

*M*énu del benessere
per intenditori

relax**Tower** *Air*

brainLight[®]

LIFE IN BALANCE



Che cosa vi succede durante il trattamento?

Dopo una breve fase iniziale, nel giro di pochi minuti vi sentirete riposati e profondamente rilassati. Il respiro rallenta e diventa più regolare.

Per dare un'idea di quale sia l'influenza del trattamento sugli occhi e sulle orecchie, vi portiamo qui di seguito alcuni esempi:

Pensate alla magia del fuoco scoppiettante, il gioco di luci e ombre che si può ammirare passando per un viale alberato o il brillare dei raggi di sole sulle onde del mare.

Insieme agli effetti di luce degli occhiali, ascolterete una melodia rilassante con o senza accompagnamento vocale.

Vivrete una nuova forma del rilassamento mentale e fisico. Vi sembrerà che la vostra mente stia fluttuando. Forme e colori interessanti si formeranno davanti ai vostri occhi interiori.

Effetti del **brainLight**® relaxTower

I. Effetto immediato dopo il trattamento:

- Abbattimento immediato dello stress
- Rilassamento profondo già dopo 5-10 minuti
- Sostituisce due ore di sonno (rigenerazione profonda)
- Sostenimento e preparazione a terapie
- Accesso all'emisfero cerebrale destro e con questo al subconscio
- Sincronizzazione dei due emisferi cerebrali
- Ricezione e assorbimento di contenuti didattici nella memoria a lungo termine

II. Effetti a medio termine dopo circa 5 trattamenti:

- Più tranquillità e placidità nella vita quotidiana
- Più resistenza allo stress e maggior capacità di resistenza
- Prestazioni migliori
- Maggior chiarezza mentale
- Aumento del benessere personale
- Attivazione delle capacità di auto guarigione

III. Effetti a lungo termine secondo la regolarità dei trattamenti:

- Aumento della concentrazione
- Miglioramento della memoria
- Migliore capacità di reazione
- Maggiore e persistente resistenza allo stress
- Prestazioni migliori in molti campi della vita
- I problemi della quotidianità vengono presi in considerazione come sfide, chance e compiti da risolvere
- Aumento dell'attività cerebrale
- Le decisioni giuste vengono prese in modo intuitivo
- Esperienze meditative
- Impostazione del futuro in conformità a conoscenze o forze interiori
- Aumento della percezione dei sensi

Egregi utilizzatori di **brainLight®**!

Vi preghiamo di selezionare un programma premendo il tasto adeguato e inserendo la moneta. Indossate in seguito gli auricolari e preparate gli occhiali per la visualizzazione. Tutto il resto sarà spiegato attraverso gli auricolari. Abbandonatevi semplicemente alla delizia di questa esperienza benefica.

Potrete interrompere in ogni momento il vostro trattamento, semplicemente premendo il tasto con la stella.

Vi preghiamo di notare le seguenti controindicazioni: procedere con il trattamento senza gli occhiali se soffrite di attacchi epilettici, siete portatori di pacemaker o siete in gravidanza. Se soffrite di disturbi acuti alla schiena, di osteoporosi, avete un peso superiore a 140 Kg. o soffrite di trombosi, si consiglia di selezionare i programmi senza massaggio.

Vi auguriamo un'esperienza meravigliosa!

Il vostro team **brainLight®**





La prima volta . . .

Il programma per il primo trattamento

Per il primo trattamento olistico con i sistemi **brainLight**® consigliamo:

Introduzione, programma 01

(La numerazione dei programmi in altre lingue si troverà di seguito).

circa 20 minuti

Riceverete le informazioni più importanti mentre verrete massaggiati, dopo di che potrete godere di un profondo e meraviglioso rilassamento guidato da musica e luci. Un breve massaggio vi riporterà alla realtà per affrontare freschi e riposati le sfide della quotidianità.

Se volete saperne di più sui retroscena e il funzionamento di questi sistemi, vi preghiamo di selezionare il programma numero 93.

Il rilassamento veloce ...

Avete a disposizione solo poco tempo e volete rigenerarvi, rinforzarvi per un appuntamento importante o semplicemente liberare la vostra mente prima di affrontare il vostro prossimo compito impegnativo? Il relax**Tower brainLight**[®] contiene la selezione dei programmi adatta alle vostre esigenze:

Godetevi un massaggio stretch, mentre ascoltate un discorso interessante:

- **Programma 90:** discorso “Management dello stress” associato a un massaggio stretch
- **Programma 91:** discorso “Aumentare la creatività” associato a un massaggio stretch
- **Programma 92:** discorso “Rinforzare l’autocoscienza” associato a un massaggio stretch

Godetevi un massaggio alla schiena (senza massaggio ai polpacci), mentre ascoltate un discorso interessante:

- **Programma 93:** discorso “Retrosceca ed effetti dei sistemi **brainLight**[®] con massaggio alla schiena
- **Programma 94:** discorso “Studiare piú facilmente”, associato a un massaggio alla schiena

Programmi brevi fino a 10 minuti

Godetevi un massaggio alla schiena (con massaggio ai polpacci), mentre ascoltate delle affermazioni positive per la vostra giornata:

- **Programma 10:** affermazioni positive per l'inizio della giornata con massaggio alla schiena
- **Programma 11:** affermazioni positive per la fine della giornata con massaggio alla schiena

Godetevi diversi tipi di massaggio accompagnati da una piacevole musica wellness:

- **Programma 12:** massaggio alla nuca (senza massaggio ai polpacci) accompagnato dalla musica "Free flow"
- **Programma 13:** massaggio alla nuca (con massaggio ai polpacci) accompagnato dalla musica "Chill fit"
- **Programma 14:** massaggio stretch accompagnato dalla musica "Energy"
- **Programma 15:** massaggio stretch accompagnato dalla musica "Free time"

Godetevi un profondo e meraviglioso rilassamento **brainLight® guidato da musica e luci, senza massaggio:**

- **Programma 16:** breve meditazione: "Raccogliere energie"
- **Programma 17:** breve meditazione "Sentirsi forti"

Quando si ha a disposizione un po' più di tempo ...

Avete 20 minuti di tempo per prendervi una “vacanza dalla quotidianità” per poi porvi equilibrati e resistenti allo stress alle vostre nuove sfide? Qui di seguito una scelta selezionata dei nostri programmi:

Godetevi differenti tipi di massaggi accompagnati da una musica wellness:

- **Programma 20:** massaggio alla schiena (senza massaggio ai polpacci) accompagnato dalla musica “Fantasy”
- **Programma 21:** massaggio alla schiena (senza massaggio ai polpacci) accompagnato dalla musica “Space”
- **Programma 22:** massaggio alla schiena (senza massaggio ai polpacci) accompagnato dalla musica “Creativity”
- **Programma 23:** massaggio alla schiena (senza massaggio ai polpacci) accompagnato dalla musica “Wellpower”

Godetevi il programma di benessere completo: massaggio seguito dall'affascinante sistema di rilassamento **brainLight® con luci e musica e verso la fine un breve massaggio:**

- **Programma 24:** programma di benessere completo accompagnato dalla musica “Deep insight”
- **Programma 25:** programma di benessere completo accompagnato dalla musica “Do it”

Programmi da 20 minuti

Godetevi il programma di benessere completo: il massaggio seguito dall'affascinante sistema di rilassamento **brainLight**[®] con luci e musica e verso la fine un breve massaggio:

- **Programma 26:** programma di benessere completo: "Fresco e vivace in 15 minuti"
- **Programma 27:** programma di benessere completo: "Riposato e in equilibrio in 15 minuti"

Godetevi un meraviglioso e profondo rilassamento **brainLight**[®] con luci e musica, senza massaggio:

- **Programma 28:** brano tratto dal pezzo "brainFlight"
- **Programma 29:** rilassamento profondo guidato dal testo "Viaggio attraverso il corpo"

"Quando riuscirai a conquistare la pace interiore,
avrà fatto più di colui
che ha conquistato città e regni interi."

Michel de Montaigne

Abbastanza tempo per lasciarsi andare ... i programmi da 30 minuti

Abbiate il coraggio di dedicare trenta minuti della vostra giornata a voi stessi. Il rilassamento profondo è una delle prerogative più importanti per mantenere la vitalità fino in età avanzata, ed è considerato come una misura preventiva per combattere numerose malattie causate dal modo di vivere moderno. Lasciatevi andare e coscientemente vi accorgete di come tutte le tensioni lasciano il corpo e la mente ...

Godete diversi tipi di massaggi accompagnati da una piacevole melodia wellness:

- **Programma 30:** massaggio alla schiena (senza massaggio ai polpacci) accompagnato dalla musica "Sky"
- **Programma 31:** massaggio alla schiena (senza massaggio ai polpacci) accompagnato dalla musica "Chill out"

Godete il programma di "benessere completo": massaggio, in seguito il meraviglioso rilassamento con i sistemi **brainLight**® di luci e musica, e per concludere un breve massaggio:

- **Programma 32:** programma di benessere completo accompagnato dalla musica "Falling waters"
- **Programma 33:** programma di benessere completo (senza massaggio ai polpacci) accompagnato dalla musica "Freedom"
- **Programma 34:** programma di benessere accompagnato dalla musica "Ocean"

Programmi da 40 minuti

Prendetevi consapevolmente e regolarmente tempo per voi stessi, per “riprogrammare” il vostro subconscio attraverso una suggestione mentale profonda. Per trarre il miglior risultato da questo trattamento é consigliabile ripeterlo per un minimo di 21 volte di seguito, possibilmente giornalmente e ad orari fissi. Non ci resta che augurare un ottimo successo!

Godetevi il programma di benessere completo: massaggio, seguito dall’effettivo sistema di rilassamento **brainLight® con luci e musica e verso la fine un breve massaggio:**

- **Programma 40:** programma di benessere completo con suggestione profonda “Aumentare la concentrazione”
- **Programma 41:** programma di benessere completo con suggestione profonda “Avere successo”
- **Programma 42:** programma di benessere completo con suggestione profonda “Vendere con successo”
- **Programma 43:** programma di benessere completo con suggestione profonda “Diminuire lo stress”
- **Programma 44:** programma di benessere completo con suggestione profonda “Viaggio nella fantasia”

“L’ozio e il benessere
Sono condizioni indispensabili per ogni cultura.”

Max Frisch



Programmi introduttivi internazionali

- **Programma 51: first use with introduction**

20 minuti

• Programma 80: francese	PRIMO TRATTAMENTO: introduzione e applicazione	20 minuti
• Programma 81: italiano	PRIMO TRATTAMENTO: introduzione e applicazione	20 minuti
• Programma 82: spagnolo	PRIMO TRATTAMENTO: introduzione e applicazione	20 minuti
• Programma 83: olandese	PRIMO TRATTAMENTO: introduzione e applicazione	20 minuti
• Programma 84: norvegese	PRIMO TRATTAMENTO: introduzione e applicazione	20 minuti
• Programma 85: turco	PRIMO TRATTAMENTO: introduzione e applicazione	20 minuti
• Programma 86: cinese	PRIMO TRATTAMENTO: introduzione e applicazione	20 minuti
• Programma 87: ungherese	PRIMO TRATTAMENTO: introduzione e applicazione	20 minuti

Management e politiche di sviluppo aziendale della salute

Ansia da prestazione, obbligo di raggiungere il successo e mancanza cronica di tempo sono al giorno d'oggi le sensazioni più comuni fra i dipendenti delle aziende. È davvero possibile che i dipendenti lavorino in modo ottimale? Sì!

Proprio in riferimento a queste problematiche l'azienda può fare molto – per esempio perseguire misure mirate a mantenere o migliorare lo stato di salute dei propri collaboratori. Un'azienda di successo ha bisogno di dipendenti sani, impegnati e rilassati. È generalmente riconosciuto che chi è in forma, sia fisicamente che mentalmente, è nella situazione migliore per affrontare le sfide del mondo lavorativo. Per questo motivo la promozione della salute dei collaboratori ricopre un ruolo di centrale importanza. Lo scopo della gestione dello stato di salute è mantenere le prestazioni lavorative e lo stato di soddisfazione dei lavoratori, e di rinforzare le risorse disponibili. Che convenga investire nella gestione della salute dei propri collaboratori è un fatto ormai noto. La produttività e contentezza sul lavoro aumentano e il clima lavorativo migliora. Il numero di assenze per malattie può a lungo termine venire abbassato. E infine, ma non meno importante, la gestione della salute dei propri dipendenti influisce positivamente sull'immagine dell'impresa.

Gli enti di ricerca per l'istruzione e lo sport fanno riferimento a numerose ricerche comprovanti che un numero sempre più elevato di malattie comuni, attualmente, sono da porre in correlazione con la pressione del mondo lavorativo. Malattie del sistema muscolare e delle ossa sono le più importanti da essere nominate. Ma si parla anche di malattie cardiocircolatorie, dello stomaco, dell'intestino e malattie psichiatriche, oltre che a manie. Le malattie croniche sono di particolare importanza. La maggioranza delle assenze per malattie nelle aziende non deriva dal ripetersi di assenze di breve durata, ma da malattie

I collaboratori sono la risorsa più importante

a lunga durata, di solito croniche, che si manifestano in età media o avanzata. Questa problematica aumenterà di gravità con l'aumentare dell'età media dei lavoratori. Per le malattie appena citate la causa scatenante non è solo una, ma si può parlare di molteplici fattori – in modo particolare situazioni stressanti nell'ambiente lavorativo. Una volta che queste malattie si sono presentate, non possono essere guarite completamente. Visto da questo punto di vista dunque, il trattamento salutare preventivo assume un valore enorme.

Proprio qui intervengono i sistemi **brainLight[®]: il massaggio Shiatsu regolare accompagnato da un rilassamento profondo aumenta la resistenza allo stress e libera la mente. L'utilizzatore si sente sollevato e leggero e può gestire con più facilità le richieste della quotidianità.**





Lavorare davanti allo schermo

I disturbi alla schiena sono diventati ormai la malattia più diffusa. Ben l'ottanta per cento della popolazione, queste sono le stime degli esperti, soffre di questi disturbi. Tutti gli anni il sistema sanitario nazionale sostiene costi di oltre mezzo miliardo di Euro per i trattamenti.

Una delle cause principali è da imputare, secondo gli esperti, alle aumentate esigenze e aspettative del mondo del lavoro: un lavoratore su due in Germania lavora attualmente in un ufficio, un numero sempre crescente di persone lavorano davanti a un computer. Secondo le statistiche delle assicurazioni sanitarie, ben tre quarti degli utilizzatori di computer sono torturati da dolori alla schiena. Disturbi agli occhi, ai muscoli e alle ossa sono i motivi più frequenti che causano assenza per malattia dal lavoro.

“Dieci anni davanti al computer, sono paragonabili a trenta anni di un altro tipo di lavoro” questa è l'opinione di alcuni ortopedici. Un giudizio abbastanza demoralizzante, se si pensa che originariamente, il grande vantaggio attribuito al computer era quello di facilitare e velocizzare i compi-

È in vista la fine dei dolori per gli occhi e la schiena?

ti dei lavoratori. Adesso invece sembra che l'aumento del peso dell'informatica nella nostra società porti conseguenze negative sulla salute della popolazione. Il numero delle persone che si lamentano di dolori alla schiena, occhi arrossati e tensioni dei muscoli è in continuo aumento – la lista dei disturbi arriva fino a malesseri psicologici. Tensioni e dolori alla schiena derivano nella maggior parte dei casi da un portamento errato e monotono. Il lavoro prolungato al computer o numerose ore di guida al volante della macchina sono due cause tipiche provocanti tali tipi di dolori. La spiegazione è da attribuire al fatto che i muscoli, soprattutto quelli del trapezio e del nervo dorsale della scapola, s'induriscono e di conseguenza impediscono l'affluire del sangue. Questo ha come conseguenza che i muscoli non vengono più forniti sufficientemente di ossigeno e sostanze nutritive, e le sostanze usate non vengono sostituite. Nascono così dolori e tensioni. Tutti questi problemi non devono necessariamente presentarsi, dicono gli specialisti.

Trattamenti regolari con i sistemi **brainLight®** possono portare sollievo alle persone che soffrono dei disturbi sopra delineati. L'utilizzatore viene da prima massaggiato delicatamente, in questo modo si rilassa la muscolatura della schiena. Successivamente segue il rilassamento **brainLight®** profondo: una vera e propria pausa di qualità! Il sistema **brainLight®**, con i suoi occhiali per la visualizzazione, offre un vantaggio ulteriore indipendentemente da ogni tipo di rilassamento. I LED (Light Emitting Diode – diodo ad emissione luminosa) – ad occhi chiusi – impongono alla pupilla di seguire i disegni. La muscolatura dell'occhio viene in questo modo rinforzata. Questo effetto agisce come contrappeso allo sguardo fisso e alla battuta delle palpebre regolare, derivanti dal lavoro davanti allo schermo. Sia in ambienti destinati al rilassamento o sul posto di lavoro: i sistemi **brainLight®** donano in pochi minuti una sensazione di rilassamento che è la prerogativa per l'abbattimento dello stress e il miglioramento della prestazioni.

Cosa succede durante la fase di rilassamento?

Ci lasciamo andare

Dimentichiamo il quotidiano, le paure, i problemi.

Rilassati ci sembra di poter cambiare la nostra realtà.

Dopo il trattamento il mondo circostante ci sembra più calmo, tranquillo delicato.

Otteniamo un accesso profondo al nostro vero "io",

un accesso profondo alla calma interiore, pace, armonia e felicità.

A seconda della nostra capacità di percepire questa calma, pace, armonia e felicità

E di portarle con noi nella nostra vita,

ci sarà possibile di espandere queste sensazioni sempre più.





brainLight® GmbH

Hauptstraße 52 • D - 63773 Goldbach • Fon: 06021 59070 • Fax: 06021 540997

E-Mail: info@brainlight.de • Internet: www.brainlight.com