

Stosowanie Hemi-Sync® przy bezsenności i zaburzeniach systemu immunologicznego

Scott M. Taylor, PhD candidate

Scott M. Taylor jest założycielem Instytutu Poszerzonej Świadomości (EAI - Expanded Awareness Institute) w St. Peter, Minnesota. Jako akredytowany trener Outreach TMI od 1985 roku, prowadzi Warsztaty Wycieczkowe (Excursion Workshops) i opracował też Warsztat "Śpij Lepiej" (Sleep Better Workshop). Warsztaty Scott'a kierują się do obszarów rozwoju osobistego, zdrowia i biznesu. Jest on również adiunktem wydziału przy Mankato State University. Scott kończy doktorat na University of St. Thomas, St. Paul, Minnesota. Swój tytuł BA Coe College zdobył w a MM w Kellogg Graduate School of Management przy Northwestern University i jest pastorem Nowego Seminarium specjalizującym się w... [i tu wcięto tekst źródłowy; przyp. kor.]

Byłem akurat pochłonięty oglądaniem "Top Gun" na mojej nowej, fantastycznej aparaturze typu surround-sound, kiedy w drzwiach stała Sharon, moja przyszła żona, z twarzą zalaną łzami. Pałący ból przeszywający całą prawą stronę ciała uniemożliwiał jej stanie, siedzenie, chodzenie, jak i wygodne położenie się. Jej ból i frustracja były nie do zniesienia. Czułem się bezradny i bezsilny. Ten moment utrwalił się w moim umyśle niczym piętno – na pewno na długo, jeśli nie na zawsze. Sharon nie mogła pozostawać w bezruchu, a ruch tylko potęgował jej cierpienie. Kiedy w końcu poszła do lekarza, ten poklepał ją po kolanie i powiedział: "Wszystkich nas coś od czasu do czasu boli." My jednak wiedzieliśmy lepiej: Sharon musiała coś zrobić. Na szczęście mogliśmy zapewnić sobie spotkanie w regionalnym ośrodku medycznym w ciągu kilku najbliższych tygodni.

Po tygodniach niecierpliwego oczekiwania i badaniach w ilości, z jaką się przedtem nie spotkałem i znacznie większej niż Sharon była zdecydowana znieść, otrzymaliśmy ostateczną diagnozę: fibromyalgia. To zespół bólów mięśniowych, który nie ma charakteru zwyrodnieniowego, ale jest wyjątkowo dotkliwy i może powodować wycieńczenie. Było im przykro, ale Sharon będzie się musiała nauczyć z tym żyć. Pielęgniarka dała jej ulotkę o fibromyalgii, zaleciła parę ćwiczeń rozciągających i odesłała do domu, ponieważ nic więcej nie można było zrobić. "Może biofeedback i codzienne ćwiczenia by pomogły," sugerował personel medyczny. Sharon zaszła się w swoim pokoju i przeczytała ulotkę. Potem wpadła w depresję i przez trzy dni płakała. Następnie, równie szybko jak przedtem wpadła w depresję, z nowym, nagłym przekonaniem wyprostowała się jak struna i powiedziała: "Co to znaczy, że muszę z tym żyć? Wcale tak nie uważam." Jeszcze nie rozumiała, co to znaczy. Po prostu wiedziała, że gdzieś jest jakieś rozwiązanie.

Szybko upłynął rok, nadeszła jesień 1995 i nasz ślub we wrześniu. Stres związany z przygotowaniem do ślubu, podróż poślubna i jej praca wywołały erupcję bólu. W tym samym czasie Sharon zaplanowała udział w październikowym "Gateway Voyage" w Instytucie Monroe'a. Podróż, nowa sytuacja, nowi ludzie i nieznanne doświadczenia złożyły się na to, że ból, który odczuwała, przerodził się w ostry atak w ciągu pierwszych dwóch dni programu. Mimo dyskomfortu uznała jednak, że ludzie są interesujący, a podróż Gateway fascynująca. Zanim upłynął tydzień, Sharon zdała sobie sprawę, że nie czuje już bólu!

Dlaczego? Jakim sposobem tydzień spędzony w Instytucie mógł wywołać taką przemianę? Badania wykazują (a doświadczenie EAI i Sharon to potwierdzają), że osoby dotknięte fibromyalgią, zespołem przewlekłego zmęczenia i innymi zaburzeniami systemu immunologicznego źle śpią. Mają trudności z zasypianiem, kontynuacją snu, a także osiągnięciem snu przywracającego siły. Rzeczywiście, wzorce snu, które pokazuje ich EEG są nieprawidłowe (Fan i Blanton, 1994) i jeśli one się nie poprawią, stan pacjenta również się nie polepszy (Sherman, 1992). Dlatego też kasety Hemi-Sync® są specyficznie dostosowane, by pomóc tym cierpiącym. Sharon wróciła do domu a w ciągu dwóch tygodni ból powrócił. Poradziłem jej, by co wieczór stosowała kasetę wspomagającą sen, tak, jak to robiła na kursie TMI. To było początkiem jej całkowitego wyzdrowienia, jak i narodzinami warsztatu **Sleep Better** ("Śpij Lepiej").

Technologia Hemi-Sync® pomaga chętnym uczestnikom w osiąganiu różnego rodzaju snu. Po pierwsze, poprzez "Frequency Following Response", dźwięki łagodnie prowadzą mózg od normalnej świadomości beta do głębokiego snu delta. Każde nagranie Focus 10 (stan "przebudzony umysł/śpiące ciało") wspomaga ten proces (por. wyniki badań). Po drugie, na niektórych kasetach wspomagających sen nagrane są instrukcje mówione, odgrywające rolę w zmniejszeniu "gadatliwości umysłu." Wiele nadpobudliwych umysłów naszych klientów zaczyna rozwiązywać wszelkie problemy tego świata wtedy, gdy pora spać. Kiedy kończy im się lista problemów, ich umysły szukają nowych potencjalnych problemów do rozwiązania lub, przynajmniej, do zamartwiania się. Wypowiedane instrukcje przekierunkowują ich uwagę. Po trzecie, niektóre nagrania Hemi-Sync® wspomagające sen zawierają stopniowane ćwiczenia relaksacyjne. Dzięki temu ćwiczeniu, użytkownik uczy się znajdować w swoim ciele miejsce, w którym zgromadził się stres i uwalniać go. Po czwarte, w innych nagraniach wykorzystywane są przyjemne "podróże kierowane" – "bajka na dobranoc dla dużych dzieci." Po piąte, dla niektórych osób samo leżenie w łóżku jest tak bolesne, że uniemożliwia zaśnięcie. Tego problemu bezpośrednio dotyczy nagranie "Pain Control", pomagając w zredukowaniu sygnałów bólu, a potem wprowadzając użytkownika w głęboki sen.

Kasety Hemi-Sync® wspomagające sen są również pomocne w przerwaniu nawyku bezsenności. Po pierwszych paru sukcesach, nagrania wzmacniają normalny rytm snu i zasypianie jest coraz łatwiejsze. Oczekiwanie dobrego snu staje się normą i powraca uczucie pewności. To pozytywne oczekiwanie wzmacnia z kolei inne zachowania. Po wielu nocach zamykania kłopotów w "Skrzyni Przemiany Energii", klienci zaczynają robić to automatycznie. "Gadanie umysłu" wyraźnie się zmniejsza i w końcu niemal znika. Po wielu nocach stopniowanych ćwiczeń relaksujących, sama czynność wejścia do łóżka wywołuje reakcję relaksu. Gromadzenie stresu w mięśniach odchodzi do przeszłości. Dodatkowo, ćwiczenia te zaczynają przenikać do czasu czuwania.

Większość klientów po zapoznaniu się z nagraniami Hemi-Sync® przechodzi ze stanu normalnej świadomości do głębokiego, spokojnego snu i, aby kontynuować sen, nie potrzebuje żadnego dodatkowego wzmocnienia. Ciało/umysł zdaje się pamiętać, co ma robić i "włącza automat." Ludzie ci mają normalne 90-minutowe cykle snu w ciągu reszty nocy

i rano wstają wypoczęci. Nie wszyscy jednak. Ci, którym się to nie udaje, mogą doznawać stanu zwanego "A-spiking", w którym mózg wyrzuca "salwy" fal alfa w czasie cyklu głębokiego snu (Fan i Blanton, 1994). Ciało interpretuje to jako sygnał do przebudzenia się i rozpoczyna sekwencję budzenia. W takich przypadkach zalecamy klientom wykorzystanie jednego z nagrań typu "auto reverse" Instytutu. Normalny 90-minutowy cykl snu jest odtwarzany na taśmie lub CD, aby dostarczyć mózgowi stałego wzmocnienia. Przez właściwy czas i we właściwej sekwencji, utrzymywany jest odpowiedni etap snu, a tendencja mózgu do wyrzucania fal alfa jest omijana.

Czasami jednak stan "A-spiking" trwa nawet przy wpływie Hemi-Sync®. Jeśli użytkownicy od czasu do czasu budzą się w nocy, łagodnie grająca w tle taśma Hemi-Sync® powoduje, że znowu szybko zapadają w sen. Dotyczy to także tych, którzy często wstają w nocy do ubikacji. Ta "podróż" przynosi najlepsze efekty przy minimalnym rozproszonym świetle. Dobrze działają też nocne światła. Światło jasne i padające z góry stymuluje ciało do stanu czuwania. Z czasem, stan "A-spiking" zauważalnie się zmniejsza dzięki efektowi "wytrenowania" w Hemi-Sync®, a mózg zdaje się na nowo uczyć normalnych wzorców.

Osoby cierpiące na fibromyalgię, chroniczne zmęczenie i inne zaburzenia systemu immunologicznego nie osiągają koniecznego dla zdrowia głębokiego snu delta. Ich mózg zdaje się nie posiadać zdolności wchodzenia w sen delta lub, jeśli już się w nim znajduje, nie potrafi utrzymać tego cyklu przez odpowiedni czas. Nasi klienci i prace Goldenberga (1989) opisują ten wzorzec budzenia się nie wypoczętym jako "(...) uczucie, jakby w nocy uderzyła ich ciężarówka, nawet jeśli spali osiem czy dziewięć godzin."

20 procent normalnego 90-minutowego cyklu snu powinno stanowić sen delta (Coren, 1996, 31). W czasie tych krytycznych osiemnastu minut, uwalniane są hormony niezbędne do utrzymania mięśni w dobrym stanie (Research spotlight, 1994; Dunkin, 1993; FAGWI, 1995). Bez tego czasu spędzonego w śnie delta, choć ciało nie jest świadome, nie odbywa się praca przywracająca zdrowie i siły. Zaczynają występować symptomy braku snu. Jeśli brak snu delta trwa nadal, pojawiają się objawy podobne do fibromyalgii, takie, jak uporczywy i ostry ból mięśni. Odzyskanie właściwego snu delta zmniejsza lub eliminuje symptomy fibromyalgii (Leininger, 1992); Doherty i Jones, 1995).

Hemi-Sync® pomaga mózgowi wchodzić i utrzymywać służące dobremu zdrowiu wzorce fal delta. Sen to wyuczone zachowanie. Stosowanie tych nagrań co wieczór przed udaniem się na spoczynek "przyucza" mózg do takiego "ożywczego" nawyku, a zmiany zdają się utrwalac. Na szczęście, od kiedy moja żona Sharon zaczęła każdego wieczora stosować ten program nagrań, poprawa nastąpiła niemal natychmiast (w ciągu dwóch tygodni). Do czasu, gdy osiągnęła stałe normalne wzorce snu bez Hemi-Sync®, upłynęło dziewięć miesięcy. Większość klientów jednak uzyskuje tę zdolność znacznie wcześniej. Mimo, że czas nauki Sharon był dłuższy od przeciętnej, po dwóch latach bóle ją opuściły.

Technologia snu Hemi-Sync® umożliwia rozwiązanie bez leków, delikatne, łatwe w stosowaniu i przynoszące trwałe efekty. Technologia Hemi-Sync® jest opłacalna, przenośna, a także uczy dodatkowych umiejętności, sprzyjających zdrowemu życiu. Umiejętności te można zdobyć na warsztatach **Sleep Better** oraz stosując **Positive Immunity Program**. Nagrania Positive Immunity dostarczają wielu dodatkowych korzyści. W miarę jak ludzie uczą się spać i wchodzić w normalny rytm swojego ciała, uczą się także wzmacniać swój system immunologiczny. Do **Positive Immunity Program** dodajemy **Human Plus De-Discomfort** jako taśmę wyjściową w walce z bólem.

Opis przypadku

L.B. i jej mąż są pracownikami opieki społecznej w domu dla seniorów. Po stwierdzeniu ostrego stanu fibromyalgii w lokalnym ośrodku medycznym, L.B. tak wspomina diagnozę lekarską: "Nigdy już nie będziesz mogła pracować. Idź do opieki społecznej, weź orzeczenie o niezdolności do pracy i naucz się z tym żyć najlepiej jak potrafisz... Fibromyalgia nigdy nie zabija, ale być może zapragniesz, by jednak zabijała." Przyszła do nas zrozpaczona, ponieważ standardowe i alternatywne metody medyczne nie przyniosły większej ulgi. Po miesiącu uczestniczenia w warsztacie **Sleep Better** w EAI, L.B. napisała: "...po raz pierwszy od półtora roku, mogłam bez lekarstw przespiać całą noc. Przyszłam na warsztat podekscytowana możliwością uzyskania pomocy w dotkliwej bezsenności po tym, jak mi powiedziano, że "wszystko to jest w mojej głowie." Byłam jednak pewna obaw i martwiłam się, że w moim wypadku to się nie sprawdzi. Jestem chrześcijanką, wychowałam się w tradycji Kościoła Luterńskiego Synodu Missouri, który, jak wiecie, zabrania 'hipnozy', niektórych rodzajów medytacji, itp. Rozmawiałam z pewnymi ludźmi o tym warsztacie, którzy, przy panujących tam ogromnych pokładach ignorancji, ostrzegli mnie, że może on mieć charakter 'satanistyczny'! Wasze otwarte naukowe podejście uspokoiło mnie.

Od 1992 r., na moje dolegliwości, począwszy od choroby z Lyme, leczona byłam w największych klinikach, a po tym, jak mi powiedziano, że "wszystko to jest w mojej głowie", nawet w klinice psychiatrycznej. Na moje bóle próbowaliśmy nawet biofeedbacku. Nikt, powtarzam – NIKT (podkreślenie w oryginale), nie był w stanie pomóc mi na kłopoty ze snem. Mój lekarz dawał mi tabletki nasenne i Tradazone, lek antydepresyjny, którego głównym skutkiem ubocznym była senność. Powiedział, że jeśli nie będę brała leków, żeby w końcu mogła trochę pospać, to SZYBKO (podkreślenie w oryginale) skończę w szpitalu dla wariatów! Zrozpaczona, też ich spróbowałam i w końcu po lekach zyskałam nieco snu. Skutki uboczne były koszmarnie! Odstawiłam Tradazone i ograniczyłam o połowę tabletki nasenne. Musiałam jednak nadal je brać, żeby zasnąć.

"Wyobraźcie sobie moje zdziwienie i zachwyt, kiedy pierwszego dnia warsztatu 'Sleep Better' dosłownie 'odpłynęłam' w pierwszej części jednego z nagrań!! Od tego czasu, używam tych kaset co wieczór i zauważyłam, że mam więcej energii, a w pracy wraca mi sprawność sprzed choroby. Jednak muszę nauczyć się regulować wysiłek. Ponieważ czuję ten nowy przypływ energii, miałam bóle z powodu przemęczenia. (L.B. umyła wszystkie okna w domu seniora w dwa dni po warsztacie!)

"Mam pełną świadomość, że Hemi-Sync® nie jest cudownym środkiem, lecz postępującym procesem. Gdyby istniały jakieś cudowne środki, w tych wszystkich klinikach, przez które przeszłam, któryś z lekarzy by go odkrył! Wiem, że aby nagrania przyniosły efekt, muszę stałe z nimi pracować i bardziej oswoić się z tymi wszystkimi nowymi instrumentami do uzdrawiania, na ból, itp., których mi dostarczyliście..." (Wykorzystano za zgodą, maj 1996).

Dwa lata później, w czerwcu 1998 r., skontaktowaliśmy się z L.B. Doniosła nam ona, że ćwiczenia mózgu Hemi-Sync® na stałe zmieniły jej wzorzec snu. Śpi teraz niemal każdej nocy "jak kłoda!" bez stosowania Hemi-Sync®. Jak ocenia, śpi przeciętnie siedem godzin bez przerwy i budzi się wypoczęta. Jeśli zdarza jej się od czasu do czasu "zła noc", zwykle może przypisać temu stresujący okres w życiu jako przyczynę. W takich przypadkach, L.B. włącza kasetę wspomagającą sen i obiera na taki wieczór "kurs odświeżający."

L.B. nie była u lekarza od czasu warsztatu **Sleep Better**. "Nie było powodu", jak mówi. "Czuję się świetnie. Robię teraz wszystko to, co robiłam kiedyś. Pracuję jak zwykle, a nawet znacznie więcej. Mogę wszystko dźwigać, tak jak kiedyś. Lekarze mówili mi, że nigdy już nie będę mogła dużo dźwigać. Od czasu do czasu zdarza mi się ból z powodu przeforsowania, ale to zwykły ból, jak kiedyś, kiedy nie miałam fibromyalgii. Nigdy nie zdarza się, by nawet w przybliżeniu był tak ostry jak przedtem. W zasadzie, to w ogóle nie mam bólów! "Positive Immunity Program" bardzo mi pomaga. Kiedyś, w apogeum walki z fibromyalgią, reagowałam na każdego robaczka, jaki się pojawił, a teraz rzadko w ogóle choruję. Powiedzcie tym niewiernym Tomaszom, że moja siostra wyszła za pastora Synodu Missouri. Oni teraz mają nagrania (Positive Immunity Program) w swojej bibliotece!"

Literatura:

Coren, S. 1996. *Sleep Thieves*. New York: Free Press.

Doherty, M., and A. Jones. 1995.

Fibromyalgia syndrome. *British Medical Journal*, 11 February.

Dunkin, M. A. 1993. Fibromyalgia. *Arthritis Today*, September/October.

Fan, P. T., and M. E. Blanton. 1994. Clinical features and diagnosis of fibromyalgia. *Journal of Musculoskeletal Medicine*, April, 24-42.

Fibromyalgia Association of Greater Washington, Inc., Fairfax, Va. (FAGWI). 1995. Monograph on fibromyalgia syndrome, fall.

Goldenberg, D. L. 1989. Overview of fibrositis/fibromyalgia. *Hospital Practice*, 30 September.

Leininger, J. 1992. Fibromyalgia: A diagnostic challenge. *Arthritis Northwest: Arthritis Foundation*, fall/winter.

Research spotlight. 1994. *Arthritis Today*, January/February.

Sherman, C. 1992. Managing fibromyalgia with exercise. *The Physician and Sports Medicine*, October, 166-72.

Źródło: www.monroeinstitute.org

Hemi-Sync® Journal (HSJ), 1998, Fall:

Hemi-Sync® Intervention for Insomnia and Immune Dysfunction by Scott M. Taylor, PhD candidate
wersja przekładu: 1.0 (2006-02-06)

przekład: Agnieszka Gołas, agnerss@op.pl
tekst jest własnością www.explorers.focus-x.org
kontakt: ayamahambho@o2.pl