

Frequenza Binaurale <i>Binaural Frequency</i>	Onde cerebrali <i>Brain waves</i>	Abitualmente associate a: <i>Usually associated with:</i>	Brani <i>Tracks</i>
24 Hz	Beta (β)	Concentrazione attiva focalizzata al raggiungimento rapido di obiettivi specifici; predisposizione all'attività fisica e psichica.	1
16 Hz		<i>Active concentration focused on reaching specific targets quickly; preparation for physical and psychic activity.</i>	2
12 Hz	Alpha (α)	Rilassamento superficiale (specialmente dopo sforzo); pensiero fluente associato a ispirazione creativa.	3
10 Hz		<i>Superficial relaxation (particularly after physical efforts); fluid thought associated with creative inspiration.</i>	4
7.8 Hz	Theta (θ)	Rilassamento profondo; accesso al subconscio associato a fenomeni di "problem-solving" ed a stati di "Eureka!".	5
4 Hz		<i>Deep relaxation; access to the subconscious associated with problem-solving activities and the state of "Eureka!".</i>	6
2 Hz	Delta (δ)	Stati molto profondi di rilassamento, meditazione e rigenerazione interiore; sonno privo di sogni.	7
1 Hz		<i>Very deep states of relaxation, meditation and interior regeneration; dreamless sleep.</i>	8