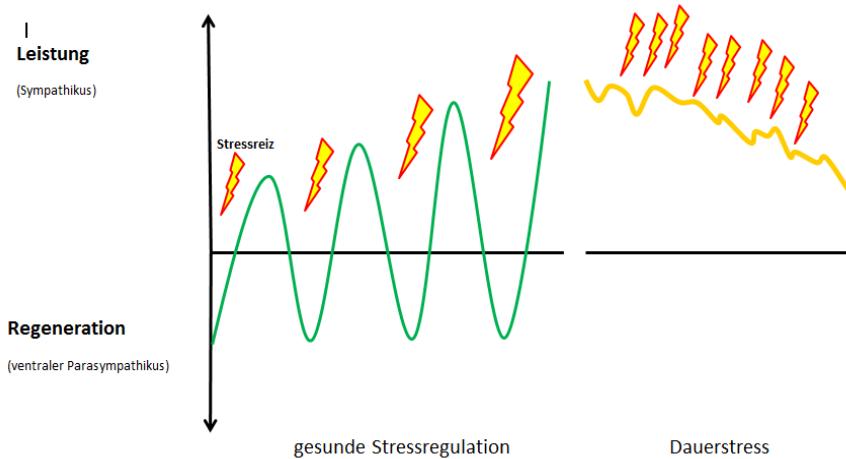


Info und Anwendung zu Schallpause

1. Leistungserhalt- und Steigerung durch Regeneration

- Regeneration ist im Spitzensport ein anerkannter und systematisch eingeplanter Faktor.
- Top-Trainer und Athleten wissen sehr genau, dass die Qualität und Intensität der Regenerationsphase darüber entscheidet, ob Körper und Geist Spitzen-Leistungen erbringen

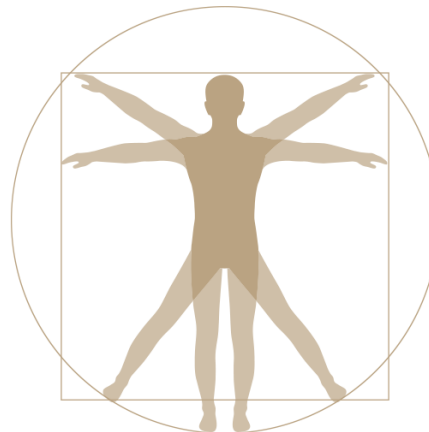
Medizinisch ausgedrückt: Leistungssteigerung entsteht anhand der richtigen Balance im vegetativen Nervensystem durch abwechselnde Aktivierung des Nervus Sympathikus (Kampf und Flucht) und des Nervus Parasympathikus (Erholung und Reflexion)



Sympathikus (Kampf und Flucht)

aktiviert:

- Herz
- Lunge
- Muskelanspannung
- Blutgerinnung
- Schmerzunterdrückung
- Sinnesschärfung



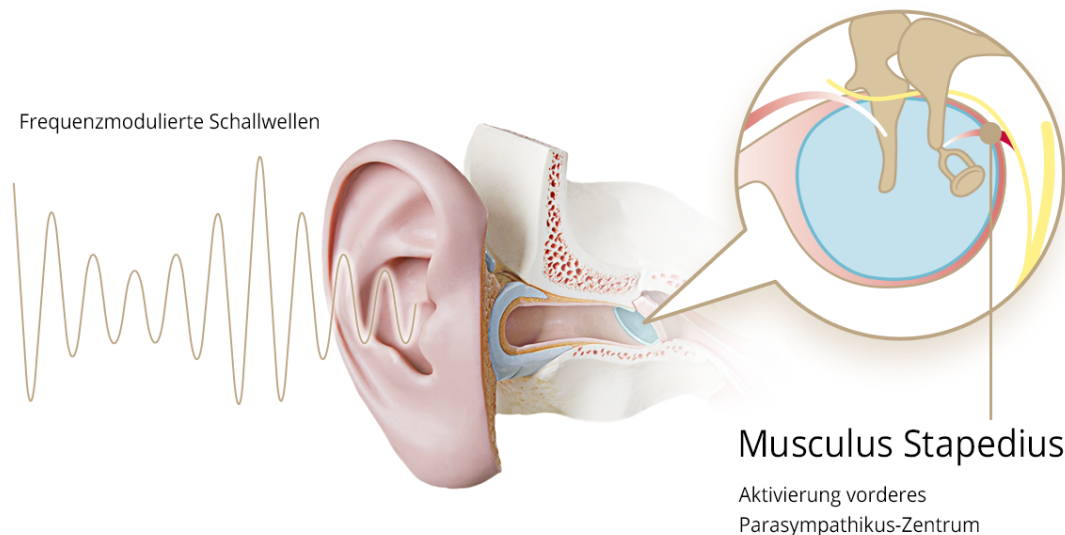
Parasympathikus (Regeneration und Reflexion)

aktiviert:

- Immunsystem
- Verdauung
- Libido
- Muskelregeneration
- Verankerung von Erlerntem
- Strategische Überlegungen

2. Wissenschaftlicher Hintergrund

Steven Porges fand experimentell heraus, dass sich durch die Aktivierung des Musculus stapedius im Ohr (siehe Grafik) der Parasympathikus durch eine bestimmte Form der Frequenzmodulationen technisch durch Musikstücke aktivieren und trainieren lässt. Nach Porges fällt es Menschen immer leichter durch regelmäßige Beschallung mit frequenzmodulierter Musik, gezielt zu regenerieren mit positiven Folgen auf Schlaf, Konzentrationsfähigkeit und Leistungssteigerung. Frequenzmodulierte Musik unterstützt somit die Rückführung aus einer leistungsschädlichen Sympathikus-Überaktivierung in eine optimale vegetative Regulation und trägt zu deren Stabilisierung präventiv bei.



Durch Einsatz modernster Technologien ist es uns gelungen, die für Schallpause eigens komponierten und lizenzierten Musikstücke so zu modulieren, dass trotz hoher Modulationstiefe der Hörer kaum beeinträchtigt wird. Um eine optimale Wirkung auf das menschliche Trommelfell zu erzielen ist es jedoch notwendig, die Übertragung durch einen speziellen Kopfhörer zu gewährleisten. Wir haben dazu das am besten geeignete Kopfhörer Modell ausgewählt.

Schallpause ist exklusiv und einzigartig. Die verwendeten Programme wurden sämtlich von dem international renommierten Autoren-Team Stefan Eichinger, Steffen Neuert, Alexander Neumann und Rossano Snel Scherer moduliert und kompiliert.

3. Anwendung

Auf dem Abspielgerät befinden sich 10 Programme mit unterschiedlicher Lauflänge. Sie sollten zu Beginn in Teilschritten die 10 Programme hintereinander anhören. Danach lassen Sie Ihre persönliche Präferenz entscheiden, welche Programme Sie bevorzugen.

Grundsätzlich empfehlen wir regelmäßiges Hören (mind. 3 x Woche, je 30 min). Je öfter desto besser, da von einem Trainingseffekt auszugehen ist, der die Rückführung in einen entspannten Zustand nach Stresssituationen immer besser ermöglicht.

Bei Zeitknappheit empfehlen wir unsere Inemuri-Kurzprogramme.

4. Lautstärke:

Ab Einstellung 10 (Vol. Regler rechts am Abspielgerät) haben Sie eine angenehme Lautstärke für Ihre Anwendung. Bitte bleiben Sie unter Vol. 20, höhere Einstellungen sind nicht sinnvoll.

Den Programmen folgt jeweils am Ende eine längere Phase unmodulierter Stille. Geschützt durch den Kopfhörer wird dadurch eine gegebenenfalls eintretende Nachruhe bis hin zum Einschlafen unterstützt.

Schallpause ist ein aufeinander abgestimmtes System aus Abspielgerät, Kopfhörer und speziell modulierten Musikprogrammen. Sie ermöglicht die hocheffektive Nutzung frequenzmodulierter Musik mit beruhigender Wirkung.

Ausführliche Informationen finden sich unter www.schallpause.de

Fragen bitte an antworten@schallpause.de