



Presenta la Tecnología de LuzOnda™ !

*Luna 10*

## Manual del Usuario



PHOTOSONIX

*Luna 10*

**Made in the USA**

**Hecho en EEUU**

microfirm inc.

Signal Hill, CA

El equipo Luna10 de Photosonix ha sido diseñado y fabricado por Microfirm Inc., Signal Hill, CA. Los derechos de autor del manual y software le pertenecen a Microfirm Inc. 2003. Photosonix es una Marca Comercial de Microfirm Inc.

# Por favor, Lea esto primero, es importante:

Gracias por elegir el Luna 10. Es un producto de calidad que le dará muchas horas de uso a medida que aprenda a manejarlo e influenciar su ánimo, estado mental y nivel de energía.

Los patrones de Luz/sonido pulsantes han sido usados por miles de años en casi todas las culturas para evocar respuestas emocionales desde incitar a una muchedumbre pasando por asistir en una meditación y llegando a estimular el sueño. Estas técnicas son parte del conocimiento popular y la ciencia está comenzando a descubrir por qué funcionan. De manera que a medida que comienza a utilizar la estimulación por luz y sonido se está embarcando en un viaje a el descubrimiento y la exploración.

El uso de estas tecnologías es completamente seguro para la mayoría de las personas, pero no para todo el mundo. Por favor, lea la advertencia en esta página cuidadosamente.

## ADVERTENCIA:

Use sentado ó recostado. Asegúrese de que la persona que usa el equipo no esté sujeto a ninguna forma de Epilepsia o Fotosensibilidad, ni use marcapasos ó sufra de desórdenes coronarios, ó esté actualmente ingiriendo estimulantes, tranquilizantes, alcohol, o drogas.

Aún no habiendo tenido ningún episodio de Epilepsia, hay una pequeña probabilidad de que siendo fotosensible este dispositivo pueda causarle uno. Mientras usa el equipo, si se siente incómodo por las luces, detenga la sesión. Este dispositivo fue diseñado para uso vocacional y de dispersión. No tiene prerrogativas médicas ni implícitas ni explícitas.

Este equipo no es de uso médico y no debería ser utilizado para aliviar ninguna condición médica. Por favor, consulte con su médico antes de usarlo.

PHOTOSONIX

## Información de la Batería y del Adaptador de Corriente alterna

Este sistema viene con 4 baterías cambiables doble A. Su duración es alrededor de 30 horas. También depende de qué tan intensas sean las luces de las gafas (las gafas consumen más) El dispositivo lleva una señal de bajo voltage de batería (parpadeo del punto decimal del visor de 3 dígitos) para alertarlo de que las baterías están bajas. Cuando las luces comienzan a parpadear tiene alrededor de 1 hr de funcionamiento.

El equipo también funciona con baterías recargables. Por ejemplo, NiCad. Estas deberán cargarse externamente. El equipo no está configurado para recargar baterías. **Nota:** No use baterías de Litium con este dispositivo.

Si usa el equipo en la misma ubicación todo el tiempo puede usarlo con un adaptador.

La unidad requiere un adaptador de 6V300ma CA con el polo (+) en el centro de una ficha de 2.1mm. Puede adquirirlo de en su negocio local de electrónica. Evite comprar un adaptador de CA de voltage variable, hay muchas probabilidades de error con ellos.

## Garantía:

**El equipo está construido con componentes de alta calidad, altos standards de armado y completamente testeado antes del embarque. Sin embargo, las fallas son posibles y puede requerirse el servicio de garantía.**

**La garantía** se extiende por un año desde la fecha de compra.

### Service y reparación:

Para el servicio de garantía y/ó info de reparación tanto como el costo de las reparaciones fuera de la garantía, por favor, contacte nuestro servicio al cliente. Puede hacerlo telefónicamente al 1-800-258-2566 (solo USA) 562-981-8800 (Internacional)

Si tuviera que enviar la unidad, asegurese de incluir domicilio y número telefónico egibles. Recomendamos categoricamente que asegure el producto antes del envío.

PHOTOSONIX

# Selección de Sesiones, Mejora:



SESSION ●

- |                        |   |
|------------------------|---|
| <b>1. Mejora Theta</b> | <b>30 min., Ritmo binaural con surf, 3.00-6.5hz</b>   |
| <b>2. Mejora Alfa</b>  | <b>30 min., Ritmo binaural con surf, 7.00-11.00hz</b> |
| <b>3. Mejora SMR</b>   | <b>30 min frecuencia pulsada, 12-15hz</b>             |
| <b>4. Mejora Beta</b>  | <b>30 min frecuencia pulsada, 16-26hz</b>             |
| <b>5. Mejora Gamma</b> | <b>30 min frecuencia pulsada, 32-42hz</b>             |

Una sesión de mejora ha seleccionado al azar segmentos de tiempo, en cada uno se ha seleccionado al azar la frecuencia de comienzo y finalización (en el rango de frecuencia seleccionado) La fase y el diapasón también son seleccionados al azar. Cuando pases la sesión i05 el visor mostrará el nivel de revisión del programa, que aparece con una "i" minúscula seguido por el número del nivel de revisión.

#### **Nota:**

**Puedes usar las sesiones de mejora como fuentes permanentemente cambiantes de estímulo en tu selección de rangos de frecuencia y en el cambio de los parámetros**

# Tabla de Contenido, Funciones Generales

Por favor, lea esto primero  
Información de la Batería, Garantía

Solapa Interna Anterior  
Solapa Interna Posterior

Comienzo Rápido	Pg 5
Componentes, Dibujo de Características	Pg 2
Dibujo de Funciones	Pg 3
instalación de Batería	Pg 3
info Gral de Sesiones Luz/sonido	Pg 4
Ajustando el tiempo de la sesión	Pg 4
Comienzo rápido	Pg 5
Para ejecutar una sesión	Pg 5
Para pausar ó detener una sesión	Pg 5
Consejos para ejecutar una sesión	Pg 6
Sobre el ritmo binaural	Pg 7
Sobre el ritmo binaural dual	Pg 7
Rango del diapason	Pg 7
Rango del diapason	Pg 7
Repaso corto de la biblioteca de sesiones	Pg 8-10
Sesiones de relajación	Pg 11
Categoría de sesiones especiales	Pg 12-13
Categoría de sesión de meditación	Pg 14-15
Categoría de sesión de sueño	Pg 16
Categoría de sesión de sueño	Pg 16
Categoría de sesión de energía	Pg 18
Categoría de sesión de creatividad y visualización	Pg 19
Categoría de sesión de etretenimiento y diversión	Pg 19
Categoría de sesión de mejora	Pg 19

# Características



2

# Selección de Sesiones, Crear/Visualizar:



SESSION ●

## 1. Flujo Creativo

Conéctate con tus ideas creativas y estimula nuevas ideas ingeniosas para resolver problemas.

# Selección de Sesiones, Entretener/diversión:



SESSION ●

## 1. La Montaña rusa del Sr "O"

Un paseo en la Montaña rusa del "Entramado Liviano" y sujétate!

## 2. Torbellino Mental

Subete al torbellino alrededor del bloque dentro de tu mente! Toma un pase de diversión y siente la sensación de movimiento.

19

# Selección de Sesiones, Energizar:

ED1

SESSION ●

## 1. Acelerado

Acelérate con ondas Gamma y Beta.

## 2. Una "Vuelta más de cuerda"

Date "una vuelta más de cuerda" con ondas beta y gamma para cargar tu cuerpo.

## 3. Universitario.

Esta sesión motivacionante te pondrá en marcha. Es muy buena como tónico de la mente y el cuerpo siempre que te sientas perezoso.

## 4. Zona Gamma

Explora el estado mental gamma hyper alerta con sonidos de acordes pulsantes y frecuencias de estimulación que alcanzan los 42hz.

## 5. Pre-Aeróbico

Ritmo binaural dual con disparos en beta centrados en tonos de bajo diapasón para un efecto energizante. Es muy bueno luego de un ejercicio físico ó aeróbico.

## 6. Salto de Comienzo Matinal.

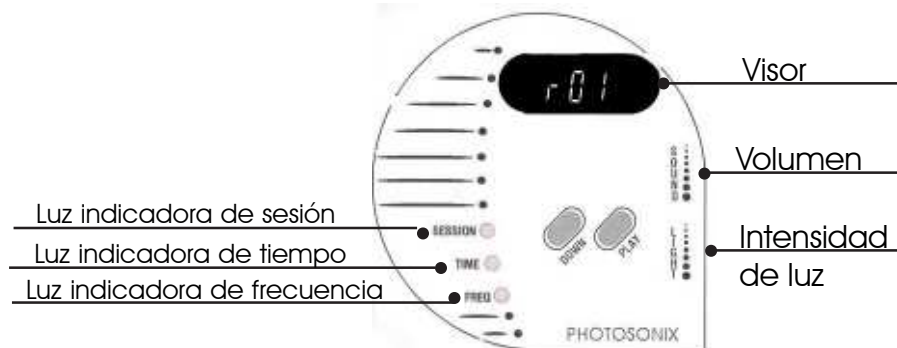
Esta sesión te ayuda comenzar el día. Estimulación de declive de fase desde Delta a Beta con picos de alta frecuencia de 14hz.

## 7. Super cargador Beta.

Recárgate y ponte en marcha con un alto estímulo Beta. Para cualquier momento que necesites un empuje de energía.

18

# Funciones



El visor de 3 leds muestra la sesión del momento y también sus parámetros mientras está en uso. El led aislado se prenderá para indicar qué valor de función está mostrando el visor de 3 dígitos.

Por ejemplo:

El indicador del Led de la sesión corresponde a la designación de la sesión. (R01, por ejemplo) en el visor de 3 dígitos. Por ejemplo el Modelo L10 viene de fábrica con r01 (sesión de relajación)

El indicador del led de tiempo corresponde al tiempo restante en una sesión que se esté ejecutando. Presione la tecla SELECT durante una sesión para ver el tiempo restante.

El indicador del led de frecuencia corresponde a la frecuencia de la sesión que se está usando. Presione la tecla SELECT durante una sesión para saber la frecuencia de esa sesión. ( El ritmo de parpadeo de las gafas)

## Cambio de batería

**NOTA.** Para mejor contacto, inserte el lado PLUS de la batería primero.

El tamaño de las baterías varía, por favor, asegúrese de que las baterías están bien colocadas y en buen contacto con los resortes.

Hay un indicador de carga de batería en la unidad.

Cuando la carga de la batería comienza a descender, el visor de 3 dígitos parpadeará.

Para más info sobre opciones de batería y cuidados, vea la tapa interna de este manual.

3

## Información general de las sesiones de Luz y sonido

Las sesiones combinan el ritmo, el diapasón y el efecto musical del sonido con los efectos Kalidescopio de la estimulación lumínica para alentar la relajación y los cambios de ánimo. Los efectos pueden variar desde relax pasando por meditación a inducción de sueño dependiendo del tipo de estimulación, así como la música puede producir cualquiera de esos efectos. Los nombres y la descripción de una sesión se relacionan al efecto pretendido para ella. Diferentes personas experimentaran diferentes efectos reales y este podrá variar día a día. Los títulos dan una guía general del tipo de efecto que se puede esperar. Algunas sesiones usan frecuencias con cambios rápidos para dar efectos especiales. Las sesiones están agrupadas por objetivos generales diferentes y cada una tiene un tiempo de duración y selección de tono primario. En el estudio de los estados mentales a través del electroencefalograma, 4 tipos de estados ó tipos de ondas de forma han sido caracterizados por los neurólogos:

Beta	13-40+Hertz	Despierto y Alerta
Alpha	8-12 Hertz	Relajado
Theta	3-7 Hertz	Ensoñación. Imaginación, casi sueño
Delta	0.5-2 Hertz	Sueño

El objetivo general de una sesión es ayudarlo a alcanzar uno de estos estados. Aunque diferente combinación de frecuencia en una sesión funcionara diferente para muchos individuos las 4 de arriba son las generales y el rango de frecuencia en que caen.

## Ajustando el tiempo de la sesión

La duración del tiempo de las sesiones de este equipo puede ser ajustadas desde la mitad al doble de la duración que traen de fábrica. Una sesión se puede mantener a la mitad ó al doble del tiempo preestablecido de fábrica. Para cambiar el tiempo de una sesión presione SELECT durante el conteo de los 10 segundos. Aparece el tiempo de sesión de fábrica, presione SELECT para descender recorriendo las alternativas. Presione PLAY cuando lo haya terminado. El conteo descendente continuará y la sesión durará el nuevo tiempo correspondiente a la nueva configuración. NOTA: Hay 7 opciones, de ½ a 2 veces la duración de fábrica.

EJEMPLO: Una sesión con duración de fábrica de 30 min va a dar opciones de 15, 22, 30, 37,45,52, 1.0. El tiempo inferior a 1 hr se mostrará en minutos (01 a 59) y superior en horas y minutos (1.17 es 1 hr 17 min).

4

## Selección de Sesiones, Aprender:



SESSION ●

### 1. Focalización

Prepare para tareas que involucren atención focalizada y concentración.

### 2. Despegado

Despégate de los enlaces mentales, emocionales y pensamientos cíclicos con esta sesión.

Los ritmos binaurales duales, los diapasones en declive y los cambios suaves te ayudan a focalizarte, calmarte y estar listo para crear. Una sesión para “sentirse bien”.

### 3. En el ánimo para aprender

La fuerza de los ritmos binaurales duales permite que esta sesión sea corta pero focalizante y calmante. Usala para entrar a estados propicios para el aprendizaje ó con material de audio hipnótico ó educativo.

### 4. Foco Gato

Los gatos pueden generar 14hz automáticamente. Prepare para rebotar en tus actividades diarias con esta respuesta motora sensora usando la nueva tecnología de “Entramado Liviano” con declives de fase.

### 5. Hipnagogia

Enaltece tus habilidades de visualización, creatividad e intuición entrando al estado hipnótico, un estado de ensoñación de la mente que yace entre el estado despierto y el dormido.

### 6. Atención

La clásica sesión de luz y sonido para la asistencia en reducir las distracciones.

17

# Selección de Sesiones, Dormir:



SESSION ●

## 1. Siesta Rápida

Un descenso de 5 min en una siesta de 16 con regreso rápido a un estado despierto y lleno de energía.

## 2. Tranquilizante del sueño

Un poderoso entrenador del sueño que utiliza una introducción en declive y una caída en un patrón de profundo sueño Delta.

## 3. Knoqueador Total

Este es un “Knoqueador Tecnológico”, un asistente del sueño de alta tecnología.

## 4. Te estás sintiendo con mucho sueño

Sigue las luces y abandónate al sueño. Es el primer programa de sueño que emplea la nueva tecnología de “Entramado Liviano” Buenas noches y dulces sueños.

# Comienzo Rápido

Es muy sencillo usar el L10. Sin embargo, aconsejamos la siguiente preparación antes de llegar a la parte “simple”.

Por favor, lea cuidadosamente las advertencias de la cubierta interna.

## Para configurarlo

**Paso 1:** Elija un área cómoda para sentarse.

**Paso 2:** Asegúrese que tiene las baterías cargadas o la alimentación eléctrica enchufada.

**Paso 3:** Enchufe las gafas en la entrada de gafas (light) y los auriculares en la entrada de sonido (sound)

## Para ejecutar una sesión:

**Paso 1:** Encienda la unidad presionando el botón **ON** en el lado superior.

**Paso 2:** Presione y sostenga el botón **SELECT** para recorrer las categorías de sesiones rápidamente. Suelte y presione **SELECT** para recorrer las sesiones en esta categoría.

**Paso 3:** Presione **PLAY**.

El L10 comenzará una cuenta regresiva de 10 seg antes de que empiece a ejecutar la sesión. Conéctese al L10 poniéndose las gafas y los auriculares y revise el nivel de intensidad de la luz con los ojos cerrados y el nivel de volumen hasta que se encuentre cómodo (más intensa la luz ó el sonido no es mejor)

**Paso 4:** Cierre los ojos y póngase cómodo. Respáldese y disfrute.

## Para pausar una sesión:

Presione **PLAY**. El punto decimal aparece en el visor sobre la derecha.. La sesión se va a pausar y solo se va a ejecutar los parámetros del segmento que estaba pasando cuando lo pausó. Para continuar la sesión después de pausarla presione **PLAY** nuevamente.

# Consejos para ejecutar una sesión

Para ejecutar una sesión todo lo que necesita hacer es encender el equipo, conectar las gafas y los auriculares, seleccionar una sesión y presionar PLAY. El sistema contará descendientemente por 10 seg y comenzará a pasar la sesión. Cierre los ojos, colóquese las gafas y auriculares, reclínese y disfrute. Es así de simple.

**Consejo para el usuario antes:** Sugerimos ajustar la intensidad de luz y sonido a su comodidad antes de comenzar una sesión.

Siempre cerrados mantenga los ojos durante la sesión salvo en los casos en que esté utilizando gafas especiales para las cuales no es necesario cerrarlos. Si ésta es su primera experiencia con un equipo de luz y sonido, comience con sesiones cortas una vez al día o varias veces en la semana. No exagere la frecuencia de uso. Una hora por día estará bien. Experimente para encontrar la sesión más indicada para ud.

Para detener una sesión presione PLAY. En el visor aparece un punto decimal sobre el lado derecho, la sesión se pausará y continuará solo los parámetros del segmento que estaba pasando cuando lo detuvo. Para reanudar la sesión después de pausar presione de nuevo.

Para detener una sesión haga doble click sobre PLAY.

## Características opcionales para disfrutar la sesiones

**Enganche Stéreo:** Conecte el cable estéreo de la unidad a una fuente de música (cinta, CD) y escuche su música favorita mientras disfruta de la sesión.

La selección de la música es personal, no hay una mejor que otra. También puede escuchar cintas de meditación ó material de motivación. A medida que escucha la experiencia será más enriquecedora. Evite música con un ritmo fuerte ya que se será conflictivo con el ritmo del equipo.

# Selección de Sesiones, Meditación continuada:



SESSION ●

## 6. Conciencia Cósmica

Esta sesión está diseñada para ayudar a recrear el despertar místico en un alta conciencia asociada con muchas religiones orientales.

## 7. Meditación Kundalini

La Kundalini en la tradición Yoga es una fuerza de vida que se cree reside en la base de la espina la cual al despertarse dispara la inteligencia y una introspección espiritual. Esta sesión asiste en crear un estado relajado profundo mientras se estimula el chakra de la corona y es similar a las sesiones que han sido usadas para alentar un estado de "0 tiempo".

## 8. Super Zen 7

Diseñada en conjunto con Zoe7, el "Cyber Shaman" y autor de libros sobre el chamanismo moderno usando megabrain y otras técnicas mentales. Esta sesión se puede usar para la exploración mental y la experimentación chamánica.

## 9. En el Vacío con Zoe7

Diseñada conjuntamente con Zoe7, "Cyber Shaman" y autor de "En el Vacío" y otros libros sobre chamanismo moderno usando las máquinas de la mente y otras técnicas mentales.

Esta sesión se puede usar para la exploración mental y experimentación chamánica.



SESSION ●

## 1. Expansión Delta:

Comienza en Alfa y toma 21 minutos de permanencia a medida que se desliza en forma descendente por los rápidos declives de la fase hasta lo profundo del estado mental Delta. Fue concebido para la exploración de la mente Delta más que como un entrenador del sueño.

## 2. Meditación baja Schumann:

Diapasones bajos y la frecuencia de la resonancia Schumann combinan en esta sesión de meditación. También hay declives en la fase.

## 3. Quasar

Viaje a Quasar y obtenga una sensación eufórica. La sesión se mueve por Alfa, Theta y Delta finalizando en una transferencia al hemisferio iz. Realza sensación de éxtasis y euforia.

## 4. Enraizamiento a la Tierra.

Usa la resonancia Schumann y sus armónicos con tonos de ritmo binaural duales establecidos a intervalos de acordes. El intervalo de acorde de un 5to se muestra en las culturas orientales como el "El Intervalo entre la Tierra y el Cielo". Es una poderosa meditación de Tierra.

## 5. Meditación "OM"

Una meditación con el sonido cósmico suave del "surf" combinado con la resonancia Schumann y sus armónicos como frecuencias disparadoras.

Cuando los oídos escuchan tonos diferentes en frecuencias pero similares en diapason, un mecanismo en la maquinaria de procesamiento del sonido del cerebro detecta la diferencia entre las frecuencias y percibe el estímulo a la altura de la diferencia entre las frecuencias. El efecto es más notorio en diferencias de bajas frecuencias y en frecuencias transportadoras bajas.

## Ritmo *binaural dual*

En ritmo *binaural dual*, cada oído escucha una mezcla de dos tonos. Esto resulta en acordes y enriquece al sonido. Además del efecto de acorde, hay un efecto de ritmo. -Cuando se mezclan tonos similares con dos frecuencias diferentes, el resultado es un fenómeno de ritmo- el sonido resultante es la frecuencia promedio pulsada a una diferente frecuencia. Si las dos frecuencias están muy separadas se percibirán como dos tonos distintos. A medida que se acercan el fenómeno del ritmo se hace más pronunciado. Para experimentar el efecto de tono intente la muestra en la página siguiente. No necesita ser un experto en tonos para disfrutar de las sesiones, los tonos dbb son poderosos y entretenidos.

## Rango de Diapasón

El rango de diapason de este equipo es de 16hz a 960hz, 6 octavas de la escala, 7 notas/octavas.

## Rango de Frecuencia

El rango de frecuencia de estimulación es de 1/4 hz a 42hz. Las frecuencias avanzan en pasos de 1/4 hz a través de 2 hz, 1/2hz a través de 10hz, 1 hz a través de 20 hz y 2 hz a través de 42hz. La resonancia Schumann de 7.8 hz también está incluida.

# Resumen de la guía de la biblioteca de sesiones

Relajación SESION	TIEMPO	RANGO DE FRECUENCIA	TONO
r 01 Calma	5 min	7-11 hz	dbb
r 02 Descanso	5 min	3-15hz	dbb
r 03 Escapada diaria	10 min	6-10 hz	dbb
r 04 Olas de calma	10 min	7.83-12hz	dbb
r 05 Super relajación (Onda de Luz)	15 min	10-11hz	dbb
r 06 Hora Feliz Alfa (Onda de Luz)	22 min	9-12hz	dbb
<b>Aplicaciones Especiales</b>			
SESION			
P 01 Resetear (Onda de Luz)	10 min	1.5-20hz	dbb
P 02 Magia Sensual (Onda de Luz)	15 min	7-40hz	dbb
P 03 Parpadeo Ojo iz semi no-regular Alfa (Entramado Liviano)	15 min	9-12hz	dbb
P 04 Parpadeo ojo derecho semi no regular Alfa (Entramado liviano)	15 min	9-12hz	
P 05 Parpadeo ambos ojos semi noregular Alfa (Entramado Liviano)	15 min	9-12hz	dbb
P 06 Disipar la melancolía invernal	18 min	30-40hz	acorde
P 07 10 hz Ojo iz (Entramado liviano)	20 min	10hz	Psu
P 08 10 hz Ojo der (Entramado Liviano)	20 min	2.5-15hz	dbb
P 09 Mente despierta, cuerpo dormido (Ent. Liv.)	42 min	2.5-15hz	dbb
P 10 Visión Remota (Entramado Liviano)	42 min	3-15hz	dbb

# Selecciones de sesión, Especial Continuada:



## 7. Ojo Iz

Esta sesión es útil para el entrenamiento con el ElectroEncéfaloGrama., una estimulación de 10hz para el ojo iz y el hemisferio derecho.

## 8. Ojo Derecho

Esta sesión es útil para el entrenamiento con ElectroEncéfaloGrama, una estimulación de 10hz para el ojo derecho y el hemisferio Iz.

## 9. Mente despierta, Cuerpo dormido

Esta sesión crea un estado dinámico en el cual el cuerpo está dormido y la mente Superior está despierta. Es similar a las sesiones que han sido usadas para promover los viajes astrales. No significa que con esta configuración lo lograrás pero si sos curioso, compruébalo por ti mismo.

## 10. Visión remota:

La Visión remota ha capturado la imaginación de millones. Ha sido usada por la milicia americana, los arqueólogos y los investigadores. Esta sesión ha sido diseñada para enaltecer el estado mental requerido para la videncia. No quiere decir que lo lograrás, pero si lo intentas lo comprobarás. Usa con sonidos naturales como océano, lluvia ó río.



SESION ●

## 1. Reconfiguración.

Reconfigure su mente, focalícese y alíviese de su aburrimiento con los Ritmos binaurales duales, declives y cambios rápidos son excelentes en esta sesión para retomar el ritmo.

## 2. Magia Sensual

Esta sesión usa el rango de estimulación Beta en el rango de diapasón de 4 octavas para el chakra asociado con la sexualidad. Asegúrese de que la primera persona que vea después de esta sesión sea la adecuada!

## 3. Parpadeo semi no-regular alfa al ojo iz

Un efecto de parpadeo semi no-regular al ojo iz de microenlaces de frecuencias cambiantes y un segundo generador de ritmo binaural a lo largo de la sesión. Apunta al Ojo Iz Hemisferio Dere.

## 4. Parpadeo semi no-regular Alfa al ojo der

Un efecto de parpadeo semi no-regular al ojo derecho de microenlaces de frecuencias cambiantes y un segundo generador de ritmo binaural a lo largo de la sesión. Apunta al ojo der- Hemis Iz.

## 5. Parpadeo semi no-regular de Alfa a ambos ojos

Un efecto de parpadeo semi no-regular de microenlaces de frecuencias cambiantes y un segundo generador de ritmo binaural a lo largo de la sesión. Para ambos ojos y todo el cerebro.

## 6. Eliminar la Melancolía del Invierno

Las luces aparecen lentamente a medida que las frecuencias de luces desciende de 40 a 30 hz, luego de 15 min de 30 hz la estimulación de la luz ayuda a combatir la melancolía del invierno.

## Meditación

SESION	TIEMPO	RANGO DE FRECUENCIA	TONO
d 01 Expansión delta	21 min	25-10hz	PSu
d 02 Meditación baja Schumann	23 min	7.83-15hz	dbb
d 03 QUASAR U4EA Extacy	24 min	1-12hz	dbb
d 04 Enraizamiento a la tierra	33 min	4-24hz	dbb
d 05 Meditación OM	33 min	4-24hz	bbS
d 06 Consciencia Cósmica	35 min	3.5-20hz	dbb
d 07 Meditación kundalini	40 min	7-14hz	dbb/bbS
d 08 SuperZen 7	41 min	3.5-42hz	bbS
d 09 En el vacío con Zoe Seven	44 min	25-14hz	dbb

## Sueño

SESION	TIEMPO	RANGO DE FRECUENCIA	TONO
S 01 Siesta Rápida	23 min	2-15hz	dsb
S 02 Tranquilizador del sueño	32 min	25-12hz	dbb
S 03 Noqueador total-2	45 min	2-10hz	dbb/bbS
S 04 Te estás durmiendo	43 min	25-10hz	dbb

## Aprendizaje

SESION	TIEMPO	RANGO DE FRECUENCIA	TONO
I 01 Focalización	5 min	7.83-28hz	dbb
I 02 Despegar	10 min	1.5-34hz	dbb
I 03 Motivado para aprender	15 min	4-14hz	dbb
I 04 Focalización Gato	20 min	14hz	dbb
I 05 Hypnangogia	20 min	6-10hz	dbb
I 06 Atención	21 min	10-18hz	Pch

# Resumen de la guía de la biblioteca de sesiones

## Energía

SESION	Tiempo	Rango de Frecuencia	Tono
E 01 Pilas Cargadas	5 min	9-42hz	dbb
E 02 Energizado	5 min	7-42hz	dbb
E 03 Mente/cuerpo tonificado	10min	1-42hz	dbb
E 04 Zona Gamma	15min	12-42hz	Pch
E 05 Pre-Aeróbico	18min	1-20hz	dbb
E 06 Comienzo matinal	21min	1-14hz	dbb
E 07 SuperCargador Beta	25min	10-30hz	Pch

## Crear y Visualizar

SESION	Tiempo	Rango de Frecuencia	Tono
C 01 Flujo Creativo	33min	6-24hz	dbb

## Entretenimiento/Diversión

SESION	Tiempo	Rango de Frecuencia	Tono
F 01 La Montaña Rusa de MrO	11min	.25-32hz	Psu
F 02 Centrifugador Mental	14min	.75-42hz	dbb

## Mejora

SESION	Tiempo	Rango de Frecuencia	Tono
i01 Mejora Theta	30min	3.00-6.05hz	bb surf
i02 Mejora Alfa	30min	7.00-11hz	bb surf
i03 Mejora SMR	30min	12-15hz	Pfr
i04 Mejora Beta	30min	16-28hz	tone
i05 Mejora Gamma	30min	32-42hz	tone

# Selección de Sesión, Relax:



SESION ●

## 1. Calma

Calma tus nervios y reduce la carga emocional con una zambullida en envolventes ondas Alfa/theta. Usalo como un equilibrador despues de un día stresante o un episodio contrariante.

## 2 . Descanso

Toma un descanso y experimenta un estado relajante en solo 5 min con ritmos calmos y tonos suaves.

## 3. Escapada Diaria

Toma una pausa y escapate de un día stresante. Es grandioso para una corta pausa.

## 4. Olas de Calma

Experimenta olas de calma con esta sesión relajante, suave y pacificadora. Usala cuando necesites relajarte rápidamente.

## 5. Super relajación

Se siente como que es para el cuerpo físico. Usa luego de un ejercicio físico extenuante o aeróbico.

## 6. Hora Feliz Alfa

Esta sesión usa la nueva tecnología "Trama Liviana". Es un entrevero de estimulación de microenlace Alfa con un segundo ritmo binaural. Esta es una danza liviana que vale la pena explorar. Pruébala. Una sensación de flotar ha sido reportada por otros usuarios.!