



# EAC

## InnerPulse

### Иструкция по эксплуатации

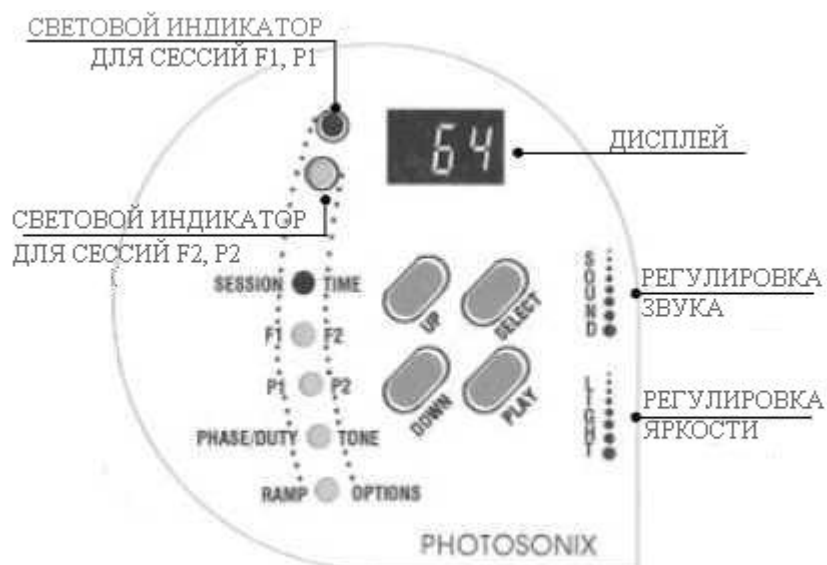
Спасибо Вам за то, что Вы остановили свой выбор на **Inner Pulse**. Это качественный продукт изготовленный по последнему слову техники. Мы обещаем Вам всевозможную поддержку и обслуживание на много лет вперед, а также захватывающие переживания, которые у вас будут, когда Вы начнете пользоваться прибором - прибором, с помощью которого Вы сможете влиять на свое настроение, уровень энергии и состояние сознания.

Пульсирующий звук и световые сигналы использовались на протяжении тысячелетий почти во всех культурах для получения того или иного эмоционального отклика - от возбуждения толпы до погружения в медитативное состояние и вызывания сна. Эти техники - неотъемлемая часть знания древних народов, и наука сейчас только начинает понимать механизмы их воздействия. Поэтому, начиная работать с прибором типа **Light and Sound**, вы отправляетесь в путешествие, в котором вас ждут исследования и новые открытия. Для большинства людей использование этой техники совершенно безопасно (на сегодняшний день не обнаружено никаких побочных эффектов), но есть исключение, прочтите, пожалуйста, внимательно следующее:

Убедитесь, что вы или любой другой человек, которому предстоит работать с этим прибором, не подвержен каким-либо формам припадков, эпилепсии или визуальной фоточувствительности, не пользуется аппаратом стимуляции сердечной деятельности, не страдает сердечной аритмией или другими сердечными заболеваниями, не принимает в настоящее время стимуляторов, транквилизаторов и других психотропных средств, включая алкоголь и наркотики. Если во время работы с прибором вы почувствуете дискомфорт или раздражение от мерцающего света, прекратите сессию. Многие из полезных приложений прибора могут быть освоены при работе только со звуком, без света.

Ваш **InnerPulse** разработан для использования в любительских и развлекательных целях. При его создании не предполагалось никаких медицинских приложений, явно или неявно. Продукция **Photosonix** не является медицинской и не должна заменять собой медобслуживание. По вопросам возможности использования прибора, при наличии сомнений, консультируйтесь с лечащим врачом. Прибор не должен заменять собой медицинское или психологическое лечение.

Скорее всего, ваш путь - это путь исследователя своих внутренних пространств, и приобретя данный прибор вы присоединились к тысячам своих единомышленников, успешно отправившихся в это путешествие. Вероятно, оно будет успешным и для вас. **Photosonix Inner Pulse** обладает возможностью генерировать двойные бинауральные ритмы, что не было доступно предыдущим моделям портативных **Light and Sound**-машин. Эта новая особенность разнообразит ваши ощущения от работы с прибором и наверняка увеличит силу воздействия прибора на ваше настроение.



## О сессиях

Сессии объединяют ритм, частоту и музыкальный эффект от звука с калейдоскопом впечатлений от световой стимуляции, помогающей расслабиться и изменить настроение. Эффект может меняться от прилива энергии до состояния расслабления и засыпания в зависимости от выбранной сессии.

В библиотеке сессий описывается эффект от сессии. Разные люди испытывают от сессий разные эффекты,

которые могут меняться день ото дня.

Библиотека сессий является путеводителем по типу эффектов, которые могут оказывать сессии.

Сессии разделены по группам, имеющим сходный эффект.

В библиотеке сессий указано название сессии, ее описание, длительность, тип и частота колебаний, а также соответствующая индикация на дисплее вашего прибора.

При исследовании энцефалограмм мозга было выделено четыре разных типа волн, характеризующих состояние человека.

|        |             |                                  |
|--------|-------------|----------------------------------|
| Бета   | - 13-30+ гц | бодрствование и живость          |
| Альфа  | - 8-12 гц   | расслабление                     |
| Тета   | - 3-7 гц    | мечтание, воображение, засыпание |
| Дельта | - 0,5-2 гц  | сон                              |

Главная цель сессии помочь вам попасть в одно из этих состояний.

## Включение сессии

Включите ваш прибор кнопкой ON.

Подсоедините очки и наушники в соответствующие разъемы.

Выберите кнопкой SELECT тип сессии.

Выберите кнопками UP/DOWN номер нужной сессии.

Нажмите кнопку PLAY.

Начнется отсчет 10 секунд до начала сессии.

Наденьте наушники и очки.

Закройте глаза и сядьте удобно.

Получайте удовольствие.

Вы можете регулировать яркость свечения очков и громкость в наушниках соответствующими регуляторами. Выберите для себя комфортный вариант.

Вы можете сделать паузу в сессии, нажав кнопку PLAY или выключить сессию двойным нажатием кнопки PLAY.

### ***Ваши глаза должны быть закрыты на протяжении всей сессии.***

Начинайте свое знакомство с сессиями с коротких до (30 мин) программ один раз в день или несколько раз в неделю.

Не переборщите – час в день это лучше всего.

Экспериментируйте и найдите лучшие для вас сессии.

Вы можете использовать **Inner Pulse** совместно с любимой музыкой, подсоединив к нему CD проигрыватель или магнитофон.

## БИБЛИОТЕКА СЕССИЙ

| ПРОГРАММА  | ВРЕМЯ<br>(МИН) | ЧАСТОТА<br>(ГЕРЦ) | ТИП ТОНА |
|--|----------------|-------------------|----------|
| <b>701</b> <i><b>РАССЛАБЛЕНИЕ (RELAXATION)</b></i>   |                |                   |          |
| 1. Расслабиться и обратно<br>Начинается с 16гц и плавно спускается в альфа/тета-диапазон для расслабления среднего уровня, затем опускается в дельта диапазон для полного расслабления. Заканчивается возвратом в спокойное бодрствование.   | 46             | 3-14              | dbb      |
| 2. Мощное расслабление<br>Это расслабление для физического тела. Используйте после тяжелой физической или умственной работы.   | 15             | 10-11             | dbb      |
| 3. Успокойся!<br>Успокойте свои растрепанные нервы, снимите эмоциональное напряжение этими накатывающими альфа/тета волнами. Используйте после стрессовой ситуации.  | 5              | 7-18              | dbb      |
| 4. Волны спокойствия<br>Для быстрого расслабления. Используется, в частности, шумановский резонанс (7,83гц).   | 10             | 7,83-12           | dbb      |
| 5. Волна расслабления<br>Расслабляющее путешествие. Морские волны и низкочастотные бинауральные ритмы то усиливаются, то ослабляются в противофазе с сигналами в очках, создавая эффект пребывания на морском пляже.   | 22             | 7-14              | bbs      |
| 6. Легкое/низкое расслабление<br>Мягкая релаксационная сессия. Успокаивает, но не окончательно.  | 25             | 7-13              | dbb      |
| 7. Глубокий отдых<br>Если Вам нужен полный покой и восстановление сил, то эта программа для Вас. Используйте ее так же после спортивных тренировок и напряженной работы. По окончании сессии требуется некоторое время, чтобы постепенно вернуться к обычной деятельности. Полезно так же накладывать звуки природы на сигналы прибора.  | 42             | 0,5-15            | dbb      |
| <b>801</b> <i><b>МЕДИТАЦИЯ (MEDITATE)</b></i>  |                |                   |          |
| 1. Медитация Земли<br>Мультимодальная медитация с шумановским резонансом на 7,83гц и его гармониками.  | 32             | 4-24              | тон      |
| 2. Заземление<br>Шумановский резонанс и его гармоники используются с интервалами аккордов ( в соотношении частот 3/2). Такой интервал известен в восточных культурах как интервал «Небес и Земли».   | 33             | 4-24              | dbb      |
| 3. Тело спит, ум бодрствует<br>Программа создает динамичное состояние, в котором тело отдыхает, а ум бодрствует. Она устроена аналогично программам, способствующим выходу из тела.  | 43             | 2,5-15            | dbb      |
| 4. Четырех октавная балансировка чакр<br>Первые две минуты идут плавные переходы по частоте (ППЧ), способствующие сосредоточению. После краткого периода без световой стимуляции сигналы в наушниках меняются на бинауральный ритм с шумом, и упражнение начинается. Медитируйте поочередно на каждой чакре, начиная с муладхары и выше, заканчивая макушечной чакрой. Каждый медитационный период (соотв. каждой чакре) образован 4-октавным микроциклом с интервалом в 1 минуту. Последовательность октав для каждой чакры опирается на традиционную ноту каждой чакры, а частота бинаурального ритма выбрана 7гц, как для тета-медитации. Для работы с программой желательно иметь навык медитации на чакрах. | 38             | 7,14              | dbb+шум  |
| 5. Космическое сознание<br>Без комментариев. Кундалини поднято, чакры горят. Дальше некуда!  | 35             | 3,5-20            | dbb      |
| 6. Глубокая низкая медитация<br>Несущие тоны еще ниже, а бинауральные ритмы еще медленнее.   | 36             | 0,25-12           | dbb      |

|   |    |         |         |
|---|----|---------|---------|
| 7. Вглубь и обратно<br>Сессия глубокой релаксации/медитации, из которой Вы выходите свеженным.  | 34 | 0,25-12 | dsb     |
| <b>501</b> <b>COH (SLEEP)</b>   |    |         |         |
| 1. Сонная голова, приятные сны<br>Почувствуйте, как легко и быстро вы можете засыпать, если использовать мощь двойных бинауральных ритмов. Не стесняйтесь снять очки или наушники, когда почувствуете сильную сонливость.   | 37 | 2,5-10  | dbb     |
| 2. Нокаут<br>Мощный тренажер для сна. Используйте эту программу, если вам мало того, что дает предыдущая.   | 42 | 1-14    | dbb     |
| 3. Дневной сон<br>Начинается с плавного перехода в дельта-ритмы, где останавливается на 18 минут. Затем возвращение в состояние обновленного бодрствования.   | 42 | 3-14    | dbb     |
| 4. Глубокий сон<br>Используются двойные моноуральные ритмы. Спокойной ночи.   | 37 | 0,5-8,5 | dsb     |
| 5. Быстрое восстановление<br>5-минутный спуск по частоте в легкий 16-минутный сон, затем быстрое возвращение в активное бодрствование.  | 23 | 2-15    | dsb     |
| 6. ТКО<br>Это технологический нокаут. Полезно тем, кто привык к снотворным таблеткам.   | 45 | 2-10    | смесь   |
| <b>201</b> <b>ОБУЧЕНИЕ (LEARNING)</b>   |    |         |         |
| 1. Быстрая подготовка к занятиям<br>Мощь бинауральных ритмов позволяет сделать эту сессию короткой, но дающей при этом успокоение и сосредоточение. Используйте для создания необходимого для обучения состояния ума.   | 15 | 4-14    | dbb+шум |
| 2. Быстрый отдых после занятий<br>Используйте эту программу немедленно после занятий для быстрой интеграции выученного материала. Сессия заканчивается возвращением в состояние спокойного бодрствования.   | 16 | 1-12    | dbb+шум |
| 3. Повышенная восприимчивость к внушению<br>Данная сессия дает гипнагогическое состояние в альфа/тета диапазоне, на грани сна, состояние расслабленной восприимчивости. Внушения будут наиболее эффективны после первых 12 минут. Используйте совместно с вашими любимыми формулировками внушения (на кассетах например или самовнушение) | 51 | 6-12    | bb+шум  |
| 4. Память/ запоминание<br>Применены переходы между альфа и тета диапазонами для вхождение в гипнагогическое состояние, где всплывают самые туманные воспоминания.   | 30 | 4,5-14  | bb+шум  |
| 5. Ритм барокко<br>Кое-кто считает музыку барокко идеальным фоном для обучения. Данная сессия использует двойные бинауральные ритмы в режиме полифонии – основной особенности музыки барокко. Накладывайте эту сессию на музыку барокко- такой динамичный дуэт способен поразить.   | 43 | 1-16    | dbb     |
| 6. Ускоренное обучение<br>Классическая светозвуковая стимуляция для расслабления и запоминания.   | 44 | 5-16    | тон     |
| <b>Е01</b> <b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ПОДЗАРЯДКА (ENERGIZE)</b>  |    |         |         |
| 1. Перед работой<br>Двойные бинауральные ритмы бета диапазона на низких тонах дают энергетический эффект.<br>Для психического подъема до тренировки или физических упражнений.  | 18 | 1-20    | dbb     |
| 2. Утренняя накачка<br>Переход из дельта в бета стимуляцию с частотой до 14 герц. Для спокойного перехода от сна к бодрствованию.   | 17 | 1-14    | dbb     |
| 3. Полный вперед  | 10 | 1-42    | dbb     |

|  |    |        |         |
|--|----|--------|---------|
| Вставайте и бегите! Тонизирует тело и мозг всякий раз , когда вы почувствуете себя медлительным.   |    |        |         |
| 4. К делу!<br>Вы получаете смесь гамма и бета волн. Эта сессия предназначена для разгона ума.  | 5  | 9-42   | dbb     |
| 5. Спортивная волна<br>Программа поможет настроится на занятия спортом и активную физическую деятельность.   | 30 | 16-30  | тон     |
| 6. Высокая энергия<br>Начинается на частоте 1 гц и поднимается до 20 гц .Используйте для энергетической стимуляции.  | 18 | 1-20   | dbb     |
| <b>201 ТВОРЧЕСТВО/ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ<br/>(CREATE/VISUALIZE)</b>   |    |        |         |
| 1. Музыкальное творчество<br>Пульсирующие прогрессии аккорда создают музыкальный эффект обеспечивая творческое возбуждение. Последняя часть программы использует понижающиеся тона с изменением фазы ,что бы вдохновить вас перед игрой на вашем любимом инструменте или для общего вдохновения. | 23 | 3-24   | аккорд  |
| 2. Гиперактивное творчество<br>Начинаясь со средних и перемещаясь в высокие бета волны эта программа создает гипертоническое состояние , при котором возбуждается и обостряется ваше восприятие.   | 28 | 20-40  | dbb     |
| 3. Сновиденные образы<br>Для успокоительного расслабления в тета диапазоне и появления сновиденных образов.  | 47 | 4,5-11 | dbb+шум |
| 4. Перегрузка<br>Перезагрузите ваше сознание. Сделайте полный сброс! Двойные бинауральные ритмы, и быстрые изменения делают эту сессию превосходной для того, чтобы перезагрузиться на ходу.   | 10 | 1-30   | dbb     |
| 5. Mind spin (вращение ума)<br>Разверните ваше восприятие с этой сессией. Скручивание, превращение, визуальная поездка с захватывающей музыкой.  | 4  | 3-30   | dsb     |
| 6. Визуализация<br>Способность визуализировать не легка. Эта программа разработана, чтобы помочь Вам приобретать навыки глубокого визуализации. Имейте цель визуализации используя эту сессию. Используйте с активной музыкой.   | 43 | 3-15   | dbb     |
| <b>201 ОТДЫХ/ РАЗВЛЕЧЕНИЯ (ENTERTAIN/FUN)</b>  |    |        |         |
| 1. Нирванофория<br>Микроциклы бинауральных ритмов с прибоем и прогрессиями октавы приводят к заключительным 9 минутам блаженного дающего энергию расслабления.   | 35 | 1-16   | bb+шум  |
| 2. Чувственная магия<br>Эта программа использует возбуждение бета диапазона четырьмя тонами .На октаве чакры, связанной с сексуальностью. Убедитесь, что первый человек которого вы увидите, когда сессия закончится порядочный.   | 15 | 7-40   | dbb     |
| 3. Калейдоскоп<br>Захватывающая сессия, предлагающая опыт с калейдоскопическими цветными образами.   | 40 | 1-40   | тон     |
| 4. Парк аттракционов<br>Неожиданные завихрения и повороты дают живое чувство этой забаве и сессии игр.   | 27 | 1,5-40 | смесь   |
| <b>201 СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ<br/>(SPECIAL APPLICATIONS)</b>   |    |        |         |
| 1. Аэробика в нижней части спектра<br>Случайная частота, тон и ритмы изменяются в 5 секундных интервалах в альфа/тета диапазоне.   | 20 | 4-10   | bb      |
| 2. Аэробика в верхней части спектра<br>То же самое что и сессия 1, перемещенный в диапазон альфы/беты диапазон 10-18 герц.   | 20 | 10-18  | bb      |

|   |    |       |        |
|---|----|-------|--------|
| 3. Hut-Ten-Hut<br>Классическая легкая/звуковая сессия для помощи в сокращении отвлечений.   | 21 | 10,18 | аккорд |
| 4. Разгони зимнюю тоску<br>Огни продвигаются медленно, поскольку частота возбуждения уменьшает от 40 до 30 герц, 15 минут 30Hz, легкая помощь для возбуждения в сражается с зимним блюзом.  | 18 | 30-40 | аккорд |
| 5. Левый мозг<br>Эта сессия стимулирует левое, логическое полушарие в бета диапазоне, расслабляя правое полушарие. Попробуйте заняться математикой или другими логическими и интеллектуальными задачами.  | 15 | 3-24  | dsb    |
| 6. Правый мозг<br>Эта сессия разработана с целью стимулировать правое полушарие, успокаивая левое. Полезный для повышения творческого потенциала или другой правополушарной деятельности  | 15 | 3-24  | dsb    |
| 7. Левое полушарие<br>Эта сессия стимулирует левое полушарие и подчиняет правое. Для линейного/логического размышления.   | 20 | 7-42  | dsb    |
| 8. Правое полушарие<br>Эта сессия взволнует правое полушарие, успокаивая левое. Подходит для творческого размышления  | 18 | 7-42  | dsb    |
| <b>601 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ СЕССИИ (BREATH PACING)</b>   |    |       |        |
| 1.Естественная ясность 1<br>Начинаем с медленного – медленного дыхания.В соответствии с образцом замедляйте дыхание еще в половину.   | 15 |       |        |
| 2.Естественная ясность 2<br>Подходит для каждого после привыкания к медленному дыханиюю.  | 15 |       |        |
| 3.Жизнетворное дыхание<br>Для размышлений. Чередуются 10 медленных вдохов и 5 быстрых. Медленное дыхание - ваша естественная составляющая дыхательного процесса. Быстрые вдохи дадут вам увеличение жизненных сил. Медленное дыхание работает как в сессии 2. | 15 |       |        |
| 4.Пранаяма 1<br>Сессия замедлит ваше дыхание уравнивая периоды вдоха и выдоха. Достигните спокойствия и уравновешенного состояния.Используйте несколько раз до пранаямы 2.  | 15 |       |        |
| 5.Пранаяма 2<br>Подготавливает для глубоких упражнений. Для кто полностью овладел глубоким вдохом и выдохом и может поддерживать такое дыхание в течении всей сессии. Используйте после пранаямы 1 и до программы «четыре квадрата».                          | 15 |       |        |
| 6.Квадратное дыхание<br>Требует большей подготовки ,чем пранаяма 1 и 2.Четыре фазы дыхания (вдох, задержка на вдохе, выдох, задержка на выдохе)должны быть равны. Полностью отдайтесь дыхательному процессу.  | 15 |       |        |
| 7.Пранаяма 3<br>Медленное дыхание на протяжении всей сессии уравнивает вдох ,выдох и периоды задержки. Используйте после овладения пранаямой 1и 2.  | 15 |       |        |
| 8.Пранаяма 4<br>Требует самой большой подготовки. Используйте когда достигните мастерства в других пранаямах. Медленное дыхание на протяжении всей сессии уравнивает вдох и выдох ,периоды задержки увеличиваются в 2 раза.                                   | 15 |       |        |
| 9. Дыхание йоги<br>Йога придает большое значение дыханию. В этой сессии период выдоха в 2 раза больше чем вдоха.  | 15 |       |        |
| 10. Дыхание дао<br>В дао большое значение придается способности аккумулировать энергию Ци в период вдоха .В этой сессии период вдоха в 2 раза длиннее периода выдоха.   | 15 |       |        |

| <b>101</b> <b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (IMPROV)</b> |    |       |        |
|--|----|-------|--------|
| 1 Тета совершенствование                     | 30 | 3-6,5 | bb+шум |
| 2.Альфа совершенствование                    | 30 | 7-11  | bb+шум |
| 3.SMR совершенствование                      | 30 | 12-15 | pulse  |
| 4.Бета совершенствование                     | 30 | 16-26 | pulse  |

## Как настроить параметры работы сессий **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (IMPROV)**

В сессиях **IMPROV** беспорядочно выбирается временной сегмент ,в котором случайно выбирается начальная и конечная частота (в пределах частоты сессии).

Вы можете изменить длительность сессии (смотри раздел Регулировка длительности программы.)

Вы можете выбрать темп изменения сессии вокруг заданного среднего числа -15, 30, 60, 120, 240 и 480.

Нажмите PLAY, когда сессия начнется нажимайте SELECT несколько раз пока не появится режим oPL

Нажмите PLAY,нажимайте SELECT пока не появится режим icS .

Кнопками UP и DOWN вы можете изменить параметр 60 (по умолчанию) на большее или меньшее значение,получив более быстроизменяющуюся или умеренную сессию.

Нажмите PLAY для сохранения параметра.

### Регулировка длительности программы.

Длительность сессии у **Inner Pulse** может быть изменена от 1/2 ее длительности по умолчанию до 2-кратной, с шагом 1/4. 3-разрядный дисплей может показывать до 4 часов программного времени, но с компьютера можно загрузить гораздо более длинные сессии: максимально возможная длительность составляет более 100 дней.

Чтобы изменить длительность программы, нажмите SELECT во время 10-секундного обратного отсчета после запуска программы. При этом на дисплее появится длительность программы по умолчанию. После этого кнопками UP/DOWN (стрелки вверх / вниз)можно просмотреть возможные варианты и оставить подходящую длительность. Затем нажмите PLAY: программа начнет работать согласно вашему выбору. Как уже было сказано, вариантов выбора у вас 7: от 1/2 до 2-кратной длительности по умолчанию

Пример: Для 30 минутной (по умолчанию) программы возможные времена работы - 15, 22,30, 37, 45, 52, 1.0. Время до 1 часа высвечивается в минутах (от 01 до 59), более часа - в часах и минутах (1.17 означает 1 час 17 минут).

### Загрузка дополнительных сессий

В память **Inner Pulse** Можно загрузить до 25 дополнительных программ или до 250 сегментов.Эти программы загружаются с персонального компьютера с помощью специального кабеля.

Один конец кабеля подсоединяется в COM порт компьютера ,а второй в гнездо для очков.

Программное обеспечение ,необходимое для загрузки, и дополнительные сессии вы можете скачать с сайта <http://www.mindmachine.ru/sessions.htm>



## Индивидуальные предпочтения записи

Вы можете выбрать любую, понравившуюся вам, сессию и она будет на дисплее прибора при его включении.

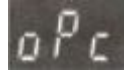
Например - чтобы установить сессию г03 кнопкой DOWN войдите в режим PPr и нажмите PLAY – индикаторы начнут мигать.

Кнопкой SELECT выберите тип сессии, а кнопками UP и DOWN ее номер.

Запомните ее двойным нажатием кнопки PLAY.

Теперь при каждом включении прибора вам будет предложена данная сессия для прослушивания.

## Режим ручного управления oPc

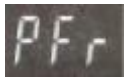


Для входа в режим **oPc** нажмите кнопку DOWN, когда на дисплее высвечено г01. Затем нажмите PLAY: система запустит обратный отсчет и начнет работу с настройками **oPc** по умолчанию. Если вы нажмете SELECT во время обратного отсчета, то сможете изменить длительность **oPc-сессии** кнопками UP/DOWN.

После начала сессии вы можете выбирать кнопкой SELECT значение параметра и менять его кнопками UP и DOWN.

## Выбор тона

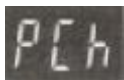
Существует 8 вариантов выбора звукового стимулирующего тона, в каждом из которых можно плавно регулировать две частоты биений F1 и F2, и 2 несущие частоты - P1 и P2. Ниже приводятся соответствующие этим вариантам показания дисплея



**PFr** Пульсирующая частота. Это обычные биения с несущей P1 и частотой F1. Очки при этом мигают с частотой F1



**PSu** Пульсирующий шум. Пульсации происходят на частоте F1.



**PCh** Пульсирующий аккорд. Интервалы аккорда при этом можно изменять от минорной терции до полной октавы. То есть две ноты будут пульсировать с заданной частотой.



**bb** Бинауральные биения. В правое и левое ухо подаются тоны, немного отличающиеся по частоте (тон P1 соответствует левому уху, а тон (P + F1) - правому). Мозг при этом генерирует разностную частоту биений, т.е. F1. С этой же частотой мигают очки.



**bbS** Бинауральные биения с шумом. На бинауральные биения, описанные выше, накладывается розовый шум, улучшающий их восприятие



**dbb** Двойные бинауральные биения. В этом случае одновременно работают 4 генератора частоты. Левое ухо слышит тоны с частотами P1 и P2, а правое - (F1+P1) и (+P2).



**dSb** Двойные обычные биения (монауральные). Обычные биения получаются, когда два тона с близкими частотами накладываются в одном канале (ухе). Биения при этом слышатся с частотой, равной разности частот этих двух тонов. Возможность генерировать двойные монауральные биения появилась только у **Inner Pulse**. При этом в левое ухо подаются частоты P1 и (P1+F1), а в правое - P2 и (F2+P2), что в итоге дает в

левом ухе биения с частотой F1, а в правом - биения с частотой F2. Соответственно в очках левый канал будет мигать с частотой F1, а правый - с частотой F2



brP Используется в дыхательных сессиях . Смотрите соответствующий раздел описания.

## Меню опций oPL

Включить машину. Найти кнопкой DOWN функцию PPr, нажать PLAY, начинают мигать два светодиода, на дисплее появляется какая-либо ранее установленная сессия, еще раз нажать PLAY, на дисплее появляется цифра, обозначающая частоту (например, 7.50); кнопкой SELECT найти функцию oPL, нажать PLAY, появляется:

1. oFc (o - верхнее) – выбор формы сигнала. Кнопками UP и DOWN можно выбирать между режимами odC (o - верхнее) – прямоугольная форма светового сигнала, oSS (o - верхнее) – синусоидальная форма светового сигнала, oPE (o - верхнее) – стирание фазы;
2. Вторым нажатием кнопки SELECT вызывается obr (o - верхнее) – регулировка яркости по каналам. Кнопками UP и DOWN можно выбирать между трех позиций L99 - уменьшает интенсивность левого очка (продолжая нажимать ту же кнопку), не трогая правое; 100 - оба очка светят одинаково; r99 - уменьшает интенсивность правого очка (продолжая нажимать ту же кнопку), не трогая левое;
3. Третьим нажатием кнопки SELECT вызывается bSd – фактор замедления для дыхательных сессий (насколько замедлится темп дыхания к концу сессии). Кнопками UP и DOWN можно выбирать между значениями: 1.0 (без замедления), 1.5, 2.0, 2.5, 3.0, 3.5, 4.0 (максимально);
4. Четвертым нажатием кнопки SELECT вызывается brP – режим калибровки по дыханию. Вдох и выдох регулируются в диапазоне 2-30 секунд, задержка дыхания – 0.5-30 секунд. Во время повышения тона в наушниках необходимо удерживать нажатой кнопку UP, делая при этом вдох. По окончании вдоха отпустить кнопку и тут же нажать и удерживать нажатой для установки времени паузы (в наушниках тишина), отпустить кнопку и тут же нажать и удерживать нажатой пока идет выдох (понижение тона в наушниках), отпустить кнопку и тут же нажать и удерживать нажатой для установки времени паузы после выдоха (в наушниках тишина). Для установки минимального времени необходимо быстро нажать и тут же отпустить кнопку. По умолчанию стоит режим 3-1-3-1. При превышении 30 секунд по вдоху или выдоху тон меняется с повышения на понижение (или наоборот). Этот же режим калибровки аналогично действует первые пять дыхательных циклов при включении любой сессии на дыхание.
5. Пятым нажатием кнопки SELECT вызывается icS – скорость изменений в improv сессиях. Значения в секундах: 15, 30, 60, 120, 240, 480 устанавливаются кнопками UP и DOWN.
6. Шестым нажатием кнопки SELECT вызывается dEF – восстановление всех функций по умолчанию. Кнопками UP и DOWN выбираются два значения: «по» и мигающее dEF. При выбранном «по» никаких изменений не произойдет. При выбранном мигающего dEF – все ранее установленные параметры изменятся на параметры «по умолчанию» (загруженные сессии не стираются).

Для сохранения в памяти машины выбранных параметров и выхода (на любом этапе) необходимо два раза быстро нажать кнопку PLAY. При однократном или медленном нажатии попадете в oPL (после этого можно просто выключить машину).

Если Вам необходимо установить какой-либо из параметров только на время пока включена машинка, то можно включить любую сессию (включая oPc) и, дождавшись окончания 10-и секундного отсчета, кнопкой SELECT найти oPL и далее действовать, как описано выше.

## О бинауральных ритмах

Когда уши слышат звук в различных частотах, но близких друг к другу, мозг обнаруживает различие между частотами и возникает бинауральный ритм.

Эффект наиболее явен при малых различиях в частотах на низкой несущей частоте

## Образец bb тона

### Испытать бинауральный ритм можно используя режим oPc

Установите разницу частот F1 - 1.0Hz и частоту P1 к 128.

В одном ухе будет частота 128 гц ,а во другом 129

Послушайте их отдельно каждым ухом ,а потом двумя ушами сразу - вы услышите бинауральное биение.

## О двойных бинауральных ритмах

При прослушивании двойных бинауральных ритмов каждое ухо слышит смесь из двух частот, образующих аккорд, что делает звук богаче и наполненнее. Кроме аккорда сюда добавляется еще эффект биений, если выбранные два тона близки по частоте. Если же они достаточно далеки друг от друга, вы будете слышать просто две разные частоты. По мере того как они будут сближаться эффект биений будет становиться все отчетливее.

## Образец dbb тона

Чтобы ощутить это, установите параметр TONE в dbb (двойные бинауральные ритмы), FREQUENCY F1=4, PITCH1=128, FREQUENCY F2=4 PITCH2=256 Вы услышите бинауральное биение от обоих генераторов — из левого 128 и 256 гц, а из правого 128+4=132 гц и 256+4=260 гц. То есть образуются два разных бинауральных тона с одинаковой частотой 4 гц. Далее, выбрав PITCH2, смещайтесь вниз (кнопка DOWN) по одной ноте вы все также будете слышать бинауральное биение с частотой 4 гц, но на частоте 160 гц вы начнете ощущать другое биение от смешивания частот в одном канале. На 144 гц этот эффект настолько отчетлив, что перекрывает бинауральные биения.

Во многих программах используются плавные переходы по частоте от одной ноты к другой. При этом вы можете слышать "промежуточные" ноты, которые нельзя воспроизвести нажатием клавиши. Когда две смешанные частоты подходят близко и перекрываются, возникают сложные интерференционные эффекты, выражающиеся иногда в очень интересных звуках. Комбинация двух различных частот бинауральных биений с двумя смешанными тонами делают *Inner Pulse* чрезвычайно мощным средством воздействия на ваше сознание.

## Выбор высоты

Диапазон тона стимуляции *Inner Pulse* от 16 до 960 герц,6 октав по 7 нот.

Имеется 30 вариантов отношения частот P1 и P2.

## Выбор частоты

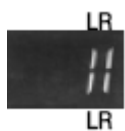
Частотный диапазон стимуляции с 1/4 герц до 42 герц.

Шаг изменения частоты стимуляции 1/4 герц в диапазоне от 1/4

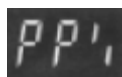
до 2 герц, 1/2 герц в диапазоне от 2 до 10 герц, 1 герц в диапазоне от 10 до 20 герц, 2 герца в диапазоне от 20 до 42 герц. Отдельно может генерироваться также частота Шумановского резонанса (7.83 гц )

## Выбор фазы

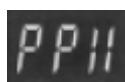
При выборе типа звукового сигнала *PF, PS, PC, и bb* можно изменять параметр PHASE, отвечающий за то, какой глаз одновременно с каким ухом получает сигнал. Вот варианты выбора:



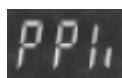
глаз/ухо



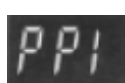
Накрест



в фазе



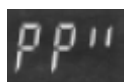
Светодиоды  
чередуются



левый/правый



Звук в наушниках  
чередуется



перед/зад

При выборе тона dbb и bbs параметр PHASE определяет, какие из светодиодов вспыхивают одновременно, а так же управляет работой звукогенератора №2.

**Длительность сессии oPs** устанавливается в режиме gno в минутах и вступает в действие после нажатия кнопки

### Информация для дыхательных сессий

В *inner pulse* существует 10 дыхательных сессий, которые помогут вам приблизиться к дыханию, применяемому в йоге, пранаяма и дао. Кроме того вы можете замедлить темп сессии, установленный по умолчанию в приборе.

### Дыхательный образец и цикл

Цикл полного дыхания состоит из четырех циклов

Вдох

Задержка на вдохе

Выдох

Задержка на выдохе

Цикл дыхания по умолчанию 1-3-1-3 в секундах.

Полный цикл дыхания получается 8 секунд, что соответствует 7,5 полных дыханий в минуту.

Каждая дыхательная сессия начинается с фазы калибровки, что позволяет вам настроиться на заданный цикл.

В течении дыхательной сессии подаются звуковые и световые сигналы для вдоха и выдоха. Для задержки дыхания световой стимуляции не происходит.

Каждая дыхательная сессия имеет определенные соотношения вдоха, выдоха и задержки по времени и постепенно приводит вас к этому временному циклу.

Например сессия квадратное дыхание построено по равному соотношению фаз 1/1/1/1

К середине сессии программа переводит ваше дыхание в заданный диапазон.

### Фактор замедления дыхания

В дополнение к существующему образцу дыхания, есть возможность замедлить циклы.

Это изменение может быть от 1 до 4 с шагом 1/2

Пример: Замедление 1,5 : если изначально применяется дыхание 7,5 дыханий в минуту (8 секунд на полное дыхание), то при замедлении 1,5 дыханий в минуту будет 5 (12 секунд на полное дыхание).

Нажмите PLAY

Когда сессия начнется нажимайте SELECT до режима oPL

Нажмите PLAY

Нажимайте SELECT до режима BSd

Кнопками UP и DOWN вы можете изменить параметр от 1 до 4.

Нажмите PLAY для сохранения значения параметра.

## Настройка дыхательных шагов

Вы можете создать дыхательную сессию по образцу своего дыхания в режиме BrP

Нажмите PLAY

Когда сессия начнется нажимайте SELECT до режима oPL

Нажмите PLAY

Нажимайте SELECT до режима BrP

Вы в режиме задания сессии дыхания по образцу

Нажимайте кнопку UP во время вдоха на возрастающем тоне в наушниках и отпускайте ее по окончании вдоха.

Если нужна задержка дыхания, то после того как вы отпустили кнопку по окончании вдоха нажмите ее на период задержки.

Прибор начнет повторять такие же циклы дыхания.

На дисплее будет показываться количество полных дыхательных циклов в минуту.



## AUDIO STROBE

**Что это такое:** Сигналы, управляющие миганием очков, записываются на музыкальный CD в области высоких, неслышимых частот. Декодер *AudioStrobe*, встроенный в прибор, преобразует эти сигналы в электрические импульсы, заставляющие светодиоды мигать синхронно с биениями в музыке. Лучше всего использовать эту функцию отдельно от программ *Inner Pulse*, хотя можно и попробовать смешать.

### Как с этим работать

Подсоедините свой CD-плеер к гнезду дополнительного аудиовхода (EXT) *Inner Pulse*.

Разумеется подсоедините к соответствующим разъемам очки и стереонаушники.

Включите ваш *Inner Pulse* и нажимайте кнопку DOWN, чтобы с дисплея «r01» перейти на «AuS» (режим *AudioStrobe*).

Нажмите кнопку PLAY

Включите воспроизведение на CD-плеере. Поступающие с него сигналы *AudioStrobe* начнут управлять мерцанием светодиодов в очках. Максимальную яркость мерцания можно ограничить регулятором яркости (LIGHT) *Inner Pulse*, а громкость- регулятором громкости на выходе CD-плеера.

Вы можете закончить сессию двойным нажатием кнопки PLAY.

## Батарейки и блок питания

Используйте 4 элемента питания типа 4AA. Их хватит примерно на 30 часов работы (это зависит от уровня громкости в наушниках и яркости свечения очков).

Когда батарейки разрядятся точки между цифрами на дисплее будут мигать.

Вы можете использовать вместо батареек аккумуляторы соответствующего типа.

Вы можете использовать блок питания 6В, 300-500 мА, штекер 2,1 мм, плюс внутри

Если используете прибор постоянно.

Блок питания приобретается отдельно.