

**Class II theta stanje** zavesti je stanje globoke telesne sproščenosti, čustvene vedrine in umirjenosti ter mentalne kreativnosti. Izraz Class II theta stanje je prvič uporabil W. Vogel in njegova sodelovca D. M. Broverman and E. L. Klaiber (1968 "EEG and Mental Abilities," *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 24, 166-175).

Theta stanje možganskih valov (od 8-4 Hz) prinaša res globoko sproščenost in umirjenost. To pravzaprav ni prav nič mističnega ali vzvišanega temveč povsem vsakdanje stanje, ki ga vsakdo izmed nas prav dobro pozna. Theta stanje se namreč pojavi pri sanjanju; zanj je značilna t.i. REM (rapid eye movement) faza.

Kot rečeno je v strokovni literaturi theta stanje razdeljeno na dva tipa:

- Class I in
- Class II.

Class I theta stanje je podobno dnevnemu sanjarjenju, sproščenosti, Class II theta state pa je globlje in zanj je poleg navedenega značilna tudi mentalna fleksibilnost, kreativnost, povečana kapaciteta spominjanja, povišana učinkovitost zaznave (tudi zunajčutne) in visoka dovzetnost za učenje.

**V Theta PSY® sistemu** se Class II theta stanje nadgrajuje in dopolnjuje z živim in pristnim stikom s transpersonalnim Jazom (nadosebnim stanjem zavesti), kar omogoča, iz vidika ortodoksne psihologije, neverjetne rezultate pri delu z mentalnimi vzorci in čustvi.

**V Theta PSY® sistemu** dajemo ogromen poudarek na postopnem učenju tehnike sproščanja, pravilnega dihanja, koncentracije ter postopnega poglobljanja zavedanja in naposled stika z nadosebnim Jazom v srcu.