

# EEGBiofeedback

EEGBiofeedback jest metodą pozwalającą kontrolować procesy zachodzące w organizmie. Uczy panowania nad własnymi reakcjami, pomaga odpowiednio relaksować się, a tym samym radzić sobie nawet w najbardziej ekstremalnych warunkach.

## Kto jeszcze chce poznać tajemnice szkolenia pilotów statków kosmicznych?

Technologia stworzona w Amerykańskim Centrum Badań Kosmicznych Narodowa Agencja Aeronautyki i Przestrzeni Kosmicznej, początkowo wykorzystywaną do szkolenia astronautów i pilotów, którzy w warunkach ogromnego stresu muszą bezbłędnie wykonywać złożone czynności.



Dzisiaj technologia biofeedback wykorzystywana jest również do użytku domowego, pomaga w: uczeniu się, zwalczaniu tremy i stresu.

## Sekrety które uczyniły z Adama Małysza mistrza świata

Sukcesy skoczka narciarskiego Adama Małysza są w dużej części zasługą stosowanej przez jego psychologa terapii biofeedback - informuje gazeta *Puls Medycyny*.

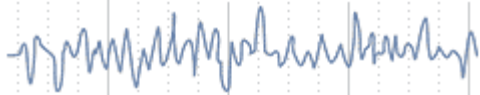
Metoda biofeedback to co prawda tylko jeden z elementów wchodzących w skład treningu Adama Małysza, ale jestem przekonany, że ma niezwykle istotny wpływ na jego sukcesy. Pozwala mu się wyciszyć i skupić przed skokami, a to bywa w sporcie decydujące uważa psycholog Małysza, dr Jan Blecharz z krakowskiej AWF.

Gdy Polski Związek Narciarski rozwiązał umowę z Adamem Małyszem, złe efekty pojawiły się szybko.

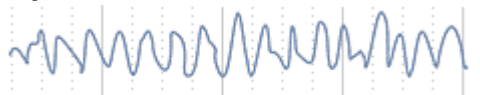
# Jak to działa

W różnych stanach świadomości zmieniają się fale mózgowe:

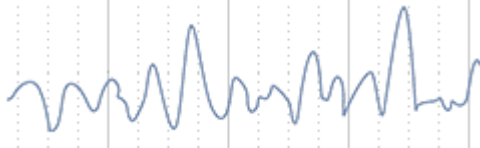
- **gamma** - przy stresie, tremie, lęku, w sytuacjach wyjątkowych
- **beta** - zwykle w niej przebywamy podczas dnia



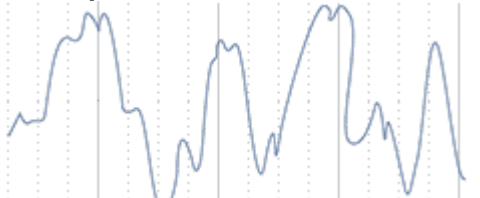
- **alfa (ang. alpha)** - w twórczych stanach inspiracji, występują przy pozytywnym myśleniu



- **teta (ang. theta)** - w śnie z marzeniami sennymi, w transie hipnotycznym



- **delta** - podczas snu



Najlepiej by człowiek sam nauczył się wzmacniać pożądane częstotliwości. Jednak skomplikowane wykresy, jakie pokazuje aparatura medyczna, zwykłemu zjadaczowi chleba mało powiedzą. Zbudowano więc system w którym aktywność mózgu przetłumaczona jest na dźwięk i gry wideo.

Dr n.med. Michaela Pakszys, dla *Priority Pass*