



Luma 10

инструкция по эксплуатации

Спасибо Вам за то, что Вы остановили свой выбор на *Luma 10*. 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 *Photosonix* 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 купив данный прибор вы присоединились к тысячам своих единомышленников, успешно отправившихся в это путешествие. Вероятно, оно будет успешным и для вас. *Photosonix Luma 10* 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.

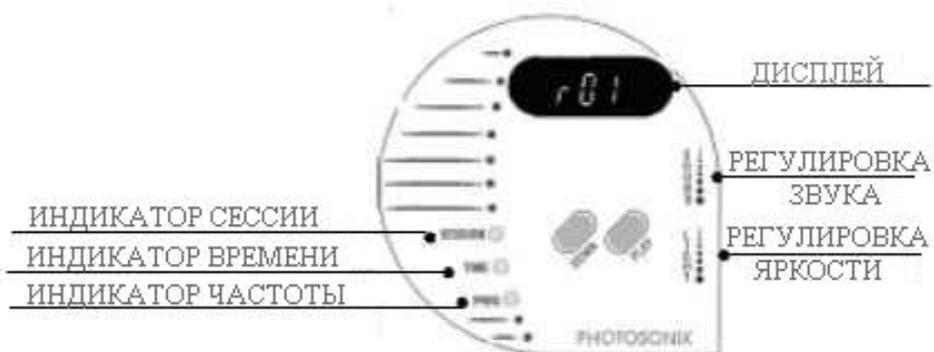
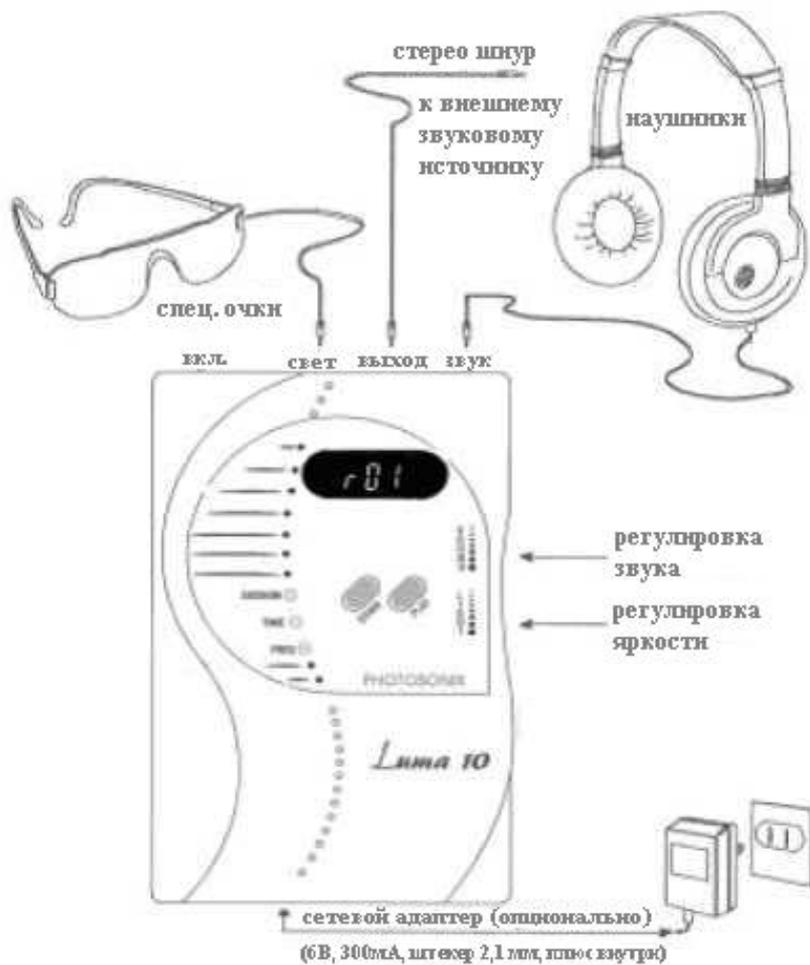
Прибор *Photosonix Luma 10* разработан и собран на предприятиях фирмы Microfirm, inc., Cerritos, CA
Описание прибора и его программы защищены правами Microfirm, Inc.. 1999.

Photosonix — зарегистрированный товарный знак **Microfirm, Inc.**

Регистрационный номер декларации о соответствии: TC N RU Д-US.AЛ16.В.45426 от 28.01.2015

www.mindmachine.ru

2015



О сессиях

Сессии в **Luma 10** 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.

Регулировка длительности программы.

Длительность сессии у **Luma 10** может быть изменена от 1/2 ее длительности по умолчанию до 2-кратной, с шагом 1/4.

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 кнопкой SELECT 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).

Включение сессии

Включите ваш прибор кнопкой ON.

Подсоедините очки и наушники в соответствующие разъемы.

Выберите кнопкой SELECT тип 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 **Luma 10** совместно с любимой музыкой подсоединив к нему CD проигрыватель или магнитофон.

О бинауральных ритмах

Когда уши слышат тоны в различных ,но близких частотах,мозг обнаруживает различие между частотами и чувствует бинауральные колебания, возбужденные из-за различия между частотами. Эффект является самым явным в низких частотных диапазонах.

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.

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 **Luma 10** чрезвычайно мощным средством воздействия на ваше сознание.

Выбор высоты

Диапазон тона стимуляции **Luma 10** от 16 до 960 герц,6 октав по 7 нот.

Выбор частоты

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

Шаг изменения частотот 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)

БИБЛИОТЕКА СЕССИЙ

ПРОГРАММА	ВРЕМЯ (МИН)	ЧАСТОТА (ГЕРЦ)	ТИП ТОНА
 РАСЛАБЛЕНИЕ (RELAXATION)			
1. Успокойся! Успокойте свои растрепанные нервы, снимите эмоциональное напряжение этими накатывающими альфа/тета волнами. Используйте после стрессовой ситуации.	5	7-11	dbb
2. Отключись Используйте эту программу примерно за тем же, что и предыдущую.	5	3-15	dbb
3. Перерыв Начинается с 21гц и плавно переходит в тета-диапазон через 3 мин.. Остается там 9 мин., после чего возвращает в освеженное и подзаряженное бодрствование. Используйте вместо кофе-брэйка.	10	6-10	шум
4. Волны спокойствия Для быстрого расслабления. Используется, в частности, шумановский резонанс (7,83гц).	10	7,83-12	dbb
5. Мощное расслабление Это расслабление для физического тела. Используйте после тяжелой физической или умственной работы.	15	10-11	dbb
6. Приятное времяпрепровождение 22 минуты с использованием новой технологии PHOTOSONIX LightWeawe (9-12 гц двойные бинауральные ритмы) поднимут настроение, закружат в чувственном танце образов.	22	9-12	dbb
 МЕДИТАЦИЯ (MEDITATE)			
1. Пространство грез Начинается в альфа диапазоне, далее погружает в глубокое расслабление, но это не сон. Это возможность почувствовать дельта-состояние.	21	0,25-10	PSu
2. Шумановская медитация Низкий тон и шумановский резонанс скомбинированы в медитационной сессии, которая поможет приблизиться к частоте нашей Земли.	23	7,83-15	dbb
3. Квазар U4EA Сессия поможет побывать на U4EA, испытать чувство эйфории и наслаждения, пройдя через альфа, тета и дельта состояния.	24	1-12	dsb
4. Заземление 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
5. «ОМ» медитация Медитация с успокаивающим звуком прибоа и с шумановским резонансом и его гармониками.	33	4-24	bbs
6. Космическое сознание Без комментариев. Кундалини поднято, чакры горят. Дальше некуда!	35	3,5-20	dbb

7. Кундалини-медитация Обычно Кундалини в традиции йоги называют тайную силу, заключенную внизу позвоночника, поднятие которой вверх по позвоночному столбу вызывает раскрытие сознания и появление сверхъестественных способностей. Данная программа помогает создать глубоко расслабленное состояние одновременно со стимуляцией макушечной чакры.	40	7-14	Dbb/bbs
8. Супер ZEN 7 Эта машина и медитационная техника помогут ощутить себя шаманом и проникнуть в другие понятия и миры.	41	3,5-42	bbs
9. Проникновение в пустоту с Zoe Seven. Эта сессия разработана совместно с Zoe Seven, Кибершаманом и автором книг по современному шаманизму, книги «Проникновение в пустоту». Исследуйте мир, экспериментируйте, познавайте.	44	2,5-14	dbb
501 СОН (SLEEP)			
1. Быстрое восстановление 5-минутный спуск по частоте в легкий 16-минутный сон, затем быстрое возвращение в активное бодрствование.	23	2-15	dsb
2. Стимулятор сна Сессия погрузит Вас в сон плавно и безапелляционно.	32	0,25-12	dbb
3. ТКО Это технологический нокаут. Полезно тем, кто привык к снотворным таблеткам.	45	2-10	Dbb/bbs
4. Засыпание Вы становитесь очень сонным.	43	.25-10	dbb
201 ОБУЧЕНИЕ (LEARNING)			
1. Сосредоточение Подготовка к задачам, требующим сосредоточенного внимания.	5	7,83-28	dbb
2. Отвлекись! Дает отключение от порочных заикливания ума и навязчивых мыслей. Помогает успокоиться, сосредоточиться и и войти в творческое состояние. Сессия для того что бы почувствовать себя хорошо.	10	1,5-34	dbb
3. Хочу все знать Эта короткая сессия прекрасно позволит успокоиться и сосредоточить перед усвоением нового материала. Можно использовать вместе с образовательными или гипнотическими компакт-дисками или кассетами.	15	4-14	dbb
4. Кошачье сосредоточенье Коты могут производить колебания 14гц автоматически. Новая технология LightWeave и Beta SMR (сенсорный моторный ответ) поможет в решении каждодневных проблем.	20	14	dbb
5. Нурпnogia (LightWeave) Пусть Ваше сознание не мешает творчеству, визуализации, интуиции. Вы мыслите в дремоте, Вы- Эдиссон и Менделеев.	20	6-10	dbb
6. Внимание! Поможет сосредоточиться перед работой.	21	10-18	PCh

EO1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ПОДЗАРЯДКА (ENERGIZE)			
1. К делу! Вы получаете смесь гамма и бета волн. Эта сессия предназначена для разгона ума.	5	9-42	dbb	
2. Revup Вращаемся с бета и гамма волнами. Низкие частоты подзарядят Ваше тело.	5	7-42	dbb	
3. Полный вперед Вставайте и бегите! Тонизирует тело и мозг всякий раз, когда Вы почувствуете себя медлительным.	10	1-42	dbb	
4. Гамма зона 15 минут пульсирующего аккорда 12-42гц и Вам не нужно выпивать литр кофе.	15	12-42	PCh	
5. Перед работой Двойные бинауральные ритмы бета диапазона на низких тонах дают энергетический эффект. Для психического подъема до тренировки или физических упражнений.	18	1-20	dbb	
6. Утренний скачок Начни день с этой сессии. Из дельта в бета диапазон со световыми частотами до 14гц.	21	1-14	dbb	
7. Бета подзарядка В любое время Вы нуждаетесь в повышении энергии. Сдвинутся горы, повернутся реки. Созидайте!	25	10-30	PCh	
CO1	ТВОРЧЕСТВО/ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ (CREATE/VISUALIZE)			
1. Творческий поток Стимулирует новые изобретательские идеи и решение проблем в контакте с вашим творческим сознанием.	33	6-24	dbb	
FO1	ОТДЫХ/ РАЗВЛЕЧЕНИЯ (ENTERTAIN/FUN)			
1. Каботажное судно мистера Ойса Каботажное судно мистера Ойса «Переплетение света» двигается вместе с прибором. Держитесь крепче!	11	0,25-32	Psu	
2. Веретено Вращение внутри себя. Пришло время развлечься.	14	0,75-42	dbb	
PO1	СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ (SPECIAL APPLICATIONS)			
1. Перезагрузка Перегрузите ваше сознание. Сделайте полный сброс! Двойные бинауральные ритмы, и быстрые изменения делают эту сессию превосходной для того, чтобы перезагрузиться на ходу.	10	1,5-20	dbb	
2. Чувственная магия 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. Сброс Зашли в тупик? Начните сначала, и все получится.	15	9-12	dbb	
4. Переменные альфа вспышки для правого глаза Стимуляция правого глаза- левого полушария мозга.	15	9-12	dbb	
5. Переменные альфа вспышки для обоих глаз Стимуляция обоих глаз- правого и левого полушарий мозга.	15	9-12	dbb	

6. Разгони зимнюю тоску 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
7. Левый глаз Стимуляция для левого глаза- правого полушария мозга.	20	10	PSu
8. Правый глаз Стимуляция правого глаза- левого полушария мозга.	20	10	PSu
9. Мозг работает - тело спит Эта сессия создает динамическое состояние, в котором тело отдыхает, а мозг бодрствует. Эффект индивидуален. Попробуйте.	42	2,5-15	dbb
10. Дальновидение Дальновидение захватило умы миллионов. Оно использовалось американскими вооруженными силами, археологами и исследователями. Эта сессия разработана для усиления визуализации. Эффект индивидуален. Попробуйте. Можно использовать совместно с естественными звуками, типа океана, ручья или дождя.	42	3-15	dbb
 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (IMPROV)			
1 Тета совершенствование	30	3-6,5	bb+шум
2.Альфа совершенствование	30	7-11	bb+шум
3.SMR совершенствование	30	12-15	PFr
4.Бета совершенствование	30	16-26	тон
5.Гамма совершенствование	30	32-42	тон

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

Сессия **IMPROV** беспорядочно выбирает временные диапазоны, в каждом из которых выбирается частота начала и конца (в отобранном частотном диапазоне). Тон и Фаза также беспорядочно изменяются.

Вы можете использовать сессии **IMPROV** как изменяющиеся источники возбуждения в выбранном вами частотном диапазоне и скорости изменения параметра. Истинный бесконечный Калейдоскоп возможностей.

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, 300мА, штекер 2,1 мм, плюс внутри, если используете прибор постоянно.

Блок питания приобретается отдельно.