



Die **brainLight**[®]-Sportprogramme

brainLight[®]

LIFE IN BALANCE

◆◆◆ Seit 1988 ◆◆◆

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf der **brainLight®**-Sportprogramme!

Man geht davon aus, dass sportliche Leistungen zu 80 % von der mentalen und zu 20 % von der körperlichen Verfassung abhängen. Sportler*innen sollten also erheblich mehr Zeit in Visualisationstechniken und mentales Training im Allgemeinen investieren, um ihren Fokus auszubauen und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Mit den **brainLight-Sportprogrammen** möchten wir Ihnen ein Hilfsmittel an die Hand geben, das Ihnen genau diese Optimierung ermöglicht und Ihr körperliches Training maßgeblich ergänzt. Speziell auf den Sportbereich zugeschnitten, bieten diese Programme Gehirntaining nach dem neuesten Stand der Technik auf der Basis wissenschaftlich fundierter Licht- und Tonfrequenzen.

Dank integrierter Sprachführung können Sie einfach loslegen, ohne sich näher einzulesen: Auf S. 7 finden Sie die Übersicht der **brainLight-Sportprogramme**. Auf der Programmübersichtstafel, die mit Ihrem

brainLight-System oder der Zusatz-SD-Karte ausgeliefert wurde, finden Sie die entsprechenden Programmnummern, die Sie auf Ihrem System einfach wählen.

Wenn Ihr **brainLight**-System an einen **brainLight**-Massagesessel angeschlossen ist, steuern die **brainLight-Sportprogramme** auch diesen automatisch entsprechend den Angaben auf Ihrer Programmtafel.

Diese Begleitbroschüre gibt Ihnen darüber hinaus detaillierte Informationen zu Einsatzmöglichkeiten und Hintergrund der Programme, so dass Sie diese effektiv in Ihr Training integrieren können.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg, Motivation und Freude bei der Ausschöpfung Ihres mentalen und körperlichen Potenzials!

Ihr **brainLight**-Team

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Anwendungsempfehlungen	4
Die brainLight -Entspannungstechnologie	5
Gegenindikationen	6
Anwendungshinweise & Programmübersicht.....	7
Programmbeschreibungen:	8
• Aufwärmen mit ruhigem Geist	8
• Wettkampfvorbereitung	10
• Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis	12
• Muskelgedächtnisübung für Spitzenleistungen	14
• Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement	16
• Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung	18
• Zuversicht und Selbstwertgefühl	20
• Tor zum Sieges-Momentum	22
• Mentales Reaktionstraining	24
• Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung	26
Klassische Musikempfehlungen	27
Über die Autorin der Programme	28
Impressum	30

Anwendungsempfehlungen

Ein kleiner Hinweis: *Die Sportprogramme enthalten ein paar wenige, kurze Passagen, die nur Licht- oder nur Tonfrequenzen enthalten. Dies ist Teil des jeweiligen Programmablaufes, kein Defekt.*

Die Musik der **brainLight-Sportprogramme** ist sorgfältig auf jeden Themenbereich zugeschnitten. Wenn Sie ein **brainLight**-System besitzen, an das Sie über die Audio-IN-Schnittstelle eine externe Klangquelle (CD-Player, MP3-Player etc.) anschließen können, können Sie die Licht- und Tonfrequenzen außerdem mit Musik Ihrer Wahl kombinieren. Hierzu wählen Sie bitte die Programmnummern „Ohne Musik und Sprachführung“ an, die Sie der beigefügten Programmtafel entnehmen können. Bei den „Programmen ohne Musik und Sprachführung“ beginnen Licht- und Tonfrequenzen (genau wie bei den „Programmen mit Musik und Sprachführung“) nach 90 Sekunden und enden 30 Sekunden vor Ende. In dieser Zeit können Sie Ihre Musik anstellen, sich auf die Anwendung einstellen und diese am Ende in Ruhe ausklingen lassen.

Das **brainLight-Tiefenentspannungssystem** ist eine **technologische Lösung, die verschiedene Entspannungstechniken miteinander kombiniert und unterstützt**. Es handelt sich um ein audio-visuelles System, das mit Licht- und Tonimpulsen, die über Kopfhörer und Visualisierungsbrille übermittelt werden, schnell und zuverlässig vom angespannten Zustand in einen Entspannungszustand führt. Auch Ungeübte können so schnell vom Alltag abschalten und sich regenerieren.

Die Licht- und Tonfrequenzen, die in diesem Programmblock „**brainLight-Sportprogramme**“ zum Einsatz kommen, sind für jedes Programm sorgfältig ausgewählt und darauf ausgerichtet, das Gehirn in seiner Aufnahmefähigkeit zu unterstützen.

Wenn Sie die Programme in einem brainLight-System mit Shiatsu-Massagesessel anwenden, ist natürlich auch die Massage so gestaltet, dass sie die Programminhalte bestmöglich unterstützt.

Die **brainLight**-Entspannungstechnologie



Preisgekrönt.
Regelmäßig.



german
brand
award
19
winner



INDUSTRIE
PREIS 2018
BEST OF



PLUS X AWARD
2012 - 2018



GEWINNER 2017



Gegenindikationen

Bei Anwendungen mit einem audio-visuellen **brainLight**-System ohne Shiatsu-Massagesessel:

Wenn Sie Epileptiker*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille.

Bitte beachten Sie, dass geistige und körperliche Befindlichkeitsstörungen neben Stress auch eine körperliche Ursache haben können. Sprechen Sie deshalb bitte zur Abklärung einer anhaltenden Symptomatik mit Ihrem Hausarzt.



Bei Anwendungen mit einem **brainLight**-Komplettsystem mit Shiatsu-Massagesessel:

Wenn Sie Epileptiker*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille. Wenn Sie akut starke Rückenbeschwerden haben, an Osteoporose leiden, über 120 kg schwer sind oder Thrombose haben, wählen Sie bitte nur Programme ohne Massage.



Sollten Sie schwanger sein, dann machen Sie bitte nur Anwendungen ohne Visualisierungsbrille und ohne Massage.

Anwendungshinweise & Programmübersicht

Setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit. Starten Sie das Programm:

→ **Bei einem Touch Synchro**, indem Sie die beiden Ziffern Ihres Wunschprogramms auf der Touch-Tastatur der Pyramide berühren. Auf dem Display erscheint die gewählte Nummer. Es beginnt ein 5-Sekunden-Count-down, während dem Sie die Programmwahl noch korrigieren können, indem Sie einfach die Ziffern eines anderen zweistelligen Programms eingeben. Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Mitte der Taste 0 ca. 2 Sekunden lang berühren, bis auf dem Display „Bitte warten / Please wait“ erscheint.

→ **Bei einem relaxTower**, indem Sie die beiden Programmziffern auf der Tastatur des relaxTowers eingeben. Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Sterntaste drücken.

Programmübersicht **brainLight-Sportprogramme**

- Aufwärmen mit ruhigem Geist
- Wettkampfvorbereitung
- Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis
- Muskelgedächtnisübung für Spitzenleistungen
- Entspannungsreaktionstraining für
Stresstoleranz und Schmerzmanagement
- Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung
- Zuversicht und Selbstwertgefühl
- Tor zum Sieges-Momentum
- Mentales Reaktionstraining
- Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung

Wenn Sie das audio-visuelle **brainLight**-Tiefenentspannungserlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte **GRUNDSÄTZLICH** mit **Programm 01: Einführung + Anwendung**.

Aufwärmen mit ruhigem Geist (12-Minuten-Programm)

Anwendung: Als Vorbereitung zum Aufwärmen für Training und Wettkampf.

Dieses Programm regt das Gehirn dazu an, das Aufwärmen von Geist und Körper vor dem Training oder Wettkampf zu beschleunigen. Ziel ist, die Verbindung zwischen Geist und Körper so herzustellen, dass Sie auf höchstem Level operieren können. Studien im Sportbereich legen dar, dass Bestleistungen und Ausdauer von einem geistigen Zustand entspannter Bereitschaft abhängen.

Mit der Anwendung dieses Programms lassen Sie bewusst negative Gedanken los, so dass Ihr Geist sich stattdessen auf positive Gedanken und Erinnerungen an gute Leistungen aus der Vergangenheit konzentrieren kann.

Um dies einfacher für Sie zu machen, beinhaltet dieses Programm die Frequenz der Schumann-Resonanz von 7,83 Hz. Dies ist die Frequenz der Erde* und auch die natürliche Lebensfrequenz für alle Menschen.

Wenden Sie dieses Programm vor dem Training oder Wettkampf an, um sich vorzubereiten. Sie können sich während der Anwendung selbst positive Affirmationen vorsagen, zum Beispiel:

„Ich bin bereit für Höchstleistungen.“

„Ich bin gut genug vorbereitet, um zu siegen.“

„Ich kann die Anforderungen voll erfüllen.“

Während Sie sich so selbst motivieren, entspannen Sie sich. Genießen Sie im Geiste die Erinnerung an Ihre besten Leistungen.

*Bis vor wenigen Jahrzehnten galt 7,83 Hz unumstritten als vorherrschende elektromagnetische Frequenz der Erde. Mittlerweile gibt es Messungen, die auf eine Erhöhung hindeuten, was auf den drastischen Anstieg der elektromagnetischen Aktivität des Menschen und die Erderwärmung zurückgeführt wird. Welche Auswirkungen dies auf den menschlichen Organismus und die Erde hat, wird sich erst im Laufe der Zeit zeigen.

Aufwärmen mit ruhigem Geist (12-Minuten-Programm)

Die Musik zum Programm – „Visible Light“ von Thomas Hull:

***As you close your eyes
you must open another.***

See what you hear.

Hear what you see.

***See the strike of a drum,
the resonance of the Saron
stretch out before you.***

***Hearing and seeing take place
within the mind.***

Let the sound surround you.

***Follow what you hear,
until it radiates.***

This may be called visualisation.

"It was my intention to create a piece of music that would not just set an atmosphere but also a space. I wanted this space to be empty, so as it was explored the sounds heard could fill the void physically, as visible incarnations of themselves."

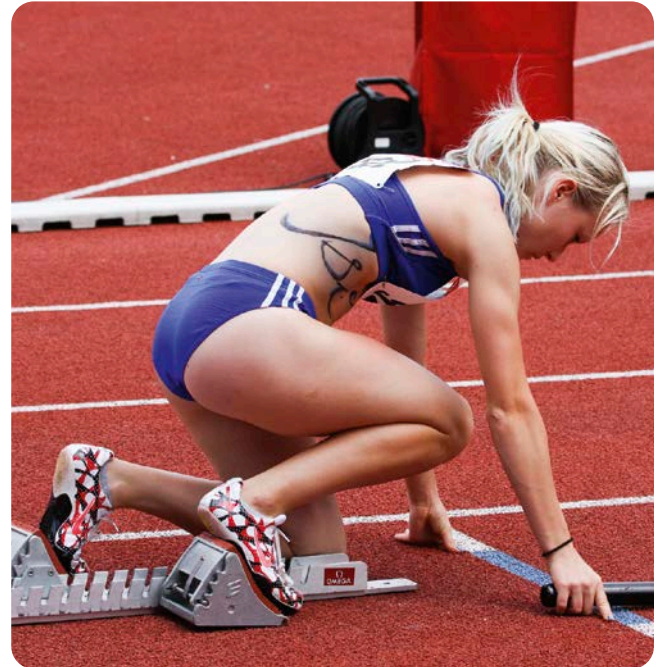
Wettkampfvorbereitung (12-Minuten-Programm)

Anwendung: Direkt vor dem Wettkampf.

Dieses Programm bereitet Sie für Ihre Spitzenleistung vor. Sie werden dabei unterstützt, entspannt aber körperlich bereit zu sein, um im Wettkampf Ihre persönliche Bestleistung erbringen zu können.

Suchen Sie vor dem Wettkampf einen Ort abseits vom Trubel auf. Ziehen Sie sich zurück, anstatt sich in der Umkleidekabine oder in der Nähe Ihrer Konkurrenten*innen aufzuhalten. Ziehen Sie Visualisierungsbrille und Kopfhörer auf, setzen oder legen Sie sich bequem hin, entspannen Sie sich und stellen Sie sich den bevorstehenden Wettkampf vor, während Sie dieses Programm starten und anwenden. Beobachten Sie den Wettkampfsverlauf vor Ihrem inneren Auge und unterstützen Sie sich selbst mit positiven Botschaften.

Wenn Sie sich positive Erfahrungen, unterstützende Affirmationen und Gedanken ins Bewusstsein rufen, glauben Sie fest an Ihre persönliche Spitzenleistung.



Wettkampfvorbereitung (12-Minuten-Programm)

Suchen Sie sich ein passendes Wort oder einen Satz aus, den Sie als Anker kurz vor dem Wettkampf verwenden können. Sprechen Sie dieses Ankerwort oder diesen Ankersatz aus, während Sie sich darauf vorbereiten, in den Kampf zu treten. Beim Golf bietet sich das Wort „**leicht**“ an, das zu einem koordinierten

Schwung passt. Auch in anderen Sportarten sollten Sie ein Wort oder einen Satz finden, der die Handlung so beschreibt, wie Sie sie ausführen wollen. Beim Schwimmen könnte es „**Schnell vom Startblock**“ sein. Wenn es sich um Ausdauersport handelt, eignet sich auch ein einfaches „**Ich kann es!**“

Die Musik zum Programm – „Vamidzo“ von Thomas Hull:

*Vamidzo, Vamidzo;
come let's go, we will go together.
My friend can you feel the drums?
They speak with a loud voice,
the strike, the beating,
it is your heart that is talking.
It is not about how well
you do something,
but the heart you put into it.
So listen and throw your self in.*

"The word 'Vamidzo' is a Ghanaian word that translates as 'come let's go'. This piece holds within its core motivation, the spirit that arises from support, one person to another; the very same spirit that is at the core of Ghanaian music."

Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis (12-Minuten-Programm)

Anwendung: Als Teil der Trainingsroutine, um langfristig bestimmte Ziele zu erreichen.

Auch wenn Sie eine*n Trainer*in haben, der*die mentale und körperliche Übungspläne für Sie ausarbeitet, sind Sie selbst Ihr*e beste*r Lehrer*in.

Sie werden in vielen Situationen instinktiv wahrnehmen, dass Sie etwas auf bestimmte Art und Weise tun sollten. Benutzen Sie dieses Programm, um sich diese Ahnungen bewusst zu machen und sie umzusetzen.

Das Programm ist darauf ausgerichtet, den mentalen Zustand herzustellen, in welchem Sie den Weg zu einem Ziel am leichtesten visualisieren können. Schreiben Sie sich Ihre Ziele und die einzelnen Schritte auf dem Weg dahin am besten vor der Anwendung auf. Überlegen Sie außerdem, was Sie jeweils erreichen oder überwinden müssen, um zum nächsten Schritt zu gelangen:

Zielsetzung



Hauptziel		
	Hürden	Lösung
3. Etappenziel		
	Hürden	Lösung
2. Etappenziel		
	Hürden	Lösung
1. Etappenziel		
	Hürden	Lösung
Ausgangspunkt		

Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis (12-Minuten-Programm)

Gehen Sie nun mit Hilfe dieses Programms ein Etappenziel nach dem anderen an, pro Anwendung jeweils eines. Richten Sie Ihren Geist darauf aus, die Hürden zu überwinden. Hierbei ist es wichtig, keine Lösungen zu erzwingen, sondern gelassen zu bleiben und im Geiste zu beobachten, wie Sie instinktiv bereits wissen, wie Sie das nächste Etappenziel erreichen können. Das Programm unterstützt Sie dabei, sich Schritt für Schritt

zu Ihrem großen Ziel vorzuarbeiten und stellt ganz automatisch die notwendige Verbindung zwischen Gehirn und Körper her.

Schreiben Sie im Anschluss die Lösungsansätze auf, die Sie vor Ihrem inneren Auge gesehen haben. Erklären Sie sich selbst den Lösungsweg und setzen Sie ihn um.

Die Musik zum Programm – „Of Air and Earth“ von Thomas Hull:

Look out as far as you can see.

Breathe;

dig your foot into the earth.

With swift velocity,

you are gone.

You are free

“‘Of Air an Earth’ is born of an image and a love. Horizons have always been important to myself, to stand and watch the landscape stretch out before you; on the dusty slopes of a mountain, in the green valleys, dark forests and the sprawling landscapes that are the oceans and deserts. This experience to me is freedom, the freedom and adventure that are inherent in bringing that horizon to your-self.”

Muskelgedächtnisübung für Spitzenleistungen (17-Minuten-Programm)

Anwendung: Als Teil der Trainingsroutine, um körperliche Handlungsabläufe zu üben und als Unterstützung von Heilungsprozessen.

Setzen Sie dieses Programm im Rahmen Ihres Trainings ein, um bestimmte Fertigkeiten oder einen Handlungsablauf im Geiste zu üben und um Schwachpunkte zu überwinden. Stellen Sie sich dazu während der Anwendung so lebhaft wie möglich vor, wie Sie das, worin Sie sich verbessern möchten, meistern.

Dieses Programm empfehlen wir außerdem bei Verletzungen, als Unterstützung im Heilungsprozess. In diesem Fall stellen Sie sich vor, wie Ihr Körper wieder topfit, ungehemmt und mit Leichtigkeit agiert.

Wenn man ein Erlebnis sehr lebhaft visualisiert, kann das Gehirn nicht zwischen dem tatsächlichen Ereignis und der Vorstellung unterscheiden. Um eine Visualisation lebhaft zu machen, müssen alle Sinne, die während des Erlebnisses angesprochen werden, zum Einsatz kommen. Das heißt, dass neben den fünf

Sinnen auch der Gleichgewichts- und Tiefensensibilitätssinn, der den Lage- und Bewegungssinn beinhaltet, bedacht werden müssen. Die Emotionen, die ein Sportler im Wettkampf empfindet, spielen allerdings die größte Rolle und beeinflussen die Lebendigkeit der Visualisation maßgeblich.

Haben Sie Geduld mit sich selbst und seien Sie sich dessen bewusst, dass es etwas Übung erfordert, bis das Visualisieren leicht fällt.

Professor Scott Grafton hat an der Universität von Südkalifornien die biologische Grundlage eines „Muskelgedächtnisses“ erforscht. Mit Hilfe von fortgeschrittener Hirnkartierung konnte er nachweisen, dass und wie das Gehirn neue Fähigkeiten lernt: und zwar anhand der Feinsteuerung der Nervenkreise im Gehirn, die für die tatsächliche Muskelbewegung in

Muskelgedächtnisübung für Spitzenleistungen (17-Minuten-Programm)

einem Bereich zuständig sind. Wenn man sich eine neue Fertigkeit aneignet, wird das Gehirn in höhere Aktivität versetzt und quasi „aufgeregt und nervös.“

Da die Gehirnwellen sich verändern und der Zustand des Gehirns also angeregt wird, sind die Nervenschaltkreise direkt in die körperliche Handlung selbst mit eingebunden. Wenn das Gehirn für eine Leistung stimuliert wird, bereitet es automatisch die notwendigen Schritte vor, um die Nachricht an den restlichen Körper weiterzugeben. Das Gehirn schickt den Impuls

an die Muskeln, um die Bewegung, so wie sie gelernt wurde, Schritt für Schritt auszuüben. Es ist sogar möglich, den Muskel, an den die Information weitergeleitet wird, leicht zittern zu sehen, auch wenn Sie sich eine Bewegung nur vorstellen.



Die Musik zum Programm – „Skies“ von Ben Lennox:

Skies

*Slowly awakened by the sun
birds sing, so much colour.*

*Fresh dew, grass so green
walking through trees
climbing Mountains.*

Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement (17-Minuten-Programm)

Anwendung: In akuten Stresssituationen, im Rahmen von Schmerzmanagement und regelmäßig für eine positive Grundhaltung.

Viele Geschehnisse im Alltag nähren Gefühle wie Sorge, Frustration, Ärger und den daraus resultierenden Stress für Geist und Körper. In diesem Zustand ist es nicht möglich, gute Leistungen zu erbringen, egal in welchem Lebensbereich.

Wenn dem Gehirn signalisiert wird, dass es auf der Hut sein muss, um uns zu schützen, aktiviert es das sympathische Nervensystem. Wir sind dann bereit für heftige Reaktionen wie Flucht oder Angriff. Unsere Augen blicken prüfend umher anstatt sich zu fokussieren, unsere Hände fangen durch die Adrenalinproduktion an zu schwitzen und wir führen überstürzte körperliche Handlungen aus.

Wenn Sie z.B. vor einem Wettkampf stehen, müssen auch Entspannung und das parasympathische Nervensystem aktiviert werden, so dass alles in einem

fokussierten, harmonischen Gleichgewicht steht und Ihre Reaktionen nicht überdreht oder übermotiviert ausfallen und Sie mit zielgerichteter Entspannung genau richtig agieren können.

Dieses Programm hilft Ihnen beim Loslassen von Ärger und Frust. Außerdem werden Genesungsprozesse mental unterstützt und Energie für die Aufrechterhaltung des gesamten geistigen Systems generiert. Dies wird ohne Mühe über die Entspannungsreaktion erreicht und eine positive Grundeinstellung wird Beklemmungen und Besorgnisse ersetzen.

Der wohltuende Effekt der Entspannungsreaktion, wie ihn Herbert Benson beschreibt, potenziert sich. Wenn Sie dieses Programm regelmäßig Tag für Tag anwenden, werden Sie gelassener und unterstützen Ihr Gehirn dabei, Aufgaben leichter zu bewältigen.

Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement (17-Minuten-Programm)

Schmerzmanagement nach einer Verletzung oder in der Rehabilitationsphase muss die Entspannungsreaktion miteinschließen und erfordert, die unangenehmen Gefühle, die mit der Behandlung verbunden sind, mit Gelassenheit zu akzeptieren. Es ist schwierig und erzeugt Ärger, sich selbst Schmerz zuzufügen, auch wenn es die Heilung fördert. Mit Hilfe dieses Programms können Sie diese Gefühle leichter bewältigen. Über die Entspannung und Koordination des ganzen Gehirns können Sie den Heilungsprozess beschleunigen und

Ihre Kräfte wieder auftanken. Indem die linke Gehirnhälfte gestärkt wird, nimmt die Stimulation des limbischen Systems und der emotionalen, rechten Gehirnhälfte ab, wodurch der Schmerz nachlässt. Die Theorie hinter diese Methode basiert auf einer alten chinesischen Tradition, nach der auf den Körper zwei Schmerzreize gleichzeitig ausgeübt werden. Das Gehirn registriert zu einer Zeit nur einen Reiz, wodurch der zweite wie von selbst ausklingt.

Die Musik zum Programm – „Gathering & She Sings to You“ von Dietrich von Oppeln:

*Besinnung,
Hinwendung, Heilung.
Eingeweiht
in die Geheimnisse der Welt,
das Universum
erzählt seine Geschichte.*

*„Stücke kreiert in Dankbarkeit
für die Begleitung auf der
eigenen spirituellen Reise.“*

Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung (17-Minuten-Programm)

Anwendung: Als regelmäßiges Motivationstraining und zur Alltagsbewältigung.

Eine positive Haltung ist für Bestleistungen im Alltag unabdingbar. Ob beim Sport, in der Geschäftswelt, in der Schule, oder zu Hause: Um positiv gestimmt zu bleiben, müssen wir uns selbst vertrauen.

Im Gehirn gibt es einen speziellen Bereich, der für eine positive Grundstimmung uns selbst gegenüber verantwortlich ist. Indem die rechte Gehirnhälfte aktiviert wird, hilft dieses Programm negative, emotional geprägte und verankerte Botschaften und Einstellungen,

Zum Beispiel:

Negative Gedanken

~~Mir ist alles zu viel.~~

~~Ich bin nicht mehr so fit wie früher.~~

die wir täglich hegen, durch konstruktive Ansätze wie gute Motivation und Ansporn zu ersetzen, so dass unser Energieniveau langfristig steigt.

Bevor Sie das Programm starten, können Sie eine Liste mit negativen Gedanken, die in Ihrem Alltag auftauchen, verfassen. Wählen Sie zu Beginn der Anwendung einen Punkt der Liste aus. Rufen Sie sich während der Session den Gedanken immer wieder ins Gedächtnis und wandeln Sie ihn in einen motivierenden um.

Motivationsgedanken / Positive Überzeugungen

Wenn ich ruhig und gelassen bin, kann ich alles schaffen.

Ich erreiche mit jedem Training bessere Leistungen.

Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung (17-Minuten-Programm)



Arbeiten Sie so Schritt für Schritt alle negativen Gedanken Ihrer Liste ab. Streichen Sie sie durch und schreiben Sie Ihre neu geformten Motivationssätze auf. Ähnlich wie beim Lernen einer neuen Sprache, erweitern Sie somit das Vokabular Ihrer Gedanken. Sie werden feststellen, dass Ihre Motivationssätze immer öfter von alleine in Ihren Gedanken auftauchen und Ihre positive Grundhaltung stabilisiert wird.

Die Musik zum Programm – „Wide Planet & Mysterious“ von Dietrich von Oppeln:

*Getragen sein
Geborgen in der Weite
Geborgen auf der Erde, im Leben
Vertrauen, Schweben*

*Leben im Leben.
Elfenwesen
Sich in andere Welten tanzen
Träumen.*

*„Stücke kreiert in Dankbarkeit
für die Begleitung auf der
eigenen spirituellen Reise.“*

Zuversicht und Selbstwertgefühl (22-Minuten-Programm)

Anwendung: Als Teil der Trainingsroutine für eine positive geistige Haltung und zur Bewältigung negativer Erlebnisse.

Als Sportler*in müssen Sie an sich selbst glauben, vor Wettkämpfen negative Gefühle unter Kontrolle halten, Selbstvorwürfe loslassen, wenn Ihnen der Sieg versagt bleibt und sich vor Augen halten, dass Sie stark und gut in Ihrer Sportart sind. Die gleichen Gedankenprozesse sind in allen Situationen nützlich, in denen Selbstwertgefühl und Zuversicht gebraucht werden.



Gehirnwellen im Thetabereich können viel gedankliches Geplapper auslösen, das nicht unbedingt positiv ist. Mit Hilfe dieser Anwendung bringen Sie störende Gedanken unter Kontrolle und gelangen in einen Zustand positiver und selbstbewusster Präsenz.

Wiederkehrende Erinnerungen können enttäuschend, oder aber ermutigend sein. Wenn Sie die innere Haltung besitzen, dass in jeder Erfahrung, ob positiv oder negativ, ein Schatz zu bergen ist, können Sie auch Enttäuschungen zu Ihrem Vorteil nutzen und mit Zuversicht in die Zukunft blicken. Üben Sie dies, indem Sie während der Anwendung auf Erlebtes zurückblicken und etwas Schönes darin entdecken. Dadurch behalten Sie die Kontrolle über sabotierende Gedanken und unterstützen stattdessen Botschaften von Stärke und Selbstbewusstsein, die Ihr Selbstwertgefühl verbessern.

Zuversicht und Selbstwertgefühl (22-Minuten-Programm)



Die Musik zum Programm – „A Brighter Light“ von Joseph Brook:

"When writing the piece 'A Brighter Light' I wanted to capture self-confidence and self esteem in its entirety. The concepts I decided to use include aspects of my own experiences. I felt that it was necessary to capture the struggles that people have while dealing with confidence issues, however, always coupled with the idea of hope and achievable outcome. The piece represents that difficulties in life are often uphill struggles but they can and will be resolved eventually."

Tor zum Sieges-Momentum (27-Minuten-Programm)

Anwendung: Direkt vor dem Wettkampf und als Teil der Trainingsroutine, um mit dem Zustand des Sieges vertraut zu werden.

Die **brainLight**-Systeme unterstützen das Gehirn durch audio-visuelle Impulse darin, Zellen flexibel zu vernetzen, zu harmonisieren und zu fokussieren. Nur so ist es möglich, das Tor zu Ihrem persönlichen Sieges-Momentum zu öffnen.

Die rechte Gehirnhälfte visualisiert das Ziel des anzustrebenden Wunschereignisses. Sie unterstützt den emotionalen Prozess und Teilaspekt, der stattfindet, um das Sieges-Momentum zu realisieren und zu erreichen.

Die linke Gehirnhälfte analysiert, welche Aktivitäten, konkreten Bewegungen bzw. körperlichen Bewegungsmuster erforderlich sind und ist verantwortlich dafür,



die notwendigen Impulse in die richtige Reihenfolge zu bringen und zu kontrollieren.

Die Vernetzung der beiden Gehirnhälften nennt man Synchronisierung. Studien zeigen auf, dass sie die Voraussetzung für den Zustand von entspanntem Geist und einsatzbereitem Körper schafft.

Dieses Programm stellt die Balance her und unterstützt Sie dabei, in Ihr Sieges-Momentum einzutreten. Wenden Sie dieses Programm oft an – besonders direkt vor einem Wettkampf – um mit dem Gefühl Ihres Sieges-Momentums vertraut zu werden, das Ihnen Spitzenleistungen ermöglicht.

Tor zum Sieges-Momentum (27-Minuten-Programm)

Die Musik zum Programm – „Sphere“ von Thomas Hull:

*In your sphere of presence,
you are truly awake.
Time is moving yet you move faster,
and when time is still it is
in your control.*

*Each cell and molecule of the body can be summoned
Soaring out beyond its bounds.*

*The very breath you take, each
beat of your heart is transformed
Every detail a part of,
every aspect becoming,
all pieces merging.*

In this place, master-less, you are ready.

"Drawing on personal experience as a musician and martial artist, I did my upmost to construct the state of mind that is labelled 'being in the zone'. I attempted to create a sound world that is simultaneously a part of and from the self. The sounds heard are of different elemental giants and natural materials of the world we inhabit. The creation of this piece focused on the sounds and their qualities – what you hear is deliberately merging, blending, shifting and appearing in its true nature but most often not. This leads the mind to a visual and conceptual rationale, one that is personal."

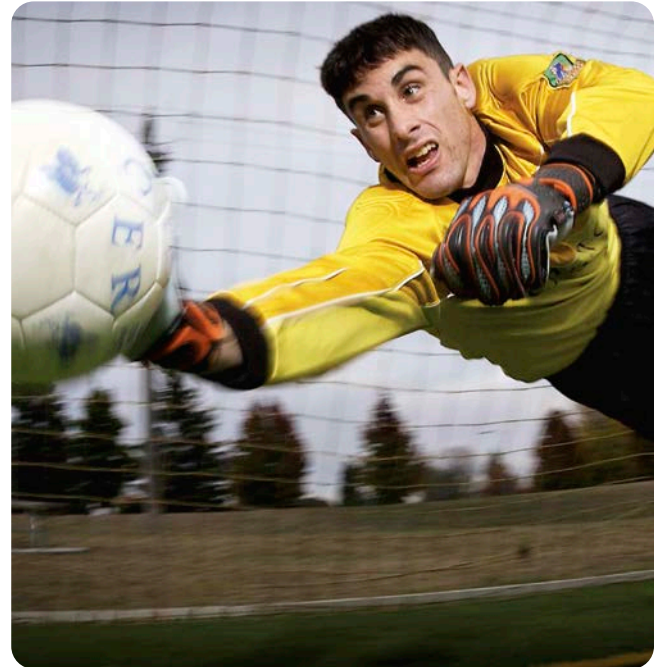
Mentales Reaktionstraining (32-Minuten-Programm)

Anwendung: Als Teil der Trainingsroutine und zur langfristigen Wettkampfvorbereitung.

Das Gehirn nimmt Informationen auf und verarbeitet sie mit Hilfe von Emotionen, wodurch das limbische System des Gehirns mit einbezogen wird. Das limbische System ist für die emotionalen Färbungen und Gedanken verantwortlich, die Sie speichern. Es schickt diese Gedanken an den Neokortex, wo sie analysiert werden. Dort wird eine sinnvolle Reaktion und ein Handlungsablauf ermittelt.

Die Formel für diesen Handlungsablauf beinhaltet:
AKTION → REFLEXION → REAKTION

In nervenaufreibenden Situationen wie in einem Wettkampf, müssen Handlungsabläufe entsprechend eines Umsetzungsplans allerdings sofort zur Hand sein. Deshalb agiert das Gehirn hauptsächlich aus dem primitiven Teil des Stammhirns heraus, wodurch die Handlung ohne längere Reaktionszeit schnell durchgeführt werden kann.



Mentales Reaktionstraining (32-Minuten-Programm)

Wenden Sie dieses Programm an, während Sie sich vorstellen, wie Sie tatsächlich an einem Wettkampf teilnehmen. Wenn Sie die richtigen Reaktionen in der Visualisation üben, sind diese auch während des Wettkampfs schnell verfügbar.

**Das Muster dieser Handlung ist dann:
AKTION → SCHNELLE MENTALE /
KÖRPERLICHE REAKTION**



Die Musik zum Programm – „I Know a Way“ von Tallis Brooks:

“The piece is designed to help listeners get into the correct mindset to maximise their talents and ability. It uses the ebb and flow of growing excitement and relaxation in order to help an individual build up their belief in themselves and to prepare for any task at hand. Whilst the piece is, to a large extent, optimistic and happy in its feel, it also contains tensions and dissonance at certain points – as there are in life – to represent the hurdles which we must all overcome in order to reach our potential and, ultimately, to realise our dreams.”

Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung (42-Minuten-Programm)

Anwendung: Zur Erholung und Muskelentspannung nach dem Training oder Wettkampf, vor dem Schlafen zur Unterstützung der Zellerneuerung und zur Jetlag-Vorbeugung.

Wenden Sie dieses Programm an, um sich mental und körperlich vom Training oder Wettkampf zu erholen. Es ist darauf ausgerichtet, Sie in einen ruhigeren geistigen Zustand zu führen und störende Gedanken abzuschalten.

Wenn man sich über Erlebnisse zu viele Gedanken macht, fühlt sich der Körper unwohl und schüttet ungewollt Adrenalin, Kortisol und Milchsäure aus, die sich im Muskelgewebe ansammeln und Schmerzen und Erschöpfung verursachen.

Alternativ können Sie dieses Programm auch abends direkt vor dem Einschlafen anwenden. Es fördert die REM-Schlafphase, die für die Zellerneuerung sehr wichtig ist. Schlaf ist eine Grundvoraussetzung für Gesundheit und um Bestleistungen jeglicher Art zu erzielen. Im Delta-Gehirnwellenbereich kann tiefer, erholsamer und erfrischender Schlaf stattfinden.

Wenn Sie dieses Programm als Vorbeugung gegen einen Jetlag einsetzen möchten, wenden Sie es am besten im Flugzeug an, bevor Sie landen.

Die Musik zum Programm – „Gold Blond Tree“ von Andrea Rushton:

“Tall grasses, surrounding still water, a split but majestic, part fallen part growing tree, trailing mosses, ferns, water falls, towering sun-lit canopies of leaves all have a place in this music which stretches and uncurls in long slow breaths – voices tell of a place of beauty, timelessness and peace.”

Klassische Musikempfehlungen

Wenn Sie einen **brainLight** Touch Synchro besitzen, können Sie über die Audio-IN-Schnittstelle eine externe Klangquelle (CD-Player, MP3-Player etc.) anschließen und so die Licht- und Tonfrequenzen der „Programme ohne Musik und Sprachführung“ mit Musik Ihrer Wahl kombinieren. Wenn Sie klassische Musik mögen, eignen sich die nachfolgenden Stücke besonders in Kombination mit den **brainLight-Sportprogrammen**:

Aufwärmen mit ruhigem Geist

Antonio Vivaldi, Allegro in G-Dur

Luigi Boccherini, Cello-Konzert No.9 in B-Dur, G. 482, gespielt von Pierre Fournier

Wettkampfvorbereitung

Edvard Grieg, Peer Gynt Suite Nr.1 – Morgenstimmung

Muskelgedächtnisübung

Peter Tschaikowski, Schwanensee-Suite op. 20

Entspannungsreaktionstraining

Wiegenlieder oder andere angenehme, leichte Stücke, wie zum Beispiel „Somewhere over the Rainbow“

Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung

Wolfgang Amadeus Mozart,

Vesperae solennes de Confessore, KV 339

Zuversicht und Selbstwertgefühl

Johann Pachelbel, Kanon in D-Dur

Tor zum Sieges-Momentum

Wolfgang Amadeus Mozart,

Klarinettenkonzert in A-Dur, KV 622

Mentales Reaktionstraining

Wolfgang Amadeus Mozart,

Klavierkonzert Nr. 21 in C-Dur, KV 467

Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung

Edvard Grieg, Peer Gynt Suite Nr.2 – Peer Gynts Heimkehr

Die Autorin der Programme



Dr. Rayma Ditson-Sommer
(1935 – 2013)

Dr. Rayma Ditson-Sommer war eine international anerkannte Beraterin, Autorin, Referentin und Forscherin auf den Gebieten des Biofeedback, Neuro-Learning und der Plastizität des Gehirns. Über 25 Jahre lang untersuchte, entwickelte und wendete Dr. Ditson-Sommer Therapien zum Ausbau intellektueller Leistung und zur Verhaltensentwicklung bei Kindern und Erwachsenen an.

In ihrer akademischen Laufbahn war sie an der Universität von Columbia, der Frauenuniversität Texas, der Universität von Wisconsin und der Universität von Arizona tätig. In unterschiedlichen Bereichen erlangte sie einen Doktor-Titel, verschiedene Lizenzen und Auszeichnungen und hatte mehrere Professuren inne.

Dr. Ditson-Sommer war Vorreiterin in der Erforschung von Farb-, Licht- und Ton-Therapien. Viele ihrer Ansätze über den therapeutischen Wert

Die Autorin der Programme

von Vibrationsenergie haben sich als äußerst innovativ herausgestellt. Durch Dr. Ditson-Sommers wissenschaftliche und gestalterische Bemühungen sind mehrere Produkte entstanden, die gehirngerechtes Lernen ermöglichen. Mit Hilfe dieser Produkte und unter Dr. Sommers Leitung wurde olympisches Gold und das PGA Golfturnier gewonnen.

Dr. Ditson-Sommer war in der Leistungsneurophysiologie tätig und trainierte Garry Hall Jr., der für die USA Goldmedaillen bei den Olympischen Spielen 1996, 2000 und 2004 errang. 15 weiteren Olympiasiegern*innen verhalf sie zu Gold- und Silbermedaillen. Andere Anwender*innen haben großartige akademische Erfolge erzielt.

Als Eigentümerin der Firma OPNET mit Sitz in Phoenix, Arizona, erforschte und entwickelte Dr. Ditson-Sommer Produkte und Analysen, die darauf abzielten, das Lernen, sportliche Leistungen sowie körperliches und emotionales Wohlbefinden zu verbessern.

Impressum

Licht- und Tonfrequenzverläufe:

Dr. Rayma Ditson-Sommer

Musik:

Andrea Rushton, Ben Lennox, Dietrich von Oppeln,
Frank Metzner (Musik der Programmeinführungen),
Joseph Brook, Tallis Brooks, Thomas Hull

Sprecher:

Sabrina Sauer

Arno Kohnen: Programm „Tor zum Sieges-Momentum“

Tontechnische Umsetzung:

Frank Metzner im Tonstudio Dreamland, Krombach

Massageprogrammierung:

Reinhold Sauer

Programmtexte:

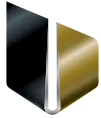
Sabrina Sauer, nach Programmbeschreibungen von
Dr. Rayma Ditson-Sommer

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Scan, Fotokopie, Mikrofilm oder mit einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der **brainLight** GmbH reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet oder vervielfältigt werden.

© 2019 **brainLight** GmbH (Neuaufgabe)



Entspannungstechnologie Made in Germany!



german
brand
award
19
winner



brainLight GmbH • Hauptstraße 52 • 63773 Goldbach • Deutschland
Telefon: +49 (0) 6021 59070 • Telefax: +49 (0) 6021 590797 • E-Mail: info@brainlight.de



www.brainlight.de

brainLight®

LIFE IN BALANCE

◆◆◆ Seit 1988 ◆◆◆