

Stressreduktion-Meditationsmusik

Dauer der Musik 13:04 Minuten (Downloadgröße 11,9 MB)

Anwendung: Bitte hören sie diese Stressreduktion-Meditationsmusik nur mit Kopfhörer an! Sonst kann sich die Wirkung nicht voll entfalten. **Wählen Sie die Lautstärke so, wie es für Sie (für die 13 Minuten Meditationsdauer) am angenehmsten ist. Die Meditationsmusik entfaltet bei jeder Lautstärke (auch relativ leise gehört) die volle Wirkung.**

Sie versuchen Stress abzubauen, können aber keine Ruhe finden?
Ihre Gedanken können einfach nicht aufhören?

Diese Meditationsmusik wurde mit jeweils einem 1 Minute einleitendem und einem 1 Minute ausleitendem Frequenzteil zur Vorstimulierung beider Hirnhälften ausgestattet. Die binaurale EEG-Frequenz ist mit einem Theta-Anteil unterlegt.

Diese Meditationsmusik hilft beim Entspannen und Relaxen. Die binauralen Frequenzen helfen, das Gehirn (linke und rechte Hirnhälfte) für die Dauer der Meditation vermehrt zu synchronisieren.

Hinweis und Haftungsausschluss:

Meditationen mit binauralen Frequenzen dürfen nicht während der Autofahrt oder anderen Aktivitäten gehört werden, die volle Aufmerksamkeit oder Konzentration erfordern!

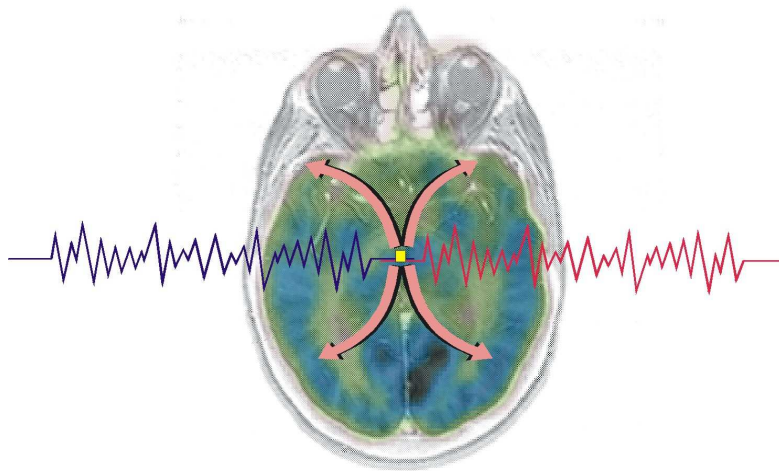
Haben Sie irgendwelche Zweifel, dann fragen Sie vor der Anwendung der binauralen Meditationsmusik Ihren Arzt oder Therapeuten. Epileptiker, Herzranke oder Menschen mit einem Herzschrittmacher sollten vor dem Hören einen Arzt konsultieren.

Was sind binaurale Frequenzen?

Wenn es Ihnen schwer fällt, ruhig zu meditieren, dann können binaurale Tonfrequenzen eine sehr gute Unterstützung für Sie sein.

Durch die binauralen Frequenzen werden die beiden Gehirnhemisphären besser synchronisiert. Dabei entsteht in der Mitte des Gehirns eine spezielle Frequenz, die ansonsten nur durch langes Meditieren entstehen. Mit Hilfe der binauralen Tonfrequenzen in diesem Musikstück entsteht somit eine entspannende Gleichschaltung beider Gehirnhälften.





Technischer Hintergrund:

Binaurale Tonfrequenzen sind zwei reine Töne mit leicht unterschiedlicher Höhe, die dem rechten und dem linken Ohr getrennt aber gleichzeitig (über Kopfhörer) gespielt werden. Zum Beispiel auf der eine Seite ist ein Ton von 120 Hz und auf der anderen 114 Hz. Im Gehirn entsteht auf Grund dieses kleinen Unterschieds von 6 Hertz ,eine Schwingung in der Kopfmitte (über dem Hirnstammbereich Olivary Nukleus) von eben diesen 6 Herz.

