

## Описание программ аудио-визуального стимулятора Nova Pro 100

### РАССЛАБЛЕНИЕ

#### 1. Перерыв

Начинается с 21 Гц и плавно переходит в тета-диапазон через 3 мин. Остается там 9 мин., после чего возвращается в освеженное и подзаряженное бодрствование. Используйте вместо кофе-брейка.

#### 2. Расслабиться и обратно

Начинается с 16 Гц и плавно спускается в альфа/тета-диапазон для расслабления среднего уровня, затем опускается в дельта диапазон для полного расслабления. Заканчивается возвратом в спокойное бодрствование.

#### 3. Мощное расслабление

Это расслабление для физического тела. Используйте после тяжелой физической или умственной работы.

#### 4. Стресс-киллер

Комбинация приятных тонов с альфа/тета релаксацией. Для снятия последствий стресса или эмоциональной неуравновешенности.

#### 5. Врата спокойствия

Классическая альфа/тета релаксация с чередующимися режимами. Это релаксационная сессия общего назначения.

#### 6. Успокойся!

Успокойте свои растрепанные нервы, снимите эмоциональное напряжение этими накачивающимися альфа/тета волнами. Используйте после стрессовой ситуации.

#### 7. Отдохни от дел

Сделайте передышку, расслабьтесь и отвлекитесь на минутку от тяжелой работы. Хорошо подходит для быстрого восстановления сил.

#### 8. Отключись

Используйте эту программу примерно за тем же, что и две предыдущие.

#### 9. Волны спокойствия

Для быстрого расслабления. Используется, в частности, шумановский резонанс (7,83 Гц).

#### 10. Волна расслабления

Расслабляющее путешествие. Морские волны и низкочастотные бинауральные ритмы то усиливаются, то ослабляются в противофазе с сигналами в очках, создавая эффект пребывания на морском пляже.

#### 11. Альфа-зона

Зайдите в альфа зону за расслаблением и приятными визуальными переживаниями.

#### 12. Легкое/низкое расслабление

Мягкая релаксационная сессия. Успокаивает, но не окончательно.

### 13. Альфа/тета расслабление

Классическая альфа/тета релаксационная сессия. Помогает научиться переходить из одного состояния в другое.

### 14. Кофе-брейк

Классическая короткая релаксационная сессия.

### 15. Глубокий отдых

Если Вам нужен полный покой и восстановление сил, то эта программа для Вас. Используйте ее так же после спортивных тренировок и напряженной работы. По окончании сессии требуется некоторое время, чтобы постепенно вернуться к обычной деятельности. Полезно так же накладывать звуки природы на сигналы прибора.

## МЕДИТАЦИЯ

### 1. Медитация Земли

Мультимодальная медитация с шумановским резонансом на 7,83 Гц и его гармониками.

### 2. Заземление

Шумановский резонанс и его гармоника используются с интервалами аккордов (в соотношении частот 3/2). Такой интервал известен в восточных культурах как интервал «Небес и Земли».

### 3. «ОМ» медитация

Медитация с успокаивающим звуком прибора и с шумановским резонансом и его гармониками.

### 4. Тело спит, ум бодрствует

Программа создает динамичное состояние, в котором тело отдыхает, а ум бодрствует. Она устроена аналогично программам, способствующим выходу из тела.

### 5. Четырех октавная балансировка чакр

Первые две минуты идут плавные переходы по частоте (ППЧ), способствующие сосредоточению. После краткого периода без световой стимуляции сигналы в наушниках меняются на бинауральный ритм с шумом, и упражнение начинается.

Медитируйте поочередно на каждой чакре, начиная с муладхары и выше, заканчивая макушечной чакрой. Каждый медитационный период (соотв. каждой чакре) образован 4-октавным микроциклом с интервалом в 1 минуту. Последовательность октав для каждой чакры опирается на традиционную ноту каждой чакры, а частота бинаурального ритма выбрана 7 Гц, как для тета-медитации. Для работы с программой желательно иметь навык медитации на чакрах.

### 6. Кундалини-медитация

Обычно Кундалини в традиции йоги называют тайную силу, заключенную внизу позвоночника, поднятие которой вверх по позвоночному столбу вызывает раскрытие сознания и появление сверхъестественных способностей. Данная программа помогает создать глубоко расслабленное состояние одновременно со стимуляцией макушечной чакры.

### 7. Космическое сознание

Без комментариев. Кундалини поднято, чакры горят. Дальше некуда!

## 8. Квадратное дыхание

Не приступайте к данному упражнению, если имеете проблемы с дыханием. Сессия начинается с краткого периода альфа-релаксации, который заканчивается нерегулярным миганием светодиодов. Затем начинается дыхательное упражнение: 1) Вдохните на возрастании тона (4 сек.); 2) Задержите полные легкие на верхней ноте (4 сек.); 3) Выдохните на понижении тона (4 сек.); 4) Задержите дыхание при пустых легких на нижней ноте (4 сек.). Эту сессию необходимо проводить лежа или сидя в удобной позе, ослабив все зажимы одежды. Попробуйте использовать при дыхании мышцы живота, а не только груди. При нормальном темпе этой сессии у Вас будет 4 цикла дыхания в минуту, что для большинства людей - медленное дыхание. Чтобы сделать дыхательный период короче или длиннее, измените длительность сессии способом, описанным ниже. Темп дыхания можно варьировать от 8 (25-минутная сессия) до 2 (сессия 1ч 40мин) дыханий в минуту. Вы можете остановить программу, когда Вам удобно, Вы ни с кем не соревнуетесь.

## 9. 7,83 Гц низкая медитация

В этой программе скомбинированы низкие звуковые частоты с шумановским резонансом.

## 10. Глубокая медитация

Глубокая медитация с низкими несущими частотами.

## 11. Глубокая низкая медитация

Несущие тоны еще ниже, а бинауральные ритмы еще медленнее.

## 12. Вглубь и обратно

Сессия глубокой релаксации/медитации, из которой Вы выходите освеженным.

## 13. Дельта-выброс

Частоты стимуляции спускаются в дельта-область. Светодиоды остаются мигать с этой частотой, в то время как звуковая стимуляция возвращается к частотам бодрствования. Программа может индуцировать осознанные сновидения.

## 14. Дальновидение

Дальновидение (телепатия) занимает воображение миллионов людей. Известны случаи использования ее в археологии, в разведке и научных исследованиях. Данная программа разработана с целью вызывать состояния сознания, способствующие телепатии. Полезно накладывать на нее естественные звуки типа шума морского прибоя, ручья или дождя.

## СОН

### 1. Расслабление в сон

Классическая программа для сна. Начинается с 12 Гц и плавно спускается в дельта-ритмы, одновременно с уменьшением интенсивности стимуляции

### 2. Сонная голова, приятные сны

Почувствуйте, как легко и быстро вы можете засыпать, если использовать мощь двойных бинауральных ритмов. Не стесняйтесь снять очки или наушники, когда почувствуете сильную сонливость.

### 3. Нокаут

Мощный тренажер для сна. Используйте эту программу, если вам мало того, что дает предыдущая.

#### 4. Дневной сон

Начинается с плавного перехода в дельта-ритмы, где останавливается на 18 минут. Затем возвращение в состояние обновленного бодрствования.

#### 5. Mr. Sandman (колыбельная)

Начинается с альфа-ритмов и спускается в дельта. Почувствовав сильную сонливость, снимите очки и наушники. Это мощная и эффективная сессия.

#### 6. Глубокий сон

Используются двойные моноуральные ритмы. Спокойной ночи.

#### 7. Zonko

Сияние звезд поможет вам заснуть..

#### 8. Подзарядка

Традиционная светозвуковая сессия. Сессия заканчивается стимуляцией на частоте 1 Герц.

#### 9. Быстрое восстановление

5-минутный спуск по частоте в легкий 16-минутный сон, затем быстрое возвращение в активное бодрствование.

#### 10. ТКО

Это технологический нокаут. Полезно тем, кто привык к снотворным таблеткам.

### ОБУЧЕНИЕ

#### 1. Быстрая подготовка к занятиям

Мощь бинауральных ритмов позволяет сделать эту сессию короткой, но дающей при этом успокоение и сосредоточение. Используйте для создания необходимого для обучения состояния ума.

#### 2. Быстрый отдых после занятий

Используйте эту программу немедленно после занятий для быстрой интеграции выученного материала. Сессия заканчивается возвращением в состояние спокойного бодрствования.

#### 3. Повышенная восприимчивость к внушению

Данная сессия дает гипнагогическое состояние в альфа/тета диапазоне, на грани сна, состояние расслабленной восприимчивости. Внушения будут наиболее эффективны после первых 12 минут. Используйте совместно с вашими любимыми положительными аффирмациями (на дисках, например или самовнушение)

#### 4. Подготовка к обучению

Разновидность классической программы светозвуковой стимуляции для обучения. Микроциклы создают необходимый фон для перехода в альфа/тета диапазон повышенной восприимчивости. Эта программа общего назначения для обучения и запоминания.

### 5. Логическое обучение

Примерно то же самое, что и предыдущая программа, но предназначена скорее для логического обучения, чем для механического запоминания.

### 6. Обучение языку

Дает очень глубокое расслабление, способствующее механическому запоминанию, например иностранных слов. Используйте эту программу совместно с кассетами, обучающими иностранному языку, или занимайтесь изучением языков после сессии.

### 7. Память/ запоминание

Применены переходы между альфа и тета диапазонами для вхождения в гипнагогическое состояние, где всплывают самые туманные воспоминания.

### 8. Сосредоточение

Подготовка к задачам, требующим сосредоточенного внимания.

### 9. Отвлечись!

Дает отключение от порочных заикливаний ума и навязчивых мыслей. Помогает успокоиться, сосредоточиться, и войти в творческое состояние. Сессия для того, что бы почувствовать себя хорошо.

### 10. Вход в тета-состояние

Сессия для глубокого расслабленного обучения, ведущая в тета состояние. Дает хорошие результаты при использовании с кассетами для личностного роста.

### 11. Полное воспоминание

Выберете, что вы хотите вспомнить, например, какое-то давнее событие, имя кого-либо, обстоятельства и т. п. И двигайтесь вспять во времени к забытому событию. Полезно накладывать на музыку той эпохи, куда вы возвращаетесь.

### 12. Ритм барокко

Кое-кто считает музыку барокко идеальным фоном для обучения. Данная сессия использует двойные бинауральные ритмы в режиме полифонии – основной особенности музыки барокко. Накладывайте эту сессию на музыку барокко - такой динамичный дуэт способен поразить воображение.

### 13. Ускоренное обучение

Классическая светозвуковая стимуляция для расслабления и запоминания.

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ПОДЗАРЯДКА

### 1. Перед работой

Двойные бинауральные ритмы бета диапазона на низких тонах дают энергетический эффект. Для психического подъема до тренировки или физических упражнений.

### 2. Утренняя накачка

Переход из дельта в бета стимуляцию с частотой до 14 Гц. Для спокойного перехода от сна к бодрствованию.

3. Послеполуденная подзарядка  
Начинается с низких частот, далее низкий уровень альфа релаксации и заканчивается энергетической бета стимуляцией.

4. Revup  
Вращаемся с бета и гамма волнами. Низкие частоты подзарядят ваше тело.

5. Полный вперед  
Вставайте и бегите! Тонизирует тело и мозг всякий раз, когда вы почувствуете себя медлительным.

6. К делу!  
Вы получаете смесь гамма и бета волн. Эта сессия предназначена для разгона ума.

7. Нарпзар  
Глубокая релаксация следует за энергичными взрывными бета волнами. Сессия очень эффективна при сильной дремоте. Она поможет вам сбросить остатки дремоты и оживит вас.

8. Турбо  
Низкие тона и высокая сила бета волн с бинауральными ритмами сделают эту сессию безупречной для турбозарядки. Используйте сессию, когда вы чувствуете себя медлительными. Встаньте и оживите!

9. Спортивная волна  
Программа поможет настроиться на занятия спортом и активную физическую деятельность.

10. Альфа/бета коридор  
Эта сессия понравится тем, кто хочет непрерывно подзарядиться на оживляющих частотах. Используйте в сочетании с джазовой и ритмичной музыкой.

11. Бета-2  
Ультра сосредоточение наедине с бета волнами. Сначала вас захватит миллион альфа волн. Эта сессия смесь двойных бинауральных звуковых бета волн и визуальных световых бета волн.

12. Высокая энергия  
Начинается на частоте 1 Гц и поднимается до 20 Гц. Используйте для энергетической стимуляции.

13. UPRH  
Утром перед началом всех дел включите эту сессию – заведите свой мотор.

## ТВОРЧЕСТВО/ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

1. Музыкальное творчество  
Пульсирующие прогрессии аккорда создают музыкальный эффект, обеспечивая творческое возбуждение. Последняя часть программы использует понижающиеся тона с изменением

фазы, что бы вдохновить вас перед игрой на вашем любимом инструменте или для общего вдохновения.

## 2. Гиперактивное творчество

Начинаясь со средних и перемещаясь в высокие бета волны эта программа создает гиперсостояние, при котором возбуждается и обостряется ваше восприятие.

## 3. Решение проблем

Переменная стимуляция в альфа и бета диапазоне помогает отстраниться от проблемы в течении сессии, что бы вернуться к ней в конце и увидеть ее решение.

## 4. Стимуляция воображения

Предпримите усилие увеличить ваше воображение в течение этой сессии.

## 5. Быстрое вдохновение

4-х секундные микроциклы пошагово изменяются через альфа и тета диапазоны, чтобы улучшить творческий потенциал.

## 6. Активная визуализация

Двойные бинауральные биения с понижающейся частотой сползают в постоянной альфа/тета диапазон стимуляции. Используйте с очками или без них.

## 7. Развитие внутреннего видения

Измененная сессия б для разнообразия различных вкусов.

## 8. Сновиденные образы

Для успокоительного расслабления в тета диапазоне и появления сновиденных образов.

## 9. Разговор полушарий по всем частотам

Ряд возрастающих частот с возрастанием шагов в переменных фазах создают максимальную межполушарную связь. Для повышения общего творческого потенциала и воображения.

## 10. Перезагрузка

Перезагрузите ваше сознание. Сделайте полный сброс! Двойные бинауральные ритмы, и быстрые изменения делают эту сессию превосходной для того, чтобы перезагрузится на ходу.

## 11. Mind spin (вращение ума)

Разверните ваше восприятие с этой сессией. Скручивание, превращение, визуальная поездка с захватывающей музыкой.

## 12. Визуализация

Способность визуализировать не легка. Эта программа разработана, чтобы помочь Вам приобретать навыки глубокого визуализации. Ставьте цель визуализации используя эту сессию. Используйте с активной музыкой.

## 13. Раскачка правого полушария

Эта программа разработана, чтобы развить мозговые действия, типа рисунка, музыки и спортивной визуализации. Используйте с джазовой или приподнятой музыкой.

#### 14. Раскачка левого полушария

Эта сессия разработана, чтобы усилить мозговую деятельность. Использование перед действиями, требующими сосредоточения, типа редактирования, работы с числами. Используется для ультрососредоточения. Используйте с приподнятой музыкой как джаз.

### ОТДЫХ/ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

#### 1. Черная дыра

Возьмите ваше сознание в дикий рейс среди циркулирующих двойных бинауральных ритмов. Можно использовать с любимой музыкой "космоса".

#### 2. Главные 3-и и 1-е

Испытайте мистические воздействия 3 и 1 - все частоты - 1 герц, 3 герц или кратное числу 3. Эта программа очень музыкальна и лучше всего используется без дополнительной музыки.

#### 3. Нирванофория

Микроциклы бинауральных ритмов с прибоем и прогрессиями октавы приводят к заключительным 9 минутам блаженного дающего энергию расслабления.

#### 4. Орбитальное движение и вращение

Приключение микроциклов движения и ритма. В то время как бинауральный генератор 1 обеспечивает расслабление альфы/тета диапазона, генератор 2 создает колебание в 7.83 Гц. Бинауральные ритмы основаны на 960 герц, на частоте верхней чакры.

#### 5. Фото аттракцион

Все на борту фотокаботажного судна Photosonix – Берите билет и закрепляйте ваш ремень безопасности.

#### 6. Дикий заезд мистера Зеро

Дикая поездка со звуками мотоцикла. Держитесь и развлекайтесь!

#### 7. Чувственная магия

Эта программа использует возбуждение бета диапазона четырьмя тонами. На частоте чакры, связанной с сексуальностью. Убедитесь, что первый человек которого вы увидите, когда сессия закончится это тот, кто Вам нужен.

#### 8. Калейдоскоп

Захватывающая сессия, предлагающая опыт с калейдоскопическими цветными образами.

#### 9. Парк аттракционов

Неожиданные завихрения и повороты дают живое чувство этой забаве и сессии игр.

#### 10. Соль с перцем

Помните коктейль соль с перцем? Аналогичный эффект вам обеспечен.

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

### 1. Аэробика в нижней части спектра

Случайная частота, тон и ритмы изменяются в 5 секундных интервалах в альфа/тета диапазоне.

### 2. Аэробика полного спектра

То же самое что и сессия 1, перемещенная в алфа частотный диапазон 7-13 Гц.

### 3. Аэробика в верхней части спектра

То же самое что и сессия 1, перемещенная в диапазон альфы/беты диапазон 10-18 Гц.

### 4. Лечебная сессия

Расслабление, середина дороги, середина алфа сессии. Используйте эту сессию как средство, чтобы отменить эффекты любой другой сессии.

### 5. Hut-Ten-Hut

Классическая легкая/звуковая сессия для помощи в сокращении отвлечений.

### 6. Разгони зимнюю тоску

Огни продвигаются медленно, поскольку частота возбуждения уменьшает от 40 до 30 Гц, 15 минут 30 Гц, легкая помощь для возбуждения в сражении с зимним блюзом.

### 7. Левый мозг

Эта сессия стимулирует левое, логическое полушарие в бета диапазоне, расслабляя правое полушарие. Пробуйте заняться математикой или другими логическими и интеллектуальными задачами.

### 8. Правый мозг

Эта сессия разработана с целью стимулировать правое полушарие, успокаивая левое. Полезный для повышения творческого потенциала или другой правополушарной деятельности

### 9. Левое полушарие

Эта сессия стимулирует левое полушарие и подчиняет правое. Для линейного/логического размышления.

### 10. Правое полушарие

Эта сессия взволнует правое полушарие, успокаивая левое. Подходит для творческого размышления

### 11. Увеличение личного магнетизма

Личный магнетизм увеличен, почувствуйте себя увереннее и повысьте личную энергию. Эта программа разработана, чтобы помочь этому, используйте ее перед общественными мероприятиями, речами и собраниями.