

Для астрала:

Бинауральные ритмы — это звуковые волны, которые могут влиять на мозговую активность и вызывать

различные состояния сознания. Для астральной проекции часто рекомендуются следующие частоты:

Тета-волны (4-7 Гц): Эти частоты связаны с глубокой релаксацией, медитацией и состояниями между сном и

бодрствованием. Они могут помочь в достижении состояния, благоприятного для астральной проекции.

Дельта-волны (0.5-4 Гц): Эти частоты ассоциируются с глубоким сном и бессознательным состоянием. Они могут способствовать расслаблению тела и ума, что важно для астральной проекции.

Для настройки бинауральных ритмов в программе вам нужно выставить следующие частоты:

Правый канал: Например, 200 Гц

Левый канал: 204 Гц (для тета-волн) или 200.5 Гц (для дельта-волн)

Разница между частотами в правом и левом каналах будет составлять 4 Гц для тета-волн или 0.5 Гц для

дельта-волн.

-----

Для осознанного сновидения:

Тета-волны (4-7 Гц): Эти частоты связаны с глубокой релаксацией и состояниями между сном и бодрствованием. Они могут помочь в достижении состояния, благоприятного для осознанного сновидения.

Гамма-волны (25-40 Гц): Эти частоты ассоциируются с повышенной осознанностью и когнитивной активностью.

Они могут способствовать осознанию себя во сне.

Для настройки бинауральных ритмов в программе вам нужно выставить следующие частоты:

Тета-волны:

Правый канал: Например, 200 Гц

Левый канал: 204 Гц (разница 4 Гц)

Гамма-волны:

Правый канал: Например, 200 Гц

Левый канал: 225 Гц (разница 25 Гц) или 240 Гц (разница 40 Гц)

-----

Для медитации часто рекомендуются следующие частоты бинауральных ритмов:

Тета-волны (4-7 Гц): Эти частоты связаны с глубокой релаксацией и медитативными состояниями. Они могут помочь в достижении состояния глубокого покоя и внутреннего спокойствия.

Альфа-волны (8-13 Гц): Эти частоты ассоциируются с расслабленным и осознанным состоянием. Они могут способствовать снижению стресса и улучшению концентрации.

Для настройки бинауральных ритмов в программе вам нужно выставить следующие частоты:

Тета-волны:

Правый канал: Например, 200 Гц

Левый канал: 204 Гц (разница 4 Гц) или 207 Гц (разница 7 Гц)

Альфа-волны:

Правый канал: Например, 200 Гц

Левый канал: 208 Гц (разница 8 Гц) или 213 Гц (разница 13 Гц)

Разница между частотами в правом и левом каналах будет составлять 4-7 Гц для тета-волн или 8-13 Гц для альфа-волн.

---

Для повышения продуктивности и концентрации часто рекомендуются следующие частоты бинауральных ритмов:

Бета-волны (14-30 Гц): Эти частоты ассоциируются с активным мышлением, концентрацией и повышенной бдительностью. Они могут помочь в улучшении когнитивных функций и продуктивности.

Гамма-волны (30-40 Гц): Эти частоты связаны с высокой когнитивной активностью, осознанностью и интеграцией информации. Они могут способствовать улучшению памяти и обучения.

Для настройки бинауральных ритмов в программе вам нужно выставить следующие частоты:

Бета-волны:

Правый канал: Например, 200 Гц

Левый канал: 214 Гц (разница 14 Гц) или 230 Гц (разница 30 Гц)

Гамма-волны:

Правый канал: Например, 200 Гц

Левый канал: 230 Гц (разница 30 Гц) или 240 Гц (разница 40 Гц)

Разница между частотами в правом и левом каналах будет составлять 14-30 Гц для бета-волн или 30-40 Гц для гамма-волн.