

# PHOTOSONIX

## ГАРАНТИЯ:

1 год, со дня заказа

Lumina собирается из высококачественных компонентов, высококвалифицированным персоналом, и тщательно тестируется перед продажей. Тем не менее, может возникнуть потребность в гарантийном обслуживании.

## ПОЛИТИКА ВОЗВРАТА:

Возврат осуществляется продавцу, по месту продажи. Пожалуйста, сохраняйте оригинальный финансовый документ, на случай возврата, и предъявляйте продавцу.

## РЕМОНТ И СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Для гарантийного обслуживания и ремонта, равно как для ремонта по негарантийным случаям, пожалуйста, обращайтесь по адресу:

<http://www.photosonix.com/support/repair-request/>  
или свяжитесь с нами по электронной почте:  
[repairs@photosonix.com](mailto:repairs@photosonix.com)

по России:

<http://www.mindmachine.ru/contact.htm>

e-mail: [mindmachine@bk.ru](mailto:mindmachine@bk.ru)

Тел.: +7(499) 180-99-52,

8 916 164-74-74 (для Москвы)



PHOTOSONIX Lumina is designed and manufactured by microfirm inc., Signal Hill, California, USA. Manual, interface insignia design and software copyright Microfirm Inc. 2017 PHOTOSONIX is a Trade Mark of Microfirm Inc.

# PHOTOSONIX

## Lumina

### РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



СВЕТ+ЗВУК+МУЗЫКА=ЭКВИВАЛЕНТНЫ=  
НЕПРИНУЖДЕННОЕ СНИЖЕНИЕ СТРЕССА,  
ГЛУБОКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ, БЕЗМЯТЕЖНЫЙ СОН

50 Сессий, из них 36 LightWeave™,

10 DayDream™,

RainbowSound™

Rainbow Bright™,

RainbowSolo™,

CD качество звука (16 bit).

Точный 0-40 контроль громкости и различные предустановки.

Точный 0-40 контроль яркости и различные предустановки.

Информативный LCD дисплей.

AA Литий-ионные аккумуляторы 800mAh.

USB-port для зарядки и обновления ПО.

Улучшенное воспроизведение AudioStrobe дисков.

Читать сперва, это важно!

Вас приветствует фирма PHOTOSONIX.

Спасибо за ваш выбор PHOTOSONIX Lumina, - высококачественного прибора с современными характеристиками, который на много лет обеспечит вам здоровье и благополучие, и возможность влиять на свои эмоциональные и ментальные состояния, уровень жизненной энергии, качество сна и многое другое. Пульсирующие светозвуковые паттерны тысячелетиями использовались практически во всех культурах в различных целях (от возбуждения толпы до медитации и индуцирования сна). Эти методы были частью сакральных знаний, и лишь относительно недавно официальная наука начала объяснять, как и почему они работают. Таким образом, в путешествии со светом и звуком вам предстоит сделать множество интересных личных открытий.

Использование светозвуковой стимуляции абсолютно естественно и безопасно для большинства людей. Тем не менее, существуют побочные явления (актуальные далеко не для всех людей). Поэтому, пожалуйста, внимательно прочитайте следующее:

#### ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ:

Используйте сидя, или лёжа. Любые формы эпилепсии и фотосенситивность, использование кардиостимулятора, сердечные заболевания, приём (2-3 часа до, и 2 часа после сеанса) различных психоактивных препаратов (включая алкоголь, наркотики, антидепрессанты, или стимуляторы) - являются противопоказаниями для использования светозвуковой стимуляции. Даже если у вас никогда не было приступов эпилепсии, остается небольшая вероятность, что светозвуковая стимуляция может спровоцировать приступ. Более полную информацию по противопоказаниям вы можете найти на нашем сайте: <http://www.mindmachine.ru/forum/viewforum.php?f=16>

Если при использовании прибора вы почувствуете сильный дискомфорт, или(и) беспокойство, то мы настоятельно советуем снять очки и остановить сессию.

Устройство Photosonix Lumina не является медицинским прибором и предназначен для развлечения, а не для лечения чего бы то ни было. Таким образом, никакие претензии, связанные с любыми явными, или неявными последствиями для здоровья, возникшими в результате применения прибора в медицинских целях (и при медицинских противопоказаниях), не имеют оснований для применения ни к фирме, ни к продавцу.

Пожалуйста, по всем лечебным вопросам консультируйтесь со своим лечащим врачом.

#### Аккумуляторы

Устройство Lumina поставляется в комплекте с одним АА Литий-ионным 800mah аккумулятором (около 26 в режиме ожидания, ~6 часов работы прибора). Время работы также зависит от яркости (в большей степени) и громкости во время сессии.

Для зарядки аккумулятора в комплекте поставляются кабель USB и адаптер. В прибор встроен контроллер, сигнализирующий о низкой зарядке аккумулятора через появление на LCD экране предупреждающих надписей:

«CHG Soon» появляется с 10-и минутным интервалом.

«CHG NOW!» два раза мигает, при полном разряде, перед автоматическим выключением. Lumina работает от адаптера, без батарей.

«Batt Low» - появляется, если заряда не хватит для нормального завершения сессии.

«CHARGIN» – батарея сейчас заряжается.

«Low Batt Charing» – для ускорения зарядки Lumina выключится через 10 секунд. Для дальнейшего использования прибора необходимо его снова включить.

«CHG DONE» – зарядка окончена, можно отключить адаптер (можно оставить включенным – без негативных последствий).

«ChgUnFin» – зарядка прервана до окончания (просто напоминание).

#### ЗАЩИТА.

Электрическая цепь прибора защищена от разрушения, при неправильно вставленных аккумуляторах.

Если прибор подключен на зарядку, а аккумуляторы вставлены неправильно, повреждены, не соответствуют указанному в руководстве типу, или отсутствуют, то зарядка производиться не будет, и во всех этих случаях на дисплей будет выдан условный знак: «2Low2Chg». При этом прибор будет работать от адаптера.

#### ЗАМЕНА АККУМУЛЯТОРОВ.

**Внимание**, для замены используйте ТОЛЬКО Литий-ионные аккумуляторы. Прибор также работает от идущего в комплекте адаптера. Любые аккумуляторы немного отличаются друг от друга по размеру. Если аккумуляторы слишком сильно засели в аккумуляторном отсеке, пожалуйста, не используйте острых предметов. Они могут повредить оболочку аккумуляторов (что чревато вытеканием едкой жидкости), или(и) само устройство. Используйте шариковую ручку, или тупой тонкий нож, с закругленным концом.

## Выбор Сессий. Бодрость:

### 5. Pre-Workout (LW) 18 min, dual binaural beats, 1-20 Hz

Двойные бинауральные биения на низкочастотных несущих повышают энергетику тела. Наиболее эффективно перед тренировкой, или физическими упражнениями.

### 6. Morning Jumpstart (LW) 21 min, dual binaural beats, 1-14 Hz

Получите заряд бодрости на весь день. Стимуляция с плавным изменением от дельта до бета, с небольшим пиком на 14Гц.

### 7. Beta SuperCharger (LW) 25 min, pulsed chords, 10-30 Hz

Зарядитесь и двигайтесь с помощью стимуляции на высоких бета! В любое время, когда вам требуется взрывная энергия.

### Выбор сессий. Творчество/Визуализация:

#### 1. Cre-8-ive Flow (LightWeave) 33 min, dual binaural beats, 6-24 Hz

Войдите в контакт с вашим творческим сознанием и генерируйте новые гениальные идеи или способы решения проблем. Движение в творческом потоке.

### Выбор сессий. Развлечение/Удовольствие:

#### 1. Mr. O's LightWeave Coaster(LW) 11 min, pulsed surf, .25-32 Hz

Оседлайте LightWeave "Водный мотоцикл"... и держитесь крепче!

#### 2. Mind Spinner (LW) 14 min, dual binaural beats, .75-42 Hz

Раскачайте блок внутри сознания! Насладитесь поездкой и ощущением движения.

Остальные Развлечение/Удовольствие сессии ищите на 5 странице в разделе Rainbow Sound™.

### Выбор сессий. Improv (импровизация)

#### 1. Theta Improv 30 min, binaural beats with surf, 3.00-6.5 Hz

#### 2. Alpha Improv 30 min, binaural beats with surf, 7.00-11.00 Hz

#### 3. SMR Improv 30 min, pulsed frequency, 12-15 Hz

#### 4. Beta Improv 30 min, pulsed frequency, 16-26 Hz

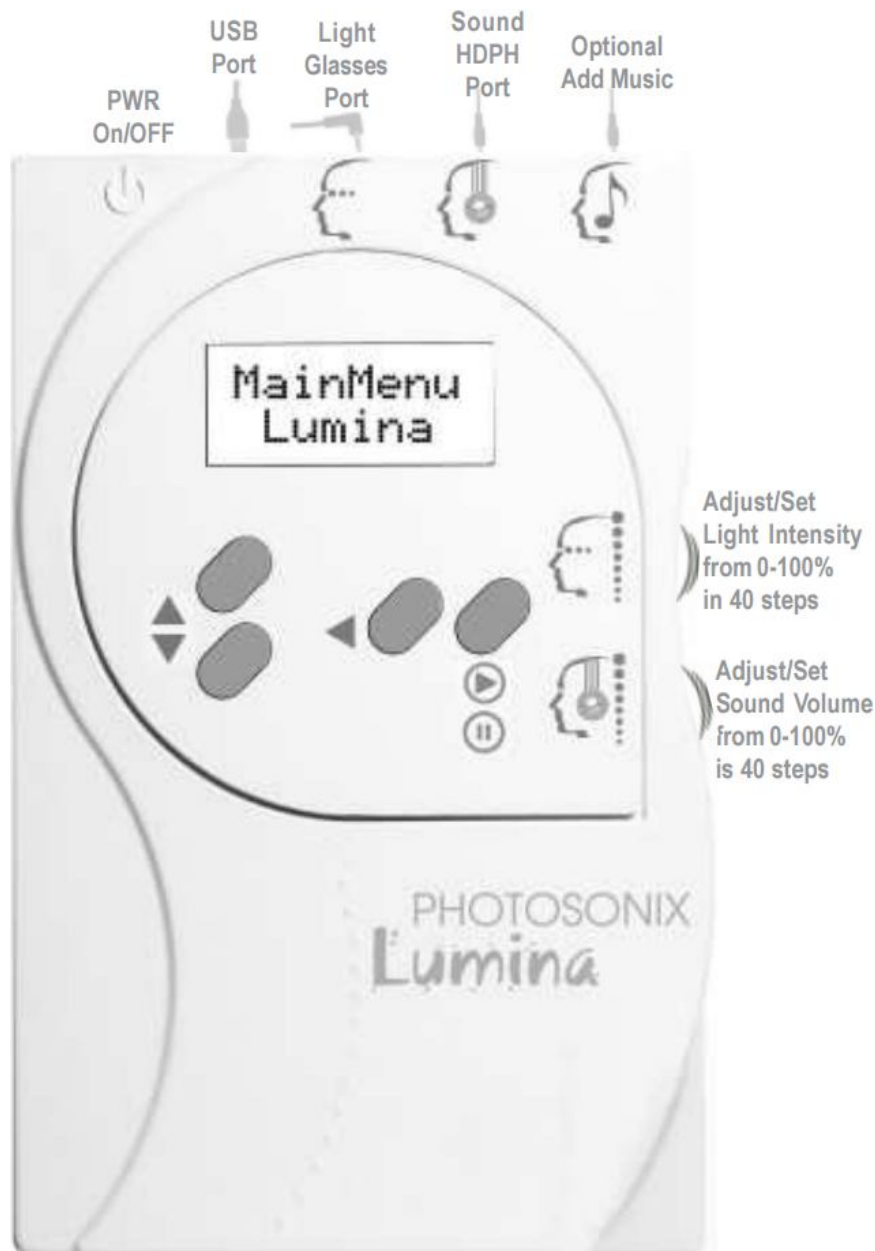
#### 5. Gamma Improv 30 min, pulsed frequency, 32-42Hz

В сессиях Improv стартовая и конечная частота в сегментах задаются случайным образом (в рамках выбранного диапазона). Несущие частоты и фазы сигналов также выбираются в случайном порядке.

Таким образом, вы можете использовать сессии Improv как своеобразный электронный калейдоскоп, в рамках выбранного диапазона.

## Содержание

Читать сперва	Первая страница
Информация по аккумуляторам, Гарантии,	Последняя страница
Компоненты, Характеристики	Стр.2
Общая информация по L/S сессиям	Стр.3
Быстрый Старт. Сессии DayDream	Стр.4-5
Предустановки и настройки сессии	Стр.4
Чтобы запустить/остановить сессию. Пауза	Стр.4
Изменение времени сессии	Стр.4
Дополнительная музыка	Стр.8
Дополнительные опции главного меню	Стр.5
Тона	Стр.5
Уникальные характеристики	
RainbowSound™	Стр.6
RainbowBright™	Стр.6
RainbowSolo™	Стр.6
Двойные моноуральные биения	Стр.7
Light Weave™	Стр.7
HemiStim™	Стр.7
Категории сессий	
Диапазоны	Стр.8
Сессии для релаксации	Стр.8
Специальные сессии	Стр.8-9
Сессии для медитации	Стр.10
Сессии на сон	Стр.10-11
Сессии для обучения	Стр.11
Сессии для бодрости	Стр.11-12
Сессии для Творчества/Визуализации	Стр.12
Сессии для Развлечения/Удовольствия	Стр.12
Improv сессии	Стр.12
USB-port для обновления встроенного ПО – неограниченные возможности!	



**Выбор сессий. На сон:**

**3. TKO (LightWeave) 45 min, mixed dbb/bbs, 2-10 Hz**

Это "Technological Knock Out 2", эффективное электронное снотворное. Адаптированная сессия "TKO" из Nova Pro 100.

**4. You are Getting Very Sleepy (LW) 43 min, dBb, .25-10 Hz**

Тик-так... следуйте за светом и звуком в глубокий сон. Первая программа на сон с использованием новой "LightWeave" технологии. Спокойной ночи и сладких снов.

**Выбор Сессий. Обучение:**

**1. Focus 5 min, dual binaural beats, 7.83-28 Hz**

Подготовьте себя к заданиям, требующим внимания и концентрации.

**2. Unstick 10 min, dual binaural beats, 1.5-34 Hz**

Избавьтесь от дурной бесконечности повторяющихся мыслей и эмоций. Двойные бинауральные биения, плавное изменение несущих помогают вам успокоиться, сфокусироваться на деле и творить. Сессия обеспечивает хорошее настроение

**3. In the mood to learn(LW) 15 min, dual binaural beats, 4-14 Hz**

Сила двойных бинауральных биений позволяет этой сессии быть короткой но успокаивающей и фокусирующей. Используйте для настройки на учёбу, или с обучающими CD.

**4. Cat Focus (LightWeave) 19 min, dual binaural beats, 14 Hz**

Кошки автоматически генерируют 14Hz, что позволяет им сохранять внимание к миру, даже во сне. Атакуйте свои учебные задачи с этой бета – СМР (Сенсорно Моторный Ритм) сессией, с использованием новой технологии "LightWeave" и плавными изменениями фазы.

**5. Hypnogogia (LightWeave) 19 min, dual binaural beats, 6-10 Hz**

Расширяет вашу интуицию и творческие способности, стимулирует визуализацию через вхождение в гипногическое состояние, - на границе между сном и бодрствованием..

**6. Attention! (LightWeave) 22 min, pulsed chord, 10-18 Hz**

Классическая свето-звуковая сессия для фокусирования внимания и борьбы с отвлекающими факторами.

**Выбор Сессий. Бодрость:**

**1. Wired 5min, dual binaural beats, 9-42 Hz**

Стань сверхэнергичным при помощи гамма-волн, бета-волн и возбуждающих музыкальных тонов. Эта сессия предназначена для «разгона» мозга.

**2. Revup 5 min, dual binaural beats, 7-42 Hz**

Взбодрите своё тело энергичными бета и гамма волнами на низких несущих.

**3. Varoom 10 min, dual binaural beats, 1-42 Hz**

Эта сессия мотивирует вас вскочить и бежать. Хорошо взбадривает тело и мозг, когда вы чувствуете себя вялыми.

**4. Gamma Zone (LW) 14 min, Pulsed Chord, 12-42 Hz**

Испытайте гиперактивацию сознания с помощью пульсирующих аккордов и частот, достигающих 42Гц.

## Выбор Сессий, Медитация:

### 1. Delta Expanse (LightWeave) 20 min, pulsed surf, .25-10 Hz

Начните с Альфа и в течение 20 минуты плавно скользите вместе со светом и звуком в Дельта состояние. Предназначена для исследования дельта-состояния, но НЕ для сна.

### 2. Shumann's Lo Meditation (LW) 23 min, dBb, 7.83-15 Hz

В этой медитативной сессии скомбинированы низкие музыкальные тона и частота шумановского резонанса, с плавным переходом с частоты бодрствования.

### 3. Quasar U4EA - eXtacy (LW) 23 min, dual monaural beats, 1-12 Hz

Совершите в волнующее путешествие в центр Квазара, с выходом в эйфорию! Частоты следуют через альфа, тета и дельта, со сдвигом в левое полушарие, что вызывает чувства экстаза и эйфории.

### 4. Earth Grounding (LightWeave) 33 min, dual binaural beats, 4-24 Hz

Медитация на энергии Земли. Используется шумановский резонанс и его гармоники на двойных бинауральных биениях, сведенных в музыкальный интервал (квинту). Квинта в восточных культурах принадлежит Земле и Космосу.

### 5. "OM" Meditation (LW) 33 min, binaural beats with surf, 4-24 Hz

Медитируйте с успокаивающими космическими звуками прибора комбинированными с резонансом Шумана и его гармониками в качестве несущих.

### 6. Cosmic Consciousness (LW) 35 min, dual binaural beats, 3.5-20 Hz

Эта сессия создана для того, чтобы помочь достигать мистического объединения с Космическим Сознанием Эта сессия разработана, чтобы помочь воссоздать мистическое пробуждение в Высшем Сознании, культивируемое во многих восточных религиях. Это улучшенная версия сессии из Luma 10.

### 7. Kundalini meditation (LW) 40 min, dual binaural beats with surf, 7-14 Hz

Кундалини в Йоге – это жизненная энергия, спящая в основании спины, которая, будучи пробужденной, усиливает ментальные функции и интуицию. Эта сессия помогает создать глубоко расслабленное состояние тела и стимулирует коронную чакру. Эта сессия похожа на сессию «Вне времени и пространства».

### 8. Super-Zen7 (LW) 41 min, binaural beats with surf, 3.5-42 Hz

Разработана совместно с Zoe Seven, «Кибер-Шаманом» и автором книг по современному шаманизму с использованием майндмашин и других технических средств. Эта сессия предназначена для исследования сознания и шаманских экспериментов.

### 9. Into the Void with Zoe Seven (LW) 44 min, dual binaural beats, .25-14 Hz.

Разработана совместно с Zoe Seven, «Кибер-Шаманом» и автором книги «Into the Void» (в Пустоту) и других книг по современному шаманизму с использованием майндмашин и других технических средств. Эта сессия предназначена для исследования сознания и шаманских экспериментов.

## Выбор Сессий, Сон:

### 1. Quick Nap (LightWeave) 23 min, dual monaural beats, 2-15 Hz

5-и минутное погружение и 16-и минутный Сон Силы (дневная дремота) с быстрым возвратом в энергичное сфокусированное состояние. Улучшенная версия.

### 2. Sleep Tranquilizer (LightWeave) 32 min, dual binaural beats, .25-12 Hertz

Мощный тренажер засыпания с плавным погружением в глубокое Дельта-состояние.

## Общая информация по L/S сессиям

Сессии в майндмашине Lumina комбинируют воздействие ритмов, тонов и музыкальных эффектов звука с kaleidosкопичными световыми эффектами в различных частотных диапазонах для релаксации и изменения эмоциональных, ментальных и физических состояний (энергичность, медитация сон).

Личное восприятие сессий меняется, в зависимости от изменений частоты и типа стимуляции, аналогично влиянию темпов и ритмов музыкальных произведений.

Названия сессий и их описание относится к их назначению, в то время как конкретные ощущения будут зависеть от многих факторов, начиная от текущего психофизиологического состояния, и заканчивая временем суток. Для того, чтобы мозг начал реагировать на светозвуковую стимуляцию, требуется определенное время. В общем случае, - около 6 минут. В течение этого времени у новичков возможно возникновение слабого дискомфорта – из-за несовпадения между частотами стимуляции и вашими собственными частотами. Необходимо просто расслабиться и немного подождать. Обычно, далее вас ждут весьма приятные состояния.

Таким образом, названия сессий дают лишь общее направление ожидаемых эффектов. В некоторых сессиях используются микроциклы быстрых изменений параметров, дающие специальные эффекты.

Сессии сгруппированы по назначению. Для каждой сессии даётся краткое описание основных стимулирующих параметров.

Исследования методом электроэнцефалографии дают основания выделить четыре основных типа состояний, в зависимости от преобладающих частот в мозге:

Beta	13-40+Hertz	Бодрость и сфокусированность;
Alpha	8-12 Hertz	Релаксация;
Theta	3-7 Hertz	Мечтательность, визуальные образы, околосонное состояние;
Delta	0.5-2 Hertz	Сон

Общее назначение сессий – помочь вам достичь одного из этих состояний. Тем не менее, различное сочетание частот в каждой сессии будет по разному воздействовать на разных индивидуумов, вызывая различные состояния, в рамках вышеупомянутых категорий.

## Быстрый Старт

Управление майндмашиной Lumina очень простое. И это действительно так. Тем не менее, мы настоятельно рекомендуем выполнить следующие приготовления, прежде чем вы перейдете к этой «легкой» части. Обратите, пожалуйста, особое внимание на прочтение пункта «Предостережения» на первой странице, который содержит важную информацию и предназначен для защиты вас и ваших близких.

### Настройка.

Найдите комфортное, спокойное затемнённое место. Присоедините специальные очки и наушники к консоли Lumina.

Настройте комфортную громкость и яркость. Во время сессии вращайте регулировочные колесики. Диапазон установок громкости и яркости 0-40.



Остановитесь на приемлемом комфортном уровне. Ярче и громче НЕ значит лучше.


### Чтобы запустить сессию

Сначала включите кнопкой  Для выбора сессии используйте кнопки .

Для запуска сессии нажмите кнопку «Старт» .


Сессия начнётся через 10 секунд. Отсчёт будет виден на дисплее. Используйте это время, чтобы надеть очки и наушники и устроиться поудобней. ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА и наслаждайтесь свето-звуковым шоу!


Чтобы сделать паузу используйте кнопку , для продолжения – кнопку .


Чтобы закончить сессию раньше нажмите и удерживайте кнопку  в течение 2 сек.


### Изменение времени сессии.

Длительность сессии в майндмашине Lumina может быть установлена с коэффициентами от 1/2 до 2 (с шагом в 1/4) от указанного в руководстве. Для изменения

времени сессии, во время 10-и секундного отсчёта нажмите кнопку 

На дисплее отобразится стандартное время. Нажимайте кнопки  чтобы установить

желаемое время. После установки нужного времени нажмите кнопку , отсчет продолжится. После окончания отсчета сессия запустится с измененным временем. Если

снова нажать кнопку , то сессия запустится со стандартным временем.

## Выбор Сессий. Специальные:

### 1. Reset (LightWeave) 10 min, dual binaural beats, 1.5-20 Hz

Перезагрузите свой мозг, станьте сосредоточены и разгоните скуку!

Двойные бинауральные биения, сочетание плавных и резких переходов делают эту сессию эффективной для возвращения высокой работоспособности.

### 2. Sensual Magic (LightWeave) 15 min, dual binaural beats, 7-40 Hz

Эта сессия использует бета-диапазон стимуляции в четырех октавах для активации чакры, связанной с сексуальностью. Постарайтесь, чтобы после сессии вам случайно не встретились посторонние (шутка)!

### 3. Alpha semi-non Regular flicker left eye (LightWeave) 29 min, dual binaural beats, 9-12 Hz

Эффект этой сессии обеспечивается микроциклами изменения частоты, в то время как второй звуковой генератор выдаёт бинауральные биения. Цель – активация ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ МОЗГА.

### 4. Alpha semi-non Regular flicker right eye (LightWeave) 29 min, dual binaural beats, 9-12 Hz

Эффект этой сессии обеспечивается микроциклами изменения частоты, в то время как второй звуковой генератор выдаёт бинауральные биения. Цель – активация ЛЕВОГО ПОЛУШАРИЯ МОЗГА.

### 5. Alpha semi-non Regular flicker both eyes (LightWeave) 15 min, dual binaural beats, 9-12 Hz A

Эффект этой сессии обеспечивается микроциклами изменения частоты, в то время как второй звуковой генератор выдаёт бинауральные биения. Цель – активация ОБОИХ ПОЛУШАРИЙ МОЗГА.

### 6. Banish the Winter Blues 18 min, pulsed chords, 30-40 Hz

Яркость повышается постепенно, в то время как частота понижается с 40 до 30Гц, затем 15 минут остается на 30Гц. Предназначена для снятия сезонной (осенне-зимней) депрессии.

### 7. Left Eye hemiStim (LW) 20 min, Pulsed Surf, 10 Hz

Стимуляция ПРАВОГО полушария на частоте 10Гц (Наилучшие результаты достигаются с очками hemiStim)

### 8. Right Eye hemiStim (LW) 20 min, Pulsed Surf, 10 Hz

Стимуляция ЛЕВОГО полушария на частоте 10Гц (Наилучшие результаты достигаются с очками hemiStim)

### 9. Mind Awake Body Asleep (LW) 42 min, dual binaural beats, 2.5-15 Hz

Эта сессия создает динамическое состояние, когда тело отдыхает, а сознание переходит в высшее состояние. Это также похоже на сессию для индуцирования ВТО (внетелесный опыт). Гарантий, что это сработает конкретно для вас, в принципе дать невозможно, но если вам интересно, - можете попробовать.

### 10. Remote viewing (LightWeave) 42 min, dual binaural beats, 3-15 Hz

Удалённое видение завораживает воображение миллионов. Оно используется разведкой США и археологами. Эта сессия разработана для расширения ментальных функций, необходимого для удаленного видения, но мы не можем дать конкретно вам никаких гарантий. Используйте с фоном из естественных звуков, таких как прибой, водопад, или дождь.

### Информация о диапазонах стимуляции.

Стимулирующие частоты лежат в диапазоне 1-42Гц. Они записаны в ПЗУ прибора, с шагом в 1Гц, в диапазоне 1-20Гц и 2Гц, в диапазоне 20-42Гц. Резонанс Шумана 7,81Гц также включен в таблицу частот.

Диапазон несущих частот (тонов): 16-960Гц. 6 октав «чистого строя» (12 нот на октаву).

Способы стимуляции: пульсирующий тон (изохронный тон), пульсирующий розовый шум, бинауральные биения, бинауральные биения с розовым шумом, двойные бинауральные биения, двойные моноуральные биения.

Фазы: традиционные синхро и противо- фазы расширены технологией LightWeave – сдвиг фазы на 30 градусов, как для света, так и для звука, плюс между светом и звуком. Подробнее смотрите описание технологии LightWeave™ на стр.7

#### Дополнительные опции.

Устройство можно подключить (через кабель, идущий в комплекте) к почти любому источнику звука, имеющему 3.5mm выход на наушники, и слушать во время стимулирующей сессии любимую музыку, или мотивирующие аудиопрограммы.

Выбор музыки зависит от ваших вкусов, но надо учитывать, что музыка с сильными ритмами будет конфликтовать со стимулирующими ритмами сессии.

Про другие варианты – это три опции PHOTOSONIX RainbowSound™ и AudioStrobe декодер, вы можете прочитать в соответствующих разделах данного руководства.

#### Выбор Сессий, Релаксация:

1. Calm Down 5 min, dual binaural beats 7-11 Hz Успокой свои нервы и снижай эмоциональное напряжение, впитывая накачивающиеся альфа/тета волны. Используйте для быстрого достижения баланса после напряженного дня, или неприятностей.
2. Timeout 5min, dual binaural beats 3-15 Hz Устройте 5-и минутный перерыв и погрузитесь в расслабленное состояние следуя успокаивающим ритмам и приятным звукам, которые накачиваются и отплывают.
3. Daily Escape 10 min, dual binaural beats, 6-12 Hz Устройте перерыв, расслабьтесь и отрешитесь от напряженного дня. Полезно вместо перекура.
4. Waves of Calm 10 min, dual binaural beats, 7.83-12 Hz Качайтесь на волнах покоя вместе с этой умиротворяющей мягкой сессией. Также, как и предыдущие, идеальна для коротких перерывов в напряженной работе.
5. Power Relaxation (LightWeave) 15 min, dual binaural beats, 10-11 Hz Эта сессия предназначена больше для релаксации тела после тяжелой физической работы, или тренировки.
6. HappyTime Alpha (LightWeave) 32 min, dual binaural beats, 9-12 Hz Проведите «счастливое время» в альфа-состоянии! Эта сессия использует технологию PHOTOSONIX “LightWeave”™. Микроциклы альфа-стимуляции в сочетании с бинауральными биениями. Этот танец света с чувством полёта, безусловно, стоит испытать!

### Быстрый старт. Сессии DayDream™.

По многочисленным просьбам эти короткие сессии были сделаны для тех, кто работает в очень напряженном режиме и поэтому нуждается в коротком, но качественном отдыхе в течение рабочего дня. За счет глубокого погружения с последующим выходом на рабочий режим, они дают хороший освежающий эффект.

#### 5 минут:

DayDrm1	Calm	7-18Гц	Dbb	Успокой натянутые нервы
DayDrm2	Focus	7.8-24Гц	Dbb	Соберись
DayDrm3	Revup	7-42Гц	Dbb	Ускорение
DayDrm4	Timeout	4-14Гц	Dbb	Спокойное внимание (учёба)
DayDrm5	Wired	9-42Гц	Dbb	Напряжение

#### 10 минут:

DayDrm6	Daily Escape	6-12Гц	Dbb	Закончи напряженный день
DayDrm7	Reset	3-28Гц	Dbb	Перезагрузка (вместе с лёгкими физическими упражнениями)

DayDrm8	Unstick™	3-34Гц	Dbb	Хорошее настроение
DayDrm9	Waroom!	1-42Гц	Dbb	Чашка кофе
DayDrm1	Waves of Calm	7.8-12Гц	Dbb	Мир и покой

0

#### Дополнительные опции Главного Меню:

Меню Опций и Меню Загрузки сессий, которые также можно найти по стрелкам «вверх/вниз». Подробности на сайте.

#### Уникальные характеристики, Тона.

В каждый момент времени Lumina выдает две частоты стимуляции F1, F2. Частоты стимуляции организованы на двух несущих (тонах) P1, P2.

Пульсирующая частота (изохронные тона) – чистый тон пульсирует с определенной частотой. На слух, типа – «та-та-та-та-та...». Вспышки света подаются синхронно с пульсациями звука.

Пульсирующий розовый шум. На слух типа – «пш-пш-пш-пш-пш...». Вспышки света подаются синхронно с пульсациями звука.

Бинауральные биения – пульсирующий фантомный звук (похож на звук вертолета), возникающий в голове, когда на уши подаются разные чистые тона, отличающиеся друг от друга на величину частоты стимуляции. Вспышки света подаются синхронно с пульсациями звука.

Двойные бинауральные биения – то же самое, только чистых тонов уже 4 (по 2 на ухо). Вспышки света подаются синхронно с пульсациями звука на первой частоте.

Бинауральные биения и розовый шум. Считается, что розовый шум, подаваемый одновременно с бинауральными биениями, усиливает действие бинауральных биений.

Моноуральные биения – два чистых тона, отличающиеся друг от друга на частоту стимуляции звучат одновременно. Это даёт пульсирующий звук. Вспышки света подаются синхронно с пульсациями звука на первой частоте.

Двойные моноуральные биения – смотрите в уникальных характеристиках приборов PHOTOSONIX



**RainbowSound™ Опции.**

Мы разработали три опции для технологии RainbowSound™. Одна – чисто развлекательная; вторая – для светозвуковой стимуляции с музыкальным сопровождением; и третья – только для световой стимуляции, с музыкальным сопровождением.

Человек свободен, когда у него есть выбор – наслаждайтесь!

Мы крайне не рекомендуем использовать эти опции с чем-то кроме обычной (без встроенных психоактивных технологий) музыки.

**RainbowSound™ (P)**

Интенсивность света управляется громкостью звука. Источник звука – музыка с плеера, или телефона. Свет просто следует за музыкой. Никакие сессии не задействованы. Это чисто развлекательная опция.

**RainbowSound Bright™ (B)**

Сессия сопровождается музыкой с внешнего источника. Яркость световой стимуляции зависит от изменений громкости музыки.

**RainbowSound Solo™ (S)**

В сессии отключается звук и не мешает восприятию музыки. Яркость световой стимуляции также зависит от изменений громкости музыки.

Уникальные характеристики светозвуковых приборов PHOTOSONIX.

Двойные моноуральные биения

Моноуральные биения (усредненный пульсирующий тон) возникают, когда смешиваются близко отстоящие друг от друга тона. Тогда разница между тонами P1 и P2 образует пульсацию на соответствующей этой разнице частоте (частоте стимуляции F1). Двойные моноуральные биения, - когда на второе ухо подается другая пара тонов P1' и P2' также образующие биения уже на частоте (F2). Таким образом, можно стимулировать полушария мозга разными частотами. Свет в очках, с каждой стороны, пульсирует синхронно с частотами стимуляции.

Технология LightWeave™ (Светоткань)

Светозвуковые системы традиционно имеют опцию подавать вспышки света на глаза в фазе (одновременно) и в противофазе (попеременно). Технология LightWeave, впервые представленная в Luma 10, позволяет организовать вспышки со сдвигом фазы с шагом в 30 градусов. Это создаёт интересные визуальные эффекты. В майндмашине Lumina, технология LightWeave была расширена и на звуковое сопровождение. Дополнительно можно задать задержку в миллисекундах между пульсациями света и звука.

HemiStim™

Майндмашин Lumina может подавать различные частоты стимуляции на разные глаза. Для того, чтобы стимулировать разными частотами разные полушария мозга, этого не достаточно (так как каждый глаз связан с обоими полушариями мозга). Для этого необходимо задействовать правое и левое поля зрения для каждого глаза, которые перекрестно связаны с левым и правым полушарием мозга. Очки HemiStim™ обеспечивают такую возможность.

В майндмашине Lumina ряд сессий рассчитаны на применение очков HemiStim™. Они имеют соответствующую пометку в руководстве - «hemiStim». Эти сессии, конечно, могут быть использованы и со стандартными очками, но при этом не будет иметь место дифференциальная стимуляция разных полушарий мозга.

Все эти техники являются прекрасным дополнением к традиционной светостимуляции и помогают разогнать скуку, увеличивая развлекательный эффект. Это, безусловно, повышает мотивацию к регулярным занятиям с майндмашинной, которые, в конечном итоге, улучшат ваше КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.