

NAUDOJIMOSI INSTRUKCIJA

Laxman





Pranešimas apie poveikį sveikatai

Laxman skirtas pramogai ir asmenybės tobulinimui ir yra priemonė mokytis kaip atsipalaiduoti ir susikaupti. Jis nedaro jokio medicininio poveikio. Nėra skirtas diagnozuoti ligas ar kitus sveikatos sutrikimus. Taip pat nepritaikytas ligų gydymui, švelninimui, terapijai ar prevencijai. Laxman nedaro poveikio organizmo struktūrai.

Pasitarkite su gydytoju prieš naudojant, jei:

- * anksčiau patyrėte epilepsijos priepuolį;
- * patyrėte sunkią galvos traumą ir jaučiate jos pasekmes;
- * šiuo metu vartojate tokias psichotropines medžiagas, kaip barbitūratai, raminamieji vaistai, stimulatoriai ar kiti stipraus poveikio medikamentai;
- * sergate širdies ligomis ar turite kitų sveikatos sutrikimų, kuriems būtinas gydymas;
- * esate neščia.

Nenaudokite prietaiso, jei naudojate širdies stimuliatorių!

	<table border="1"><tr><td data-bbox="461 807 539 873"></td><td data-bbox="539 807 841 873">ĮSPĖJIMAS</td></tr><tr><td colspan="2" data-bbox="429 873 856 1034"><ul style="list-style-type: none">- Stiprus švytintis poveikis!- Šviesai jautriems asmenims gali sukelti epilepsijos priepuolį- Susipažinkite su informacija tinklalapyje</td></tr></table>		ĮSPĖJIMAS	<ul style="list-style-type: none">- Stiprus švytintis poveikis!- Šviesai jautriems asmenims gali sukelti epilepsijos priepuolį- Susipažinkite su informacija tinklalapyje	
	ĮSPĖJIMAS				
<ul style="list-style-type: none">- Stiprus švytintis poveikis!- Šviesai jautriems asmenims gali sukelti epilepsijos priepuolį- Susipažinkite su informacija tinklalapyje					

Turinys	
Siuntos turinys.....	1
Nurodymas	2
Veikimas	4
1. Seansai	5
2. MP3.....	6
3. Atsitiktinis seansas.....	6
4. Rankinis reguliavimas.....	7
5. Prietaiso nustatymai.....	9
6. Versija	10
Pradėkite seansą	11
Laxman kaip pagalbinė mokymo priemonė.....	13
Prisijungimas prie išorinio garso šaltinio.....	15
Ištrinkite ir išsaugokite seansus USB.....	15
Priedas	17
Intensyvumas	17
Laxman seansai	21
Aplinkos seansai	21
Ritminiai seansai	24
Patarimai ir pasiūlymai	27
Valymas ir saugos patarimai	31
2 dalis	32
LaxEdit – Programinė įranga.....	32
Renkite aplinkos seansą	33
Parametrai	35
Kitos ypatybės	39
Renkite ritminį seansą	40

Laxman – tai unikalus prietaisas, siūlantis ne tik visiškai naują pramogavimo būdą, bet taip padedantis jums asmeniškai tobulėti. Jo ypatingas poveikis paremtas taip vadinama garso ir vaizdo stimuliacija. Per keletą praėjusių dešimtmečių šiam principui tirti buvo atlikta gausybė tyrimų.

Laxman išskirtinis bruožas – tai patentuoti įvairiaspalviai Ganzfeld akiniai ir klausymo galimybių įvairovė. Laxman suteikia jums galimybę naudoti ir su savimi gabenti iš anksto įdiegtus Laxman ir savo parengtus seansus, kalbų kursus, savo įkalbėjimus ar įgarsintas knygas. PC programinę įrangą seansams galite nemokamai atsisiųsti iš tinklalapio www.mylaxman.com.

Perskaitykite šį vadovą ir gaukite maksimalią naudą su Laxman.

Siuntos turinys

Šie elementai turėtų būti įtraukti į paketą:

- Laxman prietaisas
- Įvairiaspalviai Ganzfeld akiniai
- Ausinės
- USB laidas
- Dvi baterijos (AA Mignon tipo)
- 5 jungiamieji laidai
- Krepšelis
- Mikropluošto audeklas
- Vadovas

Nurodymas

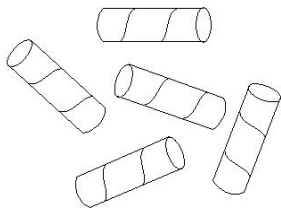
Prieš pradėdant naudoti Laxman, įdėkite dvi AA dydžio Mignon baterijas (pageidautina šarmines baterijas) į baterijų skyrių prietaiso dugne. Taip pat galite užtikrinti srovės tiekimą prietaisui per įprastinį USB maitinimo adapterį ar kompiuterį.

DĖMESIO

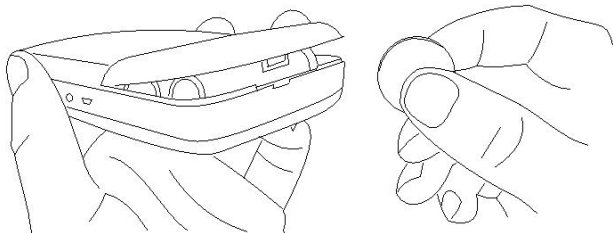


Jei ketinate naudoti USB maitinimo adapterį, iš pradžių įdėkite baterijas ir įjunkite. Įkiškite USB laidą į USB lizdą Lexman dešiniajame šone, tik po to, kai įjungėte prietaisą. Dabar prijunkite laidą prie kompiuterio, o, jei naudojate USB maitinimo adapterį, į maitinimo lizdą. Tuo atveju baterijos bus automatiškai atjungtos ir neiekvos energijos. Jei prietaisas nenaudojamas 5 minutes, jis automatiškai išsijungia.

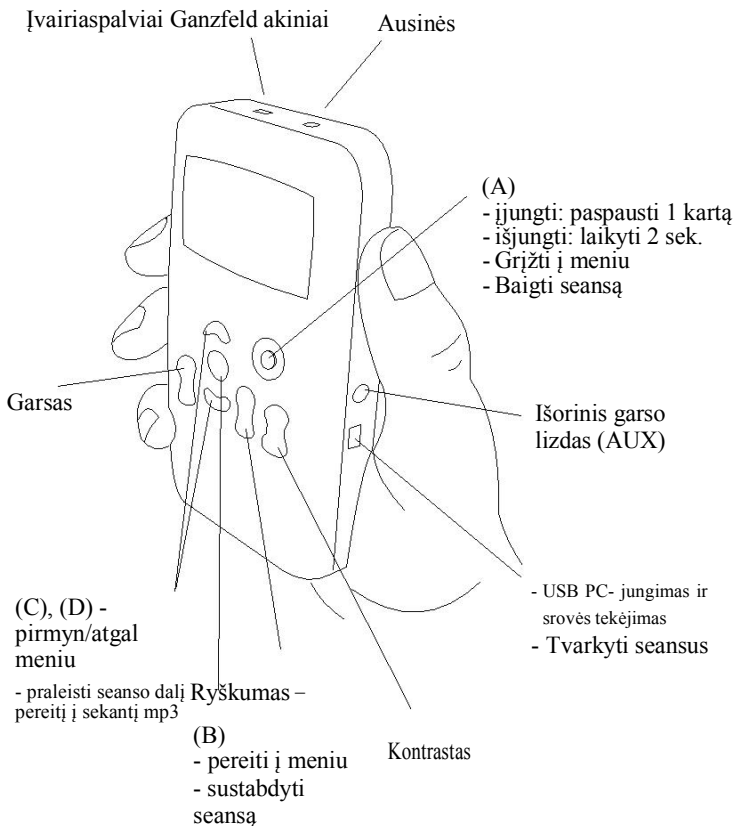
Galite pasinaudoti pridėtais jungiamaisiais laidais ir prijungti akinų ir ausinių laidus. Pateikti laidai yra atjungti, jei jau turite ausines, kurias ruošiatės naudoti su Laxman.



Kaip atidaryti baterijų skyrių



Veikimas



Paspauskite A mygtuką ir įjunkite prietaisą. Kol CPU (centrinis procesorinis įrenginys) krausis, ekrane matysite pradinį vaizdą. Po to atsidarys pagrindinis meniu. Jame pateikiamos pasirinktys, kurias galite pasirinkti C ir D mygtukais ir aktyvuoti, paspausdami B.

1. Seansai

Šiame meniu elemente rasite iš anksto įdiegtus seansus. Seansai yra dviejų skirtingų tipų: aplinkos ir ritminiai. Aplinkos seansai – tai unikali šviesos ir garso kompozicija, kuri yra tikroji Laxman esmė. Jų metu pateikiami įvairaus pobūdžio garsai, kaip aplinkos garsai, muzika ir pan. Redaguojančios programinės įrangos LaxEdit (nemokama www.mylaxman.com) dėka galėsite kurti aplinkos seansus garsiniuose failuose MP3 formatu ir išsaugoti Laxman.

Ritminių seansų klausomoji dalis – tai pulsuojantys garsai (pliūpsniniai signalai). Panašiai kaip aplinkos seansuose jie suderinti su šviesa. Tai – patraukli ir veiksminga priemonė proto lavinimui. Laxman iš anksto įdiegti ritminiai seansai skirti įvairiems tikslams, pavyzdžiui, atsipalaidavimui, pagalbai mokytis, miego pagerinimui ir pan. Daugiau ritminių seansų nemokamai galite atsisiųsti (pvz., gydomasias programėles) iš Laxman tinklalapio www.mylaxman.com. Žinoma, jūs patys galite kurti ritminius seansus LaxEdit programa.

Pagrindiniame meniu esančius individualius seansus galite pasirinkti C ir D mygtukais, o juos paleisti - B. Dar sykį spauskite B ir sustabdysite dabartinį seansą. Spauskite A, baigiamas dabartinis seansas ir grįžtate į seansų meniu. Dar sykį spauskite A, grįšite į pagrindinį meniu.

Jei prietaisas USB laidu prijungtas prie kompiuterio, galėsite ištrinti įdiegtus seansus, pakeisti juos savais ar papildyti naujais (žr. punktą „Trinti ir išsaugoti seansus“).

Atskirų seansų aprašymą rasite skyriuje „Laxman seansai“ (21 psl.)

2. MP3 grotuvas

Laxman taip pat galite naudoti kaip MP3 grotuvą. Šiame meniu elemente rasite MP3 failus, pvz., muziką iš aplinkos sesijų. Jei nėra išsaugotų MP3 failų, matysite užrašą "No MP3 files found". Spauskite A ir grįšite (kaip įprasta) į ankstesnį meniu.

3. Atsitiktiniai seansai

Ši funkcija paleidžia atsitiktinį seansą. Pagal keturias neurologines būsenas – alfa, beta, teta ir delta (žr. priedą) – numatyti atsitiktinių seansų keturi tipai. Atsitiktinių seansų metu nuolat derinamas didelis atitinkamo dažnio segmentų skaičius. Spalvos ir garsai pritaikomi prie dažnių ir tai sukuria jų didelę įvairovę ir sukelia optimalų poveikį.

Kiekvieną atsitiktinį seansą galima paleisti su MP3 pavadinimu ar be jo. Jei pasirenkate MP3 pavadinimą, suderintas pliūpsninis signalas bus nutrauktas, kad išvengtumėte nepageidaujamų sutapdinimų.

Iš pradžių pasirinkite vieną iš keturių tipų (C ir D mygtukais) ir patvirtinkite pasirinktį B mygtuku. * prie seanso pavadinimo rodo pasirinktį. Dabar spauskite D mygtuką ir pasirinkite "play with" („groti su“) ar "without MP3" („be MP3“). Jei pasirenkote "without MP3", atsitiktinis seansas prasideda kaip ritminis seansas. Jis atliekamas, kol sustabdomas, paspaudus B ar A.

Jei pasirenkate "play with" MP3, patenkate į MP3 meniu. Pasirinkite pavadinimą, kurį norite derinti su atsitiktiniu seansu, ir patvirtinkite pasirinktį (kaip įprasta), paspaudę B. Atsitiktinis seansas prasideda ir tęsiasi, kol atliekamas MP3 kūrinys.

4. Rankinis reguliavimas

Šis meniu elementas leidžia reguliuoti kiekvieną seanso parametrą rankiniu būdu ir jį paleidžia su MP3 ar be jo. Ši galimybė labai patiks patyrusiems vartotojams.

Pasirinti galite C ir D mygtukais. Pasirinktis ekrane matoma kitos spalvos (juodos). Ją aktyvuoti galėsite B mygtuku, o pakeisti pasirinktį – C ir D mygtukais.

Pirmasis elementas – dažnis (Freq.). Čia pasirinksite stimuliacijos dažnį, kuris nesikeis viso seanso metu. Jį galima pasirinkti neurologiškame susijusiam diapazone nuo 0,1 iki 40,0 Hz (Hz = Hercas, t.y. ciklas per sekundę). Kad galėtumėte keisti dažnį, spauskite B. Dabar dažnis bus pateiktas patamsintu šriftu ir jį galima didinti ar mažinti po 0,1 Hz, spaudžiant C ir D. Patvirtinkite savo pasirinktį ir vėl spauskite B.

Antrasis elementas – spalva. Jis bus matomas kaip 360 laipsnių sukamas spalvų ratas. Spalvą galima pasirinkti sukant ratą po vieną laipsnį. Kad būtų lengviau orientuotis, kiekvienai spalvai skirta atskira vieta. Skalė prasideda raudona spalva ties 0 laipsnių. Su kiekvienu laipsniu raudona spalva darosi vis ryškesnė, kol tampa oranžine ties 26 laipsniais ir t.t. Reguliavimas vyksta toliau tokiu pat būdu, kaip aprašyta aukščiau.

Trečiasis elementas – tono aukštis (Tonas). Diapazonas pateikiamas Hz ir natomis pagal skalę, atitinkančią pianino klaviatūrą. Jis prasideda nuo žemo C (32,7 Hz), C# (34,6 Hz), D (36,7 Hz) ... iki c" (523,3 Hz).

Ketvirtasis elementas yra Akordas. Čia rasite tris pasirinktis: „On“ („įjungti“) (su garsu) arba „Off“ („išjungti“) (be garso) ir „Hemicircle“ („Pusratis“). Pasirinkite „Off“, jei norite susieti seansą su MP3 pavadinimu ar prijungti išorinę garso įrangą, bet nenorite ritminių tonų. „Hemicircle“ – tai ypatingai intensyvi stereo garso atkūrimo forma.

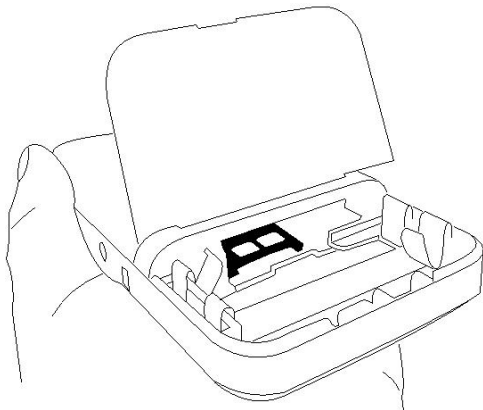
Paskutinis meniu elementas leidžia pradėti seansą su MP3 fonine muzika ar be jos, kaip aprašyta punkte „Atsitiktinis pasirinkimas“.

5. Atminties kortelės režimas

Pasirinkite atminties kortelės režimą, jei norite prisijungti išorinę atmintį, pvz., SD kortelę. Meniu elementai pateikiami jums įprastu būdu, kad patvirtintumėte, kad įjungėte išorinę atmintį. Kortelėje galėsite išsaugoti MP3 failus ar savo sukurtus seansus.

Norėdami grįžti į vidinę atmintį, aktyvuokite „Standartinio režimo“ elementą, kuris matomas ekrane vietoje „Atminties kortelės“ režimo.

Anga atminties kortelei yra baterijų skyriuje



6. Prietaiso nustatymai

Šis meniu elementas leidžia pašviesinti tris pagrindines spalvas – raudoną, žalią ir mėlyną. Raudona šviesa paprastai būna labai intensyvi. Be to, visų spalvų Ganzfeld akiniai suteikia stiprią atspalvių kaitą. Kai kuriems vartotojams tai patinka. Jei raudona spalva pernelyg stipri, ji darys poveikį spalvos kompozicijai, bet balta spalva leidžia keisti raudonos spalvos atspalvį. Tuo būdu ji ekrane silpnėja, kol pasiekiamą grynai balta spalva.

Jei norite keisti nustatymą, pasirinkite „White Balance“ („Baltas tonas“), o po to „Start Calibration“ („Pradėti kalibravimą“) ir aktyvuokite kalibravimo procesą, paspaudę B. Jei esate prijungę akinius, pamatysite, kad jie pradeda švytėti. Paspaudus C ir D, pasirinkite jums patinkančią pagrindinę spalvą ir patvirtinkite pasirinktį B mygtuku. Kaip ir rankiniu būdu (4 meniu elementas), jus galite keisti atskiras pagrindines spalvas skaitmeniniame diapazone nuo 0 iki 255. Sumažinimas iki 0 reikš 100 % „on“ („pilnai įjungta“), o 255 - „off“ („išjungta“).

Norėdami užtikrinti normalų Laxman veikimą, šį elementą galima praleisti.

6.1 Duomenų perkėlimas

Jūs galite įkelti ir atnaujinti visus duomenis Laxman. Galite keisti kiekvieną turinio elementą kaip jums patinka. Siūlomos dvi atminties pasirinktys. Vidinė atmintis yra 1 GB talpos. Įsigytoje prekėje iš anksto įdiegti seansai ir programinė įranga saugoma joje. Laxman taip pat yra anga SD kortelėms (jų nėra siūlomoje prekėje). Galima naudoti visas įprastines „mini SD“ tipo bet kokios atminties talpos SD korteles. Šiuo metu pardavime rasite SD korteles su kelių gigabaitų atminties talpa.

Prieš kopijuojant MP3 ar naujus seansus iš kompiuterio ir perkeltiant į Laxman, įjunkite prietaisą ir patvirtinkite „Data Transfer: On“ („Duomenų siuntimas įjungtas“), esantį meniu elemente „Device Settings“ („Prietaiso nustatymai“).

Jei Laxman jungiate prie kompiuterio USB jungiamuoju laidu, abu diskai ekrane bus matomi taip:

LAXMAN – tai vidinė atmintis (talpa: 1 GB)

Išimama kortelė arba atminties kortelės pavadinimas – tai išorinė atmintis, pvz., mini SD kortelė (jei įdėta kortelė).

Naudokite tik pakuotėje esantį USB jungiamąjį laidą, kad išvengtumėte duomenų siuntimo sutrikimų.

Kopijuokite duomenis į reikiamą kaupiklį, kaip esate įpratę. Po to, kaip su visomis USB jungtimis, rekomenduojame kaupiklį išjungti (kompiuteryje: ant disko paspauskite dešinįjį klavišą-> eject), kad galėtumėte atjungti laidą, kad nepažeistumėte duomenų.

Dabar duomenis matysite Laxman ekrane „Seansų“ skyriaus MP3 pasirinktyje ir juos galėsite naudoti kaip aprašyta aukščiau (jei būtina, pereikite į "FlashCard Mode" ar "Standard Mode").

6.2 Versija

Šiame meniu elemente galėsite patikrinti šiuo metu įdiegtos programinės įrangos versijos numerį, failo formato versiją ir būklės formato versiją.

Atnaujinkite Laxman programinę įrangą, kai tik pasirodys naujausia versija, kad ji būtų tinkamiausios būklės. Naujausią programinės įrangos versiją nemokamai siųskite iš Laxman tinklalapio www.mylaxman.de.

Laikykitės įdiegimo nurodymų. Parduodamoje prekėje įdiegta naujausia versija, taigi kurį laiką jums nereikės daryti atnaujinimų.

Palyginkite programinės įrangos versijos numerį su įdiegimui skirtu numeriu. Jei įdiegimui skirtos versijos numeris yra didesnis,

rekomenduojame atsisiųsti atnaujinimą. Laikykitės tinklalapyje pateiktų nurodymų (Taip pat žr. skyrių „Trinti ir išsaugoti seansus“).

Pradėkite seansą

Kad galėtumėte pradėti seansą, perskaitykite iš anksto įdiegtų seansų parašymus skyriuje „Seansai“. Pasistenkite, kad jums niekas netrukdytų seanso metu (telefonas, vaikai, kolegos ir pan.). Rekomenduojame Laxman seansams skirti pastovų laiką, pvz., ryte prieš darbą ar pietų pertraukos metu (taip pat žr. priedą „Mokymo laikas“).

Pasirinkite patogią padėtį. Padėtis sėdint stiprina koncentraciją. Padėtis gulint padės užsnūsti. Kadangi kiekvienas vartotojo sąlygos skiriasi, nėra nustatyta, kokia turėtų būti tinkamiausia kūno padėtis. Bandykite įvairiausias padėtis ir pozas bei nuspręskite, kuri iš jų tinkamiausia.

Įvairiaspalviai Ganzfeld akiniai sukurti taip, kad juos galima naudoti atmerktomis ar užmerktomis akimis. Jei neužsimerksite, spalvos bus intensyvesnės. Be to, stenkitės išlaikyti atsipalaidavusią ir sukonzentruotą būklę atsimerkę.

DĖMESIO

Atsimerkus seanso trukmė neturėtų viršyti 30 minučių.

Jei esate užsimerkęs (dėl asmeninių ypatybių), savaime palaikoma taip vadinama Alfa būklė (žr. priedą „Dažniai“). Tai leis pasiekti gerų rezultatų per trumpą laiką. Tačiau jūs būnate atsimerkę kasdieniniame gyvenime, todėl taip pat rekomenduojame naudoti Laxman atmerktomis akimis. Galų gale, kaip ir jūsų kūno padėtis, tai yra jūsų asmeninis pasirinkimas. Eksperimentuokite visose situacijose ir raskite sau tinkamiausią sprendimą.

Garso, ryškumo ir kontrasto nustatymas

Seanso metu galite keisti garso stripumą, ryškumą ir kontrastą. Iš pradžių pasirinkite vidutinį garso stripumą, paskutinis dydis lieka išsaugotas.

Taip pat pasirinkite vidutinį ryškumą. Tačiau pasistenkite, kad dėl ryškumo seanso metu jaustumėtės patogiai. Originalioje pakuotėje nustatytas maždaug 2/3 maksimalaus ryškumo.

Jei įmanoma, kontrastą palikite 100 % stiprumo ir keiskite tik ryškumą. Jei į kai kurias spalvas reaguojate jautriai, savo nuožiūra pakeiskite ryškumą, kaip nurodyta „Device Settings: Whitebalance“ („Prietaiso nustatymai: Baltas tonas“), kad pasiektumėte tinkamiausią asmeninę seanso kokybę. Ryškumą įjungus ir išjungus, jis vėl sieks 2/3 maksimalaus stiprumo.

Kontrastą rekomenduojame keisti tik labai šviesai jautriems asmenims. Todėl šios pasirinkties prietaisas neišsaugos, bet grįš į 100 % padėtį kiekvieną kartą, kai įjunsite prietaisą.

Tuo atveju, jei norėtume naudoti Laxman švelniai terapijai vietoje proto lavinimo, šviesos impulsų dažnį galima sumažinti kontrasto mygtuku. Žinoma, sesijų spalvų kaita išliks nepakitusi. Tačiau be kontrasto nevyks taip vadinamas smegenų bangos sukėlimas (t.y. proto lavinimas garso ir šviesos priemonėmis).

Venkite nutraukti seansą staiga. Visi iš anksto įdiegti seansai iš lėto stiprėja pradžioje ir silpnėja pabaigoje.

Laxman kaip pagalbinė mokymo priemonė

Vaizdo ir garso stimuliacija stiprina smegenų imlumą ir ilgalaikę atmintį. Esama skirtingų būdų, kaip panaudoti Laxman kaip mokymo priemonę:

- Prieš mokymąsi;
- Mokymosi metu;
- Po mokymosi.

naudojus prieš mokymąsi, jis leis sužadinti ramią ir koncentruotą būklę, kuri labai gerai idės priimti informaciją. Tai ypač rekomenduotina, jei turinio negalima pateikti klausomu rmatu, t.y. kaip garsinį kalbos mokymosi kursą ar rengiant situacijas, kai turėsite pateikti formaciją kaip santrauką arba prezentaciją.

audoti Laxman mokymuisi labai pravartu, jei turinį galima pateikti garsiniu formatu. albos kursus didesne ar mažesne dalimi sudaro grynai klausymosi dalys. Taip pat ngiami kursai be vadovėlių. Ši mokymosi pagalbos forma taip pat tinka sugestijoms. am tikslui rekomenduojame kurti savus norimo turinio seansus. Dažnį rinkitės alfa apazone (pvz., Hz).

lausymo mokymo programos specialia programa (pvz., „Audiograbber“, „Exact udio Copy“ ar „iTunes“, kurias galite nemokamai atsisiųsti su reikiamu vadovėliu ternetu) galima konvertuoti į MP3 formatą. Po to turinį išsaugokite Laxman arba tegruokite į seansą Laxman redaktoriaus programos pagalba. Šiai programai taip pat komenduotume dažnį alfa diapazone (pvz., Hz).

Kita galimybė panaudoti Laxman mokymuisi būtų mokymosi įtvirtinimas. Sukūrus naujus sinapsių ryšius smegenyse, skatinamas gautos informacijos kodavimas. Šiam tikslui pasirinkite teta seansą po mokymosi. Teta diapazonas (7 - 4 Hz) skatina naujos informacijos integravimą, nes susijęs su naujų sinapsių kūrimu smegenyse.

Išorinio garso šaltinio prijungimas

Jei pageidaujate prijungti išorinį garso šaltinį (pvz., kalbos mokymo kursą juostoje ar CD), pasirinkite ritminį seansą ar nustatykite dažnį rankiniu būdą (žr. skyrių „Rankinis reguliavimas“) ar pasirinkite atsitiktinį seansą be garso. Garso šaltinį sujunkite įprastiniu garso laidu su 3,5 mm stereo kištuku viename gale, o kitame gale kištuką įkiškite į Laxman AUX lizdą (t.y. per garso šaltinio ausinių lizdą; jei būtina, nustatykite reikiamą garso lygį).

Trinimo ir išsaugojimo seansai per USB

Kaip aprašyta skyriuje „Duomenų siuntimas“, galite atsisiųsti ir atnaujinti visus duomenis, esančius Laxman. Galite keisti kiekvieną turinio elementą kaip jums patinka. Siūlomos dvi atminties pasirinktys. Vidinė atmintis yra 1 GB talpos. Įsigytoje prekėje iš anksto įdiegti seansai ir programinė įranga saugoma joje. Laxman taip pat yra anga SD kortelėms (jų nėra siūlomoje prekėje). Galima naudoti visas įprastines „mini SD“ tipo bet kokios atminties talpos SD korteles. Šiuo metu pardavime rasite SD korteles su kelių gigabaitų atminties talpa.

Prieš kopijuojant MP3 ar naujus seansus iš kompiuterio ir perkeltiant į Laxman, įjunkite prietaisą ir patvirtinkite „Data Transfer: On“ („Duomenų siuntimas įjungtas“), esantį meniu elemente „Device Settings“ („Prietaiso nustatymai“).

Jei Laxman jungiate prie kompiuterio USB laidu, abu diskai ekrane bus matomi taip:

LAXMAN – tai vidinė atmintis (talpa: 1 GB)

Išimama kortelė arba atminties kortelės pavadinimas – tai išorinė atmintis, pvz., mini SD kortelė (jei įdėta kortelė).

Sesijoms ar MP3 failams rekomenduotume naudoti SD kortelę, o vidinę atmintį palikti pradinės būklės.

Nukopijuokite duomenis į reikiamą diską. Po to, kaip su USB jungtimis, rekomenduotume išjungti kaupiklį (kompiuteryje: paspauskite dešinį klavišą ant kaupiklio -> eject), prieš atjungiant kabelį, kad nebūtų pažeisti duomenys.

Dabar duomenis matysite Laxman ekrane „Seansų“ skyriaus MP3 pasirinktyje ir juos galėsite naudoti kaip aprašyta aukščiau (jei būtina, pereikite į "FlashCard Mode" ar "Standard Mode").

Priedas

Dažniai

Mūsų smegenys skleidžia virpesius įvairiais dažniais, kuriuos galite pamatyti EEG (elektroencefalografijos) matavimų metu. Tai – elektronų judėjimas nervų kanalais, kuris sukuria elektros lauką, kurį galima išmatuoti. Skirtingi dažnių diapazonai yra tiesiogiai susiję su skirtingomis sąmonės būsenomis ir fiziniais procesais. Šių dažnių matavimo vienetas yra hercas (Hz) ir reiškia ciklą skaičių per sekundę.

EEG matavimai patvirtino, kad šie dažniai gali kisti, keičiant ritmo dažnį prie kūno. Laxman atveju šiuos dažnius sukuria šviesa ir garsas. Atsakas į šį poveikį vadinamas „Atsakas į dažnį“ ir rodo, kaip smegenys mėgina atkartoti dažnį, kurį patyrė jūtimio organai per keletą minučių. Tai tas pats principas, kaip žiūrėti į mirguliuojančią laužo šviesą ar blizgantį akvariumą, kuris sukelia atsipalaidavimą. Tokį patį efektą pasitelkia šamanai, šokdami aplink laužą pagal ritmingus būgno smūgius. Aplinkiniams stebėtojams jų siluetai su būgnais laikas nuo laiko užgožia laužo šviesą, tuo būdu sukurdami dažnį, būtiną transui ir panašioms sąmonės būsenoms.

Neurologiniai tyrimai nustatė keturius pagrindinius dažnio diapazonus:

Beta bangos (nuo 30 iki 13 Hz)

Fritzas Perlsas šią būseną pavadino „bendrasis nepertraukiamo budrumo jutimas“. Įprastiniai šios būsenos simptomai svyruoja nuo budrumo, analitinio problemos sprendimo, įtampos, streso, karštligiško aktyvumo ir išsiderinimo iki panikos. Lavinimas šiame dažnio diapazone yra retai reikalingas, nes dauguma žmonių būna šios būsenos didžiąją laiko dalį. Dėmesio ar koncentracijos lavinimas

rekomenduojamas šiais atvejais: dažnių tarp 15 ir 18 Hz naudojimas veiksmingas gydant apatiškus žmones ar hiperaktyvius vaikus. Maždaug 18 Hz dažniai turi veiksmingą poveikį geriausiems sportininkams ir leidžia pasiekti geriausių rezultatų.

Atlikti tyrimai nustatė, kad maždaug 20 Hz dažniai mažina įtampą ir jų reikėtų vengti treniruočių metu.

Alfa bangos (nuo 12 iki 8 Hz)

Priešingai, nei beta, alfa būseną yra ramesnė. Jai būdingas lengvas akyumas, nedidelė koncentracija, stropesnis mokymasis ir pagerėjusi atmintis, o taip pat kūno ir proto vienybės pojūtis. Tai – atpalaiduojanti ir subalansuota, tačiau kupina energijos ir budri būseną.

Anot hipotezės, kuri iki šio meto tebenagrinėjama, alfa būseną – priešingai beta būsenai – sukuria savaimė raminančius neurosiuntėjus (endorfinus, serotoninus). Žmonės, kurie patys negali pasiekti alfa būsenos dėl didelio jaudrumo, jaučia jos stygių.

Dr. Thomas Budzynskis rekomenduoja „Alfa 3 treniruotę“ (12 - 14 Hz), siekiant sustiprinti pažintines savybes.

Diapazonas tarp 11.5 ir 13.5 Hz dažnai laikomas kūrybinio idėjų srauto pagrindu. Kiti šaltiniai rekomenduoja dažnių diapazoną nuo 6 Hz ir ilgesnį klausymosi laiką, pasiekus 10 Hz. 10 Hz dažnis alfa būsenoje turi ypatingą vaidmenį: jis vadinamas „biologiškai universaliu dažniu“ ir jį galima EEG išmatuoti praktiškai visiems žinduoliams, be to laikoma, kad jis nulemia harmoniškumą ir stabilumą.

„Klinikinėmis sąlygomis stimuliavimas 10 Hz dažniu yra tinkamiausias stabilizuoti ir harmonizuoti organizmą, be to, nėra didelio skirtumo, ar impulsai yra elektriniai, elektromagnetiniai ar šviesiniai“. (Ekvinokcija)

Naudokite šį dažnį, kad sukeltumėte atpalaiduojančią būseną, kurioje suderinami neurosiuntėjai (ypač endorfinai ir serotoninas). Taip pat rekomenduotina gydyti priklausomybės problemas.

Šumano bangos (8 arba 7,83 Hz)

8 Hz dažnis, o tiksliau 7,83 Hz, prilygsta žemės magnetinio lauko dažniui ir, pasak daugelio tyrimų, daro teigiamą poveikį žmogaus psichikai: t.y. padeda atsipalaiduoti ir susikonsoliduoti, geriau gyja žaizdos, stiprėja stropumas ir reakcija.

Kaip vienas seniausių pulsuojančių generatorių planetoje, Šumano bangos sukėlė ilgus evoliucijos laikotarpius ir nulėmė daugelį kūno ritmų. Astronautai visada pasiima magnetinio lauko įtaisus, kad būtų sukurtas šis dažnis.

Alfa bangos ypač tinkamos stiprinti imlumą. Jei norite naudoti Laxman mokymosi tikslais, rinkitės alfa seansą.

Teta bangos (nuo 7 iki 4 Hz)

Teta būseną – tai meditacinė būseną. Jai būdingas gilus atsipalaidavimas, aukštas kūrybiškumas ir labai sustiprėjusi vaizduotė, t.y. lengvas persikėlimas į vaizdų pasaulį. Jį patiriame miegant ir gilios meditacijos metu.

Paskutiniaisiais metais 7,5 Hz dažnis nuolat aptiriamas sąryšyje stulbinančių įžvalgų ir kūrybinių problemų sprendimo stimuliavimu. Pavyzdžiui, Dr. Barbara Brown atliko daugybę tyrimų smegenų bangų viršutiniame teta diapazone. Kiti remiasi Itzhak Bentov, kuris nustatė įdomius 5,5 Hz reiškinius kraujo apytakoje (stovinėjas bangas).

Apie 32 – 73% gyventojų 6,5 Hz dažnis, žinomas kaip teta 2, siejasi su kaktos srities veikla sprendžiant protines užduotis. (Yamaguchi, 1983)

1990 m. Richardson ir McAndrew ištyrė garso ir vaizdo protinių sistemų poveikį vaizduotei. Jie nustatė, kad dažniai tarp 6 ir 10 Hz veiksmingesni nei aukštesni dažniai (18 Hz ir virš). Atrodo, kad 6 Hz ypač tinkamas skatinti vaizduotę. Tai patvirtino ir J. Glickson (tačiau tiriant tik 4 asmenis) ir 1979 m. Lehmann, Koukou ir Andreae atlikti EEG tyrimai, kurie patvirtino, kad tik 9% tiriamųjų mato vaizduotės piešinius palyginti su 59% - teta būsenos.

Dr. Margaret Patterson ir biochemiko Dr. Ifor Capel iš Marie Curie Vėžio Memorialo Fondo Tyrimų Departamento Surrey (Anglija) tyrimai parodė, kad maždaug 4 Hz dažniai skatina katecholaminų gamybą, kuris svarbus atminčiai ir mokymuisi.

Gerai žinomas 1985 m. atliktas Fox ir Raichle tyrimas rodo, kad cerebrinė perfuzija pagerėja 28% dėl 4 Hz dažnio optinės stimuliacijos.

Delta bangos (nuo 3 iki 0,5 Hz)

sukelia gilaus atsipalaidavimo būseną. Jos retai juntamos, nes jas patyriame per gilų miegą, transą ar stiprią hipnozę. Jos skatina gyjimą (delta būsenoje išsiskiria augimo hormonai).

Dažnis, padedantis slopinti miego sutrikimus ir skausmą, išskiria endorfinus – kūno opiatų. Bendrai paėmus, dažniai tarp 0,5 ir 4 Hz sukelia gilų atsipalaidavimą, skatina miegą ir mažina skausmą, stimuliuojant endorfinų sistemą (Ekvinokcija).

Ronald deStrulle vadina 1,5 Hz (tiksliau: 1,45 Hz) „trigubo gumburo įsodinimo formatu“. Jis skirtas, kad įsodintu smegenų pagumbrio, hipofizio ir kankorėžinę liauką. DeStrulle rašo, kad „keletas gydytojų ir audiologų iš Naujosios Anglijos Disleksijos Centro Grupės pasiekė puikių rezultatų, kovojant su disleksija, taikant trigubo gumburo įsodinimo formatą, ir šiuo metu atliekamas tyrimas, rodantis milžinišką pažangą gydant ligonius, sergančius Alzheimerio liga. Kol kas dar negalime patvirtinti šių pranešimų ...“ (Jonathan Goldman).

Puiki savijauta, pusiausvyrą ir harmoniją. Dažnis susijęs su augimo hormonų išsiskyrimu (Michael Hutchison).

0.5 Hz susijęs su giliu atsipalaidavimu, natūraliais kūno ritmais ir pasirengimu miegui.

Laxman seansai

Povandeninis (alfa – 20 Min.)

Vanduo – tai ne tik jėgų teikiantis elektros ir mūsų neatsiejama dalis, bet taip pat didelės gyvių ir augalų įvairovės gyvenamoji vieta. Kelionės metu į neištyrinėtas žvėgų vandens vietų gelmes mes susitiksim su neapsakomu grožiu. Panerkime į skaidrią kaip kristalas atlaso jūrą ir žavėkimės povandeninio pasaulio vaivorykštinėmis spalvomis ir formomis.

Daugiau informacijos: www.taikonauten.cn

Anapus (alfa – 20 Min.)

Sintezatoriaus garsai perkelia mus iš praėjusios dienos scenarijaus į atsipalaidavimo oazę. Jus gaubia tyla, pasineriate į garsų pasaulį. Teliuka tik minties skrydis virš žydinčių sodų, civilizacijos praeities sienų iki seno medžio, išleidusio šaknis prieš daugiau nei 100 metų. Jis simbolizuoja pasikartojantį žydėjimą pasaulio kelyje. Senas žmogus čia sėdi visą gyvenimą ir pasakoja istoriją apie vienintelį svarbų dalyką gyvenime ... meilę.

Bionika (teta – 20 Min.)

„Mes nesame tokie novatoriai, kokiais save laikome, mes tik kartotojai.“

Dažnai novatoriai tik kopijuoja, ką augalai ar gyvūnai daro tūkstančius metų. Gamtos principų taikymas toks įprastas, kad net vardas jam sukurtas: BIONIKA.

Daugiau informacijos: www.ant-zen.com/telepherique

Kaimo vietovė (alpha – 20 Min.)

Klasika: gamtos garsai, skirti atsipalaiduoti ir gerai jaustis. Čirškiantys paukščiai ir čiurlenantys upeliūkščiai, ramuma ir apmąstymus kelianti dvasia gamtoje, pajuskite vasaros dieną bet kada ir bet kur. Sukūrė vaikų gydytojas Dr. Arndt Stein.

Daugiau informacijos: www.vtm-stein.de

Paplūdimys (teta – 20 Min.)

Mąšlus pasivaikščiėjimas po apleistą paplūdimį, tik bangų mūša ir žūvėdrų klyksmas. Liksite tik su savimi ir pajūsite pirmapradę jūros galią. Šią atpalaiduojančią klasiką taip pat sukūrė Arndt Stein.

Further Information: www.vtm-stein.de

Giedojimas (alfa – 20 Min.)

Obertotinis dainavimas – tai dainavimo technika, kai garso bangos dalys yra pasirinktinai sustiprintos ir paverčiamos girdimomis. Kiekviename mūsų girdimame tone išgirsime papildomus tonus, kurie nulemia tono spalvą ir aukščio tembrą. Visi gali pajusti šiuos tono aukščius savo balse, sulėtinęs balsių moduliaciją.

Daugiau informacijos: www.stimmlabor.de

Didgeridoo (alfa – 20 Min.)

Nuo neatmenamų laikų didgeridoo Australijos aborigenai naudojo kaip kultinį instrumentą. Virštonius skleidžiantis vėjo instrumentas sukelia ritmingas stipriai kūną veikiančias vibracijas, tuo būdu vedančias prie sinchronizacijos, taip sakant prie įvairių kūno dažnių „atstatymo“. Leiskite muzikanto transui nešti jus į Australijos krūmynų naktinę gūdumą.

Daugiau informacijos: www.aboriginalart.com.au

Vibracijos (delta – 20 Min.)

"Vibracijos" – tai kelionė po negirdėtų ir keistai tikroviškų garsų pasaulį, virpinančių vidinį „aš“. Iš lėto pradėjęs sklisti, o vėliau tapęs vis intensyvesniu, Carlo Michael kristalinių rutulių garsas sukuria daugiasluoksnius vibracijas, kurias galima pajusti tiesiog fiziškai. Pasijuskite bekraštės erdvės vibruojančia dalele.

Daugiau informacijos: www.lighttouch.de

Kalvos (delta – 20 Min.)

Šaltosiose žemės srityse žmogus nuolat susiduria su gamtos jėgomis. Kai vasaros liūtyt šniokščia per tropinių miškų lapų dangą, gairus kalnų vėjas pūčia virš begalinių atrodančių kalnų grandinių, nešdamas milžiniškus rūko gūsius, tai atsipalaidavimo vieta kiekvienam. Kas atsiliepia į gamtos šauksmą iš tankiai apgyvendintų civilizacijos vietų, tas pajunta pirmų laikų rūšių pribloškiančią įvairovę.

Daugiau informacijos: www.taikonauten.cn

Mielas (teta – 20 Min.)

Mūsų galaktikos spindulių sklaidėjas, didysis šilumos ir šviesos tiekėjas – saulė. Dvasinga, nuostabi diena kupina gyvybės ir nepakartojamų momentų. Pilnas gamtos spalvų spektras po įkvepiančio saulėlydžio už horizonto. Vakarinė, pleškanti atvira liepsna skaidrios kaip krištolas nakties fone su apvaliu pilnatis mėnuliu ir tūkstančiais mirksinčių žvaigždžių. Liepsnojančių rąstų gaubianti šiluma maloniai apgaubia kūną ir sklaidžia begalinio laiko svajingą pojūtį.

Mega smegenų zonos:

Mega smegenų zonos – tai Michael Hutchison sukurta pritrėnkianti kokybė, įrašytas su milžiniškais techninėmis ir mokslinėmis sąnaudomis ir iki šių dienų priklausanti psichinės akustinės muzikos lobiams.

Geriausias poveikis (alfa – 30 Min.)

Espresso pakeičia dvasingą pradžių, po to seka ramybė ir protinis ar žaismingas nepertraukiamas geriausias poveikis. Idealus dirbant su kompiuteriu, mokymuisi ir pažangiausia mokymuisi.

Vidaus būseną: sąmonė palaipsniui prisitaiko prie geriausio poveikio tendencijos, aktyviai padeda išlaikyti vidinę harmoniją.

Gilus atsipalaidavimas (delta – 30 Min.)

Šie dažniai sukelia natūralias meditacines būsenas, kurias lydi psichinis atsipalaidavimas, galintis pereiti į jėgas grąžinantį, natūralų ir sveiką miegą.

Vidinė būseną: Gilų psichinį atsipalaidavimą sąmonėje keičia jėgas grąžinantis miegas.

Daugiau informacijos: www.bornhorst.de

Ritminiai seansai

Kai kurie žmonės geriau atsipalaiduoja be muzikos. Kitais atvejais nei atsipalaidavimas, pvz., mokantis kalbų, muzika netgi gali trukdyti. Kitiems atvejams yra sukurtos ritminės sesijos. Be atsipalaidavimo ir koncentracijos yra seansų, padedančių mokymuisi, gerinančių miegą, padedančių pasirengti geriausiems sportiniams pasirodymams ir skirtų kitiems atvejams.

Pagrindinis ritminių seansų dėmesys skiriamas optimaliam smegenų bangų nustatymui, t.y. veiksmingam garso ir vaizdo stimuliavimui, o ne estetiniams aspektams.

Alfa klasika I (alfa - 25 min.)

Šis ritminis seansas – tai veiksminga atpalaiduojanti klasika. Jis skatina ramią ir koncentruojančią būseną iš lengvos meditacijos. Pagrindinis dažnis – 7,8 Hz (Šumano rezonanso dažnis), spalvos – žalia ir geltona.

Alfa klasika II (alfa - 30 min.)

Šis atpalaiduojantis seansas – šiek tiek intensyvesnis nei Alfa klasika I. Tai reiškia, kad pagrindinis 7,8 Hz dažnis išlaikomas ilgesnį laiko tarpą. Tuo pat metu praeina daugiau laiko, kol pasiekiamas pagrindinis dažnis. Be to, dominuojanti raudona spalva ir intensyvi šviesa padeda smegenų perfuzijai.

(Žr. Fox ir Raichle 1985 ir kiti).

Aktyvinti (beta - 20 min.)

Šis beta seansas skirtas dėmesio stiprinimui. Dažnis svyruoja apie 14 Hz. Be stiprėjančios ir silpnėjančios geltonos spalvos, kita spalva – raudona. Rinkitės šį seansą, kai nusilpsta dėmesys, t.y. po ilgos koncentracijos ar pavargstate darbo metu.

Sportinis protinis (alfa - 30 min.)

Sportinis protinis per labai trumpą laiką perkelia jus į alfa diapazoną, kuriame palaikoma rami ir koncentruota būseną. Dominuojančios spalvos – geltona su šiek tiek žalios ir raudonos. Rinkitės šį seansą protiškai pasirengti sporto varžyboms.

CreaTheta (alfa/teta - 25 min.)

Po atpalaiduojančios fazės alfa diapazone šis seansas perkelia į tetą diapazoną. Teta diapazonas susijęs su gilaus atsipalaidavimo būseną ir turtingu įvaizdžių pasauliu. Rinkitės šį seansą, kad paskatintumėte kūrybinį potencialą.

Prieš mokymąsi (alfa - 20 min.)

Prieš mokymąsi – trumpas ir intensyvus alfa seansas, skirtas pasirengti mokymuisi. Seansas skirtas sukelti ramią, koncentruotą ir budrią proto būseną, kuri labai tinkama įsisavinti naują informaciją. Prieš mokymąsi tinka, kai per trumpą laiką reikia priimti ir įsiminti didelį kiekį informacijos.

Mokytis (alfa - 60 min.)

Šis mokymosi seansas sukurtas palengvinti mokymąsi. Švelnūs spalvų perėjimai tarp geltonos, oranžinės ir žalios skirti pasiekti reikiamą 7,8 Hz dažnį po to, kai klausėtės 10 Hz 15 min. Rinkitės šį seansą ir klausykite drauge su pvz., kalbos mokymosi kursu per AUX lizdą.

Po mokymosi (teta – 30 Min.)

Mokymosi įtvirtinimas skirtas užkoduoti gautą informaciją, o ne gebėjimui priimti informaciją. Kaip žinoma iš miego tyrimų, toks kodavimas dažniausiai vyksta teta būsenos, kur užmezgami sinaptiniai ryšiai, tuo būdu įtvirtinant gautą informaciją. Tam tikslui nėra būtina klausyti po mokymosi seanso iš karto baigus užsiėmimą, bet pageidautina tai daryti vakarinėmis valandomis. Pasistenkite leisti savo protui tekėti, sąmoningai nesusitelkus į naujai išmoktą turinį. Po mokymosi seansas perkels jus į teta būseną su 4 Hz mėlyna ir violetine šviesa.

Miegas I (alfa/teta – 45 Min.)

Standartinis miego seansas. Pirmasis reikiamas dažnis – Šumano rezonanso dažnis 7,8 Hz alfa diapazone. Jis skirtas nuslopinti kasdienį mąstymą. Nukreipkite dėmesį į ką nors malonaus, atitrūkusio nuo kasdienio gyvenimą; pvz., įsivaizduojamą pasivaikščiojimą. Sekantis reikiamas 6 Hz dažnis teta diapazone padeda pereiti į miego fazę. Ji sustiprinama trečiojoje seanso dalyje. Dažnis išlieka 4 Hz diapazone.

Seanso spalva prasideda nuo ryškiai violetinės, kuri tamsėja ir galų gale virsta mėlyna per 45 min. seansą. Garsas palaipsniui tampa sodresnis ir iš numatyto dažnio pereina į pusiau sferinį garsą.

Miegas II (alfa/teta/delta – 60 Min.)

Intensyvus miego seansas: pradžioje šis standartinio miego seanso variantas labiau akcentuoja alfa diapazoną (10 Hz ir 7,8 Hz), kad būtų galima geriau suvaldyti kasdienės mintis. Sekantis reikiamas dažnis yra teta diapazone, o paskutinis ketvirtis baigiasi delata diapazone, kad sustiprintų gilų ir sveiką miegą. Šiame seanse taip pat dominuoja pusiau sferinis garsas.



Patarimai ir pasiūlymai, kaip elgtis seansų metu

Kūno padėtis

Pasirinkite patogią kūno padėtį. Turėtumėte išlikti šioje padėtyje viso seanso metu. Padėtyje gulint galite apsnūsti. Taip pat galite pasirinkti padėtį sėdint, kurioje kūnas atsipalaidavęs, tačiau nebūsite apatiškas. Nedidelė įtampa tinkama koncentracijai. Tinkama analogija apibūdinti tokio pobūdžio įtampą būtų šuoliui pasirengęs tykantis tigras ar starto signalo laukiantis irklotojas. Iš Hatha jogos žinomos klasikinės meditacijos padėtys (asanos) yra ypač tinkamos.

Nesivaržykite ir bandykite skirtingas pozas, tačiau laikui bėgant geriau būtų pasirinkti vieną padėtį ir jos nekeisti. Po kurio laiko reikiama dvasinė būseną pasiekama šioje specialioje kūno padėtyje, panašiai kaip žmogus pasijunta pavargęs, kai užima įprastinę miego padėtį lovoje.

Apibendrinant galima pasakyti: iš principo kiekviena poza yra tinkama, kurioje pasiekiate norimą rezultatą. „Tobulos“ kūno padėties nėra. Kai seansai trunka ilgiau (virš 30 minučių), kiekviena padėtis tampa šiek tiek nepatogi. Vis tiek pasistenkite, kad kūnas liktų ramus ir atsipalaidavęs.

Po to, kai pasirinkote norimą padėtį, užsidėkite akinius ir ausines. Meniu pasirinkite seansą. Pradiai rekomenduotume alfa seansą. Nustatykite jums malonią šviesą ir garso stiprumą. Atminkite, kad kuo ryškesnė šviesa ir didesnis kontrastas, tuo veiksmingesni vaizdo modeliai ir garso bei vaizdo patirtis. Paprastai akys greitai pripranta prie šviesos. Bet kuriuo atveju, ryškumas turėtų jums būti malonus. Jei pageidaujate, jį taip pat galima keisti seanso metu. Ryškumas nedaro poveikio proto lavinimo užsiėmimams.

Mentalitetas

Kad padarytumėte optimalią pažangą, iš pradžių rekomenduotume sekti savo proto turinį seanso metu. Nevertinkite išplaukiančių minčių, paveikslų, pojūčių, emocijų ir nesistenkite jų identifikuoti. Lavinkite „stebėjimo meną“, interesą, bet ne dalyvavimą – kaip biologas, kuris tiria retos rūšies elgesį. Po seanso galite užsirašyti pastabas apie savo patirtį.

Po pirmųjų seansų, jei norite lavinti koncentraciją, sutelkite dėmesį į objektą. Tokiu objektu gali būti pilvo sienelės plėtimosi ir susitraukimo pojūtis kvėpuojant (kinestetinis objektas) ar formos suvokimas (pvz., konkrečios spalvos ir dydžio kamuolys) (vizualus objektas) ar skiemens, žodžio ar sakinio, kurį viduje kartojate kaip matrą, garsas (garsinis objektas). Jei pastebite, kad protas nukrypo nuo objekto, paprasčiausiai grįžkite prie objekto.

Tuo atveju, jei kyla labai įdomi mintis, laikinai ją taip pat atmeskite, o, kai būtina, užsirašykite po seanso.

Kaip ir su kūno padėtimi, iš pradžių galite eksperimentuoti su įvairiais objektais. Po keleto seansų turėtumėte nustatyti objektą, kuris geriausiai padeda susikoncentruoti ir jo nekeisti. Po kurio laiko reikiama būseną susitapatins su objektu.

Jei pageidaujate, kad užsiėmimas nebūtų labai intensyvus, leiskite mintims nekontroliuojamoms plaukti ir mėgaukitės seansu.

Užsiėmimo laikas

Rekomenduojame, kad seansai vyktų reguliariai (pageidautina, kasdien) tuo pačiu dienos metu. Jei galite skirti laiko ryte, daugiausia naudos iš teigiamų poveikių patirsite dienos metu. Žinoma, galite rengti papildomus seansus, jei pageidaujate – pvz., per pertrauką darbo metu. Pasiteisina atvejai, kai rengiami du trumpesni seansai – vietas iš ryto, o kitas vakare. Iš principo galima teigti, kad didesnis užsiėmimų skaičius ir seansų trukmė skatina atsipalaidavimą ir protinius gebėjimus (koncentracijos gebėjimus, atsparumą įtampai, pozityvų požiūrį į kasdienio gyvenimo reiškinius ir pan.).

Stenkitės, kad niekas netrukdytų seanso metu (telefonas, vaikai ...).



Patarimai, kaip elgtis specialių atsipalaidavimo pratybių metu

Specialių atsipalaidavimo pratybių metu rekomenduojame, kad kūnas būtų kiek įmanoma labiau atsipalaidavęs. Tačiau jūs taip pat galite rinktis sėdimą kūno padėtį per atsipalaidavimo užsiėmimus. Nedidelis kūno įtempimas, kurį patiriate sėdint, yra tinkamas sumažinti (chronišką) įtampą ir atpalaiduoti raumenyną, kaip padėtyje gulint. Pasirinkite padėtį, kurioje pasiekiate geriausius rezultatus. Jei padėtyje gulint pasijusite pernelyg apsnūdęs, geriau pagalvokite, ar jums labiau netiktų sėdima padėtis.

Žinoma, jūsų pažanga, atliekant atsipalaidavimo pratimus, taip pat priklauso nuo jūsų kasdinių įpročių. Taip pat atkreipkite dėmesį į savo įprastinę atpalaiduojančią padėtį. Kokiose situacijose jūs (be reikalo) įtempte raumenis? Ar tai nėra ypatingos socialinės situacijos? Kiek atsipalaiduoja nugara, kai sėdite ant suolo? Kuriuos raumenis įtempte, kai vairuojate automobilį? Kas nutinka, kai atpalaiduojate tuos raumenis?

Jei jau turite sukaupę šiek tiek patirties su Laxman, papildomus atpalaidavimo metodus, kaip palaipsnių raumenų atpalaidavimą ar autogenines treniruotes, galima derinti prie garso ir vaizdo stimuliacijos. Seanso metu galite klausyti garso įrašo CD ar juostelėje apie atpalaidavimo techniką. Tik perkeltkite atitinkamą garso programą į MP3 formatą (nemokamos perkėlimo programos su tiksliais nurodymais ieškokite www.mylaxman.de) ir išsaugokite ją Laxman ar prisijunkite garso atkūrimo įrangą (pvz., CD grotuvą) prie Laxman ir pradėkite ritminį ar laisvai pasirenkamą seansą arba pasirinkite dažnį rankiniu būdu (pageidautina su garsu).

Patarimų apie perkėlimo programas ieškokite FAQ mūsų tinklalapyje www.mylaxman.de.

Tokiu būdu jus lengvai galite derinti kitas technikas (t.y. sustiprintą mokymąsi, kalbų kursus ir pan.) su Laxman. Tam reikalui rinkitės dažnį alfa diapazone (t.y. 10 Hz).



Patarimai ypatingos koncentracijos užsiėmimams

Kad patikrintumėte savo koncentracijos galių stiprėjimą, suskaičiuokite koncentracijos pertrūkių skaičių seanso metu ir jį užrašykite. Pertrūkis – tai situacija, kai protas nėra susikonglomeravęs į objektą (žr. aukščiau), net jei tai tetrunka tik vieną ar keletą sekundžių. Atminkite, kad didėjantis pertrūkių skaičius gali būti pagerėjusio pastabumo pasekmė. Po nedidelės praktikos patikrinkite pažangą pagal savo užrašus.

Kad koncentracijos pratybos būtų sėkmingos, ypač rekomenduotini prailginti

seansai (pradedant nuo 30 minučių kasdien). Kuo dažnesni ir ilgesni bus užsiėmimai, tuo greičiau vystysis koncentracija. Koncentracijos pratyboms rinkitės sėdimą padėtį.

Seanso pasirinktis priklauso nuo asmeninės nuomonės. Bandykite įvairiausių seansus.

Valymas ir saugos instrukcijos

Laxman – elektroninis prietaisas ir su juo elgtis reikėtų atidžiai. Laikykitės šių nurodymų:

- Korpusą valykite tik sausu audeklu (pageidautina su papildomu mikropluoštu) ar nestipriu muilo – vandens mišiniu.
- Saugokite įrenginį nuo elektrostatinio krūvio (nelaikykite prie televizoriaus ar kitų elektrostatinių krūvių kaupiančių prietaisų).
- Nepalikite įrenginio prie stipraus šilumos šaltinio (tiesioginių saulės spindulių, orkaitės ir pan.) bei vietų, kur kaupiasi dulkės ir drėgmė.
- Jei įrenginį netyčia aplietumėte skysčiu, nedelsiant išimkite baterijas ir palikite, kol drėgmė išgaruos.
- Akinius valykite drėgnu audeklu.
- Akiniai nėra skirti naudoti vandenyje.
- Nemėginkite išlenkti daugiau nei numatyta, nes galite pažeisti jų viduje esančią elektroniką.

Gedimai

Laxman valdo mikroprocesorius. Kaip bet kokiame kompiuteryje neįprastos sąlygos gali pažeisti sistemą. Ypatingai sudėtingais atvejais sistemą gali tekti perkrauti. Tokiu atveju 15 sekundžių išimkite baterijas. Po to, kai jas įdėsite, prietaisas vėl pradės veikti.

2 dalis

LaxEdit

Kompiuterio redaktoriaus programinė įranga, skirta kurti savo Laxman seansus.

Bendrosios nuostatos

Su LaxEdit galite kurti savo seansus, t.y. vaizdo efektus garso failams, kuriuos galite panaudoti Laxman. Seansus su MP3 failais mes vadiname aplinkos seansais.

Su LaxEdit pagalba taip pat galite kurti grynai ritminius seansus, t.y. seansus be MP3, kurie veikia su ritminiais garsais kaip garso efektu.

Aplinkos seansams kurkite neapibrėžtą failą, kurį sinchronizuosite su įkeltu MP3 failu. Neapibrėžtame faile laikome vaizdo duomenis, o MP3 – garso duomenis. Jei į seansą nuspręstumėte įkelti pliūpsnio signalus, jie taip pat turėtų būti saugomi neapibrėžtuose failuose. Abiems failams (neapibrėžtas failas ir MP3) suteikite tokį pat failo pavadinimą, kad Laxman juos atpažintų kaip vieną seansą. Po redagavimo failus USB laidu perkeltkite į Laxman.

Seansą sudaro keletas segmentų. Segmentus apibrėžia tokie parametrai, kaip dažnis, spalva, garsas ir kitos ypatybės.

Kad pritaikytumėte savo ypatingiems poreikiams, pasirinkite vieną iš dviejų LaxEdit siūlomų būdų:

1. „Integruotasis“ būdas

Pelės spragtelėjimu segmentus galite perkelti į laiko juostą (laiko redagavimas) ir nustatyti parametrus „Moduliacijos parametrai“ lauke.

2. „Analytinis“ būdas

Pastarojo segmentai ir parametrai pateikti lentelėje (lentelės

redaktorius). Žinoma, būdus tarpusavyje galite derinti.

Kurkite aplinkos seansą

Iš pradžių mygtuku „MP3 failas“ „Audio“ segmente, esančiame programos pasirinkties viršutinės dalies kairėje pusėje, išsirinkite MP3 failą, kurį norite naudoti seanso metu (panaikinti pasirinktį vėl spauskite dešinįjį klavišą). Atsidariusi paieškos sistema leis patekti prie tvarkyklės, kuria galėsite rasti ir atidaryti failą. Laikymo vietą tvarkyklėje matysite adreso juostoje iš dešinės pusės prie MP3 mygtuko.

Atidarius failą, jums bus pateiktas klausimas, ar seanso trukmę numatyti automatiškai pagal MP3 failo trukmę. Spauskite „yes“, jei nenorite, kad seansas būtų ilgesnis ar trumpesnis nei MP3 failas. Mygtuku „Fit to Contents“, esančiu „Table Editor“ („lentelės redaktorius“) dešinėje pusėje apačioje, galite automatiškai nustatyti seanso trukmę pagal MP3 ilgį.

Be to, trukmė matoma laiko juostos (Session Duration) dešinėje pusėje ir ją galite keisti. Kai kuriais atvejais tai labai naudinga, pvz., jei norite redaguoti kalbos kursų pirmąją dalį.

Dabar galite įkelti segmentą į kuriamą seansą. Kad rezultatai būtų optimalūs, visus parametrus nustatykite rankiniu būdu. Vieną sykį išklauskite ištisą MP3, kad nustatytumėte, kur prasideda naujas segmentas, ir pasižymėtumėte laiką, kada prasideda vaizdo epizodas. Tai atlikite tik integruotu grotuvu LaxEdit programinėje įrangoje (viršutinio meniu „Play“ pasirinktis), nes jis yra kalibruotas, t.y. priešingai, nei kiti programinės įrangos grotuvai (kaip WinAmp ar Windows Media Player), jis tiksliai apskaičiuos laiką tuo atveju, kai pavadinimas yra ilgas.

Laiką nurodykite hh:mm:ss:t formos, t.y. valandos/minutės/sekundės/sekundžių dešimtosios dalys. Kadangi klausant sekundžių dešimtąsias dalis sunku užfiksuoti tiksliai, jas galima koreguoti vėliau išankstinės peržiūros lauke (taip pat žr. punkto „Further Functions“ („Papildomos funkcijos“) papunktį „Checking a Session“ („patikrinti seansą“). Klausant MP3 pirmą sykį, prie laiko rodyklės galite pasižymėti epizodo tipą (pvz., spalva keičiasi į žydrą, dažnis kyla iki 10,3 Hz ir pan.).

Dabar spauskite mygtuką „Add“ („Pridėti“) ir perkeltkite nustatymus į „Table Editor“ („Lentelės redaktorius“), kad pridėtumėte atitinkamą segmentų skaičių ir nurodytumėte reikiamą Paleidimo Laiką pagal pasižymėtus dydžius. Kad apžvalga būtų tinkamesnė, lentelę galite padidinti. Arba galite įkelti segmentus, spragtelėję laiko juostą (laiko redaktoriuje) ir pele nurodę jų vietą (nuspausti ir laikyti kairįjį pelės klavišą).

Kiekvienas naujas segmentas automatiškai perima ankstesniojo segmento parametrus. Po to atskirus parametrus galima keisti. Tuo tikslu pažymėkite aktyvų segmentą laiko juostoje – jis taps juodas, o viršuje bus nurodytas segmento numeris. Tą patį galite atlikti lauke „Segment“ („Segmentas“) kairėje pusėje po laiko juosta. Pakeiskite reikiamus parametrus lauke „Modulation Parameters“ („Moduliacijos parametrai“) dešinėje pusėje po laiko juosta.

Arba taip pat galite sukurti ištisą seansą, įvedę atskirus dydžius į lentelę. Dydį galite nustatyti, du kartus spustelėję ant lentelės elemento.

Parametrai

Pradžios laikas: Aukščiau minėtas atitinkamo segmento pradžios laikas, rodomas minutėmis/sekundėmis/sekundžių dešimtosiomis dalimis.

Trukmė: rodo segmento trukmę. Šis dydis nustatomas automatiškai po to, kai buvo nustatyti visi pradžios laikai. Tačiau galima reguliuoti rankiniu būdu.

Spalva: galite nustatyti spalvą segmente. Du sykius spustelėjus spalvų ratelį, ekrane rodomas Lentelės redaktorius (skalės pavidalo). Juoda rodykle ar įvedę RGB dydį nuo 0 iki 359 laipsnų laukelyje skalės kairėje pusėje, pasirinkite norimą spalvą spalvų skalėje. Jei reikalinga balta spalva, spauskite laukelį „hite“ („balta“) (gamybos sumetimais atskiros spalvos įvairiaspalviuose Ganzfeld akiniuose nevisuomet bus vienodo intensyvumo, todėl pasinaudokite baltu tonu Laxman ir suteikite optimalią spalvą; apie tai žr. 6 punktą „Device Settings“ („Prietaiso nustatymai“).

Be estetiinių priešasčių, spalvas galite rinktis pagal spalvų reikšmių lenteles, kaip jos taikomos šiuolaikinėje spalvų psichologijoje, ar pagal spalvas iš mokymų apie čakras, kabalos ar kitų sistemų, atitinkančių jūsų tikslą.

Jei reikalingos grynos spalvos, naudokite šiuos numerius:

Raudona	Žalia	Mėlyna
0	120	240

Skaičiai nuo 0 iki 360, kuriuos galima dalinti iš 60 ir atitinkamai iš 30, tinka maišytoms spalvoms, kaip geltonai, turkiui, violetinei, oranžinei ir pan.

Taip pat žr. FAQ (Dažnai užduodami klausimai) "How Does Color Therapy Work?" („Koks spalvų terapijos poveikis?“) tinklalapyje www.mylaxman.com.

Modulacijos dažnis (Hz): Keiskite blyksninčios šviesos segmento (kuris ritminių seansų metu taip pat yra pulsuojantis garso signalas) dažnį. Neurologinis dažnių aprašymas pateiktas priedo 17 puslapyje. Šis parametras taip pat keičia šablonus, kurie iškyla prieš akis seanso metu. Net smulkios modifikacijos gali pakeisti šablonus, kurie be estetinio poveikio taip pat daro prikaustantį dėmesį, stimuliuojantį ar atpalaiduojantį poveikius.

Klasikis taip vadinamas smegenų bangos sukėlimas, t.y. garsų ir vaizdų stimuliacijos neurologinis poveikis prasideda anksčiausiai praėjus 5 minutėms nuo seanso pradžios, esant pastoviam dažniui. Nykčio principas: kuo didesnis dažnis seanso metu, tuo stipresnis sužadimas ir mažesnis neurologinis poveikis ir atvirkščiai.

Pavyzdys:

Neurologiškai „tobulas“ atsipalaidavimo seansas turėtų vykti, naudojant 10 Hz dažnį (išskyrus trumpą įžanginę ir baigiamąją fazes, kai rekomenduojama pereiti iš numatyto dažnio į aukštesnį dažnį, pvz., 16 Hz). Tačiau atsipalaidavimas priklauso nuo įvairių, iš dalies individualių veiksnių, taigi kai kuriuos parametrus galima keisti. Pvz., kai kurie žmonės geriau pasiilsa besiklausydami muzikos. Taip pat šablonų keitimas, t.y. nežymus dažnio pakeitimas gali sukelti dėmesį prikaustantį ir atpalaiduojantį poveikį. Absoliučiai teisingo šablono nėra, todėl rekomenduojame eksperimentuoti su skirtingais nustatymais ir pasiekite optimalius rezultatus, priklausančius nuo konkretaus tikslo.

Garso intensyvumas: Keiskite pulsuojančio garso stiprumą (bet ne MP3) nuo 0 iki 100 %.

Šviesos intensyvumas: Keiskite šviesos stiprumą nuo 0 iki 100%. Laxman automatiškai stiprins garso stiprumą ir ryškumą nuo 0 iki 100% seanso pirmajame segmente ir sumažins garso stiprumą ir ryškumą iki 0 % paskutiniame segmente. Todėl nereikės atlikti nežymių nustatymo pakeitimų rankiniu būdu.

Šviesos kontrastas: Keiskite šviesos kontrastą nuo 0 iki 100%. 0% reiškia nepertraukiamą šviesos sklidimą, o 100% - pilną ryškumą mirkčiojimo „poveikio fazėje“ ir tamsą „fazės pabaigoje“. Mažėjant kontrastui, fazės pabaiga palaiapsniui darosi šviesesnė.

Kontrastas visuomet turėtų būti 100%, nes mažėjant kontrastui silpnėja neurologinis ir estetiškas poveikis (ypač vaizdo šablonų, kuriuos sukelia dažnis).

Seansas, kurio kontrastas 0 %, gali būti naudojamas spalviniams-terapiniams tikslams, nors tai nedarys smegenų bangos poveikio.

Užslanka: Naudojant užslanką, galite atlikti spalvų perėjimą iš vieno segmento į kitą. Segmento atlikimo metu spalva palaiapsniui virsta sekančio segmento spalva. Tokiu būdu įvyksta tekantis spalvų pasikeitimas.

Garso ritmas: Pasirinkite ritminių seansų garso tipą (kaip įprasta, spragtelėję du kartus). Galite rinktis tarp „on/off“ („įjungti/išjungti“), tuo būdu įjungiant ir išjungiant įprastinį ritminį signalą, arba rinkitės „circle“ („judėti ratu“), tačiau tai bus labai intensyvi garso dažnio forma.

Jei norite klausyti tik MP3 aplinkos seansų metu, rinkitės „none“ („be nieko“). Suprantama, galite derinti pulsuojantį garsą su MP3, pvz., jei norėtumėte ritmo seansui suteikti švelnų fono garsą, tarkim, panašų į ošiančios jūros.

Aukštumo (Hz) diapazonas: Pulsuojantį garsą galite keisti pagal pianino klaviatūrą. Kad galėtumėte ją girdėti, rinkitės „on“ („įjungti“) arba „circle“ („judėti ratu“) pasirinktyje „Audio Pulse“. Skaitmuo priešais garso žymi aukštumo dažnį hercais. Diapazonas svyruoja nuo C1 (32,7 Hz) iki C5 (523,3 Hz).

Kitos ypatybės:

Pavadinimai ekrane

Atlikus seanso redakciją, galite nurodyti jo pavadinimą lauke „Session Display Name“ („Seanso pavadinimas ekrane“) programos pasirinkties dešinėje pusėje viršuje. Šį pavadinimą matysite Laxman ekrane (nedaugiau 17 ženklų).

Seansų patikra

Atlikus segmentų ir jų parametrų redakciją, galite patikrinti seansą – ypač tikslią segmentų pradžios padėtį – paspaudę LaxEdit meniu elementą „Play“ („Groti“). Atidarykite „Play“ langą ir paleiskite seansą „Play“ mygtuku. Dabar galėsite klausyti ištisą seansą ar jį greitai prasukite rodykle pažymėtais klavišais ir stebėkite atlikimo laiką „Play“ lange. Spalvų keitimus galite patikrinti laukelyje „Color Preview“ („Spalvų peržiūra“).

Jei norite patikslinti keletą kitų elementų, paleidimo laiką ir kitus parametrus keiskite lentelės redaktoriuje. Tikrinti ir keisti galite neribotą kartų skaičių, kol pasieksite norimą tobulumo lygį.

Redaguojant vėl turėsite uždaryti grojimo langą. Be to, įsitikinkite, kad aplinkos seanso trukmė sutaptų su MP3 kūrinio trukme!



Atkreipkite dėmesį, kad segmento pradžios laikas po to taip pat turi būti patikslintas, t.y. atitaisytas, kad nepakistų tolesnė seanso eiga. Todėl tvarkant segmentą nepamirškite apie segmento pradžios laiką.

Kaip išsaugoti ir perkelti seansą

Kad išsaugotumėte seansą, pasirinkite funkciją „Save“ („Išsaugoti“) arba „Save As“ („Išsaugoti kaip“) meniu elemente „Session File“ („Seanso failas“). Patartina seansą saugoti tame pačiame segtuve su atitinkamu MP3 failu. Vėliau abu failus (palaidą ir MP3 failus) galėsite perkelti į Laxman.

Prieš kopijuojant MP3 ar naujus seansus iš kompiuterio į Laxman, įjunkite prietaisą ir pasirinkite „Data Transfer“ („Perkelti duomenis“), esantį meniu elemente „Device Settings“ („Prietaiso nustatymai“).

Po to USB laidu prijunkite Laxman prie kompiuterio ir kopijuokite palaidą failą ir, jei reikia, atitinkamą MP3 iš kompiuterio į Laxman segtuvą (LAXMAN ar mini SD kortelę). Nepamirškite, kad abiejų failų pavadinimai turi būti vienodi! Kitu atveju Laxman negalės priskirti MP3 prie palaido failo.

Jei Laxman prijungtas prie kompiuterio ir įterpta atminties kortelė, ekrane matysite dvi Laxman tvarkykles:

LAXMAN – tai kompiuterio vidaus atmintis. Jos dydis siekia 1 GB ir joje saugomi iš anksto įdiegti seansai.

Išimama kortelė arba SD kortelės pavadinimas – tai išorinė Laxman atmintis, pvz., SD kortelė, kurią galite įterpti už baterijų ir praplėsti atmintį..

Renkantis seansą, įsitikinkite, kad pasirinkote reikiamą veikimo režimą: jei norite pasiekti išorinę atmintį, pasirinkite elementą „Flash Card Mode“ („Blykstės kortelės režimas“) pagrindiniame meniu. Grįžti į vidinę atmintį, rinkitės „Standard Mode“ („Standartinis režimas“), kurį matysite ekrane vietoje „FlashCard Mode“.

Ritminio seanso kūrimas

Ritminis seansas kuriamas tokiu pat būdu kaip aplinkos seansas, išskyrus, kad nereikės rinktis MP3 failo. Šiuo atveju, patikrinkite, ar Chord yra „on“ ar „circle“ padėtyse.

Spausdinti duomenis

Pasirinkite mygtuką „Print“ („Spausdinti“) lentelės redaktoriaus apačioje dešinėje pusėje ir spausdinkite seanso duomenis.

CE

Laxman atitinka atitikties reikalavimus.

Garantijos

Jūsų prietaisui suteikiama garantija nuo įsigijimo datos pagal šalies, kurioje įsigijote prekę, teisės nuostatas. Kaip įsigijimo datos įrodymą saugokite čekį ar garantijos taloną (jei pastarąjį įteikė pardavėjas). Visi defektai dėl medžiagų kokybės ar gamintojo kaltės bus nemokamai pašalinti per garantinį laikotarpį, pataisant ar keičiant brokuotą įtasą.

Garantija netaikoma besiplečiančioms medžiagoms (baterijoms), defektams, kurie tik nežymiai keičia gaminio vertę ar naudojimo sąlygas, ir pažeidimams dėl neteisingo naudojimo, įprastinio susidėvėjimo ar trečiųjų šalių įsikišimo, t.y. vaško antspaudų pažeidimo.

Garantija netaikoma gedimams, kurie padaryti naudojant, neatsargiai elgiantis ar pažeidus įrenginį. Pabrėžiame, kad neprisiimame atsakomybės už nuosavybei padarytą žalą ar finansinius nuostolius.

Jei turite nusiskundimų dėl šios garantijos, susisiekite su pardavėju, iš kurio įsigijote Laxman.

Atliekų šalinimas



Laikykitės ekologinių reikalavimų, kai norėsite išmesti baterijas ir aksesuarus. Nemeskite jų kaip buitinių atliekų.