

Malin Bång alpha waves (2008)

Hyperaktive, intensive Abläufe bei gleichzeitiger völliger Stille und Entspannung. Der Schlafzyklus ist wie ein Paradoxon aus komplexen Bewegungen und tiefer Ruhe, die sich in einer gleichzeitigen Aktion verflechten. Vor dem Einschlafen, wenn wir die Augen schließen und uns entspannen, treten im Gehirn Alphawellen auf. Während der ersten drei Phasen des Zyklus bewegen wir uns von einem leichten und leicht zu störenden Schlaf zu einem schweren und tiefen Schlaf, während die Muskelaktivität und die Augenbewegungen langsam verschwinden. In der vierten Phase setzt sich ein sehr tiefer und ruhiger Schlaf fort. Aber nur so lange, bis der Traumschlaf uns plötzlich einholt und uns in seine Welt des Chaos und der unvorhersehbaren Herausforderungen stürzt...

malinbang.com