



Meta
Cluster

Bildcluster
Fitness fürs Gehirn



Das Gehirn - die komplexeste Struktur im Universum

Das Gehirn ist ein hochkomplexes Netzwerk von Milliarden Nervenzellen und bildet das Zentrum unserer geistigen und seelischen Fähigkeiten. Es ist für die Ausprägung von Denken, Fühlen, Erinnern, Bewusstsein und Intelligenz verantwortlich. Alle großen regulatorischen Systeme wie das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System und das vegetative Nervensystem werden von den einzelnen Gehirnbereichen wie z. B. Thalamus, Hypothalamus und Stammhirn gesteuert. Alles was im Körper geschieht, wird vom Gehirn registriert und geregelt.

Neben der Steuerung aller Vitalfunktionen des Körpers ist das Gehirn für das Erkennen und Lösen von Aufgaben und Problemen zuständig. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns ist direkt von seiner kohärenten (zusammenhängenden) Funktion abhängig, die einen geordneten Ablauf von Gedanken und ihrer inhaltlichen Logik ermöglicht.

Die Verknüpfungen und Strukturen des menschlichen Gehirns werden ein Leben lang verändert und teilweise neu verschaltet. Damit diese täglichen Veränderungen der neuronalen Verschaltungen keine Störungen erzeugen, muss sich das Gehirn regelmäßig synchronisieren. Die Synchronisation des Gehirns geschieht im Schlaf und stellt die wichtigste Voraussetzung für ein erfolgreiches und zufriedenes Leben dar. Die Kohärenzfähigkeit des Gehirns und seine Synchronisation wird durch die Anwendung der Bildcluster verbessert.

Bildcluster aktivieren die Selbstheilungskräfte

Das Gehirn ist rund um die Uhr aktiv. Tagsüber steuert es die Bewegungen und den Stoffwechsel, erledigt alle Aufgaben und löst Probleme. Nachts ordnet es das Erlebte, baut das Gedächtnis auf, träumt und synchronisiert sich, um für den neuen Tag bereit zu sein. Bewusst hat ein Mensch keinen Einfluss auf die vielfältigen selbstorganisierenden Prozesse seines Gehirns. Doch will man den Gewohnheiten, belastenden Verhaltensmustern und Problemen im sozialen Umfeld adäquat begegnen, muss man eine Möglichkeit finden, die in diesen Bereichen vorhandenen neuronalen Verschaltungen zu verändern.

Die Forschungen zur Salutogenese (Entstehung von Gesundheit) erkannte, dass gesunde Menschen über eine bestimmte geistig-seelische Verfassung verfügen, auch Kohärenzgefühl genannt. Dieses Gefühl stärkt die Widerstandsfähigkeit und verhilft den Menschen, im Leben gut zurechtzukommen und gesund zu bleiben. Es kann als Wahrnehmungs- und Beurteilungsmuster angesehen werden, dessen Entwicklung sich im Kindes- und Jugendalter vollzieht. Sie wird durch familiäre, gesellschaftliche und soziale Faktoren beeinflusst und durch drei Komponenten definiert:

- Die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen.
- Die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können
- Das Gefühl von Sinnhaftigkeit des Lebens insgesamt.



Die Bildcluster setzen genau an diesen Punkten an und ermöglichen das Erkennen und Verändern der krankmachenden neuronalen Verschaltungen. Dies geschieht in der tiefen Verarbeitungsebene des Gehirns und zwar deutlich schneller und weitaus effektiver als beispielsweise mit den bekannten Techniken der Meditation.

Regelmäßiges Betrachten der Bildcluster ermöglicht nicht nur Veränderungen im Denken, man erhält die Kraft zu handeln, um seine persönlichen guten Vorsätze in die Tat umzusetzen.



Bildcluster

Steigern die **Denkleistung** und
die **Kreativität** zur
schnelleren **Problemlösung**



Wirkung der Bildcluster

Das Bildcluster wird mit dem Auge wahrgenommen und löst über das Großhirn individuelle Assoziationen aus. Durch die Bewegung des Bildes werden Nervenbahnen und Knotenpunkte im Gehirn stimuliert und aktiviert, was zu einem Denk- und Assoziationsstraining führt. Das Ergebnis ist eine höhere und schnellere Denkleistung, verbunden mit größerer Steuerungsfähigkeit für Körper und Psyche.

Bildcluster optimieren den Stoffwechsel des Gehirns, verbessern die Gedächtnisfähigkeit, fördern das Erkennen von Zusammenhängen und steigern die Fitness.

Optimiert die Steuerungsfähigkeit von
Körper und **Psyche**.

Wie funktionieren die Bildcluster?

Die Formen und Farben des Bildclusters ergeben aus 400x600 Einzelteilen (Pixel) ein einheitliches Bild. Über den clusterspezifischen NSQ-Code werden das Ausgangsbild und seine Veränderung in einzelnen Schritten fraktal berechnet.

Gemäß der errechneten Verteilung der Pixel verändert sich das Bild laufend. Die Art der Bewegung und die Verteilung der Farben interagiert mit dem Informationsfluss des Gehirns und spiegelt die gegenwärtig wirksamen Denkgewohnheiten und Glaubenssätze. Diese Spiegelung führt zu Interferenz, die das persönliche Wachstum und kreative Lösungen für vorhandene Themen fördert.

Praxisstempel

