

BIOFEEDBACK

“Wij dragen in ons de wonderen die we buiten onszelf zoeken”

Thomas Browne

Stelt u zich eens voor..... een simpele trainingsprocedure die psychosomatische klachten en beperkingen kan verhelpen. Die bovendien uw aandacht, concentratievermogen en prestaties kan verhogen, zonder medicijnen, zonder chirurgische ingrepen, zonder bijverschijnselen en met een blijvend resultaat..!

Stress, burn-out, chronische vermoeidheid, hoofdpijn, migraine, angst, depressie, leer- en gedragsstoornissen (ADD, ADHD, Dyslexie) of het niet optimaal functioneren worden onderdrukt door het zelfhelende en zelflerende vermogen van uw brein

Een procedure die ons in staat stelt om een groter deel van het enorme potentieel van ons brein aan te spreken. Van het verbeteren van onze aandacht en concentratie tot beter slapen en het bereiken van topprestaties in welke tak van sport dan ook.

Dit zijn enkele van de vele mogelijkheden van het ThoughtStream Biofeedback system, een revolutionaire technologische doorbraak die inmiddels wereldwijd een razendsnelle ontwikkeling doormaakt en die u wordt aangeboden door Mind-Machine.nl

Leren op breinfrequentie patronen

Biofeedback – soms ook wel Neurofeedback genoemd - is een leerproces dat het vermogen van het brein versterkt door nuttige breinfrequenties te verbeteren, die het functioneren op gedragsniveau, het leren en het presteren makkelijker maken.

Breinfrequentie patronen kunnen we onderverdelen in alfa, bèta, delta, en theta golven met elk een specifiek gedragspatroon respectievelijk ontspanning, geconcentreerd bewustzijn, slapen en creativiteit. Onderzoek heeft aangetoond dat verstoorde hersenactiviteit therapeutisch te beïnvloeden is door middel van het systematisch belonen van de 'juiste' hersenactiviteit. Op dit principe berust biofeedback. Wanneer de informatie van iemands breinfrequentie patroon zichtbaar is kan die persoon dat patroon leren veranderen.

Oefening voor het Centrale Zenuwstelsel (CZS)

In essentie is biofeedback een oefening voor het CZS. Het is een procedure die uitgaat van het integrale mind en body systeem. Op de huid van de hand worden twee sensoren geplaatst. Geeft de weerstand van uw huid het juiste signaal, dan wordt dit beloond met een dalend geluidssignaal en een dalende grafiek op uw computerscherm. Door de feedback van geluidssignaal en grafiek stabiliseert het zelfregulerende en zelfhelende CZS zijn frequentiepatroon. Door dit te herhalen leren de hersenen zichzelf te reguleren, terwijl u zelf toeschouwer bent van dit proces.

Veerkracht en flexibiliteit

Stabilisatie van het centrale zenuwstelsel (CZS), die zich uit in veerkracht en flexibiliteit, is het doel waardoor het CZS geen over- of onderactiviteit of instabiliteit in frequentiepatronen meer vertoont. Die veerkracht en flexibiliteit van het CZS spiegelt zich tot een stabiel en evenwichtig gedragspatroon van de persoon. Vele biofeedback studies en pilotprojecten duiden op significante en blijvende resultaten. Zowel kinderen als volwassenen die last hebben van dyslexie, ADD, ADHD, chronische vermoeidheid, slaapstoornissen, hoofdpijn, migraine, angst, depressie, stress, burn-out en andere vormen van niet optimaal functioneren hebben aanzienlijke voordelen bij biofeedback.

Mijn eerste biofeedback sessie: stap voor stap

Het ondergaan van een biofeedback training kost weinig inspanning. U kunt er rustig en ontspannen bij gaan zitten. Sta het geluid toe er te zijn terwijl u naar beelden op uw computerscherm kijkt. Ofschoon veel mensen voelen dat ze iets willen doen, is dat niet nodig. Het meeste van het werk vindt op een onbewust niveau plaats.

In het begin kan het aantal biofeedback sessies dat nodig is om de hersenfrequenties in een comfortabele "zone" te krijgen vergeleken worden met spiervorming bij de fitness of gymnastiek. Een van de wonderlijke dingen van biofeedback trainingen is dat, nadat u de "spier" hebt opgebouwd door een toereikend aantal sessies, u niet langer trainingen nodig hebt om die "spier" zo te houden. Als u hersenfrequenties zich in hun nieuwe pad hebben ingebed, blijven ze daar.

Stap 1: het aanbrengen van de sensoren

Twee sensoren worden op de hand bevestigd waarna die de informatie van de elektrische activiteit van uw huid in de computer te leiden. De sensoren zijn via een kabel verbonden met de computer.

Stap 2: maak het uzelf gemakkelijk

Het is nodig om gedurende circa 40 minuten redelijk stil te zitten. Uw rug moet voldoende ondersteund zijn zodat u zich behaaglijk voelt. Het is prettig om u zo nu en dan even uit te rekken. Teveel beweging verstoort echter de training.

Stap 3: het starten van de biofeedback training

U ziet een grafiek op uw computerscherm en luistert naar een dalend geluid terwijl u naar uw hersenfrequenties kijkt in de grafiek. Als uw hersenfrequenties binnen de streefdoelen blijven zul u een dalende toon horen en de grafiek neerwaarts zien bewegen. U stelt de doelen zodanig bij dat de hersenfrequenties voor 80% van de tijd met succes binnen die gestelde doelen blijven. Uit ervaring blijkt dat dit de beste manier is om een systeem te versterken.

Hoeveel sessies en hoe vaak?

In de meeste gevallen zul u een verandering merken na circa 6 sessies, en een meer opvallende verandering na 12 sessies. Het is belangrijk alle trainingssessies af te maken zodat de gemaakte veranderingen ook blijvend zijn voor u. Voor de meeste mensen zijn 20 sessies voldoende. Het aantal sessies is afhankelijk van waar u begint, wat u wilt bereiken en wat u onderweg tegenkomt. Het antwoord op deze vraag hangt ook af van hoe regelmatig u biofeedback sessies uitvoert. Aanbevolen wordt om 2 tot 3 sessies per week te volgen voor tenminste de eerste 12 sessies. Als dit niet mogelijk is heb u ongeveer 20% extra sessies nodig om u gestelde doelen te bereiken.

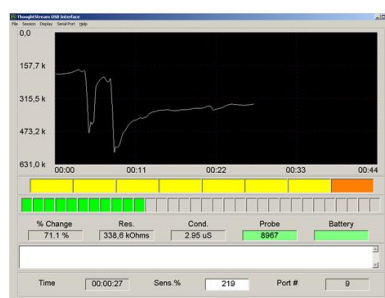
Voor wie is biofeedback geschikt?

Voor zowel kinderen als volwassenen die last hebben van dyslexie, ADD, ADHD, chronische vermoeidheid, slaapstoornissen, hoofdpijn, migraine, angst, depressie, stress, burn-out en andere psychosomatische problemen. Bovendien wordt biofeedback toegepast voor mentale topprestatie trainingen voor managers, topsporters, coaches en performers uit de TV-, film- en theaterwereld.

ThoughtStream USB



Biofeedback systeem



Importeur voor de Benelux:

Mind-Machine.nl Prinses Beatrixlaan 58, 4615 KH, Bergen op Zoom tel. 0164 239 981

www.mind-machine.nl info@mind-machine.nl