

# Plán cvičení

emwave®

## Ujednání

EmWave systém a cvičení obsažená v této příručce jsou určeny jako nástroje pro snižování stresu, rozvoj individuální rovnováhy, optimálního výkonu a osobního růstu. Nejedná se o zdravotnické zařízení a postupy. Systém je určen pro výukové a tréninkové účely.

HeartMath je registrovaná ochranná známka Institutu HeartMath. EmWave a Personal Stress Reliever jsou registrované ochranné známky společnosti Quantum Intech, Inc. Coherence Coach je ochranná známka společnosti Quantum Intech, Inc. Quick Coherence je registrovaná ochranná známka společnosti Doc Childre.



14700 West Park Ave  
Boulder Creek, CA 95006  
[www.heartmath.com](http://www.heartmath.com)

© copyright 2009 Quantum Intech, Inc

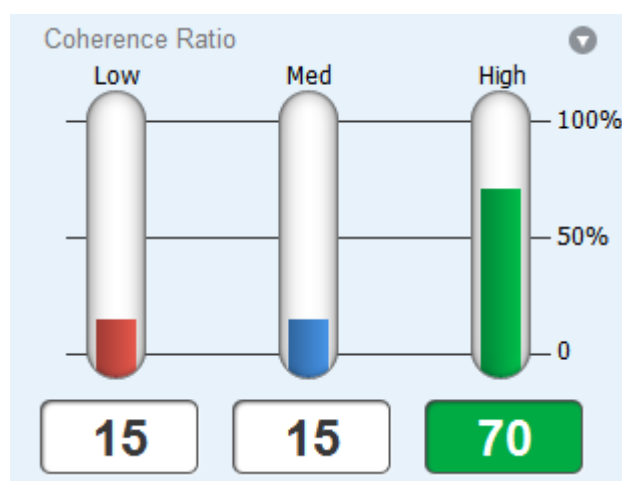
## emWave ® Plán cvičení

### Úvod

EmWave je sofistikovaná jednoduchá technologie, které vám pomůže dosáhnout osobní rovnováhy a posílit ji, zvýšit energii a celkovou životní pohodu. Tento praktický plán, vám pomůže v seberozvoji a pomocí pravidelného tréninku s vaším emWave systémem, můžete dosahovat svých osobních plánů a cílů.

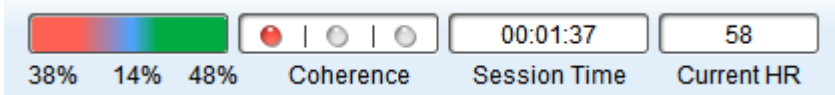
Technologie emWave je založena na vytváření „průlomové koherence“. Koherence (soudržnost) je stav synchronizace mezi srdcem, mozkiem a autonomním nervovým systémem, který má prokazatelný vliv na mentální, emocionální a fyzickou stránku. Koherence není jen odpočinkem. Koherence je stav relaxace a revitalizace současně. Koherentního stavu je dosahováno tím, že aktivujeme autonomní nervový systém a podporujeme pozitivní pocity a vracíme se zpět do tohoto pozitivního přístupu a emocí, které jsou používány v každodenních životních situacích.

### Váš emWave systém



Váš emWave systém vyhodnocuje tři úrovně koherence: **nízkou** (červená), **střední** (modrá), a **vysokou** (zelená). Ty se objevují v grafu, jako tři barevné sloupce pod nadpisem "Coherence Ratio" nad dolním okrajem grafu na emWave obrazovce. Tyto sloupce se mění dynamicky, podle toho, jak se budete pohybovat v různých úrovních koherence.

EmWave systém sleduje procento času, který jste strávili ve vysoké, střední, nízké koherenci během jednoho sezení. Máte-li v nastavení zapnuto audio, uslyšíte informační tón signalizující, v jaké koherenci se nacházíte.



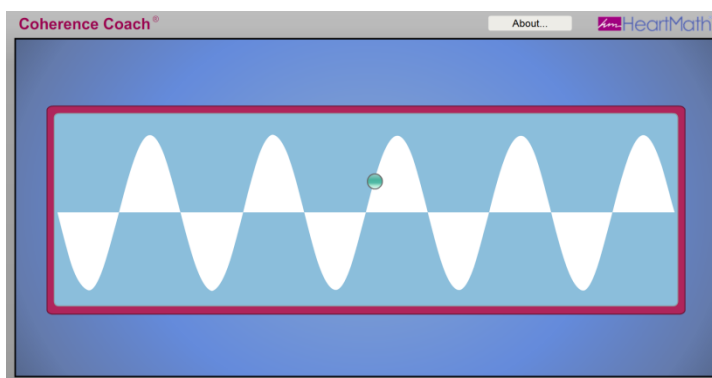
Pomocí jednoduchého praktického plánu cvičení se dozvíte jak s použitím emWave systému a využíváním jeho možností provádět rychlé emocionální změny a strávit větší část dne ve střední a vyšší koherenci.

Změny začínají lidé vnímat do dvou týdnů od začátku používání Plánu cvičení emWave: více klidu, méně reaktivního chování, více energie, lepší soustředění, méně úzkosti, více pozitivních postojů a kvalitnější spánek.



## Krok první: Budování každodenní koherence.

Za prvé, doporučujeme, abyste si budovali koherentní stav emWave systémem tím, že v modré (střední soudržnost) a zelené (vysoká soudržnost) úrovni setrváte pět minut nebo více minut každý den. Můžete cvičit pět nebo více minut každý den a deset minut každý týden a to pomocí Quick Coherence® techniky. Snadným a zábavným způsobem, jak získat dovednosti v Quick Coherence technice, je používat nástroje Coherence Coach®.



## Doporučené časové termíny pro praktikování stavu koherence jsou:

- Začněte svůj den tak, že se dostanete do stavu koherence.
- Naladte se na žádoucí stav během dne a to před schůzkou nebo citlivou komunikací např. pracovní schůzka, řešení problémů atd.
- Po obědě se ihned navraťte do koherence, abyste se dostali zpět do produktivního a efektivního pracovního režimu.
- Během odpoledne vám koherence pomůže, abyste zabránili odpolednímu energetickému "propadu".
- Po pracovní době je naladění do koherentního stavu vhodné, abyste si více užili volného času a večera.
- Před spaním vám koherence umožní lepší obnovu energie a regeneraci vašeho organismu, zkvalitní a zklidní se váš spánek.

Poznámka: Jestliže jste zapomněli na jeden ze svých tréninků, prostě vám zbylo více na jindy nebo pokračujete na cestě kupředu, nevyčítejte si a nestresujte se, jinak by to mohlo snížit kvalitu dosahování vašeho cíle. Nepřidávejte si zbytečný stres do života. Samozřejmě někteří lidé budou chtít trénovat delší dobu, nebo častěji, protože si uvědomují, účinnost a přínos emWave v životě.

## **Quick Coherence technika (Technika rychlé coherence)**

### **Soustředění se na srdce**

Zaměřte svoji pozornost na oblast kolem srdce, oblast v centru vašeho hrudníku.

### **Dýchání do srdce**

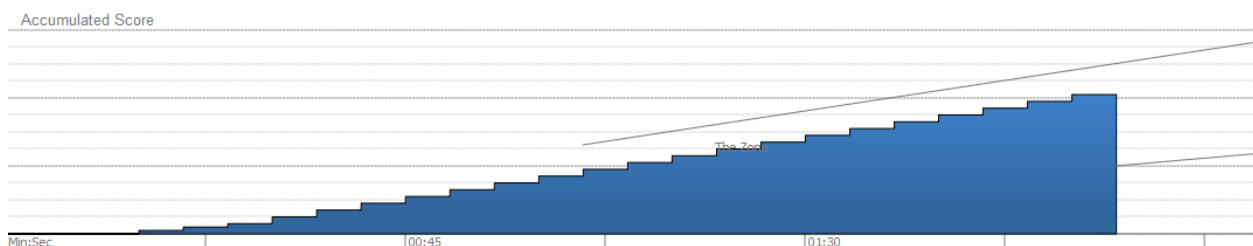
Dýchejte zhluboka, ale normálně a vnímejte, jak váš dech přichází dovnitř a ven oblastí kolem srdce.

### **Uvědomte si své srdce**

Zaměřte svoji pozornost na srdce a dýchání srdcem, aktivujte pozitivní pocity jako odměnu za dobré věci ve vašem životě, nebo za lásku a péči o někoho (dítě, manžel, zvířátko) nebo na něco (např. krásný západ slunce, zábavnou dovolenou, koníčky).

## **Krok druhý: Zvýšením Koherentního skóre**

Když se v emWave sezení udržíte na střední (modré) nebo vysoké míře (zelené) coherence, vlevo dole na obrazovce vedle barevného sloupce můžete sledovat své kumulované koherentní skóre. Vaším cílem je dostat se do "žádané zóny" (slova se objeví na obrazovce) a zvýšit své nahromaděné skóre

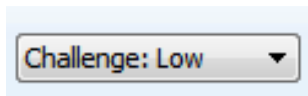


pokaždé, když trénujete. Když vaše nahromaděné (kumulativní) skóre dosáhne 100 bodů, uslyšíte rozlišovací odměňovací tón. To může trvat jen pět minut, pokud jste ve vysoké koherenci po celou dobu. **Pro vyšší úspěšnost doporučujeme dosáhnout skóre 200 bodů za den (ve více seancích v případě potřeby) až 1500 bodů za týden.**

**Poznámka:** Mnoho lidí má různé osobní techniky nácviku, jako např. meditaci, modlitby, vycentrování se, hlubší vnímavost, dýchací techniky, bytí v přítomnosti a tak dále. Pro mysl je snadné bloumat, zatímco děláme jakýkoli druh osobního tréninku. emWave Systém vám může pomoci zvýšit koherenci během vašich osobních postupů, posílit soustředění a účinněji poskytovat měřitelnou zpětnou vazbu pro vaše zlepšení. Chcete-li zvýšit pro svůj osobní trénink stupeň obtížnosti emWave systému, použijte emWave systém po dobu 5 minut nebo tak, abyste se dostali do požadované zóny, a to buď na začátku vašeho osobního tréninku, nebo v jiném vhodném čase. Zjistíte, že budovat koherenci se zpětnou vazbou emWave systému poskytuje velmi cenné informace pro uklidnění mysli.

### Krok třetí: Zvýšení úrovně koherence

Systém emWave byl navržen ve čtyřech úrovních obtížnosti: nízké, střední, vysokou a nejvyšší. Tyto stupně náročnosti umožňují pracovat s různými úrovněmi, které umožňují rozvíjet dovednosti tak, abyste získávali důležité návyky umožňující využití emWave systému. Bez ohledu na vaši úroveň dovedností doporučujeme začínat trénink na nízké úrovni. (Klikněte na Challenge úroveň v horní části obrazovky, abyste změnilí stupeň vaší obtížnosti, během vašeho sezení.)



Dokonce, i když dlouhodobě meditujete nebo jste odborníkem v oblasti osobního růstu, začínejte Plán cvičení na nízkém stupni obtížnosti. Nemusíte na sebe tlačit tím, že si musíte zvyšovat úroveň příliš rychle. Nepřetržité a pravidelné cvičení je důležitější než spěchat do vyššího stupně úrovně obtížnosti. Uvidíte, že pro vás bude snazší praktikovat afirmace, záměry a tvůrčí vizualizace během stavu koherence a to i tehdy, když budete v nízké úrovni obtížnosti. Dostanete se do kumulativního koherentního stavu, který je výhodný, i když používáte emWave systém na nízké úrovni obtížnosti.

Jak bylo vysvětleno výše, největším přínosem používání emWave systému je, že se naučíte dostávat a udržet se v koherentní zóně při každém procvičování a naučíte se zvyšovat svůj koherentní stav v průběhu cvičení. Tím budete rozvíjet svoji schopnost rozvíjet žádoucí stav koherence, takže budete schopni více čelit životním stresorům a nečekaným problémům.

Zůstaňte na nízké úrovni obtížnosti až do té doby, dokud nejste schopni udržet se ve trénované úrovni koherence (např. zelená) minimálně z 80 procent, během každé seance. Potom můžete přejít na střední úroveň obtížnosti a používat stejný Plán cvičení.

Každá úroveň obtížnosti na emWave systému vyžaduje hlubší úroveň klidu, soustředění a sebekontroly. Když chcete najít hlubší klid nebo se připravit na pracovní zátěž nebo setkání, které vyžaduje hlubší soustředění, můžete používat Střední úroveň obtížnosti tréninku.

Postupem času, se někteří lidé snaží budovat ještě hlubší úroveň klidu a koherence a přejdou na vysokou úroveň (a několik statečných duší dokonce na sobě pracuje na nejvyšší úrovni obtížnosti).

### **Krok čtvrtý: Zvýšení vaší koherentní úrovně**

Jak budete procházet svým Plánem cvičení, vaše základní koherence se bude zvyšovat. Vaše základní koherence je ta část koherence, která se přirozeně vyskytuje v našem srdečním rytmu během dne. Jak se vaše základní koherence zvyšuje, zvedáte svoji energii a stáváte se více flexibilní a snáze



odoláváte stresorům nebo zátěžím, které jsou každodenní realitou. Vaše postoje, emoce a perspektivy budou více pozitivní a flexibilní. Zůstanete více ve spojení se svým srdcem.

Protože lidé mají svobodnou vůli a osobní volbu, stále se můžeme rozhodovat, kdy se vrátíme do koherence, a jak využívat svoji osobní energii; nic se nemůže vyrovnat bytí ve svém srdci. Nicméně, pomocí tréninku s vaším emWave systémem bude bytí v srdci energeticky úspornější a efektivnější.

Můžete začít sledovat kumulativní účinky koherence. Budujete ji tím, že každým dnem zaznamenáváte nárůst a zvyšujete svoji energetickou úroveň a učíte se ji vnímat. Největší nárůst energie budete pozorovat na konci dlouhého dne; kdy se necítíte tak moc unaveni, kdy nepotřebujete odpočinek ani během dne, necítíte-li prudký hněv nebo vaše reakce nevyžadují neočekávané nároky.

Když budete používat tento Plán cvičení pravidelně, budete získávat nové znalosti o svém srdečním rytmu a vytvářet nové vzorce soustředění. Přijdou chvíle, kdy dosažení střední nebo vysoké koherence může být těžší, protože můžete být více rozptýleni nebo zaujatí anebo se nebudete cítit dobře (např. nemoc, psychická únava). V těchto chvílích, je užitečné se vrátit do nízké úrovně obtížnosti, aby cvičení probíhalo s větší lehkostí a soustředěním, pomůže vám to rychleji získat zpět koherenci po proběhlé stresující situaci. Pamatujte si, že je to váš koherentní poměr, který vypočítá mnohem víc, než to, co ukazuje úroveň obtížnosti.

Zde uvádíme některé časové termíny, pomocí kterých s emWave systémem můžete být mnohem efektivnější:

- Příprava na jednání: použití emWave systému aktivizuje hlubší porozumění, mentální i emocionální, a zvyšuje vaše schopnosti intuitivního poslechu a mluvení od srdce. Bude si uvědomovat více podnětů a vaše komunikace mnohem efektivnější.
- Použijete-li emWave systému během neočekávaných problémů, budete

nápaditější a lépe se soustředit na řešení a budete se cítit v emocionální rovnováze. Chcete-li předejít "nástrahám" po proběhlých náročných situacích, znovu obnovte koherenci a svoji harmonii.

- Když vnímáte pocit napětí, úzkosti, mentální rozptýlení nebo přetížení zastavte se na pět minut a použijte svůj emWave systém, abyste obnovili svoji energetickou rovnováhu.

Lidský organismus hromadí nebo odčerpává energii v závislosti na tom, jaké jsou vaše emocionální reakce na události ve vašem životě. Pokud jste prošli těžkým obdobím a cítili se citově vyčerpaní, pouštěli jste málo energie do svého vnitřního emocionálního "akumulátoru". Když vás budou vaše emoce vyčerpávat, začnete neprodleně působit na svoji psychickou stránku, jinak může vyčerpání vést k velice vážnému energetickému poklesu a často přechází i do fyzických příznaků a onemocnění.

Čím více budete používat svůj emWave systém, budete lépe spravovat svoji

### **Nároky**

Můžete zvyšovat plán základní koherence rychleji, pomocí svého emWave, budete-li cvičit několikrát během dne. Přemýšlejte o emWave jako o „tělocvičně“ s trenérem, která vám neustále pomáhá zvyšovat vnímání či uvědomění tréninku během celého dne. Stejně jako zpěvák může být mimo „formu“ a zpívat falešně, i váš emocionální "prostor" bude narušen a vaše postoje a akce budou v rozporu se srdcem. Taková situace se zejména může vyskytnout, když se budete cítit vyčerpaní nebo zamyšlení a mít stresující problém. Když se intenzita vašeho cvičení sníží, bude to mít celkový vliv na kvalitu vašeho uvědomění, včetně vaší pozornosti, jasnosti a rovnováhy.

První věc, kterou s pomocí emWave můžete udělat je, že se po ránu můžete naladit na svůj den a čelit nástrahám přicházející během celého dne, což vám usnadní zvýšit soudnost, vaši intuici, vaše schopnosti měnit stres a schopnost pohybovat se v rovnováze prostřednictvím životní interakce. Použití emWave systému vám umožní během náročných situací soulad vašeho srdce, mysli a emocí a obnoví prostor vědomí během dne.

emocionální energii a vytvoříte více pozitivních emocí, budete o sebe lépe pečovat a budete vděční a soucitní k druhým, budete akumulovat energii místo vyčerpávání se a to v průběhu celého dne. To je důvod, proč je důležité, abyste hodnotili svůj koherentní stav pomocí emWave systému. Zvláště když máte pocit stresu a váš čas je omezený nebo jste přetížení. Pokuste se získat stav soustředěné koncentrace, bytí v přítomnosti a obnovení sil. Pomocí emWave systému právě tyto situace vyžadují obnovení osobní energie, která vám poskytne více tvůrčí energie pro další činnosti.

### Pátý krok: Význam pravidelného tréninku

Jak si pomocí cvičení udržet s emWave systémem žádoucí stav a zvýšit svoji koherenci? V koherentním stavu pro vás bude snazší měnit návyky a způsoby chování, které chcete změnit, a efekt bude dlouhodobý.

Pravidelné cvičení, jak je uvedeno v tomto Cvičebním plánu, udržuje citlivější naladění vnímání a schopnosti měnit emocionální, mentální a fyziologický stav. Tento stav vám pomůže udělat vnitřní analýzu stavu, ve kterém se právě nacházíte, takže můžete kdykoliv znovu obnovit koherenci v průběhu dne, i když nejste u svého počítače. Nezapomeňte, vy jste ten, kdo činí. Jste tím, kdo má moc si kdykoliv, když chcete vytvořit stav koherence. Při dnešním tempu života, je dobré být architektem svého života, který určuje efektivní každodenní praktický program za pomoci zpětné vazby.



Díky různorodosti emWave systému, můžete použít malé softwarové hry pro rozvoj tréninkového plánu. Různá rozmanitá prostředí nabízí takové možnosti, aby cvičení zůstávala zajímavá a poutavá. Když budete hrát jakoukoliv z her, bude se zobrazovat úroveň vaší koherence. Na konci každého sezení, můžete sledovat své nahromaděné koherentní skóre.

Pravidelný trénink je důležitý proto, abyste získali zpětnou vazbu o své reálné úrovni koherence, a ne jenom hádali, jak na tom jste. EmWave systém umožňuje i zkušeným praktikům vyladit svůj vnitřní stav. Podívejte se na význam regulace koherentního stavu pomocí emWave systému praktickým

způsobem, každá hudební "hvězda" nebo profesionální golfista vytrvale cvičí s trenérem. Nebo i dokonalý hudebník stále cvičí akordy, váží si cvičení a používají záznamová zařízení, která jim dávají zpětnou vazbu o jejich výkonu.

### **Shrnutí:**

- **Používejte svůj emWave systém po dobu alespoň 5 minut denně 6 dní v týdnu a po dobu 10 minut 1 den v týdnu.**
- **Mějte za cíl dostat se do zelené zóny pokaždé, když používáte emWave systém a zvyšujete svoji kumulativní koherenci. Když dosáhnete 100 bodů během sezení, uslyšíte odměňovací tón. Pro vyšší prospěšnost, jděte na skóre 200 bodů každý den (více sezení v případě potřeby) a 1500 bodů za týden.**
- **Začněte na nízké úrovni obtížnosti a zvyšujte pouze při nápadném udržení vysokého poměru v trénované úrovni; potom bude snadné se udržet na novém vyšším stupni obtížnosti.**
- **Praktikujte pravidelné zvyšování koherence. Použijte emWave systém před důležitými činnostmi, představujte si své cvičení a s pomocí koherence se dostávejte ze stresujících a vyčerpávajících událostí.**

## Další tipy

Probíhající praxe s emWave systémem je navržena tak, aby vám usnadnila další důležitou výhodu: být ve svém středu. Bylo zjištěno, že lidé praktikující techniky bytí ve svém středu, mnohem snadněji akumulují pozitivní energii, která jim pomáhá udržovat zralé postoje, pohledy na svět a životní rovnováhu. To je jeden z důvodů, proč meditace a cvičení bytí v přítomnosti, v poslední době roste na popularitě. Mnoho lidí, medituje každý den, protože vnímají pozitivních přínosy technik a mohou akumulovat energii a použít ji v běžném životě.

Je pravda, že různé formy meditativních praxí vede většímu vycentrování sebe sama a umožňuje využívat výhody tohoto stavu. Můžete si představit vycentrování (bytí ve svém středu), jako koherentní sblížení mezi vaším srdcem, myslí, emocemi a duchem. Z tohoto stavu prospívá i celý váš fyzický systém. Koherentní naladění zabraňuje energetickým ztrátám z emočního rozrušení a poškození, to je největší výhodou meditace nebo cvičení bytí v přítomnosti. Opakovaná praxe s emWave systému usnadňuje tyto procesy, ale především jste to vy, kdo mění svůj emocionální a fyziologický stav; emWave je pouze nástroj, který vám v tom pomáhá. Stále častěji si lidé uvědomují, že je důležitá kumulativní hodnota praktického vycentrování sebe sama v přítomném okamžiku. Přirozeně, emWave pomáhá v tomto procesu, takže můžete poznat, když jste v koherenci a současně vám umožňuje a citlivě připomíná, abyste se vrátili zpátky, když se ocitnete mimo koherenci. Každý okamžik strávený v přítomném okamžiku, šetří a hromadí energii, a probouzí vaše skutečné autentické já.

14700 West Park Ave

Boulder Creek, CA 95006

[www.heartmath.com](http://www.heartmath.com)

© copyright 2009 Quantum Intech, Inc  
2008-1209