

ПАСПОРТ



АППАРАТ ДЛЯ АУДИОВИЗУАЛЬНОЙ СТИМУЛЯЦИИ
КЛАССА «VOYAGER»

Технические характеристики:

Прибор работает на аккумуляторных батареях 9В и является бытовым прибором, собранным из качественных комплектующих. Прибор отвечает всем международным нормам электрической безопасности. Аккумуляторные батареи можно заряжать с помощью блока питания, приложенного к прибору. Зарядку необходимо производить в течение 5–7 часов, без включения кнопки ON.

Прибор предназначен для аудиовизуальной стимуляции. **Запрещается использовать при любых формах эпилепсии.**

Внимательно прочитайте инструкцию перед использованием.

Гарантийный срок – один год со дня продажи. Использование прибора должно соответствовать прилагаемой инструкции. Гарантия не распространяется на случаи неправильного использования, небрежного обращения, нарушения условий хранения.

Серийный заводской номер SN **31392**

Дата продажи _____

М.П. _____

Адрес гарантийного обслуживания: _____

NOVA PRO 100

ОПИСАНИЕ ПРИБОРА

Пulsирующий звук и/или световые сигналы использовались на протяжении тысячелетий почти во всех культурах для получения того или иного эмоционального отклика – от возбуждения толпы до погружения в медитативное состояние и вызывания сна. Эти техники – неотъемлемая часть знания древних народов, и наука сейчас только начинает понимать механизмы их воздействия. Поэтому, начиная работать с прибором типа Light and Sound, вы отправляетесь в путешествие, в котором вас ждут исследования и новые открытия. Для большинства людей использование этой техники совершенно безопасно (на сегодняшний день не обнаружено никаких побочных эффектов), но есть исключение – прочтите, пожалуйста, внимательно следующее:

Убедитесь, что вы или любой другой человек, которому предстоит работать с этим прибором, не подвержен каким-либо формам припадков, эпилепсии или визуальной фоточувствительности, не пользуется аппаратом стимуляции сердечной деятельности, не страдает сердечной аритмией или другими сердечными заболеваниями, не принимает в настоящее время стимуляторов, транквилизаторов и других психотропных средств, включая алкоголь и наркотики. Если во время работы с прибором вы почувствуете дискомфорт или раздражение от мерцающего света, прекратите сессию. Многие из полезных приложений прибора могут быть освоены при работе только со звуком, без света.

НЕМНОГО О РИТМИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ГОЛОВНОГО МОЗГА ЧЕЛОВЕКА.

В настоящее время наукой признано существование четырех основных видов колебаний в человеческом мозге, каждому из которых соответствует свой диапазон частот и состояние сознания, при котором он доминирует.

Бета-волны – самые быстрые. Их частота варьирует от 14 до более чем 100 колебаний в секунду (или герц). В обычном бодрст-

вующем состоянии, когда мы с открытыми глазами наблюдаем мир вокруг себя, или сосредоточены на решении каких-то текущих проблем, эти волны, преимущественно в диапазоне от 14 до 40 герц, доминируют в нашем мозге. Бета-волны обычно связаны с бодрствованием, пробужденностью, сосредоточенностью, познанием и – в случае их избытка – с беспокойством.

Альфа-волны возникают, когда мы закрываем глаза и начинаем пассивно расслабляться, не думая ни о чем. Колебания в мозге при этом замедляются, и появляются «всплески» альфа-волн, т.е. колебаний в диапазоне от 8 до 13 герц. Если мы продолжим расслабление без фокусировки своих мыслей, альфа-волны начнут доминировать во всем мозге, и мы погрузимся в состояние приятной умиротворенности, именуемым еще «альфа-состоянием». По-видимому, альфа-состояние является «нейтральным», бездельным состоянием мозга; на электроэнцефалограмме (ЭЭГ) здорового, не находящегося под влиянием стресса человека альфа-волн всегда много. Недостаток их может быть признаком беспокоества, стресса, нарушения в деятельности мозга или болезни.

Тета-волны появляются, когда спокойное, умиротворенное бодрствование переходит в сонливость. Колебания в мозге становятся более медленными и ритмичными, в диапазоне от 4 до 8 герц. Это состояние называют еще «сумеречным», поскольку в нем человек находится между сном и бодрствованием. Часто оно сопровождается видением неожиданных, сподобных образов, сопровождаемых яркими воспоминаниями, особенно детскими. Тета-состояние открывает доступ к содержимому бессознательной части ума, свободным ассоциациям, неожиданным озарениям, творческим идеям. Это таинственное, неуловимое состояние, которое долгое время оставалось малоисследованным, поскольку трудно было зафиксировать его на более-менее продолжительный промежуток времени. Большинство людей засыпают, как только в их мозге появляется сколько-нибудь заметное количество тета-волн.

Дельта-волны начинают доминировать, когда мы погружаемся в сон. Они еще медленнее, чем тета-волны, поскольку имеют частоту менее 4 колебаний в секунду. Большинство из нас при доминировании в мозге дельта-волн находится либо в сонном,

либо в каком-то другом бессознательном состоянии. Тем не менее, появляется все больше данных о том, что некоторые люди могут находиться в дельта-состоянии, не теряя осознанности. Как правило, это ассоциируется с глубокими трансовыми или «нефизическими» состояниями. Примечательно, что именно в этом состоянии наш мозг выделяет наибольшие количества гормона роста.

Предположим теперь, что мы слушаем через наушники какую-либо фонограмму (именно через наушники!), в которой на правом канале записан звук частотой 400 герц, а на левом канале, на той же громкости – звук частотой 416 герц. Тогда, в силу определенных физиологических особенностей наших органов слуха, в обоих полушариях нашего мозга возникнут колебания с разностной частотой, т.е. 416–400=16 герц, или бета-волны. Причем оба полушария будут генерировать эти бета-волны синхронно, то есть в различных зонах мозга они будут совпадать по частоте и фазе. Человек при этом будет реально ощущать в своей голове или даже во всем теле низкочастотные биения, которые и называются бинауральным ритмом (в данном примере его частота будет 16 герц). Такая терминология хорошо понятна радиолюбителям, знакомым с процессом гетеродинамирования при приеме радиосигнала.

По поводу изменений в сознании, производимых бинауральными ритмами, существует огромное количество устных свидетельств и все возрастающее число попыток научных экспериментов. Бинауральные ритмы в дельта- (менее 4 гц) и тета- (4–8 гц) диапазонах связываются в отчетах с состояниями расслабления, медитации и творчества, и используются в качестве средства, помогающего уснуть. Бинауральные ритмы с частотой альфа-волн (8–13 гц) возбуждают соответствующие волны в мозге, что соответствует состоянию спокойного бодрствования, а ритмы бета-диапазона (обычно 14–24 гц) связываются с повышенной сосредоточенностью и бодрствованием, а также с улучшением памяти. То есть, при совпадении по частоте с ритмами мозга, соответствующими определенному состоянию сознания, бинауральный ритм способен вызывать это состояние!

БЫСТРОЕ РУКОВОДСТВО ПО РАБОТЕ С NOVA PRO 100

См. схему прибора на рис. 1 (Figure 1). В дальнейшем для простоты будут употребляться английские названия деталей, указанные на этом рисунке. Ниже дан их перевод:

AC ADAPTER – блок питания

POWER SWITCH – кнопка включения прибора

COM PORT – гнездо подключения к компьютеру через RS 232

STEREO CORD – стерео шнур (к внешнему источнику звука – каскетному или CD-плееру).

PLAY KEY – кнопка ввода (ENTER)

DISPLAY – дисплей

UP KEY – кнопка увеличения цифр на дисплее

DOWN KEY – кнопка уменьшения цифр на дисплее

SELECT KEY – кнопка выбора

STIMULATION GOGGLES – фотостимулирующие очки

HEADPHONES – наушники

MICROPHONE VOLUME CONTROL – кнопка управления громкостью микрофона

VOLUME CONTROL – контроль громкости звука

LIGHT INTENSITY CONTROL – контроль яркости света

Лампочки на приборе:

PROGRAM – режим выбора программы

TIME – выбор времени

tone – выбор типа звучания

FREQUENCY 1, 2 – выбор частоты (1,2 – для бинаурального ритма, частоты синхронизации полушарий)

PITCH 1, 2 – выбор высоты звучания (тональности) (1,2 – для бинаурального ритма)

DUTY/PHASE – выбор фазы

OPTIONS – выбор

НАЧАЛО РАБОТЫ

Чтобы запустить программу, Вам необходимо включить Nova Pro 100, подключить очки и наушники, выбрать программу и нажать кнопку PLAY. Система начнет обратный 10 секундный

отсчет и затем запустит программу. Закройте глаза, наденьте очки и наушники, сядьте поудобнее и расслабьтесь.

Лучше выбрать интенсивность света и громкость звука перед запуском программы.

Ярче и громче – это не лучший вариант!

Всегда сохраняйте глаза закрытыми во время сессии. Если Вы в первый раз занимаетесь аудиовизуальной стимуляцией, начните с короткой или получасовой программы раз в день или несколько раз в неделю. Не переусердствуйте – час в день – это верхний предел. Экспериментируйте и ищите программы, которые подходят Вам больше всего.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

1. Включите Nova Pro 100: нажмите кнопку ON на левой стороне прибора.

2. Нажмите SELECT, выберете нужную категорию.

3. Нажимайте UP и DOWN, пока не выберете нужную Вам программу в этой категории.

4. Нажмите PLAY. Программа начнется после 10 секундного обратного отсчета. Наденьте очки и наушники, выберете интенсивность света и громкость звука, закройте глаза.

5. Устройтесь поудобнее и расслабьтесь.

КАК СДЕЛАТЬ ПАУЗУ ИЛИ ОСТАНОВИТЬ ПРОГРАММУ

Чтобы сделать паузу, нажмите кнопку PLAY. Правая рука Теперь программа остановится. Чтобы продолжить программу, нажмите снова на кнопку PLAY. Программу можно остановить двойным нажатием на PLAY.

О ПРОГРАММАХ

Программы прибора Nova Pro 100 сочетают комбинацию ритмов, тонов определенной высоты и музыкальных звуковых эффектов с калейдоскопическими эффектами световой стимуляции, что в сумме способствует созданию измененных состояний сознания. Эффекты варьируют от «Энергетической подзарядки» до медитативных состояний и погружения в сон, в зависимости от типа стимуляции. Название и описание программы связано с эффектом, который она должна вызвать, хотя разные

люди могут переживать его по-разному, и даже для одного человека этот эффект может быть тоже разным в разные дни. Тем не менее, название программы отражает наиболее вероятное ее воздействие. Многие программы используют патентованную технологию Microloop™ (последовательности микроциклов), что оказывает особое воздействие. Полоса частот, на которых осуществляется воздействие в программах, совпадает с полосой частот электрической активности мозга человека и описана выше, в разделе «Немного о ритмической активности головного мозга человека».

БИБЛИОТЕКА ПРОГРАММ

№	Время, мин	Название	Диапазон частот, Гц	Тип звука	Замечания
РЕЛАКСАЦИЯ					
R01	15	Перерыв на отдых	5-21	шум моря	Вниз в тета, затем возврат в пробужденное состояние
R02	46	Расслабься и обратно	3-14	двойной БР	Вниз в тета-дельта, затем возврат в спокойное бодрствование
R03	15	Мощное расслабление	10-11	двойной БР	Хорошо после работы на износ
R04	36	Стресс-киллер	2-11	двойной БР/шум моря	Приятный звук и альфа-тета-релаксация
R05	27	Врата спокойствия	3.5-12	смешанный	Классическая альфа-тета релаксация
R06	5	Успокоение	2.5-18	двойной БР	Успокаивает нервы и уменьшает эмоциональное напряжение. Альфа-тета релаксация
R07	10	Бегство от суеты	7-12	двойной БР	Перерыв, расслабление и побег от полного стресса дня. Превосходная программа для короткого рабочего перерыва.
R08	5	Тайм-аут	4-15	двойной БР	Расслабленное состояние на 5 минут
R09	10	Волны Спокойствия	7.83-12	двойной БР	Приливы успокоения, безмятежности, для быстрого расслабления

R10	22	Прилив расслабления	7-15	двойной БР/шум моря	Расслабляющее путешествие к виртуальному морю
R11	15	Зона Альфа	8.5-11	двойной БР	Релаксация с приятными образами в зоне Альфа
R12	25	Неглубокая релаксация	3-13	двойной БР	Неглубокая релаксация
R13	24	Альфа-тета релаксация	8-28	Пульсация	Классическая альфа-тета программа. Полезна в обучении между занятиями.
R14	15	Перерыв на чашечку кофе	7-40	Пульсация	Классический перерыв на расслабление
R15	43	Глубокий отдых	1-38	двойной БР	Предназначена для тотального обновления, особенно полезна после активных занятий спортом
ОБУЧЕНИЕ					
L01	15	Быстрая подготовка к занятиям	4-12	двойной БР/шум моря	Успокоение/концентрация создают состояние, нужное для обучения
L02	16	Быстрое восстановление после занятий	1-12	двойной БР/шум моря	Расслабленная дельта-интеграция и возврат в спокойное бодрствование
L03	51	Помощь в усвоении материала	6-12	БР/шум моря	погружает в гипнотическое состояние повышенной внушаемости
L04	28	Подготовка к обучению	4-20	Тон	версия классической учебной сессии с использованием прибора Light and Sound
L05	40	Логическое обучение	4-24	двойной БР	Споковский подход к обучению
L06	44	Обучение языку	5-12	двойной БР	расслабление для механического запоминания
L07	30	Память	4.5-14	БР/шум моря	Программа вводит в гипнотическое состояние, в котором всплывают забытые воспоминания
L08	5	Фокусирование	10-24	Двойной БР	Приготовьте себя к выполнению задания, требующего повышенного внимания и концентрации
L09	10	Отключение	1.5-24	Двойной БР	Программа хорошего настроения

L10	22	Тета состояние	1-20	Тон	Программа глубокой релаксации/обучения, постепенно приводящая к тета уровню
L11	43	Полное воскрешение в памяти	1-20	Двойной БР	Воскрешение в памяти того, что вы пытаетесь вспомнить и не можете
L12	43	Ритм Барокко	1-24	Двойной БР	Музыка барокко – идеальный фон для продвинутого обучения
L13	44	Ускоренное обучение	5-16	Тон	Классическая программа аудиовизуального ускоренного обучения
СОН					
SO1	43	Расслабление, переходящее в сон	1-12	Тон	классический Light and Sound-сон, переходящий в дельта
SO2	37	Приятные сны, сонная голова	2.5-10	2.5-10 гц	мощная поддержка процессу сна с помощью двойного бинаурального ритма
SO3	42	Отключись!	1-14	двойной БР	Еще более мощная поддержка сну
SO4	42	Дремота	3-16	двойной БР	Легкий сон на 18 минут с последующим освежающим пробуждением
SO5	34	Мистер Песчаный человек	3-16	двойной БР	Двойные бинауральные ритмы делают этот сон сильнодействующим и эффективным.
SO6	37	Глубокий сон	0.50-8.50	двойной МР	Спокойной ночи!
SO7	45	Zonko	1-10	Пulsированный тон	Сон при свете звезд
SO8	44	Ритмичное усыпление	1-15	Пulsированный тон	Традиционная программа сна аудиовизуальной стимуляции
SO9	23	Непродолжительный сон	2-15	двойной МР	5-ти минутный доступ к 16-ти минутному сну, в затем быстрое возвращение в бодрствующее состояние
S10	45	ТКО	1-10	Двойные БР/шум моря	Высокотехнологическая помощь при бессоннице

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ					
CO1	23	Создание музыки	3-24	Аккорд	Музыкальные эффекты, стимулирующие музыкальное творчество, наилучшим образом полезны перед игрой на музыкальных инструментах или просто для вдохновения
CO2	28	Очень быстрый подъем творческих способностей	20-40	двойной БР	Стимулирует творческое мышление, заряжающее, обостренное восприятие
CO3	28	Решение проблем	7.8-30	Пulsированный шум моря	Дайте себе отвлечься от проблемы на время программы, и решение придет самоочередующие моменты расслабления/активации
CO4	52	Стимуляция воображения	5-42	двойной БР	Напряжение воображения широкий диапазон, стимуляция широкого спектра переживаний
CO5	16	Быстрое вдохновение	4.5-12	Аккорд	Настроение творческого подъема, проход через альфа- и тета-состояния для расслабленного творчества
CO6	31	Активная визуализация	4-12	двойной БР	Применение возможно как с закрытыми глазами, так и с открытыми
CO7	22	Создание ментального образа	4.5-42	Тон	Вариации на тему CO6
CO8	47	Сновидные образы	4.5-11	двойной БР/шум моря	ступенчатое вхождение в тета-состояние, где видятся сноподобные образы
CO9	31	Разговор полушарий	1-42	шум моря	Основная программа для творческого подъема/решения проблем/воображения
C10	10	Перезагрузка	1.5-30	двойной БР	Перезагрузка разума, фокусирование и изгнание тоски
C11	4	Кружение разума	3-40	Двойной МР	Виртуальное путешествие с крутыми виражами великолепно проходит под потрясающую музыку

C12	43	Вообрази!	1-15	двойной БР	Не так легко дается способность «кристально чистого» воображения! Эта программа создана для развития навыков глубокой визуализации. Использовать с активной музыкой.
C13	43	Развей правое полушарие	3-26	двойной БР	Эта программа создана для развития активности правого полушария головного мозга, лучше использовать с джазовой музыкой.
C14	43	Развей левое Полушарие	5-24	двойной БР	Эта программа создана для развития активности левого полушария головного мозга. Если вам необходимо сфокусировать на чем-либо свое внимание, например, при работе с цифрами. Лучше использовать с джазовой музыкой.
МЕДИТАЦИЯ					
D01	32	Медитация Земли	4-24	Тон	шумановский резонанс (7.83 гц) и его гармоника
D02	33	Возвращение на Землю	4-24	двойной БР	шумановский резонанс и гармоника плюс «лятый аккорд»
D03	33	«Ом» медитация	4-24	БР/шум моря	шумановский резонанс с индийским «са»
D04	43	Ум бодрствует, тело спит	2.5-15	двойной БР	способствует ВТО (интеллектуальным переживаниям)
D05	38	Балансировка чакр	7, 14	двойной БР/шум моря	аккомпанемент к медитации на чакрах
D06	40	Кундалини-медитация	7, 14	БР/шум моря	способствует подъему Кундалини
D07	35	Космическое сознание	3.5-14	двойной БР	Возвышенное состояние разума
D08	50	Квадратное Дыхание	1-40	двойной БР	Дыхательное упражнение
D09	23	7.83 гц низкая медитация	7.83-15	двойной БР	шумановский резонанс с низкими высотами
D10	45	Глубокая медитация	5-13	двойной БР	Глубокая медитация

D11	36	Глубокая низкая медитация	0.25-16	двойной БР	Глубокие басы и низкие бинауральные ритмы вводят в глубокое медитативное состояние
D12	34	На глубину и обратно	0.25-13	двойной МР	Освежающее сочетание глубокой релаксации и медитации
D13	38	Взрыв Дельта	1.5-16	двойной БР	Может внушить яркое сновидение
D14	43	Далеков видение	3-22	двойной БР	Усилит видения, желателно сопроводить естественными звуками – океан, дождь или ручей
ЭНЕРГИЗАЦИЯ					
E01	18	Зарядка перед тяжелой работой	1-21	двойной БР	Без слов
E02	17	Предполуденная накачка	1-14	двойной БР	мягкий «свадх» на весь день
E03	24	Послеполуденная подзарядка	2-24	тон/шум моря	расслабляет, а затем заряжает
E04	5	Прибавь обороты	7-42	двойной БР	бета/гамма и низкие ноты зарядят Ваше тело
E05	10	На всю катушку!	1-42	двойной БР	Взбодрит тело и разум, если Вы вяло чувствуете себя
E06	5	Зажгись	21-42	двойной БР	Пусть разум мчится!
E07	30	Nar'n'Zar	2.5-28	двойной БР	Глубокая релаксация с последующим энергизацией делают эту программу очень эффективной и позволяют чувствовать себя более бодрым
E08	15	Турбо	10-34	двойной МР	Проснитесь и почувствуйте бодрость!
E09	30	Спортивная волна	16-30	Тон	Программа поможет вам настроиться на активную деятельность
E10	43	Альфа-бета коридор	1-36	двойной БР	Стимуляция мозговых ритмов бодрости
E11	43	Бета 2	1-40	двойной БР	Эта программа сочетает двойной бинауральный бета звуковые волны с визуальными бета светочастотные волны.

E12	18	HI N-R-G	1-20	двойной БР	Начинается с 1 гц и возрастает до 20 гц, используя бета частоты и низкие ноты для энергетической стимуляции
E13	23	UMPH!	14-42	двойной БР	Замечательная «подзарядка» по утрам – весь день как мотор!
РАЗВЛЕЧЕНИЯ					
F01	19	Черная дыра	1-42	двойной БР	дикое путешествие в навороченных бинауральных ритмах
F02	27	Главные Зи и 1ы	3-36	двойной БР	стать духом
F03	35	Нирванафория	1-24	БР/шум моря	музыкальные микроциклы полного кайфа
F04	25	Орбитальное движение и спяч	3.5-12	двойной БР	движение и ритм плюс альфа-релаксация
F05	16	Фототракцион	1-42	двойной БР	аттракцион от фирмы Фотосоникс
F06	28	Дикий звезд мистера О	1-42	тон/шум моря	микроциклы и переходы со звуками мотоцикла
F07	15	Чувственное волшебство	7-42	шум моря	Программа использует бета стимуляцию и воздействует на сексуальность.
F08	40	Калейдоскоп	1-40	двойной БР	Потрясающая программа, предлагающая приключение в калейдоскопе цветов
F09	27	Припаркуй размышления	1.5-40	Смешанный	Неожиданные захвирения и повороты придают живое чувство этой забавной программе
F10	10	Соль и перец	1-42	Двойной БР	Стань диким!
СПЕЦИАЛЬНЫЕ					
P01	20	Азробика малой интенсивности	4-10	Смешанный	случайные 5-секундные прыжки в альфа/тета
P02	20	Азробика средней интенсивности	7-13	смешанный	случайные 5-секундные прыжки в альфа
P03	20	Азробика высокой интенсивности	10-18	аккорд	случайные 5-секундные прыжки в альфа/тета
P04	30	Средство	10	БР/шум моря	Расслабляющая программа, которую можно использовать в качестве средства, нейтрализующего эффекты другой программы.

P05	21	Hut-Ten-Hut!	10-18	аккорд	помогает при рассеянности
P06	18	Прогони зимнюю тоску	30-40	аккорд	мерцающий свет помогает справиться с грустными переживаниями
P07	15	Левое полушарие	3-24	Двойной МБ	Стимулирует левое, логическое полушарие для решения математических или логических задач
P08	15	Правое полушарие	3-24	Двойной МБ	Стимуляция правого полушария и успокоение левого для развития творческой деятельности
P09	20	Левое полушарие 1	7-42	Двойной МБ	Вариации на тему P07
P10	18	Правое полушарие 1	7-42	Двойной МБ	Вариации на тему P08
P11	43	Повышение личного магнетизма	3-42	Двойной БР	Повышение самооценки и повышение личной энергии. Хорошо использовать перед публичными выступлениями.

ПОЯСНЕНИЯ ПО НЕКОТОРЫМ ПРОГРАММАМ
(ПОЯСНЕНИЯ ПО ОСТАЛЬНЫМ СМ. В АНГЛОЯЗЫЧНОМ ВАРИАНТЕ РУКОВОДСТВА; ПЕРЕВОДЧИКУ ОНИ ПОКАЗАЛИСЬ НЕСУЩЕСТВЕННЫМИ)

D03, «Om» медитация, 33мин, 4-24 гц

Медитируйте под космический шелест волн в комбинации с шумановским резонансом и его гармониками. В качестве несущей выбрана частота 136 гц. Эта частота известна в Индии как «са» или «садя» и является фундаментальной частотой, на которой построена вся индийская музыка. Эта частота также чаще всего выбирается для звучания колокольчиков и гонгов в Тибете, Индии и Индонезии. «Са» – это тон, на котором поется священная мантра «ом», первичный звук творения.

D05, 4-октавная медитация на балансировке чакр, 38 мин, 7.14 гц

Первые две минуты проходят на фоне спада частоты синхронизации, что помогает сосредоточиться. Затем, после краткой паузы звук превратится в бинауральный ритм с шумом моря, и упражнение начинается. Вы медитируете на каждой чакре по оче-

реди, начиная от нижней чакры, затем идет сексуальная чakra, солнечная, сердечная, горловая, третий глаз и, наконец, макушечная. Каждый период медитации состоит из четырехоктавных микроциклов по минуте каждый. Октавная последовательность для каждой чакры базируется на традиционной ноте, ей соответствующей, а бинауральный ритм достигается 7 гц—смещением от этой частоты. Инструкции по самой технике медитации на чакрах лежат за рамками данного руководства; перед использованием данной программы стоит хотя бы ознакомиться с практикой медитации.

DOB, Кундалини-медитация, 40 мин, 7.14 гц

Кундалини в традиции йоги — это священная энергия, расположенная в основании позвоночника, которая при поднятии включает механизмы озарения и духовного преображения. Данная программа помогает создать глубоко релаксированное состояние одновременно со стимуляцией макушечной чакры и сходна с программами, вызывающими состояние «отсутствия времени».

CD1, Разговор полушарий, 31 мин, 1–42 гц

Возрастающая «ступенчатая» последовательность спадов частоты с переменной фазой способствует установлению максимальной степени связи между полушариями мозга. Программа предназначена для целей творчества/решения задач/развития воображения.

DOB, Квадратное дыхание, 50 мин, 1–40 гц

Не экспериментируйте с этой сессией, если вы простужены, т.к. это дыхательное упражнение. Сессия начинается с краткого периода альфа-релаксации, который заканчивается нерегулярным миганием светодиодов. Затем начинается дыхательное упражнение:

1. Вдохните на возрастании тона (4 секунды)
2. Задержите полные легкие на верхней ноте (4 секунды)
3. Выдохните на понижении тона (4 секунды)
4. Задержите дыхание при пустых легких на нижней ноте (4 секунды)

Эту сессию необходимо проводить лежа или сидя в удобной позе, ослабив все зажимы одежды. Попробуйте использовать при дыхании мышцы живота, не только груди. При нормальном темпе этой сессии у вас будет 4 цикла дыхания в минуту, что для большинства людей — медленное дыхание. Если такой темп для вас не удобен, остановитесь и дышите нормально. Чтобы сделать дыхательный период короче или длиннее, измените длительность сессии способом, описанным выше. Темп дыхания может варьировать от 8 до 2 дыханий в минуту (последнее звучит заманчиво). Вы можете остановить сессию, когда вам удобно; вы ни с кем не соревнуетесь.

О ДВОЙНЫХ БИНАУРАЛЬНЫХ РИТМАХ

При прослушивании двойных бинауральных ритмов каждое ухо слышит смесь из двух частот, образующих аккорд, что делает звук богаче и наполненнее. Кроме аккорда сюда добавляется еще эффект биений, если выбранные два тона близки по частоте. Если же они достаточно далеки друг от друга, вы будете слышать просто две разные частоты. По мере того как они будут сближаться эффект биений будет становиться все отчетливее. Чтобы ощутить это, установите параметр TONE в dbb (двойные бинауральные ритмы), FREQUENCY1=4, PITCH1=128, FREQUENCY2=4 (в режиме dbb при нажатии SELECT из PITCH1 управление снова переходит на FREQUENCY, при этом правая десятичная точка будет мигать). Вы услышите бинауральное биение от обоих генераторов — из левого 128 и 256 гц, а из правого — $128+4=132$ гц и $256+4=260$ гц. То есть образуются два разных бинауральных тона с одинаковой частотой 4 гц. Далее, выбрав PITCH2, смещайтесь вниз (кнопка DOWN) по одной ноте — вы все также будете слышать бинауральное биение с частотой 4 гц, но на частоте 160 гц вы начнете ощущать другое биение — от смешивания частот в одном канале. На 144 гц этот эффект настолько отчетлив, что перекрывает бинауральные биения.

Во многих программах используются плавные переходы по частоте от одной ноты к другой. При этом вы можете слышать «промежуточные» ноты, которые нельзя воспроизвести нажатием клавиши. Когда две смешанные частоты подходят близко и перекрываются, возникают сложные интерференционные эффекты,

выражающиеся иногда в очень интересных звуках. Комбинация двух различных частот бинауральных биений с двумя смешанными тонами делают Nova Pro 100 чрезвычайно мощным средством воздействия на ваше сознание. Эффекты 3-мерных перемещений звука, реализующиеся в нем, являются принципиально новым решением, недоступным в предыдущих моделях приборов аудиосветостимуляции.

ДЛИТЕЛЬНОСТИ ПРОГРАММ

Продолжительность сессий Nova Pro может регулироваться от половины разработанного времени до двойного (через шаг в 1/4). Трехцифровой дисплей может показывать до 4 часов запущенного времени. Однако, можно запустить сессии на гораздо большее время – максимальное возможное время запуска программы более чем 100 дней.

Чтобы изменить время сессии SELECT в течение 10 секунд обратного отсчета. На дисплее покажется время сессии. Используя кнопки UP и DOWN, Вы можете изменить длину сессии. Когда закончите, нажмите PLAY, и сессия запустится согласно новой установке. Существует 7 возможных изменений времени программ.

НАПРИМЕР: сессия на 30 минут дает выбор времени: 15, 22, 30, 37, 42, 52, 1.0. Время до 1 часа показывается в минутах (01–59), а больше 1 часа – в часах и минутах, например, 1.17.

РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ «ОРС»

С помощью этой программы Вы сможете вручную контролировать параметры стимуляции. Этот раздел покажет Вам как контролировать ручное управление и в процессе предоставляет Вам выбор стимуляции. Подключите очки и наушники, смотрите и слушайте, чтобы понять, что Вы контролируете и что бы Вам хотелось изменить.

Чтобы войти в оРС, нажмите DOWN из P1. Нажмите PLAY. Система начнет 10 секундный обратный отсчет и оРС установит.

Если во время обратного отсчета Вы нажмете SELECT, Вы сможете изменить время оРС использованием кнопок UP и DOWN. Время запуска оператора контроля может регулироваться от 15 минут до 1 часа (установленное время – 30 минут).

Подождите обратного отсчета и нажмите SELECT.

Дисплей перейдет к FREQUENCY 1 и покажет 7.81.

Нажмите UP и DOWN от 0.25 до 42 гц. Это диапазон частот.

Когда Вы найдете понравившуюся Вам частоту, нажмите SELECT. Контроль переместится на PITCH 1.

Нажмите UP и DOWN чтобы выбрать высоту тона, затем нажмите SELECT. Так Вы перейдете к выбору PHASE.

Все параметры в Nova Pro 100 имеют заданное значение. Но Вы можете изменить какое-нибудь из них по своему желанию. Ваши изменения будут храниться в установках Персональных Программах Предпочтения. (PPP).

Вы можете выбрать понравившуюся Вам сессию и ввести ее в PPP и Nova Pro 100 запомнит ее установки. Например, если Вы хотите выбрать 3 программу раздела Релаксация, простыми манипуляциями кнопок SELECT, UP и DOWN в PPP установках задайте желаемые Вами значения. Чтобы добраться до установок PPP, нажимайте DOWN из P01 до PPP. Затем нажмите PLAY – замигает лампочка выбора сессии. Используйте кнопку SELECT для выбора категории сессии UP и DOWN для выбора сессии. Когда сессия выбрана, нажмите PLAY. Мигающая лампочка покажет параметр, который Вы можете редактировать

Два других важных выбора параметров в PPP установках есть в выборе разделов. При этом Вы находитесь между автоматическим и ручным управлением. Следуют 4 выбора:

- G – с включено, компьютерный контроль выключен
- G – о включено, ручной контроль выключен
- h – с выключено, компьютерный контроль выключен
- h – о выключено, ручной контроль выключен

После выбора сессии PPP позволяет Вам также выбрать параметры, которые будут эффективны при ручном управлении оРС, если Вы хотите, чтобы эти параметры были заложены в память. Когда Вы нажмете PLAY после выбора PPP, дисплей покажет Вам первый параметр, который Вы можете изменить (FREQ 1). Используя UP и DOWN чтобы пройти через выбор параметров, нажмите SELECT после того, как сделали выбор. Дисплей перейдет к следующей функции, которая может быть изменена

(Nova Pro 100 пропускает те параметры, которые нельзя изменить). Нажмите SELECT, когда Вы уже сделали выбор и так далее.

Выберите по очереди каждый параметр, который Вы хотите контролировать и используйте UP и DOWN для получения необходимой величины. Эти величины эффективно контролировать при ручном управлении. Вы можете просмотреть все выбранные Вами параметры, используя кнопку SELECT, чтобы убедиться в том, что они соответствуют вашим желаниям. Не волнуйтесь, если Вы где-то ошиблись, это легко исправить. Дважды нажмите PLAY. Ваши PPP записаны в память.

ВЫБОР ТОНА

Существует семь звуковых тонов, использующих 2 частоты F1 и F2 и высоты тона P1 и P2.

PFr – пульсация

P1 пульсирует на частоте F1. Выбираемая высота тона пульсирует на выбираемой частоте. Пульсирующий тон обеспечивает соответствующий звук в выбранной частоте F1, в то время как свет мигает в темпе частоты F1.

PSu – шум моря

Шум моря пульсирует с частотой F1.

PCn – пульсирующий аккорд

С контролируемым выбором аккорда от минорной терции до целой октавы (аккорд из двух звуков пульсирует на выбранной частоте).

Bb – бинауральные ритмы

Посылают различные высоты тона в оба уха (P1 – в левое, P1+F1 посылаются в правое) и источник звука позволяет механизму слухового аппарата улавливать различие частоты F1, в то время, как свет мигает в темпе F1.

bbS – бинауральные ритмы с шумом моря

Шум моря является фоном для бинауральных ритмов.

dbb – двойные бинауральные ритмы

Существует 4 основных генератора тона, которые запускаются одновременно, левое ухо получает смешанные вместе P1 и P2, правое ухо получает смешанные высоты тона (P1+F1) и (P2+F2). Это дает два диапазона двойных бинауральных ритмов одновременно, и обеспечивает возможности моноурального ритма.

dSb – двойные моноуральные ритмы

Моноуральные ритмы получаются, когда две близко расположенные высоты тона смешиваются в одном ухе, звуки слышатся в различии высот. Двойные моноуральные ритмы, новые и уникальные, посылают P1 и P1+F1 в левое ухо, создавая моноуральный ритм в F1, и P2 и P2+F2 в правое ухо, создавая моноуральные ритмы в F2. В добавок, свет для правого глаза мигает в темпе F1, а для левого – в темпе F2, для большей двойной стимуляции.

ВЫБОР ВЫСОТЫ ТОНА

Ноты Nova Pro 100 распространены на 2 октавы. Полный диапазон звуков от 16 гц до 960 гц, 6 октав, 7 нот в октаве. Также PITCH2 по отношению к PITCH1 определяется на 1–15 гц ниже. Низкие частоты имеют очень сильный эффект со стандартными наушниками.

ВЫБОР ЧАСТОТ

Частота стимуляции также ограничивается двумя октавами, от 1 гц до 1/4 гц. Три новые частоты, 3/4, 1/2 и 1/4 гц (только 3 частоты, но две октавы). Частоты двигаются пошагово на 1/4 гц через 2 гц, 1/2 гц через 10 гц, 1 гц через 20 гц и 2 гц через 42 гц. Включая шумановский резонанс на 7.83 гц.

ВЫБОР ФАЗЫ

В PF, PS, PC и bb тонах PHASE контролирует, какой глаз и какое ухо находятся в фазе (включены) одновременно.

Условные обозначения:

Left Right
 ЛЕВЫЙ ПРАВЫЙ ГЛАЗ
 ЛЕВОЕ ПРАВОЕ УХО
 L R

IN PHASE	LEFT/RIGHT	FRONT/BACK
LR PP eye ear LR	LR PP eye ear LR	LR PP eye ear LR
CROSS LR PP eye ear LR	LIGHTS ALTERNATING LR PP eye ear LR	SOUND ALTERNATING LR PP eye ear LR

В bd и bS ритмах PHASE контролирует одновременно ли глаза находятся в работе, и так же контролирует генератор звука для второго уха.

LR Pd свет в фазе правый, высокая громкость	LR Pd свет не в фазе правый, высокая громкость
LR Pd _ свет не в фазе левый, высокая громкость	LR Pd свет в фазе _ правый, низкая громкость
LR Pd свет в фазе левый, низкая громкость	LR Pd свет не в фазе _ левый, низкая громкость
LR Pd свет в фазе левый, высокая громкость	LR Pd свет не в фазе _ правый, низкая громкость

ПЕРЕЗАРЯДКА АККУМУЛЯТОРОВ

Прибор может работать 3–6 часов без подзарядки. Проверить аккумуляторы можно, включив прибор. Если они сели, то номер программы, высвечивающийся на дисплее после включения, будет с тремя десятичными точками внизу. Чтобы зарядить аккумуляторы, выключите прибор и подсоедините к нему адаптер. Время зарядки – около 5 часов (хорошо оставить прибор заряжаться на ночь). Прибор может работать и с подключенным адаптером, но аккумуляторы при этом заряжаться не будут. Заряжайте аккумуляторы только когда они полностью разрядятся – это продлит срок их службы. Nova Pro 100 имеет специальный контур постоянного напряжения, что защищает его аккумуляторы от повреждения на случай, если вы забыли отсоединить адаптер. Разрядка аккумуляторов не приводит к потере загруженных вами в память прибора установочных параметров, а также дополнительных программ.

ВВЕДЕНИЕ ПРОГРАММ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

После того как вы поэкспериментировали со встроенными программами, параметрами стимуляции и написанием программ по шаблону, вам может захотеться написать полностью свою программу. Как уже говорилось, Nova Pro 100 имеет резервную память на 100 программ, задаваемых пользователем. Загруженные программы контролируются с компьютера с помощью Light&Sound Designer или Light&Sound Librarian. Как Light&Sound Designer, так и L/S Librarian дают возможность выбора загружаемой категории. В каждой категории созданные программы показываются на дисплее над встроенными программами. Когда Вы создаете программу, она высвечивается на дисплее под номером с точкой после буквы, обозначающей категорию. Например, если это категория релаксации, то созданная программа будет обозначаться номером R.O1, R.O2 и т.д.

Используйте L/S Designer для печати списка созданных Вами программ. Сделайте отдельную библиотеку для каждой создаваемой категории.

LIGHT&SOUND DESIGNER

Light&sound designer – это программное обеспечение для компьютера, работающая под Windows 3.1 или Windows 95.

Оно позволяет создавать собственные программы аудиосветостимуляции и сохранять их на диске компьютера в формате электронных таблиц. Оно поддерживает различные виды графического представления сессий аудиосветостимуляции на дисплее компьютера и загрузку их в Nova Pro 100 через последовательный порт компьютера. Программа поставляется на дискете 3.5 дюйма. Необходимая документация содержится в HELP-файлах. Для инсталляции программ надо:

под Windows 3.1: Находясь в Диспетчере программ, щелкнуть мышью на FILE, затем на RUN, после чего набрать в командной строке a: install (или b: install), после чего нажать ENTER или щелкнуть мышью на Ok.

под Windows 95: Щелкнуть мышью на ПУСК, затем на ВЫПОЛНИТЬ, после чего набрать в командной строке a: install (или b: install), после чего нажать ENTER или щелкнуть мышью на Ok.

Далее в обоих случаях следуйте появляющемуся на экране диалоговому меню.

КОНТРОЛЬ С КОМПЬЮТЕРА В РЕАЛЬНОМ ВРЕМЕНИ

Nova Pro 100 может быть соединена с компьютером.

При ручном управлении (к которому можно прийти при выборе SPECIAL в программе выбора управления, нажимая на DOWN придет к оPc и затем нажмите ENTER) Nova Pro 100 может управляться как с клавиатуры, так и при помощи COM port. Возможно смешивание программ из двух источников, но это не рекомендуется.

L/S Designer имеет специальное диалоговое окно (зайдите в МЕНЮ, выберете Command Mode) для демонстрации контроля в реальном времени. Диалоговое окно показывает сообщения посланные для контроля прибора.

ВХОД ДЛЯ МИКРОФОНА

Nova Pro 100 снабжена микрофонным входом по просьбе психотерапевтов, которые сопровождают сессии голосовыми инструкциями.

Сбалансированный входной усилитель с 1% резисторами для шумоподавления принимает звуковой сигнал с микрофона через 1/8 инч моно коннектор. Мы использовали Radio Shack 33-

2001A и 33-1060 для лучшего результата. Подключите микрофон ко входу для микрофона на Nova Pro 100. Рядом с ним находится контроль громкости микрофона. Убедитесь, что все пользователи достигли удобного уровня звучания.

AUDIO STROBE

Можно использовать при работе с прибором Nova Pro 100 специальные диски записанные в формате AUDIO STROBE.

Как это действует: сигналы записываются на музыкальный CD на высокой, трудноуловимой частоте, чтобы контролировать свет в светозвуковой системе. AUDIO STROBE декодер определяет эти сигналы и использует их для пуска света в светозвуковой системе абсолютно синхронно с музыкой.

ПЛАВНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ СТИМУЛЯЦИИ (РАМП)

Плавное изменение высоты тона и частоты в Nova Pro 100 в ручном управлении оPc. Это свойство есть в ручном управлении в функции OPTIONS. Нажмите DOWN из P1 до оPc, затем нажмите ENTER. После начала обратного отсчета прибор перейдет на ручное управление. Нажмите SELECT для перехода к OPTIONS. На дисплее отображается время плавного изменения параметров. Используйте кнопку UP для достижения желаемого времени изменения параметров. На дисплее параметры г00 не будут изменяться, г30 за 30 секунд, г02. – за 2 минуты. Изменения частоты и высоты тона не выполняются немедленно, плавное изменение начинается после нажатия ENTER. На дисплее показывается требуемые величины параметров. После 15 секунд все возвращается к текущим значениям.

Как ввести РАМП:

1. Выберите время плавного изменения параметров.
 2. Введите желаемые конечные величины частот и высот тона.
 3. Нажмите ENTER.
- Замечание:* плавные изменения могут быть введены и с помощью компьютера.

ОСНОВНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ ДИСПЛЕЯ

Существует 10 индикаторных лампочек и трех цифровой дисплей, по состоянию которых Вы можете получить информацию о действиях прибора Nova Pro 100.

2 нижние индикаторные лампочки, FUNCTIONS и SESSIONS, говорят о том, что Вы выбираете: параметр сессии или номер сессии.

8 остальных индикаторных лампочек показывают, какая категория (если Вы выбрали SESSIONS) или какой параметр (в случае FUNCTIONS) отображается на дисплее.

Индикаторные лампочки мигают в следующих случаях:

- параметры выбираются для PPP
- текущие параметры заменяются на указываемые (для плавного изменения параметров).

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Nova Pro 100 собран из высококачественных деталей, удовлетворяет высоким стандартам работоспособности, и кроме того, тщательно тестируется перед поставкой потребителю. Тем не менее, любой прибор не гарантирован от сбоев в работе, и в этом случае может понадобиться его гарантийное обслуживание.

Гарантийный срок составляет один год с момента продажи конечному потребителю

Гарантия дается на работоспособность прибора и работу всех его деталей. Гарантийные обязательства теряют силу в случае механических повреждений прибора, умышленных или неумышленных поломок, возникшей из-за несоблюдения инструкции по пользованию, небрежности и во всех других случаях, когда поломка не вызвана дефектами деталей или сборки. В течение гарантийного срока прибор будет отремонтирован или заменен за счет фирмы-изготовителя.

LIGHT/SOUND DESIGNER

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Перед Вами – специальное программное обеспечение Light/Sound DESIGNER для создания собственных программ аудиовизуальной стимуляции, загрузки этих программ в устройство NOVA PRO и контроля за проведением сессии с помощью графиков и цифровых таблиц.

Основные параметры сессии

Каждая сессия состоит из сегментов, (временных промежутков) следующих друг за другом последовательно или циклически. Сегмент занимает в таблице вертикальный столбец и описывается параметрами стимуляции сегмента.

TIME

Временной интервал, измеряется в минутах и секундах

ТОНЕ

Тон звука аудио стимуляции. Существует две группы тонов стимуляций в зависимости от типов сессии. Первая группа включает в себя пульсирующие звуки и бинауральные биения, при этом работает только один генератор звука. Двойные бинауральные биения (dbb) и бинауральные биения с серфом (bbS) не могут быть смешаны в одной сессии с другими видами тона стимуляции, так как используют разные генераторы звука.

Описание разных тонов стимуляции

1 Группа

PFr – пульсирующий тон – выбранная высота звука пульсирует с выбранной частотой

PSu – пульсирующий серф – звук волны пульсирует на заданной частоте

F-S – чередование тона и серфа

Pch – пульсирующий аккорд – два тона смешанных вместе пульсируют на заданной частоте

bb – бинауральные биения

bbP – бинауральные биения с пульсацией

2 Группа

dbb – двойные бинауральные биения

bbS – бинауральные биения с серфом (звук волны)

Бинауральные биения – это биения вызванные одним звуком.

Для продуцирования бинауральный биений нужно определить высоту тона (PITCH) и частоту пульсаций (FREQUENCY). Например, если мы выберем высоту тона равную 128, а частоту положим равной 1, то, в результате, левое ухо будет слышать 128 герц, а правое – 129.

Двойные бинауральные биения – биения на основе двух звуков. В результате получается аккорд, который наполняется эффектом биений. Например, если PITCH1=128, PITCH2=256, FREQUENCY1=4, FREQUENCY2=4, то в результате мы получим: на левом ухе – 128 и 256 герц, а на правом $128+4=132$ герц и $256+4=260$ герц.

PITCH (Высота тона)

Параметр, обозначающий высоту тона или частоту звука (не путать с частотой стимуляции), измеряемый в герцах. В двойных биениях и двойных бинауральных биениях уши получают два различных звука, участвующих в создании стимулирующей частоты.

FREQUENCY (Частота)

В данном случае под частотой понимается частота стимуляции. Этот параметр определяет частоту пульсаций звука и света и принимает значения от 1 до 42 Герц, что соответствует ритмам человеческого мозга. Для двойных бинауральных биений используется две частоты (F1, F2) и две высоты тона (P1, P2)

В пульсирующих звуках важно знать, что существует возможность синхронизовать звук в наушниках с визуальной стимуляцией в различных вариациях (правое ухо с левым глазом и т.д.)

Эта процедура описывается параметром PHASE. Выбор осуществляется из следующих альтернатив:

IN – (in phase) в фазе оба глаза и оба уха в одной фазе

RL – Right/Left правый/левый правое ухо с правым глазом в одной фазе, а левое – с левым

FB – Front/Back оба глаза в одной фазе и оба уха

CR – cross правый глаз с левым ухом в одной фазе и наоборот (левый глаз – правое ухо)

LA – light alternative левый глаз и оба уха в одной фазе, а правый глаз – нет

SA – sound alternative левое ухо и оба глаза в одной фазе, а правое ухо – нет

Для двойных бинауральных биений параметр PHASE изменяется еще более хитро.

Звук не пульсирует, а свет пульсирует в фазе или нет. В дополнение, второй генератор бинауральных биений (PITCH 2 & FREQUENCY 2) посылает звук более высокой частоты или в правое или в левое ухо. Для dbb параметр фазы определяется в таблице сегментов трехбуквенными обозначениями, а в процедуре контроля в реальном времени – двухбуквенными:

IRH – свет в фазе, высокая частота тона в правое ухо, громкость высокая IR

ORH – свет не в фазе, высокая частота тона в правое ухо, громкость высокая AR

ILH – свет в фазе, высокая частота тона в левое ухо, громкость высокая IL

OLH – свет не в фазе, высокая частота тона в левое ухо, громкость высокая AL

IRH – свет в фазе, высокая частота тона в правое ухо, громкость низкая Ir

ORH – свет не в фазе, высокая частота тона в правое ухо, громкость низкая Ar

ILH – свет в фазе, высокая частота тона в левое ухо, громкость низкая Il

OLH – свет не в фазе, высокая частота тона в левое ухо, громкость низкая Al

Все манипуляции с этим параметром можно проделать с помощью процедуры контроля в реальном времени. (Не забывайте, что в этой процедуре используются немного другие сокращенные обозначения – они даны справа в основном тексте)

Для этого:

- выберите сначала параметр TONE и значение DB или SB,
- нажмите мышкой на клавишу SEND,
- после этого перейдите к параметру PHASE и выберите из

предложенных альтернатив какое либо значение.

DUTY CYCLE

Процентное отношение времени когда стимуляция присутствует к общему циклу. Значения от 10% до 70%, по умолчанию 50%. Для лучшего понимания эффекта, можно проследить изменения с помощью контроля в реальном времени.

VOLUME & INTENSITY

Параметр volume отвечает за громкость звука в наушниках а intensity – за яркость света в очках. Максимальное значение этих параметров – 100. Для спокойных, предшествующих сну сессий необходимо учитывать значения этих параметров и уменьшать их в процессе тренинга.

RAMPS (Наклон, уклон, подъем)

Эта величина позволяет плавно изменять значение параметра на протяжении сегмента или производить изменение скачком. Сочетает несколько параметров управляемых RAMP.

V1 RAMP

Наклон громкости и интенсивности. Имеет три значения:

- NONE – громкость и интенсивность не меняется в течение сегмента.
- B – громкость и интенсивность плавно достигает значения, указанного в сегменте в течение первых 8ми секунд данного сегмента.
- SEG – громкость и интенсивность достигает указанного в сегменте значения, плавно в течение всего сегмента. Очевидно, что сегмент с значением данного параметра B – не должен быть по времени короче, чем B сек.

PHASE RAMP (Автоматическое изменение фазы)

Параметр имеет четыре значения: NONE, 16, 32, 64 секунды и служит для чередования фазы через данные промежутки времени. При этом фаза меняется автоматически:

- в пульсирующих тонах – IN→RL, FB→CR, LA→SA
- в двойных бинауральных биениях – lxx → Oxx

FRAMP (FREQUENCY/PITCH RAMPS)

Частота стимуляции тоже может медленно изменяться в течение сегмента. Для пульсирующих тонов определяется как стартовая частота, так и конечное значение (TARGET FREQUENCY). В двойных бинауральных биениях этот параметр имеет два значения RAMP и JUMP. Если Вы выбираете JUMP, то новое значение частоты и тона появится сразу же сначала сегмента, скачкообразно. Если же данный параметр определен как RAMP то высота тона и частота плавно перейдет от значения в предыдущем сегменте к значению, выбранному в текущем сегменте.

CHORDS (Аккорд)

Комбинация звуков в аккорд происходит только, если Вы выбрали в качестве тона пульсирующий аккорд.

Очевидно предположить, что надо как-то определить этот аккорд, например с помощью цифр.

Рассмотрим в качестве примера сессию N5 (QUICK INSPIRATION).

Аккорд определяется интервалом между звуками и числами, поставленными в следующем соответствии:

октава	9
мажор шестой	7
минор шестой	6
пятый	5
четвертый	4
мажор третий	3
минор третий	2

Так же имеются еще два безымянных аккорда под номерами 1 и 8.

ЗАГРУЗКА ПРОГРАММ С КОМПЬЮТЕРА В УСТРОЙСТВО NOVA PRO (DOWNLOADING SESSIONS).

Если Вы закончили создание или редактирование сессии с помощью L/S Designer и хотите провести сеанс L&S – подключите прибор к любому свободному COM порту. Для этого разъем RS232 подключается в COM порт, а пальчиковый разъем – в прибор NOVA PRO в гнездо с надписью RS232. Очки и науш-

ники подключаются соответственно в гнезда с надписью LIGHT и SOUND. Выберите в меню I/O, затем – Set COM Port и выберите используемый COM порт из предлагаемого меню.

Включите в сеть (кнопка ON) прибор NOVA PRO и нажимайте кнопку DOWN до появления на индикаторе dnL, а затем нажмите ENTER.

Сессии можно загружать в устройство в двух режимах:

Download (Append) – добавляет загружаемую сессию к списку уже загруженных

Download (Clear) – стирает все ранее загруженные сессии и первой ставит загружаемую

Сессии загружаемые с компьютера появляются на устройстве под индексом UO1, UO2 и т.д.

Сессия считается загруженной – если на индикаторе появилось сообщение nO1.

При загрузке библиотеки программ (LIGHT / SOUND LIBRARY), сообщение будет содержать номер последней загруженной программы (например n 12)

При появлении сообщения FCS (ошибка контрольной суммы) или сообщения FEF (отсутствие памяти в устройстве) необходимо проверить сессию на недопустимые значения и повторить загрузку.

КОНТРОЛЬ В РЕАЛЬНОМ ВРЕМЕНИ (REAL TIME CONTROL)

Выберите в меню I/O, а затем COMMON MODE.

С помощью этой процедуры Вы можете контролировать выбираемые звуки и сочетания звука и света загружая их непосредственно с компьютера. Оденьте наушники и выбирая из таблицы parameter name parameter value послушайте изменения звуков. Для этого нужно убедиться, что устройство подключено к COM-порту, что порт выбран правильно в меню программы, а затем нажать SEND. В это время в наушниках Вы услышите выбранный звук. Параметры в этой процедуре совпадают, в основном, с параметрами сессии.

Создание и редактирование сессий

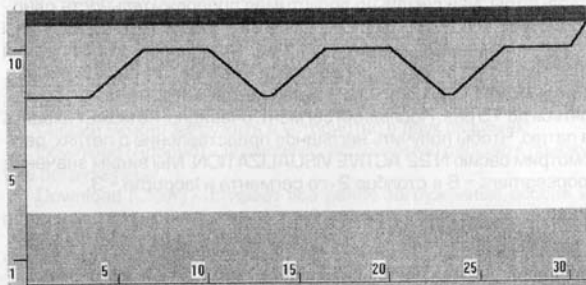
Сессия состоит из сегментов. Сегмент – это промежуток времени, в течение которого сохраняются постоянными некоторые

параметры. Максимально допустимая продолжительность одного сегмента 10 мин 49.5 сек. Сегменты могут быть объединены в так называемые «петли» (LOOPS). Это способ зацикливания некоторого количества сегментов и повторения несколько раз. Петля может содержать до 15 сегментов которые могут повторяться до 15 раз. Последний сегмент, очевидно, не может входить в петлю. Чтобы получить наглядное представление о петлях, рассмотрим сессию N 22 ACTIVE VISUALIZATION. Мы видим значение loopsegment = 6 в столбце 2-го сегмента и looptime = 3.

File	Edt	I/O	View	Help	1	2	3	4	5	6	7	8
Time m:s					0:10.0	3:00.0	0:20.0	3:00.0	0:20.0	3:00.0	0:20.0	0:50.0
Tone					dbb	dbb	dbb	dbb	dbb	dbb	dbb	dbb
Freq 1					8.0	8.0	8.0	10.0	10.0	10.0	10.0	12.0
Pitch 1					427	427	427	480	480	240	240	480
Freq 2					14.0	4.0	4.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0
Pitch 2					480	480	480	427	427	213	213	480
Phase					OLH	ILH	OLH	ILH	OLH	ILH	OLH	ILH
Duty Cycle					70	30	10	50	10	50	10	70
Volume					100	100	70	100	70	100	70	0
Intensity					42	70	100	70	100	70	100	0
VI Ramp					none	seg	seg	seg	seg	seg	seg	seg
Phase Ramp					none	none	none	none	none	none	none	none
dbb Ramp					jump	ramp	jump	ramp	jump	ramp	jump	ramp
Loop Segs					0	6	0	0	0	0	0	0
Loop Times					0	3	0	0	0	0	0	0

Segment 1 start time 0:0
Session total time 31:0

Это значит, что 6 сегментов начиная со 2го (т.е. 2, 3, 4, 5, 6, 7) будут повторяться 3 раза. Таким образом, полученная последовательность сегментов будет выглядеть так: 1 2 3 4 5 6 7 2 3 4 5 6 7 2 3 4 5 6 7 8.



По умалчанию, значение looptime предполагается равной 2, при этом все сегменты входящие в петлю имеют в таблице это значение (хотя в примере 22 это не так, все последующие значения = 0). Допустимо как то так и другое написание.

Если Вы хотите приступить к созданию новой сессии – заведите новый файл (FILE NEW). Все файлы имеют одинаковый формат (в виде таблицы) и, соответственно, расширение .LSS. Если Вы хотите приступить к редактированию – откройте ранее созданный файл (FILE OPEN) и добавляете или модифицируете сегменты данной сессии.

Изменение параметров происходит с помощью + (UP) и – (DOWN). Щелкая мышкой на эти клавиши Вы можете добиться увеличения или уменьшения значения выбранного параметра. Это не касается параметров TIME и LOOP – в этом случае появится диалоговое окно и приглашение к вводу цифрового значения параметра.

Добавление нового сегмента производится с помощью щелчка мышью на кнопке NEW SEGMENT или выбора в меню EDIT опции INSERT SEGMENT. При этом, в таблицу копируются значения предыдущего сегмента. С помощью различных опций EDIT можно копировать сегменты, удалять их и менять заголовков или название сессии (не путать с названием файла). Кроме заголовка основной смысл проводимой сессии описан в SESSION DESCRIPTION (опция VIEW). Текст этого сообщения коротко описывает направленность и ожидаемый эффект сессии.

ЧАСТОТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МОЗГОВЫХ РИТМОВ

Нейрофизиологи* сопоставляют основные частоты мозговых ритмов определенным типам активности. Соответственно, частота стимуляции, выбираемая Вами для создаваемой сессии, или последовательность частот в различных сегментах имеют свой эмоциональный смысл, о котором необходимо помнить, приступая к работе над новой сессией. Для получения навыка работы с основными частотами попробуйте проанализировать уже имеющиеся сессии и сопоставить ожидаемый эффект (SESSION DESCRIPTION) с используемыми частотами и типами активности

Гамма	35 и более герц	Максимум работоспособности
Высокая бета	18–35 герц	Перевозбуждение, беспокойство, тревога
Средняя бета	15 – 18 герц	Активность, внешнее внимание, умеренное возбуждение
Сенсомоторная бета	12–15 герц	Релаксация, внешнее внимание
Альфа	8–12 герц	Глубокая релаксация, спокойное внимание
Тета	4–7 герц	Очень глубокая релаксация
Дельта	0.5 – 3 герц	Сон

* Авторы руководства отмечают, что данная интерпретация основных ритмов не единственная, встречающаяся в научной литературе. Возможно, она не является общепризнанной всеми исследователями. Данная таблица взята из Megabrane Communications, и, по мнению авторов, является наиболее полной и точной.

ГРАФИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Сессия может быть представлена на экране дисплея в трех видах.

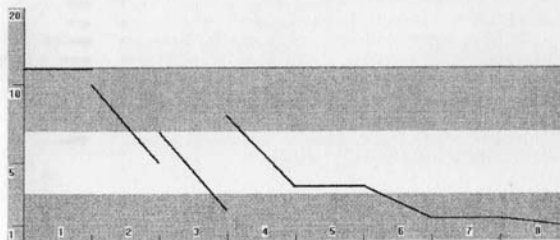
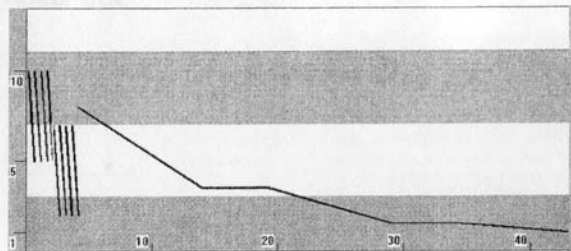
Таблица сегментов – первый и самый главный инструмент для создания и редактирования сессии. Однако, иногда важно наглядно представить как происходит переход между частотами или сопоставить параметры петли с графиком сессии. В таких случаях нам на помощь приходит SEGMENT GRAPH и TIME GRAPH.

Представление сессии по сегментам позволяет вычистить ошибки при переходах от одного сегмента к другому, все сегменты на графике равновелики, без учета параметра TIME.

Ошибки, возникающие при зацикливании (создании петель), лучше отслеживаются на графике всей сессии во времени. Для более наглядного представления, сравните между собой таблицу и два графика.

File Edit L/O View Help	1	2	3	4	5	6	7	8
Time m:s	0:10.0	0:30.0	0:30.0	10:00.0	5:00.0	10:00.0	5:00.0	8:50.0
Tone	PFr	PFr	PFr	PFr	PFr	PFr	PFr	PFr
Start Freq	12.0	10.0	7.0	8.0	3.5	3.5	1.5	1.5
Pitch	192	192	192	192	192	192	192	192
Target Freq		5.0	2.0	3.5		1.5		1.0
Chord								
Phase	FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB
Duty Cycle	50	50	50	50	50	50	50	50
Volume	100	100	100	100	100	70	56	0
Intensity	100	100	100	85	70	56	28	0
VI Ramp	none	none	none	seg	seg	seg	seg	seg
Phase Ramp	none	none	none	none	none	none	none	none
dbb Ramp								
Loop Segs	0	1	1	0	0	0	0	0
Loop Times	0	4	4	0	0	0	0	0

Первый график представляет сессию по времени, а второй – по сегментам.



Инструкция по зарядке аккумулятора

Встроенный аккумулятор обеспечивает автономную работу прибора в течение 6-8 часов.

При разрядке аккумулятора вначале уменьшается яркость индикаторов, затем (через 30-40 мин) прибор отключается.

Зарядка происходит автоматически, при включении прибора в сеть через адаптер. Для зарядки аккумулятора достаточно 4-6 часов, при необходимости можно ставить прибор на зарядку до суток.

В процессе эксплуатации рабочая емкость снижается (производители гарантируют не менее 300 циклов "зарядка-разрядка", фактически эта цифра больше). Если продолжительность работы без подзарядки уменьшается до 2-3 часов (это должно произойти через несколько лет интенсивной эксплуатации), аккумулятор следует заменить.

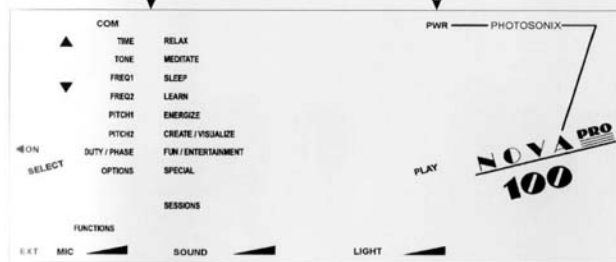
Не стоит заряжать аккумулятор без необходимости, если он разряжен менее чем наполовину.

При длительном хранении без использования (2 месяца и более) процесс зарядки затруднен и может продолжаться до 12 часов. При первой зарядке некоторых типов аккумуляторов могут быть слышны различные звуки (щелчки), которые исчезают через 2-3 цикла.

Схема соединений

Шнур для COM
порта компьютера

AC/DC
адаптер



Наушники

Очки

Микрофон

Шнур для
внешнего
источника звука

При соединении с компьютером, либо с внешним источником звука (магнитофон, проигрыватель) следите за тем, чтобы они не были слишком близко расположены к аппарату. Изготовитель рекомендует располагать приборы на расстоянии 70 см от внешнего