
Nalad'te si mozek na vyšší výkon

Nalad'te si mozek na vyšší výkon

Před loňskými Vánoce u nás prodej „mind machines“, jak se jim v zahraničí říká, vzrostl v porovnání s předchozím rokem o 100%, celosvětově to bylo dokonce ještě jednou tolik. Někteří neurotechnologové údajně mluví o tom, že psychowalkman se stane běžným prostředkem osobní psychohygieny a péče. Brzy prý bude podobnou samozřejmostí jako kartáček na zuby. Co vlastně psychowalkman dokáže, na jakém principu funguje a vyplatí se do něj investovat několik tisíc?

Oheň a zvuky bubnů

Představte si sami sebe za teplé červencové noci sedící před rozpáleným ohništěm, jste zahleděni do mihotajících se plamenů a všude kolem se ozývají rytmické zvuky dunících bubnů. Uvolníte se, audiovizuální stimulace mysli začíná. V lidském mozku totiž neustále proudí nepatrné elektrické signály. Rytmus mozkové aktivity se mění a právě jejich frekvence určuje naše psychické rozpoložení. Opakující se světelné a zvukové podněty dokáží bioelektrické naladění mozku ovlivnit, čehož využívali, často v kombinaci s rostlinnými drogami, právě přírodní národy při různých rituálech. Černé brýle s malými diodami, sluchátka a samotný psychowalkman jsou moderním ohněm a bengálskými bubny. Díky nim můžete podobně ovlivňovat svou mysl (pomiňme ty rostlinné doplňky) i v malém kolejním pokoji ležíc na rozvyklané válendě, kde jedinou kulisou je skomírající oranžové světlo lampy z ulice a kapky deště bubnující na plechovou okenní římsu.



Nasadíte-li si černé brýle, sluchátka a zvolíte jeden z přednastavených programů, začne vaše oči přes zavřená víčka stimulovat osm LED diod na brýlích. Ze sluchátek se rozezná jemné zvuky malých bubínků. Před očima možná uvidíte jen černou tmou, stejně tak je ale možné, že se vám začnou promítat zážitky z čerstvé paměti nebo kaleidoskopické obrazce, individuální zkušenost při použití mind machine se může výrazně lišit. I pocity při „sezeních“ jsou osobitou záležitostí, někteří lidé hovoří o příjemném teple a brnění po těle, lze se prý ale setkat i s halucinogenními prožitky nebo dokonce astrálními cestováním.

foto: psychowalkman.sk

Každý psychowalkman má přednastavený počet programů, řazených v několika okruzích podle žádaného účinku. Cílem každého z nich je naladit myšlení na určitou hladinu vědomí, kterou definuje aktivita mozkových vln. Při nízké frekvenci mozkové činnosti spíme nebo jsme ve stavu na pokraji spánku, kdy zažíváme snění v bdělém stavu s přístupem k podvědomí. Při vyšších frekvencích se projeví naopak vzrušení nebo úzkost, jsme více koncentrováni a vnímáme okolí.

Vybavení kosmonautů

Zmíněné rituály přírodních národů ukazují, že audiovizuální stimulace mozku využívá člověk již po tisíce let, předmětem vědeckého bádání se ale stala až ve čtyřicátých letech minulého století. Její princip tehdy zdokumentoval spolu s několika vědeckými týmy anglický neurofiziolog Grey Walter. Zjistil, že lidská mysl reaguje na blikající světlo a zvuk tak, že se přizpůsobí jejich frekvenci. V důsledku tak lze dosáhnout požadovaného stavu vědomí, například soustředěnosti nebo

uvolnění. První přístroje, které „efektu napodobení frekvence“, jak Walter svůj objev nazval, využívali, byly vyrobeny v padesátých letech. K psychowalkmanu, jak jej dnes známe ale vedla dlouhá cesta, první typ určený pro samouživatele se na trhu objevil až v roce 1989.

Ještě na konci sedmdesátých let zabral jeden AVS přístroj (podle anglického „audiovisual stimulation“) téměř celou místnost a jeho cena se pohybovalo okolo 11 000 amerických dolarů. V té době se ještě na většině výzkumů podílely americké vládní instituce, především NASA. Původně měly psychowalkmany pomoci ke zvýšení výkonnosti a lepšímu zdravotnímu stavu pilotů a kosmonautů. Bylo totiž prokázáno, že dlouhodobým působením mohou AVS přístroje pozitivně ovlivnit odolnost vůči stresu, schopnost koncentrace nebo například kvalitu spánku.

Je libo odpočinek nebo maximální výkon?

K základnímu vybavení dnešních psychowalkmanů patří relaxační programy. Jejich účinek je přímo úměrný délce působení, několikaminutové programy pomáhají uvolnit napětí, stres a negativní myšlenky. Zatím jen z doslechu vím o studentech, kteří se AVS přístroji uklidňují v posledních minutách před zkouškou, čekajíc u kabinetu zkoušejícího. Mnohem častěji ale uslyšíte o účincích hluboké relaxace. Necelá hodina takového programu může v případě nutné potřeby nahradit i několik hodin lehkého spánku.



foto: galaxy.cz

Dalšími přísliby AVS přístrojů, především při učebních maratonech zkouškového období, jsou zvýšení koncentrace a mysl přístupná učení. Programů s takovými účinky lze využít kdykoliv v průběhu dne, ve chvílích nesoustředěnosti nebo roztěkanosti, pravidelné používání údajně pomáhá zlepšit celkový duševní výkon. U vyšších modelů se můžete setkat i s technikami pro rozvoj tvořivosti a fantazie. Sondu do vlastního vědomí může poskytnout možnost experimentování s účinky manuálně zvolených frekvencí. Souběžně s vybavením ovšem stoupá cena. Zatímco nejjednodušší psychowalkman u nás pořídíte za cenu kolem pěti tisíc korun, na vybavu bohatší modely se blíží až k devatenácti tisícům.

U většiny programů by měla platit zásada, že dlouhodobější užívání vede k lepším výsledkům, důležitý je i postoj, s jakým k použití psychowalkmanu přistupíte, jeho účinky lze do značné míry vůlí potlačit. Takovým blokem se může stát například očekávání negativního výsledku. Je třeba zdůraznit, že účinky, respektive jejich intenzita jsou do značné míry individuální záležitostí. Zatímco váš spolužák bude z mind machine v euforii, vy ji možná po čase odložíte na polici s rodinými alby. Mnohem pravděpodobnější je ale ta první varianta.

Tomáš Sachr (s použitím galaxy.cz, psychowalkman.sk)