

O r i o n

návod k použití


Galaxy

VÝHRADNÍ DODAVATEL
PRO ĚSKOU REPUBLIKU

specializovaný dodavatel
přístrojů audiovizuální stimulace

VFORE
SINCSYSTEMINTERNATIONALUSA

© Galaxy. Všechna práva vyhrazena.
® Psychowalkman je registrovaná ochranná známka společnosti Galaxy Czech s.r.o.
Galaxy je chráněné označení společnosti Galaxy Czech s.r.o.
Orion, AudioStrobe, ColorPulse, MicroPulse, Soft-On a Soft-Off jsou mezinárodně chráněná
označení.

O r i o n

návod k použití


Galaxy
výhradní dovozce



psychowalkman®

ORION - Optimum Relaxation Instrument Of (the) Nineties ve svém programovém vybavení a možnostech shrnuje přednosti a uživatelský komfort všech doposud vyprojektovaných samoučivatelských audiovizuálních stimulačních přístrojů na světě. Navíc, v době svého uvedení na trh, je v kategorii spotřební elektroniky nejsložitějším, nejrafinovanějším a technologicky nejvyspělejším přístrojem, který kdy člověk vytvořil. Předznamenává vývoj hluboko do třetího tisíciletí a na druhou stranu je zřejmě posledním technicky dokonalým výrobkem, který přímo nekomunikuje s osobním počítačem.

Tento přístroj používá z přírody odvozené a čisté formy smyslové stimulace. V první řadě slouží jako prostředník účinné psychické i tělesné relaxace, získání pocitu blaženosti a dosažení osobního zdokonalení a růstu. Z hlediska individuální efektivnosti využití je tomu s ORIONem podobně, jako s nejmodernějším počítačem řízeným osobním automobilem - po přečtení návodu jej každý dokáže uvést do chodu, ale u zdaleka ne každý s ním dokáže rychle a zcela bezpečně dorazit do vzdálené cílové stanice. Mistrovství se dá dosáhnout jedině cvičením.

Seriózní přístup k sobě samému vyžaduje v prvních třech až čtyřech týdnech denní cvičení s přístrojem v rozsahu 20 - 35 minut, a to se zabudovanými relaxačními programy. V této první fázi jsou všechny ostatní technické vymoženosti ORIONu mnohem méně důležité. Již po sedmi dnech na sobě uživatel pozná zřetelné a blahodárné účinky audiovizuální stimulace a instinktivně pozná, jakou cestou se má ubírat dál. Nejlepším ukazatelem cesty je zdokonalené sebepoznání a studium teorie. I předem málo poučený uživatel brzy pozná, že při sezení s přístrojem vždy na chvíli opouští tento „materiální“ svět, a co má udělat, aby tyto jeho výlety „jinam“ dostaly svůj nejhlubší smysl a kvalitu.

Doporučení

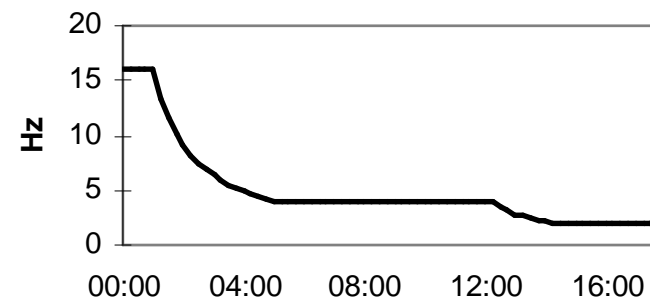
Jestliže máte zájem využít Orion co neefektivněji, využijte materiálů Galaxy, které jste obdrželi zdarma společně s vaším přístrojem nebo publikací, která společnost Galaxy vydává. Tyto materiály byly vypracovány na základě vědeckých poznatků a klinického testování metody audiovizuální stimulace (AVS), na jejímž principu Orion funguje. Tyto materiály připravila společnost Galaxy ve spolupráci s mezinárodními odbornými organizacemi.

Upozornění:

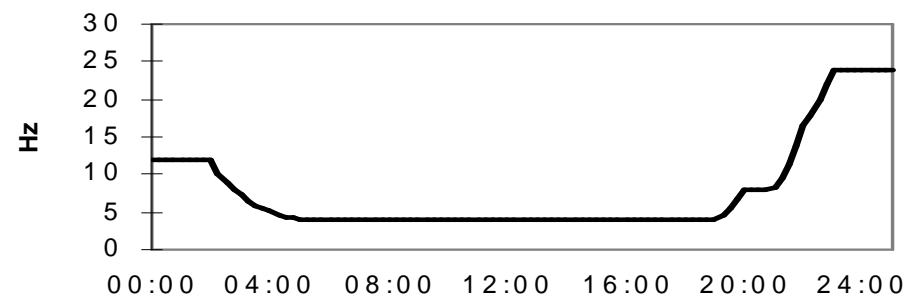
Přístroj nesmí používat osoby trpící záchvatovitými onemocněními, např. epilepsií, osoby po vážném úraze hlavy, těhotné ženy a osoby s voperovaným kardiostimulátorem.

SOMATICKÉ PROGRAMY

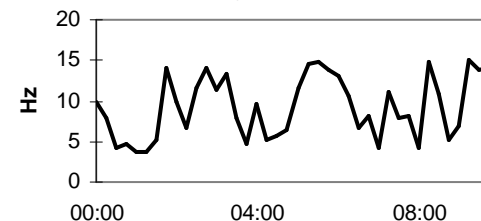
21. Dobrou noc



22. Závěr dne

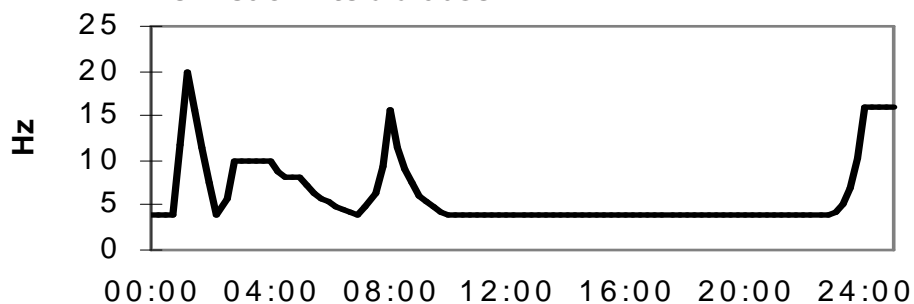


23. Rozptýlení

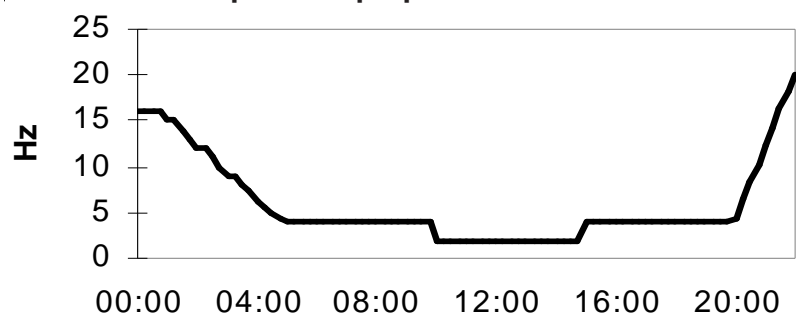


SOMATICKÉ PROGRAMY

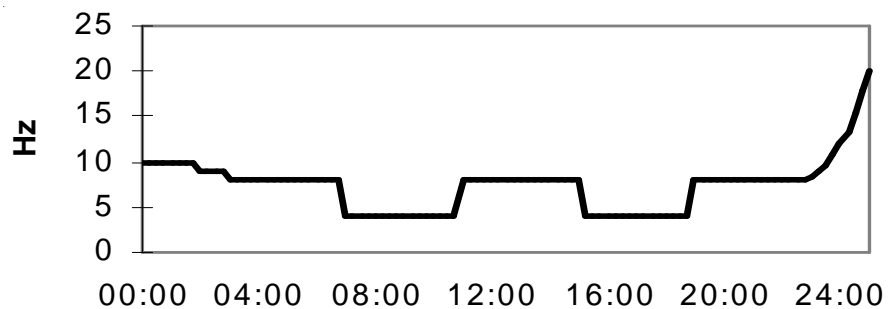
18. Vědomí těla a duše



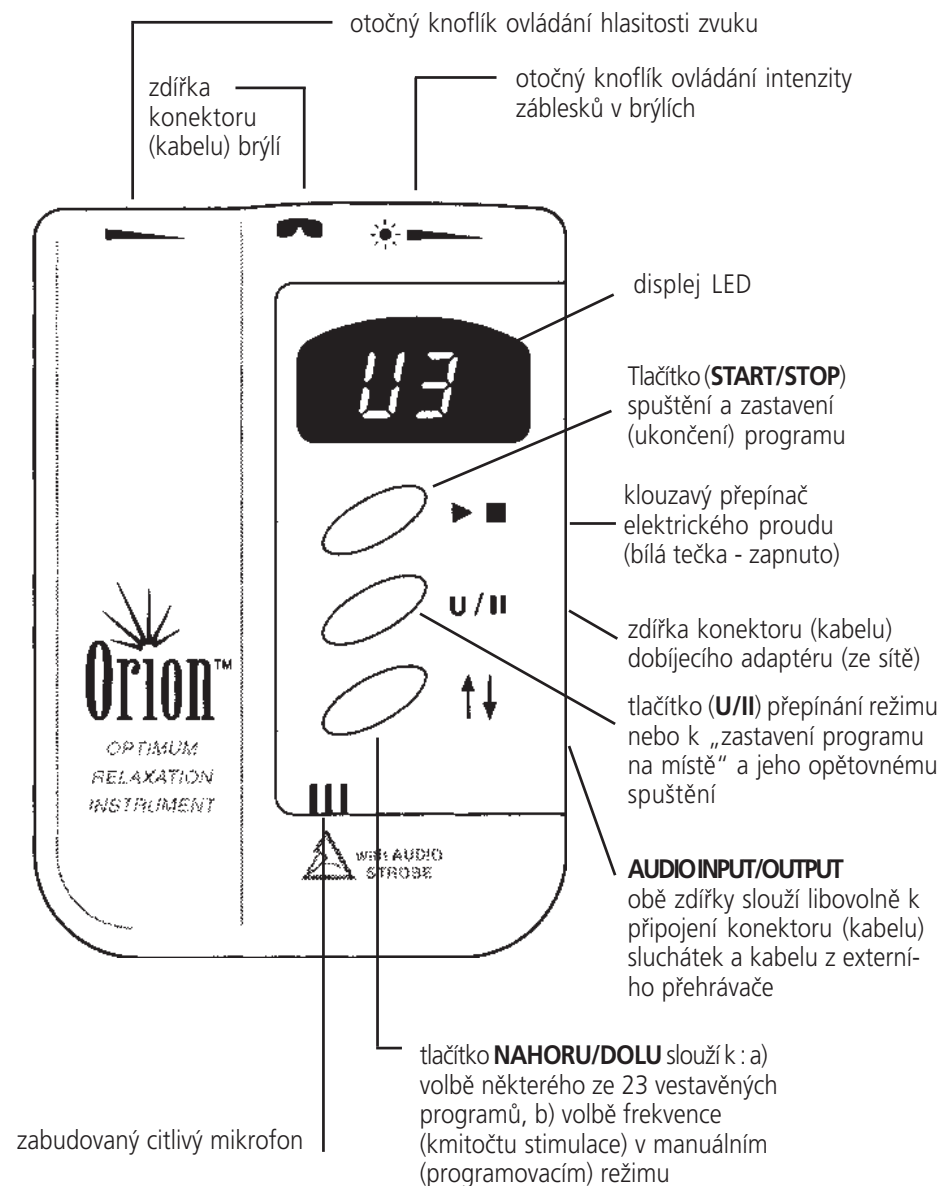
19. Odpočinek po práci



20. Univerzální relaxace



Popis ovládací jednotky



Příslušenství kompletu Orion

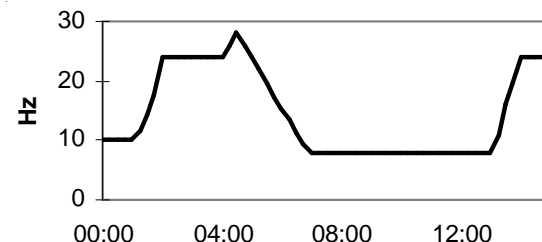
1. ovládací jednotka
2. stimulační brýle
3. stereosluchátka
4. propojovací kabel k (externímu) audiopřehrávači
5. sada baterií A 1,5 V (3 ks)
6. brašna z MEGA-propylenu
7. CD Audio Strobe™ Sampler s digitální kódovanou stopou
8. Galaxy návod k použití v češtině
9. přepravní obal

Pokyny k uvedení do chodu

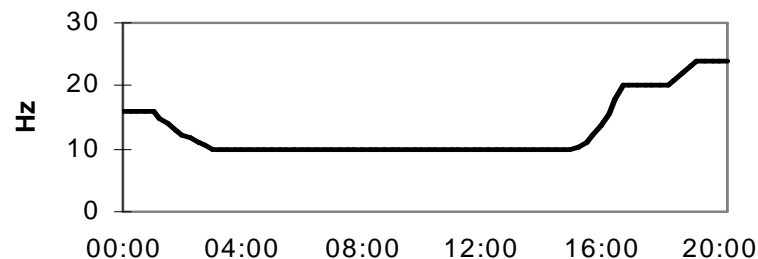
- 1) Vložte do přihrádky (baterií) s odsuvným víkem 3 baterie (podle schématu polarity). (Při výměně baterií dbejte na to, aby všechny tři čerstvé baterie byly od téhož výrobce a stejné výrobní šarže). Používejte jen kvalitní alkalické baterie (nikdy dobíjitelné). Jakmile baterie zeslábnou natolik, že nenapojí chod programu, na displeji se zobrazí upozornění „LO“.
- 2) Připojte kabel sluchátek do jedné z obou zdíšek na pravém boku přístroje. (Do druhé zdíšky připojte kabel z přehrávače.)
- 3) Připojte kabel brýlí do zdíšky pro brýle.
- 4) Zapněte elektrický obvod. Na displeji se (vždy po zapnutí) zobrazí 01 - t.j. číslo vestavného programu 1.
- 5) Stiskněte tlačítko NAHORU/DOLU, čím si vyberete kterýkoli ze 23 vestavných programů, jeho pořadové číslo se zobrazí na displeji. Kliknutím tlačítka se zobrazené číslo posune o krok nahoru nebo dolů, držením tlačítka docílíte, že se pořadová čísla programů budou posloupně zobrazovat směrem nahoru a od č. 23 směrem dolů.
- 6) Nasaďte si brýle a sluchátka (a spusťte externí přehrávač).
- 7) Pohodlně se uveleďte v ústraní, zavězte oči a stiskněte tlačítko start. Vybraný program skončí na sekundu přesně (podle údaje uvedeného v programové knihovně). Pokud chcete nebo nechtíte musíte přerušit (ukončit) sezení s přístrojem, stiskněte tlačítko STOP nebo vypněte proud přepínačem na pravém boku. Pokud chcete libovolnou pasáž programu pro jeho účinnost nebo líbivost poslouchat déle, stiskněte tlačítko uprostřed (U/II), čím se program

UČEBNÍ PROGRAMY

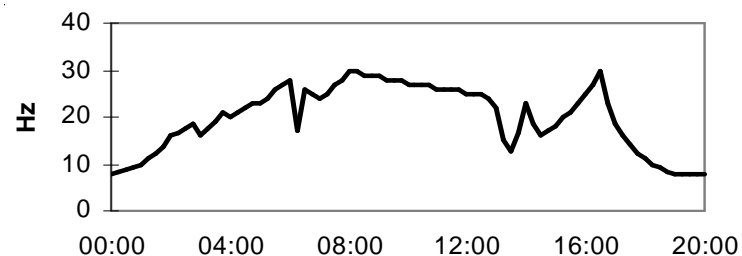
15. Soustředění



16. Rozvíjení tvořivosti

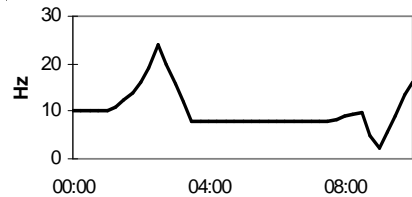


17. Rozvíjení obrazotvornosti

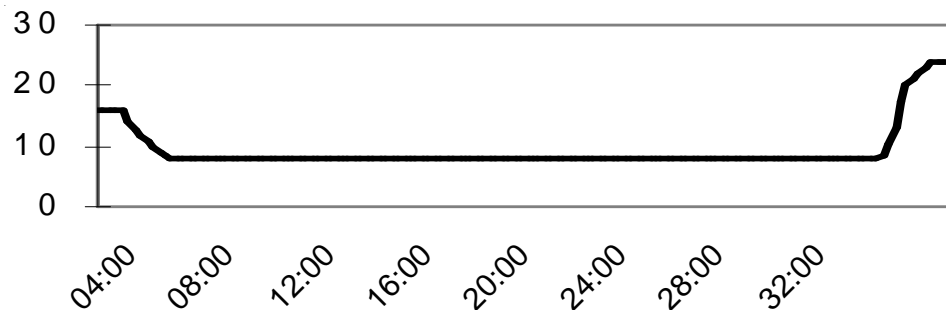


UČEBNÍ PROGRAMY

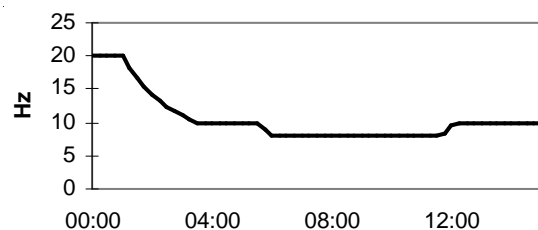
12. Rychlé rozsvícení mozku



13. Superlearning



14. Pauza před zkouškou



„zastaví na místě“ (stimulační frekvence a vzorec světla i zvuku „zmrzne“). Opakovaným stiskem téhož tlačítka se program znovu uvede „do chodu“. Celková doba sezení se prodlouží o dobu „zastavení“ programu. Během chodu programu blikají na displeji dvě desetinné tečky (vlevo a vpravo). Při „zastavení na místě“ blikat přestanou.

- 8) V průběhu sezení s programem si ovládacími knoflíky na horním panelu upravte intenzitu světelných záblesků na nejvyšší přijemnou úroveň a hlasitost zvuku (binaurálních rytů) rovněž. (Pokud posloucháte externí přehrávku, seřídíte si vzájemně hlasitost zvuku i na ORIONU i na přehrávači.) V průběhu sezení můžete tlačítkem NAHORU/DOLU měnit tóninu (výšku zvuku) podle osobní zkušenosti či potřeby nebo pro dosažení harmonie s externí hudební přehrávkou. Při kliknutí tlačítkem poskočí tónina o stupeň výše či níže, při podržení tlačítka tónina v plynulých krocích stoupá (nebo klesá) až na konec škály a zpět. V tomto případě se uvolněním tlačítka uloží tónina, která byla právě navolena.

Poznámka:

Jakmile se vestavěný program uvede do chodu, na displeji se trvale zobrazuje číselná hodnota aktuální stimulační frekvence (s přesností na jedno desetinné místo) tak, jak opisuje křivku toho kterého programu.

Každý vestavěný program začíná a končí „roztměním“ a „zatměním“ (patenty Soft-On™ a Soft-Off™) světla i zvuku, aby u uživatele nedošlo k lekové reakci.

Programová knihovna

První sloupec označuje číslo programu a druhý sloupec čas programu v minutách.

VRCHOLNÉ VÝKONY

- 01 20 **Regenerace energie**
- 02 18 **Vrcholný výkon** - vhodný s rytmickým (rockovým) hudebním doprovodem - lze použít opakovaně za sebou
- 03 15 **Rychlý odpočinek** - kdykoli během dne zažene únavu
- 04 15 **Superpauza** - podobný jako 03, avšak účinnější - je skvělý s rychlou rytmickou hudbou
- 05 17 **Atletická rozvička** - vhodný před cvičením nebo sportovním výkonem, slouží jako psychický dopink
- 06 30 **Vítěz** - vhodný pro vizualizaci úspěchu při sportovním výkonu a k akumulaci energie

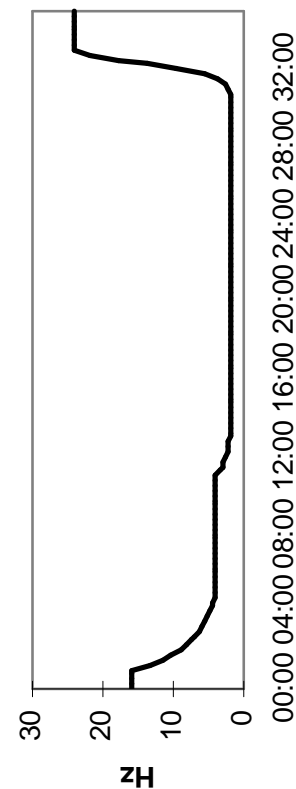
RELAXACE

(kterýkoli z programů této skupiny je třeba užívat pravidelně jako základní oporu psychosomatické rovnováhy)

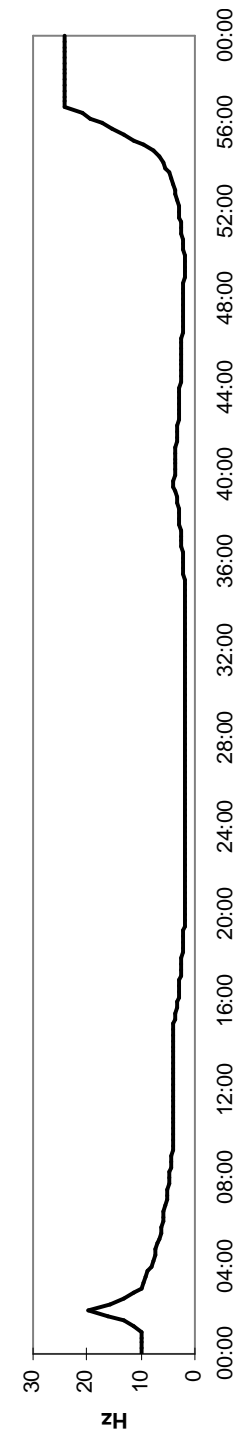
- 07 15 **Krátká přestávka v práci** - ideální v kombinaci se strečinkem pro osoby vykonávající sedavou práci
- 08 25 **Sauna mysli** - vhodný doplněk autogenního tréninku a dýchacích technik
- 09 16 **Bleskové osvěžení** - program vhodný pro okamžiky, kdy se cítíte na konci svých sil
- 10 35 **Nejhlubší relaxace** - vhodný jako prvotní cvičný program relaxační reakce, relaxační hudba umocní jeho účinky
- 11 60 **Transmeditace** - sonda sebepoznání, je nutné si pro něj zajistit dostatečný čas i absolutní klid

RELAXACE

10. Nejhlubší relaxace

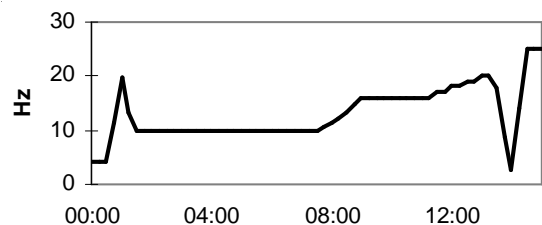


11. Transmeditace

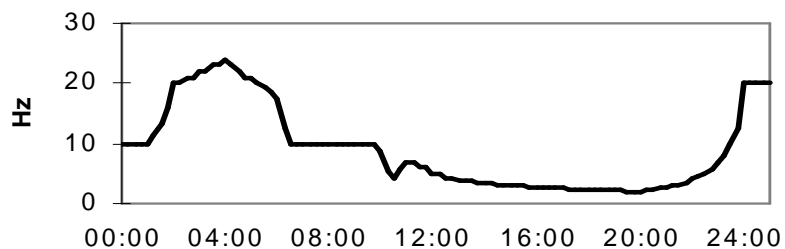


RELAXACE

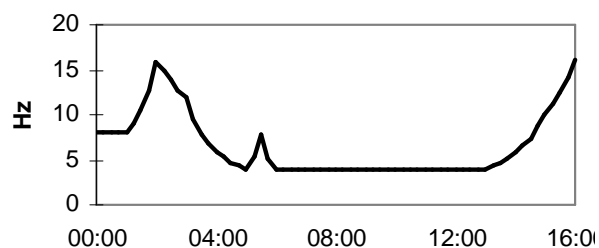
7. Krátká přestávka v práci



8. Sauna mysli



9. Bleskové osvěžení



UČEBNÍ PROGRAMY

- 12** 10 **Rychlé rozsvícení mozku** - udržuje soustředěnou pozornost, je vhodné jej používat každou hodinu, pokud to vyžadují okolnosti
- 13** 35 **Superlearning** - učení se cizím jazykům z pásek
- 14** 15 **Pauza před zkouškou** - odbourá trému, navodí optimální soustředěnost
- 15** 15 **Soustředění** - podobný jako č. 14, avšak s dlouhodobějším účinkem
- 16** 20 **Rozvíjení tvořivosti** - ke stimulaci myšlenkových pochodů
- 17** 20 **Rozvíjení obrazotvornosti** - ideální pro výtvarně vnímavé osoby

SOMATICKÉ PROGRAMY

- 18** 25 **Vědomí těla a duše** - klade důraz na uvolnění jednotlivých partií těla
- 19** 22 **Odpočinek po práci** - vhodný po návratu z práce a před konzumací volného času
- 20** 25 **Univerzální relaxace** - vhodný jako základní program pro prvouživatele
- 21** 18 **Dobrou noc** - program k naladění ke spánku, intenzitu světla je vhodné ztlumit
- 22** 25 **Závěr dne** - ideální jako poslední akce před usnutím
- 23** **Rozptýlení** - program náhodně volí skoky mezi frekvencemi v neomezených kombinacích po cca 3 sekundách - použijte pro neopakovatelný prožitek. **Upozornění:** program je bez časového omezení.

Poznámka:

Charakteristiku určení jednotlivých programů z knihovny je nutno chápat pouze jako orientační. Programy byly vytvořeny tak, aby vyhovovaly svou skladbou a účinkem široké vrstvě uživatelů. Konkrétní jedinec může přijít na to, že např. program č. 07 má na něj účinek očekávaný od programu č. 09, atp.

Zvláštní režimy

U 1

Uživatelský režim dekodování digitální stopy uložené na nahrávkách kompaktních disků označených Audio Strobe™.

- 1) Zapněte přístroj a stiskněte tlačítko U/II - na displeji se zobrazí U 1.
- 2) Připojte k přístroji ORION brýle, sluchátka a přehrávač s kódovanou nahrávkou. Jakmile hudbu spustíte, dekodér bude ovládat stimulaci v brýlích přesně podle uložených pokynů po celou dobu skladby a tímto způsobem psychoaktivní složku hudby „tlumočit v řeči světla“.

Poznámka:

Režim (U 1) Audio Strobe nebude reagovat na nahrávku opatřenou jiným digitálním kódem (než Audio Strobe) buď vůbec, anebo částečně a nesynchronizovaně. Poškození mu však nehrozí. Intenzita a rychlost záblesků v brýlích se v tomto režimu ovládá oběma knoflíky na přístroji (na horní hraně), hlasitost zvuku jen na přehrávači.

U 2

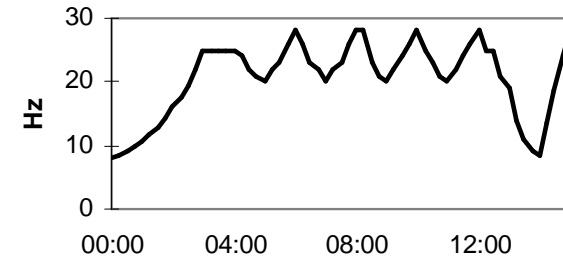
Manuální režim umožňuje individuální manipulaci se stimulačními frekvencemi v rozptě od 1.0 Hz do 30.0 Hz.

To uživateli, obzvláště zkušenému, dává obrovskou svobodu v experimentování se stavy svého vědomí a momentálními náladami, testováním svých reakcí na specifické stimulační podněty (které lze abstrahovat v tisících kombinací) a náviku technik EEG biofeedback.

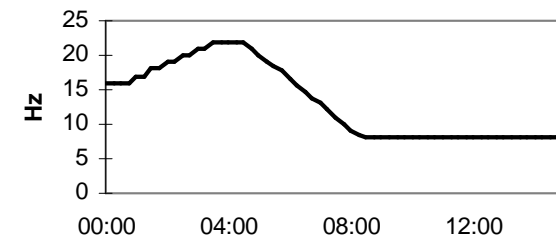
- 1) Zapněte přístroj a stiskněte tlačítko U/II dvakrát - na displeji se zobrazí symbol U 2. (Připojit přehrávač a pustit nahrávku nemusí mít smysl, protože by specifický efekt režimu mohl vyznít naprázdno.)
- 2) Nasaďte si sluchátka a tlačítkem NAHORU/DOLU nastavte výšku tóniny. (Po spuštění programu je tato funkce vypnuta.)
- 3) Stiskněte tlačítko START a program se uvede do chodu - na displeji se zobrazí číselná hodnota frekvence 1.0.0. (t.j.10.0 Hz) a dvě rytmicky blikající desetinné tečky po stranách, což znamená, že probíhá asymetrická varianta sti-

Po levé straně je uvedena frekvence (v Hz), dole čas v minutách.

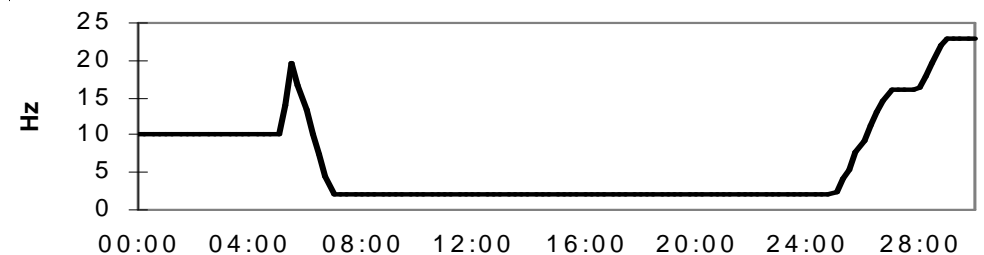
4. Superpauza



5. Atletická rozvíčka



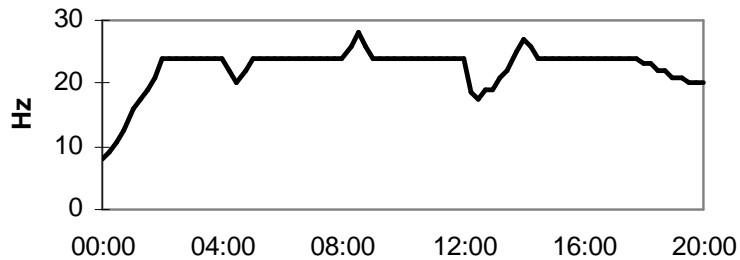
6. Vítěz



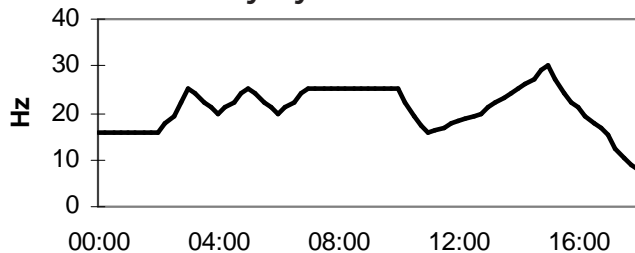
Grafické znázornění programů

VRCHOLNÉ VÝKONY

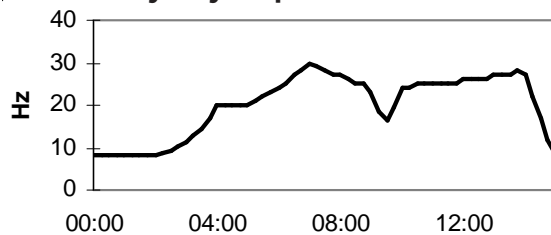
1. Regenerace energie



2. Vrcholný výkon



3. Rychlý odpočinek



mulace (obou polovin mozku i těla stórdavì). Chcete-li zmínit variantu stimulaèe na symetrickou (synchronní vysílané pulsy svìtla a zvukù do obou oèí a uší souèasnì), kliknìte jednou tlačítkem U/II. (Další kliknutí pøepojí zpìt na asymetrickou variantu.)

- 4) Klikáním tlačítka NAHORU/DOLU posunete stimulaèní frekvenci o jeden krok nahoru nebo dolù, podržením tlačítka docílíte rychlejšího plynulého pøelažování nahoru nebo dolù. Mezi 1Hz - 20 Hz jsou kroky po 0.1 Hz, od 21 Hz do 30 Hz po 1.0 Hz. Jakmile se na displeji zobrazí èíselný symbol po•adované frekvence, tlačítko uvolníte.
- 5) Po pøeladění na po•adovanou frekvenci si nasadíte brýle.

Dùležitè upozornìní:

- 1) Stoprocentní efekt a u•itek z mo•ností manuálního programu mohou mít jen osoby s dobrými znalostmi o stavech vùdomí a z psychoneurofyziologie, psychobiologie a biofyziky.
- 2) I ménì pouèený a ménì zkušený u•ivatel však z těchto mo•ností mù•e mnoho vyti•it, a to dvojnásobem:
 - a) Bu•i si pøedem navolíte urèitou frekvenci a variantu stimulaèe, vyhradíte si urèitý èas (napø. 20 minut) k sezení, pak si nasadíte brýle a s pou•itím své vůle, soustøedíte a samozøejmì pøístroje docílíte pøeladění dominantní frekvence svých mozkových vln z hladiny plní aktivovaného vùdomí (napø. 22 Hz beta) do hladiny uvolnění (napø. 13 Hz alfa), její• hodnota je po celou dobu sezení nastavena na pøístroji a je obdobou principu známého a aplikovaného jako EEG - biofeedback.
 - b) Nebo si pøedem nastavíte frekvenèní hodnotu plného vùdomí (napø. 22 Hz), nasadíte si brýle a v průběhu sezení po malých krùècích snižujete hodnotu stimulaèní frekvence tlačítkem. Pøitom èasto oèima nekontrolujete pokles nastavení, ale pozoruje a vnímá zmìny, které probíhají v jeho vùdomí i tìle a na frekvenci, která mu pøináší nejhlubší pro•itek, setrvává libovolnou dobu.
- 3) Mezi variantami synchronní a asymetrické stimulaèe je z hlediska úèinnosti mnoho•ství rozdílù, které však u zdravého u•ivatele nehrají dùležitou roli a ka•dý sám brzy pozná, která z obou variant a za jakých okolností je pro něj vhodnější. V zásadì platí, •e asymetrická stimulaèe je úèinnější na poèátku sezení, kdy doká•e razantnìji zménit stávající bioelektrický výkon mozku, avšak na druhé stranì synchronní stimulaèe umo•duje pøesnější cílové naladění a vyšší stabilitu výsledku.
- 4) Upozornìní: Vùdecké výzkumy prokázaly, •e nejrizikovìjším faktorem schopným vyvolat epileptický èi obdobný záchvat, je (zejména asymetrická) vizuální stimulaèe (v brýlích) ve frekvenèním pásmu 14 - 18 Hz. Jakkoli indisponované osoby by si doèasnì mìly na toto pásmo pou•ité v manuálním re•imu dát pozor.

U 3

Režim ColorPulse™ je uživatelský režim, který „tlumočí“ hudební nebo mluvenou nahrávku všech nekódovaných nosičů MC a CD do světelných pulsů v brýlích.

Reaguje na intenzitu zvukové stopy ve vztahu k rytmu. ěím je rychlost rytmu vřtší a kontrastnější (doprovod bicích nástrojů), tím rychlejší a dynamičtější jsou i světelné záblesky v brýlích, a naopak.

- 1) Zapnřte pŕístroj a tŕikrát kliknřte tlaětkem U/II - na displeji se zobrazí symbol U 3.
- 2) Propojte kabelem ORION a pŕehrávaě.
- 3) Spusřte chod pŕehrávaě a nasařte si brýle (a sluchátka).
- 4) Stisknřte tlaětko START na ORIONu.

Poznámka: V tomto režimu slouží oba knoflíky na ORIONu (na horní hraně) jen k ovládání jasu a výkonu světelných záblesků. Hlasitost zvuku je třeba ovládat na pŕehrávači. Stimulační ŕínek ORIONu v tomto režimu nelze jakkoli pŕedvídat.

U 4

Režim MicroPulse™ je unikátní v tom, že pŕstřednictvím zabudovaného mikrofonu snímá zvuk z prostoru a „tlumočí“ jej ve stroboskopických záblescích v brýlích procesorem ColorPulse.

Toto umoŕduje ũivateli snřmat zvuk hudby z reproduktorů bez kabelového propojení (ORIONu a pŕehrávaě), snřmat opakující se zvuky pŕstředí ěi pŕirody a nechat se jimi ovlivnit. Je moŕno na mikrofon recitovat báseŕ, zpřvat ěi přskat si a ORION tyto podnřty zpracuje do digitalizované audiovizuální stimulace (optimální aktivace mikrofonu lidským hlasem je na vzdálenost do 40 cm).

- 1) Zapnřte pŕístroj s pŕipojenými brýlemi a ětyŕnásobným kliknutím tlaětkem U/II se dostanete do reřimu U 4 - na displeji se zobrazí symbol U 4. Kaŕdý silnřjší zvuk z prostoru, pŕřpadnř váš hlas bude aktivovat mikrofon, o ěem se pŕesvřdřte podle záblesků v brýlích.
- 2) Kvalitu a intenzitu záblesků v tomto reřimu budete ovládat obřma knoflíky. Pokud je pŕřchozř zvuk slabý natolik, ŕe svřtla aktivuje nedostateěně, je tŕeba zesřlit zvuk na pŕehrávači nebo se ke zdroji zvuku s pŕřstřjem pŕibřřit.

Pŕřpadné zřvady

Zdř se, ŕe pŕřstřj nefunguje tak, jak by mřl.

Nejdŕřve ze vřeho zkuste vymřnit baterie za ěerstvě.

Zvuk jde jen do jednoho sluchátka nebo mř zhoršenou kvalitu.

- a) Zkontrolujte, zda je konektor ponořen ve zdřřce celý.
- b) Pŕepojte konektor do druhé zdřřky.
- c) Zkuste pouřit jinř sluchátka.

Pěče a ũdrŕba

Chraĕte pŕřstřj pŕed prachem, neěistotou a nřrazy ěi přdy. Chraĕte pŕřstřj pŕed pŕřmřm sluncem, teplotami pod 0°C a nad 45°C, pŕed rel. vlhkostí nad 65 % a pŕřnikem vody ěi jiné tekutiny do otvorů ovlřdací jednotky.

Kabely z pŕřstřje odpojujte vřdy vytaěním konektoru (nikdy tahem za kabel), a to vřdy, kdy nebudete pŕřstřj pouřvat děle ne 24 hodin.

Po sezení vypřnejte pŕřstřj pŕepřnaěem proudu kvřli ũspŕe bateriř. Nepouřvejte dobřřitelně baterie (NiCad), pŕtoe jejich napřtř (pŕř plnřm dobřtř) vřřinou podkŕaěuje hodnoty, které ORION vyřaduje.

Mŕete pouřit k provozování i adaptěŕ, chcete-li. Baterie mŕete nechat v pŕřstřji, nebudou se vřak dobřřet. Adaptěŕ musř mřt kladnou polaritu (kladnř pŕl na stŕednřm kontaktu) a napřtř 7,5 V. POZOR! Pŕř jinřm zapojenř nebo napřtř riskujete pořkození pŕřstřje.

nahrřvka AudioStrobe

Sound track s digitální synchronizací stroboskopických záblesků obsahuje ukřzky tĕchto skladeb:

Nahrřvka:	Autor:	ěas:
1. Zvukové iluze	Norman Durkee	14:56
2. Planeta vody	Andrzej Slawinski	14:51
3. Snřnř mysli	Jeffrey Thompson	12:36
4. Cesta bubnů	Muruga, Prem Das, Shakti	13:54
5. Pohoř Tibetu	Karma Moffet	13:34