

# WETENSWAARDIGHEDEN OVER DE MIND MACHINE

## Introductie

Meer dan ooit vragen mensen zich af of ze wel de juiste weg bewandelen naar een goed en gelukkig leven. Deze tijden zijn gekenmerkt door stress, hectische drukte, competitie en de druk tot presteren. Rust en gemak, balans en ontspanning zijn moeilijk te verkrijgen. De vragen die rijzen zijn; moet ik nu zoveel bereiken - geniet ik ervan? Voel ik me comfortabel in de levensstijl die ik nu leid? Zal ik gezond oud worden? Hoe zal ik op mijn leven terug kijken als ik oud ben? Is het allemaal wel de moeite waard geweest?

Het hoofdzakelijke probleem vandaag de dag is stress. Stress betekent spanning. Het tegenovergestelde van spanning is ontspanning. Veel mensen hebben gezocht naar verschillende ontspanningstechnieken. Van autogene training tot meditatie; er zijn legio mogelijkheden. Deze technieken hebben maar een beperkt aantal mensen geholpen, want ze zijn gecompliceerd om te gebruiken en moeilijk aan te leren.

De **Mind Machine** laat ons nieuwe en makkelijke manieren zien om stress te verhelpen en te controleren. De **Mind Machine** heeft veel voordelen t.o.v. andere ontspanningstechnieken. Het gebruik is simpel, dus makkelijk, en de gebruiker hoeft er niets voor te doen. Het neemt weinig plaats in beslag en kan te allen tijde gebruikt worden.

## Wat is ontspanning?

Ontspanning is meer dan alleen naar uw favoriete muziek luisteren, naar de televisie kijken of een wandeling maken. Ontspanning betekent effectief en snel ontladen, diep regenereren, revitaliseren en hogere niveaus van concentratie. Gedurende de ontspanning, gebruikt het lichaam veel minder energie. Dit betekent dat er meer bereikt kan worden, een gevoel van welbevinden en op de langere termijn zult u zich gezonder voelen en zijn.

Sinds onderzoek op de hersenen verbeterd is en de betekenis daarvan voor het mens zijn is erkend, wordt de mens in zijn geheel bekeken. De hersenen zijn het belangrijkste gedeelte van het menselijk lichaam. Het stuurt en controleert alle belangrijke lichamelijke functies. Inclusief denken in de grote hersenen, gevoelens in de middenhersenen en groei functies in de achterhersenen. Verstand, geest en intellect zijn gesitueerd in de hersenen. Steeds meer is de wetenschap ervan overtuigd dat mentale fitness voor productiviteit, prestatie, goed bevinden en gezondheid van vitaal belang is.

Mentale fitness is een succes formule voor iedereen. Ontspanning en balans zijn nodig, en alleen wanneer deze bereikt worden, kunnen de meest belangrijke functies in het lichaam optimaal functioneren. Maar hoe bereiken we dat, hoe overkomen we de 'elke dag stress' en hoe leren we het te beheersen? Hoe blijven we rustig, wat er ook om ons heen gebeurt. Het kan aangeleerd worden.

De **Mind Machine** geeft u de mogelijkheid om van veel voordelen gebruik te maken en dat alles in een keer.

De programma's zijn speciaal gestructureerd voor gebruik met geluid. Mentaal trainen gebeurt niet in de bewustzijnstoestand. Het is mogelijk dat u zich ontspant, luisterend naar muziek en uzelf afvraagt; wat heb ik geleerd, als u niet direct het effect heeft gevoeld. Ons onderbewustzijn - een enorme opslagplaats voor informatie - absorbeert makkelijker het te leren materiaal, wanneer we minder bewust leren. De psychologie van het leren heeft de volgende term gevonden voor dit fenomeen: latent leervermogen.

Ons bewustzijn maakt maar een klein deel uit van ons totale hersencapaciteit. De hersenen vergelijkend met een computer, dan is het bewustzijn het scherm dat zekere informatie laat zien. Een aanzienlijk grotere hoeveelheid van het geleerde materiaal is opgeslagen en is onzichtbaar.

Vertrouw op deze methode. Beter ontspannen met weinig moeite en toch succesvol geleerd, i.p.v. bewust geleerd en minder opgevangen.

Verhoog uw prestaties d.m.v. het overkomen van stress en het effectiever distribueren van energie. Bespaar uzelf een hoop problemen en conflictsituaties en leer daarmee omgaan door mentale training.

Verbeter uw kwaliteit van leven en het gevoel van welbevinden, leer te rusten, pak uitdagingen en verplichtingen makkelijk aan, heb een goede zin zo vaak mogelijk en geniet van het leven - met behulp van mentale training.

Leef uw leven in balans en in kalmte, wetende dat u niet alleen een uitgangspunt heeft gevonden voor betere prestaties voor uzelf, maar ook voor een gezonder en langer leven.

### **Wat brengt de toekomst ?**

De toekomst is al begonnen. De toekomst begint in uw hoofd.

Mensen willen succesvol zijn, presteren, zich goed voelen en gezond zijn. Veel mensen bereiken deze doelen niet. Een belangrijk doel zou het bereiken van deze wensen allemaal in 1 keer kunnen zijn. Het feit dat we steeds dichterbij dit doel komen is te wijten aan verscheidene trends in de wetenschap.

### **Hoe belangrijk zijn onze hersenen?**

Onderzoek heeft aangetoond dat de hersenen het belangrijkste deel van ons lichaam is. Het beheert niet alleen het denken en leren, maar ook de gevoelens, emoties en lichamelijke reacties. De hersenen zijn het belangrijkste orgaan. Wanneer we de hersenen onder de loep nemen, hebben we te maken met ongelooflijk grote getallen. Deze mainframe computer bestaat bij benadering uit 100 miljard zenuwcellen. Elke cel is gekoppeld aan meerdere cellen en het vormt een ongelooflijk effectief informatie systeem.

Effectiviteit, welbevinden en gezondheid worden veroorzaakt door de hersenen. Het hangt allemaal af van mentale fitness.

### **Hoe gebruiken we onze hersenen?**

Toen Albert Einstein zei dat we maar 5 tot 10 % van onze hersencapaciteit gebruiken, was dat alleen maar een schatting. Feit is, dat we vaak onze "computer" erg amateuristisch en maar een klein deel systematisch gebruiken. Het doel om een 'hersengebruiker', i.p.v. een 'hersenzitter' te worden, laat zien dat onderzoekers erkennen wat de hersenen kunnen bereiken. De wetenschap heeft wegen geopend om de hersenen effectiever te laten werken. Het fijne is, dat deze wegen makkelijk te bewandelen zijn. In plaats van dwang, druk en stijfheid, voelen we ontspanning en hoge vermogens tot concentreren.

### **Wat zal de toekomst brengen?**

Mentale fitness is de trend voor de toekomst. Mensen zullen veel sneller kunnen leren, dan we ons nu voor kunnen stellen. Wat zou u zeggen, als iemand u zou vertellen dat u binnen 2 maanden een vreemde taal kunt leren? En dat zonder druk en stress? U zult zich minder zorgen maken, u zult zich in minder conflict situaties bevinden en u verbetert uw levenskwaliteit en Welzijn enorm. Dit alles met het resultaat dat de levensverwachting toeneemt.

Voordelen van een levensstijl en de benadering van het werk zonder stress en zorgen, maar met een verhoogd prestatie vermogen, Welzijn en gezondheid door kalm en in balans te zijn, zijn er veel. Wij stellen ons voor dat binnen een aantal jaar veel bedrijven, overheden, sportscholen en andere instellingen tot aanschaf van de Mind Machine zijn overgegaan. Er zijn duidelijke voordelen voor iedereen die een **Mind Machine** geplaatst heeft en voor degene die hem gebruiken.

## Integraal denken

Op veel vlakken van de wetenschap wordt integraal denken gebruikt. Het is begrepen, dat in een lichaam, alsook in een organisme elke functie gekoppeld is aan een andere. De Grieken wisten al heel lang geleden dat het lichaam en de geest een eenheid vormen.

Door onderzoek op de hersenen is ontdekt, dat er drie hoofdcentra te onderscheiden zijn:

- De voorhersenen (cerebrum) als het centrum voor gedachten
- De middenhersenen als het centrum voor gevoelens en emoties
- De kleine hersenen (cerebellum) als het centrum voor lichamelijke reacties, spierspanning, hartslag, bloeddruk, ademhaling en het immuunsysteem.

Alle drie zijn direct aan elkaar gekoppeld. Dit betekent, dat een gedachte resulteert in een gevoel, dat op zijn beurt weer een lichamelijke reactie veroorzaakt. Het is onmogelijk te denken zonder gevoel of een lichamelijke reactie te produceren zonder te denken of te voelen. De medische wetenschap, die vele jaren de connectie tussen denken, voelen en lichamelijke beperkingen heeft genegeerd, moest zijn visie bijstellen.

Voor een groot gedeelte is een slechte gezondheid toe te schrijven aan een gebrek aan mentale fitness. Ziekten ontstaan ook uit stress, problemen, zorgen, conflictsituaties en negatieve gevoelens.

Integraal ontdekkingen hebben geresulteerd in nieuwe wetenschappelijke onderwijs instellingen, bv. Psycho neuro immunologie. Deze onderzoeken het effect van gevoelens en psychologische processen op de hersenen en hoe de hersenen de functies van het immuunsysteem beïnvloed - ons lichamelijke afweer systeem tegen virussen en bacteriën. De ontdekkingen zijn revolutionair. De wijze waarop men denkt beïnvloed de gevoelens. Gevoelens en gemoedstoestanden kunnen ziekten veroorzaken.

Omdat mentale training kan helpen bij het veranderen van ons gedachteproces, kunnen veel problemen vermeden worden.

In de toekomst zal het makkelijker zijn te leren omgaan met stress. Wat altijd onder druk en vervelende gevoelens gedaan werd, kan nu makkelijker. Dit resulteert in minder stress.

Ontspanning is de prestatie en het gezondheidsprincipe van de toekomst.

Als de hersenen het belangrijkste orgaan van het lichaam is, rijst de vraag, wanneer werken de hersenfuncties optimaal.

Het antwoord is: tijdens ontspanning. De ontspannen staat is de meest ideale staat voor de hersenen, dus voor de persoon.

Het tegengestelde van ontspanning is stress. Stress betekent opwinding of stimulatie. Stress betekent dat het lichaam reageert, bloeddruk verandert, het hart gaat sneller kloppen, de spijsvertering en het belangrijke afweersysteem is verzwakt. Positieve stress blijkt net zo schadelijk te zijn als negatieve stress, omdat de lichamelijke reacties in beide gevallen het zelfde zijn. Het tegengestelde van stress is ontspanning. Deze manier van denken zal voor vele nieuw zijn, maar het is waar. Kalmte en balans zijn prestatie-uitgangspunten. Ontspanning betekent hoge concentratie niveaus.

Tijdens ontspanning kunnen we makkelijker leren, omdat de hersenen uitvallen vermijden, zoals deze, tijdens onderzoek bij mensen, in nerveuze en gestreste situaties optraden. We voelen ons beter, omdat we in ontspannen toestand meer kalm en in balans zijn.

## Is ontspanning te vergelijken met slapen?

Nee, de systematische ontspanning die de **Mind Machine** veroorzaakt, heeft niets te maken met slapen. Systematisch ontspannen betekent, dat het lichaam volledig ontspannen is, maar de hersenen geheel wakker en ontvankelijk blijven. De hersenen zijn actief, omdat ze licht- en geluidssignalen moeten ontvangen en schakelen op een andere wijze uit dan wanneer we slapen. Door deze vorm van ontspanning geraakt u in een staat waarin uw lichaam diep ontspannen is, maar mentaal helemaal wakker blijft. Het is goed mogelijk dat u zich na deze manier van ontspanning meer verfrist voelt dan na het slapen en toch kunt u tijdens deze ontspanning attent zijn op diverse signalen van buitenaf. Veel gebruikers menen dat deze manier van systematische ontspanning, meer een pauze inhoudt, dan een intensieve slaap.

## Waar komen mentaal systemen vandaan?

Ze zijn ontwikkeld in de USA in de jaren tachtig en worden sinds 1986 verkocht. De ontwikkelaars zijn wetenschappers op verschillende vlakken, zoals biochemici en neurologen.

## Waar kan de Mind Machine gebruikt worden?

U kunt de **Mind Machine** thuis gebruiken, in rustruimtes, ontspanningscentra, sportscholen, recreatiebedrijven, beautycentra, op kantoor, tijdens reizen in de trein of vliegtuig en in gebouwen waar speciale gelegenheden voor het rusten gemaakt zijn zoals de sauna of op vliegvelden.

## Kan de Mind Machine verkeerd gebruikt worden?

Nee, dat is vrijwel onmogelijk. De lichtsterkte en het volume van het geluid zijn perfect afgeregeld, zodat draaien aan knoppen overbodig is, en iedereen direct kan ontspannen en genieten.

## Hoe werkt de Mind Machine?

De **Mind Machine** werkt met licht -en geluidssignalen middels een hoofdtelefoon en een relaxbril. De simpelste beschrijving is: het is als een discman dat geluid geeft door de hoofdtelefoon en lichtsignalen door de bril. Het principe is simpel, maar geniaal.

## Kan de Mind Machine u manipuleren?

Nee, de elektronische geluidssignalen zijn te vergelijkbaar met de monotone geluiden die ook in muziek voorkomen. Ze veroorzaken geen manipulatie. De lichtsignalen zijn als de reflecties van de zon. Deze veroorzaken ook geen manipulaties.

## Voordelen van de Mind Machine in vergelijking met andere ontspanningstechnieken?

Er zijn verscheidene ontspanningstechnieken, van autogene training tot spierontspanning, Yoga en meditatie. Vergeleken met deze technieken heeft de **Mind Machine** veel voordelen.

In contrast met andere ontspanningstechnieken, laat de **Mind Machine** al de nadelen daaraan verbonden achter zich. De andere technieken moeten in hoge mate getraind worden, gedurende weken of maanden. Vaak is het niet leuk en vergt het veel tijd en discipline. Wie wil dat nou? Het is wetenschappelijk bewezen, dat er maar weinig voor nodig is om de **Mind Machine** te gebruiken. In sommige gevallen de eerste, maar normaal na de vijfde tot de tiende sessie, m.a.w. in een week, heeft u al baat. Het enige wat u moet doen is de hoofdtelefoon en relaxbril opzetten en genieten.

Het is wetenschappelijk bewezen, dat er maar weinig voor nodig is om de **Mind Machine** te gebruiken. In sommige gevallen de eerste, maar normaal na de vijfde tot de tiende sessie, m.a.w. in een week, heeft u al baat. Het enige wat u moet doen is de hoofdtelefoon en relaxbril opzetten en genieten.

Nog een voordeel is dat ontspanning met dit systeem erg diep is. Veel dieper dan bijvoorbeeld met autogene training. Gebruik maken van de **Mind Machine** houdt in dat u een van de meest effectieve ontspanningstechnieken bezigt, die momenteel op de markt zijn. Zelfs mensen die zich al jaren bezig houden met meditatie, bevestigen dat ze de diepste staat van ontspanning hebben bereikt door gebruik te maken van dit systeem. Hoe dieper de ontspanning, hoe hoger de kwaliteit.

### **Waarom hebben wij systemen nodig om te ontspannen?**

Stress, hectische drukte en onze wedijverige maatschappij, geven ons te weinig tijd om ons even te ontspannen en te regenereren. Onze levensstijl is al lang geen natuurlijke meer. We besteden te weinig uren aan plezier en rust, wat zo belangrijk is voor een gezond leven. Terwijl de druk om te presteren alleen maar toeneemt.

We gebruiken vervoermiddelen om ons sneller te verplaatsen, computers om sneller te schrijven en te rekenen. Technologie heeft veel voordelen. Het gebruik van de **Mind Machine** is een eenvoudige ontspanningstechniek, waarmee in een vrij korte tijd en zonder te veel training, stress overkomen kan worden en ontspanning en rust bereikt kan worden.

### **Hoe functioneert de Mind Machine?**

In principe handelen we met iets erg natuurlijks; licht en geluid. De hele dag nemen we licht waar met onze ogen en geluid met onze oren. De licht- en geluidssignalen zijn speciaal gekozen na vele jaren van onderzoek, om zo de gewenste staat van ontspanning zo snel mogelijk te bereiken.

Zo gauw u de hoofdtelefoon en relaxbril heeft opgezet en u uw ogen gesloten heeft, zal u zich snel uitschakelen en de buitenwereld even vergeten.

Dagelijks rondkijkend, pikt het oog diverse kleuren, vormen en indrukken op. Deze indrukken worden gebundeld door de relaxbril. Dit betekent dat het oog minder stimuli ontvangt dan normaal. De technische term daarvoor is 'deprivatie'. De hersenen zijn niet tevreden met de stimuli aangeboden van buitenaf. Ze beginnen zelf beelden te produceren en worden actief. Als resultaat, sluit u uzelf van de buitenwereld af en treed u in uw innerlijke zelf. Dit is ook de reden waarom u fantastische, caleidoscoopachtige beelden, landschappen en kleuren gaat zien. Het kleurpatroon van de relaxbril verandert niet, het zijn de hersenen die de kleuren omvormen. Met diepe ontspanning verdwijnen de kleuren en gaat u het normale 'zwart' zien.

Aan de ene kant zijn de hersenen verward door stimuli, omdat er talloze kleuren te zien zijn in de relaxbril\*. Aan de andere kant knippert het licht erg snel. De hersenen zijn niet in staat om de lichtflitsen met zo een hoge frequentie te volgen en geven dus al gauw op.

Gevolg... de ontspanning kan beginnen. Veel kleuren betekent een verrijking van de stimuli. Dat is een van de functionele uitgangspunten van de **Mind Machine**. Snelle lichtflitsen betekenen een overvloed aan stimuli. Dit is het tweede uitgangspunt. Samen leiden ze naar ontspanning en balans.

\* de **Proteus** Mind Machine heeft een twee kleuren relaxbril met 65.000 kleurencombinaties en de **Procyon** Mind Machine heeft een drie kleuren relaxbril met 1.658.000 kleurencombinaties.

### **Wat moet ik weten voordat ik de Mind Machine gebruik?**

De **Mind Machine** is een systeem met erg veel voordelen. Om er zorg voor te dragen dat u van alle voordelen kunt genieten, heeft u enige ervaring nodig. Wij raden u aan om 1 tot 2 weken de tijd te nemen om aan het apparaat en de staat van ontspanning te wennen en natuurlijk om uw eerste ervaringen met het apparaat op te doen.

Omdat weinig mensen geleerd hebben hoe nu echt te ontspannen, hebben sommige 2, 3 tot soms 10 sessies nodig voordat het gewenste resultaat bereikt wordt. Ontspanning is een kwestie van training. Geniet van de nieuwe ervaring en ontdek langzaam deze nieuwe sensatie. In deze staat van bewustzijn zou u niet eens gespannen raken als bv. de plug niet goed ingeplugd zou zijn en u dacht dat het apparaat defect was. Deze fase is een gewenningsfase, om kennis te maken met alle onderdelen van het proces. Sommige mensen moeten eerst aan het licht wennen. Maar hoe dan ook, het licht moet zo zijn zo als het is, om zo doeltreffend mogelijk in een korte periode u te ontspannen. De binaurale geluiden die de **Mind Machine** genereert zijn ook erg ongewoon. Sommige mensen zeggen, na hun eerste indruk, dat ze het vreemd vinden. Maar u zult er snel aan wennen en ze in relatie brengen met de positieve ervaring die de **Mind Machine** zal brengen. Onthoudt u, dat deze binaurale geluiden een resultaat zijn van jaren lang frequentie onderzoek. De vraag was, welke specifieke geluiden leiden tot een snelle ontspanning. We verzekeren u, dat u zich binnen zo'n korte tijd comfortabel zal gaan voelen in de staat van ontspanning, dat u zich niets meer aantrekt van de licht -en geluidssignalen, die in het begin zo vreemd leken.

### Hoe zijn de programma's gestructureerd?

Elk programma heeft een andere tijdsduur en leidt tot een verschillende intensiteit van ontspanning, matige, gemiddelde of diepe ontspanning. Sommige van de programma's zijn speciaal ontwikkeld om te stimuleren en te mobiliseren.

Snelle lichtflitsen en geluidssignalen : **stimuleren**  
Langzame lichtflitsen en geluidssignalen : **ontspannen**

De meeste programma's starten met snelle lichtflitsen, om u in een diepe staat van ontspanning te brengen, door steeds langzamer te worden. Aan het eind van het programma's worden de signalen weer sneller, om u comfortabel helder te maken na een diepe ontspanning.

### Zijn de effecten van de Mind Machine wetenschappelijk onderzocht?

Ja, ze zijn wetenschappelijk onderzocht. Ze zijn systematisch getest door duizenden mensen. Nogal wat wetenschappers hebben de positieve effecten van de **Mind Machine** bevestigd voor gebruik op vele gebieden van het dagelijks leven: om sneller te leren, verhogen van concentratie, betere prestaties, maar ook dat ze preventief werkten tegen gespannen spieren die op hun beurt migraine, hoofdpijn, rugklachten en slapeloosheid veroorzaken. Wetenschappers en de media waren in het begin erg sceptisch, wanneer het deze systemen betrof. Maar vandaag de dag worden de positieve effecten overal bevestigd.

Toch heeft de wetenschap nog veel te doen. Omdat ontspanning zoveel voordelen op vele gebieden van ons leven met zich meebrengt, rijzen er vele vragen, alleen al in de medische wetenschap.

### Wie kan de Mind Machine beter niet gebruiken?

Als regel, alleen mensen die de **Mind Machine** *willen* gebruiken zouden het moeten gebruiken. Het moet gewoon plezierig blijven. De Mind Machine werkt simpel en ongevaarlijk door licht en geluid te gebruiken. TV is wat dat betreft niet anders. Toch wordt sommige mensen geadviseerd bij twijfel de **Mind Machine** - in overleg met de huisarts - niet te gebruiken.

Na het drinken van alcohol, drugsverslaafden of mensen met een mentale stoornis, onder invloed van zware medicijnen staan, psychoten, epileptici, foto sensibele en zwangere vrouwen, behoren tot deze groep. Dit advies is eigenlijk bedoeld, omdat de producent geen risico wil lopen. Toch is het wetenschappelijk aangetoond dat er veel positieve effecten optraden bij zwangere vrouwen en alcoholisten

## Kunnen mentaal systemen verslavend werken?

Nee, dat kunnen ze niet. Er kunnen geen mentale, psychologische of lichamelijke verslavingen optreden. Het enige wat u doet is even gewend raken aan de **Mind Machine**. Ontspanning is heel natuurlijk. Ontspanning met de **Mind Machine** is ook erg voordelig. Dus is het ook begrijpelijk dat mensen de dingen die goed voor ze zijn meer gaan gebruiken. Het zelfde geldt bv. ook voor eten, bewegen en regenereren.

Gebruik maken van de **Mind Machine** brengt geregeld veel voordelen. U mist echt een stukje levenskwaliteit, wanneer u hem niet gebruikt. Tientallen jaren van onderzoek toont aan dat de Mind Machine veel en met plezier gebruikt kan worden, zonder verslavend te zijn.

Over een lange periode is gebleken, dat gebruikers van de **Mind Machine** kunnen veranderen. Ontspanning blijft nog voor lange tijd bestaan na gebruik, de gebruiker is kalmer en in het geheel meer in balans. De gebruiker kan de **Mind Machine** minder gaan gebruiken, wanneer hij/zij meer in staat is zelf beter te ontspannen.

## Hoe vaak kan de Mind Machine gebruikt worden?

Vergelijk het gebruik van mentale fitness met de **Mind Machine** met het luisteren naar muziek. Er zijn geen voorgeschreven regels voor het gebruik - het maakt niet uit wanneer of hoe vaak u het gebruikt. Sommige mensen zullen de **Mind Machine** een paar keer per dag gebruiken om alle programma's uit te proberen. Andere houden sessies over een langere periode.

Tijdens wetenschappelijk onderzoek, werd gebruik tot 12 uur, zonder pauze en over een periode van een aantal dagen geobserveerd. Een van de voordelen van de **Mind Machine** ligt in het feit dat leren gedurende ontspanning voor een periode van een aantal uur, mogelijk is zonder inspanning. Uitgaande van onze ervaring, sluit gebruik van de **Mind Machine** bij iedere voorkeur aan. Sommige mensen gebruiken het op een bepaald tijdstip, bijvoorbeeld elke ochtend of avond. Anderen gebruiken de **Mind Machine** wanneer ze er zin in hebben of wanneer ze de behoefte voelen. Beide manieren zijn acceptabel.

## Wat te doen na een periode van ontspanning?

Ontspanning betekent dat de hartslag lager wordt, de bloeddruk daalt en de spierspanning vermindert. Dit treedt vooral op tijdens diepe ontspanning en is te vergelijken met slapen.

Daarom is het goed om na de ontspanning uzelf even uit te rekken. Maar misschien blijft u nog even liggen of zitten en geniet u van de ontspanning. Sta langzaam op, om het hart de kans te geven bloeddruk op te bouwen. Mensen met een lage bloeddruk zouden een kopje koffie of een kopje thee moeten drinken. De ontspanningstoestand blijft vaak een aantal uren bestaan.

## Een belangrijk punt:

**Sluit de ogen** tijdens de sessie met de **Mind Machine**. Het kan geen kwaad als u het gebruikt met geopende ogen, alleen zou dan het optimale resultaat niet behaald worden.

Exclusief importeur: Mind Machine.nl

Prinses Beatrixlaan 58, 4615 KH Bergen op Zoom Nederland tel.0164 239 981  
[info@mind-machine.nl](mailto:info@mind-machine.nl) [www.mind-machine.nl](http://www.mind-machine.nl) [www.mindwavemobile.nl](http://www.mindwavemobile.nl) ©2010 BdG