačiti pažnju i otežavati izmjenu frekvencije moždanih valova, što i jest primarni cilj primjene ove tehnologije.

Izmijenjena stanja svijesti za vrijeme slušanja brainwave glazbe dešavaju se već u roku od dvadesetak minuta. Ja osobno brainwave glazbu koristim u uredu, na plaži, prije i za vrijeme spavanja.

Kada god sam napet ili želim brzu izmjenu svijesti u odnosu na ono stanje u kojem se trenutno nalazim, već instinktivno posežem za slušalicama.

Osjećam kako ova glazba dodiruje najdublje nivoe mojeg bića i riječ je o nečemu puno višem od samog "antistresnog učinka". Za mene je ovo doslovno kontakt sa Svemirom, Prirodom, Dušom i Bogom.

### **Gubi li se učinkovitost ?**

Svaki put kada slušate brainwave glazbu, signal ili električni impuls se šalje vašim neuronskim putevima u mozgu, koji se grade i jačaju. To znači da se svaki slijedeći put možete brže dovesti u željeno stanje.

Inicijalno, slušanje svakog novog programa djeluje vrlo snažno. S vremenom se taj intenzitet može promijeniti. Ovo je fenomen koji se dešava i kod prakticiranja spiritualnih tehnika. Nije riječ o tome da se gubi efektivnost, već vi rastete fizički i mentalno. Ovo "navikavanje" moguće je izbjeći varijabilnim frekvencijama za vrijeme samog programiranja brainwave glazbe.

Ukoliko napravite višednevnu pauzu u slušanju uvidjet ćete da je svako novo slušanje iskustvo za sebe. Glazba je nešto više od samog zvuka (ovdje mislim na sve vrste glazbe) , pošto u pozadini sadrži namjeru i energiju samog autora.

Vrlo je bitno s kojom je namjerom i u kakvim je uvjetima kreirana skladba, jer sve to utječe na iskustvo slušatelja.

Konkretno, kod mojih CD-ova se pokazalo da su djelotvorni i bez korištenja slušalica. Pošto binauralna metoda zahtijeva korištenje stereo slušalica, ovo je dokaz o postojanju pozadinske vibracije (namjere) koja na slušatelja djeluje bez obzira da li je zadovoljen osnovni preduvjet.

Stoga pazim da svaki svoj Cd radim iz stanja duboke posvećenosti. Kroz komunikaciju sa višim spiritualnim nivoima kreiram energetski impregnirani prostor u kojem radim. Ta povišena energija "ukucava" se u pozadinu same skladbe i nosača zvuka.

Moji korisnici koji godinama koriste iste naslove i dalje me izvještavaju o uspješnosti i pozitivnom učinku.

Spiritualna glazba nadilazi logiku i razum. Stoga često kažem da nisam tvorac Anemona CD-ova, već da oni imaju svoj vlastiti život.

## **Dobrobit usporavanja naših moždanih valova**

### **Opuštanje**

O stresu i njegovom razornom učinku na naše psihofizičko zdravlje svi već dovoljno znamo. Alpha stanje idealno je za postizanje toliko potrebne opuštenosti i relaksacije.

### **Bolje pamćenje**

Svaki put kada smo u procesu pamćenja, naši valovi iz beta obrazaca spuštaju se u alphu. Alpha je most koji povezuje svjesni i podsvjesni um. Zbog toga je moguće iz podsvjesti izvući sjećanja i zatim ih se prisjetiti, interpretirati, iskoristiti i obraditi u svjesnom (beta) nivou.

Zanimljiva je činjenica da ljudi često kada se pokušavaju prisjetiti nečega pogledaju prema gore. Istraživanja su pokazala da svaki put kada vaše oči gledaju gore (kut oko 30°), mozak trenutno počne generirati alpha moždane valove.

Dokazano je da zatvorene oči pojačavaju alpha moždane valove.

Ova činjenica odavna je poznata istočnjačkim yoga i kriya majstorima, koji u svojoj praksi većinom imaju zatvorene oči ili pak zatvorene i snažno izokrenute prema gore.

Vjeruje se da nas ovaj položaj očiju povezuje sa podsvješću, te usmjerava energiju nižih čakri u više spiritualne centre.

## **Poboljšanje koncentracije**

Ljudima je većinom dominantna jedna strana mozga. Alpha valovi poboljšavaju koncentraciju i fokus, zbog toga što aktiviraju (sinkroniziraju) obje moždane polutke.

## **Neograničena energija, vitalnost i entuzijazam**

Istraživači su izmjerili da se obrasci moždanih valova djece nalaze pretežno u theta i alpha frekvenciji. Kako rastemo, sve više boravimo u beta stanju. Beta stanje je zaslužno za razmišljanje, logično mišljenje, planiranje i svakodnevno funkcioniranje.

Problem nastaje pošto odrasli provode previše vremena u beta, a nedovoljno u alpha i theta frekvenciji. Ovaj nedostatak balansa dovodi do ozbiljnih problema, stresnih stanja i osjećaja da nam nešto nedostaje u životu.

S druge strane, alpha moždani valovi zaslužni su za opskrbu energijom, vitalnošću, entuzijazmom.

Svima vam je poznata Kristova izjava da će "kraljevstvo nebesko nastanjivati samo oni koji su poput djece". Da li je Isus ovdje zapravo pričao o frekvencijama moždanih valova i našu zadaću da ponovno postanemo kao djeca, t.j. da više vremena provodimo u alpha i theta stanjima svijesti?

Ključ za prosvjetljenje bi se svakako trebao potražiti u ovim nižim moždanim valovima.

Nadalje, istraživanja su pokazala da se EEG osoba u dubokoj meditaciji zaustavlja, što znači da um u potpunosti prestaje raditi, a mozak više ne proizvodi valove.

## ***Bolje spavanje***

Mnogo ljudi zbog nemira i stresa imaju velikih problema sa spavanjem, a često posežu i za lijekovima. Prevelike brige ili previše razmišljanja drži vaše moždane obrasce u beti. Ukoliko se prije spavanja ne uspijete dovoljno opustiti, t.j. iz beta stanja prijeći u alpha stanje, nećete moći zaspati. Znači, vaši moždani valovi moraju nužno prijeći u alpha stanje.

Stoga su alpha frekvencije odlično rješenje za ovaj problem. Slušanje alpha programa prije spavanja omogućit će vam da prirodno zaspate, a kvaliteta sna bit će znatno drugačija.

## **Za genijalce...**

Mnogi izumitelji poznavali su zakonitost podsvjesti i dubljih stanja moždanih valova. Stoga su odgovore i rješenje na mnoga pitanja dobivali u alpha stanju, na granici polusna.

Na svjesnoj razini bi postavili pitanje i zatim se uljuljkali u polusan (alpha stanje) gdje im se odgovor pojavio sam od sebe.

Osobno sam ovo isprobao mnogo puta. U slučajevima gdje bi prosječnim razmišljanjem (beta) teško dolazio do rješenja, boravkom u alphi kreativna rješenja su nadolazila s velikom lakoćom.

Meni najdraže su meditacije u alpha frekvencijama, gdje se otvara prolaz za primanje raznih uvida u duhovnu prirodu svemira i naših života.

## **Intuicija i psihičke sposobnosti**

Alpha i theta moždani valovi pomažu u jačanju intuicije i psihičkih sposobnosti.

Alpha je most prema podsvjesnom umu, dok je theta područje podsvjesnog i intuitivnog. Alpha stanje direktno je vezano za našu energetske senzibilnost, a što smo senzibilniji to smo i intuitivniji.

### **Nova tehnologija meditacije**

Zamislite život bez briga i strahova, stanje mira, prihvaćanja i postojanja u ovdje i sada. Zbog svoje učinkovitosti i kratkog vremena potrebnog za postizanje viših i blagotvornih stanja svijesti, ovaj oblik meditacije, koji primjenjuje upotrebu kristala i posebno programiranu brainwave glazbu, slobodno možemo nazvati tehnologijom novoga doba.

Do nedavno, u povišena stanja svijesti pretežno su ulazili samo oni disciplinirani, a u meditativnu je praksu valjalo uložiti ogroman napor kako bi se makar povremeno postigla ova blagotvorna stanja. Međutim, jednom postignuta, ta bi se stanja brzo gubila i frekvencija naših titraja uvijek bi se iznova vraćala na staru poziciju. Određeni pomak na nekoj višoj razini svakako se dogodio, ali samo po sebi nametalo se pitanje kako ovaj osjećaj čistog postojanja zadržati što dulje te kako ga iznova postići i reproducirati na lakši i djelotvorniji način. Dakle, trajno postojanje u povišenoj svijesti postizali su vrlo rijetki, i to nerijetko uz mnoga odricanja i svojevrstan odmak od svakodnevnice materijalnog života.

Sada postoji jednostavniji put, nova tehnologija koja može voditi izravno u ta blagotvorna stanja duboke meditacije i povišene prijemčivosti. S ovom tehnikom možemo utjecati na povezanost uma i tijela, i na to da ona dostigne najbolju mentalnu i fizičku učinkovitost. Zvučni valovi glazbe slušatelja nose u više frekvencije svjesnosti, a tamo se događaju duboke transformacije i postiže stanje čistog postojanja. Uz minimalni financijski ulog, ugođaj himalajske pećine moguće je preseliti u naše domove, a sve što nam je potrebno jest stereo uređaj, slušalice, CD s brainwave programom, pokoji mirišljavi štapić, nekoliko kristala i avantura može početi! Naravno, ukućane ćemo zamoliti da

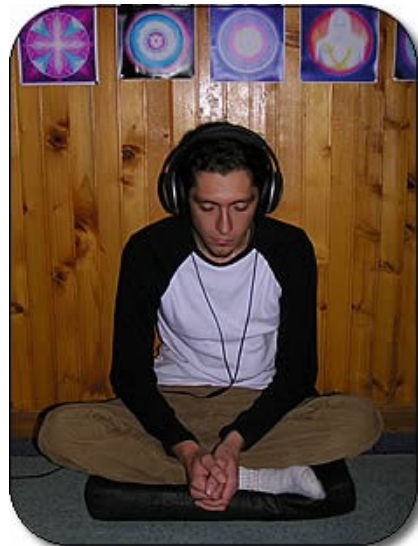
nas ne ometaju, a telefoni i mobiteli mogu također otići na zasluženi počinak.

## **Učinak meditacije**

Znanstvenici su svojim istraživanjima utrli put u stvaranje novih metoda samopomoći i razvoja naše svijesti. Tradicija i moderna znanost polako udružuju svoje snage i kao jedan od rezultata proizašao je i ovaj doista poseban oblik meditacije. Kombinacija kristala i glazbenih brainwave programa tako postaje moćno i učinkovito sredstvo našeg samorazvoja.

Napor koji ulažemo prilikom ovog načina meditacije doista je minimalan, iskustva se prilikom meditacije događaju spontano, pri čemu posebno skladana glazba i aktivirana energija kristala 'odrade' većinu posla. Kako bi podržali ovaj nenaporni proces, možemo nježno ponavljati mantru. U svom radu i radu s ljudima koristim mantru "Ja jesam", koja se već nakon 10-ak minuta ponavljanja najčešće izgubi i tada počinje pravo putovanje i doživljaj konkretnih iskustava. Naravno, možete koristiti i svoju osobnu mantru ili neku pozitivnu afirmaciju.

Ja za vrijeme meditacije često doživljavam mentalnu projekciju, kanaliziranje i otkrivanje dubljih uvida o prirodi postojanja te konkretne upute ili rješenja za neke projekte na kojima trenutno radim (posao, umjetnost i sl.). Nakon meditacije još satima me prati osjećaj blagostanja i sreće uz pojačanu potrebu za dijeljenjem radosti i zajedništva. Moje energetsko polje također se puni povišenim iscjeljujućim vibracijama, uz osjećaj postojanja u točki ovdje i sada.



Autor u meditaciji

Već nakon nekoliko mjeseci korištenja brainwave glazbe u meditacijama, uz dodatni rad na pročišćenju energetskih tijela, počeo sam primjećivati spontane ulaske u povišena stanja svijesti. Ulazak u ta stanja događao bi se u raznim situacijama, čak i u prepunim kafićima te mjestima objektivno niskih vibracija. Moj je zaključak da naš mozak 'pamti' blagotvorna stanja koja postizemo meditacijom i kasnije ih, na našu krajnju ugodu i radost, spontano reproducira. Ta stanja su također počela trajati sve dulje. Time se također izbrisala i mogućnost da postanem ovisan o brainwave programima jer su se stanja javljala i kad nisam koristio programe, a za svake iduće meditacije, programe sam koristio sve kraće. Priča o prosvijetljenju tako dobiva sasvim stvarnu i konkretnu dimenziju jer ako je moguće postići višesatno postojanje u povišenom stanju svijesti, na mjestima gdje bi to čovjek najmanje očekivao, očigledno je samo pitanje vremena za trajni ulazak u to blagotvorno stanje.

### **„ANEMONA“ brainwave CD-ovi**

„Anemona“ brainwave glazbe prema povratnoj informaciji mojih korisnika, umnogome doprinose i pomažu kod liječenja stresa te imaju utjecaj kod postizanja osjećaja sreće i zadovoljstva.

ANEMONA skladbe su komponirane u raznim frekvencijskim rasponima koje slušatelja, ovisno o samom programu, na nenaporan način uvode u promijenjena stanja svijesti te blagotvorna stanja duboke opuštenosti.

ANEMONA CD-ovi prvi su službeno izdani brainwave CD-ovi u Hrvatskoj i zbog svoje su učinkovitosti osvojili mnogobrojne slušatelje. Njihov izdavač je Udruga za poboljšanje i razvoj kvalitete življenja - INDIGO SVIJET.

Nakon pobjede nad teškim slučajem karcinoma i hepatitisa, svoje iskustvo odlučio sam podijeliti s drugima. U tu svrhu 2003. god. Pokrenuo sam udrugu Indigo svijet, u čijem sklopu komponiram posebno programiranu brainwave glazbu, pišem knjige i vodim glazbene antistres radionice.

#### **Popis dosadašnjih izdanja ANEMONA brainwave CD-ova:**

##### **1. ANEMONA: «MEDITATIVE AND HEALING MUSIC» CD**

- prvi izdani hrvatski brainwave cd iscjeljujuće i meditativne glazbe

Skladbe ovog CD-a su komponirane u raznim frekvencijskim rasponima koje slušatelja na nenaporan način uvode u promijenjena stanja svijesti i blagotvorna stanja duboke meditacije i opuštenosti. Unutar nekoliko minuta, zvučne frekvencije počinju balansirati lijevu i desnu polovicu našeg mozga - stvarajući stanje zvano sinkronizacija moždanih polutki te vodeći električnu aktivnost mozga u prošireno stanje svijesti.

## **2. ANEMONA: «E-CHAKRA» CD**

- posebno programiran brainwave cd namijenjen za relaksaciju

Anemona "E-chakra" CD komponiran je u raznim frekvencijskim rasponima čijim se slušanjem već nakon nekoliko minuta, posebno uz upotrebu stereo slušalica, dešava pozitivan učinak energiziranja, uravnoteženja i postizanja harmoničnijeg rada cijelog tijela na fizičkom, mentalnom, emotivnom i duhovnom nivou.

## **3. ANEMONA: «ALPHA» CD**

- posebno programiran brainwave cd koji generira blagotvorne alpha valove

Alpha program se najčešće preporuča kod tretiranja stresa. On je izvrstan za rješavanje problema, pronalaženje novih ideja i prakticiranje kreativne vizualizacije. Alpha program se odabire kod postizanja duboke razine opuštenosti koja je toliko bitna za ljudsko zdravlje i blagostanje. Bolje pamćenje i postizanje smirenosti samo su neke od dobrobiti koje se postižu slušanjem ovog CD-a. Posebno se preporuča kod slučajeva hiperaktivnosti.

## **4. ANEMONA: «BABY» CD**

- glazba za bebe i malu djecu

Baby Anemona predstavlja prekrasan način na koji možete obogatiti razvoj svoje bebe. Puštanje ovog CD-a za vrijeme pripreme za spavanje, omogućava bebama i maloj djeci da se smire i puno brže i lakše utonu u san. S ovom muzikom u podlozi za vrijeme spavanja, osjećat će se emotivno zaštićenije i sigurnije, a vaš će dom odisati ljubavlju.

Jedinstveno prikladan za bebe i djecu do 36 mjeseci, ovaj CD je jednako ugodan i za stariju djecu i ostale slušatelje- te kao takav čini učinkovitu i neizostavnu pomoć za umorne i napete majke.

## **5. ANEMONA: »BRAIN MASSAGE» CD**

- posebno programirana brainwave glazba za duboko opuštanje

Anemona BRAIN MASSAGE CD omogućava poticanje vašeg mozga na induciranje obrazaca moždanih valova koji odgovaraju dubokoj opuštenosti te slušatelju pruža doživljaj holističke masaže. Glazbene vibracije s ovog CD-a pomažu vam da nadvladate čak i najstresnije situacije i uznemiravajuće emocije.

## **6. ANEMONA «THETA MEDITATION» CD**

- posebno programirana brainwave glazba koja generira theta valove

Ako se dublje opustimo, ulazimo u tajnovito Theta stanje gdje se aktivnost mozga gotovo u potpunosti usporava do točke spavanja. Theta meditacija pojačava kreativnost, smanjuje stres, budi intuiciju i ostale sposobnosti pojačane osjetilne percepcije.

## **7. ANEMONA «CHAKRA MUSIC» 8 CD SET**

- posebno programirani brainwave CD-ovi za 7 glavnih čakri

Muzikoterapija se definira kao medicinsko-psihološki način liječenja bolesti pomoću glazbe. I dalje se sustavno istražuje, svakim danom daje nove rezultate koji govore o njenoj uspješnosti.

Vibracije zvuka djeluju na sve procese u mozgu i time direktno utječu na kognitivne (saznajne), emocionalne i tjelesne funkcije, što glazbu svrstava u djelotvorno terapijsko sredstvo. Naučna istraživanja su dokazala da zvuk utječe na stanice i organe, a samim tim djeluje na stanje svijesti, harmonizaciju lijeve i desne strane mozga, krvni tlak, cirkulaciju, disanje i druge procese koji se odvijaju u tijelu.

Bit liječenja zvukom je ponovno ugađanje instrumenata ljudskog bića, odnosno njegovih frekvencija koje su oslabiljele ili postale neugodne. Izvorne frekvencije našeg bića budimo na fizičkom nivou (od stanica do mišićne i organa), na suptilnim nivoima (transformacija negativne psihe) i na nivoima uzroka (utvrđivanje trajnih pozitivnih promjena u čovječjoj naravi).

Znanstvenik Hans Cousto je izračunao vibracijsku frekvenciju kretanja svakog planeta te dodao oktavni princip, čime je omogućio slušnu vibraciju svakog planeta kao ton. Pošto je svaki čovjek odraz makrokozmosa, ovi planetarni tonovi (frekvencije) usko su povezani sa tonovima (frekvencijama) samih čakri.

Anemona "Chakra music" CD-ovi ugođeni su upravo na tonove planeta našeg sunčanog sistema. Prema načelu rezonancije prilikom slušanja CD-ova dešava se proces usklađivanja frekvencija čakri s frekvencijom zvuka, uslijed čega čakre poprimaju svoje izvorno i optimalno vibracijsko stanje. Svaki CD je posebno programiran za jednu od sedam glavnih čakri te sustavno i vrlo djelotvorno radi na njihovom probuđenju, otvaranju i balansiranju.

Osim što pojačava kvalitete određene čakre, zvuk CD-ova transformira psihofizičke blokade prilikom čega se dešava razbijanje blokova energije/svijesti t.j. čišćenje na razini čakre koju smo izložili djelovanju zvuka. Ovaj proces potiče se već unutar 30 minuta slušanja, a može se u svakodnevnicima manifestirati na razne načine (napetost, strahovi, česte promjene raspoloženja), ali i cijeli niz ugodnih senzacija (pojačanje osobne snage, radost, osjećaj olakšanja itd.).

### **UPUTE O KORIŠTENJU**

Zbog vrlo učinkovitog djelovanja Anemona "Chakra music" 8- Cd set preporučamo naprednijim praktikantima, a posebice terapeutima uz pridržavanje slijedećih uputa:

Molimo da period slušanja CD-ova ograničite na **MAKSIMALNO 3 dana**, zatim

obavezna pauza 3-7 dana, te nakon pauze nastavak korištenja (ukoliko je potrebno). Proces slušanja možete sistematizirati na način da krenete sa prvom čakrom, pa nakon pauze krenete na drugu čakru itd., ili na način da radite sustavno na samo jednoj čakri.

Najbolja iskustva postižu se ukoliko se CD-ovi koriste neposredno prije spavanja u MAKSIMALNOM trajanju od 60 minuta. Prekomjerno slušanje CD-ova može izazvati pojačana čišćenja i neugodne popratne efekte. Stoga molimo da se pridržavate ovih uputa i PAŽLJIVO DOZIRATE UPOTREBU CD-ova. Za postizanje potpunog učinka Cd-ova potrebno je korištenje stereo slušalica. Glasnoću glazbe slobodno prilagodite svom ukusu.

Kombiniranje CD-ova na način da se CD-ovi za različite čakre slušaju istovremeno ili kontinuirano bez pauze se NE PREPORUČA.

Ukoliko CD-ove koristite prije spavanja moguća je pojava "pojačanih" snova. Bogatiji, dublji i "življi" snovi praćeni snažnim emocijama znak su procesa iscjeljenja na podsvjesnim nivoima. Vođenje dnevnika snova vam može pomoći u analizi otpuštenih blokada, a poželjno je i zapisivati događaje koji su nakon slušanja Cd-ova uslijedili u vašoj svakodnevnici te na taj način pratiti i provjeriti njihovo konkretno djelovanje.

Otpuštanje blokada (čišćenje) u pravilu rezultira privremenim pojavljivanjem prijašnjih opterećenja (bilo koje prirode) i znak su uspješnosti procesa.

Tehnike disanja uvelike pospješuju, olakšavaju i podržavaju proces potaknutog čišćenja, a u tome su posebice djelotvorne tehnike "Sudarshan kriya" i "Preporađanje" .

Preporučamo da se tijekom rada sa ovim CD-ovima upoznate sa gore navedenim tehnikama, te redovito konzultirate saiskusnim terapeutom koji će vas pratiti u samom procesu.

## **8. ANEMONA «POSITIVE MIND» 2 CD-SET**

- posebno programirana brainwave glazba za dobro raspoloženje

CD1. Pure Brainwave Sound

CD2. Brainwave Sound & Background Music

Prema istraživanjima znanstvenika, ciljane zvučne frekvencije pomažu u aktivaciji endorfina, serotonina i enkefalina; prirodnih tjelesnih kemikalija i enzima koji su zaslužni za dobro raspoloženje i osjećaj sreće.

"Positive mind" je posebno programiran brainwave audio CD čije zvučne frekvencije potiču osjećaj duboke opuštenosti, blagostanja i smirenosti. Upotrebom CD-a vaše tijelo i um se povezuju u dugotrajnom osjećaju prisutnosti i tihe radosti.

## **9. ANEMONA «SOLFEGGIO FREQUENCY» CD**

Drevne Solfeggio Frekvencije

Potaknut jednim mističnim iskustvom, Dr. Joseph S. Puleo ponovno je pronašao šest originalnih frekvencija zvuka u Bibliji, u Knjizi Brojeva! Pronađene frekvencije su: 396 Hz, 417 Hz, 528 Hz, 639 Hz, 741 Hz i 852 Hz, i odgovaraju frekvencijama stare solfeggio ljestvice.

Anemona brainwave »Solfeggio frequency« CD bazira se na šest navedenih solfeggio frekvencija, sudjelujući u obnavljanju drevnog znanja i duhovnih blagodati koje nam ove zvučne frekvencije pružaju.

## **10. ANEMONA «GROUNDING & HEALING MUSIC» CD**

- posebno programiran brainwave CD

Anemona "Grounding & healing music" CD simbolizira krug povratka sebi i povezivanju s onim što je bilo toliko blizu, a ipak smo morali preći veliko putovanje da bi to otkrili.

Od veličine Zemlje, nismo je vidjeli. Otkucaje vlastitog srca, iako toliko blizu, nismo čuli.

UČINAK PRILIKOM KORIŠTENJA CD-a:

- antistresno djelovanje
- smanjenje i/ili potpuni prestanak glavobolje
- uzemljenje (balansiranje energije unutar tijela/kretanje energije po meridijanima, energetsko punjenje donjeg dijela aure)
- pojačan protok prane kroz tijelo
- otpuštanje strahova (kroz snove)
- bržu materijalizaciju/manifestaciju željenih ciljeva (brzo, a ponekad i trenutno, manifestiranje ideja u konkretne oblike)
- visoku razinu opuštenosti
- sinkronizaciju obje moždane polutke sa mnogim popratnim učincima ( npr. kreativno razmišljanje, jasnije sagledavanje stvari itd. )
- razumijevanje za okolinu i suosjećanje
- bolje raspoloženje
- prihvaćanje stvarnosti, samog sebe i ljudi koji me okružuju
- smanjenje pretjerane mentalne aktivnosti
- jaču i zdraviju povezanost s vlastitim tijelom i materijom kao takvom
- brži ulazak u san

## **! Način slušanja Anemona brainwave Cd-ova**

Za postizanje potpunog učinka potrebno je korištenje stereo slušalica uz minimalno preslušavanje u trajanju od 20 minuta. Glasnoću glazbe slobodno prilagodite svom ukusu.

Iako je brainwave tehnologija rada sa zvukom donijela nebrojeno dobrobiti ljudima širom svijeta, ipak, zdravi razum nam nalaže da sugeriramo da se prije korištenja ANEMONA CD-ova obavezno posavjetujete sa liječnikom. Akustični efekt posebice može biti prejak za epileptičare, mentalno oboljele osobe, srčane bolesnike, trudnice i osobe koje konzumiraju droge ili teške lijekove. Također se ne preporučuje korištenje CD-ova u vožnji i situacijama koje zahtijevaju pojačanu pažnju. Iz navedenih razloga ANEMONA CD-ova koristite isključivo na vlastitu odgovornost.

Brainwave glazba nije zabavna glazba. Riječ je o posebno programiranoj glazbi sa specifičnim učinkom i stoga preporučujemo maksimalno dnevno slušanje u trajanju do 60 minuta.

Ukoliko se prilikom slušanja kroz duži period javljaju neugodne senzacije (npr. mučnina, glavobolje) vjerojatno se radi o negativnom učinku, predoziranju ili preosjetljivosti osobe na ovu vrstu glazbe. U tom slučaju treba prekinuti sa korištenjem Cd-ova.

## **Glazbene radionice**

Zbog specifičnosti samog programiranja, korištenje brainwave glazbe zahtijeva određene preduvjete. Najbolja iskustva postižu se ukoliko slušatelj leži ili sjedi zatvorenih očiju, uz korištenje stereo slušalica min. raspona 20-20000 Hz. U tu svrhu na radionici koristimo posebne adaptore pomoću kojih omogućavamo da ova glazba (signal) istovremeno bude dostupna većem broju korisnika (najčešće je to 10-tak korisnika).

Određeni Anemona glazbeni program puštamo u trajanju 20-60 minuta.

Grupno iskustvo ovdje ima posebnu ulogu zbog toga što se slušatelju omogućuje psihološki osjećaj zaštićenosti i pripadnosti, a nakon same radionice moguća je razmjena iskustava i odgovaranje na pitanja od strane voditelja radionice.

Iskustva sudionika variraju od osjećaja potpune relaksacije i otpuštanja stresa do analgetskih učinaka (npr. smanjenje ili potpuno uklanjanje glavobolje). Sudionicima se vraća životna snaga i polet, uz produženo djelovanje koje je moguće održavati kućnom upotrebom Anemona CD-ova.

## Često postavljena pitanja

### **Što je binauralna tehnologija?**

Binauralna tehnologija koristi zvučne signale za sinkronizaciju moždanih valova. Zvučne frekvencije niže od 20 Hz, a koje omogućavaju ovakvu vrstu sinkronizacije, nalaze se ispod čujnog praga. Stoga se upotrebljava binauralna metoda, koja upotrebljava različite signale za lijevo i desno uho- na svako uho (kanal) ulazi različita frekvencija (ton), ali ono što mozak zapravo "čuje" je razlika između ta dva aktualna tona. Ako, primjerice, na jedno uho pustite 100 Hz, a na drugo 108 Hz, vaš će mozak "čuti" razliku između ta dva tona = 8 Hz.

### **Može li slušanje brainwave glazbe biti opasno? Da li su moguće neugodne senzacije i što im je uzrok?**

Ovisno o korištenju pojedinog frekvencijskog raspona moguće su neugodne senzacije. Kod pojave takvih senzacija (mučnine, strahovi, vrtoglavice, oslobađanje potisnutih sjećanja i emocija...) u pravilu se radi o "čišćenju", tj. uslijed glazbene vibracije dolazi do razbijanja i oslobađanja energetske blokove. Ukoliko se i pojave, trajanje i intenzitet takvih reakcija ovisi od osobe do osobe. Stoga je isprva potrebno lagano povećavati vremenski period slušanja brainwave glazbe. Ukoliko se neugodne senzacije ponavljaju u dužem periodu vjerojatno se radi o negativnom učinku ili preosjetljivosti osobe. U tom slučaju treba prekinuti sa korištenjem brainwave glazbe. Javljanje glavobolje može biti uzrokovano iritirajućim signalima. To se često dešava kod korištenja gotovih brainwave generatora (programa) koji se mogu naći na internetu. U slučaju pojave glavobolje treba dozirati ili izbjegavati upotrebu takvih programa. Prije upotrebe brainwave glazbe svakako se posavjetujte sa svojim liječnikom.

### **Da li je za vrijeme slušanja brainwave CD-ova nužno imati slušalice?**

U cilju ostvarivanja potpunog efekta potrebno je koristiti stereo slušalice. To mogu biti slušalice raspona od 18 Hz do 20 kHz koje se normalno prodaju za slušanje na muzičkim linijama. Slušalice malih dimenzija (namijenjenih za prenosne CD ili MP3 playere) također se mogu koristiti.

### **Da li se brainwave CD-ovi mogu kombinirati i koliko se često smiju slušati?**

Brainwave glazba nije zabavna glazba. Riječ je o posebno programiranoj glazbi sa specifičnim učinkom i stoga preporučujemo maksimalno dnevno slušanje u trajanju do 60 minuta. Pošto svaki CD ima svoju tematiku i područje djelovanja, možete ih koristiti prema potrebi. Znači, ne postoji neki određeni način kombiniranja.

## **Smiju li se brainwave CD-ovi prebacivati na MP3?**

U procesu "ripanja" dolazi do gubitka kvalitete i smanjene učinkovitosti Cd-a. Preporučam upotrebu originalnih audio CD-ova.

## **Smiju li brainwave CD-ove koristiti bebe i mala djeca?**

Ukoliko nije riječ o posebno programiranoj glazbi namijenjenoj za djecu i male bebe, mišljenja sam da je potrebno prethodno posavjetovati se sa liječnikom te obratiti pozornost na reakciju djeteta.

### **Iskustva korisnika Anemona brainwave CD-ova (original e-mailovi)**

Sve pohvale šaljem autoru Indigo svijeta. Bavim se alternativnim tehnikama poboljšanja i kvalitete življenja pa mi ova stranica znači puno u upijanju novih znanja i informacija. O CD-ima sve najbolje mogu izreći i preporučiti ih svima koji žele olakšati i eliminirati stresna stanja i postići mir u sebi.

LJ. A.

Onog trenutka kad sam ugledala ponudu za Vašu glazbu, znala sam da je moram imati. Nisam imala mira ni ja ni drugi oko mene dok nije došla u moj dom. Prvo sam poslušala Alpha cd, jer sam gledala emisiju o alpha frekvenciji mozga, pa me je upravo taj cd zaintrigirao. Počela sam ga slušati umorna, a na kraju slušanja ustala sam se preporođena. Moja prijateljica i ja postale smo ovisne o tom cd-u. Drugi cd kojeg sam kupila bio je E-chakra, uz kojeg sam se stopila sa zemljom. Moje tijelo je nestalo, nisam ga mogla pokrenuti. Osjećaj je bio predivan. Sada uz slušanje osiećam veliki teret na dlanovima, pretpostavljam da mi se bude čakre. Mir i opuštenost su nedovoljno jake riječi kojima bih opisala djelovanje Vaše muzike na mene.

Hvala Vam. E. T. K.

Od kada sam ga prvi put poslušala, cd Anemona je postao moj neizostavni pratitelj u svim meditacijama, ali i tijekom dana pri svakodnevnim poslovima. Iskustava u meditacijama je bilo mnoštvo i predugo bi trajalo njihovo opisivanje, no zanimljivo je bilo iskustvo prilikom prvog slušanja sa slušalicama pa ću ga podijeliti s vama. Poprilično je teško taj osjećaj opisati riječima, no najbliži bi bio osjećaj spajanja lijeve i desne polutke unutar tijela popraćen izrazitim unutarnjim pucketanjem, kao da su razdvojeni zubci konačno sjeli u pripadajuće utore, točnije na svoja mjesta i postali jedno, a onda

se iz srca počela širiti radost u tijelo, auru, prostor oko mene, grad... cijeli Univerzum. Slična, ali i neka posve individualna iskustva imali su i prijatelji kojima sam dala da poslušaju CD. Osim brzog postizanja dubokog meditativnog stanja, lakog i nenapornog, uočila sam zanimljivost u brzom postizanju koncentracije prilikom učenja i kod sebe i kod svoje kćerke. Jednom prilikom kćerka je trebala naučiti popriličnu količinu nagomilanog gradiva za ispit. U običnim okolnostima trebali bi joj sati učenja. Uz Anemona CD je izvrsno savladala gradivo za 40 minuta i na ispitu dobila peticu. Daniele, hvala ti za ovaj prekrasan CD. Život mi je uz njega jednostavniji, a svakodnevica rasterećenija, kreativnija i razigranija.

Ozrenka

Prvi Anemona cd izuzetno je praktičan i spontan materijal za brzi ulazak u meditativno stanje, posebice 2. i 3. stvar. Predstavlja idealnu metodu induciranja prirodnog opuštanja netom prije spavanja, čime se postiže mnogo kvalitetniji i dublji san. Naravno da mi je izazvao znatiželju pa naručujem i novi cd. Puno uspjeha u daljnjem radu !

Pozdrav,  
Tomislav

Evo da konačno odgovorim, svakako možete objaviti sve i pod punim imenom:) Cd smo slušali uglavnom bez slušalica jer imamo bebu od 14 mjeseci, a sa slušalicama je ne čujemo kad se budi. Imamo dvadesetak relaksacija i opuštajućih cd-a, ali ovo što ste napravili zaista djeluje odmah!!! Najbolji primjer da isključimo autosugestiju je naš sin koji, kad je vrijeme za spavanje, ako slušamo cd umiri se i brzo zaspe, manje se vrti, dublje spava i ne smeta mu buka sa strane i razgovor. Jedan put kad sam koristila slušalice imala sam osjećaj da mi muzika "putuje" sa jedne strane glave na drugu, ali izvana, nesopisivo, kao da je vjetar, ili da te netko doslovno gladi po mozgu:)) Ja zbog zdravstvenih problema često osjećam pritisak u glavi, ali uz ovaj cd odmah nestaje, pa me zanima kad mislite napraviti još koji?! Mi nestrpljivo čekamo!!

pozdrav:)) vlatka&goran

Poštovani gospodine Postružin, CD slušam kada imam potrebu da se isključim, ne razmišljam i napunim ili bolje ispunim. Na žalost slušalice nisam još koristila iz jednog jedinog razloga a to je što ih nemam. Planiram ih ovaj ili idući tjedan nabaviti i svakako Vam javiti dojmove. Ukratko. Potreba da ga puštam, "raširuje" područje gornjeg djela glave, upitna moja prisutnost. Nema mene, nema misli. Priznajem teško mi je oblikovati u riječi određena stanja ili osjećaj koji se javljaju. Pokušat ću to napraviti kod slušanja na slušalice pa se javim.

J. T.

Dragi Danijel, Moram priznati da je ovo u svakom slučaju jedno jedinstveno iskustvo. U više sam navrata imala priliku slušati različite vrste tzv. meditativne muzike koju bi ja više nazvala relaksirajuća muzika ali ovo je prvi put da sam doživjela ovako nešto. Naime šta se dešava, uključim CD, legnem i misli mi lete. Potom se sve više koncentriram na zvukove odnosno muziku da bi se nakon toga našla u svojevrsnom bestjelesnom stanju, još ne spavam i imam određenu svijest ali sam potpuno opuštena i smirena. Bila sam strahovito radoznala kakvi će mi osjećaje probuditi Touch of Tibet ali još ga u cijelosti nisam odslušala jer uvijek neposredno prije zaspem. Sa velikim nestrpljenjem očekujem tvoj slijedeći projekt!

Miriam

Poštovani Danijele Postružinu, Vaš mi se CD jako sviđa iako baš nemam ni znanja ni iskustva što se tiče ovakve "glazbe". Uz CD se mogu puno lakše opustiti, pa i na kraju zaspiti ( naročito me "opije" treća skladba ). Budući da imam dijete od nepunih 9 mjeseci, često mu uključim CD prije spavanja i tada ono uglavnom zaspi.

N. N.

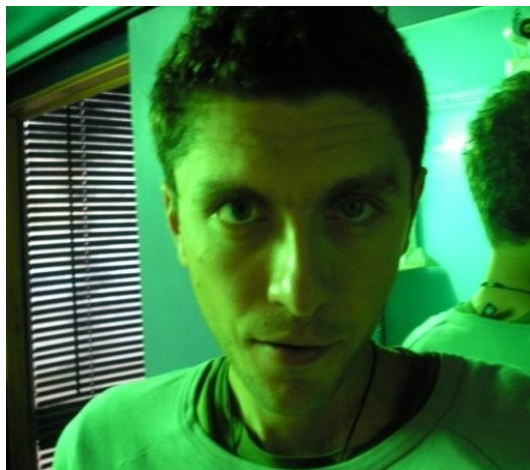
Jučer sam poslušala cijelu Stream of life i UŽIVALA!!!!!!! :)) imala sam osjećaj da su dupini negdje u sredini (zadnjem dijelu) mog mozga i kako je CD išao dalje, imala sam osjećaj kao da mi zvuci "masiraju" mozak. zvučat će ludo, ali mi se čini da je vibrirao. ne znam kad- tu sam negdje zaspala i probudila sam se negdje na polovici Touch of Tibet. uopće se ne bi iznenadila da otkrijem da sam nekad prije živjela u Tibetu. bilo je tako ugodno, lijepo, poznato (?!) -ma da skratim, cijeli CD je savršen :)

M. V.

Pred spavanje sam odslušala prvi CD (Meditative and healing music). Imala sam dojam da je u mojoj glavi amazonska prašuma u kojoj muzika levitira sa lijevog na desno, gore-dolje! Fenomenalan osjećaj, muzika je doslovce bila iznutra, a ne nešto što se sluša izvana!

Pozdrav & hvala, K.

## O autoru



Usljed operacije karcinoma te dugotrajnog liječenja kemoterapijom i zračenjem, počinje Danielovo duhovno istraživanje. 1994. godine njegovoj je obitelji rečeno da se previše ne nada. Kao posljedicu operacije i kemoterapije zadobio je i oštećenje jetre te mu je na temelju jetrenih nalaza rečeno da će kroz nekoliko godina vrlo vjerojatno oboljeti od ciroze. U godinama koje slijede prolazi kroz iskustva velikog broja duhovnih učenja i metoda samopomoći. Postizanje stabilnog zdravstvenog stanja dokazuje djelotvornost alternativnih/prirodnih tehnika koje je koristio.

1998. godine počinje njegov praktičan rad jer je osjećao jaku potrebu za širenjem svoga iskustva.

Veliku važnost u njegovom razvoju bili su susreti i školovanje kod dr. Đure Despota, duhovnog učitelja i vrsnog stručnjaka za kristale. Bogato iskustvo iz svog života Daniel je zabilježio u knjizi *Šapat s Atlantide - priručnik kristaloterapije*.

2002. godine izdaje i svoj prvi CD *Anemona Brainwave*. Uz rad u Udruzi za poboljšanje i razvoj kvalitete življenja - INDIGO SVIJET, čiji je osnivač, trenutno radi na novim glazbenim izdanjima i pisanju svoje treće knjige.

**BRAINWAVE TECHNOLOGY** is a new spiritual technology of working with the sound which is being recognized by a growing circle of users. This technology stimulates our brain activity to operate in certain frequencies which are difficult to achieve in every day life. ANEMONA CDs are first officially published brainwave CDs in Croatia that have been well accepted by numerous listeners for their effectiveness. Their publisher is the Association for Improvement and Development of Quality of Life - INDIGO WORLD, the author is Daniel Postruzin from Zagreb, Croatia.

**INSTRUCTIONS FOR USING ANEMONA BRAINWAVE CDs:**

Stereo headphones are required during use to achieve full effects. In the beginning it is necessary to slowly increase the listening time period. Maximum recommended daily use is 60 minutes. Loudness can be adjusted freely according to individual sensation.

**WARNING!**

Even though brainwave sound technology has brought countless wellbeing to people around the world, the common sense still tells us to consult a physician before using the CDs. The acoustic effect can be especially too strong for persons suffering from epilepsy, mental patients, cardiac patients, pregnant woman, and people consuming drugs or heavy medications. Using these CDs is also not recommended while driving as well as in situations that require intense concentration. Because of these mentioned reasons, use the Anemona CDs only at your own responsibility. If unpleasant sensations (e.g. nausea, headaches) appear while listening the CDs over a longer time period, these are probably negative effects, overusing, or hypersensitivity to this kind of music. In these cases discontinue using the CDs.

**ANEMONA BRAINWAVE: «ALPHA» CD  
SPECIALLY PROGRAMMED BRAINWAVE CD WHICH GENERATES  
BENEFICIAL ALPHA WAVES**

**CD CONTENT**

When you are truly relaxed, your brain activity slows down from fast Beta waveforms to gentler Alfa waves. Your awareness expands. Fresh creative energy starts to flow. Fears disappear. You experience a liberating peace and wellbeing. Alpha program is most commonly recommended for stress treatment. It is excellent for solving problems, finding new ideas and practicing creative visualization.

Choose the Alpha program when you desire to achieve a deep relaxation state which is so important for your health and wellbeing.

Improved memory and achieving relaxed states are only some benefits gained

by listening to this CD.

### **ANEMONA BRAINWAVE: «BABY» CD MUSIC FOR BABIES AND CHILDREN**

Baby Anemona represents a wonderful way to enrich your baby's development. Playing this CD during bed time preparations helps babies and small children to calm down and fall asleep much more easily. Uniquely appropriate for babies and children up to 36 months old, this CD is just as pleasant for older children as well as other listeners, and as such makes up an effective and irreplaceable aid to tired and tense mothers.

CD elements:

- > subtle calming and soothing melody
- > nature sounds
- > heart beats

### **ANEMONA: «BRAIN MASSAGE » CD SPECIALLY PROGRAMED BRAINWAVE MUSIC FOR DEEP RELAXATION**

Anemona BRAIN MASSAGE CD stimulates your brain to induce brain waves that correspond to a deep relaxation and provide a holistic massage to the listener. Musical vibrations of this CD help you to overcome even the most stressful situations and disturbing emotions.

### **ANEMONA BRAINWAVE: «CHAKRA MUSIC» 7 CD SET SPECIALLY PROGRAMMED BRAINWAVE CDs FOR 7 MAIN CHAKRAS**

Each CD is specially programmed for one of the 7 main chakras, works systematically and very efficiently on their awakening, opening and balancing.

### **ANEMONA BRAINWAVE: «E-CHAKRA» CD SPECIALLY PROGRAMED BRAINWAVE CD INTENDED FOR RELAXATION AND HELP WITH BALANCING CHAKRAS AND BIOFIELD.**

CD CONTENT

Anemona "E-chakra" CD is composed using various frequency bands which cause a positive energizing and balancing effect, as well as reaching a harmonious state of the whole body on the physical, mental, emotional and spiritual level, even when being listened with stereo headphones for a couple of minutes.

REMARK: While listening the CD, certain cleansing sensations are possible (pressure, shivers, nausea, aches, releasing emotions and tensions, ...) which occur due to the energy flow being regulated (chakras and meridians). If you

experience these or similar sensations, please carefully dose using the CD.

## **ANEMONA BRAINWAVE: «GROUNDING & HEALING MUSIC» CD SPECIALLY PROGRAMED BRAINWAVE CD**

The CD Anemona - Grounding and healing music symbolizes a circle of returning to inner self and reconnecting with what was so near, yet we had to travel a great journey to discover it. We weren't able to see it because we only saw the greatness of Earth. We couldn't hear our own heart beats, yet they couldn't be closer to us.

This CD is my present to all of you who are ready for closing one part of spiritual journey. The journey itself does not finish, the journey now goes in a whole new direction. Although, as an author I have difficulties when it comes to talking about my own music, this time I feel the need to express myself and to share with you how my newest CD affects me.

Composition that goes by the name "Shaman" reminds me of walking on a path of holiness and kindness. It has something very encouraging hidden in it. As a result, I feel broadly life support, connected in one with life and people around me. Even though it often doesn't seem to be like that, we are not desolate travelers. Ego can dissolve in experiencing the Truth. That is the message of Shaman whose spirit watches over us.

Composition whose name is "Gaia" reminds me of a journey to the center of Mother Earth, that is, to the center of my own being which resides in the heart. The effect is so calming that thoughts and emotions are at peace and harmonized. I feel awake in the point of here and now, centered within myself. This is tremendous help when working with techniques whose goal is experiencing awareness and present (Eckhart Tolle, Michael Brown). I feel Gaia (Earth, Mother) as if it's alive and through that feeling I become vivid, complete and real.

Other positive effects after listening this CD:

Anti-stress effect (reduction and/or termination of headache)

Grounding (balancing energy in the body, shifting energy across meridians, energetic charge to lower part of aura)

Enhanced flow of prana in the body

Letting go of fears (through dreams)

Quicker materialization/manifestation of desired goals (fast, sometimes immediately, manifesting ideas through specifically form)

High level of relaxation

Synchronization of both cerebral hemispheres with many additional effects (e.g. creative thinking, seeing thing more clearly, better mood, etc.)

Better understanding for neighborhood and enhanced feeling of empathy

Accepting reality, accepting myself and accepting people in my environment

Reduction of excessive mental activity

Stronger and healthier connection with my own body and the substance of things

Faster transition into the realm of dreams

As it was necessary for previous titles to have headphones for experiencing a complete effect of vibrations, it is necessary for this CD as well.

Recommended time of usage is 40 minutes a day. (According to your intuition the time usage can be decreased or increased, without any side effects).

### **ANEMONA BRAINWAVE: «MEDITATIVE AND HEALING MUSIC» CD SPECIALLY PROGRAMED BRAINWAVE MUSIC**

#### CD CONTENTS:

track 1. STREAM OF LIFE;

Alpha brain waves are generated. Balancing and synchronizing the left and right brain sides.

track 2. ATLANTIS;

The following waves are gradually generated: alpha, theta and all up to delta waves. The listener is led into deep states of consciousness, creativity, inspiration, state of increased susceptibility for mind programming and learning, intuitive insights on self and the world around oneself.

track 3. TOUCH OF TIBET;

Delta brain waves are generated which resonate in a deep dream, regeneration and healing of the body, mind, emotions and spirit. Reaching a deep meditation.

### **ANEMONA BRAINWAVE: «POSITIVE MIND» 2 CD SET SPECIALLY PROGRAMED BRAINWAVE MUSIC**

According to scientists research, targeted sound frequencies helps in endorphin, serotonin and enkephalin activation; the body's natural chemicals and enzymes that are due for a good mood and feeling of happiness.

"Positive mind" is especially programmed brainwave audio CD whose sound frequencies stimulate the feeling of deep relaxation, wellbeing and calmness. By using the CD, your body and mind are linked to long-lasting feeling of presence and of silent joy.

## **ANEMONA BRAINWAVE: «SOLFEGGIO FREQUENCY» CD SPECIALLY PROGRAMED BRAINWAVE MUSIC**

What are the ancient Solfeggio Frequencies?

These original sound frequencies were used in the ancient Gregorian chant, like a magnificent hymn to Saint John the Baptist. For these melodies and their special tones are believed that can provide huge spiritual bless during harmonious singing.

Inspired by a mistic experience, Dr. Joseph S. Puleo found six original sound frequency in the Bible, the Book of Numbers!

Discovered frequencies are: 396 Hz, 417 Hz, 528 Hz, 639 Hz, 741 Hz i 852 Hz ; corresponding to the old Solfeggio scale.

Anemona brainwave »Solfeggio frequency« CD is based on the above six Solfeggio frequencies, participating in the revival of ancient knowledge and spiritual blessings.

Contents of CDs: 6 instrumental tracks of up to 58 minutes

The Six Solfeggio Frequencies include:

Track # 1. – 396 Hz – Liberating Guilt and Fear

Track # 2.- 417 Hz – Undoing Situations and Facilitating Change

Track # 3.- 528 Hz – Transformation and Miracles (DNA Repair)

Track # 4.- 639 Hz – Connecting/Relationships

Track # 5. – 741 Hz – Awakening Intuition (opening the third eye)

Track # 6.- 852 Hz – Returning to Spiritual Order

## **ANEMONA BRAINWAVE: «THETA MEDITATION » CD SPECIALLY PROGRAMED BRAINWAVE MUSIC**

If we relax more deeply, we enter the mysterious Theta condition in which the brain activity slows down almost totally to the point of sleep. Theta meditation increases creativity, decreases stress, awakens intuition and other abilities of extrasensory perception.

**CD & MP3 DOWNLOAD ON CDBABY.COM**

[www.cdbaby.com/all/anemona](http://www.cdbaby.com/all/anemona)

**MY SPACE PROFILE:**

[www.myspace.com/anemonabrainwave](http://www.myspace.com/anemonabrainwave)