

ΗΜΙΣΦΕΡΙΚΟΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ ΜΕΣΩ ΜΙΑΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΗΧΟΥ ΤΟΥ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ ΜΟΝΡΟΕ

© Της Linda Leblanc, 2006

Μέσα σε αυτό τον κόσμο μας, της υψηλής τεχνολογίας και του εντονου στρες, πολλοί άνθρωποι ψάχνουν ευκολόχρηστες τεχνικές που να υποβοηθούν τόσο τη σωματική όσο και τη νοητική χαλάρωση. Είναι λοιπόν μάλλον ορθό, για να συμβαδίζουμε με την τάση των καιρών μας, να υπάρχει μια λύση υψηλής τεχνολογίας για τα πολλά προβλήματα που έχουν σχέση με τον ταχύ ρυθμό της ζωής μας. Αλλά, σε αντίθεση με πολλά προϊόντα της σύγχρονης “τεχνικά προοδευμένης” κοινωνίας μας (για παράδειγμα οι πυρηνικές βόμβες, οι τροφές Φράνκεσταϊν και η διοξίνη, μεταξύ πολλών άλλων), τούτη η τεχνολογία είναι ευεργετική για εκατομμύρια ακροατών σε ολόκληρο τον κόσμο. Μιλούμε για το σύστημα “ακουστικής καθοδήγησης”, γνωστό με το όνομα Hemi-Sync® (που σημαίνει ημισφαιρικός συγχρονισμός του εγκεφάλου) και είναι βασισμένο πάνω σε δεκαετίες ερευνών, αναπτύχθηκε από τον Robert Monroe, ο οποίος δημιούργησε το Ινστιτούτο Monroe (TMI), μια μη προσοδοφόρα εκπαιδευτική και ερευνητική οργάνωση με βάση τη Βιρτζίνια των ΗΠΑ. Ο ιδρυτής της, ο τέως Robert Monroe, εργάστηκε στο παρελθόν ως λειτουργός ραδιοφωνίας και ήταν γοητευμένος από τη πιθανότητα να χρησιμοποιήθει ο ήχος για μετατροπή της ανθρώπινης συνειδητότητας. Ο Monroe έχει συγγράψει τρία βιβλία που περιγράφουν τις εξαιρετικές του εμπειρίες, ένα από τα οποία, το "Ταξίδια έξω από το σώμα", το οποίο δημοσιεύθηκε πριν από πάνω από 30 χρόνια. Αυτό το βιβλίο έχει μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες και είναι τόσο δημοφιλές που ακόμα διατίθενται. Κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του '60, ο Μονρόε αποτέλεσε το αντικείμενο των πρώτων σύγχρονων επιστημονικών μελετών για την εμπειρία έξωσωμάτωσης (OBE), που διενήργησε ο Δρ. Charles Tart, τότε στο πανεπιστήμιο Καλιφόρνιας στο Νταϊήβις.

Η τεχνολογία που τώρα είναι γνωστή σαν Hemi-Sync είναι βασισμένη πάνω στις έρευνες του Monroe στις οποίες χρησιμοποιούσε μοτίβα από ωτακουστικούς ήχους για να προκαλεί συγκεκριμένες καταστάσεις συνειδητότητας.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ HEMI-SYNC®

Τα γερά θεμέλια για τα ακουστικά προϊόντα και εκπαιδευτικά προγράμματα του Ινστιτούτου στηρίζονται πάνω σε τέσσερις δεκαετίες πρωτοποριακής έρευνας, βασισμένης στην ανακάλυψη ότι συγκεκριμένα ακουστικά μοτίβα επιδρούν στις ικανότητές μας με τρόπο αναγνωρίσιμο και ευεργετικό. Η μετάδοση κάπως διαφορετικών ήχων προς το κάθε αυτί μέσω στερεοφωνικών ακουστικών παρακινεί τα δυο ημισφαίρια του εγκεφάλου να ενεργήσουν ομόφωνα για να δημιουργήσουν ένα τρίτο σήμα – τη διαφορά μεταξύ των δυο ήχων. Αυτό το ηλεκτρικό σήμα συλλαμβάνεται μονάχα όταν και τα δυο ημισφαίρια του εγκεφάλου λειτουργούν σε κατάσταση “ολικού εγκεφάλου.” Όταν αμφότερα τα ημισφαίρια του εγκεφάλου λειτουργούν ομόφωνα, καθιστούν τους ακροατές ικανούς να πραγματοποιήσουν τους σκοπούς τους επιτυγχάνοντας μια εστιασμένη, παραγωγική και συναφή κατάσταση διάνοιας-εγκεφάλου. Ορισμένοι συνδυασμοί εξαρτώμενοι από τις συγκεκριμένες συχνότητες των σημάτων του Hemi-Sync ενισχύουν την ετοιμότητα, άλλοι προκαλούν τον ύπνο, και μερικοί άλλοι προκαλούν άτυπες διευρυμένες καταστάσεις συνειδητότητας αναλόγως των συγκεκριμένων συχνοτήτων από τα σήματα του Hemi-Sync.

Ο μεγάλος αριθμός των προϊόντων του Hemi-Sync είναι σχεδιασμένος για να βοηθήσει κάποιον να επιτύχει συγκεκριμένα αποτελέσματα σε σημαντικούς τομείς της ζωής, όπως το πώς να χειριστεί το στρες, να καλυτερεύσει τη φυσική του υγεία και συναισθηματική του ευεξία, να ξεπεράσει ενοχλήσεις στον ύπνο του, να αλλάξει αρνητικές σκέψεις, να επιτύχει καλύτερευση της μνήμης και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, και να διευκολύνει καταστάσεις διαλογισμού και άλλων διευρυμένων καταστάσεων συνειδητότητας. Ο ακροατής πάντοτε διατηρεί τον πλήρη έλεγχο διότι το Hemi-Sync δεν λειτουργεί στο υποσυνείδητο.

Υπάρχουν αυτήν την περίοδο πάνω από 20 τρέχουσες μελέτες σε πανεπιστήμια ή νοσοκομεία σε 6 χώρες που ερευνούν τη τεχνολογία Hemi-Sync. Το 1999, τα δημοσιευμένα αποτελέσματα ελεγχόμενης ιατρικής έρευνας νοσοκομείου της Βρετανίας όπου χρησιμοποιήθηκαν κασέτες τεχνολογίας Hemi-Sync® κατά τη διάρκεια χειρουργικής επέμβασης αποκάλυψαν ότι οι ασθενείς που άκουσαν τις κασέτες Hemi-Sync χρειάστηκαν ουσιαστικά λιγότερη αναλγησία κατά τη διάρκεια της χειρουργικής επέμβασης (παρ. Αύγουστος 1999, "Αναισθησία"). Το βιβλίο "Επικέντρωση ολόκληρου του εγκεφάλου" (2004), που επιμελήθηκε ο Ronald Russell, περιέχει συνεισφορές από επαγγελματίες σε όλο τον κόσμο, συμπεριλαμβανομένης και της Κύπρου, που χρησιμοποίησαν Hemi-Sync® σε πολλούς διαφορετικούς τομείς.

ΤΟ HEMI-SYNC® ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Το Hemi-Sync είναι ειδικά αποδεκτό από βοηθούς θεραπευτές, ιατρούς ψυχολόγους, διδασκάλους και άλλους επαγγελματίες. Συνδυάζεται με μουσική ή προφορική καθοδήγηση (στα Αγγλικά) για εμπλουτισμό της αποτελεσματικότητας του. Υπάρχουν άνω των δυο εκατομμυρίων χρήστες του ανά τον κόσμο. Ένας ακροατής που ακούει επιλογές "Metamusic®" οι οποίες κυμαίνονται από κλασικές μέχρι New Age, τις ακούει σαν συνηθισμένη μουσική, αλλά αυτές έχουν σχηματισμούς από ήχους Hemi-Sync εμφυτευμένους κάτω από τη μουσική. Τα προϊόντα προφορικής καθοδήγησης μπορούν να παράσχουν βοήθεια σε πολλούς τομείς, όπως καταστολή του εθισμού του καπνίσματος, υποστήριξη στη χημειοθεραπεία και τη χειρουργική, και ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος. Επιπλέον, εκτός από τα ακουστικά προϊόντα που προσφέρονται για οικιακή χρήση, το TMI προσφέρει προγράμματα με εσωτερική διαμονή στις ειδικά οικοδομημένες εγκαταστάσεις του στη Βιρτζίνια, ΗΠΑ, όπου άνω των 20.000 προσώπων έχουν παρακολουθησει ειδικά σχεδιασμένες σειρές μαθημάτων.

Επίσης υπάρχει ένα παγκόσμιο δίκτυο από εκπαιδευτές που προσφέρουν κατά τόπους προγράμματα του "Gateway Outreach" στα οποία κάποιος μπορεί να βιώσει την επίδραση του Hemi-Sync απο πρώτο χέρι, μέσα στο περιβάλλον ενός απλού, αναπαυτικού, εργαστηρίου απο εκπαιδευμένους βοηθους πλήρως διαπιστευμένους από το Ινστιτούτο Monroe. Για την περιοχή τις Ανατολικής Μεσογείου, η **ΨΥΧΟΓΝΩΣΙΑ** παρουσιάζει εργαστήρια "Gateway Outreach" μερικές φορές το χρόνο. Η **ΨΥΧΟΓΝΩΣΙΑ** είναι ένα μη προσοδοφόρο κέντρο με έδρα του την Κύπρο, που συντηρείται από ιδιωτικούς πόρους, και σκοπό έχει τη διάδοση αξιόπιστων πληροφοριών σχετικά με ψυχικά φαινόμενα και παρεμφερή θέματα.

Με τη επίβλεψη διαπιστευμένου εκπαιδευτή του Ινστιτούτου Μονρόε το εργαστήριο μαθημάτων Gateway Outreach (Πύλη Προσέγγισης) που αποτελείται από ακουστικές ασκήσεις Hemi-Sync στην Αγγλική γλώσσα, οργανώνεται σε μικρές ομάδες σε άνετους χώρους. Ενώ δεν υπάρχει καμία γνήσια, εξουσιοδοτημένη ακουστική άσκηση Hemi-Sync στα ελληνικά, είναι δυνατό στα εργαστήρια να παρασχεθεί κάποια μετάφραση για τους συμμετέχοντες των οποίων η μητρική γλώσσα είναι τα Ελληνικά. Οι σειρές μαθημάτων έχουν προσελκύσει συμμετέχοντες από χώρες όπως ο Λίβανος, το Ισραήλ, η Ελλάδα, το Ην.Β και η Ουκρανία, οι οποίοι ταξιδεύουν ειδικά στην Κύπρο για να παρευρεθούν στα εργαστήρια που είναι πάντα ένα μίγμα πολλών υπηκοοτήτων και ανθρώπων από όλα τα κοινωνικά στρώματα. Συχνά παρευρίσκονται πολλοί άνδρες που ελκύονται από την επιστήμη πίσω από την τεχνολογία.

Οι σειρές μαθημάτων Hemi-Sync κυμαίνονται από μισής ημέρας ως και δύο ημερών εντατικά μαθήματα. Τα εργαστήρια μισής ημέρας εστιάζονται στη χαλάρωση, υγεία και ευεξία. Οι εντατικές σειρές μαθημάτων Σαββατοκύριακου σχεδιάζονται για να βοηθήσουν τα άτομα να δοκιμάσουν τις "ασυνήθεις" σφαίρες συνειδητότητας, που μπορεί για κάποιους να συμπεριλαμβάνει " εμπειρίες αποκορύφωσης" και καταστάσεις εξωσωμάτωσης.

Το διήμερο εργαστήριο μαθημάτων "Excursion" (Εξόρμηση) αποτελείται από μια προσεκτικά τοποθετημένη σειρά εκμάθησης των ασκήσεων με τη διαδικασία Hemi-Sync. Βαθμιαία, ο συμμετέχων απορροφά τις μεθόδους για να κινείται άνετα μέσω των ελεγχόμενων σταδίων αρχίζοντας από τη βαθιά χαλάρωση και έπειτα μέσω των προοδευτικών "πυλών" στις διαφορετικές μορφές αντίληψης. Οι ασκήσεις ήπια οδηγούν κάποιον να επιτύχει τις καταστάσεις συνειδητότητας, που μετατοπίζεται μεταξύ μιας φάσης (ή της εστίασης της συνείδησης) σε άλλη. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν μέσω των κασετοφωνημένων ασκήσεων και των συζητήσεων της ομάδας πώς να επιτύχουν την εστίαση 10 (Διάνοια Ξύπνια/Σώμα Κοιμισμένο) και εστίαση 12 (διευρυμένη συνειδητότητα) και πώς να αναδημιουργήσουν αυτές τις καταστάσεις χωρίς την υποστήριξη Hemi-Sync.

Επίσης υπάρχουν ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα για άτομα και ομάδες. Αυτό που απλά χρειάζεται είναι μια διάθεση περιπέτειας και ανοικτό μυαλό για να μπορέσει κάποιος να εξερευνήσει τις παρυφές του εγκεφάλου/της τεχνολογίας της διάνοιας, που έχει επιτυχώς δοκιμασθεί από τις δεκάδες χιλιάδες συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια πολλών δεκαετιών.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Ινστιτούτο Monroe, CDs **Hemi-Sync®** και τα εργαστήρια επικοινωνήστε με τη Linda Leblanc, Gateway Outreach Trainer of The Monroe Institute, τηλ. 26-621272, Παφος, Κύπρος, psygnos@spidernet.com.cy, www.psychognosia.org

Επίσης μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτή την τεχνολογία ήχου στο διαδίκτυο: www.monroeinstitute.org