



АГ 98

## NOVA Pro 100

### инструкция по эксплуатации

Спасибо Вам за то, что Вы остановили свой выбор на *Nova Pro 100*. Это качественный продукт, изготовленный по последнему слову техники. Мы обещаем Вам всевозможную поддержку и обслуживание на много лет вперед, а также захватывающие переживания, которые у вас будут, когда Вы начнете пользоваться прибором - прибором, с помощью которого Вы сможете влиять на свое настроение, уровень энергии и состояние сознания.

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

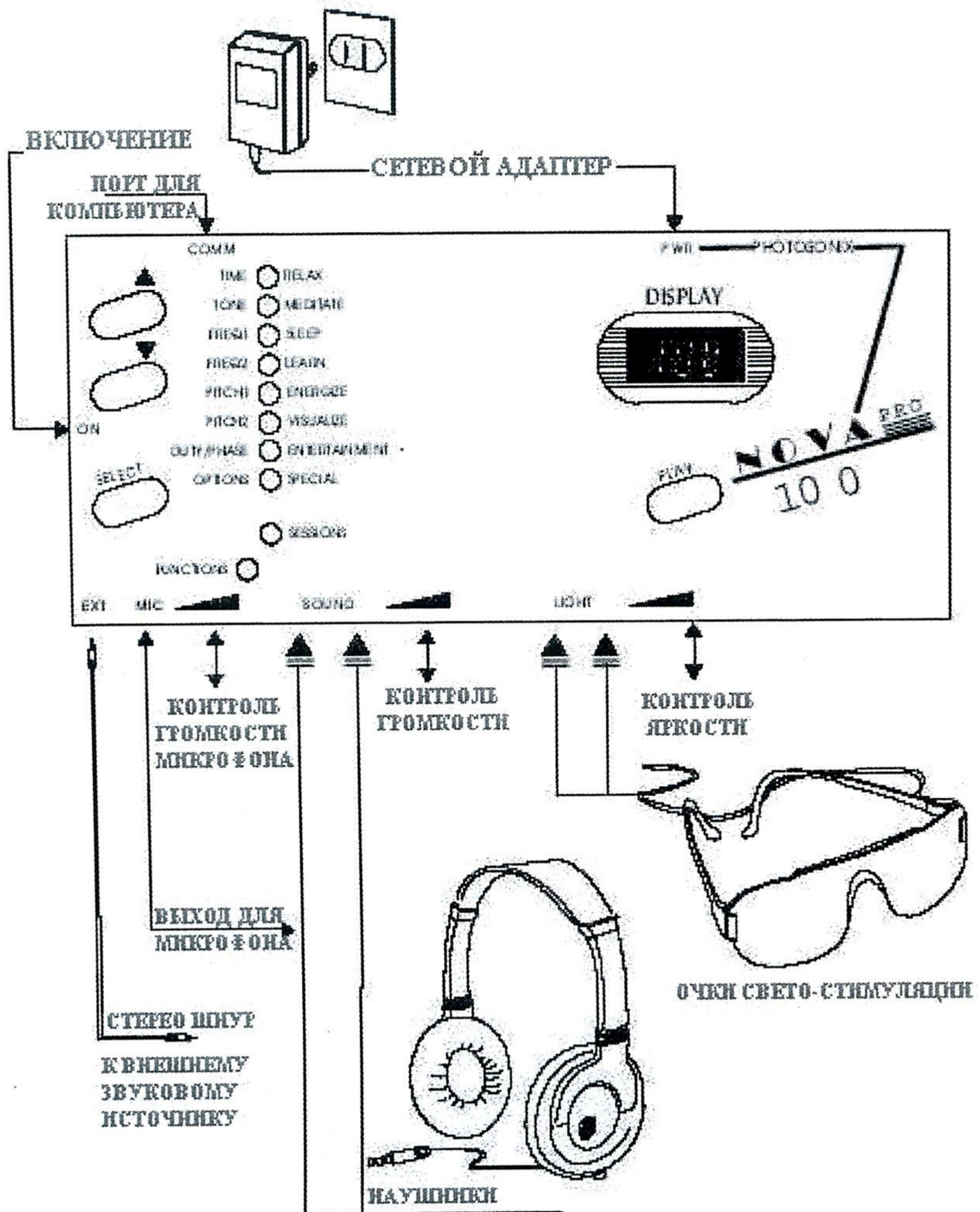
Убедитесь, что вы или любой другой человек, которому предстоит работать с этим прибором, не подвержен каким-либо формам припадков, эпилепсии или визуальной фоточувствительности, не пользуется аппаратом стимуляции сердечной деятельности, не страдает сердечной аритмией или другими сердечными заболеваниями,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

Ваш *Photophonix* разработан для использования в любительских и развлекательных целях. При его создании не предполагалось никаких медицинских приложений, явно или неявно. Продукция *Photophonix* не является медицинской и не должна заменять собой медобслуживание. По вопросам возможности использования прибора, при наличии сомнений, консультируйтесь с лечащим врачом. Прибор не должен заменять собой медицинское или психотерапевтическое лечение.

Скорее всего, ваш путь - это путь исследователя своих внутренних пространств, и купив данный прибор вы присоединились к тысячам своих единомышленников, успешно отправившихся в это путешествие. Вероятно, оно будет успешным и для вас. *Photophonix Nova Pro 100* обладает возможностью генерировать двойные бинауральные ритмы, что не было доступно предыдущим моделям портативных *Light and Sound*-машин. Эта новая особенность разнообразит ваши ощущения от работы с прибором и наверняка увеличит силу воздействия прибора на ваше настроение.

---

Прибор *Photophonix Nova Pro 100* разработан и собран на предприятиях фирмы Microfirm, Inc., Cerritos, CA. Описание прибора и его программы защищены правами Microfirm, Inc., 1999. *Photophonix* — зарегистрированный товарный знак **Microfirm, Inc.**  
Не подлежит обязательной сертификации: письмо ВНИИС № 101-КС/1281 от 04.05.07. Заключение СЭЗ № 77.МУ.02.513.П.000991.06.07 от 13.06.2007г.



## О сессиях

100 сессий в *Nova Pro 100* объединяют ритм, частоту и музыкальный эффект от звука с калейдоскопом впечатлений от световой стимуляции, помогающей расслабиться и изменить настроение. Эффект может меняться от прилива энергии до состояния расслабления и засыпания в зависимости от выбранной сессии.

В библиотеке сессий описывается эффект от сессии. Разные люди испытывают от сессий разные эффекты, которые могут меняться день ото дня.

Библиотека сессий является путеводителем по типу эффектов, которые могут оказывать сессии.

Сессии разделены по группам, имеющим сходный эффект.

В библиотеке сессий указано название сессии, ее описание, длительность, тип и частота колебаний, а также соответствующая индикация на дисплее вашего прибора.

При исследовании энцефалограмм мозга было выделено четыре разных типа волн, характеризующих состояние человека.

Бета	- 13-30+ гц	бодрствование и живость
Альфа	- 8-12 гц	расслабление
Тета	- 3-7 гц	мечтание, воображение, засыпание
Дельта	- 0,5-2 гц	сон

Главная цель сессии помочь вам попасть в одно из этих состояний.

## Включение сессии

Включите ваш прибор кнопкой ON.

Подсоедините очки и наушники в соответствующие разъемы.

Выберите кнопкой SELECT тип сессии.

Выберите кнопками UP/DOWN (стрелки вверх / вниз) номер нужной сессии.

Нажмите кнопку PLAY.

Начнется отсчет 10 секунд до начала сессии.

Наденьте наушники и очки.

Закройте глаза и сядьте удобно.

Получайте удовольствие.

Вы можете регулировать яркость свечения очков и громкость в наушниках соответствующими регуляторами. Выберите для себя комфортный вариант.

Вы можете сделать паузу в сессии нажав кнопку PLAY или выключить сессию двойным нажатием кнопки PLAY.

Ваши глаза должны быть закрыты на протяжении всей сессии.

Начинайте свое знакомство с сессиями с коротких до (30 мин) программ один раз в день или несколько раз в неделю.

Не переборщите – час в день это лучше всего.

Экспериментируйте и найдите лучшие для вас сессии.



Вы можете использовать *Nova Pro 100* совместно с любимой музыкой подсоединив к нему CD проигрыватель или магнитофон.

## БИБЛИОТЕКА СЕССИЙ

ПРОГРАММА	ВРЕМЯ (МИН)	ЧАСТОТА (ГЕРЦ)	ТИП ТОНА
<b>701 РАССЛАБЛЕНИЕ (RELAXATION)</b>			
<b>1. Перерыв</b> Начинается с 21гц и плавно переходит в тета-диапазон через 3 мин. Остается там 9 мин., после чего возвращается в освеженное и подзаряженное бодрствование. Используйте вместо кофе-брейка.	15	5-21	шум
<b>2. Расслабиться и обратно</b> Начинается с 16гц и плавно спускается в альфа/тета-диапазон для расслабления среднего уровня, затем опускается в дельта диапазон для полного расслабления. Заканчивается возвратом в спокойное бодрствование.	46	3-14	dbb
<b>3. Мощное расслабление</b> Это расслабление для физического тела. Используйте после тяжелой физической или умственной работы.	15	10-11	dbb
<b>4. Стресс-киллер</b> Комбинация приятных тонов с альфа/тета релаксацией. Для снятия последствий стресса или эмоциональной неуравновешенности.	36	2-11	dbb+шум
<b>5. Врата спокойствия</b> Классическая альфа/тета релаксация с чередующимися режимами. Это релаксационная сессия общего назначения.	27	3,5-12	смесь
<b>6. Успокойся!</b> Успокойте свои растрепанные нервы, снимите эмоциональное напряжение этими накачивающими альфа/тета волнами. Используйте после стрессовой ситуации.	5	2,5-18	dbb
<b>7. Отдохни от дел</b> Сделайте передышку, расслабьтесь и отвлекитесь на минутку от тяжелой работы. Хорошо подходит для быстрого восстановления сил.	10	7-12	dbb
<b>8. Отключись</b> Используйте эту программу примерно за тем же, что и две предыдущие.	5	4-15	dbb
<b>9. Волны спокойствия</b> Для быстрого расслабления. Используется, в частности, шумановский резонанс (7,83гц).	10	7,83-12	dbb
<b>10. Волна расслабления</b> Расслабляющее путешествие. Морские волны и низкочастотные бинауральные ритмы то усиливаются, то ослабляются в противофазе с сигналами в очках, создавая эффект пребывания на морском пляже.	22	7-15	bbs
<b>11. Альфа-зона</b> Зайдите в альфа зону за расслаблением и приятными визуальными переживаниями.	15	8,5-11	dsb
<b>12. Легкое/низкое расслабление</b> Мягкая релаксационная сессия. Успокаивает, но не окончательно.	25	3-13	dbb
<b>13. Альфа/тета расслабление</b> Классическая альфа/тета релаксационная сессия. Помогает научиться переходить из одного состояния в другое.	24	8-28	тон
<b>14. Кофе-брейк</b> Классическая короткая релаксационная сессия.	15	7-40	тон
<b>15. Глубокий отдых</b> Если Вам нужен полный покой и восстановление сил, то эта программа для Вас. Используйте ее так же после спортивных тренировок и напряженной работы. По окончании сессии требуется некоторое время, чтобы постепенно вернуться к обычной деятельности. Полезно так же накладывать звуки природы на сигналы прибора.	43	1-38	dbb
<b>801 МЕДИТАЦИЯ (MEDITATE)</b>			
<b>1. Медитация Земли</b> Мультимодальная медитация с шумановским резонансом на 7,83гц и его гармониками.	32	4-24	тон
<b>2. Заземление</b> Шумановский резонанс и его гармоники используются с интервалами аккордов (в соотношении частот 3/2). Такой интервал известен в восточных культурах как интервал «Небес и Земли».	33	4-24	dbb
<b>3. «ОМ» медитация</b> Медитация с успокаивающим звуком прибора и с шумановским резонансом и его гармониками.	33	4-24	bb+шум

<p><b>4. Тело спит, ум бодрствует</b>          Программа создает динамичное состояние, в котором тело отдыхает, а ум бодрствует. Она устроена аналогично программам, способствующим выходу из тела.</p>	43	2,5-25	dbb
<p><b>5. Четырех октавная балансировка чакр</b>          Первые две минуты идут плавные переходы по частоте (ППЧ), способствующие сосредоточению. После краткого периода без световой стимуляции сигналы в наушниках меняются на бинауральный ритм с шумом, и упражнение начинается. Медитируйте поочередно на каждой чакре, начиная с муладхары и выше, заканчивая макушечной чакрой. Каждый медитационный период (соотв. каждой чакре) образован 4-октавным микроциклом с интервалом в 1 минуту. Последовательность октав для каждой чакры опирается на традиционную ноту каждой чакры, а частота бинаурального ритма выбрана 7гц, как для тета-медитации. Для работы с программой желательно иметь навык медитации на чакрах.</p>	38	7,14	dbb+шум
<p><b>6. Кундалини-медитация</b>          Обычно Кундалини в традиции йоги называют тайную силу, заключенную внизу позвоночника, поднятие которой вверх по позвоночному столбу вызывает раскрытие сознания и появление сверхъестественных способностей. Данная программа помогает создать глубоко расслабленное состояние одновременно со стимуляцией макушечной чакры.</p>	40	7,14	bb+шум
<p><b>7. Космическое сознание</b>          Без комментариев. Кундалини поднято, чакры горят. Дальше некуда!</p>	35	3,5-21	dbb
<p><b>8. Квадратное дыхание</b>          Не приступайте к данному упражнению, если имеете проблемы с дыханием. Сессия начинается с краткого периода альфа-релаксации, который заканчивается нерегулярным миганием светодиодов. Затем начинается дыхательное упражнение: 1) Вдохните на возрастании тона (4 сек.); 2) Задержите полные легкие на верхней ноте (4 сек.); 3) Выдохните на понижении тона (4 сек.); 4) Задержите дыхание при пустых легких на нижней ноте (4 сек.). Эту сессию необходимо проводить лежа или сидя в удобной позе, ослабив все зажимы одежды. Попробуйте использовать при дыхании мышцы живота, а не только груди. При нормальном темпе этой сессии у Вас будет 4 цикла дыхания в минуту, что для большинства людей - медленное дыхание. Чтобы сделать дыхательный период короче или длиннее, измените длительность сессии способом, описанным ниже. Темп дыхания можно варьировать от 8 (25-минутная сессия) до 2 (сессия 1ч40мин) дыханий в минуту. Вы можете остановить программу, когда Вам удобно, Вы ни с кем не соревнуетесь.</p>	50	1-40	dbb
<p><b>9. 7,83 Hz низкая медитация</b>          В этой программе скомбинированы низкие звуковые частоты с шумановским резонансом.</p>	23	7,83-15	dbb
<p><b>10. Глубокая медитация</b>          Глубокая медитация с низкими несущими частотами.</p>	45	5-13	dbb
<p><b>11. Глубокая низкая медитация</b>          Несущие тоны еще ниже, а бинауральные ритмы еще медленнее.</p>	36	0,25-15	dbb
<p><b>12. Вглубь и обратно</b>          Сессия глубокой релаксации/медитации, из которой Вы выходите освеженным.</p>	34	0,25-13	bsb
<p><b>13. Дельта-выброс</b>          Частоты стимуляции спускаются в дельта-область. Светодиоды остаются мигать с этой частотой, в то время как звуковая стимуляция возвращается к частотам бодрствования. Программа может индуцировать осознанные сновидения.</p>	38	1,5-16	dbb
<p><b>14. Дальновидение</b>          Дальновидение (телепатия) занимает воображение миллионов людей. Известны случаи использования ее в археологии, в разведке и научных исследованиях. Данная программа разработана с целью вызывать состояния сознания, способствующие телепатии. Полезно накладывать на нее естественные звуки типа шума морского прибоя, ручья или дождя.</p>	43	3-22	dbb
<p><b>501 СОН (SLEEP)</b></p>			
<p><b>1. Расслабление в сон</b>          Классическая программа для сна. Начинается с 12 герц и плавно спускается в дельта-ритмы, одновременно с уменьшением интенсивности стимуляции</p>	43	1-12	тон
<p><b>2. Сонная голова, приятные сны</b>          Почувствуйте, как легко и быстро вы можете засыпать, если использовать мощь двойных бинауральных ритмов. Не стесняйтесь снять очки или наушники, когда почувствуете сильную сонливость.</p>	37	2,5-10	dbb
<p><b>3. Нокаут</b></p>	42	1-14	dbb

Мощный тренажер для сна. Используйте эту программу, если вам мало того, что дает предыдущая.			
<b>4. Дневной сон</b> Начинается с плавного перехода в дельта-ритмы, где останавливается на 18 минут. Затем возвращение в состояние обновленного бодрствования.	34	3-16	dbb
<b>5. Mr. Sandman (колыбельная)</b> Начинается с альфа-ритмов и спускается в дельта. Почувствовав сильную сонливость, снимите очки и наушники. Это мощная и эффективная сессия.	37	3-16	dbb
<b>6. Глубокий сон</b> Используются двойные моноуральные ритмы. Спокойной ночи.	42	0,5-8,5	dsb
<b>7. Zonko</b> Сияние звезд поможет вам заснуть..	45	1-10	тон
<b>8. Подзарядка</b> Традиционная светозвуковая сессия. Сессия заканчивается стимуляцией на частоте 1 герц.	23	1-15	тон
<b>9. Быстрое восстановление</b> 5-минутный спуск по частоте в легкий 16-минутный сон, затем быстрое возвращение в активное бодрствование.	44	2-15	dsb
<b>10. ТКО</b> Это технологический нокаут. Полезно тем, кто привык к снотворным таблеткам.	45	1-10	смесь
<b>ОБУЧЕНИЕ (LEARNING)</b>			
<b>1. Быстрая подготовка к занятиям</b> Мощь бинауральных ритмов позволяет сделать эту сессию короткой, но дающей при этом успокоение и сосредоточение. Используйте для создания необходимого для обучения состояния ума.	15	4-12	dbb+шум
<b>2. Быстрый отдых после занятий</b> Используйте эту программу немедленно после занятий для быстрой интеграции выученного материала. Сессия заканчивается возвращением в состояние спокойного бодрствования.	16	1-12	dbb+шум
<b>3. Повышенная восприимчивость к внушению</b> Данная сессия дает гипнагогическое состояние в альфа/тета диапазоне, на грани сна, состояние расслабленной восприимчивости. Внушения будут наиболее эффективны после первых 12 минут. Используйте совместно с вашими любимыми формулировками внушения (на кассетах, например или самовнушение)	51	6-12	bb+шум
<b>4. Подготовка к обучению</b> Разновидность классической программы светозвуковой стимуляции для обучения. Микроциклы создают необходимый фон для перехода в альфа/тета диапазон повышенной восприимчивости. Эта программа общего назначения для обучения и запоминания.	28	4-20	тон
<b>5. Логическое обучение</b> Примерно то же самое, что и предыдущая программа, но предназначена скорее для логического обучения, чем для механического запоминания.	40	4-24	dbb
<b>6. Обучение языку</b> Дает очень глубокое расслабление, способствующее механическому запоминанию, например иностранных слов. Используйте эту программу совместно с кассетами, обучающими иностранному языку, или занимайтесь изучением языков после сессии.	44	5-12	dbb
<b>7. Память/ запоминание</b> Применены переходы между альфа и тета диапазонами для вхождение в гипнагогическое состояние, где всплывают самые туманные воспоминания.	30	4,5-14	bb+шум
<b>8. Сосредоточение</b> Подготовка к задачам, требующим сосредоточенного внимания.	5	10-24	dbb
<b>9. Отвлечись!</b> Дает отключение от порочных заикливания ума и навязчивых мыслей. Помогает успокоиться, сосредоточиться, и войти в творческое состояние. Сессия для того, что бы почувствовать себя хорошо.	10	1,5-24	dbb
<b>10. Вход в тета-состояние</b> Сессия для глубокого расслабленного обучения, ведущая в тета состояние. Дает хорошие результаты при использовании с кассетами для личностного роста.	22	1-20	тон
<b>11. Полное воспоминание</b> Выберете, что вы хотите вспомнить, например, какое-то давнее событие, имя кого-либо, обстоятельства и т. п. И двигайтесь вспять во времени к забытому событию. Полезно накладывать на музыку той эпохи, куда вы возвращаетесь.	43	1-20	dbb
<b>12. Ритм барокко</b>	43	1-24	dsb

Кое-кто считает музыку барокко идеальным фоном для обучения. Данная сессия использует двойные бинауральные ритмы в режиме полифонии – основной особенности музыки барокко. Накладывайте эту сессию на музыку барокко - такой динамичный дуэт способен поразить.			
<b>13. Ускоренное обучение</b> Классическая светозвуковая стимуляция для расслабления и запоминания.	44	5-16	тон
 <b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ПОДЗАРЯДКА (ENERGIZE)</b>			
<b>1. Перед работой</b> Двойные бинауральные ритмы бета диапазона на низких тонах дают энергетический эффект. Для психического подъема до тренировки или физических упражнений.	18	1-21	dbb
<b>2. Утренняя накачка</b> Переход из дельта в бета стимуляцию с частотой до 14 герц. Для спокойного перехода от сна к бодрствованию.	17	1-14	dbb
<b>3. Послеполуденная подзарядка</b> Начинается с низких частот, далее низкий уровень альфа релаксации и заканчивается энергетической бета стимуляцией.	24	2-24	тон+шум
<b>4. Revup</b> Вращаемся с бета и гамма волнами. Низкие частоты подзарядят ваше тело.	5	7-42	dbb
<b>5. Полный вперед</b> Вставайте и бегите! Тонизирует тело и мозг всякий раз, когда вы почувствуете себя медлительным.	10	1-42	dbb
<b>6. К делу!</b> Вы получаете смесь гамма и бета волн. Эта сессия предназначена для разгона ума.	5	21-42	dbb
<b>7. Napnzar</b> Глубокая релаксация следует за энергичными взрывными бета волнами. Сессия очень эффективна при сильной дремоте. Она поможет вам сбросить остатки дремоты и оживит вас.	30	2,5-28	dbb
<b>8. Турбо</b> Низкие тона и высокая сила бета волн с бинауральными ритмами сделают эту сессию безупречной для турбозарядки. Используйте сессию, когда вы чувствуете себя медлительными. Встаньте и оживите!	15	10-34	dsb
<b>9. Спортивная волна</b> Программа поможет настроиться на занятия спортом и активную физическую деятельность.	30	16-30	тон
<b>10. Альфа/бета коридор</b> Эта сессия понравится тем, кто хочет непрерывно подзарядиться на оживляющих частотах. Используйте в сочетании с джазовой и ритмичной музыкой.	43	1-36	dbb
<b>11. Бета-2</b> Ультра сосредоточение наедине с бета волнами. Сначала вас захватит миллион альфа волн. Эта сессия смесь двойных бинауральных звуковых бета волн и визуальных световых бета волн.	43	1-40	dbb
<b>12. Высокая энергия</b> Начинается на частоте 1 гц и поднимается до 20 гц. Используйте для энергетической стимуляции.	18	1-30	dbb
<b>13. UMRH</b> Утром перед началом всех дел включите эту сессию – заведите свой мотор.	23	14-42	dbb
 <b>ТВОРЧЕСТВО/ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ (CREATE/VISUALIZE)</b>			
<b>1. Музыкальное творчество</b> Пульсирующие прогрессии аккорда создают музыкальный эффект, обеспечивая творческое возбуждение. Последняя часть программы использует понижающиеся тона с изменением фазы, что бы вдохновить вас перед игрой на вашем любимом инструменте или для общего вдохновения.	23	3-24	аккорд
<b>2. Гиперактивное творчество</b> Начинаясь со средних и перемещаясь в высокие бета волны эта программа создает гиперсостояние, при котором возбуждается и обостряется ваше восприятие.	28	20-40	dbb
<b>3. Решение проблем</b> Переменная стимуляция в альфа и бета диапазоне помогает отстраниться от проблемы в течении сессии, что бы вернуться к ней в конце и увидеть ее решение.	28	7,8-30	шум
<b>4. Стимуляция воображения</b> Предпримите усилие увеличить ваше воображение в течение этой сессии.	52	5-42	dbb

<b>5. Быстрое вдохновение</b> Микроциклы с 4 секундами пошагово изменяется через альфа и тета диапазоны, чтобы улучшить творческий потенциал.	16	4,5-12	аккорд
<b>6. Активная визуализация</b> Двойные бинауральные биения с понижающейся частотой сползают в постоянной альфа/тета диапазон возбуждения. Используйте с очками или без них.	31	4-12	dbb
<b>7. Развитие внутреннего видения</b> Измененная сессия 6 для разнообразия различных вкусов.	22	4,5-42	тон
<b>8. Сновиденные образы</b> Для успокоительного расслабления в тета диапазоне и появления сновиденных образов.	47	4,5-11	dbb+шум
<b>9. Разговор полушарий по всем частотам</b> Ряд возрастающих частот с возрастанием шагов в переменных фазах создают максимальную полусферическую перекрестную связь. Для повышения общего творческого потенциала и воображения.	31	1-42	тон+шум
<b>10. Перезагрузка</b> Перегрузите ваше сознание. Сделайте полный сброс! Двойные бинауральные ритмы, и быстрые изменения делают эту сессию превосходной для того, чтобы перезагрузиться на ходу.	10	1-42	тон+шум
<b>11. Mind spin (вращение ума)</b> Разверните ваше восприятие с этой сессией. Скручивание, превращение, визуальная поездка с захватывающей музыкой.	4	1,5-30	dbb
<b>12. Визуализация</b> Способность визуализировать не легка. Эта программа разработана, чтобы помочь Вам приобретать навыки глубокого визуализации. Имейте цель визуализации используя эту сессию. Используйте с активной музыкой.	43	1-15	dbb
<b>13. Раскачка правого полушария</b> Эта программа разработана, чтобы развить мозговые действия, типа рисунка, музыки и спортивной визуализации. Используйте с джазовой или приподнятой музыкой.	43	3-26	dbb
<b>14. Раскачка левого полушария</b> Эта сессия разработана, чтобы усилить мозговую деятельность. Использование перед действиями, требующими сосредоточения, типа редактирования, работы с числами. Используется для ультрососредоточения. Используйте с приподнятой музыкой как джаз.	43	3-40	dsb
<b>FDI ОТДЫХ/ РАЗВЛЕЧЕНИЯ (ENTERTAIN/FUN)</b>			
<b>1. Черная дыра</b> Возьмите ваше сознание в дикий рейс среди циркулирующих двойных бинауральных ударов. Можно использовать с любимой музыкой "космоса".	19	1-42	dbb
<b>2. Главные 3-и и 1-е</b> Испытайте мистические воздействия 3 и 1 - все частоты - 1 герц, 3 герц или кратное числу 3. Эта программа очень музыкальна и лучше всего используется без дополнительной музыки.	27	3-36	dbb
<b>3. Нирванофория</b> Микроциклы бинауральных ритмов с прибоем и прогрессиями октавы приводят к заключительным 9 минутам блаженного дающего энергию расслабления.	35	1-24	bb+шум
<b>4. Орбитальное движение и вращение</b> Приключение микроциклов движения и ритма. В то время как бинауральный генератор 1 обеспечивает расслабление альфы/тета диапазона, генератор 2 создает колебание в 7.83 герц. Бинауральные ритмы основаны на 960 герц, на частоте верхний чакры.	25	3,5-12	dbb
<b>5. Фото аттракцион</b> Все на борту фотокаботажного судна Photosonix – Берите билет и закрепляйте ваш ремень безопасности.	16	1-42	dbb
<b>6. Дикий заезд мистера Зеро</b> Дикая поездка со звуками мотоцикла. Держитесь и развлекайтесь!	28	1-42	тон+шум
<b>7. Чувственная магия</b> Эта программа использует возбуждение бета диапазона четырьмя тонами. На октаве чакры, связанной с сексуальностью. Убедитесь, что первый человек которого вы увидите, когда сессия закончится порядочный.	15	7-42	dbb
<b>8. Калейдоскоп</b> Захватывающая сессия, предлагающая опыт с калейдоскопическими цветными образами.	40	1-40	тон



9. Парк аттракционов Неожиданные завихрения и повороты дают живое чувство этой забаве и сессии игр.	27	1,5-40	смесь
10. Соль с перцем Помните коктейль соль с перцем? Аналогичный эффект вам обеспечен.	10	1-42	dbb
<b>РД1</b> <b>СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ</b> <b>(SPECIAL APPLICATIONS)</b>			
1. Аэробика в нижней части спектра Случайная частота, тон и ритмы изменяются в 5 секундных интервалах в альфа/тета диапазоне.	20	4-10	смесь
2. Аэробика полного спектра То же самое что и сессия 1, перемещенный в алфа частотный диапазон 7-13 герц	20	7-13	смесь
3. Аэробика в верхней части спектра То же самое что и сессия 1, перемещенный в диапазон альфы/беты диапазон 10-18 герц.	20	10-18	аккорд
4. Лечебная сессия Расслабление, середина дороги, середина алфа сессии. Используйте эту сессию как средство, чтобы отменить эффекты любой другой сессии.	30	10	bb+шум
5. Nut-Ten-Nut Классическая легкая/звуковая сессия для помощи в сокращении отвлечений.	21	10,18	аккорд
6. Разгони зимнюю тоску Огни продвигаются медленно, поскольку частота возбуждения уменьшает от 40 до 30 герц, 15 минут 30Hz, легкая помощь для возбуждения в сражается с зимним блюзом.	18	30-40	аккорд
7. Левый мозг Эта сессия стимулирует левое, логическое полушарие в бета диапазоне, расслабляя правое полушарие. Пробуйте заняться математикой или другими логическими и интеллектуальными задачами.	15	3-24	dsb
8. Правый мозг Эта сессия разработана с целью стимулировать правое полушарие, успокаивая левое. Полезный для повышения творческого потенциала или другой правополушарной деятельности	15	3-24	dsb
9. Левое полушарие Эта сессия стимулирует левое полушарие и подчиняет правое. Для линейного/логического размышления.	20	7-42	dsb
10. Правое полушарие Эта сессия взволнует правое полушарие, успокаивая левое. Подходит для творческого размышления	18	7-42	dsb
11. Увеличение личного магнетизма Личный магнетизм увеличен, почувствуйте себя увереннее и повысьте личную энергию. Эта программа разработана, чтобы помочь этому, используйте ее перед общественными мероприятиями, речами и собраниями.	43	3-42	dbb

## Регулировка длительности программы.

Длительность сессии у *Nova Pro 100* может быть изменена от 1/2 ее длительности по умолчанию до 2-кратной, с шагом 1/4. 3-разрядный дисплей может показывать до 4 часов программного времени, но с компьютера можно загрузить гораздо более длинные сессии: максимально возможная длительность составляет более 100 дней.

Чтобы изменить длительность программы, нажмите SELECT во время 10-секундного обратного отсчета после запуска программы. При этом на дисплее появится длительность программы по умолчанию. После этого кнопками UP/DOWN (стрелки вверх / вниз) можно просмотреть возможные варианты и оставить подходящую длительность. Затем нажмите PLAY: программа начнет работать согласно вашему выбору. Как уже было сказано, вариантов выбора у вас 7: от 1/2 до 2-кратной длительности по умолчанию

Пример: Для 30 минутной (по умолчанию) программы возможные времена работы - 15, 22,30, 37, 45, 52, 1.0. Время до 1 часа высвечивается в минутах (от 01 до 59), более часа - в часах и минутах (1.17 означает 1 час 17 минут).

## Режим ручного управления оРс

В режиме оРс вы можете вручную изменять параметры стимуляции в реальном времени. Данный раздел объясняет, как это делать, а заодно и знакомит с неординарными возможностями прибора в плане выбора типа сигнала.

Подсоедините к прибору очки и наушники, наушники наденьте, а очки положите рядом светодиодами вверх, чтобы можно было видеть характер их мигания. Пробуйте по очереди разные настройки, слушая и наблюдая за характером стимулирующих сигналов. Остановитесь на том, что Вам понравится.

Для входа в режим оРс нажмите кнопку DOWN, когда на дисплее высвечено P01. Затем нажмите PLAY: система запустит обратный отсчет и начнет работу с настройками оРс по умолчанию. Если вы нажмете SELECT во время обратного отсчета, то сможете изменить длительность оРс-сессии кнопками UP/DOWN. Длительность оРс-сессии можно менять от 15 минут до 1 часа. Время по умолчанию - 30 минут.

Подождите, пока пройдет обратный отсчет и нажмите SELECT. Загорится индикатор FREQUENCY1, и на дисплее появится 7.81. Кнопками UP/DOWN это значение можно изменять от 0.25 до 42 герц. Это диапазон частот стимуляции. Можете попробовать его менять и с надетыми очками. Определив самую подходящую для вас частоту, нажмите

SELECT. Индикатор перейдет на PITCH1. Теперь нажимайте UP/DOWN для выбора высоты тона, после чего снова нажмите SELECT. Индикатор перейдет на PHASE.

Это был пример выбора пульсирующего тона в режиме оРс. При других параметрах звукового сигнала, отличных от PF (пульсирующего тона) последовательность переходов индикатора будет другой. Например, при типе звука РС (пульсирующий аккорд) или dbb (двойной бинауральный ритм) будет соответственно 2 высоты тона (PITCH) или 2 частоты (FREQUENCY) и 2 высоты тона.

## Индивидуальные настройки (Режим PPP)

Все параметры в *NP100* имеют запрограммированные значения по умолчанию, которые вы, тем не менее, можете изменить. Оптимальные величины некоторых настроек могут существенно отличаться для разных людей и отличаться от их встроенных значений. Существует специальная последовательность операций, позволяющая прибору запомнить ваши индивидуальные настройки.

Вы можете выбрать вашу любимую программу и ввести ее в режим PPP (сохранения индивидуальных настроек). После этого прибор при включении всегда будет переходить на эту программу. Например, если вы остановили свой выбор на программе №3 категории «Расслабление», просто манипулируйте кнопками SELECT и UP/DOWN в режиме PPP, пока не установите нужные вам параметры стимуляции.

Чтобы войти в режим PPP, нажимайте DOWN, когда на дисплее горит P01, пока не высветится PPP. После этого нажмите PLAY - замигает индикатор выбора категории программ. Кнопкой SELECT выберите категорию программ, затем кнопками UP/DOWN - нужную программу. Затем, если вы выбрали эту программу в качестве программы по умолчанию, нажмите PLAY.

При выборе опций есть еще два важных параметра. Во-первых, вы можете отключить плавное включение/выключение. Во-вторых, можно управлять автоматическим отключением питания либо с компьютера, либо вручную. Таким образом, существуют 4 возможности (см. рисунки на стр. 22 англоязычного руководства):

G`-с Плавное включение/выключение работает, компьютерное управление питанием.

G`-о Плавное включение/выключение работает, ручное управление питанием.

h`-с Плавное включение/выключение отключено, компьютерное управление питанием.

N`-o Плавное включение/выключение отключено, ручное управление питанием.

После выбора программы **PPP** позволяет вам также изменять параметры стимуляции, причем эти изменения могут быть сохранены для режима «**oPc**». Когда вы нажимаете **PLAY** после выбора главной программы, на дисплее высветится первый параметр, который можно изменять (**FREQ1**). Кнопками **UP/DOWN** выберете его необходимое значение, после чего нажмите **SELECT**. При этом на дисплей выведется следующий параметр, доступный к изменению (**NP100** автоматически пропускает те, которые изменять нельзя). Отрегулируйте его и т.д.

Поочередно выбирайте параметры и кнопками **UP/DOWN** изменяйте их значения. Эти значения будут затем работать и в «**oPc**» режиме. Можете пройтись по всем параметрам еще раз, нажимая **SELECT** для подтверждения, чтобы убедиться в правильности своего выбора. Когда закончите, дважды (в течение 0.5 сек) нажмите **PLAY**. Новые значения параметров стимуляции (ваши личные) при этом запишутся в память прибора, и будут автоматически устанавливаться каждый раз при включении прибора.

**Совет пользователю:** часто задают вопрос, можно ли изменять с помощью **PPP** параметры стимуляции встроенных программ прибора? Ответ на это отрицательный. Но относится он только к **PPP**; с помощью компьютерной программы «**L&S Designer**» это делать можно (но все равно потом придется загружать отредактированную программу в оперативную память прибора).

## Выбор тона

Существует 7 вариантов выбора звукового стимулирующего тона, в каждом из которых можно плавно регулировать

две частоты биений **F1** и **F2**, и 2 несущие частоты - **P1** и **P2**. Ниже приводятся соответствующие этим вариантам показания дисплея

**PFr** Пульсирующая частота. Это обычные биения с несущей **P1** и частотой **F1**. Очки при этом мигают с частотой **F1**

**Psu** Пульсирующий шум. Пульсации происходят на частоте **F1**.

**PCh** Пульсирующий аккорд. Интервалы аккорда при этом можно изменять от минорной терции до полной октавы. То есть две ноты будут пульсировать с заданной частотой.

**bb** Бинауральные биения. В правое и левое ухо подаются тоны, немного отличающиеся по частоте (тон **P1** соответствует левому уху, а тон (**P1+F1**) - правому). Мозг при этом генерирует разностную частоту биений, т.е. **F1**. С этой же частотой мигают очки.

**bbS** Бинауральные биения с шумом. На бинауральные биения, описанные выше, накладывается розовый шум, улучшающий их восприятие

**dbb** Двойные бинауральные биения. В этом случае одновременно работают 4 генератора частоты. Левое ухо слышит тоны с частотами **P1** и **P2**, а правое - (**F1+P1**) и (**+P2**).

**dsb** Двойные обычные биения (моноуральные). Обычные биения получаются, когда два тона с близкими частотами накладываются в одном канале (ухе). Биения при этом слышатся с частотой, равной разности частот этих двух тонов. Возможность генерировать двойные моноуральные биения появилась только у *Nova Pro 100*. При этом в левое ухо подаются частоты **P1** и (**P1+F1**), а в правое - **P2** и (**F2+P2**), что в итоге дает в левом ухе биения с частотой **F1**, а в правом - биения с частотой **F2**. Соответственно в очках левый канал будет мигать с частотой **F1**, а правый - с частотой **F2**

## Выбор частоты стимуляции

Диапазон частот стимуляции у nova pro 100 также расширен в нижнюю область по сравнению с предыдущими моделями, на 2 октавы с 1 до  $\frac{1}{4}$  герца Три новые частоты:  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  и  $\frac{1}{4}$  гц (всего три, но это 2 октавы). Шаг изменения частот стимуляции составляет  $\frac{1}{4}$  гц при изменении от  $\frac{1}{4}$  до 2 гц,  $\frac{1}{2}$  гц при изменении до 10 гц, 1 гц при изменении до 20 гц и 2 гц при изменении до 42 гц. Отдельно может генерироваться также частота Шумановского резонанса (7.83 гц)

## Выбор фазы

При выборе типа звукового сигнала *PF*, *PS*, *PC*, и *bb* можно изменять параметр PHASE, отвечающий за то, какой глаз одновременно с каким ухом получает сигнал. Вот варианты выбора:

глаз/ухо  
в фазе  
левый/правый  
перед/зад  
Накрест  
Светодиоды чередуются  
Звук в наушниках чередуется

При выборе тона *dbb* и *bbs* параметр PHASE определяет, какие из светодиодов вспыхивают одновременно, а так же управляет работой звукогенератора №2.

## О двойных бинауральных ритмах

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

Во многих программах используются плавные переходы по частоте от одной ноты к другой. При этом вы можете слышать "промежуточные" ноты, которые нельзя воспроизвести нажатием клавиши. Когда две смешанные частоты подходят близко и перекрываются, возникают сложные интерференционные эффекты, выражающиеся иногда в очень интересных звуках. Комбинация двух различных частот бинауральных биений с двумя смешанными тонами делают *Nova Pro 100* чрезвычайно мощным средством воздействия на ваше сознание.

Чтобы в полной мере ощутить мощь двойных бинауральных ритмов, надо быть экспертом в области их программирования. И в наиболее полной мере это относится к *Nova Pro 100*

## О загружаемых программах

В оперативную память *Nova Pro 100* можно загружать одновременно до 100 дополнительных программ, или всего 1000 программных сегментов. Эти программы загружаются с персонального компьютера через последовательный (COM) порт. Параметры загрузки назначаются с помощью программ «*Light&Sound Librarian*» или «*Light&Sound designer*»

**В «*Light&Sound Librarian*»** входит библиотека *дополнительных программ*

С сайта <http://www.mindmachine.ru/sessions.htm> Вы можете загрузить программы «*Light&Sound Librarian*», «*Light&Sound designer*» Как «*Light&Sound Librarian*», так и «*Light&Sound designer*» дают возможность выбрать категорию загружаемой программы. При этом уже загруженные программы показываются в каждой категории сверху встроенных программ (например, встроенные программы категории «Расслабление» обозначаются номерами r01-r15).

Загруженные программы обозначаются на дисплее с точкой после маркера категории. Например, программы, загруженные в категорию «Расслабление», будут обозначены как r.01, r.02 и т.д.

«*Light&Sound Librarian*» полезно использовать для распечатки списка загружаемых программ. Храните его, чтобы не забыть, какие сессии, находятся в настоящий момент в памяти прибора. Полезно также создать отдельный архивный файл для каждой категории загруженных программ.

### «*Light&Sound designer*»

«*Light&Sound Designer 100*» — это компьютерная программа, работающая под Windows 3.1, 95, 98, ME, Windows 2000, XP, Vista, Windows 7, которая позволяет создавать программы светозвуковой стимуляции в формате электронных таблиц, сохранять их на жестком диске, редактировать в графическом режиме и загружать в *Nova Pro 100* через COM-порт.

«*Light&Sound Designer 100*», содержит в качестве приложения 100 программ. Эти программы приведены в качестве примера, позволяющего в дальнейшем создавать свои личные «*Light&Sound Designer 100*» показывает на экране компьютера каждый программный сегмент со всеми соответствующими ему параметрами стимуляции). Вы можете редактировать эти программы в соответствии со своей фантазией, сохранять их на диске и загружать в прибор.

К *NovaPro 100* Также прилагается соединительный кабель для подключения к последовательному COM-порту («мама», 9 штырьков). Если ваш компьютер не имеет последовательного COM-порта, то вам потребуется переходник с USB на последовательный COM-порт 9 штырьков (приобретается отдельно).

Инструкции по установке программы содержатся в файле README.TXT и дублируются ниже:

под Windows 95, 98, ME, Windows 2000, XP, Vista или Windows 7: Щелкнуть мышью на ПУСК, затем на ВЫПОЛНИТЬ, далее кнопку Обзор..., после чего укажите месторасположение папки с распакованной из файла *lslib.zip* программой «*Light&Sound Librarian*», выберете файл *setup* после чего нажать ENTER или щелкнуть мышью на Открыть затем ОК.

Далее в обоих случаях следуйте появляющемуся на экране диалоговому меню

### Управление в реальном времени через последовательный (COM) порт

Как уже упоминалось, *Nova Pro 100* можно подсоединить к персональному компьютеру с помощью последовательного кабеля. В ручном режиме (включаемом выбором индикатора SPECIAL в режиме выбора программы, переходом с помощью кнопки DOWN в режим «oPc» и нажатием ENTER) *Nova Pro 100* воспринимает команды, подаваемые с компьютера, равно как и с помощью его собственных клавиш управления. Можно смешивать команды от этих двух источников, хотя это и не рекомендуется (приоритет получает команда, поступившая последней). В «*Light&Soun». Designer 100*» для этого предусмотрено специальное диалоговое окно (в меню **Download** выберете режим **Command**). В этом окне выводятся команды, посылаемые на основной модуль прибора.

## Подключение микрофона

По многочисленным просьбам психотерапевтов, проводящих сеансы с использованием приборов светозвуковой стимуляции, в *Nova Pro 100* предусмотрено наложение на сигналы прибора голосовых инструкций, поступающих через специальный микрофонный вход с регулируемой громкостью.

Сбалансированный входной усилитель на 1%-х резисторах для подавления помех рассчитан на подключение динамических микрофонов, или конденсаторных с собственным питанием, через разъем 1/8 дюйма (миниджек). Разработчики прибора в качестве теста использовали микрофоны динамический **Radio Shack 33-2001A** и конденсаторный **33-1060**, с хорошим результатом.

Подсоединив микрофон, используйте регулятор громкости рядом с гнездом подключения для установки необходимого уровня сигнала.

## AUDIO STROBE

**Что это такое:** Сигналы, управляющие миганием очков, записываются на музыкальный CD в области высоких, неслышимых частот. Декодер *AudioStrobe*, встроенный в прибор, преобразует эти сигналы в электрические импульсы, заставляющие светодиоды мигать синхронно с биениями в музыке. Лучше всего использовать эту функцию отдельно от программ *Nova Pro 100*, хотя можно и попробовать смешать.

### Как с этим работать

Шаг 1: Подсоедините свой CD-плеер к гнезду дополнительного аудиовхода (EXT) *Nova Pro 100*. Разумеется подсоедините к соответствующим разъемам очки и стереонаушники.

Шаг 2: Включите ваш *Nova Pro 100* и два раза нажмите стрелку вниз, чтобы с дисплея «P01» перейти на «AuS» (режим *AudioStrobe*).

Шаг 3: Включите воспроизведение на CD-плеере. Поступающие с него сигналы *AudioStrobe* начнут управлять мерцанием светодиодов в очках. Максимальную яркость мерцания можно ограничить регулятором яркости (LIGHT) *Nova Pro 100*, а порог чувствительности — регулятором громкости на выходе CD-плеера.

"Технология *AudioStrobe* разработана немецкой фирмой «*Tamas Laboratories*», запатентовавшей эту технологию в Германии, и является ее торговой маркой.

## Регулировка плавных переходов по частоте (RAMPS) , сокращенно ППЧ

ППЧ (плавные переходы по частоте) могут регулироваться в ручном режиме (oPc)

Эта возможность заложена в функцию OPTIONS. После включения прибора нажмите DOWN, чтобы перейти с P01 в oPc, и нажмите ENTER. По окончании обратного отсчета вы попадете в режим ручного управления. Нажмите SELECT для переключения в функцию OPTIONS. На дисплей выведется длительность ППЧ (в случае отключенной опции ППЧ это будет сообщение «rno»). Кнопками UP/DOWN установите желаемую длительность ППЧ. «r00» будет соответствовать мгновенному скачку с одной частоты на другую, «r30» — переходу длительностью 30 секунд, «r02» — переходу длительностью 2 минуты. Переход с заданными параметрами включается после нажатия кнопки ENTER. На дисплее при этом показывается конечная частота перехода. Когда вы настраиваете ППЧ, мигает светодиод на SELECT. Через 15 секунд он возвращается к текущему состоянию.

## Общие замечания о дисплее прибора

Информация о состоянии *Nova Pro 100* выводится с помощью 10 светодиодов и 3-разрядного дисплея на программном модуле прибора. 2 светодиода внизу: FUNCTIONS и SESSIONS, показывают, находитесь ли вы в режиме выбора параметров стимуляции или выбора программы. 8 светодиодов вверху показывают, в какой категории программ (в случае выбора SESSIONS) или на каком параметре стимуляции (FUNCTIONS) вы находитесь. Мигают светодиоды в следующих специальных режимах: когда параметры стимуляции регулируются вручную (режим PPP) когда на дисплей выводятся назначенные параметры взамен текущих (в случае изменения времени ППЧ)

## Зарядка аккумуляторов

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

В случае повреждения поставляемого в комплекте адаптера используйте для зарядки блок питания 9В, 300-500 мА, штекер 2,1 мм, плюс внутри.