

Objaśnienie dotyczące Fal Mózgowych | NO GRAVITY

Fale mózgowie a sesje no gravity

Wraz ze wzrostem popularności *floatingu no gravity* naukowcy dokładają starań, aby nadażyć za wszelkimi nowościami. Coraz więcej uczelni na świecie nabywa sprzęt potrzebny do sesji no gravity, by intensywnie badać zastosowania no gravity w takich dziedzinach jak: biochemia, neurobiologia oraz użyteczność tej metody w medycynie, jako pomoc w redukcji nadciśnienia, eliminowaniu problemów ze snem i skutków stresu.

Aktywność mózgu ludzkiego przyjmuje postać fal energii elektrycznej o rozmaitej częstotliwości. Sygnały mózgowie mogą być rejestrowane poprzez umieszczenie elektrod na skórze głowy, a urządzenie znane jako elektroencefalograf zapisuje fale poprzez mechaniczny ołówek kreślący wzdłuż długiej kartki papieru pasma wyszczerbionych linii – takich jakie znamy z filmów fantastycznych lub szpitalnych monitorów. Linia prosta oznacza śmierć mózgową.

Sygnały mózgowie tworzą zazwyczaj pewne wzory, które naukowcy podzielili na cztery typy:

Alfa

Kiedy fale zwalniają, mają bardziej jednolity rytm i uwidaczniają się na elektroencefalografie jako regularne „ząbkowate” wzory o przebiegu 8 – 12 Hz. Fale te występują, gdy mózg jest czujny, ale nie skupiony. Większość ludzi wytwarza fale alfa mając zamknięte oczy, nawet jeśli tylko na 1 lub 2 sekundy. Zazwyczaj fale alfa łączą się z uczuciem relaksacji i spokoju.

Beta

Mózg, będąc w stanie tzw. Stanu pobudzenia, wytwarza głównie fale beta o częstotliwości około 13-30 Hz (czyli w rytmie 13 do 30 przebiegów na sekundę); mózg skupia się na świecie zewnętrznym lub na zmaganiu się z konkretnymi problemami.

Theta

Kiedy spokój i relaksacja powodują senność, mózg zmienia fale na wolniejsze, bardziej rytmiczne, o częstotliwości 4 – 7 Hz. Każdy tworzy fale theta przynajmniej 2 razy dziennie: w tych krótkotrwałych momentach wędrujemy ze świadomego, płytkiego snu do snu głębokiego i z powrotem, aż do wybudzenia się. W fazie fal mózgowych theta towarzyszą nam często nieoczekiwane – jak we śnie – i nieprzewidywalne, ale bardzo wyraźne obrazy w naszych myślach (znane jako hipnotyzujące obrazy). Tym realistycznym wizjom towarzyszą silne wspomnienia, zaduma, luźne skojarzenia, chwilowe marzenia oraz cenne dla artystów natchnienie. Jest to tajemniczy, ulotny stan, potencjalnie produktywny i oświecający, lecz trudny do zanalizowania przez naukowców, gdyż ludzie pod wpływem wytwarzanych fal theta mają skłonność do zasypiania.

Delta

Fale delta (o bardzo niskiej częstotliwości 4 – 5 Hz) pojawiają się w fazie głębokiego snu i nieświadomości. W latach 60-tych naukowcy odkryli, że przy użyciu specjalnego sprzętu elektrycznie monitorującego wybrane funkcje fizyczne, ludzie mogliby nauczyć się wytwarzania takich funkcji świadomie.

Stres to problem dotyczący prawie wszystkich, a jedynym skutecznym lekarstwem kojącym nerwy jest relaks. Odkryto, że ze stanem odprężenia związane są fale typu alfa. Osoby, które potrafiły w swoim mózgu wytworzyć tego rodzaju fale, wchodziły w stan głębokiego odprężenia. W latach 70-tych fale alfa stały się hasłem podchwyconym przez media oraz poszukiwaczy rozwoju świadomości.

Wcześniejsze badania dotyczące fal alfa, które przeszły niemal bez echa, prowadzone były przez Akirę Kasamatsu i Tomio Hirari. Naukowcy notowali zapis fal mózgowych mnichów zen podczas głębokiej medytacji. **Okazało się, że w czasie medytacji mnisi przechodzą cztery etapy: 1.** Pojawienie się fal alfa, **2.** Wzrost gęstości fal alfa, **3.** Spadek częstotliwości fal i w końcu – ci najbardziej wprawieni w sztukę medytacji – **4.** Tworzenie długich łańcuchów fal theta. Interesujące jest to, że te cztery stany towarzyszyły mnichom w czasie szkoleń już od wielu lat. **Inaczej mówiąc – im większe mieli doświadczenie w medytacji, tym więcej pojawiała się u nich fal theta. Mnisi z ponad 20-letnim doświadczeniem wytwarzali największą ilość fal theta. Nawet gdy było ich bardzo wiele w mózgu, mnisi nie spali, lecz byli w pełni świadomi.**

Elmer i Alice Green, naukowcy znani ze swoich badań nad biofeedbackiem (biofeedback – jest to metoda pozwalająca kontrolować procesy zachodzące w organizmie, uczy panowania nad własnymi reakcjami, pomaga odpowiednio relaksować się, a tym samym radzić sobie nawet w najbardziej ekstremalnych warunkach), zainteresowali się falami theta i podjęli badania nad świadomym ich wytwarzaniem. Odkryli, że fale theta są związane z wyciszeniem ciała, emocji i myśli, co pozwala na to, by „niesłyszane lub niezauważane rzeczy” pojawiły się w świadomości. Zauważając postęp u badanych zaskoczeni byli „często pojawiającymi się doniesieniami o wspólnych doświadczeniach, prowadzących do uczucia dobrego stanu psychicznego”. Wielu badanych zaczęło zgłaszać natychmiastową poprawę w relacjach osobistych. Powróciło wiele dawno już zapomnianych wspomnień z dzieciństwa: „Nie były one tylko migawkami z przeszłości, lecz bardziej ponownym przeżywaniem tych wydarzeń”. Badani zauważyli poprawę kondycji fizycznej i psychicznej, a Greenowie odkryli, że ludzie z większą wyobraźnią byli „silniejsi psychicznie, mieli większą równowagę w życiu towarzyskim, byli mniej spięci i bardziej skłonni do kompromisów – bardziej akceptowali siebie i byli kreatywni”.

Państwo Green byli zdumieni swoim odkryciem i stwierdzili, że stan występowania fal theta prowadził ludzi do *“doświadczenia nowego rodzaju świadomości ciała powiązanej z samopoczuciem”*, przynosił *„fizyczne uzdrowienie i regenerację”*. W sferze emocjonalnej stan theta *„zaowocował w polepszeniu relacji z ludźmi jak i większej tolerancji, zrozumienia oraz akceptacji samego siebie i świata”*. W sferze psychicznej zaś – *„nowymi oraz ważnymi pomysłami, pojawiającymi się głównie nie przez dedukcję, lecz poprzez intuicję i podświadomość”*.

Podekscytowani dowodami niezwykle korzystnych dla zdrowia efektów świadomego wywoływania fal theta, Greenowie podjęli się projektu badawczego, który nazwali **Treningiem Fal Mózgowych dla Zdrowia Psychicznego**. Jego celem było przeszkolenie psychoterapeutów, by pomagali pacjentom świadomie osiągać fazę fal theta. **Minus stanowi fakt, że wytwarzaniu fal theta towarzyszy pojawiające się uczucie sennaści. By ominąć tę przeszkodę trzeba mieć jednocześnie wyciszone ciało, emocje oraz myśli.** Złośliwi jednak twierdzą, że ktoś kto potrafi wyciszyć ciało, emocje i myśli zarazem, nie potrzebuje „treningu fal”... **W rzeczywistości tylko nieliczni wiedzą jak to osiągnąć – są wystarczająco zdyscyplinowani i cierpliwi, by się tego nauczyć.** Mnichom zen sztukę wytwarzania fal theta na życzenie udaje się opanować zazwyczaj po 20 latach intensywnego treningu...

Spokój ciała i ducha towarzyszy technice no gravity – ktokolwiek próbował no gravity jest tego świadom. Czy możliwe więc, że no gravity zwiększa ilość i ułatwia wytwarzanie fal theta? Wszystkie badania wskazują, że tak właśnie się dzieje. Już w roku 1956 John Lilly stwierdził, że człowiekowi w kabinie no gravity rodzą się w głowie głębokie myśli i bogate fantazje, pojawiają się intensywne obrazy z dzieciństwa – wszystko to charakteryzuje aktywność mózgu produkującego fale theta.

J. P. Zubek, podczas obserwowania zmian fal mózgowych w deprywacji postrzeżeniowej i czuciowej, zauważył obecność fal theta. Ostatnie badania przeprowadzone przez Gary’ego Sterna, profesora psychologii na Uniwersytecie Kolorado w Denver, wykazały, **że u osób unoszących się na wodzie w**

kapsułach izolacyjnych już po upływie godziny nastąpił wzrost poziomu fal theta. Natomiast prof. Thomas E. Taylor przeprowadził badania kontrolne, analizując wpływ no gravity na zdolność uczenia się, porównując przy tym osoby poddane terapii relaksacyjnej no gravity do znajdujących się w ciemnym i cichym pomieszczeniu. Obu grupom mierzono przepływ fal mózgowych, ale tylko w pierwszej grupie nastąpił wzrost wytwarzania fal theta.

Thomas Budzynski – ekspert w dziedzinie „biofeedbacku”, dyrektor kliniczny Instytutu Biofeedbacku oraz profesor psychiatrii na Uniwersytecie Medycznym w Kolorado, zajmował się badaniem stanu mózgu w czasie hipnozy, rejestrując fale. Potwierdził, że kabiny no gravity umożliwiają wytwarzanie fal theta oraz uznał ich niezwykle rolę w otwieraniu się umysłu na uczenie się: *„Wykorzystujemy fakt, że stan hipnozy, stan zawieszenia pomiędzy budzeniem się i zasypianiem ma właściwości przyjmowania mowy werbalnej. Co stałoby się, jeśli zmusilibyśmy osobę do utrzymania takiego stanu i nie pozwolili jej zasnąć? Z pewnością kabiny do No Gravity są idealnym środkiem, aby to zrobić”*.

Obserwacje Budzynskiego **potwierdzają wszyscy badacze zajmujący się badaniem wpływu deprywacji sensorycznej na powstawanie fal theta.** Prawdopodobnie pierwszym, który potwierdził naukowo te efekty był John Lilly. Inni, np. Rossi, od tego czasu wskazali wiele powodów tego zjawiska – kombinację naturalnych homeostatycznych mechanizmów utrzymujących stan gotowości („stan sensoryczny”), **który charakteryzuje się unikalnym połączeniem wysokiego pobudzenia mózgu i niskiego pobudzenia mięśniowego.** Jako główną wartość sesji no gravity należy podkreślić fakt, że – **w odróżnieniu to momentu zasypiania, kiedy to jesteśmy w fazie theta** – podczas no gravity wytwarzamy duże ilości fal theta będąc w pełni świadomi. **Oznacza to, że wszystkie wyobrażenia, kreatywne pomysły, momenty olśnienia, uczucie wiedzy, wspólne doświadczenia wspomniane przez Elmera i Alice Greenów, z wszystkimi pozytywnymi efektami na ciało, emocje i umysł, występują u osób poddających się terapii no gravity; wszystkiego doświadcza się zachowując jasność umysłu. Wszystkie przeżycia pozostają częścią świadomości pacjenta nawet po wyjściu z kabiny.**

Artur – stały klient No Gravity – psycholog, który doświadczył „religijnego cudu” podczas no gravity, mówi: *„Powodem, dla którego nabrałem entuzjazmu do tej metody jest to, że uczucia, jakich doznałem w kabinie podczas sesji, wyraziły się poprzez myśli, które zostały ze mną”*. **Kiedy próbował opisać to niezwykle doznanie, powiedział: „Zapadłem w stan głębokiej relaksacji i poczułem szczególną formę komunikacji z samym sobą. Porozumiewałem się z myślami i uczuciami, które zwykle lekceważę”**. Wreszcie wskazał, że seanse w kabinie wywarły trwały wpływ na niego: **jest zdolny odzyskać te doznania, kiedy tylko chce, gdyż były tak silne i wyraziste.**

Źródło: <http://www.nogravity.eu/prasa/66-objanienie-dotyczce-fal-mozgowych.html>