

Sokféle módszer létezik a tudatállapot módosítására.

Ezekből most kettőt emelnék ki, mert ezek a leggyorsabban elsajátítható technikák:

1.) Az első a légzés.

Legyen lassú egyenletes és mély. Ami a legfontosabb az egészben, hogy amint elkezdünk koncentrálni a légzésünkre, abban a pillanatban, érezni kezdjük az ellazulást.

2.) A második módszer, a tudatállapot módosítása hangokkal.

Amennyiben olyan hanghatás éri az agyat, ami nagyon hasonlít az agy által kibocsájtott frekvenciákra, akkor az elme számárvezetőként elkezdi azt követni. Ezek a frekvenciák viszont jellemzően kívül esnek a hallható tartományon, ezért az agy 'muzsikáját' csak speciális technikával lehet lejátszani.

A módszer fejhallgatóval működik, mivel a két fülbe más-más frekvenciát kell lejátszani ahhoz, hogy a kettő hang különbségéből kialakuljon ez a speciális ütem. (**ALFA és THÉTA relaxációs hang keveréke**) Bár a hallgató csak némi zúgást, bűgást hall az egészből, néhány perc múlva már elkezdi érezni, amint a teste ellazul, szelleme megpihen, **teret adva a tudatalattinak,** amely magába szívja közben a környezeti (audio – vizuális, azaz a hallható és látható) információkat.



