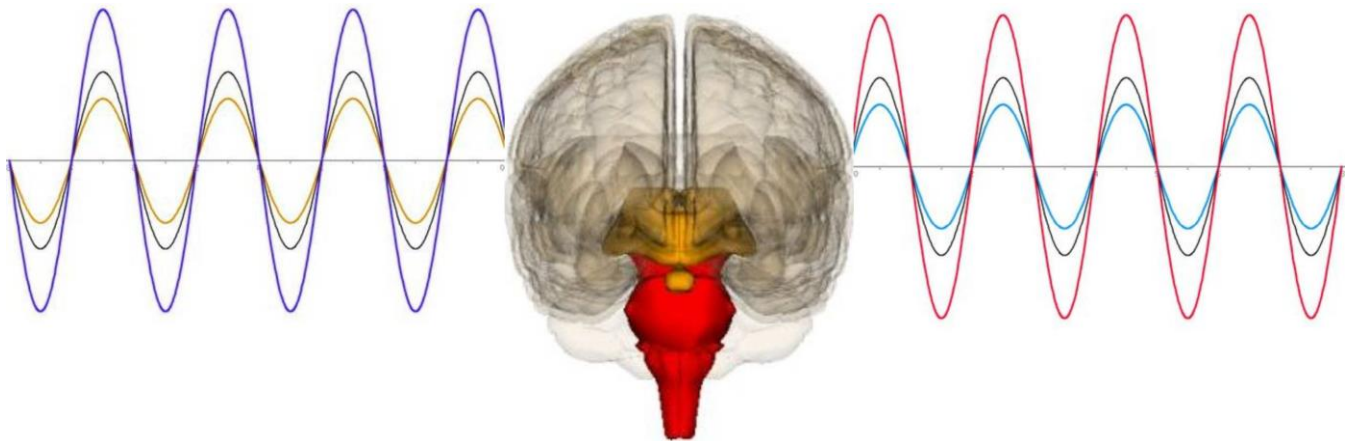


Equinox-FFT-Sound™

Mit psychoakustischen Schwingungen zu mehr Wohlbefinden,
Leistungsfähigkeit, hormoneller Ausgeglichenheit,
Entspannung und körperlicher Regeneration.



Good Vibrations

Durch die psychoakustischen Schwingungen werden die beiden Gehirnhemisphären synchronisiert. Dabei entsteht eine Frequenz im Gehirn, die man ansonsten nur durch langes Meditieren erreichen kann. An diese Frequenz koppelt sich das Gehirn dann an. Dies nennt man Frequenzfolge-Reaktion (FFR). Zusätzlich können noch bestimmte unterschwellige Auslösersignale das Gehirn, das Hormonsystem und die DNA nachhaltig positiv beeinflussen.

Die neue Kombination von psychoakustischen Techniken eröffnet völlig neue, tief greifende Möglichkeiten des mentalen- und körperlichen Trainings.

*In diesem Manuskript werden die neuen **Equinox-FF-Techniken** und auch einige Hintergründe beschrieben.*

Autoren: Gerhard H. Eggetsberger und Markus Eggetsberger

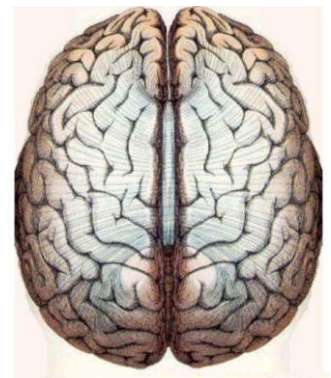
Das psychoakustische Verfahren

Brain-Tuning: In Harmonie mit dem eigenen Selbst

Frequenzfolge-Technik

Es lässt sich heute nachweisen, dass bestimmte Töne Einfluss auf unseren Herzschlag, die Atmung und die Muskelspannung, den Hautwiderstand, den Blutdruck und den Stoffwechsel, sowie auch auf das Verdauungssystem und die Hormone haben. Diese Töne wirken direkt auf unsere Biochemie – sie rufen positive Emotionen hervor. Bestimmte Musikstücke aktivieren in Sekundenschnelle Erinnerungssequenzen. Wir alle kennen die sofortige Wirkung eines besonderen Liedes aus der Vergangenheit, das süße Erinnerung oder intensiven Schmerz hervorrufen kann. Das Gleiche können bestimmte Tonbilder und Frequenzen hervorrufen. Sie lösen VOR ALLEM UNBEWUSST bestimmte körperliche, hormonelle und nervliche Reaktionen aus.

Nichts erreicht unser gesamtes Sein so schnell wie ein Klang: Von dem Moment der Klangerzeugung vergeht nicht einmal eine sechstausendstel Sekunde, bis dieser Ton jede Körperzelle erreicht hat. Beim Hören von bestimmten Tönen, Frequenzen und Musik werden die direkt im Gehirn sitzenden emotionalen Zentren stimuliert, die dann eine direkte Wirkung auf unser Wohlbefinden, unsere emotionale Grundstimmung, unseren hormonellen Status, und auf unsere Gesundheit haben können. Diese neue Art der Gehirnstimulation ist auch in der Lage unsere Stressreaktionen auf bestimmte Situationen neu zu optimieren.

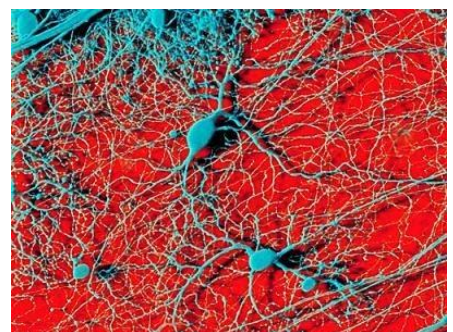


Die moderne, biomedizinische- und Biofeedbackforschung kann heute sehr einfach nachweisen, dass Töne, Tonfrequenzen und Musik Einfluss auf unser Gehirn ausüben. (*das zeigen EEG und Hirnpotentialmessungen*) So werden Herzschlag, Atmung, Puls, Hautwiderstand, Blutdruck, Stoffwechsel, Hormonaktivitäten und das Verdauungssystem direkt durch Töne und Frequenzen nachhaltig beeinflusst.



Gehirn-Neuvernetzung durch spezielle Tonfolgen und binaurale Schwebungen

Die moderne Hirnforschung zeigt, dass unser Gehirn im Aufbau höchst plastisch ist und auf alle länger angebotenen Reize reagiert, indem es neue, bevorzugte Nervenbahnen knüpft bzw. das vorhandene Neuronale Netz (*die bestehende Hirnstruktur und Ordnung*) neu umstrukturiert. So kann es auch alte, negative Bahnen und Netzwerke, die mit negativen Erfahrungen verbunden sind bzw. die falschen Steuerimpulse an den Körper senden, deaktivieren bzw. in Ihrer Aktivität abschwächen!



Binaurale Schwebungen

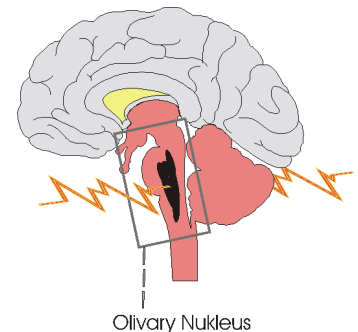
Binaurale Töne¹ (Wilhelm Dove) können Einfluss auf die Hirnwellen haben und auch die Teile des Gehirns stimulieren, die nicht mit dem Hören verknüpft sind². Binaurale Schwebungen sind wahrnehmbare Töne, die direkt im Gehirn entstehen, wenn den Ohren separat zwei leicht unterschiedliche Frequenzen zugeführt werden. Physikalisch gesehen handelt es sich bei binauralen Tönen um eine Form der Schwebung. Erklungen zwei Töne, deren Frequenzen sich nur wenig voneinander unterscheiden, so ist nicht ein einzelner, anhaltender Ton zu hören, sondern ein pulsierender Ton (*Schwebung*), der in gleichmäßigen Abständen die Lautstärke moduliert. Binaurale Schwebungen haben die Besonderheit, dass die resultierende Frequenz direkt im Gehirn entsteht.



Zusammenfassung:

Werden zwei geringfügig unterschiedliche Frequenzen, (*getrennt über Stereokopfhörer*) gehört, wird im Gehirn eine dritte Frequenz wahrgenommen, die der Differenz der ursprünglichen Frequenzen entspricht. Vor allem diese dritte, im Gehirn entstehende, Frequenz synchronisiert beide Hirnhälften und diese neue Frequenz beeinflusst über die Frequenzfolge des Gehirns das EEG und bestimmte Hirnbereiche.

Neue Untersuchungen legen die Vermutung nahe, dass dieser neue Ton (*die Schwebung*) im Stammhirn erzeugt wird, im sogenannten „**Nucleus olivaris superior**“, wo das Zentrum für das räumliche Hören liegt. Um einen Schwebungston wahrnehmen zu können, müssen die Trägerfrequenzen dabei unterhalb von 1500 Hz liegen. Der Unterschied zwischen den Frequenzen für das linke und rechte Ohr darf nicht größer sein als 30 Hz, da ansonsten zwei verschiedene Töne gehört werden.



Das Interesse an den binauralen Schwebungen lässt sich in zwei Kategorien einteilen. Zum Einen dienen sie der Neurophysiologie zur Erforschung des Hörsinns. Zum anderen können binauralen Schwebungstöne als Ergänzung einen subtilen Einfluss auf das Gehirn haben und die Hirnwellen stimulieren, um z.B. Entspannung, Schlaf, Meditation oder Konzentration zu fördern.

Seit 1987 untersucht unser Forschungslabor die Wirkung von Tönen, binauralen Schwebungen, unterschwelligem Botschaften und energiereichen Frequenzmustern. Die

¹ Als Entdecker der binauralen Schwebungen gilt der deutsche Forscher Heinrich Wilhelm Dove, der diese im Jahr 1839 entdeckte. Aber erst Dr. G. Oster, Biophysiker an der Mount Sinai School of Medicine, New York, USA, erkannte das Potential und die Möglichkeiten, die binaurale Schwebungen eröffnen. Oster sah die Anwendungsgebiete der binauralen Schwebungen sowohl in der Forschung, als auch direkt im medizinischen Bereich.

² Thaut, M.H.: Neural basis of rhythmic timing networks in the human brain. In: Ann. N. Y. Acad. Sci. 999, 2003, S.364–373

erforschten Techniken fanden dann früher schon Anwendung in den Suggestionenkassetten / CDs die wir für die von uns betreuten Leistungssportler und Künstler anfertigten. Später wurden die Techniken auch als Grundstimulanz in den von uns entwickelten MindMorphing CDs benutzt.

Wie kann man sich die Wirkung und Funktion von **Equinox-FFT™ Soundfiles** vorstellen?

Einleitend:

Die psychoakustischen Schwingungen auf den **MP3 Soundfiles** basieren, wie schon gesagt, auf Frequenzfolge-Techniken unter Zuhilfenahme moderner Klangtechniken. Unterschwellige Töne, Soundteile und Frequenzen, die das Gehirn über das Gehör direkt stimulieren, lösen sowohl hormonelle wie auch nervliche Reaktionen aus. Diese beeinflussen nicht nur die Hormondrüsen sondern auch Organe, Zellverbände und nicht zuletzt unsere Erbmasse, die DNA.



Es gibt im Gehirn genetisch bedingte, mentale Programme und Reaktionsmuster, die durch bestimmte, von außen kommende Reize aktiviert werden können. Bestimmte akustische Reize können dadurch nervliche wie auch hormonelle Reaktionen hervorrufen.

Wir kennen das:

Bestimmte Worte, wie das Hilfeschreien oder auch schmerzhafte Stöhnen, können uns in Alarmbereitschaft versetzen. Wenn wir so etwas hören, beschleunigt sich automatisch unser Herzschlag. Wir atmen schneller, die Hände werden feuchter und zumeist kälter. Das alles geht ganz von selbst.

Dieses kleine Beispiel zeigt uns schon, wie solche mentalen Programme automatische Nerven- und Hormonaktivitäten auslösen. In diesem Falle wurden vor allem Stresshormone ausgeschüttet.

Heilende Töne und Frequenzen in der Natur

Katzen schnurren mit ca. 25-44 Hz und diese Frequenz hilft

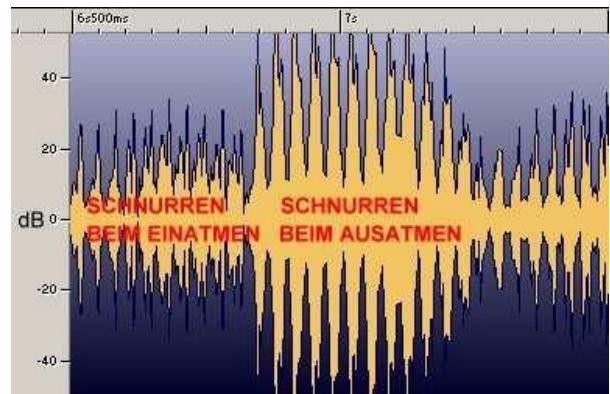
Knochen zu heilen. Die Katze verdankt ihre sprichwörtlichen „sieben Leben“ ihrem, schnurrend ablaufenden, Fitnessprogramm. Was für eine Kraft hinter dem Schnurren steckt fand erst vor kurzem ein amerikanisches Forscherteam heraus. Die Forscher entdeckten, dass Knochen, die man Vibrationen mit einer Frequenz von 20-50 Hertz aussetzte (*beim Schnurren einer Katze entstehen solche Vibrationen*), eine wesentlich höhere Festigkeit³ aufwiesen und auch vorhandene Muskelverspannungen dadurch gelindert wurden. Das Schurren einer Katze dient also nicht ausschließlich der Kommunikation um Wohlbefinden auszudrücken, sondern es wirkt sich direkt - positiv auf die Heilung von Verletzungen aus.



³ Die Vibrationen erhöhten die Knochendichte, sagt auch Dr. Leo Brunberg, Direktor der Poliklinik für kleine Haustiere der Freien Universität Berlin. Das Schnurren wäre demzufolge eine Möglichkeit für Hauskatzen, aber auch für Pumas oder Geparden, ihre Muskeln und Knochen mit sparsamen Mitteln zu stimulieren.

Good Vibrations

Fakt ist, dass Katzen die schnurren, dabei durchgehend schnurren und ihre Schnurrfrequenz dabei nicht verringern. Je nachdem, ob gerade "die Luft angehalten", ein- oder ausgeatmet wird, ist dieses Schnurren jedoch unterschiedlich laut zu hören. Es findet also eine Art Amplitudenmodulation statt.



Das Schnurren erhöht bei den Katzen den Fitnesszustand:

Tests zeigten, dass durch eine Beschallung mit Vibrationen zwischen 20 und 50 Hertz eine höhere Knochendichte, ein schnelleres Knochenwachstum und eine verkürzte Heilungsdauer bei Verletzungen erreicht wird. Dies tritt auch auf andere Organismen zu. In einer Studie wurden Hühner für zwanzig Minuten auf eine vibrierende Plattform platziert, was ihren Knochen zu einer größeren Dichte verhalf. Als man Kaninchen für einige Zeit mit 25 bis 50 Hertz beschallte, stieg die Knochendichte um immerhin 20 Prozent an und Knochenbrüche verheilten deutlich schneller. Auch das Schnurren von Ozelot, Puma, Serval⁴ und Geparden liegt bei 25 und 50 Hertz und kann zuweilen bis auf 140 Hertz hochgehen.

Auch beim Menschen gibt es schon länger Anzeichen dafür, dass eine Beschallung im unteren Frequenzbereich Schmerzen lindert und zur Heilung von Muskeln und Sehnen beiträgt. Die NASA experimentiert ebenso mit den heilenden Frequenzen der Katzen. Auch bei Tests für die bemannte Raumfahrt hat man durch den Einsatz von Vibrationsgeräten, den durch mangelnde Bewegung bedingten Knochenabbau vermindern können.

Die langsamen Frequenzen des Gehirns bewusst stimulieren

Die beiden Biofeedback-Pioniere Dr. Elmer und Dr. Alyce Green zeigen, dass bereits wenige Minuten Theta EEG-Training⁵ täglich einen profunden Effekt auf die Gesundheit hat, inklusive Immun-Stimulierung, Zunahme von Kreativität und Wohlfühl.

⁴ eine mittelgroße wilde Katze Afrikas

⁵ Theta-EEG-Wellen zwischen 4 - 8 Hz, treten im Traumschlaf, während bestimmter Trancezustände und in tiefer Meditation auf. Die Formationen des Unterbewusstes sind aktiv, das Tor zur Kreativität steht offen. Dieser Zustand ist charakterisiert durch plastisches Vorstellungsvermögen, erhöhte Lern- und Erinnerungsfähigkeit, Fantasiebilder, Inspiration bis hin zu Traumsequenzen. Typisch für Gipfelerfahrungen und ideal für freies Assoziieren und kreatives Denken - wenn man dabei

Frequenzen zur Förderung der Hormonaktivitäten und als Anti - Aging Maßnahme

Schon vor Jahren setzte Dr. Norman Shealy Probanden 20 Minuten lange einer Frequenz von 7.8 Hz⁶ aus, wobei eine signifikante Steigerung von über 25% des Hormons DHEA⁷ (*ein Antiaging Effekt*) festgestellt werden konnte. Zusätzlich stieg auch die Konzentration der Betaendorphine⁸ und das Wachstums-Hormon um ca. 25% an.

Bei einer etwas schnelleren Frequenz war die Resonanz noch höher. Da es sich um eine natürliche Aktivierung von körpereigenen Drüsenfunktionen und den damit verbundenen optimierten Hormonausschüttungen handelt, ausgelöst durch akustische Reize, sind keine Nebenwirkungen oder störende Effekte bekannt.

Schnelle Frequenzen aktivieren das Gehirn, sie machen Aufmerksam und Konzentriert

Spezielle, von uns entwickelte psychoakustischen Schwingungsfiles verbessern das Lernverhalten, die aktuelle Konzentration und die Aktivität der frontalen Hirnbereiche. Andere dienen vermehrt der Harmonisierung und des Ausgleichs der beiden Hirnhälften. Wenn wir in einem normalen, wachen Zustand sind, mit offenen Augen, den Fokus auf die äußere Welt gerichtet oder mit konkreten Problemen beschäftigt sind, dominiert im EEG die Betawelle (14 - 35 Hz). Betawellen werden mit Konzentration und Kognition assoziiert. Die Beta-EEG-Wellen werden von der Wissenschaft in mehrere Bereiche aufgeteilt:

Der Langsame-Betabereich (12- 15 Hz), entspannte Aufmerksamkeit nach außen (das ist der Grenzbereich mit den oberen Alpha-Wellen) und

der Mittlere Betabereich (15-18 Hz), dieser entspricht einer aktiv gerichteten Aufmerksamkeit nach außen. Diese beiden Bereiche kann man gemeinhin als positiv bezeichnen. **Der Hohe Betabereich** (18-35 Hz) herrscht vor allem bei Stress, Angst und hoher Anspannung vor. Der Hohe Betabereich sollte daher weitgehend gemieden werden. Gamma-EEG-Wellen (von 35 – bis ca. 100 Hz) sind bisher weniger erforscht und treten vor allem bei stärkeren Angstzuständen, Hyperaktivität, Spannungen, aber auch bei einigen körperlichen und geistigen Spitzenleistungen auf.

nicht einschläft. Für Biofeedback-Forscher Elmer und Alyce Green (*Menninger Foundation*) sind Thetawellen ideal, um "eine neue Art des Körperbewusstseins zu erfahren, das eng mit völligem Wohlbefinden zusammenhängt" und mit "physischer Gesundheit und Regeneration" einhergeht.

⁶ 7,8 Hz = sogenannte Schumannwellen

⁷ DHEA (Dehydroepiandrosteron) ist eine körpereigene Substanz, die in der Nebennierenrinde produziert wird. Aus ihr baut der Körper männliche Hormone (Androgene) und weibliche Hormone (Östrogene) auf. DHEA übt aber auch eigenständige androgene und anabole (gewebsaufbauende) Hormon-Wirkungen aus. Wie viel DHEA der Körper herstellt, hängt stark vom Alter ab. Nach der maximalen Konzentration bei 25-Jährigen nimmt die im Blut kreisende Menge stetig ab. Bei 80-Jährigen beträgt sie nur noch 10 bis 20 Prozent der Spitzenwerte in jungen Jahren. Daher ist eine Stimulation von DHEA auch als eine direkte Anti Aging-Maßnahme zu sehen.

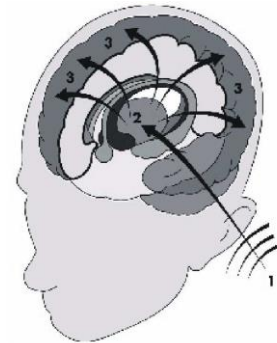
⁸ Endorphine sind körpereigene Opioidpeptide, von Hypophyse und Hypothalamus

Schon alleine dieser kurze Abriss über die schnellen Hirnfrequenzen und die Begleitumstände dieser Frequenzen zeigt, wie komplex die Möglichkeiten sind die eine gezielte positive Beeinflussung durch entsprechende Frequenzmuster mit sich bringen kann.

Durch entsprechende Frequenzmuster und entsprechende unterschwellige Auslösersignale, kann man das Gehirn immer öfter in einen optimalen Arbeitsbereich führen. Dieser positive Effekt konditioniert sich nach und nach immer mehr. So bleibt das so trainierte Gehirn auch in stressbesetzten Situationen immer öfter im entspannten und leistungsfähigen Bereich.

Praktische Anwendung der Sound-Files:

Die psychoakustischen Schwingungsfiles stimulieren über einige Minuten durch an- und abschwellige Frequenz- und Tonmuster über den Hörnerv direkt das Gehirn. Die jeweilige Anwendung sollte je nach entsprechender Einzelbeschreibung zumeist 2mal täglich komplett angehört werden. Schon nach spätestens 20 Tagen Anwendung kommt es zu einer entsprechenden Wirkung.



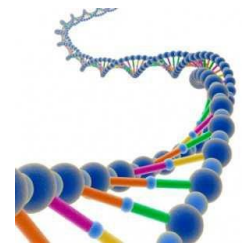
- 1 eingehender Tonreiz, passiert den Hörbereich im Schläfenlappen
- 2 Limbisches Hirn, inkl. Hippocampus
- 3 Reiz wird vom limbischen System an die Großhirnrinde weitergeleitet

Bitte beachten Sie die jeweilige Beschreibung!

Bitte beachten Sie, dass Sie beim Anhören der Files einen sehr guten Kopfhörer benutzen, da Sie nur so den vollen Frequenzbereich hören können und die positiven Reaktionen im vollen Umfang eintreten können.

Abschließende Hinweise

Die, von uns entwickelten und produzierten psychoakustischen Frequenz-Mp3 Files (teilweise, je nach Anwendungsbereich mit Musik unterlegt) umfassen verschiedene Anwendungsbereiche. Es gibt Sound-Files zur Aktivierung der Hormondrüsen, 30 Minuten Kurzschlaf zur Regeneration, für Meditation und Entstressung, und auch Soundfiles um bestimmte Organe und Zellen (inkl. DNA) positiv zu beeinflussen. Das Verfahren bietet einen breiten Anwendungsbereich für fast alle Lebenslagen und Probleme.



Die Eterna/IPN psychoakustischen Schwingungsfiles (Equinox FFT) entsprechen dem neuesten Stand der Technik. Unsere Entwickler haben ihr gesamtes Know-how eingesetzt, um Ihnen ein topmodernes, hoch wirksames Produkt anbieten zu können. Diese Sound-Files finden Sie im Bio-Vit Shop unter www.brainsetting.com zum direkten Download.

Achtung:

Psychoakustische Schwingungen sind NICHT für jeden geeignet: Personen die zu Epilepsie neigen, oder in irgendeiner Form unter geistiger Instabilität leiden, sollten diese Sound-Dateien nicht benutzen.

Wichtiger Hinweis: Dieser Text dient ausschließlich der Information und bringt Informationen zur Selbsthilfe.

Die Verfasser dieser Publikation geben durch diese keine medizinische Ratschläge oder therapeutischen Empfehlungen.

Bei Fragen zu gesundheitlichen Störungen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Therapeuten Ihres Vertrauens.

Die psychoakustischen MP3-Files (*bzw. - psychoakustische CDs*) ersetzen nicht die Beratung oder Medikation durch einen Arzt. Sollten Sie Gesundheitsprobleme ungeklärter Ursache haben, oder unter psychischen Erkrankungen leiden, sollten Sie einen Arzt oder Therapeuten konsultieren, denn bei akuten Erkrankungen reicht das Anhören der psychoakustischen MP3-Files zumeist nicht aus. Die psychoakustischen MP3-Files oder CDs von ETERNA-Management wirken unterstützend bei vielen gesundheitlichen oder psychologischen Problemen. Jede Leserin und jeder Leser ist daher für ihr/sein persönliches Handeln und Entscheiden selbst verantwortlich.

© 2010 by Eggetsberger