

THE MINDPLACE COMPANY

En



**PROCYON AVS**

AUDIO VISUAL SYNTHESIZER



WWW.MINDPLACE.COM

USER'S GUIDE AND MANUAL

Revision 2.0

# ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Ред. 2.0

## Procyon

(Процион, звезда в созвездии Малого Пса)

### Audio-Visual Synthesizer™ (Аудиовизуальный синтезатор)

#### I. Введение

##### **ПОЖАЛУЙСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СОДЕРЖАНИЕМ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ PROCYON**

**Procyon предназначен для использования в качестве инструмента расширения самосознания и личностного роста. Он НЕ предназначен для использования в качестве медицинского диагностического или терапевтического прибора и в каких-либо медицинских целях.**

**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДАННОЕ УСТРОЙСТВО без наблюдения вашего врача, если вы или кто-либо из членов вашей семьи страдали от какой-либо формы припадочных расстройств, таких как эпилепсия, или если вы принимали какие-либо психоактивные вещества (амфетамины, барбитураты и др.)**

Поздравляем! Вы приобрели самую продвинутую на сегодняшнем рынке систему аудиовизуальной стимуляции для личного пользования. *Procyon, аудиовизуальный синтезатор*™ - это мощный инструмент для исследования широкого спектра интересных и полезных состояний сознания, и мы полагаем, что он принесет вам немало преимуществ при регулярном использовании.

Во внутреннюю память устройства Procyon встроены 50 уникальных программ светозвуковой стимуляции (сеансов), каждая из которых оказывает специфическое воздействие на сознание. Мы рекомендуем вам вначале поработать с этими сеансами, которые лучше всего удовлетворят ваши потребности, прежде чем вы продолжите свои исследования. Все сеансы были разработаны с целью поддержания ментальных процессов, необходимых для прохождения тех уроков, с которыми нас сталкивает повседневная жизнь, и мы уверены, что они помогут сделать ваше погружение в собственное сознание более продуктивным.

Вы можете подходить к использованию Procyon максимально гибко, создавая собственные сеансы с нашей бесплатной программой *Procyon Editor* для Windows (скачивание доступно на сайте [www.mindplacesupport.com](http://www.mindplacesupport.com)).

Вы можете смешивать ваши собственные аудиоисточники (CD, MP3 и т.д.) с внутренне синтезированными аудиосигналами. Procyon – первая система аудиовизуальной стимуляции с встроенным цифровым аудио с качеством CD. Теперь вы можете экспериментировать с

трансформацией вашей любимой музыки, повышать качество обучения и личностного роста, проводить эффективную аудиовизуальную стимуляцию с помощью мощных эффектов света и звука.

### *Самосознание как форма искусства*

Способность Procuon создавать и плавно управлять палитрой миллионов цветов, очень точно синхронизируя эту текучую радугу с музыкой и другими источниками звука, дает возможность создавать новый вид искусства, изменяющий сознание. Обязательно посетите наш сайт [www.mindplacesupport.com](http://www.mindplacesupport.com) для новейших обновлений операционной системы.

### *Цвет, настроение и сознание*

Всем известно, что цвет способен оказывать глубокое воздействие на процесс познания и восприятия. Поэтому в больницах и тюрьмах часто используют такие цвета, как синий, голубой и зеленый, благодаря их успокаивающему эффекту. Исследования показали, что чистый свет, окрашенный в какой-либо цвет, может оказывать такое же воздействие: например, красный свет более эффективен для повышения активности разума и психики, в то время как синий понижает эту активность и внушает чувство глубокого покоя. Желтый свет помогает сконцентрироваться на обучении и позволяет мозгу достичь состояния максимальной продуктивности. Система Lumatron® - пример использования цветного мерцающего света в терапевтических целях (хотя, конечно, Procuon не предназначен для использования в качестве терапевтического прибора или в каких-либо медицинских целях).

Можно использовать Procuon для создания чистых цветов, как у драгоценных камней, без какого-либо мерцания. Устройство также может проигрывать сеансы с постепенной градацией цветов или с быстро изменяющимися оттенками. Когда такое происходит в диапазоне от 4 до 20 раз в секунду, можно вызвать необычные визуальные и психологические эффекты, создавая иллюзию сложных, меняющихся геометрических образов. Эти образы могут быть настолько захватывающими, что разум очищается от посторонних мыслей, навязчивых идей и других стрессоров повседневной жизни. Таким образом, использование Procuon – это своего рода ускоренное вхождение в состояние медитации.

## **Преимущества использования**

Мы создали Procuon в качестве экспериментального инструмента для исследования широкого спектра состояний сознания под воздействием цвета, света и звука. И хотя мы надеемся, что вы воспользуетесь возможностью нашего программного обеспечения для создания собственных «произведений искусства для сознания», мы включили в устройство множество заранее запрограммированных сеансов, чтобы вы могли сразу же приступить к использованию Procuon. Сеансы сгруппированы по следующим категориям:

**Покой и расслабление.** Эти сеансы используют в основном «успокаивающие» цвета, особенно синий и зеленый, хотя в них присутствуют и оттенки пурпурного и других цветов для визуального разнообразия. Обычно они меняются медленно и предназначены для того, чтобы ввести ум и сознание в состояние спокойствия.

**Подготовка ко сну.** Сеансы схожи с успокаивающими, но более медленные. Их цель – очистить ум перед сном. Некоторые пользователи отмечали необычайно красочные сны после прохождения этих сеансов.

**Обучение.** Большинство из этих сеансов основаны на способности к сверхоучению при сумеречном состоянии сознания и предназначены для погружения ума в это легкое трансовое, пограничное состояние.

**Максимальная работоспособность.** В этих сеансах используются цвета центральной части спектра и частоты, вызывающие ментальную активность и пиковую продуктивность; часто используются для обучения и подготовки к физическим упражнениям.

**Энергия/восстановление.** Более активные сеансы; в них паттерны стимуляции меняются быстро и предназначены для подготовки разума и тела к активной деятельности (спорт и другая физическая активность) или перед важными встречами, экзаменами и тестами. Идеальны для использования во время перерывов в работе и в процессе обучения.

**Визуализация/игры разума/развлечение.** Эти сеансы демонстрируют чисто эстетические аспекты системы Procuon и предназначены для создания более сложных (даже галлюцинаторных) визуальных образов и используются в качестве подготовки к исследованию измененных состояний сознания.

### Технические особенности

**Компактный полноцветный персональный дисплейный экран.** Наша новая технология *GanzFrames™* - это современные твердотельные электронно-оптические излучатели, устанавливаемые на поверхности очков, которые генерируют и смешивают чистый красный, зеленый и синий свет. Каждый цвет имеет по 255 уровней яркости, что в буквальном смысле означает миллионы оттенков цветов по выбору.

**Эффект Ganzfeld.** *Ganzfeld* – это область чистого немерцающего цвета. С устройством Procuon вы можете выбирать свой любимый цвет и использовать его, например, для цветовой медитации. Конечно, цвета могут трансформироваться в другие оттенки на любой частоте по вашему выбору.

**Программирование независимого цветового канала.** Для каждого цветового канала (красный, зеленый, синий) можно настроить свою яркость и частотность, для создания сложных визуальных эффектов и состояний сознания.

**Емкая встроенная память.** Более чем 1500 сегментов, комбинации которых составляют до 250 сеансов, хранящихся во встроенной памяти устройства.

**USB-порт.** Загружайте новые сеансы в Procuon, обновляйте ПО, поддерживайте текущие сеансы с помощью ПК и управляйте устройством в режиме реального времени через ваш компьютер.

**Цифровой аудиовход/выход.** Низкий уровень шума, аудио с качеством CD, более точный контроль смешивания внутреннего и внешнего звукового сигнала, а также отсутствие «щелкающих» звуков, идущих от очков.

**Внутренний аудиосинтезатор.** Создает бинауральные (на оба уха) биения (переход единого слитного образа в два отдельных) на частоте одного из трех цветовых каналов.

**Совместимость с AudioStrobe®.** Посредством этой функции вы можете проигрывать свои CD-диски с кодировкой AudioStrobe или создавать новые, используя такую программу, как «Mind Workstation» от Transparent Corporation.

**Разнообразие визуальных форм.** Вы можете выбрать пульсирующие, синусоидные, треугольные формы сигнала.

**Разнообразие визуальных эффектов.** *Фазовый сдвиг* создает постоянно меняющийся, сложный диапазон цветов, в то время как *модуляция ширины импульса* создает абстрактные визуальные эффекты. Смешивайте эффект мерцания с ganzfeld-эффектом – и вы получите утонченный, переливающийся свет.

## II. Настройка системы

В комплект Procyon входит следующее:

- панель управления Procyon
- очки *GanzFrames™* с дисплейным экраном
- стереонаушники
- USB-кабель
- стерео-аудиокабель
- портативный футляр
- инструкция пользователя

Вам также понадобятся три щелочные аккумуляторные батарейки «AA» (не входит в комплект) для работы в автономном режиме. Если вы подключите устройство к ПК, оно будет подзаряжаться через USB-кабель.

### Шаг 1: Вставьте батарейки

- Откройте крышку аккумуляторной батареи на задней стороне устройства.
- Вставьте три щелочные батарейки «AA» в нужном направлении.
- Закройте крышку.

### Шаг 2. Подключите очки GanzFrames и наушники

- Аккуратно подключите очки к разъему на верхней части панели.
- Подключите наушники к соответствующему разъему на правой стороне устройства.

### Шаг 3. Выберите сеанс для проигрывания

- Включите устройство с помощью кнопки on/off. Светодиодный дисплей на мгновение высветит слово «on», затем «os» и установленную версию операционной системы, после чего высветится «SES» и выбранный сеанс.
- Нажимайте кнопку Up/Down для выбора сеанса (см.ниже описание встроенных сеансов). При удержании кнопки номера сеансов вначале будут меняться медленно, затем быстрее. Чтобы высветить номера сеансов в порядке убывания, одновременно нажимайте на кнопки Up/Down и Start/Stop.
- Нажмите один раз на кнопку Start/Stop для начала сеанса.

- Настройте яркость света и громкость звука с помощью двух регуляторов на верхней части устройства. Мы рекомендуем начать с более низких величин и увеличивать их постепенно до оптимального для вас уровня.

- Чтобы остановить сеанс, нажмите один раз на кнопку Start/Stop. Дисплей высветит однократно «End» и затем номер сеанса.

**ВНИМАНИЕ! Не открывайте глаза в очках GanzFrames!** Светодиоды в них очень яркие! Не начинайте сеанс при высоких уровнях яркости, если только вы не уверены, что это будет для вас вполне комфортно.

### **III. Использование устройства**

#### **Условия для идеального сеанса**

Чтобы получить максимум пользы от сеанса, найдите удобное и тихое место. Желательно, чтобы ваша одежда не стесняла вас, не сдавливал пояс, галстук и т.д.

- Если вы хотите расслабиться во время сеанса, можно лечь, но это не обязательно.

- Если вы думаете, что можете заснуть во время сеанса, можно выключить свет, так как естественное освещение обычно проникает с боковых сторон очков GanzFrames и немного размывает интенсивность цветов. Выберите сеанс с низкой частотой импульса. Возможно, вам будет комфортнее использовать только очки GanzFrames и слушать вашу любимую музыку (или находиться в тишине), если только вы не хотите включить бинауральное биение; в этом случае вы можете использовать динамики по обе стороны от себя.

- Если вам нужен короткий релаксационный перерыв, лучше всего будет сесть в удобное кресло. Если вы делаете паузу в работе, используйте короткие сеансы, около 15 минут. Более длительные сеансы могут погрузить вас в сон, если вы очень устали, так как они отгораживают вас от внешних шумов и раздражителей, которые заставляют вас бодрствовать.

- Чтобы очистить ум и войти в медитативное состояние, используйте один из «медитационных» сеансов.

- Если вы чувствуете усталость, попробуйте сеансы, «заряжающие энергией». Их бодрящие ритмы сопоставимы с прослушиванием ритмичной музыки.

#### **Включение/выключение и энергосбережение**

Устройство включается/выключается кнопкой на правой стороне устройства. Если вы забыли выключить устройство, в целях энергосбережения оно выключается автоматически в следующих случаях:

- в режиме Session (Сеанс) (когда дисплей отображает трехзначный номер сеанса) после трех минут бездействия;

- в режиме PC (ПК), dL1 (Загрузка 1) или dL2 (Загрузка 2), после 20 минут;

- в режиме AS (AudioStrobe) или DAS (Digital Audio Synchrony) (Синхронизация с цифровым аудио), после 80 минут (это время позволяет полностью проиграть компакт-диск перед выключением).

При подключении через USB-кабель режим автовыключения не действует.

## Кнопки, соединительные разъемы и дисплейный экран

Три кнопки на передней панели устройства выполняют следующие функции:

ВЕРХНЯЯ кнопка – это кнопка START/STOP. Просто нажмите и быстро отпустите кнопку для приведения устройства в действие.



СРЕДНЯЯ кнопка – для выбора *режима*. Когда вы включаете устройство, оно автоматически устанавливается на режим SESSION (СЕАНС), в котором высвечивается трехзначный номер сеанса. Нажимая на эту кнопку каждый раз, вы переходите в следующий режим в следующей последовательности:

Session (SES) (Сеанс) > PC (ПК) > dL1 (Загрузка 1) > dL2 (Загрузка 2) > dAS (Синхронизация с цифровым аудио) > AS (AudioStrobe) > Session (SES) (Сеанс)

НИЖНЯЯ кнопка предназначена для выбора определенного сеанса в режиме Session (Сеанс) (дисплей отображает трехзначное число).

Кнопка включения ON/OFF находится на верхней части правой стороны панели.

На верхней части панели находятся два регулятора. ЛЕВЫЙ регулирует ГРОМКОСТЬ ЗВУКА, а ПРАВЫЙ – ЯРКОСТЬ СВЕТА.

Регулятор громкости звука имеет отношение только к внутреннему аудио; при внешнем аудио вам нужно отрегулировать громкость на вашем CD/MP3-плеере для баланса.

Мы рекомендуем установить регуляторы на минимальный уровень перед началом сеанса и увеличивать громкость и яркость постепенно до наиболее комфортного для вас уровня.

### Устройство Procyon имеет четыре соединительных разъема:

На ВЕРХУ устройства находится разъем для очков GanzFrames. Он напоминает другие разъемы (3,5 мм), но имеет дополнительный контактный обод.

На верху ПРАВОЙ СТОРОНЫ панели находится разъем USB. Используйте прилагаемый в комплекте USB-кабель (или любой другой стандартный USB-кабель) для подключения к компьютеру (но только после того, как вы установили драйвер и программное обеспечение Procyon на вашем ПК).

Под разъемом USB находится кнопка включения POWER. Нажмите один раз для включения и еще раз для обратного выключения устройства.

Следующий разъем предназначен для НАУШНИКОВ. Подсоедините прилагаемые наушники к этому разъему. Вы можете использовать и другие наушники, хотя Procyon может не обладать достаточной мощностью для более крупных, «студийных» наушников.

НИЖНИЙ разъем предназначен для аудиовхода. Соедините его с выходным разъемом вашего CD- или MP3-плеера, или ПК через прилагаемый стерео-аудиокабель (3,5 мм), если вы хотите комбинировать вашу музыку с сеансом или если вы используете CD и MP3 с кодировкой AudioStrobe. Через этот разъем вы можете также подсоединить к системе Procyon линейный выход вашего стереоустройства, хотя для этого вам понадобится стереофонокабель 3,5 мм.

### **Выбор сеанса**

В систему Procyon встроено множество сеансов различной продолжительности и целевой направленности (см. ниже таблицу с описанием сеансов).

- Выберите из списка сеансов подходящую вам программу, обратив внимание на ее порядковый номер.
- Включите устройство и нажимайте кнопку up/down (вверх-вниз) для выбора этого номера.
- Нажмите кнопку Start/Stop, чтобы начать сеанс.

### **Произвольный сеанс**

Сеанс под номером «000» является произвольным – каждый раз это разная программа с разной продолжительностью. Используйте его чисто для развлечения и чтобы почувствовать некоторые возможности устройства по смешиванию цветов.

### **Яркость и громкость**

Эти простые функции должны быть понятны каждому. Обратите внимание на символы, отпечатанные на устройстве рядом с регуляторами: наушники слева и яркость справа. Длинные тонкие треугольники рядом с этими символами обозначают уровень: при повороте регулятора в сторону тонкой части треугольника (направо) уменьшается громкость звука и яркость света.

## **Режимы**

Устройство может функционировать в нескольких режимах. Когда вы включаете Procyon, он автоматически находится в режиме SESSION MODE (SES) (Сеанс) и отображает номер текущего выбранного сеанса. Каждый раз, когда вы нажимаете кнопку mode (режим), устройство переходит в следующие режимы:

**PC** Используйте данный режим для создания собственных сеансов или для экспериментов со смешиванием цветов. Для этого вам понадобится наша программа Procyon Editor для Windows, которую можно скачать из раздела Procyon на сайте [www.mindplacesupport.com](http://www.mindplacesupport.com). Чтобы подробнее узнать о том, как создавать сеансы, обратитесь к Руководству по программированию Procyon Editor (также доступном на нашем сайте).

**dL1** Данный режим предназначен для переноса сеансов или альбомов (сборников сеансов) во внутреннюю память устройства. Он включается автоматически при передаче этих данных через



программу Procyon Editor и предназначен для использования с другими потенциальными программами из открытых источников, которые могут появиться в будущем.

**dL1** Выберите данный режим, если вы переносите сеансы с компакт-диска; это удобно, если у вас под рукой нет компьютера, а вы хотите обновить ваше устройство. Также используется для работы с компакт-дисками с кодировкой SynchronoMuse.

**dAS** (Digital Audio Synchrony) (Синхронизация с цифровым аудио) Используется при прослушивании компакт-дисков с кодировкой SynchronoMuse.

**AS** Режим совместимости с AudioStrobe®; используйте его при проигрывании дисков AudioStrobe или других компакт-дисков и аудиофайлов с высокочастотной кодировкой. Доступны две версии – цифровая и аналоговая. Цифровая версия дает более абстрактную картину, в то время как аналоговая точно воспроизводит оригинальный сигнал. Чтобы переключиться между ними, нажимайте на кнопку up/down, находясь в режиме AS; дисплей отобразит «DIg» для цифровой версии и «AnL» для аналоговой. Посетите наш сайт техподдержки для более подробной информации о том, как использовать различные корректировки к аналоговому режиму, если вы хотите поэкспериментировать с ним.

Доступны также несколько вариаций некоторых режимов:

*Автовыключение по выбору.* Обычно Procyon выключается через 80 минут в режиме AS или dAS. Если вы хотите, чтобы устройство оставалось включенным независимо от этого, нажмите на кнопку start/stop, находясь в режиме AS или dAS; дисплей в данном случае отобразит «AS\_» или «dA\_».

*Самотестирование.* Нажатие двух верхних кнопок в режиме Session (Сеанс) включает самотестирование, во время которого светодиодный дисплей, аудио и очки GanzFrames работают циклично. Полезно использовать для проверки, все ли работает нормально.

*Выключение светодиодного дисплея.* В большинстве режимов нажатие двух нижних кнопок выключает дисплей. Полезно использовать в том случае, если вы слышите какие-либо тикающие звуки во время сеанса.

*Уровень громкости внешнего аудио.* Во время сеанса вы можете изменять уровень громкости внешнего аудио, нажимая на нижнюю кнопку; дисплей будет отображать изменения от A0 (звук выключен) до A8 (максимальная громкость).

## **Подключение к ПК**

Мы включили в комплект USB-кабель для возможности подсоединения устройства Procyon к ПК. Перед тем, как сделать это, пожалуйста, удостоверьтесь, что вы загрузили программу Procyon Installer из раздела Procyon на сайте [www.mindplacesupport.com](http://www.mindplacesupport.com) и установили ее на вашем компьютере перед подсоединением устройства Procyon.

## **Что происходит во время сеанса**

Сеансы состоят из определенного количества *сегментов* различной длины. Во время сеанса они проигрываются последовательно. Сегмент включает в себя начальные и конечные значения для всех параметров, которые могут меняться в течение этого сегмента.

Например, первый сегмент может длиться десять секунд, включать в себя только синий свет, и свет в самом начале сегмента может быть полностью отключенным (яркость = 0), а в конце

сегмента – полностью включенным (яркость = 255). В течение этого отрезка времени вы заметите, что свет постепенно становится ярче. Частота может быть настроена на плавное снижение с 14,0 до 8,0 Гц и может восприниматься как относительно быстрая в начале с постепенным замедлением в конце. Все эти снижения линейны.

### **Цвет, ум и настроение**

Известно, что цвет сильно влияет на настроение и сознание. Например, красный больше стимулирует и активизирует разум и тело, в то время как синий и зеленый цвета успокаивают. По этой причине в больницах и тюрьмах часто используются бледно-голубой и светло-зеленый цвета. Желтый цвет ассоциируется с активной деятельностью, максимальной работоспособностью и полезен для достижения расслабленного и в то же время сосредоточенного состояния ума.

### **Образы мандал**

Большинство людей наслаждаются зрелищем сложных, меняющихся образов, похожих на мандалы, которые они видят сквозь закрытые веки во время стимуляции мерцающим светом. Мерцание даже одного цвета в очках может сгенерировать несколько «виртуальных» цветов. А использование более одного цвета резко усиливает данный эффект. Присутствие трех первоначальных цветов ведет к удивительно красивым образам, погружая вас в чудесный внутренний мир.

### **Волновые формы красного, зеленого и синего цветов**

Большинство устройств аудиовизуальной стимуляции на сегодняшнем рынке используют только одну визуальную волновую форму – *пульсовую*. В ней переход от максимальной яркости к полному выключению света происходит почти мгновенно. И хотя пульсовая модуляция может вызывать более красочные образы, в то же время она может приводить к усталости глаз. Поэтому в системе Procuon дополнительно используются *синус-модуляция* (которая плавно и медленно переходит от включения к выключению) и *треугольная* модуляция (с более быстрым переходом).

### **Смешивание цветов: фазовый сдвиг, модуляция ширины импульса**

Дополнительные возможности системы Procuon позволяют достичь разнообразных эффектов по смешиванию цветов. *Фазовый сдвиг* означает, что процесс смешивания одной цветовой волны с другими меняется с течением времени. Например, если красный и зеленый цвет излучаются «на одной волне», они смешиваются и в восприятии дают желтый цвет. Теперь представьте, что сначала излучается красный цвет, затем зеленый: это воспринимается как красный, переходящий в желтый и только после этого в зеленый. Все это происходит много раз за секунду, и теперь вы можете представить себе потенциальные возможности устройства Procuon в смешивании цветов.

### **От мерцания к ganzfeld-эффекту**

*Ganzfeld* – это область света, которая занимает все пространство вашего визуального восприятия. Этот эффект больше известен своим участием в парапсихологических исследованиях (когда половинки мячика для пинг-понга кладутся на каждый глаз и подсвечиваются красным светом). В нашей системе это позволяет создавать такую область света с большим количеством цветов. Помните, что ваши глаза в очках должны быть закрыты!

Также можно смешивать мерцание с областью устойчивого света, что создает эффект едва уловимого, переливающегося света, комфортного для глаз – что очень подходит для людей с чувствительными глазами и для тех, кому не нравится интенсивное мерцание, производимое в большинстве устройств аудиовизуальной стимуляции.

### **Внутренний аудиосинтезатор**

Внутренний аудиосинтезатор встроен в устройство для создания бинауральных биений, которые могут привязываться к частоте любого из трех цветовых каналов.

### **Смешивание звуковых сигналов**

Вы можете смешивать внешний звуковой сигнал с сигналом внутреннего аудиосинтезатора Procyon. Используйте свой CD- или MP3-плеер, или любой другой источник звукового сигнала с выходом на наушники. Регулятор громкости на верхней части устройства Procyon предназначен для внутреннего аудио; для контроля громкости внешнего аудио используйте регулятор на плеере. Это позволит вам настроить звук до оптимального уровня.

### **Для продвинутого уровня: внешний контроль**

Procyon можно контролировать в режиме реального времени с ПК или других устройств через USB-порт. Контроль осуществляет программа Procyon Editor в режиме «PC» («ПК»), когда вы тестируете сегменты или сеансы с вашего компьютера. Мы также выпустили бета-версию программы Active-X, доступную для скачивания на сайте [www.mindplacesupport.com](http://www.mindplacesupport.com) для тех, кто хочет осуществлять контроль через более продвинутое ПО.

### **Онлайн-ресурсы**

На сайте [www.mindplacesupport.com](http://www.mindplacesupport.com) вы можете найти новейшую документацию по использованию устройства, новые сеансы, обучающие программы и т.д.

### **Встроенные сеансы**

Встроенные в устройство сеансы подразделяются на несколько общих категорий, в зависимости от цели использования: обучение, максимальная работоспособность, спокойствие, «ночные путешествия», зарядка энергией, восстановление сил, визуализация и «игры разума» (см.таблицу ниже).

<b>Номер сеанса</b>	<b>Продолжительность (мин)</b>	<b>Название</b>	<b>Категория</b>
0	варьируется	Random Произвольный сеанс	Random Произвольный сеанс
Этот сеанс каждый раз меняется, с частотностью от 0,8 до 25 Гц.			
1	15	Relax before Exams «Расслабление перед экзаменом»	Learning Обучение
Медитативный сеанс, очищающий ум; с частотностью в основном от 9 до 13 Гц.			

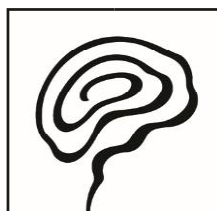
Номер сеанса	Продолжительность (мин)	Название	Категория
2	15	Accelerated Learning 15 «Ускоренное обучение, 15 минут»	Learning Обучение
Традиционный подход, основывающийся на способностях к сверхобучению в «пограничном» состоянии ума. Частотность меняется в основном в диапазоне 4-8 Гц.			
3	60	Accelerated Learning 60 «Ускоренное обучение, 60 минут»	Learning Обучение
Схож с предыдущим сеансом, но более продолжительный и медленный. Помогает достичь более глубоких состояний; также способен погрузить в легкое трансовое состояние.			
4	35	Accelerated Learning 35 «Ускоренное обучение, 35 минут»	Learning Обучение
Схож с предыдущим сеансом; создан для использования с внешним аудиоисточником продолжительностью 30 минут, особенно полезен для изучения языков.			
5	10	Quick Alertness «Боевая готовность»	Learning Обучение
Предназначен для быстрого приведения ума в рабочее состояние; особенно полезен перед началом занятий.			
6	15	Concentration «Концентрация»	Learning Обучение
Хороший способ настроить мозг на обучение, с основной частотностью 13-14 Гц («максимальная работоспособность»).			
7	15	Attention Booster 15 «Усиление внимания, 15 минут»	Learning Обучение
Частотность между 12 и 18 Гц, с паузами между переходами. Полезен для умственной деятельности.			
8	20	Attention Booster 20 «Усиление внимания, 20 минут»	Learning Обучение
Частотность между 12 и 18 Гц, с паузами между переходами. Полезен для умственной деятельности. Более продолжительная версия предыдущего сеанса.			
9	15	Quick Break «Прорыв»	Peak Performance Максимальная работоспособность
Включает в себя одновременно как быструю релаксацию, так и быструю активацию, для подготовки к учебе и физическим упражнениям.			
10	17	Athletic Warm-Up «Разминка»	Peak Performance Максимальная работоспособность
Более сложная последовательность частот, предназначенная для использования перед физическими упражнениями, для концентрации ума и тела.			
11	15	Power Recharge «Перезагрузка»	Peak Performance Максимальная работоспособность
Более стимулирующий сеанс, помогающий очистить ум от посторонних мыслей.			

Номер сеанса	Продолжительность (мин)	Название	Категория
12	30	Peak Composure «Максимальная собранность»	Peak Performance Максимальная работоспособность
Идеальный сеанс для использования в сочетании с позитивными аффирмациями или управляемыми визуализациями, записанными вами или другими людьми, для улучшения показателей в спорте.			
13	18	Performance Intensive «Интенсивная производительность»	Peak Performance Максимальная работоспособность
Энергичный, поднимающий настроение сеанс, который можно сочетать с быстрой музыкой.			
14	25	Mind Sauna «СПА-процедура»	Peak Performance Максимальная работоспособность
Идеальный сеанс для использования в сочетании с глубоким дыханием и упражнениями на осознание собственного тела.			
15	15	Quick Work Break «Небольшой перерыв»	Tranquility Спокойствие
Отличный сеанс для ежедневного расслабления, который можно использовать перед растяжкой, йогой и т.д.			
16	35	Regeneration 35 «Восстановление, 35 минут»	Tranquility Спокойствие
Расслабляющий сеанс средней продолжительности; можно использовать по возвращении домой с работы.			
17	45	Regeneration 45 «Восстановление, 45 минут»	Tranquility Спокойствие
Более продолжительная версия предыдущего сеанса.			
18	60	Quiet Hour «Тихий час»	Tranquility Спокойствие
Длинный, мягкий сеанс, в диапазоне 8-12 Гц большую часть времени.			
19	60	Deep Meditation «Глубокая медитация»	Tranquility Спокойствие
Глубокий освежающий сеанс, в диапазоне 4-13 Гц большую часть времени.			
20	15	Meditative Mind 15 «Медитативный ум, 15 минут»	Tranquility Спокойствие
Короткая, освежающая «прогулка» в диапазоне от 9 до 13 Гц, с переходами цвета в умеренном темпе. Большой цветовой диапазон.			
21	60	Meditative Mind 60 «Медитативный ум, 60 минут»	Tranquility Спокойствие
Длинная, неспешная «прогулка» в диапазоне от 9 до 13 Гц, с постепенно меняющимися цветами.			

Номер сеанса	Продолжительность (мин)	Название	Категория
22	60	Deep Tranquility «Глубокий покой»	Tranquility Спокойствие
Часовое погружение в гипнотическое состояние – в основном медленные, глубокие, умиротворяющие частоты, перемежающиеся немигающими областями чистого цвета.			
23	15	Night Voyage 15 «Ночное путешествие, 15 минут»	Night Voyage Ночное путешествие
Короткое погружение в медленные цветовые волны, с акцентом на синие и зеленые оттенки.			
24	25	Night Voyage 25 «Ночное путешествие, 25 минут»	Night Voyage Ночное путешествие
Более продолжительная версия предыдущего сеанса, с более медленными переходами.			
25	35	Night Voyage 35 «Ночное путешествие, 35 минут»	Night Voyage Ночное путешествие
Глубокое безмолвие на краю сознания перед погружением в царство сна.			
26	45	Night Voyage 45 «Ночное путешествие, 45 минут»	Night Voyage Ночное путешествие
Способствует погружению сознания на очень глубокие уровни.			
27	60	Night Voyage 60 «Ночное путешествие, 60 минут»	Night Voyage Ночное путешествие
Самый глубокий и трансовый сеанс.			
28	10	Quick Energy 10 «Быстрая подзарядка энергией, 10 минут»	Energy Энергия
Короткий, интенсивный взрыв энергии, с частотностью в диапазоне 13-21 Гц, с акцентом на красные, желтые и пурпурные оттенки.			
29	15	Quick Energy 15 «Быстрая подзарядка энергией, 15 минут»	Energy Энергия
Схож с предыдущим сеансом, но немного длиннее. Возможно, после этого вам не понадобится дополнительная чашка кофе!			
30	25	Full Energy 25 «Наполнение энергией, 25 минут»	Energy Энергия
Схож с предыдущим сеансом, но продолжительностью 25 минут и с несколько более широким диапазоном частот.			
31	35	Full Energy 35 «Наполнение энергией, 35 минут»	Energy Энергия
Хороший сеанс для использования в том случае, если вы не выспались, а вам нужна энергия на весь день.			

Номер сеанса	Продолжительность (мин)	Название	Категория
32	45	Full Energy 45 «Наполнение энергией, 45 минут»	Energy Энергия
Этот сеанс очень интенсивный и стимулирующий.			
33	60	Total Alertness «Полная боевая готовность»	Energy Энергия
Широкий диапазон состояний, которые гибко меняют состояние вашей энергетики, но заставляют вас оставаться бодрым и свежим.			
34	22	Afternoon Break «Послеобеденный отдых»	Rejuvenation Восстановление сил
35	15	Rejuvenation 15 «Восстановление сил, 15 минут»	Rejuvenation Восстановление сил
Эти два сеанса оказывают очень мягкое и нежное воздействие, с диапазоном как расслабляющих, так и стимулирующих частот и цветов.			
36	25	Rejuvenation 25 «Восстановление сил, 25 минут»	Rejuvenation Восстановление сил
37	35	Lunch Break 35 «Обеденный перерыв, 35 минут»	Rejuvenation Восстановление сил
Эти два сеанса – идеальный «десерт» на обед, который позволяет вам оставаться бодрым и свежим всю оставшуюся часть дня!			
38	45	Lunch Break 45 «Обеденный перерыв, 45 минут»	Rejuvenation Восстановление сил
39	60	Middle Mind Centering «Сосредоточенность разума»	Rejuvenation Восстановление сил
Легкая медитация, позволяющая сфокусировать сознание, с частотностью в основном в диапазоне 9-18 Гц.			
40	10	Creative Visualization 10 «Творческая визуализация, 10 минут»	Visualization Визуализация
Эти сеансы предназначены для визуализации любых целей. Более продолжительные сеансы вы можете сочетать с любыми доступными вам внешними аудиоисточниками.			
41	15	Creative Visualization 15 «Творческая визуализация, 15 минут»	Visualization Визуализация
Частотный диапазон этих сеансов – 4-14 Гц			

Номер сеанса	Продолжительность (мин)	Название	Категория
42	25	Creative Visualization 25 «Творческая визуализация, 25 минут»	Visualization Визуализация
Мы рекомендуем вам начать с 10-минутного сеанса, постепенно переходя к более продолжительным программам, для которых у вас есть время.			
43	35	Creative Visualization 35 «Творческая визуализация, 35 минут»	Visualization Визуализация
44	45	Creative Visualization 45 «Творческая визуализация, 45 минут»	Visualization Визуализация
45	60	Creative Visualization 60 «Творческая визуализация, 60 минут»	Visualization Визуализация
46	10	Fast Trip «Короткое путешествие»	Mind-Art Игры разума
Жизнерадостный, затейливый эксперимент, с огромным разнообразием форм и цветов.			
47	15	Symbol Spaces «Пространство символов»	Mind-Art Игры разума
Более сюрреалистичный набор цветовых изменений и многоцветных образов.			
48	20	Kaleidoscopic Mind «Калейдоскопический разум»	Mind-Art Игры разума
Сложные образы (вращения, вихри и т.д.)			
49	30	Ryomania «Пиромания»	Mind-Art Игры разума
Полный отрыв в безграничных играх разума!			



Производитель: MindPlace Company Inc. (США). [www.mindplace.com](http://www.mindplace.com)

**Импортер в Республике Казахстан:**

ТОО «МЕДИЦИНСКИЕ ГАЗОВЫЕ СИСТЕМЫ»

г. Алматы, мкр-н Коктем-2, д. 11А, оф. 3. тел. 87272622083.

[www.restore.kz](http://www.restore.kz) , [info@mgs.kz](mailto:info@mgs.kz)