



Light and Sound Relaxation Information booklet

&

PHOTOSONIX Light and Sound Relaxation Machines

by Jeff Labno and Snez'ana Zdravkova

All PHOTOSONIX products are
designed and manufactured by microfirm inc.

2420 Gundry Avenue
Signal Hill, California, USA.

Information booklet and software copyright Microfirm Inc. 2003, all rights reserved.

PHOTOSONIX is a registered Trade Mark of Microfirm Inc.

www.photosonix.com

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	2
Об авторах	2
О фирме PHOTOSONIX	3
Гарантии и сервисное обслуживание	3
Загрузка дополнительных сессий	4
Создание новых сессий	4
Что такое свето-звуковые устройства?	4
Предостережения и меры безопасности	5
Как часто я могу пользоваться прибором?	5
Способы расширения Вашего опыта со свето-звуком	6
Пища	6
Алкоголь	6
Другие способы расширения Вашего опыта	6
Выбор музыки для сессий	6
Сочетание с музыкой	7
Audio Strobe	7
Способы расширения чувственного опыта	7
Выбирайте наиболее комфортную позу	7
Способы расширения эффективности	7
Достижение наилучших результатов	8
Кто использует эти Технологии и Почему?	8
Выбор устройства	10
Что из себя представляют свето-звуковые сессии?	11
Выбор сессии	12
Специальные категории и сессии для развлечения	12
Основные категории	12
Получение наилучших результатов от сессии	13
Выбор цветных очков	13
Выбор цвета	14
Двухцветные (Bi-Color) очки	14
Использование очков Indigo (синий и красный)	14
Использование очков Spectrum Pro (зеленый и красный)	15
Очки Color Track™	15
Грядущие модификации:	15
С чего начать (Быстрый старт)	15

Краткое руководство покупателя приборов свето-звуковой тренировки мозга фирмы PHOTOSONIX

Авторы: Jeff Labno и Snez'ana Zdravkova
Перевод и дополнения Андрея Патрушева

Об авторах

Jeff Labno - занимается свето-звуковыми технологиями с 1980г, когда

основал фирму Altered States MindGym. В настоящее время работает консультантом по свето-звуковым технологиям в Интернет-магазине Tools For Wellness.

Snez'ana Zdravkova – один из ведущих разработчиков свето-звуковых устройств и документации в фирме PHOTOSONIX (www.photosonix.com)

Андрей Патрушев – занимается свето-звуковым тренингом мозга с 1992г, разрабатывает свето-звуковые сессии, AudioStrobe и TurboSonix компакт-диски. Автор ряда дисков по саморазвитию (patrua@mail.ru)

О фирме PHOTOSONIX

Спасибо Вам за интерес к свето-звуковой тренировке мозга и нашим приборам. Если Вы собираетесь покупать свето-звуковой прибор, мы надеемся, что информация о технических характеристиках, достоинствах и возможностях данных устройств, изложенная в этой брошюре, будет Вам полезна.

Если Вы уже заказали устройство фирмы PHOTOSONIX, то мы выражаем Вам свою искреннюю благодарность и надеемся, что наш прибор станет Вашим надежным помощником на долгие годы.

Мы начали производить электронное оборудование с 1981. В 1989 мы применили наш опыт в микропроцессорных технологиях для производства свето-звуковых систем (известных как приборы ABC "аудио визуальной стимуляции"). Мы уверены, что в настоящее время производим наиболее разносторонний и полный ряд приборов свето-звуковой стимуляции. Среди них есть и простейшие приборы, запускающиеся одним нажатием кнопки и системы, способные удовлетворить самого опытного профессионала среди терапевтов и исследователей.

Наша линейка приборов впитала в себя самые современные технологии, представленные на рынке майнд машин: полный выбор цветовых характеристик для очков; очки PVStim - для применения с открытыми глазами (рисование, скульптура, некоторые виды спорта); очки hemiStim – для отдельной стимуляции полушарий мозга; очки midiStim – для использования с устройствами биологической обратной связи (ЭЭГ); очки bi-color (одновременно два разных цвета); загружаемые через Интернет сессии; устройства для профессиональных терапевтов; двойные бинауральные и моноуральные биения; системы на несколько пользователей (одновременно); синхронизация частоты дыхания со светом и звуком; синусоидальная форма сигналов световой стимуляции; технология световой стимуляции Light Weave™ (Световое Полотно).

Гарантии и сервисное обслуживание

Убедитесь, что после получения устройства Вы заполнили и выслали в наш адрес гарантийную карточку. Вы так же можете зарегистрироваться на нашем сайте: www.photosonix.com

Наши приборы поставляются со сроком гарантии в 1 год.

Руководство пользователя содержит всю необходимую и достаточную информацию по использованию приборов. Если Вам необходима помощь и

разъяснения, обращайтесь, пожалуйста, к дилеру.

Дополнительную информацию (на русском языке) Вы можете найти на форуме и на сайте www.mindmachine.ru : часто задаваемые вопросы, как получить копии руководства пользователя (в случае утраты), технические характеристики и сравнительная таблица по всем нашим продуктам, дополнительные загружаемые сессии (и руководство по их загрузке), список аксессуаров, цены, информация по пересылке и оплате, и т.д.

Загрузка дополнительных сессий

Дополнительные сессии могут загружаться с сайтов: www.photosonix.com и www.mindmachine.ru только в модели, имеющие такую возможность. Эти модели снабжены специальным соединительным кабелем, рассчитанным на com serial port. Если в Вашем компьютере такой порт отсутствует, то Вы можете заказать (при заказе машины или позднее) переходник на USB port на сайте www.mindmachine.ru .

Для того чтобы загружать сессии: первым делом Вам необходимо скачать (бесплатно) на сайте www.photosonix.com или www.mindmachine.ru **L/S Librarian software**.

Создание новых сессий

Некоторые из наших клиентов после использования встроенных сессий предпочитают создавать свои собственные. Это дает возможность использовать те части готовых сессий, которые им больше всего нравятся, убирать неустраивающие их части или создавать полностью новые сессии.

Для того, чтобы создавать свои сессии, Вам необходимо купить **L/S Designer software**. Имейте в виду, что для моделей NOVA PRO 100; InnerPulse Pro и Tutor необходимы разные версии программы.

Что такое свето-звуковые устройства?

Свето-звуковые устройства – это электронные приборы, которые позволяют пользователю видеть пульсирующий свет и слышать синхронно пульсирующий звук.

Вы надеваете специальные световые очки и обычные наушники, которые подсоединены к свето-звуковому процессору со встроенными программами, генерирующими пульсирующие свет и звук.

На обращенной к глазам поверхности очков монтируются цветные светодиоды для световой стимуляции. Хотя в инструкции написано, что глаза во время сессии должны быть закрыты, ничего страшного при открывании глаз не происходит. Тем не менее, глаза лучше держать закрытыми, с одной стороны, чтобы лучше отключиться от окружающей действительности, с другой, через закрытые веки свет рассеивается, образуя интересные узоры и образы, которые не видны при открытых глазах. Пульсирующие звуки Вы слышите через обычные наушники.

Так же к пульсирующему звуку Вы можете микшировать (через входящий в комплект соединительный стереокабель) любимую музыку, обучающие и

коррекционные программы от любого (имеющего выход на наушники) аудио плеера. Эту возможность имеют все наши устройства.

Пульсирующие свет и звук оказывают влияние на состояние Вашего мозга, поскольку его биоэлектрическая активность начинает синхронизироваться с частотой пульсаций.

Встроенные программы в наших приборах дают Вам возможность выбирать из нескольких состояний: бодрствование, внимание/память, творческая активность, сон.

Предостережения и меры безопасности

Наши устройства не являются медицинскими приборами, не предназначены для каких-либо медицинских целей и не имеют медицинских сертификатов.

Пульсирующий свет может вызывать судороги у людей с предрасположенностью к фотозепилепсии. Если Вы когда-либо чувствовали себя плохо от быстрого мелькания экрана телевизора, от огней уличных фонарей при езде в автомобиле или от солнечного света, пробивающегося сквозь ветви деревьев, при ходьбе по лесу, прежде чем пользоваться свето-звуковыми устройствами, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом.

Определенные лекарства или/и состояния (тот же стресс) могут вызывать повышенную светочувствительность. Поэтому в начале каждой сессии подбирайте яркость света, руководствуясь исключительно ощущениями комфортности.

По всем другим состояниям проконсультируйтесь со своим врачом.

Как часто я могу пользоваться прибором?

Люди применяют эти устройства от нескольких раз в день до нескольких раз в месяц. Новички иногда слишком усердую, что может вызывать неприятные побочные эффекты.

Вообще-то «добиться» этих побочных эффектов довольно трудно. Например, от подъема и до момента отхода ко сну ваш мозг постоянно вовлечен в обработку свето-звуковых стимулов: солнечный свет, радио, телевидение, сигналы клаксонов, фары машин, электронные часы, искусственное освещение, а интенсивность этих звуков и света весьма значительно изменяется со временем. Наш мозг может приспосабливаться к различным случайным свето-звуковым стимулам в широких пределах. Тем не менее, ритмичные стимулы имеют некоторые особенности при воздействии на мозг, вызывая определенные состояния. Наш организм довольно инертен, и если Вы поставили сессию на релаксацию, а потом сразу же стимулирующую (а тем более – наоборот), то ничего кроме раздражения вы не почувствуете. Также ставя стимулирующие сессии перед сном, вы рискуете заполучить проблемы с засыпанием.

Исходя из длительного опыта применения свето-звуковых устройств можно посоветовать использовать ваш прибор ежедневно по 15-30 минут в течение 2-х недель. После этого срока у вас будет достаточно опыта, чтобы подобрать для себя более индивидуальные параметры.

Честно говоря, не существует однозначных ответов, чтобы помочь каждому индивиду, потому что все мы очень разные. Некоторые люди предпочитают проводить в очках и наушниках часы, другим достаточно 5-и минут. Некоторые включают прибор несколько раз в день другие – несколько раз в месяц. Чтобы понять, что подходит именно, Вам начинайте с коротких 15-и минутных сессий, руководствуясь при подборе громкости и яркости комфортом и удовольствием.

Способы расширения Вашего опыта со свето-звук

Пища

Пища наиболее определенным образом влияет на то, как Вы себя чувствуете. Правильный выбор пищевых продуктов, во-первых, поможет Вам избежать влияния, идущего вразрез с Вашими целями, а во-вторых, наоборот – расширить Ваш опыт применения свето-звуковой стимуляции.

Многие используют кофе, чтобы взбодриться и оставаться работоспособными. Действительно, кофе помогает усилить эффект от применения сессий на внимание, память и концентрацию.

Соки цитрусовых обеспечивают тело притоком энергии. Некоторые фрукты являются афродизиаками, как например гранаты, абрикосы, инжир, ананасы, манго, земляника... Афродизиаки стимулируют воображение. Есть данные, что употребление этих фруктов способствует расширенной визуализации.

Теплое молоко содержит L-триптофан, - аминокислоту, способствующую засыпанию. Некоторые используют молоко вместе с программами на релаксацию и засыпание.

Это всего лишь несколько распространенных примеров.

Алкоголь

Мы весьма и весьма настоятельно предостерегаем Вас от использования алкоголя и(или) других седативных средств совместно со светозвуковой стимуляцией на приборах фирмы PHOTOSONIX.

Другие способы расширения Вашего опыта

Выбор музыки для сессий

Использование «правильной» музыки совместно со свето-звуковыми программами может расширить Ваш опыт в значительной степени. В отношении музыки у каждого имеются свои вкусы и предпочтения, поэтому невозможно дать Вам какие-либо конкретные рекомендации. Естественно, слушайте музыку, которая Вам действительно нравится!

Определенные типы музыки могут действительно способствовать вхождению в специфические состояния. Звуки природы очень хорошо подходят для общего расслабления. Тоже самое касается спокойной (без неожиданных пассажей) музыки

"New Age". Некоторые утверждают, что джаз делает их очень энергичными, а классика вызывает мечтательное состояние. Популярная музыка способствует наплыву воспоминаний...

Сочетание с музыкой

Для того чтобы смикшировать музыку с сессией в комплекте с каждой нашей системой идет стереокабель с 1/8 дюймовыми коннекторами с обеих сторон.

Присоедините стереокабель к выходу на наушники в Вашей стереосистеме, второй конец вставьте в гнездо "EXT" (предназначено для внешнего EXTERNAL аудио источника) Вашей свето-звуковой системы. Теперь установите комфортную громкость звука на Вашей аудиосистеме и уменьшите уровень громкости на вашей свето-звуковой системе (примерно до 15% от громкости музыки) так, чтобы звуковая стимуляция шла легким фоном для музыки.

Если этого не сделать два звуковых источника будут «конфликтовать» между собой и создавать неприятный на слух диссонанс. Существенно чтобы звуковая комбинация была приятна для Вас, поскольку бинауральные биения (звуковая стимуляция) оказывают своё благоприятное действие на мозг даже при очень малых уровнях громкости..

Audio Strobe

Audio Strobe – это технология, разработанная в Германии, которая позволяет кодировать на обычные компакт-диски сигналы, координирующие пульсацию света в специальных очках с музыкой на CD. Наши приборы Nova Pro 100 и InnerPulse имеют встроенные Audio Strobe декодеры. В настоящее время на рынке имеется широкий выбор Audio Strobe компакт-дисков, музыка на которых весьма широко варьируется по стилям и направлениям. Здесь есть и электронная музыка и инструментальная, равно как и звуки природы. Часто звуки на дисках также обработаны с помощью психоакустических технологий.

Способы расширения чувственного опыта

Выбирайте наиболее комфортную позу

Вы можете выбрать из следующих вариантов:

- **Сидеть с прямой спиной** на стуле – бета и альфа программы для концентрации;
- **Откинувшись на спинку кресла** – тета программы на визуализацию;
- **Откинувшись на спинку кресла или лежа** – медитация;
- **Лежа** - для глубокого отдыха или/и засыпания

Способы расширения эффективности

Доктор Tomas Budzinsky, Ph.D., провел огромное количество исследований с использованием свето-звуковых систем. Он обнаружил, что свето-звуковые сессии

очень быстро вводят вас в особое расслабленное состояние, которое он назвал «промежуточное состояние». Он также определил, что в этом промежуточном состоянии имеет место более глубокое восприятие музыки и гораздо более эффективно прослушивать различные психокоррекционные и обучающие программы. Другими словами, Вы получите гораздо более значительные результаты от прослушивания различных аудиопрограмм в сочетании со свето-звуковыми сессиями, по сравнению с их отдельным применением.

В настоящее время прослушивание таких программ совместно со свето-звуковыми сессиями стало весьма популярным., поскольку свето-звуковые сессии достаточно быстро вводят в состояние глубокой релаксации, которое весьма продуктивно для восприятия новой позитивной информации и модификации Вашего последующего поведения в выбранном Вами направлении. Для этих целей наиболее подходят тега сессии, поскольку индуцируют состояния, в которых легко визуализировать позитивные образы.

Если Вы хотите использовать такое сочетание, то выбирайте нужную Вам свето-звуковую сессию и подбирайте её время в соответствии с аудиоматериалом на диске (или кассете). Во всех наших системах предоставлена такая возможность (увеличивать или уменьшать время сессии в широких пределах).

Достижение наилучших результатов

Применяя свето-звуковые устройства, надо учитывать некоторые физиологические особенности. Когда вы включаете сессию днем, цвета и краски кажутся ярче и разнообразней по сравнению с ночным временем. Это происходит благодаря разным механизмам световосприятия колбочками и палочками, расположенными в глазах. Днем колбочки активны и отвечают за цветовосприятие. Когда солнце садится, колбочки становятся все менее активны, и на первое место выступают палочки, чувствительные к изменению интенсивности света. Таким образом, днем те же самые сессии кажутся более интересными с точки зрения разнообразия цветов и фигур, чем ночью.

Самый простой путь к расширению цвето-звукового шоу независимо от времени суток это простые упражнения для глаз в течение минуты сразу после запуска сессии. После запуска сессии просто поворачивайте глазами сначала по часовой, а затем - против часовой стрелки. Это упражнение активизирует большинство клеток, чувствительных к цвету, что приведет к расширению восприятия.

Другой путь расширения светового шоу лежит в использовании ароматических масел. Вдыхание различных ароматов во время сессии способно быстро изменить цвета и фигуры.

Кто использует эти Технологии и Почему?

Свет и звук начали использоваться в экспериментальной терапии в начале 70-х, хотя первое коммерческое устройство в виде очков (для расширения медитации) появилось в продаже в 1959г. . Пульсирующий свет довольно быстро способствовал

переходу пациентов в более спокойное расслабленное состояние.

Считается, что глубокая релаксация весьма способствует проведению полезных идей, касающихся здоровья, от терапевта к пациенту. По крайней мере, не хуже, чем при занятиях самогипнозом. В настоящее время свето-звуковые технологии широко применяются в терапии для усвоения гипнотических программ.

В середине 1980-х некоторые активисты движения New Age стали широко пропагандировать эти технологии для достижения измененных состояний сознания, поскольку пульсирующий свет, проходя сквозь закрытые веки, продуцирует великое множество окрашенных в разные цвета геометрических узоров, похожих на мандалы (специальные сложные геометрические фигуры, предназначенные для успокоения ума).

Позднее в 1990-х популярность свето-звуковых устройств вновь возросла среди терапевтов в качестве помощи пациентам в релаксации, снижении уровня стресса, для сопровождения дыхательных упражнений, в медитации и для помощи детям и взрослым в преодолении когнитивных дисфункций (как, например, синдром пониженного внимания).

В настоящее время терапевты также заинтересовались применением свето-звуковых технологий для помощи своим пациентам.

Тем не менее, необходимо поставить Вас в известность, что мы не медицинская организация, несмотря на то, что предоставляем наши приборы для медицинских исследований. Мы не выпускаем медицинских приборов и не предоставляем методики для лечения каких-либо конкретных заболеваний. При наличии у Вас каких-либо хронических заболеваний, прежде чем покупать свето-звуковое устройство, проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом.

Свето-звуковые устройства предназначены, прежде всего, для релаксации и снятия стресса. Благодаря своей способности снимать (или в значительной мере снижать) стресс эти приборы могут оказать положительное влияние на ваше здоровье, но мы обязаны Вас предупредить, что данный эффект не может быть одинаков для всех людей. Мы надеемся, что Вы дадите себе шанс и получите от этого удовольствие, как и подавляющее большинство наших покупателей.

Наши покупатели применяют данные приборы для следующих целей:

- Бизнесмены – для снятия стресса
- Студенты и старше школьники – для помощи в учебе
- Музыканты для расширения творческих способностей и глубокого погружения в музыкальный материал
- Художники - для расширения способностей к визуализации новых цветовых комбинаций
- Люди, занятые умственным трудом – для отдыха
- Писатели – для снятия блоков с творческой фантазии
- Люди, занятые медитацией – для остановки внутреннего диалога
- Спортивные тренеры – для повышения работоспособности и для облегчения засыпания

- Спортсмены – для визуализации целей, в помощь для медитации, для быстрого и глубокого отдыха при напряженном графике тренировок и соревнований.

Выбор устройства.

Глядя на лист с характеристиками машин и пытаясь их сравнивать по началу можно совсем запутаться, но, на самом деле выбор довольно прост, если исходить из Ваших потребностей.

Вот например, список простых вопросов, которые можно задать себе, чтобы сделать правильный выбор (вы всегда можете проконсультироваться как по электронной почте, так и по телефону, указанным на сайте www.mindmachine.ru):

- любите ли вы для собственного развития разбираться в сложных устройствах и хотите ли получить топ-модель в нашей линейке приборов, наделенную всеми доступными возможностями и самым большим выбором сессий? Если да, то остановите свой выбор на Nova Pro 100.
- если вы предпочитаете начать с простейшего устройства, чтобы в дальнейшем, по мере готовности, заменить его более продвинутым, то вам надо начать с Luma 10.
- Если вы достаточно свободно владеете компьютером и хотели бы загружать (бесплатно с нашего сайта) в свою систему новые сессии, то выбирайте из следующих приборов: Nova Pro 100, InnerPulse и Muse Sharp.

Вот еще некоторые соображения, которые, надеемся, облегчат Ваш выбор:

- Для личного пользования (очень простой в использовании) - **Luma 10**
- Для личного пользования (максимальный набор возможностей) - **InnerPulse**
- Для личного и коммерческого использования (на 2-х человек одновременно) - **Nova Pro 100**
- Для исследователей и терапевтов - **Nova Pro 100**
- Для терапевтов (настраивается на клиента) - **Pro Tutor2**

Для личного пользования (максимально прост в использовании - Luma 10): для домашнего пользования, большинство людей предпочитают максимально простой в употреблении прибор с полным набором сессий «на все случаи жизни». Действительно, многие люди никогда не используют весь набор функций, доступный в наших более сложных моделях. Если в приборах вы цените, прежде всего, простоту в использовании, то заказывайте Luma 10. Этот прибор также очень компактен и удобен для путешествий.

Для личного использования (максимальный набор функций) - InnerPulse: этот прибор для людей, которые любят получать все от современных технологий. Эта система вобрала в себя все последние достижения; улучшенное качество звука, мягкую (синусоидальную) пульсацию света, сессии для

подстройки к дыханию. Этот прибор также очень компактен и удобен для путешествий.

Для личного и коммерческого использования (на двух человек одновременно) - Nova Pro 100: если вы хотите проводить сессии одновременно с любимым человеком, или работаете с большим количеством пациентов, вам нужен солидный аппарат, сделанный из прочного материала и имеющий продвинутые характеристики. Это, безусловно, Nova Pro 100. Прибор сделан в стальном корпусе, имеет 100(!) встроенных сессий, и вы можете провести сеанс для двух человек одновременно.

Для исследователей (Nova Pro 100): это очень надежная машина, рассчитанная на ежедневную работу в течение многих часов, имеет встроенный аккумулятор, рассчитанный на шесть часов непрерывной работы.

Для терапевтов (Pro Tutor): этот аппарат не имеет встроенных сессий, что позволяет вам полностью контролировать терапевтический процесс (поскольку только вы определяете – какую программу туда загрузить). Например, если вы хотите, чтобы ваш пациент использовал программы только для развития памяти и внимания, то вы можете загрузить в прибор только эти программы (до 5-и программ) и затем проверить – сколько раз и на какое время эти программы были пациентом запущены.

Что из себя представляют свето-звуковые сессии?

Частотный ряд этих сессий базируется на частотах, лежащих в диапазоне естественной биоэлектрической активности головного мозга. Они задают лишь общее направление и не заставляют всех чувствовать себя одинаково. Это одна из причин того, что в наших машинах имеются по несколько сессий одного направления с различными комбинациями стимулирующих и несущих частот. Это разнообразие позволяет каждому найти то, что больше всего подходит.

Способность пульсирующего света (например, пламя костра) изменять состояние мозга известна уже давно. Тоже можно сказать и про звук – шаманский бубен, африканские барабаны, океанский прибой.

Наши свето-звуковые системы органично сочетают в себе оба этих типа сенсорной стимуляции, в результате чего эффективность влияния на биоэлектрическую активность мозга значительно улучшается.

В то время как свет стимулирует верхние отделы мозга (кортекс – логические ментальные процессы) звуки больше влияют на нижние структуры (лимбическую систему, управляющую эмоциями). Поскольку комбинация света и звука стимулирует обе эти системы одновременно, это помогает сбалансировать логическую и эмоциональную компоненты нашего мышления, одновременно повышая активность обеих.

Выбор сессии

Специальные категории и сессии для развлечения...

Сессии для медитации призваны вызывать несколько необычное состояние. Эти сессии основаны на частотах так называемого Шумановского резонанса. Эти частоты генерируются ионосферой Земли под действием солнечного ветра: 7.80 - 7.85 Герц (колебаний в секунду).

Медитирующие считают, что если привнести эти частоты в биоэлектрическую активность мозга, то это вызывает «промежуточное состояние» - между сознательным и бессознательным. Другими словами это состояние между сном и бодрствованием – идеальное состояние для медитации

Развлекательные сессии (Fun) сделаны таким образом, чтобы частоты и звуки постоянно менялись во времени. Чем больше разница в частотах делает программа, тем больше визуальных эффектов можно увидеть через закрытые веки. Поэтому данные сессии называются развлекательными. Применение таких сессий обычно вызывает душевный подъем.

PPP "Personal Preference Program" – это персональные установки, которые вы можете зафиксировать (яркость, громкость, частоту, звуковой тон), так, чтобы при последующем включении они сразу же вступили в силу. Вы можете проверить на себе воздействие этих параметров (как сессия без изменений) в течение времени, на которое у вас настроено автоматическое выключение (для экономии питания).

Основные категории

Чтобы выбрать сессию загляните в руководство пользователя – там предоставлен полный список с краткими комментариями. Сначала оцените свое текущее состояние и определите, что вы хотите получить в результате: релаксацию, концентрацию внимания и т.д., а затем выбирайте категорию сессий, которые наиболее соответствуют вашему желаемому состоянию, внутри категории выбирайте наиболее понравившуюся сессию.

Фактически, существует только четыре типа волн мозговой активности и состояний мозга:

Beta бодрствование/концентрация внимания 13+...Герц

Alpha Память/обучение 8-12 Герц

Theta сновидения/визуализация 5-7 Герц

Delta сон/чистый мозг 0.5 - 4 Герц

Сессии в библиотеке – это различные вариации из этих четырех состояний.

Ни один частотный диапазон не работает одинаково для каждого, человеческий мозг очень сложное образование. Некоторые умудряются расслабляться даже с Beta сессиями, некоторые хорошо визуализируют при помощи Delta сессий. Это является причиной такого большого количества сессий в библиотеке, что позволяет каждому найти для себя наиболее подходящий вариант.

Получение наилучших результатов от сессии

Подбор сессий согласно своим индивидуальным особенностям – это путь проб и ошибок. Выбирая сессию, многие руководствуются названием или категорией. Например, выбрав сессию «Осознанные Сновидения», большинство не испытывают никаких осознанных сновидений после этой сессии. Почему?

Программы сгруппированы в категории по темам «медитация», «релаксация», «сон», «творчество» и т.д. на основании доминирующих в этой программе частот стимуляции. Например, если доминирующие частоты расположены в дельта диапазоне 0.5 - 4 Герц, то эти программы помещают в раздел «сон».

С одной стороны, эти разделы полезны для выбора сессий, исходя из целей: внимание, память, творчество, релаксация и т.д.. С другой стороны, у каждого из нас имеет место очень индивидуальный набор частот для каждого функционального состояния и не все так просто... Разные люди получают различные результаты от использования одной и той же программы. Это даже имеет место для одного человека и одной и той же программы, но запущенной в разное время.

Например, во время сна биоэлектрическая активность мозга очень медленная 0.5 - 4 Герц. Но если сон более-менее стабилен по частотам, то засыпание для каждого весьма варьируется. Некоторые засыпают при доминирующей альфа активности, другие – при тета. Это происходит потому что каждый из нас имеет уникальный набор частот биоэлектрической активности мозга, - что-то вроде отпечатков пальцев. Двух одинаковых людей не существует.

Выбор цветных очков

Мы предлагаем широкий выбор цветных очков на любой вкус. В настоящее время наиболее популярным является белый свет (TruWhite™), но доступны и другие. Очки делятся на три категории: **Standard, Premium and Specialty**. Standard и Premium отличаются только по яркости светодиодов. Светодиоды вмонтированы в темные стекла, чтобы исключить внешние раздражители. Эти очки используются с закрытыми глазами. В **Standard** категории имеются красные, зеленые, желтые и оранжевые (янтарные) светодиоды яркостью 300 mcd (милликандел). В **Premium** категории имеются белые (TruWhite), синие (Cool Blue), зеленые (Ultra Green) и две комбинации разных цветов - Indigo (красные и синие) и Spectrum Pro (красные и зеленые). Светодиоды premium класса имеют яркость 1200 mcd и такие очки стоят несколько дороже.

Очки класса **Specialty** имеют цвета из обеих категорий, но предназначены для специальных (в основном исследовательских) целей. Выбор цветов в этой категории: красный, зеленый, желтый, оранжевый (янтарный), TruWhite, Cool Blue и Ultra Green. Эти очки выпускаются двух типов pvStim (периферийная стимуляция визуального поля) и hemiStim (раздельная стимуляция полушарий мозга). В этих очках светодиоды вмонтированы сбоку (в оправу), а стекла прозрачные.

Интенсивность света (независимо от цвета и категории) регулируется пользователем исключительно из соображений комфортности. Ярче – не значит лучше. Выберите успокаивающий цвет, комфортную яркость и получите

удовольствие. Вы всегда можете испробовать другие цвета позже.

Выбор цвета

Каково влияние на восприятие различных цветов

Прежде всего нужно сказать, что любой цвет работает для настройки мозга одинаково хорошо, поскольку этот эффект зависит только от частоты а не от цвета. Тем не менее, некоторые цвета дают более интересные образы, а некоторые просто более комфортны для пользователя.

Свет, проходя через глаза, влияет на производство определенных нейротрансмиттеров (специфичные вещества мозга) и довольно быстро изменяет ваше эмоциональное состояние. Использование соответствующих цветов для определенных программ, таким образом, может оказаться более эффективным для быстрого получения необходимых вам результатов.

Вот несколько примеров. В общем случае белый наиболее предпочтительный свет, поскольку включает в себя все остальные цвета спектра. Если вы приобретаете свето-звуковой прибор для целей релаксации лучшего засыпания и самогипноза, то в этом случае наиболее подходящим будет синий цвет. Если вы покупаете систему для концентрации внимания, тогда лучше выбрать красный или желтый. Если красный и желтый сильно вас раздражают, то наиболее подходящим будет зеленый.

Известный исследователь в области биологической обратной связи доктор Barbara Brown, заметила, что красный цвет хуже работает для настройки мозга для крайне правополушарных людей, и вызывает у них сильное возбуждение и тревогу. Так что, если вы художник или привыкли мыслить абстрактно, то красный для вас – не лучший выбор.

Двухцветные (Bi-Color) очки

Мы также выпускаем двухцветные очки, в которых применяется комбинация одновременно двух различных цветов для каждого глаза. Эти комбинации Indigo (синий и красный), и Spectrum Pro (зеленый и красный). Когда вы комбинируете два разных цвета, то имеете возможность использовать преимущества каждого. Кроме того имеет место синергетический эффект, который создает абсолютно новые ощущения.

Использование очков Indigo (синий и красный)

В этих очках комбинируется эффект успокаивающего синего и возбуждающего красного цвета. В то время как большинство светодиодов одного цвета создает разноцветные эффекты при закрытых веках (исключая приглушенный зеленый) визуальное шоу при использовании очков Indigo переходит на другой качественный уровень. При использовании тета сессий на визуализацию в сочетании с этими очками большинство пользователей способны увидеть кристально ясные и реальные образы, выходящие далеко за рамки их обычного воображения.

Начните свои эксперименты с очками Indigo с мыслью об океане или о лесе и их ясные образы могут внезапно открыться перед вашим внутренним взором. Затем попробуйте подумать о более абстрактных явлениях...

Использование очков Spectrum Pro (зеленый и красный).

Эти очки продуцируют поразительный эффект переливающихся (дихроичных) цветов. Что-то подобное вы можете наблюдать на крыльях бабочек или калибри. Цвета и образы приобретают магическое качество. После их использования сохраняется ощущение душевного подъема и счастья.

Очки Color Track™

Очки ColorTrack дают возможность менять цвет стимуляции во время сессии простым нажатием кнопки. Так что вы можете прокручивать различные цвета во время сессии, не снимая очков. Причем в вашем распоряжении весьма широкий выбор из 20-и цветов.

Также у вас есть возможность выбирать два способа смены цветов во время сессии для каждого глаза.

Вы можете даже выбрать режим, когда очки ColorTrack будут менять цвет стимуляции в зависимости от смены частоты стимуляции в течение сессии.

Очки способны запомнить установки яркости и выбор цвета с прошлой сессии.

Все сосредоточено на кончиках ваших пальцев!!

PS. Для интересующихся можем сообщить, что эти очки способны воспроизвести всего до 15625000 оттенков и 250 градаций яркости по каждому цвету.

Грядущие модификации:

Адаптер питания, загружаемые цветовые комбинации (через параметры сессии), ZeroF™ (нулевая частота, постоянный цвет)!

С чего начать (Быстрый старт)

Наши системы поставляются полностью готовыми к использованию: встроенные готовые программы стимуляции; светодиодные очки; наушники хорошего качества; соединительный стереокабель для подключения музыки и обучающих программ; подробное руководство пользователя; гарантийной карточкой; аккумулятором или заменяемыми в последствии батарейками; и кабелем для загрузки сессий с компьютера (для соответствующих моделей).

Для того чтобы начать надо просто вставить батарейки (или включить в сеть адаптер), выбрать программу, установить колесиком комфортную громкость и яркость, нажать кнопку и получить удовольствие...

Когда готовитесь начать сессию руководствуйтесь несколькими простыми

правилами:

- 1.** Начните с минимального уровня громкости и яркости и/или оставайтесь в рамках указателя "do not disturb". Будьте уверены, что никто вас не потревожит во время сессии (не залает под ухом собака, не запрыгнет на вас кошка). Если хотите, затемните дополнительно комнату.
- 2.** Выбирайте яркость и громкость стимуляции исключительно из соображений комфортности. Громче и ярче – не значит лучше! Если глазам слишком ярко появится подергивание век и желание открыть глаза.
- 3.** Выбрав программу, нажмите кнопку PLAY. Для того чтобы выбрать сессию откройте руководство пользователя, сначала выберите тему, наиболее соответствующую вашим потребностям, как например: внимание, обучение, визуализация, медитация, сон. Затем выбирайте любую программу по вкусу. Если по какой-то причине выбранная программа после включения вам не понравилась, то можете ее выключить и выбрать другую.
- 4.** Вы можете добавить к сессии свою любимую музыку
- 5.** После нажатия кнопки PLAY прибор начинает 10-и секундный отсчет (чтобы вы успели, например, надеть очки и наушники, закрыть глаза и поудобней устроиться), а затем запускает сессию.
- 6.** Наслаждайтесь!