

# Equinox-FFT

## Das persönliche Neural Training

*Autoren: Gerhard und Markus Eggetsberger*



Das NEURAL TRAINING hilft Ihnen dabei, Energie zu tanken, den Geist zu befreien, die aktuelle Stimmung zu verbessern und die Gehirnleistung zu optimieren. Das als Trainingsmethode konzipierte Neural Training hilft Ihnen auf einfache Art und Weise ihr Gehirn fit zu machen für die Zukunft. Mit diesem persönlichen Training können Sie gezielten Einfluss auf Ihre Gehirnwellen und Ihre Gehirnaktivität nehmen.

Die als MP3-Files angebotenen Frequenzmischungen basieren auf unterschiedlichen hoch wirksamen Techniken. Sie können mit dem Neural Training eine stärkende Erfahrung für Ihren Alltag erleben. Egal ob Sie große persönliche und berufliche Herausforderungen erwarten, oder einfach nur mit den beschleunigten Abläufen und der veränderten Umwelt unseres Planeten bzw. den vermehrten Krisensituationen besser umgehen wollen...

## NEURAL TRAINING

*Nach der Equinox FFT Methode<sup>1</sup>*

Burn-out, viele bewusste und unbewusste Ängste, wie auch Depressionen sind nicht zuletzt das Resultat unserer neuen Zeit. Immer größere Anforderungen, erweiterte Verantwortung, schnellere Lebensabläufe, größere Lernmengen in Schule, Studium und Berufsalltag, ständige Kommunikation mit Freunden, Partnern, Mitarbeitern, Kunden, etc. durch immer neuere und schnelleren Medien und ständige Erreichbarkeit. Das sind nur einige Elemente unserer neuen Zeit, die ein völlig anderes Gehirn und Nervensystem erfordern, als eines das noch vor 20 Jahren ausreichend war.

Der Prozess der Veränderung und der technischen Entwicklung ist schneller gegangen als die Gehirnentwicklung bzw. Gehirnoptimierung des Menschen.

Deshalb haben wir dieses Training erstellt, das nicht nur zur Erweiterung Ihrer Hirn- und Nervenfähigkeit entwickelt wurde, sondern auch zur Desensibilisierung alter blockierender Muster, die uns im alten Denken und Handeln festhalten.



Durch das stufenweise Anpassen an die neuen Frequenzen des Lebens, können Sie Ihr Potenzial auf angenehme Art und Weise erweitern. Diese einfache Trainingsmethode (*durch Onlinetest auf den Anwender abgestimmt*) hilft Ihnen dabei, den erhöhten Anforderungen gerecht zu werden.

Der Prozess hilft auch dabei Distanz zu Burn-out, Überforderung, Angst und Depressionen zu gewinnen. Mit der "Power-Meditationstechnik" für erhöhte Ansprüche machen Sie Gehirn und Nervensystem bereit, mit den neuen, größeren Herausforderungen, die uns in naher Zukunft bevorstehen, zurecht zu kommen.



---

<sup>1</sup> Equinox-FFT (Equinox-Frequenzfolge Technik) ist ein vager Sammelbegriff für Klänge und Frequenzmuster der verschiedenen Arten die ähnlich wie Moleküle oder Wirkstoffe eingesetzt werden. Diese Frequenzmuster treten in Resonanz mit den Gehirn- und Körperzellen, dadurch werden Informationen als hörbare Schwingung in molekulare Informationen umgewandelt auf die Körper und Nervensystem reagieren müssen.

## POSITIVE GEFÜHLE ERZEUGEN

### Positive Gefühle und präfrontales Gehirn



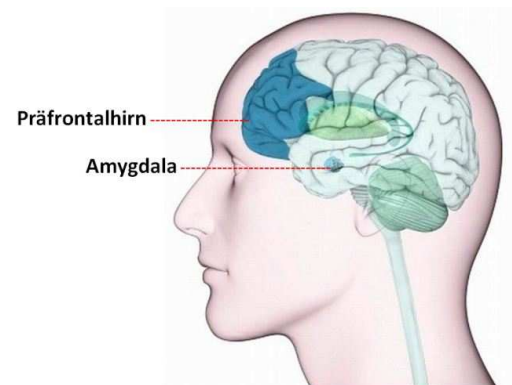
Neurologen kennen mittlerweile zwei Hauptbereiche, die mit den Emotionen, Stimmungen und dem Temperament einer Person zusammenhängen: Dazu gehören einmal die Amygdalae im Vorderhirn und zum anderen die präfrontalen Lappen.

### Präfrontaler Cortex - Stirnlappen

Der präfrontale Cortex oder Stirnlappen wird als oberstes Kontrollzentrum des Gehirns angesehen. Hier werden die Signale aus der Außenwelt mit bereits gespeicherten Gedächtnisinhalten und emotionalen Bewertungen abgeglichen und nach den richtigen Handlungsmöglichkeiten gesucht. Der Stirnlappen startet dann die – je nach Situation – angemessene Handlung. Gleichzeitig reguliert er die emotionalen Prozesse im Gehirn – wie eine Art Supervisor.

Die Frontallappen sind verantwortlich für die direkte und anhaltende Aufmerksamkeit, soziale Fähigkeiten, Gefühle, Empathie, Zeitmanagement, Arbeitsgedächtnis, die moralische Grundstruktur oder den Charakter, die ausführende Planung und Initiative. Sie erkennen Probleme und können sie zur Lösung an eine andere Gehirnregion senden.

Die Frontallappen sind der bedeutende Bereich des Gehirns. Sie sind Ausgangs- und Endpunkt vieler Aktivitäten im Gehirn und in ihnen gelagerte Störungen können für eine Vielzahl weit verbreiteter Symptome verantwortlich sein.



### Amygdala

Die Amygdala wird auch als Mandelkern bezeichnet und ist Teil des sogenannten limbischen Systems. Das Gehirn verfügt auf jeder Hirnseite über eine Amygdala. Die Mandelkerne liegen tief im Inneren des Gehirns. Sie sind wesentlich an der Entstehung von Angst beteiligt und spielen allgemein eine wichtige Rolle bei der emotionalen Bewertung und Wiedererkennung von Situationen sowie der Analyse möglicher Gefahren. Eine Zerstörung beider Mandelkerne führt zum Verlust von Furcht- und Aggressionsempfinden und so zum Zusammenbruch der mitunter lebenswichtigen Warn- und Abwehrreaktionen.

**Man kann die Amygdala auch fast als Gegenspieler zum präfrontalen Cortex sehen.**

## Aktivität im linken präfrontalen Lappen deutet auf positive, im rechten auf negative Emotionen hin.

„Untersuchungen an meditierenden Buddhisten zeigten erstmals die höchste bisher gemessene Aktivität im linken präfrontalen Hirnlappen.“ Zitat: Dr. Owen Flanagan von der Duke-Universität in Durham (USA).



Da immer mehr Menschen unter Depressionen oder negativen Stimmungen zu leiden haben, ist es interessant, bestimmte Meditationspraktiken (oder Trainingssysteme wie das *Neuronal-Training*<sup>2</sup>) besser verstehen zu können.

Bisher werden Depressionen und Ängste medikamentös bekämpft, doch kein Medikament kann einen Menschen glücklich machen (Dr. Owen Flanagan).

## Entspannungstechniken haben einen positiven Effekt auf Immunsystem und Gehirn

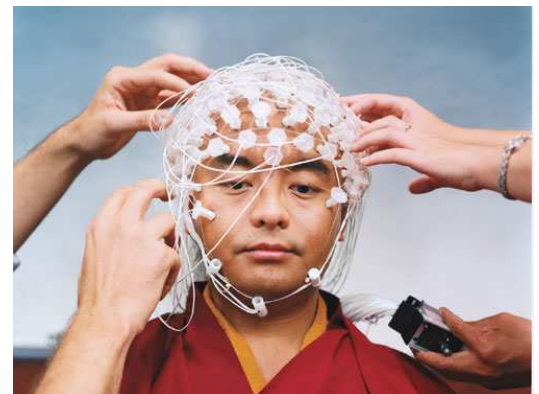
Mit diesen Methoden kann man langfristig positiv auf Gehirnfunktionen und auf das Immunsystem einwirken. Das berichtet ein Forscherteam der Universität Wisconsin in Madison (USA) in der Fachzeitschrift *Psychosomatic Medicine*. Obwohl diese Techniken schon lange als wirksame Mittel zur Verringerung von Stress und Angst gelten, zeigen neue Untersuchungen erstmals, dass sie auch einen günstigen Einfluss auf bestimmte körperliche Vorgänge haben kann.

## Schon nach acht Wochen Training zeigt sich der Erfolg in der Hirnmessung

Nach Abschluss des Trainings untersuchten die Forscher die Gehirnaktivität im vorderen Bereich des Kopfes (*Frontalhirn*).

Frühere Studien hatten ergeben, dass eine stärker linksseitig betonte Aktivität mit positiven Gefühlen zusammenhängt.

Tatsächlich zeigten die trainierten eine stärkere linksseitige Aktivierung als die Kontrollpersonen, die nicht trainiert hatten.



---

<sup>2</sup> Das Neuronale Training mit Frequenzen ist mit normalen Meditationen gleichzusetzen, die positiven Ergebnisse können aber schneller erwartet werden als bei herkömmlichen Meditationstechniken. Das schon deswegen, da hier nicht rein passiv vorgegangen wird, sondern die angebotenen verschiedenen Frequenzmischungen stimulieren die einzelnen Hirnbereiche, weniger gut entwickelte werden so gefördert, überaktivierte werden in ihrer Funktion ausgeglichen.

## Immuntest

Zusätzlich verabreichten die Forscher den Probanden am Ende des Trainings eine Grippeimpfung und maßen vier und acht Wochen nach der Impfung die Zahl der Grippeantikörper (*Immunreaktion*). Zwar stieg (*wie zu erwarten*) die Zahl der Antikörper im Blut in beiden Gruppen an, jedoch war der Anstieg in der trainierten deutlich höher als in der Vergleichsgruppe.

Darüber hinaus zeigten Untersuchungen, dass sich viele direkt oder indirekt stressbedingte Krankheiten wie Hypertonie, ständige Infektionen, aber auch Krebs, Herzkrankgefäßerkrankungen, etc. durch ein geeignetes Frontallappentraining nachhaltig positiv beeinflussen lassen.

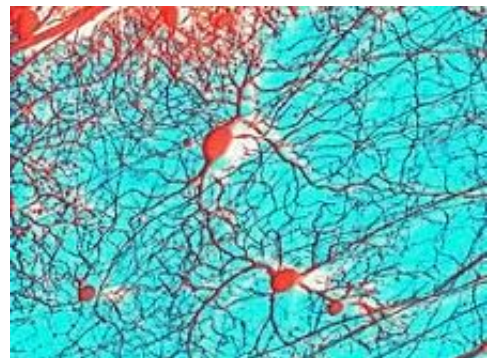


**Zusammenfassend kann man sagen:**  
***Es ist wichtig die Aktivität der frontalen Hirnbereiche durch ein Training zu verstärken. Gleichzeitig sollte dabei eine Verringerung der Aktivität in den Amygdala Bereichen stattfinden. Das bringt auf Dauer positive Gefühle und stärkt die Selbstheilungskräfte<sup>3</sup> nachhaltig.***

## Was erwartet uns in naher Zukunft?

Vor allem noch viel mehr Stress und mentale Belastungen, schon aus immer schwieriger werdenden wirtschaftlichen und finanziellen Situation (weltweit). Die Tatsache, dass wir alle jederzeit erreichbar sind entstehen Belastungen durch nie enden wollende Kommunikation (*Mails, Handy, Fax, Facebook, etc.*). Aber auch Belastungen aus künstlichen elektromagnetischen Feldern (*E-Smog*) wie auch die immer stärker werdenden Naturkatastrophen: Erdbeben, Erdmagnetfeldabschwächung, Sonnenwinde, usw.

Die Frage die wir uns selber stellen müssen lautet: Ist unser Gehirn wirklich schon an das neue digitale Informationszeitalter angepasst, oder sehen wir darin nur eine unglaublich Stressbelastung? Wenn wir mit der Zukunft weiter Schritt halten wollen, wenn wir uns im Leben wohlfühlen und gesund sein wollen, so bedeutet das auch, dass wir uns mit den neuen Gegebenheit anfreunden müssen.



Wir müssen Schritthalten können ohne dabei in Stress und Angst zu verfallen.

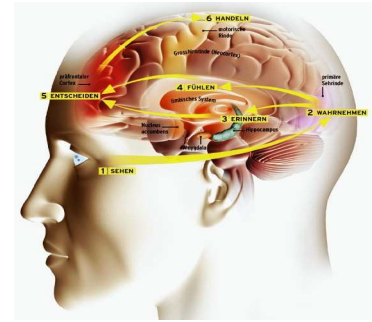
---

<sup>3</sup> Die Selbstheilungskräfte sollten immer ausreichend aktiv sein, der Körper regeneriert und heilt in jeder Minute Millionen von Zellen, aber auch Organe und Verletzungen. Ist das Selbstheilungsprogramm des Körpers nur für kurze Zeit gestört, können dauerhafte Schäden entstehen bis hin zu Krankheit und beschleunigten Alterungsprozessen.



## DAS GEHIRN

Heute wissen wir, dass unser Gehirn mit seinen neuronalen Netzen äußerst plastisch und anpassungsfähig ist. Am schnellsten und leichtesten bringt es notwendige Anpassungsarbeiten und Optimierungsprozesse hinter sich, wenn diese nicht unter Zwang, Zeitdruck oder in Stresssituationen geschehen müssen.



Stress, Angst und Überforderung lassen einen notwendigen Anpassungsprozess meistens nicht zu. Man scheitert an der Herausforderung, man wird krank, Dauernervosität, Ängste wie Versagensängste, Depressionen und nicht zuletzt der Hang zu aggressivem Verhalten können dann, je nach Persönlichkeitstyp, das Resultat sein.

## Biofeedback Forschung

Seit mehr als 30 Jahren führen wir Biofeedback Messungen der Gehirnaktivität durch. Dabei hat sich deutlich gezeigt, dass sich das Gehirn und der gesamte Organismus am Leichtesten an neue Situationen anpassen können, wenn das ohne Zeitdruck, langsam, nach und nach geschehen kann.



Wenn der Prozess in einer Form des entspannten Trainings oder bei der von uns entwickelten "Power-Meditationstechnik" (MP3-Files), mittels verschiedener Frequenzmischungen, erlernt werden kann.

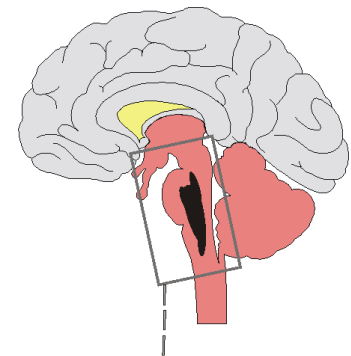


Wir stehen eindeutig vor einer globalen Veränderung auf die es nur eine Antwort geben kann: Passen Sie Ihr Gehirn und das Nervensystem den zukünftigen Gegebenheiten an, oder diese Veränderungen könnten Sie überfordern. Gewöhnen Sie sich schon rechtzeitig an die Frequenzmischungen und Sie werden sich wohler fühlen.

## Wie wirken Ton-Frequenzen auf den menschlichen Organismus?

Nachdem sich die Schallfrequenzen ihren Weg durch den äußeren Gehörgang, das Trommelfell, die Gehörknöchelchen-Kette im Mittelohr und durch die Gehörschnecke mit dazugehörigem Labyrinth gebahnt haben, versetzen sie die ca. 25.000 palisadenartig aufgerichteten "Corti-Zellen" in Schwingung.

Die hierbei erzeugte, beträchtliche Energie wird über Nervenbahnen zuerst in unser Stammhirn (*Nucleus olivaris superior = Hirnzentrum für räumliches Hören*) geleitet und von dort aus in die Zellen der Großhirnrinde geleitet, die sich dann wie ganz kleine, aufladbare "Akkus" verhalten.



Diesen Aufladungsprozess (*im Gleichspannungspotential sichtbar*) kann man genauso wie die gleichzeitig auftretende Frequenzänderung im Gehirn (*im EEG sichtbar*) messtechnisch erfassen. Die als EEG abgeleiteten Hirnwellenaktivitäten werden direkt durch die natürliche Frequenzfolge verändert.



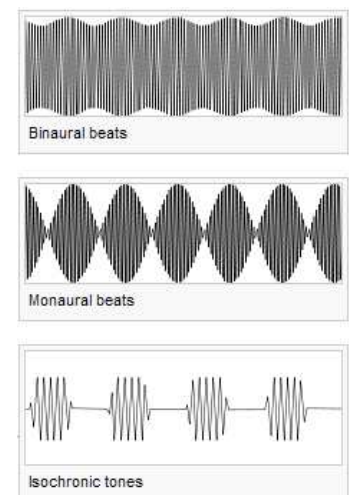
Jede, ausreichend intensive und einigen Minuten dauernde Frequenzwahrnehmung veranlasst das Gehirn diesen Reizen automatisch zu folgen.

Die als Hirnstromkurven bezeichneten EEG-Wellen repräsentieren die verschiedenen aktuellen Bewusstseinszustände.

Die Hirnaufladung, gemessen in Hirnpotenzialen und **Ultra langsamen Potenzialen (ULP)**<sup>4</sup> gibt genaue Auskunft über die Aufladungsprozesse bestimmter Hirnareale (*Hirnmodule*).

Ein Teil der von den Corti-Zellen übertragenen Energie strömt entlang eines speziellen Nervenasts, dem Nervus vestibularis, auch zu den Skelettmuskeln des Körpers.

Dadurch können Muskelanspannungen verstärkt werden (*z.B. bei angstmachenden Geräuschen*) oder eine Muskel- und Nervenentspannung, die auch Herz- und Atemaktivität miteinschließt, kann aktiv durch die richtigen Tonfrequenzen und Rhythmen erzeugt werden.

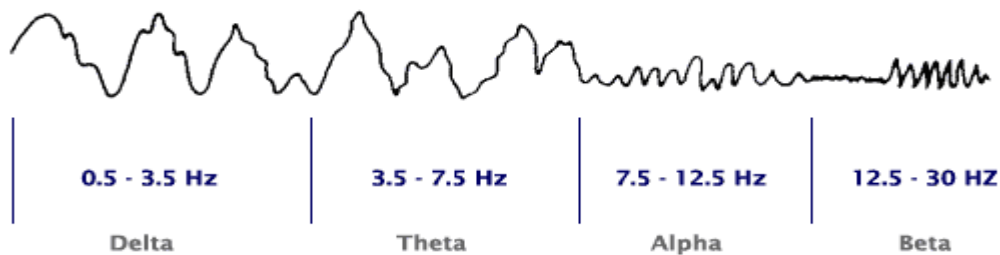


<sup>4</sup> Die Potenzialmessung (ULP) ermöglicht uns Auskünfte über die aktuellen Hirnprozesse und Aktivitätslokalisierung, wie auch Aussagen über Trainings- und Lernerfolge im Bereich Mentaltraining zu treffen.

## Frequenzfolge

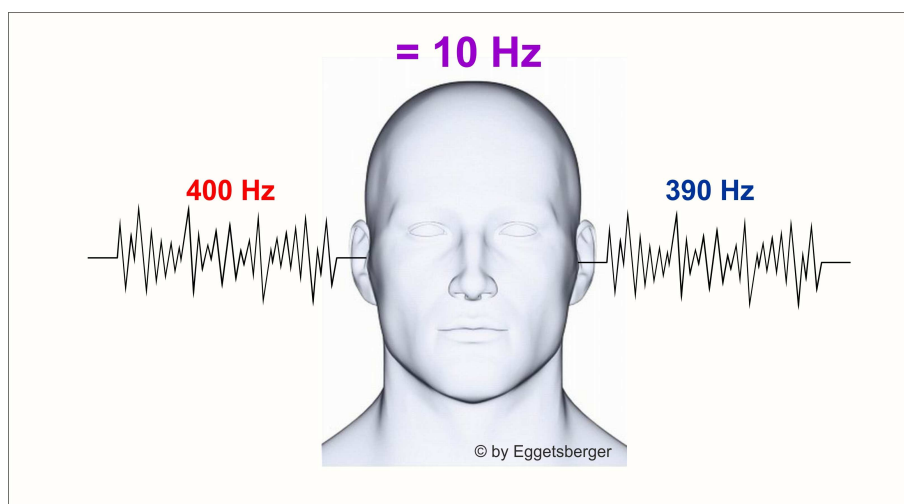
Die richtigen Tonfrequenzen beeinflussen also nicht nur die Körperhaltung über die Erregungsabläufe im Nervensystem, sondern auch die hormonell gesteuerte Stimmungslage. Klänge verbreiten sich im ganzen Organismus und erreichen jede Körperzelle. Hört man also Tonfrequenzen so schwingen alle Körperzellen mit und werden in ihrer Eigenresonanz beeinflusst. Daraus entstehen nach der Auffassung der Stressforschung verschiedene, die Entspannung fördernde, begünstigende Faktoren.

Tonfrequenzen können bestimmte *Hirnwellenmuster* (z.B. *Delta-, Theta-, Alpha-, Betafrequenzmuster*, siehe Bild unten) auslösen!



Am Auffälligsten ist die Einwirkung bestimmter Tonfrequenzen auf das Gehirn und die Gehirnentwicklung. Darüber hinaus findet man aber bei entsprechenden biomedizinischen Messungen eine positive Beeinflussung von Herz (*inkl. verbesserter Herzratenvariabilität*), des Atems, der Nerventätigkeit, der Muskeln und nicht zuletzt der Drüsenaktivität. Des Weiteren, lässt sich nachweislich auch die Konzentration und Merkfähigkeit durch Frequenzmischungen verbessern.

Obwohl die Wahrnehmung für Musik und Tonfrequenzen individuell und somit unterschiedlich erlebt wird, gibt es inzwischen sehr viele Fakten von Wissenschaftlern auf der ganzen Welt, die die jahrtausendalte Erkenntnis bestätigen:



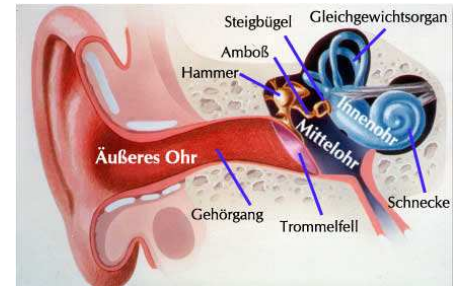
**Bestimmte Töne und Rhythmen haben einen direkten Einfluss auf unser Denken.**

## Das Ohr als Energiezentrale

Die Forschungsarbeiten des französischen Hals-, Nasen-, Ohren- Arztes Dr. Alfred A. Tomatis haben das Wissen der Neuzeit über unser Hörorgan erweitert.

Eine seiner Erkenntnisse: "Das Ohr ist dazu geschaffen, Gehirn und Körper direkt mit Energie zu versorgen." Unser Gehirn kann über Tonfrequenzen also (*messbar*) mit mehr Energie, mehr Power versorgt werden."

Laut der Forschungen von Dr. Tomatis ist das Gehör mit bis zu 90% der Energiezufuhr an das Gehirn beteiligt. Das bedeutet, dass wir über unser Hören dem Gehirn neben Informationen auch ständig in großen Mengen Energie zuführen. Das ist eine Energieart die dem Gehirn sofort und ohne Umwege zur Verfügung steht. Dieses neue Wissen über die akustische Energiezufuhr ist auch ein wichtiger Ansatz für die Depressionsforschung und für Menschen die sich von ständigen Müdigkeitsgefühlen und Unteraktivierung negativ beeinflusst fühlen.



### Wer kennt das nicht?

Man fühlt sich leicht verstimmt. Plötzlich kommt im Radio eine Melodie, die einen sozusagen „mitreißt“. Man dreht die Musik lauter und schon ist die schlechte Laune weg.

Die lauten, angenehmen Frequenzen haben uns u.a. mit mehr Energie versorgt und unser Gehirn hat dadurch nicht nur seine eigene Einstellung verändert, sondern auch unser Hormonsystem Herzschlag, Atmung und Nervenreaktion so verändert dass wir uns besser „gestimmt“ fühlen.

Bedenken Sie, um wie viel effektiver können dann Ton-Frequenzmischungen wirken, die speziell für diese Zwecke entwickelt wurden.

### Frequenz-Files

Bestimmte Ton-Frequenzen bedeuten mehr verfügbare Energie für Gehirn und Nervensystem.

**Mehr Energie** im Gehirn bedeutet mehr Leistungsfähigkeit, weniger Störungsmöglichkeit, bessere Nervenreaktionen.

**Weniger Energie** im Gehirn bedeutet, unter anderem Dauermüdigkeit, Lustlosigkeit, depressive Verstimmungen, erhöhte Krankheitsanfälligkeit, schlechte Zellregeneration, usw.

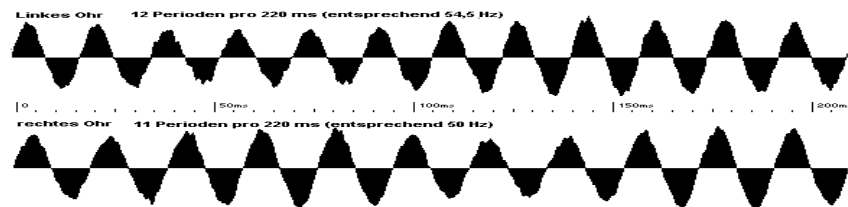
Durch verschiedene, von uns erprobten Techniken und Verfahren sind wir in der Lage, bestimmte hochwirksame Frequenzmuster für bestimmte Zwecke anzubieten. Darunter befinden sich entspannende, wie aktivierende und Energie bringende Frequenzen, Frequenzen die bestimmte ausgewählte Hirnareale mehr oder weniger aktivieren können. Frequenzen die dabei helfen, das neuronale Netzwerk unseres Gehirns weiterentwickeln.



## Die benutzten Verfahren im Neural Training

### Binaurale Schwebungen

Es ist bekannt, dass zwei geringfügig unterschiedliche Frequenzen eine sogenannte "Schwebungsfrequenz" erzeugen. Sobald z.B. ein 400 Hertz- und ein 440 Hertz- Signal im Corpus Callosum (Balken der die beiden Hirnhälften verbindet) in der Mitte des Gehirns zusammentreffen, entsteht eine Schwebungsfrequenz von 40 Hertz. Dies bezeichnet man als binaurale Schwebung. Die Wirkung dieses Effekts auf das menschliche Bewusstsein ist auch mit herkömmlichen EEG-Messungen und bildgebenden Verfahren nachweisbar. (Gemessen wird die sichtbare Frequenzanpassung bzw. die Frequenzfolgereaktion des EEGs an die Schwebungsfrequenz.) Mit den ULP Messungen kann der vermehrte Ausgleich (Synchronisation) der beiden Hirnhälften, vor allem im Schläfenbereich, nachgewiesen werden. Neueste Forschungen legen die Vermutung nahe, dass die binaurale Schwebung, welche im Stammhirn erzeugt wird, im Nucleus olivaris superior, wo das Zentrum für räumliches Hören liegt.



Binaurale Signale wurden erstmals 1839 von dem deutschen Wissenschaftler H. W. Dove beobachtet. Aber erst 1973 wies Dr. Gerald Oster auf die Wirkung hin, die diese Art Schallwellen auf die Großhirnrinde haben, und prägte den Begriff 'binaurale Töne'.

### **Wirkungsweisen:**

1. Der Frequenzunterschied von binauralen Tönen wird vom Gehirn verarbeitet. Es entstehen Hirnwellen, die diesem Unterschied entsprechen. Das heißt, wenn wir Töne mit 8 bis 13 Hertz Unterschied hören, erzeugt das Gehirn beispielsweise Alpha-Wellen. Dieses Phänomen wurde 1975 von Dr. Atwater als „Frequenzfolgeverhalten“ bezeichnet.
2. Töne dieser Art ermöglichen es den beiden Gehirnhälften auch sich zu synchronisieren, wie Foster 1990 bewies. Dadurch wird ein Wohlgefühl erzeugt. Die Laune bessert sich, die Aufmerksamkeits- und Gedächtnisspanne wird größer, der Umgang mit Gefühlen wird erleichtert und mögliche Ängste werden reduziert.

### Isochronic-Töne

Die besondere Wellenformen von isochronen Töne unterscheidet sich sehr von normalen oder binauralen Tönen, weil der Ton und die Stille bei isochronen Tönen von gleicher Dauer sind.

Binaurale Töne hingegen sind nicht abgegrenzt durch Stille, sondern sie werden eigentlich nur leiser. Isochronic-Töne beeinflussen das ganze Gehirn direkt und unmittelbar, binaurale Töne beeinflussen das Gehirn über das Hören einer Drittfrequenz die im Gehirn selbst erst erzeugt wird.

Beide Verfahren können unter bestimmten Umständen gemischt werden, oder je nach gewünschter Zielsetzung eingesetzt werden. Beide Verfahren, sowohl das der binauralen Töne wie auch das der Isochronic Töne haben eine direkte messbare Wirkung auf die Gehirnaktivität (im EEG und Potenzial).



### Normaltöne

Normaltöne sind rhythmische Töne. Sie beeinflussen das Gehirn und Nervensystem ebenso direkt über das Hören. Nur Normaltöne bzw. Frequenzmuster haben eine schwächere Wirkung auf das Gehirn.

### Reiztöne

Reiztöne sind subliminal wirkende, nicht gesprochene Tonbotschaften. Diese zumeist unterschwellig angewendete Töne, mit bestimmtem Informationsgehalt, sind zumeist so konzipiert, dass sie direkt auf das Gehirn (z.B. auf die Amygdala) einwirken. Von dort aus, werden entsprechende automatische Reaktionsmuster aktiviert, die direkt mit der Wahrnehmung dieser Botschaften verbunden sind.

**Hinweis:** Bei der Equinox FFT Methode und somit auch beim Neural-Training werden keine gesprochenen unterschweligen Suggestionen (Subliminals) angewendet. Das heißt die Frequenz Mp3-Files sind vollkommen frei von direkten Suggestionen oder gesprochen Botschaften.

Dadurch können diese Frequenzmischungen von jedem Menschen angewendet werden, ohne Rücksicht auf die Muttersprache.

### Musikstücke und Naturgeräusche

Musikstücke und Naturgeräusche helfen die jeweiligen Frequenzmischungen zu optimieren bzw. deren Wirkung direkt zu unterstützen. Sie wirken entweder über ihre bestimmten Rhythmen oder aufgrund ihres natürlichen Hintergrundes auf das Gehirn.

Nicht alle Frequenzmischungen werden von allen Anwendern anfänglich als angenehm empfunden. Manche machen am Beginn eher unruhig. Das ist zumeist dann der Fall, wenn das Gehirn das zu Viel der angebotenen Energie nicht gewöhnt ist. Dann reagieren wir oft mit Ablehnung gegen diese Frequenzmischung.

Aus Trainingsgründen sollten aber gerade diese MP3-Tonfiles angehört werden.

Nur so können Sie Ihr Gehirn direkt optimieren.

## DAS ANHÖREN

Es ist zu beachten, dass man anfänglich beim Einspielen der Frequenzen eine bequeme und entspannte Haltung einnehmen sollte. Am Besten ist es beim ersten Mal anhören, wenn Sie die Augen schließen und geschlossen halten (jede neue Frequenzmischung).

Dabei empfiehlt es sich, sich auf den Körper zu konzentrieren, in ihn hinein zu horchen. Achten Sie auf alles was Sie im Körper oder Kopf (*Gehirn*) wahrnehmen können. Achten Sie auf jede Vibration. So lernen Ihr Gehirn und Ihr Nervensystem schneller.



Hilfreich kann es auch sein, wenn man besonders die Frequenzmischungen die Ihnen anfänglich unangenehmer sind leiser einspielt. Erst nach ein paar Mal des Anhörens (*Training*) gehen Sie dann auf die richtige Lautstärke.

### Bedenken Sie:

Die Frequenzmischungen die Ihnen beim anhören eher anfänglich missfallen, sind meistens die Frequenzmischungen mit dem höchsten Lerneffekt.



Andere Frequenzmischungen sind Ihnen sicher von Anfang an sympathisch. Das sind vor allem zumeist die entspannend wirkenden Frequenzen oder Frequenzen auf die Ihre Gehirnentwicklung schon abgestimmt ist. Auch diese, für Sie angenehmer wirkenden Frequenzen sollten Sie im Zuge des Trainings nach Plan durchmachen. Lassen Sie sie nicht aus, denn Sie sind notwendige Bindeglieder in der Gehirnentwicklung in Ihre neurologischen Weiterentwicklung.



Das **Equinox FFT Neural Training** ist eine genau abgestimmte, auf den aktuellen Hirnentwicklungsprozess (*durch Online Test ermittelt*) abgestimmte Trainingsmethode. Verfolgen Sie dabei immer die angegebene Anwendungsreihenfolge und Anwendungszeit. Ziehen Sie keine der Frequenzmischungen (*MP3-Tonfiles*) vor.

Das Programm so konzipiert, dass die Files aufeinander aufbauen.. Jede Frequenzmischung ist Basis und Grundlage der darauf folgenden. So kann das Training Ihres neuronalen Netzes so schnell und optimal wie möglich von statten gehen.

### Gerätevoraussetzung:

*Soundqualität, Player:*

Fast alle unsere MP3's sind in 256kbps, 48000Hz High Quality!

Die Dateien sind verhältnismäßig groß im Speicherbedarf, da wir eine (*erprobte*) Kompression verwenden, welche die Qualität der entwickelten Files bewahrt. Das heißt, Sie können die Files auch auf jeden besseren MP3-Player, direkt auf den Computer, den iPod, das Handy, etc. übertragen und dort auch abspielen!

MP3-Files die in einer anderen Bitrate aufgezeichnet wurden enthalten keine Frequenzen oder Frequenzpakete die durch die niedere Bitrate verloren gehen können.

### *Kopfhörer:*

Wir empfehlen Ihnen zum Anhören der Equinox-FFT MP3-Files nur Kopfhörer sehr guter Qualität zu verwenden, da weniger qualitative Kopfhörer nicht in der Lage sind die ganzen im File enthaltenen Frequenzen und Klangmuster an Ihr Ohr und somit an Ihr Gehirn zu übertragen. Hören Sie die Files in einer Lautstärke, die für Ihre Ohren noch angenehm ist. Ein zu leises Abspielen würde die Wirkung deutlich abschwächen. Bitte beachten Sie: Die Frequenzen können nur dann ihre volle Wirkung entfalten, wenn Sie diese auch wahrnehmen (hören) können. Um dies zu gewährleisten benötigen Sie wie oben erwähnt hochwertige Stereokopfhörer.

### Ein ausreichend guter Kopfhörer könnte die folgenden Werte haben:

Frequenzbandbreite: 17 – 23.000 Hz

Empfindlichkeit: 126 dB

Impedanz: 16 Ohm

Kopfhörer, die diese Anforderungen erfüllen, gibt es schon günstig in den meisten Elektrofachhandeln zu kaufen.

### **TRAININGSABLAUF:**



Starten Sie, in dem Sie zuerst den GRATIS Einstufungstest auf unserer Webseite ausfüllen.

Direktlink zum Test: : <http://www.ilm1.com/einstufungstest-pm-16.html>

Über die Testauswertung erfahren Sie, je nach Ihrem derzeitigen Entspannungs- / Stressprofil, bei welchem Level Sie beginnen sollten um die optimale Wirkung zu erreichen. Starten Sie mit dem ersten MP3-File in dem empfohlenen Level. Es ist aber auch möglich mit dem Level 1 zu beginnen.

**Level 1** baut vor allem mit entspannenden Frequenzmischungen das Neural-Training auf. Fühlen Sie sich also stark gestresst, nervös oder einfach nicht wohl,empfiehl es sich mit dem Level 1 zu beginnen.

Bedenken Sie dabei auch, dass das Neural-Trainingssystem so konzipiert wurde dass die einzelnen Level und die darin enthaltenen MP3-Files genau aufeinander abgestimmt wurden.

Unsere Messungen haben ergeben, dass es sinnvoll ist die Trainingseinheiten (einzelnen MP3Files) in der Reihenfolge zu hören dass eher beruhigend wirkende Files durch aktivierende abgelöst werden.

### **Grundsätzlich gilt:**

**Jedes Mp3-Frequenzfile sollte 5 Tage hindurch je 2x gehört werden.**



Jene Files, die Ihnen als Anwender unangenehm sind , sind besonders zu beachten. Wenn durch das Anhören eines Files unangenehme Gefühle ausgelöst werden, dann sind es vor allem diese Files die in Gehirn und Nervensystem die stärkste Wirkung haben

Diese verändern dann auch direkt und aktiv die bisherige Hirnvernetzung (das derzeitige neuronale Netzwerk) was auch bedeutet, dass alte negative Programme und Reaktionsmuster abgebaut werden können.

Die ablehnenden Gefühle entstehen deshalb, weil unser Gehirn dazu neigt alte Gewohnheiten und Reaktionsmuster, auch wenn diese von Grund auf falsch oder sogar negativ sind, beizubehalten.

### **Das ist eine vollkommen normale Reaktion unseres Gehirns und unseres Unbewussten.**

Das ist auch der Grund, warum wir uns normaler Weise so schwer ändern oder mit lästigen Angewohnheiten aufhören können. Wegen dieser starren Haltung des Gehirns (und Unbewussten) können viele nicht aufhören zu Rauchen, falsches oder zu viel zu Essen, darum sind einige Menschen auf bestimmte Dinge süchtig und machen immer wieder die gleichen Fehler. Diese Starrheit ist auch daran schuld, dass wir immer die gleichen Probleme mit den Partnern haben oder finanziell und persönlich nicht ausreichend erfolgreich sind.



Und obwohl wir aus dieser oft negativen Spirale bewusst ausbrechen wollen, ist das für die meisten Menschen auf Dauer nicht möglich. Sie fallen zurück in den an sich bewusst abgelehnten Zustand.

Man denkt dann „na dann fange ich morgen mit dem..... an“. Es sind die eingefahrenen, gefestigten Hirnstrukturen und Verbindungen im neuronalen Netzwerk die uns dann immer weiter handeln lassen, wie wir es eigentlich nicht wollen.

Aber bei jeder dieser Handlungen verfestigen sich die neuronalen Verbindungen weiter (das ist ein ganz normaler Lernprozess, alles was wir immer wieder wiederholen, festigt sich und wird zu unserer Persönlichkeit).



Die Neuronalen Netze und das Gehirn als Steuermann lösen dann auch die entsprechenden Reaktionen des Nervensystems und des Düsensystems aus.

Hormone, Botenstoffe die ganze Körperchemie werden so bereitgestellt, dass das eingefahrene Verhalten einer Person auch körperliche Entsprechungen erfährt. Auf Dauer kann dann so ein erstarrtes Verhalten auch Krankheiten auslösen.

### **Files, die Ihnen unangenehm sind:**

Wenn Ihnen eines der Files nicht so angenehm ist, sollten Sie gerade dieses File öfter anhören, so lange bis es Ihnen gleichgültig wird.

Es kann auch hilfreich sein, diese Files bei den ersten Malen eher leiser zu hören und erst später langsam lauter zu stellen.

Es ist bei der ersten und zweiten Anwendung auch möglich das File für einige Minuten zu unterbrechen.

### **ACHTUNG:**

Eine Reaktion im Gehirn tritt immer erst nach 6 Minuten ein, daher ist die Dauer der Files mit 15 Minuten bemessen.

## TIPP:

Hören Sie die entsprechenden Ton-Files am besten 3 x täglich an, dann können Sie auch in den meisten Fällen nach ca. 5 Tagen mit dem Neural-Training weiter fortfahren. Sie werden bemerken, dass der Veränderungsprozess sehr schnell von Statten geht. Auch die MP3-Files die sie anfänglich gestört haben, können Sie dann ohne negative Emotionen anhören. Viele davon werden dann bei Ihnen eine ganz besonders angenehme Wirkung hinterlassen. Das ist das Zeichen dafür, dass der gewünschte Veränderungsprozess abgeschlossen ist. Ihr Gehirn ist wieder um einiges flexibler geworden.



---

## DIE LEVEL 1 - 4

### LEVEL 1 Vorbereitung

#### Lektion 1: Ruhe – Alpha

Diese sanften Entspannungsfrequenzen zeichnen sich durch auf- und abschwellige Alpha-Hirnwellenmuster aus (ähnlich einem Meditierenden mit dem Mantra OHM). Stellen Sie die Lautstärke so ein, dass Sie dieses Ab- und Anschwellen der Alphawellen gut hören können. Diese Frequenzmischung ist auch ein guter Test für Ihre Kopfhörer.

Nur wenn Sie dieses An- und Abschwollen der Alphafrequenz hören, sind Player und Kopfhörer gut abgestimmt. Die Grundfrequenzen und die Musik sind so gewählt, dass sie eine messbare Entspannung im Gehirn wie auch im Körper ausbreitet.

#### Lektion 2: Basis – Erde

Diese Frequenzmuster sind so aufgebaut, dass sie zwischen dem linken und dem rechten Ohr hin und her schweben (*das fördert die Hirnhälftensynchronisation*).

Durch diesen Ausgleich wird eine bessere Zusammenarbeit der beiden Hirnhälften gefördert. Die Grundfrequenzen sind so gewählt, dass sie der sogenannten „Schönwetter Spherix<sup>5</sup>“ einer niedrigen Schumann Resonanz nahekommen. Dadurch entsteht eine eher wache Entspannung und das bringt das Gehirn in die Lage, eine entspannte wachsame Aufmerksamkeit zu entwickeln. Diese Frequenzmischung fördert dadurch auch das Lernverhalten.

#### Lektion 3: Auftaktung

Diese sehr beruhigende Frequenzmischung bringt neben einer tiefgreifenden Entspannung auch das Gehirn in den Zustand der aktiven Entspannung. Ziel dieser Frequenzmischung ist es, das Erlangen eines ruhigen, entspannten und aufmerksamen Zustandes bei einer höheren Hirnfrequenz. Hier finden wir die ersten Impulse zur Gehirnoptimierung in Richtung entspanntem aber konzentrierten Umgang mit höheren Anforderungen.

---

<sup>5</sup> Schönwetter Sferix auch Schumann Welle oder Schumann Resonanz.  
Siehe u.a. dazu: <http://de.wikipedia.org/wiki/Schumann-Resonanz>

#### Lektion 4: Geistige Öffnung

Diese Frequenzmischung ist noch tiefgreifender als die vorherigen und sie dient dazu, innere Blockaden und Erstarrungen aufzubrechen, den Geist für Neues zu öffnen und die mentale Flexibilität zu erhöhen  
(*öffne deinen Geist!*).



#### Lektion 5: Energieanstieg

Diese Frequenzmischung ist die erste stärkere Powermischung. Diese Frequenzen dienen direkt zur Gehirnaufladung und Energetisierung.  
Einige Anwender werden bemerken, dass diese Frequenzmischung schnell das Gefühl einer inneren Aktivierung auslöst, was man anfangs auch als Unruhe spüren könnte. Hier sollte geübt werden, entspannt und ruhig diese energetische Aktivierung geschehen zu lassen.  
Atmen Sie beim Anhören ruhig und entspannt, lösen sie willentlich alle Muskelanspannungen, schließen Sie die Augen und lassen Sie einfach geschehen, was von selbst geschieht. Einfach nur loslassen.  
Nach einigen Übungstagen werden Sie bemerken, dass Sie viel besser mit mehr Energie (*Power*) umgehen können und dabei trotzdem ruhig und entspannt bleiben können.  
Ihr Gehirn gewöhnt sich in dieser Trainingsphase an mehr Energie. So werden Sie auch stabiler gegen Stress, Erregung, Ängste und Hektik.  
Dieses Mp3 File ist nicht nur der erste Schritt zu mehr persönlichen Power, sondern auch zu mehr innerer Stabilität.

#### Lektion 6: Tiefenentspannung

Diese Frequenzmischung ist so abgestimmt, dass sie ergänzend auf Lektion 5 wirkt.  
**Nach der 5tägigen Powerphase kommt wieder eine 5tägige Entspannungsphase.**  
Diese Lektion wirkt sich regenerierend auf den Organismus aus.  
Anfangs kann sein, dass gerade diese Frequenzmischung Sie so weit entspannt dass Sie sich danach schwer und müde fühlen.  
Daher sollten Sie dieses MP3-File am besten mit geöffneten Augen und bequem sitzend (nicht im liegen) anhören.  
Ziel ist es, eine tiefgreifende Entspannung im Wachzustand zu erfahren.  
Dadurch lernt das Gehirn eine tiefgreifende Schnellentspannung (in jeder Situation) zu erreichen.  
**Wichtig** dabei ist, entspannt aber nicht müde zu sein.  
**Tipp:** Sie können nach einigen Training dieses File auch gleichzeitig beim nebensächlichen Tätigkeiten anhören. So trainieren Sie noch besser den entspannten aber wachen Zustand (*nicht beim Autofahren oder hohe Konzentration fordernden Tätigkeiten*).

## LEVEL 2 Vorbereitung 2



### Lektion 7: Urbewusstsein

Diese Frequenzmischung ist so konzipiert, dass sie direkt auf das Zusammenspiel des limbischen Systems, des Drüsensystems (*Hypothalamus, Hypophyse und Epiphyse*) mit dem Frontalhirn, der Emotionssteuerung nachhaltig und optimierend einwirkt. Es wirkt sich nach einer kurzen Gewöhnungsphase allgemein beruhigend aus.

### Lektion 8: Endorphine

Diese Frequenzmischung hat durch die erhöhte Energiefreisetzung eine heilende und entspannende Wirkung auf Gehirn und Organismus. Dieses MP3-File unterstützt die Endorphinfreigabe.

### Lektion 9: Lebenskraft

Diese Frequenzmischung aktiviert die innere Energie. Sie fördert den inneren Energiekreislauf (Chi) und hebt den inneren Energielevel spürbar, vom Beckenbereich bis hinauf ins Gehirn, an.

Beim Anhören dieses MP3 Files sollten Sie (obwohl Sie die Frequenzen nur über Kopfhörer anhören) spüren wie sich eine Vibration im ganzen Körper, bis in die Beine, auszubreiten beginnt. Es ist so, als würde jede Zelle in Ihrem Körper angeregt und mitvibrieren.

Die innere Energie erfüllt jede Zelle, jedes Organ und jede Drüse des Organismus, bis hinauf in den Kopf.

Damit Sie das Vibrieren wahrnehmen können, ist es hilfreich diese Frequenzmischung in der richtigen Lautstärke bei geschlossenen Augen und entspanntem Körper anzuhören. Warten Sie einfach und hören sie entspannt in sich hinein. Nach einigen Minuten beginnen Sie dann die Vibrationen zu fühlen.

### Lektion 10: Lösen von Blockaden

Dieses Mp-3 File löst weitere innere Blockaden und Erstarrungen auf. Es wirkt ganz besonders auf Zustände ein, die mit inneren Ängsten und / oder Wut und leichter Reizbarkeit zu tun haben ein. Bei der Neigung zu Wut und leichter Reizbarkeit, empfiehlt es sich dieses File länger als 5 Tage zu hören.

**Tipp:** Man kann diese Frequenzmischung immer wieder anwenden auch dann, wenn man damit rechnen muss, dass man in Situationen kommt die die innere Ruhe und Ausgeglichenheit belasten können.



### Lektion 11: Regeneration

Diese Frequenzmischung hat stark regenerierende Eigenschaften.

Sie bietet dem Gehirn und dem neuronalen Netzwerk eine tiefgreifende Erholungsphase.

So kann eine Konsolidierung der schon erlangten „Umgestaltungsprozesse“ im Gehirn eingeleitet werden.

Dieses File dient auch zur längerfristigen Stabilisierung der schon erreichten Veränderungen. Die Frequenzmischung durchläuft dabei mehrere Aktivierungs- und Stabilisierungsphasen die sich eventuell für Manchen zu Beginn anstrengend anfühlen. Der Grund dafür ist, dass die neuen bevorzugten neuronalen Bahnen durch diese Frequenzmischung stabilisiert werden.

### Lektion 12: Melatonin und DMT

Diese Frequenzmischung dient der verbesserten Aktivierung von Melatonin und Dimethyltryptamin (*DMT*) beides sind körpereigene psychoaktive Wirkstoffe.

*DMT* wirkt auch intensiv auf den visuellen Cortex des Gehirns ein.

**Melatonin und Dimethyltryptamin** sind beides Stoffe, die in der Zirbeldrüse gebildet werden und bei Meditierenden an bewusstseinsweiternden Zuständen mitbeteiligt sind. Melatonin und *DMT* sind vor allem aber auch an der Regeneration und am Schutz vor freien Radikalen im Gehirn (*vor allem Melatonin*) beteiligt.

Aufgrund der mitunter starken Hirnprozesse, ausgelöst durch die Neuverdrahtung und Erweiterung der neuronalen Netzwerke, ist es sinnvoll die regenerierenden Prozesse zu unterstützen.

Diese Frequenzmischung erfüllt diese Aufgabe.

**Tipp:** Hören Sie sich dieses MP3-File besonders vor dem Schlafengehen noch einmal an. Dann können die so aktivierten Stoffe nicht nur Ihren Schlaf optimieren, sondern auch über die Nachtruhe hindurch Ihr Gehirn pflegen.

Auch dieses MP3-File kann immer wieder genutzt werden wenn man sich einmal eine Sonderration Melatonin und *DMT* gönnen will.

Z.B. Vor einer Meditation oder nach sehr anstrengenden Kopfarbeiten.

## LEVEL 3 Entwicklung



### Lektion 13: Frontalhirn

Diese Frequenzmischung hebt das Gehirn auf einen erweiterten Bereich.

Für viele Personen ist dieser Prozess einige Zeit hindurch stark spürbar.

**Man sollte mit dieser Frequenzmischung nur dann beginnen, wenn der Einstufungstest diesen Level als Beginn anzeigt bzw. wenn Sie die notwendigen Vorbereitungslevel schon ausreichend absolviert haben.** Ansonsten ist zu erwarten, dass Sie nicht zum gewünschten Effekt kommen, da Ihnen die Basis für den systematischen Aufbau des Trainings fehlt.

Diese besondere Frequenzmischung dient zur Aktivierung der frontalen Hirnbereiche. Dabei wird vor allem der präfrontaler Kortex auf Dauer besser aktiviert.

Auf Basis einer sogenannten Langzeitpotenzierung (*kurz LTP bzw. LTP*) wird das Frontalhirn nach einigen Tagen Training besser vernetzt und somit stärker aktiviert.

### Lektion 14: Serotonin

Diese Frequenzmischung optimiert die Serotonin Produktion.

Im menschlichen Organismus besitzt Serotonin vielfältige Wirkungen, insbesondere auf das Herz-Kreislauf-System, den Magen-Darm-Trakt und das Nervensystem. Sowohl einer Überproduktion als auch einer Minderproduktion soll entgegengewirkt werden.

Zu den bekanntesten Wirkungen des Serotonins auf das Zentralnervensystem zählen seine Auswirkungen auf die Stimmungslage. Ein erhöhter Serotoninspiegel im Gehirn, führt zu starker inneren Unruhe. Diese Frequenzmischung wirkt beruhigend, entspannend und ausgleichend sowohl auf Gehirn, Nervensystem wie auch auf den gesamten Organismus.

**Tipp: Dieses MP3 File hat auch eine appetitzügelnde Wirkung!**

### Lektion 15: Höhere Ordnung

Diese auf- und abschwellige Powerfrequenzmischung stabilisiert das neuronale Netzwerk des Gehirns auf einem weiteren, höheren Level. Dabei entstehen auch gehirnregenerierende und zellregenerierende Effekte.

Die Wirkung dieser Frequenzmischung geht bis in die DNA hinein. Gehirn und Nervensystem gelangen durch diese Frequenzmischung weiter in Richtung höherer Leistungsmöglichkeit bei entspannter innerer Haltung.

Mehr Power, bei gleichzeitiger innerer Ruhe und innerer Harmonie.

### Lektion 16: In Balance

Das Training mit dieser Frequenzmischung ist schon für Fortgeschrittene und deshalb auch anstrengender. Sie müssen eigentlich nichts weiter tun als diese sehr aktivierend wirkenden Frequenzen anhören und alleine dadurch beschreiten Sie neue Ebenen des Neural Trainings.

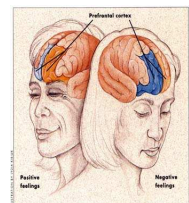
Beginnen Sie vielleicht damit, dass Sie dieses File anfangs (*die ersten 1 bis 2 Tage*) etwas leiser hören und steigern Sie dann nach und nach die Lautstärke. Wenn Sie mit diesem Mp3-File fertig trainiert haben, sind sie der „Weiterentwicklung“ Ihres neuronalen Netzes, der Optimierung und höheren Anpassungsfähigkeit Ihres Gehirns einen gewaltigen Schritt weiter gekommen.

Denken Sie wieder daran, je mehr Sie das Anhören eines der MP3-Trainingsfiles anstrengt, umso größer ist die positive Wirkung.

Durch diese Frequenzmischung erhalten Sie den Zustand der inneren Balance.

### Lektion 17: Entwicklung

Diese Frequenzmischung optimiert das, was in Lektion 16 „in Balance“ begonnen wurde. Im Prinzip trifft das vorher gesagte auch auf diese Frequenzmischung zu.



### **Lektion 18: Thalamus - innerer Ausgleich**

Diese besondere Frequenzmischung wurde zur Harmonisierung des Thalamus (*Tor des Bewusstseins*) konzipiert. Der Thalamus ist entscheidend für unsere Bewusstseinszustände. Er kontrolliert alle Wahrnehmungen und eintreffenden Signale (egal ob es sich um Gehörtes, Gesehenes oder Gefühltes handelt) in diesem wichtigen Hirnmodul wird entschieden, was uns bewusst wird oder was einfach ins Unbewusste sinkt.

Je optimaler der Thalamus mit dem Cortex vor allem mit dem den Stirnhirn zusammenarbeitet umso breiter wird unser Bewusstsein und umso mehr wird uns bewusst.

### **Lektion 19: Umgebende Energie**

Um diesen Trainingslevel abzuschließen wurde dieses Frequenz-Mp3-File entwickelt. Hier werden wieder die neu angelegten und optimierten Vernetzungen des Neuronalen Netzwerks konsolidiert. Der Lernprozess wird dadurch auf diesen Level abgeschlossen.

## **LEVEL 4 Höhere Entwicklung**

### **Lektion 20: Zeitlos**

Dies ist wieder eine ganz besondere Frequenzmischung, sie dient dazu besondere Hirnbereiche anzuregen, die unter anderem das Zeitgefühl bzw. die Zeitwahrnehmung mitbestimmen.

Dadurch kommt es nach einigen Trainingssitzungen zu einer ganz besonderen Art der Entspannung. Diese ist notwendig, um die nächstfolgenden Lektionen (Lektion 21 bis 27) besser integrieren zu können.

Lassen Sie sich ganz entspannt auf dieses neue Gefühl ein. Ein Gefühl, das wir nur aus unserer Kindheit kennen, in der Zeit nicht ein gleichmäßiger Fluss war, sondern je nachdem was wir gerade taten, schneller oder unendlich langsam ablaufen konnte. Gerade mit dieser Frequenzmischung können Sie für kurze Zeit dem Diktat des Alltags entkommen.

### **Lektion 21: Neue Schwingungen 1**

Mit dieser Frequenzmischung (die wieder sehr anstrengend sein kann) beginnt ein weiterer Optimierungsprozess. Er wird Ihnen dabei helfen, mit den erhöhten Anforderungen der Zukunft besser Schritt zu halten. Wenn andere unter Stress leiden, über Burn-Out ähnliche Zustände sprechen, können Sie vielen belastenden Situationen mit einem Lächeln entspannt entgegen treten.

### **Lektion 22: Neue Schwingungen 2**

Mit den fortschreitenden Trainingslektionen auf Level 4 wird das Training immer anspruchsvoller und auch anstrengender.



Level 4 ist der „Level der Zukunft“ Alles ist darauf aufgebaut Ihr Gehirn und das neuronale Netzwerk nach all den Einstimmungsphasen und Grundlagen schaffenden Frequenzmischungen mit großen Schritten vorwärts zu bringen, hin in Richtung optimierter, desensibilisierter, freien und dabei

entspannender Leistungsstärke. Sie werden dadurch gerüstet sein für alle Eventualitäten die uns die Zukunft bringen kann.

Alle folgenden Frequenzmischungen machen Ihr Gehirn ausdauernder, beherrschter und erfolgreicher. Wer die erhöhten Ansprüchen in der Zukunft gesund, entspannt und in positiver Stimmung meistern kann (*egal was kommt*) wird die Zukunft auch nicht fürchten müssen. Diese Frequenzmischung erhöht sozusagen die Taktfrequenz Ihres inneren Prozessors im Gehirn.

### **Lektion 23: Power**

Diese Frequenzmischung könnte man auch als Superergielieferant bezeichnen, hier haben wir es wieder mit einem Powerprogramm zu tun, das vor allem auf die Schläfenlappen reagiert. Dadurch wird die Merkfähigkeit und Sprachfähigkeit verbessert bzw. optimiert.

### **Lektion 24: Nervensystem in Balance**

Diese Frequenzmischung dient zu Stabilisierung des Nervensystems auf einem höheren Level. Hierzu müssen Sie den Ton etwas lauter drehen.

Die Frequenzmischung liegt in einem tiefen, aber sehr intensiv wirkenden Bereich. Sollten Sie anfänglich bei diesem Ton-File zu stark reagieren (*nervös werden*) ist es besser das Training langsamer anzugehen.

Stoppen Sie dann in den ersten 2 Tagen bei ca. 7 Minuten und erhöhen Sie erst nach und nach die Lautstärke und die Anhörlänge dieses Trainingsabschnittes.

Sie sollten aber auf jeden Fall das File 10 mal gesamt anhören und das über mindesten 5 Tage hindurch.

**Hinweis:** Gegen Ende dieser Frequenzmischung, verändert sich auch die Frequenz.

### **Lektion 25: Omega Punkt**

Mit dieser Frequenzmischung überschreiten Sie nun den Normalbereich.

Diese, äußerst intensiv wirkende Frequenzmischung ruft verschiedene Effekte beim Anhören hervor. Eine langsam wandernde Schwebung zwischen linker und rechter Gehirnhälfte bringt das Gehirn in einen Hemisphärenausgleich auf einen hohen Aktivierungsniveau auf.

Wenn man genau in sich „hineinhört bzw. hineinfühlt“ kann man beim langsamen links rechts Wechsel auch das „Streichen“ über die Stirnhirnbereiche fühlen.

Es ist zumeist fühlbar, als würde warmeLuft über die Stirne streichen. Oder besser, in unserem Gehirn vorbeiwandern. Jetzt wird eine Kombination von entspannter, hoch aktiver ausgeglichener Hirnaktivität erlernt.

### **Lektion 26: Erweiterte Wahrnehmung**

Mit dieser Frequenzmischung wird die Wahrnehmung Ihres bewussten Gehirns erweitert. Diese Frequenzmischung ist, wie auch die Frequenzmischung von Lektion 27 Brain – upgrade gut geeignet sie immer wieder zu hören. Neben einer umfassenden Entspannung auf hohem Aktivitätsniveau bietet sie auch eine gute Basis für eine erweiterte Wahrnehmung.



### **Lektion 27: Brain Upgrade**

Diese Frequenzmischung wurde zur Daueranwendung entwickelt. Sie verhindert das naturgemäße Zurückfallen des Gehirns und den Abbaue des neuen und optimierten neuronalen Netzwerkes. Sie sollten dieses MP3 File mindestens 1x pro Woche in einer entspannten Situation komplett anhören.

**Alle oben beschriebenen Frequenzmischungen finden Sie unter:**  
[http://www.ilm1.com/downloads-kategorie-neural-training-c-14\\_22.html](http://www.ilm1.com/downloads-kategorie-neural-training-c-14_22.html)

**Kategorie: Neural Training**

## Sicherheitshinweise:

Sie sollten diese Frequenzmischungen/Töne nicht benutzen, wenn Sie zu Epilepsie neigen oder unter Gehirn-Krankheiten leiden. Personen die einen Schlaganfall hatten sollen ebenso Vorsicht walten lassen. Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten. Vorsicht ist auch geboten, wenn Sie unter Tinnitus leiden, in diesem Fall sollten Sie selbst oder Ihr Arzt/Therapeut entscheiden, ob die Frequenzmischung für Sie geeignet ist.

Equinox- Frequenzen sind keine medizinische Anwendung und ersetzen diese nicht.

Die **Neural-Training** Downloads finden Sie unter: <http://www.ilm1.com/> im Bereich „Downloads“.

© 2010 / 2011 by IPN/Eterna.sl, Eggetsberger

---

**Weitere Frequenzmischungen für Ihr Wohlbefinden finden Sie im BioVit-Shop unter: Frequenzapotheke**

[http://www.ilm1.com/downloads-kategorie-frequenz-apotheke-c-14\\_21.html](http://www.ilm1.com/downloads-kategorie-frequenz-apotheke-c-14_21.html)



---

### Weiterführende Links zum Thema:

\* Spezialwebseite zum Thema Equinox-System = <http://www.equinox-fft.com/>

\* Spezialwebseite zum Thema Umweltveränderungen = <http://www.eterna.sl/>

\* Videos zu den Thema Equinox, Biofeedback, Mentaltraining, Umweltveränderungen  
Video-Plattform = <http://www.youtube.com/profile?user=eggetsb2#g/u>

Bei Fragen kontaktieren Sie uns per Email unter: [http://www.ilm1.com/contact\\_us.php](http://www.ilm1.com/contact_us.php)