

MindPlace KASINA

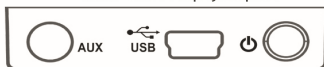
MIND MEDIA SYSTEM



Uživatelská příručka

Mini-USB / Napájecí port

Vstup externího
audia



Tlačítko
zapnutí / vypnutí

Hlasitost
sluchátek



Jas brýlí



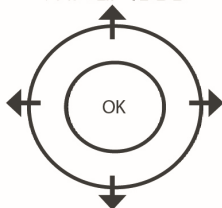
Indikátor
stavu baterie



Displej

MindPlace

Čtyřsměrný
ovladač



Sluchátkový
výstup



Výstup pro brýle



Karta
micro-SD

Stručné instrukce pro základní používání přístroje

1. Nabijte přístroj pomocí přiloženého mini-USB kabelu a adaptéru. Může to trvat až několik hodin.
2. Vložte do přístroje přiloženou micro-SD kartu dle obrázku. Správná orientace karty je naznačena i piktogramem pod slotem pro kartu na spodní straně přístroje. Kartu je třeba zasunout mírným tlakem dostatečně hluboko, dokud se neozve jemné cvaknutí. Pokud chcete kartu vyjmout, ujistěte se, že je přístroj vypnutý, a pak na kartu jemně zatlačte, až se opět ozve jemné cvaknutí. Poté tlak na kartu uvolněte – karta se sama mírně povysune. Poté ji již můžete uchopit (prsty nebo nehty) a vytáhnout.
3. Připojte přiložené světelné brýle do příslušného konektoru na spodní straně přístroje (viz obrázek vlevo). **Důležitá poznámka: Přiložené brýle jsou určeny pro používání se zavřenýma očima.**
4. Připojte přiložená nebo vlastní sluchátka do příslušného konektoru na spodní straně přístroje (viz obrázek vlevo).
5. Zapněte přístroj zmáčknutím a podržením tlačítka (po dobu alespoň 2 sekund) na horní straně přístroje označené symbolem .
6. Pomocí směrových tlačítek (kruhového ovladače) zvolte ikonu „SESSIONS“ hlavního menu a stiskněte středové tlačítko (na obrázku vlevo označené „OK“).
7. Pomocí směrových tlačítek „nahoru“, „dolů“ a „OK“ procházejte složkami na micro-SD kartě a zvolte si program (session), který chcete přehrát.
8. Stisknutím tlačítka „OK“ se spustí přehrávání zvoleného programu.
9. Dle potřeby si upravte hlasitost sluchátek a jas brýlí tlačítky „+“ a „-“ po stranách přístroje.

Přístroj používejte pohodlně usazení nebo vleže na bezpečném a klidném místě, kde nebudete rušeni a kde není vyžadováno, abyste věnovali pozornost vnějšímu dění.

Tento stručný přehled Vám umožní začít používat základní funkce AVS přístroje Kasina, pro detailní seznámení se se všemi funkcemi a vlastnostmi přístroje Vám doporučujeme si přečíst manuál celý.

OBSAH:

Stručné instrukce pro základní používání přístroje	1
Zdravotní upozornění	2
Obsah balení	3
Volba jazyka uživatelského prostředí přístroje	4
Obnovení výchozího nastavení přístroje	4
Nastavení jasu brýlí a hlasitosti sluchátek	4
Nastavení Max. hlasitosti	4
Přenos souborů na micro-SD kartu Kasiny	4
Podporované formáty souborů a jejich konverze	5
Přehrávání AVS programů (sessions) a zvukových souborů	5
Řešení potíží a podpora	7
Stav baterie / nabíjení	8
Nastavení / „SETTINGS“	8
Pokročilé použití a informace	10
AVS programy Kasiny – obsah micro-SD karty	12
Tabulka s popisy jednotlivých AVS programů	14 – 20
Popis 22 KBS programů z AVS přístroje Sirius.....	21 – 28

Zdravotní upozornění

Osoby trpící jakýmkoliv typem záchvatovitého onemocnění, epileptici, osoby s kardiostimulátorem, osoby duševně nemocné nebo závislé na alkoholu nebo drogách by neměli používat přístroj bez dozoru lékaře.

Uživatelské fórum výrobce přístroje (The MindPlace User Forum) je místem, kde můžete dostat odpovědi na své otázky, sdílet zkušenosti, nalézt nejnovější verze manuálů, návodů a průvodců, soubory ke stažení, a také pomoc při vytváření vlastních stimulačních programů pro AVS přístroj Kasina. Naleznete jej na: www.mindplacesupport.com/forum

Věříme, že Vám Kasina bude užitečným pomocníkem.

Blahopřejeme Vám k pořízení jednoho z nejvypělejších AVS přístrojů na trhu!

Slovo Kasina v jazyce Páli (jeden z jazyků starověké Indie) označuje meditaci na nějaký objekt, často barevný, anebo na jasné světlo.

Obsah balení

Tělo přístroje (ovládací jednotka)

Multi-barevné světelné brýle „GanzFrame“

Sluchátka do uší

USB kabel

Napájecí adaptér

Propojovací audio kabel

Micro-SD karta (8GB) s adaptérem na formát SD karty

Látkový ochranný obal

Tato uživatelská příručka

Volba jazyka uživatelského prostředí přístroje

AVS přístroj Kasina umožňuje ovládání v angličtině, češtině a němčině. Výchozím jazykem je angličtina. Změnu jazyka je možné provést takto – po zapnutí přístroje, v hlavním menu („MAIN MENU“) pomocí směrových tlačítek zvolte ikonu „SETTINGS“ a středovým tlačítkem vstupte do režimu nastavování přístroje. Zobrazí se obrazovka s titulkem „Settings“, kde je na prvním řádku bíle zvýrazněná položka „Language“ (jazyk). Stiskem středového tlačítka se zobrazí obrazovka nastavení jazyka s titulkem „Language“, kde pomocí tlačítek „nahoru“ / „dolů“ zvolte položku „Česky“ a opět potvrďte středovým tlačítkem. Tím se uživatelské prostředí přístroje přepne do češtiny.

Nastavení jazyka nemá vliv na názvy továrních AVS programů (obsahu micro-SD karty), které zůstávají v angličtině.

Obnovení výchozího nastavení přístroje

Všechna nastavení přístroje je možné uvést do výchozího stavu (továrního nastavení) tak, že při zapínání přístroje podržíte tlačítka „ - “ (minus) pro nastavení jasu a hlasitosti po obou stranách přístroje. Zobrazí se na několik sekund modrá obrazovka s textem „FACTORY SETTINGS RESET COMPLETED. PLEASE WAIT...“, a pak následuje standardní start přístroje, již s obnoveným výchozím nastavením.

Nastavení jasu brýlí a hlasitosti sluchátek

Opakovaným stisknutím nebo podržením tlačítek „ + “ a „ - “ na levé a pravé straně přístroje můžete upravit hlasitost zvuku ve sluchátkách a jas brýlí na úroveň, která je Vám příjemná. Grafické ukazatele v horní části displeje Kasiny ukazují aktuální nastavení hlasitosti a jasu.

Nastavení Max. hlasitosti

Max. hlasitost je indikována červenou svislou čárkou v grafickém ukazateli hlasitosti na displeji přístroje v levém horním rohu. Kasina má výchozí hodnotu Max. hlasitosti nastavenou podle norem EU tak, aby hlasitost jejího zvukového výstupu s přibalenými sluchátky nemohla poškodit sluch uživatele. Pokud ale chcete používat přístroj s jinými sluchátky, můžete limit Max. hlasitosti změnit přes „SETTINGS“ (Nastavení) / Zvuk / Max. hlasitost, kde tlačítka „nahoru“ / „dolů“ upravíte hodnotu maximální hlasitosti a stiskem středového tlačítka nové nastavení uložíte. **Nastavujte hlasitost přístroje uvážlivě, velmi hlasitý poslech může (trvale) poškodit Váš sluch.**

Přenos souborů na micro-SD kartu Kasiny

Pokud máte ve Vašem počítači čtečku SD karet, pak je nejrychlejším způsobem přenosu souborů (AVS programů, hudby, apod.) na micro-SD kartu Kasiny vyjmutí micro-SD karty z Kasiny, její vložení do čtečky v počítači (prostřednictvím přiloženého adaptéru na formát SD karty), a

kopírování souborů přímo na kartu. Na kartě můžete vytvářet i vlastní složky a do nich umisťovat nové soubory.

Alternativně můžete Kasinu s vloženou micro-SD kartou připojit přes USB kabel k Vašemu počítači a zvolit režim USB (přes pravou horní ikonu „USB“ v hlavním menu a stisknutím středového tlačítka). V tomto režimu se Kasina chová jako USB audio zařízení (zvukový výstup z počítače může jít přes USB a Kasinu) a současně se Kasina (resp. v ní vložená micro-SD karta) objeví v operačním systému připojeného počítače jako další „disk“ (externí USB paměťové médium), kam je možné kopírovat soubory (AVS programy, hudbu, apod.) z počítače. Tento způsob přenosu souborů na kartu může být pomalejší.

Složky a soubory, které dokáže Kasina přehrávat, lze na displeji procházet po vstupu do režimu „SESSIONS“.

Podporované formáty souborů a jejich konverze

Kasina dokáže přehrávat soubory formátů MP3, WAV a KBS (specifický formát AVS programů Kasiny). Informace o možnostech konverze jiných formátů (hudebních souborů) do MP3 naleznete např. v sekci Kasina na www.mindplacesupport.com.

Přehrávání AVS programů (sessions) a zvukových souborů

Pokud se přehrává KBS program z karty anebo nahrávka s AudioStrobe® kódováním, je možné tlačítkem „dolů“ přepínat „Barvy“ – zvolit si jednu ze 16-ti předvoleb nastavení barev, která se použije pro světelné brýle. Pokud přehrávaný zvuk neobsahuje SpectraStrobe™ ani AudioStrobe® kódování, můžete stiskem tlačítka „nahoru“ zvolit funkci „Barevná hudba“, popsanou dále v tomto manuálu.

Přehrávání z micro-SD karty – režim „SESSIONS“

Pomocí směrových tlačítek zvolte ikonu „SESSIONS“ v hlavním menu Kasiny a potvrďte stiskem středového tlačítka. Objeví se obrazovka volby

souboru k přehrávání s obsahem micro-SD karty vložené v Kasině. Na přiložené micro-SD kartě je několik složek. Tlačítka „nahoru“ / „dolů“ se pohybujte v seznamu složek / souborů a středovým tlačítkem vyberte složku, kterou chcete otevřít anebo soubor / AVS program, který chcete začít přehrávat. Přehrávání souboru začíná odpočítáním (s výchozí délkou 10 sekund), během kterého je možné se připravit na přehrávání programu (pohodlně se usadit, nasadit si sluchátka a brýle, atd.). Dalším stiskem středového tlačítka v průběhu odpočítávání se odpočítávání přeskočí. Pozn.: Dobu odpočítávání před startem přehrávání AVS programu / souboru je možné nastavit v „SETTINGS“ (Nastavení) / Obecné / Odložení startu.

Krátké stisknutí středového tlačítka v průběhu přehrávání programu / souboru způsobí přerušení přehrávání, po dalším stisknutí středového tlačítka přehrávání souboru pokračuje. Dlouhý stisk středového tlačítka přehrávání souboru / programu ukončí.

Tlačítkem „doleva“ se vrátíte na obrazovku „Zvolit soubor“, dlouhým stiskem tlačítka „doleva“ až do hlavního menu.

Podržení tlačítka „doprava“ v průběhu přehrávání souboru způsobí rychlý posuv směrem dopředu v přehrávaném souboru.

Přehrávání z počítače – režim „USB Audio“

Zapojte přiložený USB kabel do mini-USB portu Kasiny a do volné USB zásuvky Vašeho počítače. V pravé horní části displeje Kasiny (pod symbolem baterie) se objeví malý symbol USB. V Hlavním menu vyberte ikonu „USB“ a stiskněte středové tlačítko. Nyní je z Kasiny USB zvukové zařízení, prostřednictvím kterého můžete přehrávat AVS programy a hudbu z počítače (např. z programů iTunes, Windows Media Player, aj.). V některých operačních systémech může být nutné zvolit Kasinu jako aktuální výstupní zvukové zařízení nebo reagovat na zprávu týkající se připojení micro-SD karty. Více informací naleznete v sekci Kasina na www.mindplacesupport.com.

Kasina automaticky rozpozná, jestli zvuk přehrávaný z počítače přes USB obsahuje kódování SpectraStrobe™ nebo AudioStrobe® (neslyšné signály ve zvuku pro řízení světelných brýlí) a podle toho zobrazuje na displeji „Mód SpectraStr/AS“ (rozpoznaná metoda kódování je zobrazena bíle).

Přehrávání z PC, CD nebo MP3 přehrávače, atd. (přes analogový zvukový výstup)

Kasina má vstup pro externí analogový zvukový signál, který může být buď jen přimícháván ke zvukovému výstupu samotné Kasiny, nebo jej Kasina může dekodovat (v případě, že externí zvuk obsahuje SpectraStrobe™ nebo AudioStrobe® kódování).

Propojte přiloženým propojovacím audio kabelem konektor označený AUX na horní straně Kasiny a sluchátkový (nebo linkový) výstup zdroje zvukového signálu (CD nebo MP3 přehrávač, PC, apod.). Pomocí směrových tlačítek zvolte ikonu „AUX AUDIO“ a potvrďte středovým tlačítkem. Aktivuje se režim „AUX Audio“, kde probíhá dekodování externího analogového zvukového signálu (obsahujícího AudioStrobe® nebo SpectraStrobe™ signály). Dekódované SpectraStrobe™ nebo AudioStrobe® signály Kasina používá pro řízení připojených světelných brýlí.

Zapněte přehrávání na zvukovém zdroji (CD nebo MP3 přehrávač, PC, apod.), připojeném ke Kasině.

Řešení potíží a podpora

Problémy jsou často způsobeny vybitou baterií nebo nesprávně zapojenými kabelem. V případě problémů napřed ověřte, že jsou všechny kabely zapojeny ve správných zdírkách a nechte Kasinu aspoň hodinu nabíjet. Pak ji zkuste začít znovu používat.

Zkuste obnovit výchozí nastavení Kasiny (viz str. 4).

Dostat odpovědi na své otázky, sdílet zkušenosti, nalézt nejnovější verze manuálů, návodů a průvodců, soubory ke stažení, a také pomoc při vytváření vlastních stimulačních programů pro AVS přístroj Kasina můžete na uživatelském fóru výrobce přístroje (The MindPlace User Forum).

Naleznete jej na www.mindplacesupport.com/forum

Stav baterie / nabíjení

V pravém horním rohu displeje Kasiny se zobrazuje ukazatel stavu baterie. Při připojení Kasiny ke zdroji napájení (síťový adaptér nebo USB port počítače) dochází k nabíjení zabudované baterie, což je indikováno opakovaným „naplňováním“ symbolu baterie na displeji. Když je baterie plně nabitá a nabíjení ukončeno, jsou všechny dílky na ukazateli baterie stabilně bílé.

Když Kasina není připojena ke zdroji napájení, indikátor baterie ukazuje aktuální stav baterie (přibližnou míru jejího nabití).

Nastavení / „SETTINGS“

Tuto část menu přístroje obecně nebudete navštěvovat často, slouží pouze k nastavení různých parametrů a vlastností přístroje. Když cokoliv nastavíte nebo změníte, nezapomeňte nové nastavení uložit stiskem středového tlačítka.

Možnosti nastavení jsou tyto:

Jazyk

Kasina umožňuje ovládání v angličtině, češtině a němčině. Výchozím jazykem je angličtina. Nastavení jazyka nemá vliv na názvy továrních AVS programů (obsahu micro-SD karty), které zůstávají v angličtině, nebo v jazyce, ve kterém byly vytvořeny.

Obecné

Zobrazovat koncovky - zapíná nebo vypíná zobrazování „přípon“ názvů souborů.

Odložení startu – nastavuje počet sekund odpočítávání před startem přehrávání zvoleného stim. programu nebo zvukového souboru.

Podsvícení tlačítek – nastavuje jas podsvícení ovládacích tlačítek.

Nastavení spotřeby

Podsvětlení displeje – nastavuje intenzitu / jas podsvícení displeje v rozsahu 1 – 7. Výchozí hodnota je 6.

Čas vypnutí displeje – umožňuje automatické vypnutí displeje po

stanovené době od posledního stisku některého tlačítka, v zájmu prodloužení výdrže baterie. Výchozí hodnota je nikdy.
Čas vypnutí zařízení - umožňuje automatické vypnutí Kasiny po stanovené době nečinnosti, v zájmu prodloužení výdrže baterie. Výchozí hodnota je 5 minut.

Kasina se automaticky vypne po stanovené době nečinnosti pouze při napájení z baterie. Při napájení z USB automatické vypnutí nenastane.

Brýle

Vyvážení barev – umožňuje individuálně nastavit jas červené, zelené, a modré barvy světla v brýlích, nezávisle pro levou a pravou stravu. Při nastavování jednotlivých hodnot se brýle nepřerušovaně rozsvítí, aby měl uživatel vizuální kontrolu nad aktuálním nastavením barev. Toto nastavení obvykle není nutné měnit a doporučujeme jej ponechat na výchozích hodnotách, tj. 100.

Zvuk

Pozn.: Obrazovku nastavení zvuku lze ve všech pracovních režimech i v průběhu přehrávání programu či zvukového souboru vyvolat současným stisknutím tlačítek hlasitosti „ + “ a „ - “ na levé straně přístroje.

Hlasitost AUX – umožňuje nastavit citlivost (zesílení) zvukového vstupu označeného „AUX“ (pro externí analogový zvukový signál).

Hlasitost KBS – nastavuje relativní hlasitost zvukové složky stimulace (stimulačních zvukových signálů generovaných AVS přístrojem) při přehrávání KBS programů.

Hlasitost INT – nastavuje relativní hlasitost zvukových souborů přehrávaných přístrojem z micro SD karty, kromě KBS souborů, které mají samostatné nastavení.

Hlasitost USB – nastavuje relativní hlasitost zvuku v režimu USB Audio.

Vyvážení – umožňuje změnit poměr hlasitosti mezi levým a pravým zvukovým kanálem. Doporučujeme ponechat výchozí vyrovnané nastavení, tj. „Vlevo/Vpravo 0“.

Max. hlasitost – určuje nejvyšší dovolené nastavení hlasitosti, chrání sluch uživatele před poškozením vlivem nadměrné hlasitosti zvuku. Výchozí hodnota je zvolena tak, aby Kasina s přibalenými sluchátky vyhovovala příslušným normám. V případě použití jiných sluchátek může

být potřeba limit max. hlasitosti zvýšit, pro dosažení dostatečné hlasitosti. Max. hlasitost je indikována červenou svislou čárkou v grafickém ukazateli hlasitosti na displeji přístroje v levém horním rohu. V každém případě chraňte svůj sluch a nastavujte si hlasitost zvuku na přiměřenou úroveň! Velmi hlasitý poslech může (trvale) poškodit Váš sluch.

Filtr 15kHz – umožňuje aktivovat zvukový filtr, který omezí případnou slyšitelnost signálů pro řízení světelných brýlí ve zvukovém výstupu přístroje.

Servis

Položka Servis ukazuje některé technické údaje, na které můžete být dotázán(a) v případě, že si vyžádáte technickou podporu.

SN: xxxxxxxx – představuje sériové číslo vaší Kasiny.

FW: KasinaFWx.xx – představuje verzi firmware („operačního systému“) Kasiny. Kasina umožňuje firmware snadno updatovat (nahradit novější verzí) a díky tomu mohou být postupně přidávány další funkce a vylepšení.

Vytváření AVS programů pro Kasinu

Existují různé softwarové nástroje pro vytváření AVS programů pro Kasinu. Více informací naleznete na www.mindplacesupport.com.

Pokročilé použití a informace

Tato sekce manuálu detailně popisuje některé pokročilé funkce a vlastnosti Kasiny.

Technologie kódování zvukového signálu

„Kódovaný zvukový signál“ obsahuje přidané neslyšné signály pro řízení světelných brýlí AVS přístroje.

SpectraStrobe™

Kasina používá novou technologii kódování zvuku - SpectraStrobe™ (SS), která je podobná technologii AudioStrobe® (AS), ale se šesti signály (RGB x levá, pravá strana) pro řízení světelných brýlí místo pouhých dvou (v případě AS). Kódování SpectraStrobe™ umožňuje plnou kontrolu nad

červenou, zelenou a modrou složkou barvy světla brýlí Kasiny, a to nezávisle pro levou a pravou stranu brýlí, synchronizovaně se zvukovým obsahem.

AVS programy založené na technologii SpectraStrobe™ poskytují komplexnější a bohatší zážitky než ostatní typy AVS programů.

AudioStrobe®

Kasina je také vynikajícím AudioStrobe® dekodérem, který dokáže interpretovat dvoukanálové jasové informace systému AudioStrobe® prostřednictvím šestnácti různých uživatelsky nastavitelných předvoleb kombinací barev (nastavení „Barvy“), přes mnohobarevné (RGB) brýle Kasiny. Některé předvolby jsou dynamické – kombinace barev se v čase plynule či skokově náhodně mění, díky tomu je světelná stimulace mnohem bohatší a zajímavější. Podrobněji o předvolbách „Barvy“ v přehledné tabulce na konci tohoto manuálu.

Barevná hudba

Především pro zábavu je v Kasině dostupný režim „Barevná hudba“, použitelný s libovolným zvukovým signálem nebo hudbou. (Tento režim není vhodný pro AVS programy s kódováním SpectraStrobe™ a AudioStrobe®.) Funguje tak, že při jeho aktivaci modré LED (svítivé diody) v brýlích reagují na basové složky přehrávaného zvuku (hudby), zelené LED reagují na středně vysoké tóny / frekvenční složky přehrávaného zvuku a červené LED reagují na vysoké tóny / frekvenční složky přehrávaného zvuku.

Pro tento režim je k dispozici šest uživatelsky volitelných předvoleb, se třemi stupni citlivosti na intenzitu zvukového signálu (50%, 100%, 200%) a dvěma stupni rychlosti odezvy na signálové špičky ve zvuku (pomalu, rychle).

„Barevná hudba“ funguje nejlépe s rytmickou hudbou, ale může být zajímavá i s jinými žánry – doporučujeme experimentovat. Funkci „Barevná hudba“ aktivujete při přehrávání prakticky libovolné nahrávky v režimech „SESSIONS“ (kromě přehrávání KBS programů), „USB Audio“ i „AUX Audio“ stiskem tlačítka „nahoru“ – na displeji se „Mód“ změní z „AS/SpectraStr“ na „Barevná hudba“. Poté můžete tlačítkem „dolů“ přepínat mezi šesti předvolbami nastavení barevné hudby.

AVS programy Kasiny – obsah micro-SD karty

Kasina dokáže přehrávat několik typů AVS programů. Jsou to především programy založené na technologiích SpectraStrobe™ a AudioStrobe®, a dále pro Kasinu specifické programy „KBS“.

Když Kasinu zapnete a zvolíte režim „SESSIONS“, zobrazí se na displeji obsah micro-SD karty – uvidíte 6 očíslovaných složek: 1. SpectraStrobe, 2. AudioStrobe, 3. KBS, 4. Color Organ, 5. Docs a KASINA. Většina AVS programů se nachází ve složce SpectraStrobe, nicméně několik programů využívajících technologii AudioStrobe®, se nachází ve stejnojmenné složce. Tyto programy mj. mohou demonstrovat možnosti předvoleb „Barvy“ („ColorSets“), volitelných uživatelem. Složka Docs obsahuje uživatelskou příručku (Quickstart manual) v angličtině a dalších jazycích, a dále také bonusový software, určený pro Váš počítač. Pozn.: Manuály ani jiné dokumenty nelze prohlížet přímo na displeji Kasiny, jsou určené pro prohlížení na PC apod.

Složka KASINA a v ní se nacházející soubor KasinaSD.id slouží k identifikaci micro-SD karty patřící ke Kasině různými softwarovými nástroji (např. editory AVS programů pro Kasinu), a proto prosím složku ani soubor v ní v žádném případě z karty neodstraňujte.

Složka KBS obsahuje AVS programy ve formátu „Kasina Basic Session“, a také software pro Windows a Mac, umožňující KBS programy snadno a efektivně vytvářet a upravovat.

Nahrávky ve složce Color Organ neobsahují žádné kódování a slouží pro ukázkou režimu „Barevná hudba“ (který se aktivuje stiskem tlačítka „nahoru“ při přehrávání souboru. Na displeji se zobrazí „Mód Barevná hudba“).

AVS programy ve složce SpectraStrobe jsou je rozdělené do 6 kategorií:

Accelerate (dobití energie, vrcholné výkony, koncentrace, atd.)

Meditate (hlavně nácvik meditace a relaxace)

Mind Art (experimentální, vizualizace, některé k ovlivňování vědomí jen pro zábavu)

Night Voyage (před spaním, lucidní snění)

Rejuvenate (regenerace po sportování, po dlouhém dni v práci, atd.)
Trance (hypnagogie, ta fascinující oblast mezi spánkem a plnou bdělostí, také nacházející uplatnění pro Lozanovův „Superlearning“ a některé duchovní praktiky).

Některé z těchto AVS programů jsou jednoduché, jiné komplexní. Jednoduché programy mají obvykle zvukovou složku obsahující jemné přírodní zvuky, binaurální rytmy, a podobné typy stimulace, se stimulační frekvencí plynule směřující ke specifickému cíli, v zásadě podobně jako konvenční AVS přístroje. Komplexní programy mohou obsahovat doprovod ambientní elektronickou hudbou anebo složitější kompozice, někdy s velmi sofistikovaným řízením světelných brýlí a výslednými vizuálními efekty.

Kde byste měli začít? Pokud chcete rychle získat představu o schopnostech Kasiny, zkuste programy A Starlit Night (Hvězdná noc) nebo Patternity (Hra vzorů) z kategorie Mind Art. Také program Biomarkers (Biomarkery) z kategorie Rejuvenate je pro začátek vhodný. Cílem použitých stimulačních frekvencí je vést Vás k prospěšnému zpomalení dechu a srdečního pulzu, okolo 5 dechů a 60 úderů srdce za minutu. (Červená barva světla brýlí určuje srdeční pulz, modrá frekvenci dýchání.)

Věříme, že pro Vás budou tyto programy příjemné, zábavné a prospěšné. Na vývoji Kasiny i jejích programů se stále pracuje. Další programy jsou dostupné zdarma nebo za mírný poplatek na www.mindplacesupport.com, kde také naleznete obzvlášť v sekci Forums nejnovější informace a tipy jak získat z Kasiny co nejvíce. Šťastnou cestu!

www.mindplace.com
www.mindplacesupport.com
www.youtube.com/user/TheMindplace
www.soundcloud.com/Mindplace
www.facebook.com/Mindplace

Další informace v češtině, soubory ke stažení apod. naleznete na
www.positronix.cz/kasina

Název	Kategorie	Délka
Before Learning / Před učením	Accelerate / Zrychlit, přidat	12:00
Program navržený pro použití před učením se. Začíná na frekvenci 9 Hz a pokračuje přes 4,5, 7,83, 11,25 a 18 Hz.		
Cheer Up / Hlavu vzhůru!	Accelerate / Zrychlit, přidat	35:00
Program začíná na bdělých 12 Hz, a postupně zrychluje na energických 35 Hz, odkud se vrací zpět na klidných 10 Hz.		
Create / Tvoření	Accelerate / Zrychlit, přidat	25:00
Tento program se pohybuje mezi frekvencemi 7, 14 a 10 Hz, a jeho cílem je vyvolat nové a originální nápady z podvědomí a přivést je k vědomému posouzení.		
Energize / Nabití energií	Accelerate / Zrychlit, přidat	20:00
Program postupuje od 15 do 30 Hz a podporuje bdělost a elán. Nedoporučuje se před spaním.		
Focus / Koncentrace	Accelerate / Zrychlit, přidat	30:00
Frekvence se v tomto programu opakovaně postupně mění mezi 12 a 16 Hz, čímž se minimalizuje tendence k roztěkanosti a podporuje se stav pracovní flexibility.		
Wake / Probuzení	Accelerate / Zrychlit, přidat	20:00
18 Hz od začátku do konce. Po tomto programu nejspíš nebudete potřebovat šálek kávy. Nedoporučuje se před spaním.		
Everglade / Mokřad	Meditate / Meditace, relaxace	20:00
Jarní ráno s mírným deštěm... čas se zastavil v tomto pokojném, uklidňujícím programu. Převážně pomalé a středně rychlé frekvence k navození klidného jasného vědomí.		

Název	Kategorie	Délka
Forest and River / Les a řeka	Meditate / Meditace, relaxace	16:00
Další poklidné přírodní prostředí, ale z jiné lokace. Frekvence začínají na 14 Hz a končí na 4 Hz. Pro hlubokou relaxaci a meditaci.		
Meditate / Meditace	Meditate / Meditace, relaxace	50:00
Program začíná na uvolněných 10 Hz a dosahuje cíle po 15 minutách na 2 Hz. Několikaminutové zastavení cestou dolů na 6 Hz představuje užitečnou krátkou zastávku na cestě k hlubokému meditativnímu stavu.		
Relax / Relaxace	Meditate / Meditace, relaxace	25:00
Od bdělých 13 Hz tento program postupuje dolů ke klidným 10 Hz. Mírně odlišné stimulační frekvence pro levou a pravou stranu pomáhají mysli zbavit se obtěžujících myšlenek.		
Relax More / Více relaxace	Meditate / Meditace, relaxace	40:00
Program podobný předchozímu, ale delší a s cílovou frekvencí 5 Hz, vhodný pro hlubokou relaxaci nebo kontemplaci.		
Relaxation with Wind-chimes / Relaxace se zvonkohrou	Meditate / Meditace, relaxace	15:00
Poklidné zvuky zvonkohry v pokojném letním odpoledni. Tento program začíná na 12 Hz a zanechá Vás v hlubokých 2,5 Hz.		
Touch of Silence / Doteky ticha	Meditate / Meditace, relaxace	14:36
Klidné zvuky tibetských mís a minimalistické tóny piana vytvářejí poklidnou atmosféru. Světelná stimulace sestupuje od 10 k 6,25 Hz.		
A Starlit Night / Hvězdná noc	Mind Art / Umění mysli	15:00
Tato vtahující, poklidná nahrávka s komplexní vizuální stimulací evokuje jasnou letní noc plnou hvězd...		

Název	Kategorie	Délka
Astroturf / Hvězdný chodník	Mind Art / Umění mysli	10:00
Pomalé mihotání barevných vlnek zvýrazňuje tuto silně hloubavou a uvolňující nahrávku. Tento program by mohl být stejně dobře v kategorii Meditace, relaxace.		
Cascade / Vodopád	Mind Art / Umění mysli	11:28
Jemné, pomalu se proměňující a někdy skákající světelné vzorce, propletené se zvuky přírody a evokativními zvukovými mozaikami.		
Dreamy Sax / Snivý saxofon	Mind Art / Umění mysli	17:09
Tento program je založen na hudební nahrávce konejšivých syntetizérových akordů s bluesovým a snivým saxofonovým sólem. Světelné vzorce jsou synchronizovány se změnami synt. akordů. Frekvence se pohybují mezi 10 a 3 Hz, zatímco barvy se mění mezi pastelově oranžovou a zelenou.		
EcoSync	Mind Art / Umění mysli	20:00
Další poklidný zvukový ekosystém, tentokrát se světelnými vzory synchronizovanými se zvuky přírody.		
Patternity	Mind Art / Umění mysli	20:00
Bohaté syntetizérové textury kombinované s pestrými vizuálními efekty k vytvoření snové, mírně surrealistické a úchvatné „krajiny mysli“.		
Phobos	Mind Art / Umění mysli	6:00
Vaše vesmírná loď právě dorazila na oběžnou dráhu Marsu a bytosti žijící uvnitř Phobosu právě zahájily komunikaci s Vámi prostřednictvím světla a zvuku...		

Název	Kategorie	Délka
Sanguine / Optimistický	Mind Art / Umění mysli	20:00
Tajemná cesta do podzemní říše, osvětlené pouze pohybujícími se mnohobarevnými mihotavými svíčkami... Co je ten zvuk vycházející z vedlejší jeskyně?		
Soliton	Mind Art / Umění mysli	6:00
Mírně klikatá výprava směrem k něčemu Hlubšímu. Důraz kladen na pomalejší frekvence a jemnější světelné efekty.		
Space Trace / Vesmírná stopa	Mind Art / Umění mysli	10:00
Prozkoumáváte metanový oceán na vzdálené planetě a žasnete nad životními formami, které tam nacházíte a slyšíte...		
Spectra / Spektra	Mind Art / Umění mysli	12:03
Upřeně hledíc do mírně mihotavého táborového ohně, ztrácíte se ve fantazii a procházíte branou do krajiny kouzel.		
Stagecraft	Mind Art / Umění mysli	20:00
Pozorujíc krajinu nikdy předtím nespatřenou, cítíte, jak se odlepujete od země, jemně řídíc proudy vzduchu, vždy bezpečně a užasle.		
Trainspot	Mind Art / Umění mysli	7:02
Variace na jednoduchý EcoSync systém. Hluboký zvuk rachotícího vlaku metra anebo cesty na vesmírné lodi Vás ukoľébá k meditativnímu stavu mysli.		
Weaver / Spřádač	Mind Art / Umění mysli	12:00
Kmenové hudební umění se silnými vlivy mistrů ambientu. Rytmy SpectraStrobe vykreslují mocnou mozaiku...		

Název	Kategorie	Délka
Yonder / Tam v dálce	Mind Art / Umění mysli	20:00
Hlubky vědomí osvětlují plovoucí haraburdí syntetizérových vln. Dovolují času a problémům rozpustit se v dáli. Venku, tam v dáli...		
Dream / Sen	Night Voyage / Noční cesta	1:00:00
Program na podporu spánku s občasnými vpády vyšších frekvencí pro stimulaci REM aktivity a snění.		
Night Shift / Noční směna	Night Voyage / Noční cesta	45:00
Program zahrnující proměnlivé scénérie přírodních zvuků (od dne k noci), kde se barvy světla mění od žluté, přes zelenou a modrou k fialové. Začíná na 12 Hz a postupně přechází k 3,5 Hz, se zastávkami na 10 Hz, 7,83 Hz a nakonec na 3,5 Hz.		
Rest / Odpočinek	Night Voyage / Noční cesta	30:00
Velmi pomalé a jemné modulace světla a zvuku, ke zklidnění Vaši mysli před spaním.		
Sleep / Spánek	Night Voyage / Noční cesta	1:00:00
Postupný sestup od 10 Hz, se zastávkou na 6 Hz, dále pokračující k velmi pomalým modulacím. Modulace hlubšího tónu nad příjemným podkladem z růžového šumu.		
Soliton	Night Voyage / Noční cesta	12:03
Bohaté pomalé proměny zvukového filtru a modulace Vás připravují pro zajímavé sny...		
Submerge-level I / Ponoření se-úroveň I	Night Voyage / Noční cesta	30:00
Tento program pomalu sestupuje na 4 Hz, s uklidňujícími vizuálními modulacemi překrývajících zvuky plynoucí vody.		

Název	Kategorie	Délka
Biomarkers / Biomarkery	Rejuvenate / Osvěžení, omlazení	10:00
Účelem použitých stimulačních frekvencí je vést Vás k prospěšnému zpomalení dechu a srdečního pulzu, okolo 5 dechů a 60 úderů srdce za minutu. (Červená barva světla brýlí určuje srdeční pulz, modrá frekvenci dýchání.)		
Center / Střed	Rejuvenate / Osvěžení, omlazení	30:00
Program sestupuje od bdělých 13 Hz ke Schumannově frekvenci 7,83 Hz. Pomáhá Vám odložit naléhavé myšlenky a obavy a navodit čas kontemplanace a osvěžení (nabití se energií).		
Clear Your Mind / Vyčištění mysli	Rejuvenate / Osvěžení, omlazení	16:00
Časté skoky mezi pomalejšími a rychlejšími frekvencemi, společně s uvolňujícími zvuky Tibetských mís, pro obnovení Vaši mentální energie. Program začíná na 12,8 Hz a končí na 13,5 Hz.		
Deep Rejuvenation / Hluboké osvěžení	Rejuvenate / Osvěžení, omlazení	24:00
S počáteční frekvencí 8,5 Hz a cílovou pouhých 1,45 Hz, s doprovodem binaurálních rytů a modulací, tento program Vás může dostat do velmi pokojného, hluboce regeneračního stavu mysli.		
Eddies / Víry	Rejuvenate / Osvěžení, omlazení	12:30
Plynutí klikatící se říčkou... Ve světelné stimulaci převládá jemná modrá a zelená.		
Fantasy / Fantazie	Rejuvenate / Osvěžení, omlazení	5:30
Tento krátký program se zaměřuje na Schumannovu rezonanci (7,83 Hz), s jemnými zvuky bubínku a gamelanu.		

Název	Kategorie	Délka
Overtone Universe / Alikvotní vesmír	Rejuvenate / Osvěžení, omlazení	11:04
Zvuky klidného alikvotního zpěvu zdůrazňují a rozšiřují účinky světelných pulzů, s frekvencí klesající od 12 Hz po 7,83 Hz.		
Alphabet / Abeceda	Trance / Trans	20:00
Tento program byl vytvořen, aby Vás jemně vedl do hypnagogie, tajemného stavu na rozhraní snění a bdělosti vyhledávaného mnoha průzkumníky hlubokých stavů vědomí.		
BowlScape	Trance / Trans	15:20
Tajemné, hluboké rezonance velkých tibetských „zpívajících“ mís, pronikají noční svět převážně modrých a zelených světelných záblesků.		
Meditation with Shaman Drum / Meditace se šamanským bubnem	Trance / Trans	19:55
Hypnotizující zvuky šamanského bubnu a binaurální rytmy podporují synchronní a střídavou světelnou stimulaci, začínající na 22 Hz a sestupující až úplně dolů na 2,2 Hz.		
Vapor-Chill / Odpaření-zchlazení	Trance / Trans	20:00
Je tohle zvuk nikdy nepřestávajícího listopadového větru, nebo 20 minut dlouhý výdech? Rozhodnutí je na Vás. Světelná stimulace začíná na 10 Hz a pozvolna, pomalu Vás dovede k 7 Hz.		
Zodiac / Zvěrokruh	Trance / Trans	20:06
Tento program Vás dostane ještě hlouběji než Vapor-Chill, skrz pomalu se pohybující hučivé struktury a modulace až na pokraj spánku.		

Popis 22 KBS programů z AVS přístroje Sirius které jsou součástí AVS přístroje Kasina

Kasina obsahuje všech 22 AVS programů z AVS přístroje Sirius, které byly překonvertovány do formátu AVS programů KBS (Kasina Basic Session). Programy se nacházejí na přiložené micro SD kartě ve složce 3 KBS / Sirius sessions. Můžete spustit jejich přehrávání tak, že v hlavním menu zvolíte režim „SESSIONS“ a pomocí navigačních tlačítek projdete uvedenými složkami a vyberete si jeden z AVS programů (popsaných dále).

Při přehrávání těchto programů je možné tlačítkem „dolů“ měnit nastavení „Barvy“ – vybrat si jedno z 16 přednastavení barvy světla v brýlích (více viz manuál AVS přístroje Kasina).

Dále je možné v průběhu přehrávání KBS programu tlačítkem „nahoru“ měnit typ modulace / zvukové stimulace mezi těmito třemi možnostmi:

Mod KBS – standardní nastavení, kde jsou stimulační zvuky generovány KBS přehrávačem v přístroji dle parametrů přehrávaného KBS souboru. Současně s přehrávaným KBS programem je možný příposlech relaxační hudby, motivačních a výukových nahrávek, záznamů přírodních zvuků, apod., z externího přehrávače připojeného ke Kasině prostřednictvím zvukového vstupu AUX.

Mod AUX – stimulační zvuky generované KBS přehrávačem nejsou slyšet a modulace řízená příslušnými parametry KBS programu se aplikuje na externí zvukový signál přivedený na zvukový vstup přístroje označený AUX. Pokud není na AUX připojen žádný externí zdroj zvuku, není při tomto nastavení modulace při přehrávání KBS souboru ve sluchátkách nic slyšet.

Mod KBS+AUX – zvuková stimulace je při tomto nastavení tvořena modulací kombinace stimulačních zvuků tvořených KBS přehrávačem a zvuku z externího zdroje připojeného na zvukový vstup přístroje AUX.

Také můžete KBS programy otevřít pomocí počítačového programu (ve verzích pro Windows a počítače Mac) KBS Editor, který se nachází na SD kartě v příslušné složce, a prohlédnout si stimulační frekvence, které jsou v nich použity, nebo je upravovat apod.

Skupina programů **Vrcholné výkony**

Tyto programy Vám pomohou udržet čistou a soustředěnou mysl v průběhu celého dne. Vyzkoušejte je, cítíte-li, že Vám ubývá energie.

P01 - 20 min - Power Regeneration - Regenerace energie, obnovení výkonnosti

Studie vrcholných výkonů ukazují, že výkonnost člověka se zvyšuje „mikrospánkem“ (krátké zdímnutí, „power-nap“), jako součástí denního programu, resp. krátkou přestávkou bez jakýchkoliv povinností a zodpovědností. Budete schopni fungovat efektivněji a více toho zvládnete. Postupem času můžete také zjistit, že Vaše touha po stimulantech, jako je káva, čaj nebo slazené nealkoholické nápoje, se snižuje. Používejte tento program, nebo programy č. 3, 4, 7, 9 nebo 12 pro navození pocitu duševní a tělesné regenerace.

P02 - 18 min - Performance Intensive - Vrcholný výkon

Tento program s rychlým tempem je skvělý, cítíte-li potřebu pozvednutí nálady.

Může být vhodné jej doplnit Vaším oblíbeným rychlým rytmickým hudebním doprovodem. Program lze použít i opakovaně vícekrát za sebou.

P03 - 15 min 30 sec - Quick Break - Rychlý odpočinek

Kdykoliv během dne zažene únavu a dodá pocit osvěžení. Je velmi užitečný zejména když víte, že Vás čeká velmi dlouhý a náročný den. Patnáctiminutová pauza několikrát za den zajistí soustředěnější a jasnější mysl a lepší rozhodování.

P04 - 15 min - Power Pause - Superpauza, energetická přestávka

Podobný program jako 03, avšak více stimulační – je skvělý s rychlou rytmickou hudbou. Na několik minut pomůže vyčistit Vaši mysl od všech myšlenek a zvýší jasnost Vaší mysli.

P05 - 17 min - Athletic Warm-Up - Atletická rozcvička

Pomáhá zlepšit klidnou soustředěnost před cvičením nebo sportovním výkonem, slouží jako psychický doping. Mnoho atletů podává vynikající výkony při tréninku, ale zhorší se při závodech. Nejlepší závodníci jsou schopni udržet konzistentní výkon za všech okolností. Klíčem k úspěchu je klidný přesto soustředěný stav dovolující Vaši mysl i tělu pracovat v souladu. Fyzický trénink je pouze polovinou úsilí nutného k úspěchu při závodech. V klidu se usadte a představujte si sami sebe (a Váš tým), jak dosahujete cílů, které jste si stanovili. Můžete také použít tento program společně s nahrávkami afirmací a jinými nahrávkami na podporu vrcholných výkonů. Vy nebo Váš trenér může dokonce nahrát Vaše osobní pozitivní afirmace a přehrávat je spolu s tímto programem.

P06 - 21 min - Maintaining Peak Competitive Posture - Vítěz

Vhodný pro vizualizaci úspěchu při sportovním výkonu a k akumulaci energie. Nejvhodnější je jej použít buď s pozitivní afirmací nebo řízenou vizualizací sepsanou a namluvenou přímo Vámi, Vaším koučem nebo trenérem, anebo s kvalitní motivační nahrávkou dostupnou na trhu. A nemusíte se ani účastnit sportovních klání, abyste využili pozitivní efekty tohoto programu.

Skupina programů Relaxace, zklidnění

Kterýkoliv z programů této skupiny je třeba užívat pravidelně jako základní oporu psychosomatické rovnováhy. Je užitečné číst knihy o meditaci a zklidňujících technikách a zařadit tyto techniky mezi pravidelné denní aktivity.

P07 - 15 min 30 sec - Quick Work Break - Krátká přestávka v práci

Obecně je prospěšné dělat si pracovní přestávky v pravidelných intervalech, např. pracujete-li dlouhodobě u počítače. Zkombinujte tento program s vhodným strečinkovým cvičením, abyste se vyhnuli mnoha chronickým fyzickým nemocem, které stále častěji postihují osoby vykonávající dlouhodobou sedavou práci. Navíc doporučujeme používat

tento program během Vašich přestávek. Je to vhodné také po obědě a před návratem k práci.

P08 - 24 min - Mind Sauna - Sauna mysli

Vhodný doplněk autogenního tréninku a dýchacích technik.

Začněte dýchat z bránice. Při správně prováděném bráničním dýchání se s každým hlubokým nádechem a výdechem bude pohybovat Vaše oblast žaludku, nikoliv hrudníku. Když dovolíte svalům relaxovat, napětí v těle se uvolní. Při tomto programu můžete zkusit ležet a pustit si k němu relaxační hudbu. Na konci programu je rychlý dvouminutový aktivační úsek, který Vás zase patřičně „nastartuje“.

P09 - 16 min - Quick Refresher - Bleskové osvěžení

Program vhodný pro okamžiky, kdy se cítíte na konci svých sil. Použijte jej, cítíte-li potřebu posílit se v průběhu obzvláště náročných dnů. Jakmile se více seznámíte s jemnými rozdíly různých programů, zjistíte, že máte tendenci vybrat si z nich favority, které používáte nejčastěji (několikrát za týden). Některé z těchto 15 – 20 min programů budete nejspíš používat dost často, protože jsou velmi praktické a užitečné.

P10 - 25 min - Regeneration - Nejhlubší relaxace, regenerace

Program vhodný pro nácvik relaxační reakce – doprovodná relaxační hudba jen umocní účinky.

Tento program je dostatečně dlouhý pro dosažení velmi hlubokého klidu a soustředěné koncentrace. Některým lidem se zdá tento program mnohem kratší než 25 minut. Program jako je tento musí být používán pravidelně v průběhu několika týdnů, aby Vám důkladně pomohl naučit se hluboce se uvolnit a zklidnit. Je to také program vhodný pro použití s nahrávkami pro nácvik zklidnění a pro osobní rozvoj.

P11 - 45 min - Deep Meditation - Transmeditace, hluboká meditace

Sonda sebepoznání, je nutné si pro něj zajistit dostatečný čas i absolutní klid.

Udělejte si čas jen pro sebe! Použijte tento program, pokud víte, že nebudete rušeni. Je to nejdelší nabízený program a úplným začátečníkům se může zdát příliš dlouhý. Je to skvělý tréninkový program zkoušíte-li se naučit dlouhodobě meditovat. Po nějakém čase můžete pozorovat, jak budou mnohem snadněji probíhat Vaše meditační cvičení i bez použití přístroje.

Skupina programů **Učení**

Pro zlepšení učení je vhodné být v klidném, ale soustředěném a bdělém stavu. Pak se vstřebávání nových informací a pojmů, a také zapamatování si věcí, stává snazším. Mnoho lidí shledává učební a sebe-rozvojové nahrávky mnohem účinnějšími, jsou-li používány spolu s AVS přístroji. K těmto účelům zkuste použít programy 13, 16 a 17, ale ujistěte se, že jsou Vámi zvolené programy dostatečně dlouhé pro poslech celé učební nahrávky.

P12 - 10 min - Quick Alertness Break - Rychlé rozsvícení mozku

Toto je výborný program, který Vám pomůže udržet soustředěnou pozornost během Vašeho studia. Je vhodné jej používat každých 40 – 60 minut, pokud to vyžadují okolnosti.

P13 - 35 min - Learning with Tapes – Superlearning, učení se s nahrávkami

Program speciálně navržen pro učení se cizím jazykům z nahrávek. Používá techniky vyvinuté bulharským badatelem G. Lozanovem, kterým se říká superlearning. Ty vyžadují navodit stav klidné a soustředěné koncentrace.

P14 - 15 min - Relax Before Exams or Pressure Situations - Pauza před zkouškou (nebo stresovou situací)

Odbourá trému, navodí optimální soustředěnost. Zanechá Vás s pocitem klidu, soustředění a sebedůvěry. Koncentrace může být narušena, cítíte-li

se úzkostně. Každý ze své zkušenosti zná stav při zkoušce, pod tlakem člověk může zapomenout i věci, na které si snadno později (jakmile tlak opadne) vzpomene.

Tento program je ideální použít před zkouškou nebo prezentací.

P15 - 12 min - Concentration - Soustředění

Program pro navození optimální soustředěnosti. Podobný jako č. 14, avšak s dlouhodobějším účinkem.

Klidné tělo dovolí mysli více schopnosti být bdělý a pozorný. Vaše hlavní pozornost u tohoto programu by měla být na dovolení Vašemu tělu stát se co neklidnějším (nejvíce uvolněným) při zachování Vaší bdělosti. Ke snazšímu dosažení tohoto účinku využijte i dýchacích cvičení.

P16 - 20 min - Creativity Enhancement - Rozvíjení tvořivosti

Určený ke stimulaci myšlenkových pochodů a rozvoji tvořivosti.

Tento program prochází řadou stimulačních frekvencí, aby podpořil rozvoj Vašich myšlenkových procesů a kreativity. Pro maximální užitek je vhodné si tento program pouštět často. Vyzkoušejte jej v průběhu několika dnů za sebou. Snažte se zbytečně netlačit do nalezení řešení: nechte nějaké samo volně přijít. Někdy je nejlepší metodou nechat věci „přihodit se“.

P17 - 20 min - Visualization - Rozvíjení obrazotvornosti

Ideální pro výtvarně vnímavé osoby.

Použijte v případě, že se cítíte unaveni a chcete program na stimulaci a podporu vizualizace, který prochází řadou frekvencí. Jste-li vizuálně zaměřená osoba, uvidíte všemožné druhy kaleidoskopických obrazců. Tento program si dost užijete, má velmi příjemné „následné účinky“.

Skupina programů **Somatické programy**

Tyto programy jsou užitečné zejména tehdy, hledáte-li uvolnění od napětí vzniklého v průběhu dne.

P18 - 25 min - Body/Mind Awareness - Vědomí duše a těla

Klade důraz na uvolnění jednotlivých partií těla.

Existuje přímé spojení mezi zdravím mysli a těla. Je těžké mít klid v mysli, cítíte-li napětí ve svém těle. Podobně je těžké dovolit Vašemu tělu relaxovat, je-li Vaše mysl hyperaktivní nebo jste-li naplněni emocionální úzkostí. Tento program je nejlepší použít v kombinaci s nahrávkou určenou pro zklidnění těla i mysli. Pokud takovou nahrávku nemáte k dispozici, můžete dělat vědomé tělesné cvičení postupně procházející jednotlivé svalové skupiny a uvědomovat si místa, kde cítíte zvýšené napětí (tenzi). Pracujte na uvolnění a relaxaci celého Vašeho těla po celých 25 minut tohoto programu. Pokud je toto Vaší hlavní oblastí zájmu, používejte program často. Věnujte pozornost svému tělu a sledujte, jak se s postupem času stává uvolněnějším.

P19 - 21 min 40 sec - Afternoon Break - Odpolední odpočinek (po práci)

Vhodný po návratu z práce a před trávením volného času.

Spojte tento program s nějakou příjemnou, uklidňující hudbou nebo přírodními zvuky, abyste se zbavili napětí nahromaděného v průběhu dne. Program je dostatečně dlouhý, aby Vám pomohl k hlubokému „osvěžení“, ale ne moc dlouhý, aby Vám příliš zasáhl do běžných denních povinností.

Jedním z nejtěžších problémů k překonání je udělat si každodenní chvilku pro smysluplné využití AVS přístroje. Dokážete-li si vyhradit pár minut navíc, může se tento program stát Vaším favoritem.

P20 - 25 min - Deep Tranquility - Univerzální relaxace, hluboký klid

Vhodný jako základní program pro prvoživitele. Je jedním z nejjemnějších. Jednoduše se usadte a nechte se jemně unášet.

P21 - 18 min - Goodnight - Dobrou noc

Toto je ideální program pro zakončení Vašeho dne a naladění se ke spánku. Intenzitu světél je vhodné ztlumit. Je poměrně krátký, jelikož není nejvhodnější zcela usnout s nasazenými brýlemi a sluchátky.

P22 - 21 min - Release the Day - Závěr dne

Ideální jako poslední akce před spaním (jas brýlí je vhodné ztlumit). Vhodné použít na konci dne pro zklidnění a navození vnitřní rovnováhy. Nejlépe jej použít, víte-li, že již po zbytek dne nemáte nic v plánech, včetně sledování televize. Možná si po poslechu tohoto programu budete chtít ještě chvíli číst knihu nebo jít rovnou spát.

Předvolby „Barvy“

Vyberete pomocí tlačítka „dolů“ v průběhu přehrávání AVS programů AudioStrobe® nebo KBS.

1. Červená/Zelená/Modrá	Levá/Pravá	 / 
2. Červená	Levá/Pravá	 / 
3. Červená/Zelená	Levá/Pravá	 / 
4. Zelená	Levá/Pravá	 / 
5. Zelená/Modrá	Levá/Pravá	 / 
6. Modrá	Levá/Pravá	 / 
7. Červená/Modrá	Levá/Pravá	 / 
8. Červená/Zelená	Obě	 
9. Červená/Modrá	Obě	 
10. Zelená/Modrá	Obě	 
11. Náhodná barva	Pomalou pozvolna	
12. Náhodná barva	Středně rychle pozvolna	
13. Náhodná barva	Rychle pozvolna	
14. Náhodná barva	Pomalou skokově	
15. Náhodná barva	Středně rychle skokově	
16. Náhodná barva	Rychle skokově	

U předvoleb 1 – 7 řídí levý kanál levou stranu brýlí, pravý kanál pravou stranu brýlí, s uvedenými barvami.

U předvoleb 8 – 10 řídí levý kanál první uvedenou barvu na obou stranách brýlí, pravý kanál druhou uvedenou barvu na obou stranách brýlí.

U předvoleb 11 – 16 řídí levý kanál levou stranu brýlí, pravý kanál pravou stranu brýlí, přičemž se barvy mění náhodně, podle popisu v prostředním sloupci.

Záruční podmínky

Na tento výrobek je poskytována záruka po dobu 24 měsíců od data zakoupení výrobku spotřebitelem. Záruka se vztahuje pouze na závady způsobené chybou výroby nebo vadou materiálu. Bezplatný záruční servis je poskytován pouze v případě předložení správně vyplněného záručního listu a dokladu o zakoupení výrobku. Záruka je neplatná, jestliže je závada způsobena mechanickým poškozením (včetně poškození v průběhu dopravy), nesprávným používáním, neodvratnou událostí (živelná pohroma), vystavením výrobku extrémním podmínkám, a také v případě úprav nebo oprav provedených nezpůsobilými osobami.

Podílejme se na ochraně životního prostředí!

Váš přístroj je vyroben z materiálů a komponentů, které lze recyklovat a znovu použít.



Tento symbol znamená, že elektrická a elektronická zařízení by po ukončení jejich životnosti měla být zlikvidována odděleně od Vašeho domovního odpadu. Toto zařízení zlikvidujte ve Vašem místním sběrném / recyklačním centru odpadu.

www.kasina-avs.cz

© 2013 Mindplace
© 2014 positronix.cz