



# MASTERWAVES

MEDITATION

## MasterWaves Meditation Minikursus - Lektion 1

Kunsten at komme godt i gang

Rigtig hjerteligt velkommen til første lektion af MasterWaves Minikursus.

Kurset har til formål at give dig en smagsprøve på MasterWaves, samtidigt med, at du får en række nyttige små "hjælpe-teknikker" til at få mest muligt ud af at meditere.

### **Sådan bruger du MasterWaves**

Her er nogle indledende instruktioner til, hvordan du bruger MasterWaves-meditationen optimalt.

Allerførst, træk telefonstikket ud og luk mobilen. Det er vigtigt, at du kan sidde uforstyrret i minimum 20 minutter. Og det er bedst, hvis du sidder op med ret ryg i så afslappet en stilling som muligt.

Hold øjnene lukkede, mens dine håndflader er afslappede og hviler i dit skød. Allerede når du lukker øjnene, vil din hjerne begynde at producere flere alfa-bølger.

Sørg for, at du bruger et par gode hovedtelefoner med både god bas og diskant, og at lydniveauet er behageligt.

Det eneste du hører, er naturlyde, og hvis du har indstillet lydstyrken på et passende niveau, vil du svagt i baggrunden kunne høre en brummetone, som svinger lidt. Du behøver blot at kunne ane tonen en gang imellem. Den skal bare være ganske svagt hørbar.

Lad bare sindet vandre. Du skal under ingen omstændigheder forsøge at få tanker til at gå væk. Efterhånden som meditationen skrider frem, vil du automatisk blive mere stille og fredfyldt indeni.

Fordelen ved denne type meditation er, at du ikke selv skal huske at gentage et mantra eller holde koncentrationen. Lydene er konstrueret sådan, at din hjerne og dermed din bevidsthed bliver holdt engageret i processen, også selv om du sidder og dagdrømmer og måske tror, at du ikke mediterer. Det fantastiske er, at processen virker, også selv om du har haft en meditation med mange tanker eller stemninger.

Giv dig selv lov til at koble fra og nyde de rare naturlyde. Hvis du bliver opmærksom på den tone, som ligger og svinger i baggrunden, så brug den som et slags mantra. Det kan sommetider virke forstærkende på meditationen, hvis du blødt dvæler ved lyden, også selv om den er ganske svag.

Når MasterWaves meditationen er færdig efter 20 minutter, fader lydene blødt ud, og du kan nu vælge at blive siddende lidt og nyde afslappetheden, eller du kan begynde at vende opmærksomheden udad. Efter 5 minutters stilhed lyder der en blød dyb gong-lyd, så du ved, at meditationen er helt ovre.

Husk at tage rigtig god tid til at udadvende dig og komme op i omdrejninger igen efter meditationen. Hvis du går for hurtigt ud af den, kan det føles som om, du har fået det forkerte ben ud af sengen. Du kan blive lidt diffus og småsvimmel. - Så sæt tid af til lige at komme i aktivitet igen.

Og husk, at MasterWaves kun virker med stereo-hovedtelefoner. Hvis du bruger almindelige højttalere, skal du have en god fantasi for at få noget særligt ud af teknikken.

**Besøg Masterwaves på [www.masterwaves.dk](http://www.masterwaves.dk)**



# MASTERWAVES

MEDITATION

## Spørgsmål og svar til lektion 1

Hvad er det der sker, når jeg lytter til MasterWaves?

Når du lytter til MasterWaves, bliver du hjulpet til at "geare" dit nervesystem ned fra de hurtige beta-hjernebølger, som er forbundet med hverdagens stress og jag, til de langsommere alfa-, theta- og delta-bølger, der er forbundet med dyb afspænding, fysisk og psykisk opladning, forbedret nattesøvn, bedre hukommelse, forbedret indlæringssevne og intelligens, styrkelse af immunforsvaret og meget, meget andet.

Demo-versionen (niveau 0), som du har adgang til via dette minikursus, går kun ned til alfa-bølger.

MasterWaves niveau 1, som du har mulighed for at købe dig adgang til, er designet til at hjælpe dig endnu dybere ned i theta- og delta-området, hvad der selvfølgelig har en meget dybere effekt. - Men du vil sagtens kunne mærke en ganske dyb og behagelig virkning selv af den korte demo.

Husk at du skal lytte til MasterWaves gennem et par stereo-hovedtelefoner. - Ellers virker det simpelthen ikke.

De bedste hilsener  
Ole Vadum Dahl

**Og glæd dig til...**

### **MasterWaves Meditation Minikursus - Lektion 2**

Hvordan du kan bruge åndedrættet til at forstærke effekten af MasterWaves

### **MasterWaves Meditation Minikursus - Lektion 3**

3 ting du kan gøre med dine øjne, for at hjælpe dit sind med at falde yderligere til ro

### **MasterWaves Meditation Minikursus - Lektion 4**

Hvordan din indstilling til dine tanker og følelser kan have en afgørende virkning på dybden af din meditation.

### **MasterWaves Meditation Minikursus - Lektion 5**

Meditation og hvordan du slapper din hjerne af

### **MasterWaves Meditation Minikursus - Lektion 6**

Hvordan du kan forberede dig på meditation, så du går dybere.

### **MasterWaves Meditation Minikursus - Lektion 7**

I denne lektion samler vi sammen, og du får her adgang til en guidet meditation, hvor du bliver hjulpet på vej, ved der bruges nogle af elementerne fra minikursets lektioner.

**Besøg Masterwaves på [www.masterwaves.dk](http://www.masterwaves.dk)**