

Co je to AVS technologie?

Úvod

Miliony lidí po celém vyspělém světě dnes používají audiovizuální stimulační přístroje. Proč? Je to jednoduché: AVS technologie je prostě úžasná! Vyjádřil jsem se dost emotivně, ale je to namístě: stejně tak se totiž vyjadřuje velké množství uživatelů. Podle celosvětových i českých statistik je drtivá většina uživatelů s účinky (kvalitních) AVS přístrojů spokojena a pokládají je po své osobní zkušenosti za nenahraditelný nástroj osobní kondice a duševní hygieny.

AVS technologie je metoda nenávyková a bez jakýchkoliv vedlejších účinků. Dokáže ovlivnit skutečné příčiny mnoha zdravotních potíží.

Vysoká účinnost AVS přístrojů v kategoriích relaxace, zlepšení kvality spánku, rychlé odstranění únavy a stresu, špatných nálad nebo zvýšení koncentrace nemá konkurenci.

Používání AVS přístroje je velmi jednoduché a příjemné.

Z uvedených důvodů není divu, že prodej AVS přístrojů roste všude na světě. Příznačný je názor některých odborníků, že AVS přístroj se zanedlouho stane stejně běžnou součástí domácnosti jako jsou dnes lednička či televize. Těším se na to a vy můžete všechny výhody užívat už dnes.

■ Jan Valuch



Jan Valuch je světově uznávanou osobností v oboru AVS technologie. Mimo jiné je autorem několika odborných zdravotních projektů, spolumakladatelem společnosti Galaxy, prezidentem WAAT (World Association for AVS technology) a odborným garantem AVS technologie pro ČR a SR.

AVS = audiovizuální stimulace

Co je to AVS technologie?



Princip AVS technologie

Jak a kdy AVS technologie vznikla

Vědci zjistili, že šimpanzi chodí kilometry daleko jen proto, aby spatřili záblesky slunce na vodní hladině. Přijímáním takových světelných podnětů - o určitém kmitočtu (frekvenci) - si totiž udržují psychosomatickou rovnováhu. Výzkumy potvrdily, že tento princip, ladění mozku, myslí pomocí rytmického světla a zvuku, obnovuje u všech savců včetně člověka psychosomatickou rovnováhu a je nezbytným předpokladem udržení zdraví.

Rytmický zvuk a světlo používali v minulých tisíciletích všechny světové kultury pro nabuzení euforie u davu lidí, podpoření meditace, navození jiných stavů vědomí až po stimulaci spánku. Tyto techniky, například hra na buben, různé šamanské rituály, upřené pozorování plamene ohně, jsou součástí „lidského“ vědomí. Věda ve dvacátém století zjistila, proč fungují. Působení AVS přístroje je ve své podstatě přirozené – má kořeny v našem psychosomatickém ustrojení i v tisícileté lidské zkušenosti.

Rytmické světlo a zvuk, tedy dnešní moderní AVS přístroj, dokáže změnit tzv. frekvenci mozkových vln. Jednoduše tak, že frekvence mozku se na frekvenci, kterou mu nabídne přístroj, naladí (tzv. „efekt napodobení frekvence“).

Frekvence mozku se mění sama každou chvíli podle toho, v jakém se člověk nachází duševním a tělesným rozpoložením. Stejně tak se mění podle toho, jak ji ovlivňují faktory moderní civilizace, v mnohém negativní. Tyto faktory optimální fungování mozku v udržování psychosomatické rovnováhy narušují. Princip AVS přístroje spočívá ve schopnosti vyladit narušený průběh frekvence mozku do správné úrovně a také změnou frekvence mozku dosáhnout změny duševního a tělesného naladění.

Činnost mozku

Mozek je vlastně malá bioelektrárna. Veškerá jeho činnost probíhá na základě drobných elektrických výbojů. Součet všech těchto elektrických výbojů určuje celkovou elektrickou aktivitu. Tato aktivita, resp. rychlost elektrických výbojů, je různá. Pomocí přístroje zvaného elektroencefalograf (EEG) můžeme rychlost elektrických signálů změřit podobně jako aktivitu srdce měříme EKG přístrojem. Rychlost elektrické aktivity mozku, která se nazývá frekvence (udává se hertzích za sekundu - značka „Hz“), se dělí pro zjednodušení do čtyř skupin, tzv. hladin vědomí.

Jednotlivé hladiny vědomí mají různou frekvenci a každá hladina vědomí je charakteristická jiným duševním i fyzickým stavem (viz. tabulka).



Tabulka hladin vědomí

hladina vědomí	frekvence (v Hz)	stav těla a mysli
delta	0,5-3	spánek
theta	4-7	hluboké uvolnění
alfa	8-12	uvolnění, pocit blaha a vyrovnané mysli
beta	13 a víc	vědomá aktivita, soustředění na vnější svět, stav při pohybu, nad 20 Hz vzrušení, stres, úzkost, napětí

AVS přístroj dokáže pomocí světla a zvuků velmi cíleně navodit požadovanou hladinu vědomí a co víc, i zcela specifickou frekvenci. To je důležité, protože teprve při určité frekvenci se mozek a tělo chová příslušným způsobem. Například frekvence 7-8 Hz zmírňuje bolest, při frekvenci 1-2 Hz se uvolňuje hormon melatonin, zajišťující spánek. Dále uvádím stručný popis jednotlivých hladin vědomí.

Hladina beta (14-30, i více Hz)

Beta vlny jsou vždy produkovány ve stavu bdělosti a plného vědomí. Hladina beta se vyznačuje vědomým stavem mysli a soustředěním na okolí. Při vysokých hodnotách (nad 20-25 Hz) představuje napětí, stres, úzkost, eventuálně trému.

Hladina alfa ((8-13 Hz)

Tyto vlny jsou většinou vysílány v průběhu soustředěného odpočinku (nejlépe při zavřených očích), při běžné či hluboké relaxaci, uvolnění. Hladina alfa je od počátku lidstva žádoucí

cílem většiny všeobecně známých relaxačních a ozdravných technik. Schopnost člověka navodit (kdykoliv) přítomnost žádoucích alfa vln může v tradičních meditačních technikách znamenat několik let intenzivního tréninku.

Je prokázáno, že mnohé význačné osobnosti v historii lidstva, např. génius Albert Einstein, se často nacházeli ve stavu alfa, ve kterém je mimo jiné mnohem snadnější nacházet jakékoliv řešení problémů, tvořivě myslet a uchovávat si velmi vysokou psychickou i fyzickou kondici. V hladině alfa se spouští většina samoozdravných funkcí organismu a některé teorie uvádí, že v hladině alfa nelze prakticky onemocnět.

Rozhraní hladin alfa a theta - 7,83 Hz

Rozhraní hladin alfa a theta, tedy frekvence mezi 7-8 Hz (konkrétně 7,83 Hz), se nazývá „Schumannova rezonance“ (či „Stav pěti meditací“). Na této frekvenci 7,83 Hz pulsuje i geomagnetické jádro Země a je základním rytmem veškeré přírody a života na Zemi.

Hladina theta (4-7 Hz)

Theta je bytostně spjata s hlubokou relaxací a sněním. Vybavujeme si v ní mnohem lépe vzpomínky, především ty, které se udály v dávné minulosti. Paměť se otevírá dokořán a pracuje zvýšeným tempem. Snění ve stavu theta (často označované jako „denní“ snění) značně podporuje představivost a tvořivost, umožňuje spojit si vize do ucelené podoby a v neposlední řadě napomáhá řešení složitých problémů, které se nám v plně bdělém stavu zdají prakticky neřešitelné. Ve stavu theta, vzhledem k tomu, že je v nejtěsnějším vztahu k podvědomí, je možné účinně provádět změnu vzorců chování, tedy hluboko v nás zapuštěných mechanismů. Navození hladiny theta znamená přímý vstup k podvědomé složce osobnosti.

Hladina delta - 0,5-3 Hz

Hladinu delta zažíváme výhradně ve spánku.

AVS přístroj navozuje hladiny vědomí

Dlouhodobý výzkum prokázal, že mozek musí mít možnost navozovat jednotlivé stavy vědomí podle potřeby organismu. Tím udržuje zdravotní kondici celého organismu a každý člověk to v dětských letech ještě umí. Každé dítě potřeby těla přirozeně respektuje: když dá mozek pokyn ke spánku, tak usne, zasní se během dne (hladina alfa) apod. Dospělý člověk má při dnešním životním stylu v udržování této psychosomatické rovnováhy mnoho překážek a nedaří se mu to. Znamená to, že není schopen vyhovět daným pravidlům přírody. Tento fakt je prapříčinou zhoršování zdravotní kondice moderní civilizace v mnoha směrech: únavy, stres, nesoustředěnost, většina psychických poruch jako jsou deprese, závislosti a další a z nich odvozené „fyzické“ potíže, například vyšší krevní tlak, onemocnění cév a srdce vůbec, cukrovka a mnoho dalších. Dále vede nedostatek hladiny alfa a porušení rovnováhy ve střídání hladin vědomí ke zhoršování duševní vyrovnanosti a předčasnému stárnutí.

Naštěstí existují metody, jak vracet lidskou mysl a organismus k prapůvodní rovnováze a jednou z těch účinných a bezpečných je AVS technologie. Využívejte jí naplno!

■ Jan Valuch





Záruka účinnosti

Dodržte následující pokyny a dostaví se proklamované účinky a budete s přístrojem spokojeni. Při dodržení těchto pokynů je účinnost garantovaná a AVS přístroj vám poskytne trvalé zvýšení Vašeho fitness-standardu.

Postup pro úplné začátečníky

Dodržení tohoto postupu je nutné a zcela zásadní pro účinnost a další používání.

První týden (5 dní) absolvujte sezení každý den, nebo alespoň téměř každý den.

První den

Zvolte jakýkoliv relaxační program s délkou minimálně 30 minut.

Druhý den

Opět použijte stejný relaxační program. Potom můžete vyzkoušet jiný program, např. učební, a to v délce maximálně 20 minut. Sledujte rytmus dýchání, soustředte se na každý výdech a nádech. Představujte si, že je Vaše tělo odpočaté a více odolné proti každodenním problémům.

Třetí den

Opět začněte s relaxačním programem – tentokrát zkuste jiný a to v délce minimálně 30 minut. Hned následně vyzkoušejte někte-

rý z kratších programů na dodání energie. Pronikáte do tajů nového druhu relaxace, cítíte se lépe, máte více energie.

Čtvrtý den

Při pravidelném používání se pro Vás tento způsob používání stává rutinní a velmi příjemnou záležitostí. Cítíte se stále lépe. Pokračujte opět relaxačním sezením. Od čtvrtého dne můžete absolvovat i dvě denně. Při sezení přemýšlejte o cílech, kterých byste chtěli dosáhnout. Pro začátek stačí představa toho, jak se cítíte lépe. Pokud vám to i přes snahu nepůjde, neuťte se! Klidně se jen nechte unášet působením a sněte, o čem chcete.

Pátý den

Vyberte si jakýkoliv program podle momentální nálady, v délce minimálně 20 minut. Zřetelně cítíte, o kolik se zlepšila během pouhých pěti dní vaše schopnost relaxace, nálada, uvolnění. Představte si, jak se všelepší po několika týdnech.

Záruka účinnosti





Další pokyny

Vnímání světelných záblesků otevřenýma očima není zraku škodlivé, ale především snižuje účinnost stimulace. Výjimku tvoří přístroje přímo umožňující používání s otevřenýma očima a používání speciálních stimulačních brýlí pro otevřené oči.

Optimální intenzita světelných záblesků a hlasitosti zvuku jsou ty, které Vám v daném okamžiku navozují nejpříjemnější pocity: používání musí být příjemné.

Bez zkušeností nepoužívejte více programů ihned za sebou.

Pokud jste AVS přístroj nepoužili nejméně 7-14 dní, začněte opět relaxačním programem.

Vždy absolvujte celý program, protože účinek přichází postupně a naplno se může projevit až po absolvování celého programu.

Sezení kratší než 15 minut a méně často než třikrát týdně nemusí přinést očekávaný nebo dokonce vůbec žádný účinek. Zjevné užívání nad doporučenou dobu, tj. zhruba více než 2 hodiny denně naopak nemůže způsobit žádnou újmu na duševním či tělesném zdraví.

Doporučení a tipy

Pravidelnost užívání přístroje je významnější faktor než délka sezení.

Při stimulaci nedělejte nic: své pocity, myšlenky a barvy, které vidíte, nechte volně plynout myslí.

Ideální pozice pro používání je něco mezi sedem a lehem.

Pokud máte zkušenosti s dýcháním ovládním dechu), nebojte se je použít. Umocníte tím účinek stimulace.

Každý z nás je neopakovatelná individualita a proto působí jednotlivé programy na každého trochu jinak. Záleží také na momentálním rozpoložení a náladě. Názvy a popisy programů jsou orientační (a nemůže to být jinak) a teprve vyzkoušením programu si uděláte přesnou a především vlastní zkušenost.

Žádný program Vám nebude vyhovovat trvale, protože po nějakém čase účinnost jednoho používaného programu klesne (mozek si na něj „zvykne“). Pokud takový program na nějakou dobu vyměníte za jiný, můžete se k němu časem opět vrátit a jeho účinnost se obnoví. Subjektivní zážitek z jednoho a toho samého programu může být pokaždé jiný.

Vyhňte se sezení jednu hodinu po jídle, kdy je mozek méně prokrven. Pokud tak neučiníte, nic neriskujete – naopak: AVS přístroj



jem můžete odbourat „klasickou“ ospalost po jídle. Ovšem účinnost sezení po jídle nebývá nikdy velká.

Protože v průběhu většiny programů dochází k mírnému omezení prokrvení končetin, nepraktikujte sezení v chladném prostředí a v nedostatečném oblečení.

Pokud se Vám během relaxačního sezení nenavodí pocit uvolněné mysli, soustředte se vědomě na sledování světelných obrazců a snažte se v nich hledat reálné věci.

Před spuštěním uvolňujícího programu (relaxace, spánek, somatické apod.) nedoporučujeme požití nějaký stimulant (alkohol, káva, čaj, energetický nápoj), protože budou blokovat účinek.

Vyladte si intenzitu světla a zvuku hned na začátku – před sezením nebo hned po jeho spuštění, aby vás průběžné ladění během programu nerozptylovalo.

Možné potíže

Při programu usnete

Při programu na učení, relaxaci, tedy jiného programu než programu na spaní, usnete. Příčina je zřejmá: měli jste tzv. spánkový dluh. Jestliže má organismus dobře fungovat, musí mít dostatek energie, kterou především získává ve spánku. AVS přístroj bez ohledu na druh programu vždy optimalizuje funkce mozku a tělesných biorytmů. A proto dá v případě, že rezervy jsou vyčerpané, automaticky povel k odpočinku – spánku. Proto můžete usnout i při jiném než spánkovém programu.

Při sezení vás začne bolet hlava

Z devadesáti a více procent způsobuje bolest hlavy nerovnoměrné prokrvení hlavy - mozku. Není to samotná příčina, je to důsledek jiných jevů (např. strava, únavová zátěž, nedostatek tekutin, stimulanty aj.). Nicméně nerovnoměrné, nesprávné prokrvení způsobí bolest hlavy.

Nezbytným (a pozitivním) důsledkem AVS stimulace je zvýšení průtoku krve mozkem. Proto může někdy AVS přístroj bolest hlavy zmírnit (nebo i odstranit), ale někdy také naopak: bolest hlavy, která je „na spadnutí“, urychlí.



Týká se to většinou pouze osob, které mají s bolestmi hlavy pravidelné potíže. Při opakovaném používání AVS přístroje se prokrvení mozku zlepšuje a tím se snižuje riziko bolesti hlavy a často se také snižuje bolest samotná i její četnost.

Nepříjemné pocity

Určitou část prvouživatelů mohou provázet nepříjemné pocity. Ty mohou mít mnoho příčin. Většině „objektivních“ příčin se lze preventivně vyhnout, někdy však existují příčiny, které neznáme. Psychofyzilogické momentální naladění člověka je příliš složité na to, abychom o něm všechno věděli. Je to stejné, jako když se někdy cítíte bez zjevného důvodu „špatně“. Tyto nepříjemné pocity naštěstí nic závažného neznamenají a sami odezní.

Doporučení pro tyto případy zní: stimulaci ukončit a přístroj použít až druhý den.

Objektivní vlivy, kterých se lze vyvarovat: intenzita světelných záblesků na příliš vysoké úrovni, světelná stimulace s vynecháním zvuku, špatné prostředí: hluk, psychické „neútulno“ či neklid.

Obohacení AV stimulace

Příposlech hudby či učení

Poslech oblíbené hudby současně s AV stimulací bývá mezi uživateli populární, protože hudba obohacuje většinou strohý zvuk přístroje. Je žádoucí zvolit hudbu vhodnou k určitému programu, ovšem výběr je opět čistě individuální pocitová záležitost, pro kterou neexistují žádná univerzální pravidla. Tak se může stát, že si oblíbíte příposlech Mozarta s relaxačním programem stejně tak jako s učebním či energizujícím programem nebo použijete rockovou hudbu k relaxačnímu programu. Příposlouchávat samozřejmě můžete i učební, motivační či mluvené nahrávky nebo vlastní motivační či učební nahrávky, které si předtím sami nahrajete - vyrobíte!

Postup jak propojit AVS přístroj s hudbou najdete v návodu k použití.

Použití jiné barvy brýlí

Dokoupením jiných brýlí (s jinou barvou diod) můžete umocnit určité účinky. Barvy působí na každého živého tvora a hrají v životě daleko větší úlohu, než si jsme schopni uvědomit. Ovlivňují naše emoce, reakce, dokáží spustit signály k určitému činu, například motivačnímu a jsou schopné nás ovlivňovat také po stránce fyzické! Většina



lidí reaguje na určité barvy stejným způsobem. Vše vám doporučujeme vyzkoušet jinou barvu brýlí.

Žlutá

Je tvořivá, kreativní a veselá barva. Uvolňuje smysl pro porozumění, je schopna přiblížit uživatele k jeho intuicím v nejvyšší možné míře. Žlutá stimuluje lymfatické (míзовé) žlázy, vytváří svalovou energii a aktivuje též určitou část nervových spojení. Za přítomnosti žluté pracuje nejrychleji předvídavost. V neposlední řadě žlutá rychle, ačkoliv dočasně, reaguje na podněty stresu: za pomoci žluté barvy se dočasně zvyšuje míra stresu. Obecně je to nejvhodnější barva brýlí pro zvýšení kreativity.

Fialová

Tato barva stimuluje a povzbuzuje duchovní sílu, umožňuje snažší ovládnutí sebe samého. Fialová působí uklidňujícím dojmem především na osoby trpící psychickými (mentálními) poruchami. Tato barva také mírní podrážděnost, snižuje chuť k jídlu a vytváří leukocyty. Leonardo da Vinci jednou řekl: „*Síla meditace může být až desetinásobně vyšší za předpokladu, že do místnosti proniká fialové světlo vytvářené například barevnými okenními tabulkami v kostele.*“

Modrá

Zvyšuje metabolismus, utužuje vitalitu, podporuje růst a při zánětech má zklidňující efekt. Modrá usměrňuje nervové vzrušení

a uklidňuje mysl. Zpomaluje puls, prohlubuje proces dýchání, snižuje potivost a snižují tělesnou teplotu a chuť k jídlu. Obecně je to nejvhodnější barva brýlí pro meditaci.

Červená

Barva, která rozdmýchává city a vášně. Je často spojována s příměry jako: síla, energie, vitalita a vzrušení. Může však působit i negativně, vyvolává totiž také strach, vášně, které nelze kontrolovat a přílišné množství zloby a vzteku. Červená uvolňuje adrenalin, který se dostává do krevního oběhu, krevní tlak se zvyšuje, tok krve se zrychluje, čímž se zrychlí i dech. Z popsaného vyplývá, že je vhodné použít červené brýle vždy před započatím tělesně-sportovní aktivity, při které je nutné nabudit se. Červené brýle jsou vynikající na probuzení mysli po ránu nebo na zvýšení koncentrace před zkouškou. Červená barva je v AVS technologii stále jednou z nejpoužívanějších, protože atakuje největší množství nervových zakončení a tak dokáže nejrychleji ze všech barev přeladit mozkové vlny.

Oranžová, též jantarová

Blahodárně působí na zmírnění křečí svalů a na zvýšení tepové frekvence. Vystavení se oranžové barvě vyvolává zvýšenou chuť k jídlu a snižuje rychlost průtoku (cirkulace) krve. Nakombinujeme-li oranžovou barvu s modrou, podpoříme smysl pro klid, rovnováhu a bezpečí.



Indigo

Je kombinací rozumu, intuice, disciplíny a tvořivosti. Tato barva je elektrizující a ochlazující. Působí jako pročišťovač krve (zmírňuje nebo úplně zastavuje nadměrné krvácení). Indigo také podporuje tvorbu speciálního svalového tonika, které zvyšuje odolnost proti bolestem.

Zelená

Barva přírody, má přirozenou tendenci vést tělo ke stavu normálu a vyrovnanosti. Je uklidňující, líbezná, hojivá, klidná a má obrovskou léčivou sílu. Utužuje svaly, kosti a ostatní buňky. Zelená barva dále napomáhá ke stabilizování emocí. Jsme-li vystaveni působení zelené barvy, nastávají uvnitř těla příznivé metabolické reakce. Tyto složité reakce jsou schopny zmírnit různé druhy alergií, např. alergii k různým druhům potravin. Zelené brýle nejvíce podporují léčivé účinky AV stimulace.

Bílá

obsahuje vlastnosti celého spektra barev a má tedy nejširší možnosti působení.

Kvalitní sluchátka

K AV stimulaci můžete použít jakákoliv sluchátka, musí však být stereofonní.

Stimulace pouze zvukem (bez brýlí) nebo obráceně – pouze světlem bez použití sluchátek

Taková stimulace je samozřejmě možná. Sice ztratí původní účinnost, ale nelze paušálně říci o kolik, protože to záleží na mnoha faktorech (druh programu, model přístroje, použité brýle a další...). Obecně platí, že světelná stimulace tvoří cca 70% účinku a zvuková cca 30% účinku, protože světelná stimulace atakuje mnohem větší množství nervových vláken než zvuková.





7 principů: Odkaz zakladatele



- ① Vždy mějte na paměti, že přístroj sám o sobě je jen technologicky dokonalým výrobkem. Jen aktivní spoluúčast Vaší vůle z něj může udělat spolehlivého a nepřekonatelného ochránce Vašeho zdraví a vnitřního, duchovního rozvoje.
- ② Nezapomínejte, že AVS přístroj je trenažérem Vaší mysli a mozkové aktivity a že se proto bez soustavného vědomého tréninku velké výsledky nedostaví.
- ③ Nevnučujte své dobré zkušenosti s AVS přístrojem jiným. Ti si je musejí získat sami. Nikoho jiného se nepokoušejte léčit.
- ④ V průběhu sezení s přístrojem se soustřeďte na pozitivní a příjemné myšlenky. Působení přístroje Vám je pomůže zakódovat do podvědomí. Tímto způsobem získá Vaše osobnost výrazně pozitivní orientaci.
- ⑤ Prvotním a hlavním cílem užívání AVS přístroje je dosahování stavu hlubokého uvolnění a bez této kvalifikace nevedou cesty dále.

Ovládání stavů vědomí trénované s přístrojem (i bez něj) má tři stupně: **učení – tovaryš – mistr**. **Učněm** je každý, kdo nedosáhne stupně tovaryše. **Tovaryšem** je ten, kdo ovládne mechanismus kontroly svého vědomí, to znamená bezpečně nacvičí tzv. relaxační reakci. **Dosáhne** výrazného uvolnění, kdykoli to potřebuje, s přístrojem i bez něj. K tomu potřebuje trénovat s přístrojem denně 4-7 týdnů.

- ⑥ **Mistrem** je ten, kdo ke spuštění relaxační reakce přístroj již nepotřebuje. Pomocí přístroje se rychle a jistě dostává do různých běžně nedostupných stavů vědomí. K tomu potřebuje trénovat několikrát týdně po dobu 7-10 měsíců.
- ⑦ Dejte Vaše vytrénované, uvědomělé Já do služeb všem, kterým můžete prospět.

Jan M. Valuch (starší) je zakladatelem oboru AVS technologie ve střední Evropě a je autorem převratné knihy „Neurotechnologie, mozek a souvislosti“.





Návod

Gratulace

Gratulujeme vám k pořízení AVS přístroje Sirius! Sirius byl vyvinut a uveden na trh už v roce 2003. Od té doby vzniklo mnoho nových AVS přístrojů, ale Sirius si stále drží své nezastupitelné místo na trhu.

Především kvůli spojení jednoduchého ovládání, standartně kvalitních programů a příznivé ceny.

Seznam funkcí a možností

- 23 programů
- režim AudioStrobe
- možnost nastavení individuální frekvence
- režim ColorPulse
- režim MicroPulse



Obsah balení

- ovládací jednotka
- stimulační brýle
- stereosluchátka
- propojovací kabel k (externímu) audio-přehrávači
- 3 ks alkalických baterií 1,5V (typu AA)
- brašna z umělé kůže
- kartonová krabice
- návod k použití včetně programové knihovny (originál Galaxy)

Rychlý start

- 1) Vložte baterie a připojte dle obrázku kabely od sluchátek a od brýlí do přístroje.
- 2) Zapněte přístroj přepínačem na boku přístroje.
- 3) Navolte si program (podle programové knihovny) stiskem nebo delším podržením tlačítka **▲▼** (NAHORU/DOLU).
- 4) Nasadte si brýle a sluchátka a zavřete oči.
- 5) Stiskněte tlačítko **▶■** (START/STOP) a program začne.
- 6) Vyladte si hlasitost a intenzitu světla na příjemnou úroveň.
- 7) Po automatickém skončení programu, nebo kdykoli v jeho průběhu, pokud nutně potřebujete sezení ukončit (nedoporučujeme!), vypněte přístroj přepínačem na boku nebo stiskem tlačítka **▶■** (START/STOP).



Popis ovládací jednotky

Ovládání
hlasitosti

Zdířka
pro brýle

Ovládání intenzity
záblesků v brýlích

Popis ovládací jednotky



Displej

Tlačítko ►■ (START/STOP): spuštění
a ukončení programu

Vypínač přístroje (plná bílá tečka – zapnuto)

Zdířka pro adaptér (adaptér není nutné použít)

Tlačítko **U/II**:
přepínání režimu nebo „zastavení programu
na místě“ a jeho opětovné spuštění

AUDIO INPUT/OUTPUT

Dvě zdířky: obě slouží libovolně k připojení
sluchátek a propojovacího audiokabelu
(pro příposlech hudby)

Mikrofon

Tlačítko ▲▼ (NAHORU/DOLŮ): slouží buď
k výběru programu anebo v režimu **U/II** k vý-
běru tóniny a nastavení individuální frekvence



Pokyny k obsluze

Začínáme: spuštění programu!

- 1) Vložte zezadu do přístroje (příhrádka s odsuvným víkem) 3 ks baterií (podle schématu polarity). Používejte jen alkalické baterie (nikdy ne dobíjecí) a nemíchejte dohromady baterie různých druhů (výrobců). Jakmile baterie zcela zeslábnou, na displeji se zobrazí upozornění Lo.
- 2) Připojte kabel od sluchátek do jedné ze dvou zdířek na pravém boku přístroje. (Do druhé zdířky připojte propojovací audiokabel - pokud chcete přisluouchávat hudbu.)
- 3) Připojte kabel brýlí do zdířky pro brýle – na horní hraně přístroje.
- 4) Zapněte přístroj přepínačem na boku přístroje. Na displeji se vždy po zapnutí zobrazí 01 - t.j. číslo programu 1.
- 5) Stiskněte tlačítko **▲▼** (NAHORU/DOLU), čímž si vyberete kterýkoli ze 23 programů. Jeho číslo se zobrazí na displeji. Kliknutím tlačítka se přesouváte po jednom programu nahoru nebo dolů a držetím tlačítka docílíte přesunutí mezi programy posloupně směrem nahoru a od programu číslo 23 směrem dolů.

- 6) Nasadte si brýle a sluchátka.
- 7) Pohodlně se usadte, zavřete oči a stiskněte tlačítko **▶■** (START/STOP). Hned po zahájení programu si vyladte hlasitost a intenzitu světel tak, aby vám byla stimulace příjemná. Nepřeladujte si intenzity, pokud to není nutné, během programu, protože by vás to zbytečně rozptylovalo.
- 8) Vybraný program automaticky skončí po uplynutí své délky (podle programové knihovny). Pokud chcete ukončit program (sezení) předčasně (nedoporučujeme!), tak stiskněte tlačítko **▶■** (START/STOP) nebo vypněte přístroj přepínačem na pravém boku.

Pauza

Pokud si chcete libovolnou pasáž programu pro jeho účinnost nebo líbivost užívat déle, stiskněte prostřední tlačítko **U/II**. Program se „zastaví na místě“ (stimulační frekvence takzvaně „zmrzne“) a bude stále vysílat stejnou stimulační frekvenci světel i zvuku. Opakovaným stiskem tlačítka se program znovu rozeběhne a bude pokračovat ve svém dalším průběhu. Celková doba programu se o tuto dobu „zastavení“ programu prodlouží. Během programu blikají na displeji dvě desetinné tečky (vlevo a vpravo). Při zvolení této PAUSY – zastavení programu na místě - blikat přestanou.



Tónina

Pro vyšší libozvučnost si můžete v průběhu programu vyladit tlačítkem **↕** tóninu (výšku zvuku). Zvlášť vhodné je vyladění tóniny při příposlechu hudby. 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.

Příposlech hudby

Jeden konec audiokabelu, který je součástí kompletu, připojte do Siria a druhý konec do vašeho přehrávače MC či CD. Můžete tak přisлуouchávat jakoukoli hudební nahrávku ke zvukům přístroje a ladit hlasitost hudby i zvuků přístroje každou zvlášť.

Co vidíte v průběhu programu na displeji

Jakmile program začne, na displeji se trvale zobrazuje hodnota aktuální stimulační frekvence, a to s přesností na jedno desetinné místo.

Poznámka:

Každý program začíná a končí „rozetměním“ a „zatměním“ světla i zvuku, aby byl začátek i konec pro vás co nejpříjemnější a u citlivých osob nedošlo k lekové reakci (Patenty Soft-On a Soft-Off.). Rozetměnění i zatměnění trvá vždy 12 sekund.





Experimentální režimy

Nyní, když jste si užili první programy, můžete vyzkoušet i různé experimentální režimy!

Režim U 1

AudioStrobe

Systém AudioStrobe „tlumočí hudbu do řeči světla“. Na hudebním CD AudioStrobe je speciální digitální stopa, která zajišťuje synchronizaci s pulsováním brýlí. Digitální stopa zajistí, že světla brýlí budou pulzovat přesně podle hudby – v jejím rytmu.

- 1) Zapněte přístroj a stiskněte tlačítko **U/II** - na displeji se zobrazí U 1.
- 2) Připojte k přístroji Sirius brýle, sluchátka a CD přehrávač s CD AudioStrobe.

Poznámka:

Režim AudioStrobe nebude reagovat na nahrávku opatřenou jiným digitálním kódem než AudioStrobe, poškození mu však nehrozí. Intenzita záblesků v brýlích se v tomto režimu ovládá oběma knoflíky na přístroji (na horní straně), hlasitost zvuku jen na přehrávači.

Režim U 2

Nastavení individuální frekvence

V režimu U2 si můžete nastavit jakoukoli frekvenci v rozptětí od 1.0 Hz do 30.0 Hz.

1) Zapněte přístroj a stiskněte tlačítko **U/II** dvakrát - na displeji se zobrazí symbol U 2. (Připojit přehrávač a použít nahrávku nemusí mít smysl, protože by specifický efekt režimu mohl vyznít naprázdno.)

2) Nasadte si sluchátka a tlačítkem **▲▼** nastavte výšku tóniny. (Po spuštění programu je tato funkce vypnuta.)

3) Stiskněte tlačítko **▶■** 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 stimulace (obou polovin mozku i těla střídavě). Chcete-li změnit variantu stimulace na symetrickou (synchronně vysílané pulsy světla a zvuků do obou očí a uší současně), klikněte jednou tlačítkem **U/II**. (Další kliknutí přepojí zpět na asymetrickou variantu.)

4) Klikáním tlačítka **▲▼** posunete stimulační frekvenci o jeden krok nahoru nebo dolů, podržením tlačítka docílíte rychlejšího plynulého přeladování nahoru nebo dolů. Mezi 1 Hz - 20 Hz jsou kroky po 0.1 Hz, od 21 Hz do 30 Hz po 1.0 Hz. Jakmile se na displeji zobrazí číselný symbol požadované frekvence, tlačítko uvolněte.

5) Po přeladění na požadovanou frekvenci si nasadte brýle.

6) Tento režim není časově omezen.



Režim U 3

ColorPulse

Režim ColorPulse „tlumočí jakoukoli nekódovanou nahrávku na MC či CD do světelných pulsů brýlí“. Reaguje na intenzitu zvukové stopy ve vztahu k rytmu. Čím je rychlost rytmu větší a kontrastnější (doprovod bicích nástrojů), tím rychlejší a dynamičtější jsou i světelné záblesky v brýlích, a naopak.

- 1) Zapněte přístroj a třikrát klikněte tlačítkem **U/II** - na displeji se zobrazí symbol U 3.
- 2) Propojte kabelem Sirius a přehrávač.
- 3) Spustěte chod přehrávače a nasadte si brýle a sluchátka.
- 4) Stiskněte tlačítko ►■ na Siriusu.

Poznámka:

V tomto režimu slouží oba knoflíky na Siriu (na horní hraně) jen k ovládání intenzity světelných záblesků. Hlasitost zvuku je třeba ovládat na přehrávači. Stimulační účinek Siria v tomto režimu nelze díky rozmanitosti hudby jakkoli předvídat.

Režim U 4

MicroPulse

Režim MicroPulse prostřednictvím zabudovaného mikrofonu snímá zvuk z prostoru a „tlumočí“ jej do světelných pulsů brýlí. To umožňuje uživateli snímat zvuk hudby z reproduktorů, snímat opakující se zvuky prostředí či přírody a nechat se jimi ovlivnit. Je možno na mikrofon recitovat báseň, zpívat či pískat si a Sirius tyto podněty zpracuje do digitalizované audiovizuální stimulace (optimální aktivace mikrofonu lidským hlasem je na vzdálenost do 40 cm).

- 1) Zapněte přístroj s připojenými brýlemi a čtyřnásobným kliknutím tlačítkem **U/II** se dostanete do režimu U 4 - na displeji se zobrazí symbol U 4. Každý silnější zvuk z prostoru, případně váš hlas bude aktivovat mikrofon, o čemž se přesvědčíte podle záblesků v brýlích.
- 2) Intenzitu záblesků v tomto režimu budete ovládat oběma knoflíky. Pokud je přichozí zvuk slabý natolik, že světla aktivuje nedostatečně, je třeba zesílit zvuk na přehrávači nebo se ke zdroji zvuku s přístrojem přiblížit.



Programová knihovna

Úvod

Informace a doporučení

Protože každý z nás je jedinečná individualita, neexistuje jeden program, který by účinkoval na všechny uživatele stejně. Proto si vyzkoušejte, prosím, více programů. Prožijete nejružnější účinky a až se stanete po několika použitích vnímavější ke svým biorytmům, zjistíte snadno, který program je pro vás nejlepší. Při výběru programů se řiďte logikou i pocity, protože obě dvě složky lidské osobnosti jsou pro výběr důležité.

Upozornění:

Jména a popis programů naznačují zamýšlený účinek, který se může mírně lišit od vaší vlastní zkušenosti.

Informace ke grafickému zobrazení programů

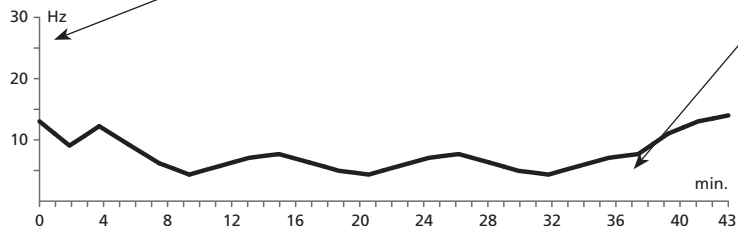
Graf programu zobrazuje vždy čas programu (na vodorovné ose) a na svislé ose zobrazuje konkrétní stimulační frekvenci programu. K čemu to slouží? Pro toho, kdo je obeznámen s tím, jak fungují frekvence lidského mozku, a tedy i princip AVS přístrojů, je to užitečná pomůcka pro výběr programu – obdobně jako popis programu.

Pro zajímavost:

Standardní uvádění grafů s frekvencemi programů je specialitou společnosti Galaxy, kterou teprve postupně (jako standardní záležitost) zavedla ve svých návodech i většina nadnárodních výrobců. Zobrazení grafů programů samozřejmě není nutné a programy můžete dobře vybírat podle jejich slovního popisu. Víme však z reakcí českých zákazníků, že pro vnímavější a zkušenější uživatele je výběr programů podle grafů vítanou pomůckou.

Vysvětlivky ke grafickému znázornění:

Levý sloupec je údaj stimulační frekvence v Hz a řádka pod grafem značí čas programu v minutách.



O autorovi programů

Programy pro Sirius vytvořil Prof. Hans Bittner, uznávaný evropský odborník na AVS technologii.

Programy Siria jsou rozděleny do 4 skupin:

- Vrcholné výkony
- Relaxace
- Učení
- Somatické programy



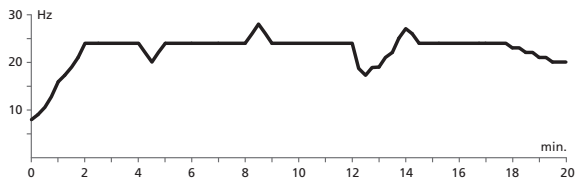
Vrcholné výkony

Tato sezení Vám pomohou si uchovat jasnou mysl a soustředění po celý den. Vyzkoušejte je, když máte pocit, že hladina Vaší energie klesá.

01 Regenerace energie kdykoliv, když budete unaveni

⌚ 20 minut

Studie špičkové výkonnosti naznačují, že vaše výkonnost bude lepší, když si zařadíte-li jako součást každodenní rutiny krátké zdřímnutí. Jinými slovy, pokud se v myšlenkách zcela zbavíte svých starostí a povinností, můžete pak cokoli vykonávat účinněji a rychleji,

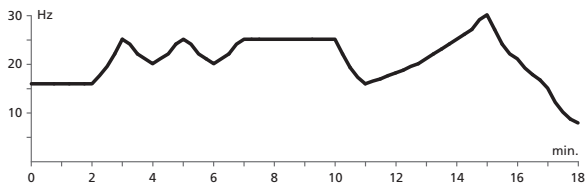


zjistíte, že všeho dosahujete snáze. Budete schopni přes den udělat více práce a také lépe prožít odpočinek. Časem také zjistíte, že se sníží vaše potřeba různých stimulantů jako jsou káva, čaj nebo sladké nealkoholické nápoje. Doporučujeme tyto programy použít kdykoliv hned po ránu nebo během dne, jakmile pocítíte lehkou únavu.

02 Vrcholný výkon na dodání energie - vhodný s rytmickou hudbou - lze použít opakovaně za sebou

⌚ 18 minut

Toto sezení s urychleným průběhem je vynikající, pokud potřebujete rychle nastartovat energii. Doporučujeme vám používat je spolu s vaší oblíbenou rychlou rytmickou hudbou. Toto sezení můžete, pokud chcete, použít i několikrát za sebou.

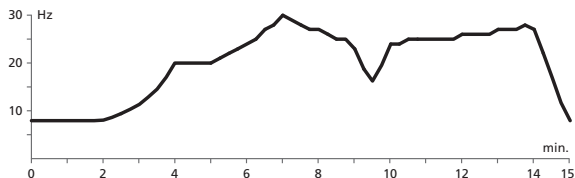


03 Rychlý odpočinek

kdykoliv během dne zažene únavu

⌚ 15 minut

Toto sezení používejte během dne k rychlému osvěžení a regeneraci. Nejvíce se vám osvědčí v případech, kdy vás čeká velmi dlouhý a nabitý program. Dvě až tři patnáctiminutové přestávky za den jsou tou nejlepší investicí do soustředění, jasné mysli a rozhodování. Uvidíte, že čas, který vložíte do tohoto jednoho patnáctiminutového sezení, se vám bohatě vrátí ve formě mnohem rychleji udělané práce, zvláště duševního charakteru.

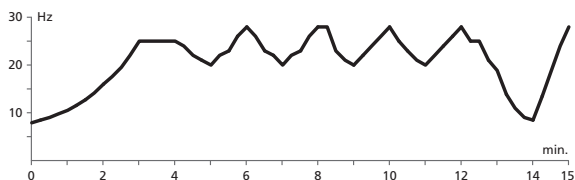


04 Superpauza

podobný jako předchozí sezení, ale o něco silnější

⌚ 15 minut

Toto je obdobná verze předchozího programu s ještě silnější stimulací. Pomůže Vám na několik minut oprostít mysl od všech myšlenek a podpoří jasné myšlení.





Vrcholné výkony

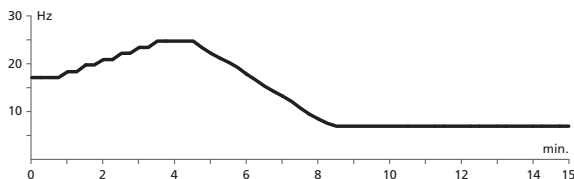
05

Atletická rozcvička

⌚ 17 minut

před cvičením, sportovním výkonem nebo zkouškou, slouží jako psychický dopink

Toto sezení pomáhá zlepšit pocit klidného soustředění před vynaložením fyzické zátěže při závodě nebo před zkouškou. Řada lidí si vede v praxi mimořádně dobře, avšak při závodech nebo vypjatém výkonu či zkoušce jejich výkony kolísají. Špičkoví vrcholoví sportovci jsou schopni stálého výkonu za všech okolností. Klíčem k tomu je uvolněný, avšak soustředěný stav umožňující vaši mysl pracovat v harmonii s tělem.



Vrcholné výkony

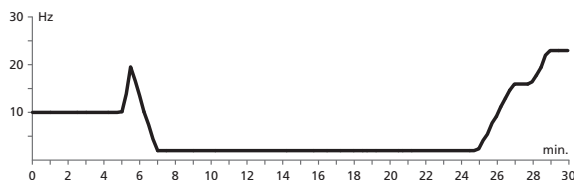
06

Vítěz

⌚ 30 minut

pro vizualizaci úspěchu při sportovním a duševním výkonu

Toto sezení použijte před či mezi atletickými závody nebo vrcholnými duševními výkony (proslov, zkouška apod.). Nejlépe si při něm představujte (vizualizujte) úspěch a špičkový výkon. Představujte si při tomto programu sebe sama tak, jak chcete, aby vás viděli ostatní.



Relaxace

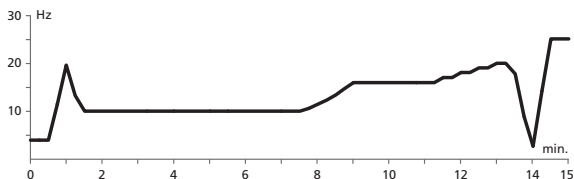
Programy v této skupině jsou svým charakterem určeny především pro dosažení tzv. "relaxační reakce", tedy různě hluboké hladiny alfa v jejich cílové frekvenci. Kromě samoléčebného efektu dochází po dosažení tohoto stavu ke snížení tepové frekvence, zpomalení dechového rytmu, snížení potřeby kyslíku a snížení hladiny kyseliny mléčné v krvi. Díky snížení napětí dosáhnete optimálního výchozího stavu pro budoucí maximální výkon těla i mysli a posílíte duševní a tělesnou kondici.

Tato sezení Vám přinesou dlouhodobý pravidelný prospěch. Je užitečné zavést pravidelné používání relaxačního programu (alespoň 2-3x týdně) jako rutinu do každodenní praxe. Pravidelná přístrojová relaxace je tím nejlepším receptem na trvalou duševní vyrovnanost, pohodu, zdraví a celkovou kondici.

07 Krátká přestávka v práci pro osoby vykonávající sedavou práci

🕒 15 minut

Zdravý rozum říká, že bychom si měli při sedavé práci v pravidelných intervalech dělat přestávky, například pokud pracujeme delší dobu na počítači. Kombinujte toto sezení s protažením páteře a vyhněte se mnoha chronickým onemocněním těla, která sužují stále více lidí. Je vynikající rovněž po obědě, než se vrátíte ke klávesnici.





Relaxace

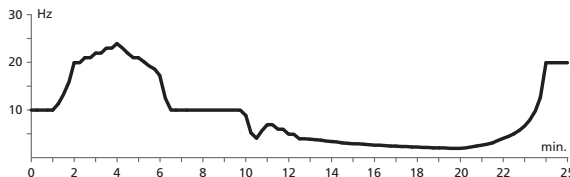
08 Sauna mysli

🕒 25 minut

doplňěk autogenního tréninku a dýchacích technik

Používejte ji spolu se cvičeními prohlubujícími dýchání a svalové uvědomování. Začněte dýcháním z bránice. Poznáte, že to provádíte správně, když budete cítit, že se s každým hlubokým nádechem a výdechem nepohybuje

Váš hrudník, ale břicho. Uvolněte svalstvo, napětí brzy zmizí. U tohoto sezení se můžete položit a poslouchat relaxační hudbu. Na konci programu je dvouminutová „vzpruha“, která Vás vrátí zpět k čilému vědomí.



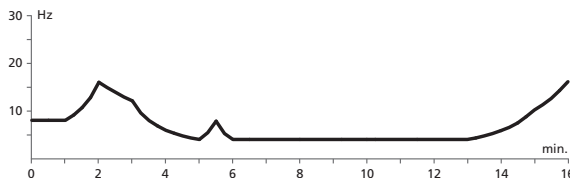
Relaxace

09 Bleskové osvěžení

🕒 16 minut

když se cítíte na konci svých sil

Pomůže Vám znovu soustředit Vaši energii. Použijte je, pokud máte pocit, že budete potřebovat vzpružit během obzvláště náročného dne. Jakmile se blíže seznámíte s jemnými odstíny různých sezení, zjistíte, že mezi nimi máte favority, které používáte několikrát týdně. Některá 15-20 minutová sezení, jako je toto, tedy můžete využívat častěji, než jiná.



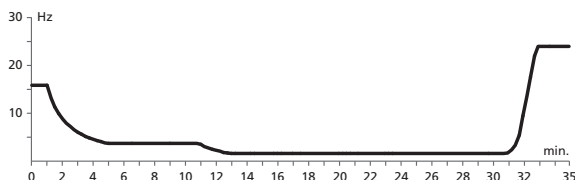
10 Nejhlubší relaxace

cvičný program pro naučení se samostatné relaxace

⌚ 35 minut

Toto sezení je dosti dlouhé, takže dosáhnete stavu velmi hlubokého uvolnění a soustředěné koncentrace. Někteří lidé mají pocit, že toto sezení je mnohem kratší než 35 minut. Je to proto, že se dostanete do tak hluboce uvolněného stavu, že ztratíte pojem o svém

okolí a čase. Při pravidelném používání tohoto programu se rychle naučíte naprosto uvolnit tělo i mysl a dopřejete si hlubokou relaxaci. Toto sezení je rovněž dobré používat s relaxační hudbou.

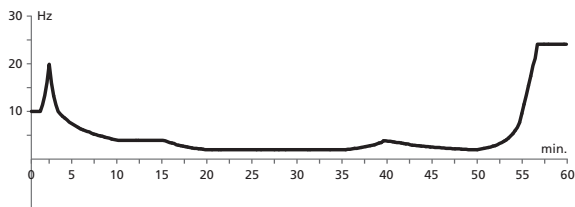


11 Transmeditace

hluboká sonda uvolnění a sebepoznání

⌚ 60 minut

Použijte tento program, když víte, že Vás nikdo nebude rušit – na něj je nutné si udělat dostatek času! Začínajícím uživatelům se může zdát toto sezení příliš dlouhé. Je vynikající jako tréninkové sezení pro nácvik meditace. Možná zjistíte, že meditace Vám půjde snáze i bez pomoci přístroje. Tento program vám také dokonale přiblíží vaše podvědomé já.





Učební programy

Nacházíte-li se v uvolněném stavu, učení Vám jde lépe. Snáze také vstřebáváte nové informace a pojmy a lépe si je zapamatováváte. Výzkumy potvrzují, že učení v optimálním stavu (mysli) může být o 20 a více procent efektivnější, tj. především rychlejší při stejné nebo větší schopnosti pamatování si naučeného.

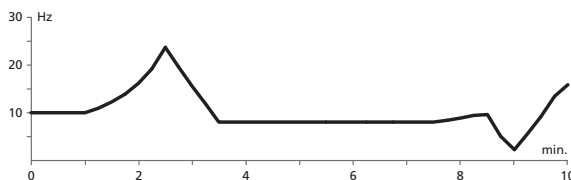
Skupina učebních programů napomáhá přizpůsobit výkon mozku různým typům učení. Tato sezení téměř vždy zvyšují soustředění a při pravidelném používání zlepšují celkově duševní funkce, především paměť.

12 Rychlé rozsvícení mozku

⌚ 10 minut

udrží soustředěnou pozornost, kdykoliv to je zapotřebí - je vhodné jej používat každou hodinu, pokud to vyžadují okolnosti

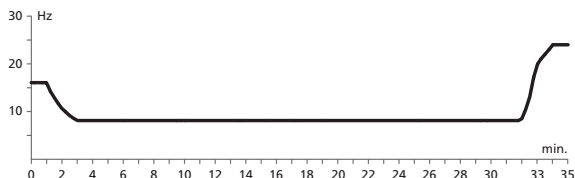
Toto sezení Vám výborně pomůže zůstat během studia soustředě-
n(á). Vydříte se tak bez únavy
soustředit a učit se několik hodin
v kuse.



13 Superlearning učení s kazetou

⌚ 35 minut

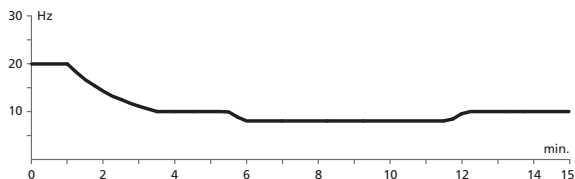
Toto sezení je určeno speciálně pro použití spolu s nahrávkami cizích jazyků. Využívá techniky, jejímž průkopníkem byl bulharský výzkumník Lozanov, superlearningu, který zahrnuje stav uvolnění a soustředěné koncentrace.



14 Pauza před zkouškou odbourá trému, navodí optimální soustředěnost

⌚ 15 minut

Po tomto sezení budete klidní, soustředění a plni sebedůvěry. Pokud jste neklidní, může to narušit Vaši koncentraci. Každý z nás zažil zkoušení, byl pod tlakem a zapomněl látku, kterou si snadno vybavil, když tlak odezněl. Toto sezení je ideálním řešením. Používejte je před zkouškou, proslovem či prezentací.





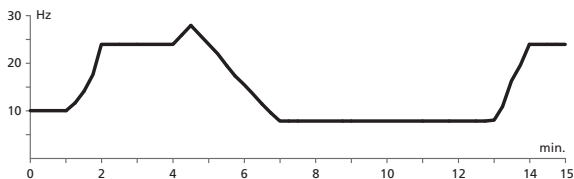
Učební programy

15 Soustředění

podobný jako předchozí sezení, dlouhodobější účinek

⌚ 15 minut

Toto sezení je určeno k tomu, aby Vás rychle uvolnilo; relaxace a soustředění jdou spolu ruku v ruce. Uvolněné tělo umožňuje mysli stát se vnímavější a pozornější. Při sezení se soustřeďte především na co největší uvolnění těla se současným uchováním bdělosti.



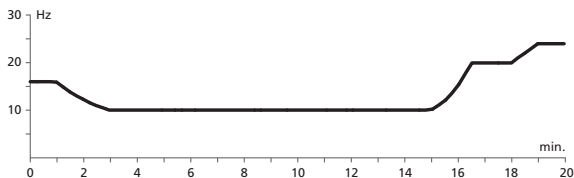
Učební programy

16 Tvořivost

stimulace myšlenkových pochodů, rozjasnění

⌚ 20 minut

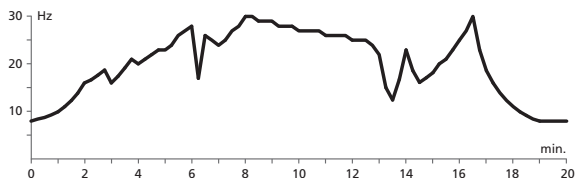
Toto sezení prochází řadou frekvencí, které napomáhají stimulaci Vašich mentálních procesů. Vyzkoušejte program pro řešení problému. Nesnažte se k řešení dospět za každou cenu: pokuste se nechat je, aby přišlo samo. Někdy je nejlepší na věc netlačit.



17 Rozvíjení obrazotvornosti**ideální pro jakékoliv „umělce“**

⌚ 20 minut

Používejte tento program, jste-li unaveni a chcete najít inspiraci a rozptýlení. Sezení vás provede řadou frekvencí pro stimulaci myšlenkových pochodů a vizualizaci. Jste-li člověk s obrazotvorností, uvidíte různé druhy kaleidoskopických představ. Sezení je potěšením s velmi příjemnými dozvuky.





Somatické programy

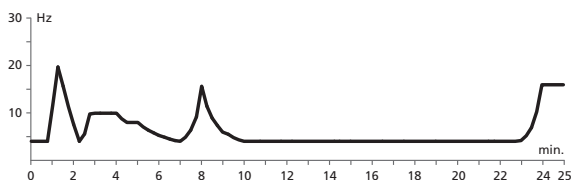
Tato sezení jsou zvláště užitečná, pokud chcete uvolnit napětí nahromaděné během dne nebo upevnit celkovou kondici.

18 Vědomí těla a duše

⌚ 25 minut

klade důraz na uvolnění jednotlivých partií těla

Existuje přímá spojitost mezi zdravím mysli a těla. Není snadné uvolnit mysl, pokud je Vaše tělo napjaté a naopak: je obtížné uvolnit tělo, pokud je Vaše mysl hyperaktivní nebo jste-li naplněni emocionální úzkostí. Toto cvičení je určeno pro dosažení maximální



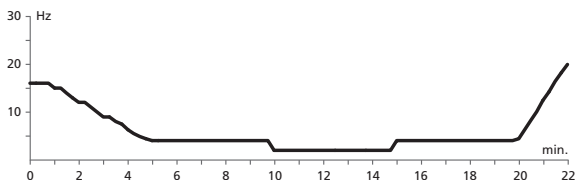
harmonie mezi myslí a tělem. K účinku můžete pomoci ještě tím, že si budete postupně uvědomovat všechny svalové skupiny na těle a budete si uvědomovat všechna napjatá místa. Věnujte pozornost svému tělu a všímejte si, zda se v průběhu týdnů uvolňuje.

19 Odpočinek po práci

⌚ 22 minut

vhodný po návratu z práce před volným časem

Spojte toto sezení s mírnou, uklidňující relaxační hudbou, snížíte napětí způsobené každodenním životem. Sezení je dosti dlouhé na to, aby Vám pomohlo se hluboce uvolnit a cítit se svěže, není však zase tak dlouhé, aby zasáhlo výrazně do Vašich ostatních každodenních povinností. Jednou z největších potíží, které budete překonávat, je



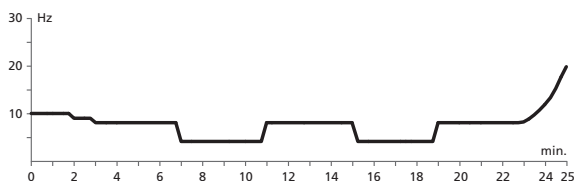
udělat si co nejčastěji čas na využití přístroje. Pokud zjistíte, že výše uvedené se Vás týká, vyzkoušejte kterékoli z 15-25 minutových sezení a dejte si závazek, že je budete používat. Můžete-li vyšetřit několik minut navíc, můžete se stát právě tento program jedním z vašich nejoblíbenějších.

20 Univerzální relaxace

⌚ 25 minut

posiluje imunitní systém, vhodný jako základní program pro začátečníky

Pokud jste vysloveně senzitivní nebo právě začínáte s tímto přístrojem, vyzkoušejte toto sezení. Vydejte se na cestu regenerace za pomoci jednoho z nejmírnějších sezení z této kombinace. Pohodlně se usadte a opřete a nechte se unášet na vlnách relaxace.

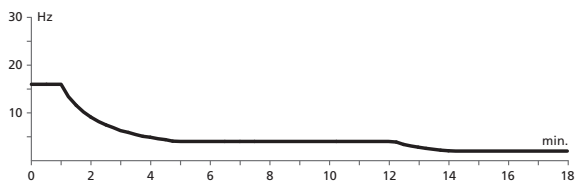


21 Dobrou noc

⌚ 16 minut

program k naladění ke spánku, intenzitu světla je vhodné ztlumit

Toto sezení je vynikající pro zakončení dne. Lehněte si, nastavte světla na nižší úroveň a nechte se unášet do říše snů. Sezení je poměrně krátké, abyste neusnuli s nasazenými brýlemi a sluchátky. Po skončení je můžete sundat a říci Dobrou noc!





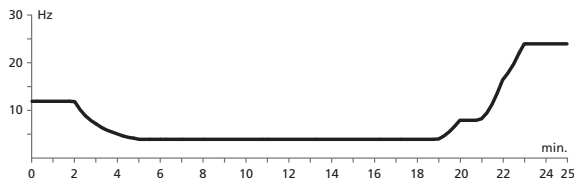
Somatické programy

22 Závěr dne

ideální jako poslední akce před usnutím - pomůže s neklidným spánkem a nechtěným probouzením

Nastavte světla na střední hodnotu. Toto sezení na konci dne Vás uklidní a nastolí vnitřní rovnováhu. Nejlépe se používá, pokud už nemáte po zbytek večera v plánu žádné společenské aktivity, ani televizi. Po použití si můžete chvíli číst knihu nebo jít rovnou spát.

🕒 25 minut



Somatické programy

Zábava

23 Rozptýlení

Tento program nikdy neprobíhá stejně. Volí skoky mezi frekvencemi v neomezených kombinacích po několika sekundách. Použijte jej jako experiment pro neopakovatelný prožitek. Program je bez časového omezení, běží stále.

Úvod

Nepoužívejte přístroj v rozporu s návodem a dodržujte prosím pokyny uvedené v této kapitole Péče a údržba. Při používání přístroje v rozporu s návodem nebo v rozporu s těmito pokyny, případně v rozporu s obvyklými obecně známými zvyklostmi používání zaniká při vzniku závady nárok na záruku a záruční opravu.

Adaptér

Pokud budete používat přístroj na jednom místě, můžete jej napájet také síťovým adaptérem. Budete potřebovat adaptér s následujícími parametry: výstupní napětí DC 7,5V, výstupní proud 200mA, záporný pól na středu napájecího konektoru , konektor o průměru 2,1 mm.

Pozor! Adaptér s jinými hodnotami může vážně poškodit elektronické obvody přístroje!

Baterie a napájení

Baterie

Doporučujeme používat pouze alkalické tužkové baterie (typ AA). Používejte jen baterie stejného výrobce a stáří. Nepoužívejte dobíjecí baterie, jelikož nemají odpovídající jmenovité napětí, což může zapříčinit poškození elektrických obvodů, či nesprávnou funkci přístroje. Výdrž baterií je závislá na intenzitě světelné a zvukové stimulace.

Vybití baterií je indikováno symbolem **Lo** na displeji přístroje.



Údržba a upozornění

Péče o přístroj

Chraňte přístroj před prachem, nečistotou a pády.

Chraňte přístroj a příslušenství před relativní vlhkostí nad 65% a před vniknutím vody či jiné tekutiny do přístroje. Pokud přesto dojde k jejich zvlhnutí, jednotku nezapínejte, abyste se podívali, zda stále funguje! To by mohlo způsobit trvalé poškození obvodů. Místo toho sejměte kryt baterií a baterie vyjměte. Před dalším použitím nechte přístroj dostatečně dlouho zcela vyschnout. To může uchránit přístroj před trvalým poškozením. Slaná voda uvnitř přístroje zanechává zbytky, takže i po vyschnutí bude velká pravděpodobnost koroze obvodů a zkratu přístroje.

Pokud přístroj delší dobu nepoužíváte, doporučujeme vyjmout baterie.

Nenechávejte přístroj vystaven přímému slunci po delší dobu nebo uvnitř uzavřeného automobilu za horkého počasí. Chraňte přístroj před teplotami nad 45 stupňů Celsia a pod 0 stupňů Celsia.

Vyvarujte se poškrábání brýlí, protože jsou z plastu a nedbalým zacházením se snadno poškodí. Můžete je občas očistit čistým měkkým mírně navlhčeným hadříkem, aby se na nich neusazovaly mastnota a nečistota. K čištění nepoužívejte suchý ani znečištěný hadřík, papírový ručník nebo ubrou-

sek, ani svou košili, neboť byste mohli jejich povrch poškrábat.

Neroztahujte nožičky brýlí, i když jsou částečně pružné, jinak hrozí jejich ulomení nebo zlomení rámu brýlí. Věnujte pozornost ukládání brýlí, abyste je nezmáčkli přisednutím apod.

Neroztahujte nadměru sluchátka, i když jsou pružná, jinak hrozí jejich zlomení nebo poškození. Se sluchátky manipulujte opatrně, mechanická poškození nelze uznat jako vadu.

Zapojujte kabely do správných zdířek. Zapojte kabely, především kabel adaptéru a kabel USB správnou stranou a nikoli násilím. Zapojte u kabelu adaptéru do přístroje správnou koncovku. Jinak se konektory na přístroji a koncovky kabelů velmi rychle zničí. Poškození se nemusí projevit hned, ale má zásadní vliv na životnost a funkčnost přístroje.

Nenamotávejte kabely na tělo jednotky, brýlí či sluchátek, ale volně je svinujte takovým způsobem, jakým byly svinuté v originálním balení. Jinak se kabely rychle poškozuji. V takových případech nelze většinou kabel samostatně opravit a je nutné zakoupit celé nové příslušenství (sluchátka, brýle).

Nepoužívejte pro čištění a údržbu žádné tekutiny, mazadla a lepidla. Ty nemusí způsobit poškození přístroje ihned, ale mají zásadní vliv na životnost a funkčnost přístroje.

Neprovádějte na přístroji neoprávněné opravárenské zásahy.



Odstraňování potíží

Nepravidelná stimulace a její asymetrie může být součástí programu. Pro ověření vyzkoušejte jiný program.

Při zhoršené kvalitě stimulace (nehrají obě sluchátka, neblíkájí obě poloviny brýlí apod.) překontrolujte úplnost a správné zapojení konektorů v přístroji.

Při nízké intenzitě stimulace zkontrolujte nastavení intenzity světelné či zvukové stimulace (otočnými ovladači) a zkontrolujte stav baterií, resp. zkuste vyměnit současné baterie za nové. Dále překontrolujte zda není v menu voleb nastaveno snížení intenzity světla (zvuků). Pokud je, nastavte původní hodnoty.

Vybité baterie se projevují jako údajné závady. Z toho důvodu vám doporučujeme při jakémkoliv (údajné) poruše nejdříve ověřit baterie – vyměnit staré baterie za nové, případně použít adaptér.

Jestliže se nerozsvítí displej, zkuste přístroj několikrát po sobě zapnout a znovu vypnout.

Pokud se na displeji objeví nápis Lo nebo problikává displej, jedná se o signalizaci vybitých baterií.

Rady a pokyny pro případnou reklamaci/opravu

Před předáním zboží do opravy prosím nejdříve kontaktujte svého prodejce nebo servis Galaxy. V mnoha hlášených případech se totiž nejedná o vadu, ale o nesprávný postup, nepozornost při používání přístroje.

Při zjištění vady poskytněte servisu celý komplet přístroje a nikoli jen jeho část. Zdánlivá vada sluchátek totiž nemusí být vada sluchátek, ale vada ovládací jednotky apod.

Pozáruční (placené) opravy, které od vás obdržíme poštou, vám zasíláme zpět také poštou, na dobírku, s připočítáním poštovného.

Záruční opravy (prokázaná reklamace), které od vás obdržíme poštou, vám zasíláme zpět také poštou, pojištěným (tzv. obchodním) balíkem. Poštovné neplatíte.