



bolle

Je pomůcka, která napomáhá bojovat proti stresu, podporuje usínání, zlepšuje schopnost učení a zvyšuje soustředěnost. Také je možné ji využít při meditačních cvičeních, józe nebo relaxaci. Fungování je založeno na principu mozkových vln. Mozek vysílá elektrické výboje, jejichž kmitání můžeme měřit za pomoci EEG přístroje. U mozkových vln zjišťujeme frekvenci kmitání, která se udává v jednotkách Hertz. Podle počtu Hertzů rozlišujeme pět druhů vln. Každý typ je charakteristický pro jiné psychické, někdy i fyzické rozpoložení člověka. Pomocí zvuku je možné tyto vlny přelaďovat a vhodně se přizpůsobit zvolené aktivitě.

