

Binaurale Beats

Was sind Binaurale Beats und wie verwende ich diese?

Binaurale Beats sind eine Gehirnwellen- Stimulations-Technologie, die das Gehirn einfach und schnell in einen meditativen Zustand bringen kann.

Über beide auditiven Kanäle (im Konkreten über beide Ohren) werden zeitgleich leicht unterschiedliche Frequenzen eingespielt.

Der Effekt davon ist, dass sich das Gehirnwellenmuster ändert. Es schwingt sich auf einen minimalen Frequenzunterschied von wenigen Hertz ein, was eine Änderung des Bewusstseinszustandes mit sich bringt. Der Bewusstseinszustand des menschlichen Gehirns drückt sich durch entsprechende Schwingungen, gemessen in Hertz, aus.

Nachstehend eine kurze Übersicht über die unterschiedlichen Bewusstseinszustände und die vorherrschenden Frequenzen. Man unterscheidet zwischen fünf Zuständen, welche jeweils unterschiedliche Auswirkungen auf den Menschen haben:

38 bis 70 Hz (Gamma)

Gamma-Gehirnwellen haben die mit Abstand höchste Frequenz und werden mit schnellem Denken und dem effizienten Verarbeiten von großen Datenmengen in Verbindung gebracht.

Menschen, die sich in diesem Zustand befinden, können in kurzer Zeit viele Informationen verarbeiten und komplexe Zusammenhänge verstehen. Du kannst Dir Gamma-Gehirnwellen wie ein Upgrade Deines Arbeitsspeichers vorstellen.

Auch wenn Gamma-Gehirnwellen in der richtigen Dosierung viele Vorteile haben können, sind sie wissenschaftlich noch nicht eingehend untersucht worden. Die gute Nachricht: Sie bekommen jedoch im Laufe der letzten Jahre immer mehr Aufmerksamkeit.

Eine große Menge an Gamma-Gehirnwellen hat folgenden Effekte auf Dein Gehirn:

- Gefühle der Verbundenheit und Glückseligkeit
- Erhöhte Aufmerksamkeit aller fünf Sinne
- Ein großes Ausmaß an Selbstdisziplin
- Schnelles Verstehen komplexer Zusammenhänge

14 bis 37 Hz (Beta)

Beta-Gehirnwellen zählen zu den häufigsten Mustern an Gehirnwellen. Sie entstehen, wenn Du konzentriert oder fokussiert bist und Dich mental anstrengen musst. In erster Linie werden sie von Deiner rationalen, logisch-denkenden Gehirnhälfte produziert.

Wenn die Aktivität der Beta-Gehirnwellen ansteigt, verringert sich der Grad an Synchronisation Deiner Gehirnhälften. Das ist jedoch nicht weiter schlimm, da wir uns relativ häufig in diesem Gehirnwellenmuster befinden.

Folgende Vorteile und Auswirkungen kannst Du im Beta-Zustand genießen:

- Verbessertes logisches und kritisches Denken
- Mehr Fokus und Konzentration
- Zu viele Beta-Gehirnwellen führen zu Schlaflosigkeit

8 bis 13 Hz (Alpha)

Alpha-Gehirnwellen haben eine niedrigere Frequenz als Beta- oder Gamma-Wellen. Dieser Zustand besteht meist dann, wenn Du Deinen Gedanken freien Lauf lässt und Dich auf wenige bis gar keine Dinge konzentrieren musst.

Menschen, die meditieren, befinden sich meist in diesem Frequenzbereich. Auch routinemäßige Tätigkeiten wie Autofahren, im Garten arbeiten oder Hausarbeit, begünstigen Gehirnwellen mit einer Frequenz von 8 bis 13 Hz.

Der Alpha-Zustand wird als Brücke oder Verbindung zwischen dem bewussten Geist und Deinem Unterbewusstsein gesehen. Daher hat er unglaublich viele regenerative Vorteile für Deinen Körper und Deinen Geist.

Alpha-Gehirnwellen haben folgende Vorteile für Deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit:

- Weniger negative Emotionen
- Hilft dabei, Stress zu reduzieren
- Unterstützt Dich bei der Meditation
- Verbesserte Kreativität und Vorstellungskraft
- Besseres Gedächtnis und schnellerer Wissensabruf

3 bis 7 Hz (Theta)

Theta-Gehirnwellen werden seit Jahrhunderten in der Meditation verwendet. Auch Menschen in Trance, einem Zustand, in dem Menschen eigentlich schlafen, aber dennoch ihr Umfeld wahrnehmen können, befinden sich in diesem Frequenzbereich ihrer Gehirnwellen.

Menschen, die sich im Theta-Zustand befinden, verlieren meist ihr Zeitgefühl und können auf tiefere Ebenen ihres Unterbewusstseins zugreifen. Dadurch verbessert sich auch ihre Fähigkeit der Traum-Erinnerung.

Theta-Gehirnwellen können folgende positiven Auswirkungen haben:

- Gefühl des inneren Friedens und der Verbundenheit
- Tiefe Entspannung und keinerlei Stressgefühl
- Verbesserte Intuition und Inspiration
- Ein ruhiger Geist und meditative Gedanken

0 bis 2 Hz (Delta)

Delta-Gehirnwellen weisen den niedrigsten Frequenzbereich auf und werden bei Menschen vor Allem in Tiefschlafphasen gemessen. Diese Gehirnwellen führen dazu, dass sich die Zellen Deines Körpers regenerieren und heilen.

Im Delta-Zustand werden regenerative Hormone, u.a. Melatonin, ausgeschüttet. Außerdem wird Somatotropin, das menschliche Wachstumshormon, ausgeschüttet. Ein hoher Somatotropinspiegel wird mit besser Haut, schöneren Nägeln und einem normalen Haarwuchs in Verbindung gebracht.

In der richtigen Dosierung können Delta-Gehirnwellen zu mehr Empathie, Einfühlungsvermögen und Mitgefühl für andere Menschen führen. Der Delta-Zustand ist außerdem ein Platz der tiefsten Entspannung, Heilung und spirituellen Verbundenheit.

VORTEILE VON BINAURALLEN BEATS

Über die Anwendung der Binauralen Beats, wechselt das Gehirn vom Beta- Rhythmus, in welchem wir uns meistens im Wachzustand befinden, in den Theta- und Delta-Zustand, welche einem meditativen Zustand und der Trance gleichkommen.

In der Praxis bedeutet das: über das Hören von speziellen Audiodateien, kannst Du in kürzester Zeit in diesen meditationsähnlichen Zustand wechseln.

In diesem Zustand, kannst Du hartnäckige und hinderliche Denkmuster und Glaubenssätze bearbeiten. Die, in den Audiodateien integrierten Informationen, füttern Deine Festplatte mit neuen Inhalten, die Dir und Deiner Entwicklung eine neue Perspektive ermöglichen. Sie sind der Schlüssel für vollkommen neue Wege in Deinem Leben.

Wie Du Binaurale Beats anwendest, um den größten Nutzen zu haben:

Binaurale Beats sind eine Gehirnwellen-Stimulations-Technologie. Diese Technologie hat die Eigenschaft, Dein Gehirn in einen meditativen Zustand zu versetzen. Mit Leichtigkeit!

Die traditionelle Meditation ist für viele Menschen sehr schwer, da diese eine große Herausforderung darstellt, fokussiert zu bleiben. Deshalb verpassen viele Menschen die Möglichkeiten, um von den Vorteilen der Meditation zu profitieren. **Binaurale Beats bringen Dich einfach und schnell in einen meditativen Zustand.**

Du benötigst keine speziellen Fähigkeiten oder Praxiserfahrungen, um zu meditieren, wenn Du Binaurale Beats anwendest. Alles, was Du dazu benötigst, sind Kopfhörer und ein MP3-Player.

Wie man Binaurale Beats anwendet

Finde einen komfortablen Platz, der frei von Störungen ist. Es ist sehr wichtig, die Binauralen Beats **NICHT** anzuhören, wenn Du etwas tust, das Deine volle Aufmerksamkeit erfordert, wie z.B. Autofahren oder Arbeiten.

Höre die Binauralen Beats, wenn Du Dich entspannen, Deinen Verstand klären, Deine Kreativität in Gang setzen, Deine Intuition aktivieren, Probleme lösen oder Deine Persönlichkeit entwickeln willst.

Stelle sicher, dass Du Dir selbst genug Zeit zum Hören gibst! Das Gehirn benötigt ungefähr 7 Minuten, um sich anzupassen und zu synchronisieren. Gönn Dir am besten 20 – 30 Minuten Zeit, um den größtmöglichen Vorteil beim Zuhören zu bekommen. Es ist empfehlenswert, sich die Audios mit geschlossenen Augen anzuhören.

Kopfhörer sind PFLICHT



Du musst Stereo Kopfhörer benutzen, damit Binaurale Beats funktionieren können. Warum? Weil die Frequenz im eigenen Gehirn erzeugt wird.

Es funktioniert so: Jedes Ohr empfängt eine leicht unterschiedliche Frequenz als das andere Ohr. Liegt diese Differenz weniger als 30 Hz (Hertz = Schwingungen pro Sekunde) auseinander, so ist das menschliche Gehör nicht in der Lage, zwei unterschiedliche Töne zu hören. Wenn z.B. am rechten Ohr eine Frequenz von 400 Hz anliegt und am linken 410 Hz, so „entsteht“ im Kopf eine zusätzliche, dort erzeugte Frequenz von 10 Hz. Dann beginnt das Gehirn, sich auf diese Frequenz einzustimmen und darauf zu synchronisieren.

Deshalb kann man, durch die bewusste Erzeugung einer Frequenz, das Gehirn in den gewünschten Schwingungszustand bringen.

Wenn Du mit dem Hören beginnst, kannst Du Dich entweder auf die Musik, auf die gesprochenen Worte oder auf etwas anderes fokussieren.

Bring dennoch Geduld auf! Training und Entwicklung des Gehirns benötigen Zeit!

Die Zellen Deines Körpers, Deine Verhaltensmuster und weitere Bereiche müssen sich an die neuen Zustände gewöhnen. **Binaurale Beats machen es Dir leicht in den Zustand der Meditation zu gelangen, allerdings ändern sie nichts, wenn Du es nicht selbst änderst.** Wenn Du nach einer Lösung suchst, die Dich nach ein- oder zweimal hören in den gewünschten Zustand katapultiert, dann wirst Du dies mit den Binauralen Beats nicht erreichen. **Stell es Dir so vor, als wenn die Tür für Dich geöffnet wird – Du selbst musst aber hindurchgehen!**



Was können Binaurale Beats für Dich tun?

1. Deine Meditationspraxis steigern: Meditation ist keine Flucht von dieser Welt, sondern das Erkunden neuer Dimensionen und Erfahrungen, die wir im Alltag konkret anwenden und umsetzen können.

Binaurale Beats helfen Dir, wesentlich leichter in die Meditation zu gelangen und dort zu verweilen.

2. Verbessern der Intelligenz und mentaler Fähigkeiten: Binaurale Beats tun genau dasselbe: Sie helfen, die beiden Gehirnhälften zu synchronisieren. Das hilft Dir, ganzheitlicher zu denken. Anstatt der Dominanz einer Gehirnhälfte ausgeliefert zu sein, wirst Du die synchronisierte Kraft beider Gehirnhälften nutzen können.

Um diese Fähigkeit zu stimulieren, höre Binaurale Beats und setze anschließend z.B. ein Puzzle zusammen oder löse ein komplexes Problem. Meditation führt oft zu einem ungeheuren Maß an inspirierten Ideen.

3. Linderung bei Stress: Meditation ist einer der besten und nachhaltigen Wege, um Stress zu lindern. Durch das Hören einer Binauralen Beats Audiodatei, ist es möglich, sich auf eine angenehme und leichte Art und Weise vom Stress zu befreien. Durch tägliche Meditation, werden Bereiche im Gehirn aktiviert, die sonst ungenutzt bleiben und brachliegen! Das Ergebnis: Es wird wesentlich mehr Ruhe einkehren und die Stressresistenz deutlich zunehmen.

Du wirst schon nach kurzer Zeit feststellen, dass der ständig nervende und belastende "Gedankenmüll" anfängt, sich aufzulösen. Es findet eine „Umprogrammierung“ Deiner Gedanken statt, von negativ zu positiv!

Du wirst beginnen, die Kontrolle über Deine Gedanken zu übernehmen!

Damit hast Du das stärkste Werkzeug in der Hand, das es gibt, um die Lebensumstände herbeizuführen, von denen Du wirklich träumst und nach denen Du Dich im Innersten sehnst!

Das Beste beim Anwenden von Binauralen Beats ist, dass Du Dich vollkommen entspannen und sogar einschlafen kannst. Dennoch wirst Du die Wirkung spüren und erleben. Dies gilt insbesondere für die Audios, mit gesprochenen und geführten Texten und Meditationen/Affirmationen. Es ist nämlich nicht erforderlich, diese bewusst aufzunehmen. Das Unterbewusstsein schläft nie!