

Заказать майнд-машину MindSpa можно на сайте <https://medik-dom.ru>



**MindSpa**®  
Personal Development System

Саморазвитие • Производительность • Релаксация • Восстановление Сил

## **Инструкция и руководство пользователя**



Вступление .....	3
Краткое описание .....	3
О биоэлектрической активности мозга .....	4
Бета частоты находятся в диапазоне от 13 до 40 гц (колебаний в секунду).....	5
Альфа частоты находятся в диапазоне 8-13гц .....	6
Тета частоты лежат в диапазоне 4-8гц .....	6
Дельта частоты лежат в диапазоне 0,5-4гц .....	7
Комплектация .....	7
С чего начать .....	7
Важная информация: специальное предупреждение перед использованием!.....	8
Устройство и применение.....	8
Загрузка сессий в mindspa.....	8
Программный режим .....	9
Установка яркости и громкости.....	9
Стартовый таймер обратного отсчета .....	9
Таймер оставшегося времени .....	9
Старт/стоп/пауза.....	9
Плавное включение .....	10
Звук.....	10
Использование режима audistrobe® .....	10
Многофункциональные очки .....	11
Использование многофункциональных очков .....	11
Энергетический сон .....	12
Сон и дрёма .....	12
Уход за очками.....	13
О светодиодах .....	13
Использование Mindspa.....	13
Как получить максимальные результаты от использования Mindspa .....	14
Программа прогрессивной релаксации .....	14
Стимулирующие программы.....	14
Избавление от стресса .....	15
Концентрация внимания .....	15
Сон и общее напряжение .....	15
Описание программ.....	16
Прогрессивная релаксация альфа тренинг .....	16
Прогрессивный глубокий тета тренинг .....	17
Глубокие дельта волны .....	17
Стимуляция ментальных функций .....	17
Баланс циркадных ритмов.....	17
Наши внутренние часы.....	17
Сетчатка глаза и внутренние часы .....	18
Мелатониновый спектр.....	18
Расстройства циркадных ритмов.....	19
Использование очков с голубыми светодиодами для гармонизации циркадных ритмов .....	20
Дополнительные советы по использованию и техническому обслуживанию .....	20
Часто задаваемые вопросы.....	21
Использование Mindspa.....	21
Наиболее частые «проблемы».....	22
Ограниченные гарантии и обязательства .....	23

## **Вступление**

Спасибо за приобретение MindSpa®.

Мы прилагаем все усилия, чтобы сделать MindSpa наиболее эффективным в своем классе устройством, сохранив при этом простоту использования.

MindSpa спроектирован таким образом, чтобы быть готовым к применению сразу после распаковки, с минимальным количеством инструкций. Безусловно, Вы можете начать пользоваться MindSpa немедленно после ознакомления с разделом руководства «Быстрый старт». Тем не менее, чтобы быть уверенными в том, что Вы получите максимально полезные для себя результаты, мы разработали это подробное руководство.

Для лучшей систематизации это руководство разделено на три основных части.

Часть I включает в себя технические характеристики и инструкцию по эксплуатации. Часть II даёт информацию об особенностях применения. В части III дается описание встроенных программ, ЧаВо и дополнительная информация.

Для получения наилучших для Вас результатов мы советуем испытать различные программы. Поскольку каждый человек уникален, то Вам удастся выбрать наиболее подходящую для себя программу. Выбирайте различные программы, согласно своему ежедневному расписанию. Для достижения хороших, устойчивых результатов очень важно использовать MindSpa на регулярной основе.

Мы стараемся обеспечить многогранную поддержку нашим пользователям, поэтому, пожалуйста, не стесняйтесь писать нам и задавать свои вопросы, делиться мнениями и впечатлениями. Мы прилагаем все усилия, чтобы отвечать компетентно и незамедлительно.

Мы желаем Вам использовать MindSpa многие годы с удовольствием и пользой для себя и своих близких!

Команда A/V Стимуляции и Нейротехнологий.

### **Краткое описание**

Ваша система MindSpa включает в себя управляющее устройство, очки со встроенными светодиодами и наушники. Обычно MindSpa используют с закрытыми глазами, сидя или лежа в удобной позе, в среднем от 22 до 30 минут.

Веки достаточно тонкие для того, чтобы пропускать мигающий свет, идущий от светодиодов. Далее свет по зрительному нерву в виде электрических импульсов проникает в мозг. Эта пульсация света, наряду со звуком создает мягкую настройку, благодаря естественному «эффекту следования за частотой».

MindSpa – это пассивная система, что означает отсутствие необходимости прикладывать какие-либо сознательные усилия. Просто устройтесь поудобней сидя или лежа, закройте глаза, несколько раз глубоко вздохните и расслабьтесь. Единственными требованиями является спокойное место, где вас никто не потревожит. Регулярное применение MindSpa – ключ к устойчивым благотворным результатам.

Человеческий мозг содержит миллиарды специфических клеток, называемые нейронами. Нейроны коммуницируют между собой на электрохимической основе. Биоэлектрическая активность мозга в виде специфичных электромагнитных волн является результатом совместной деятельности отдельных нейронов и отражает наши мысли, эмоции и поведение. Эти волны измеряют по двум шкалам: колебания в секунду, измеряемые в Герцах (Гц) и амплитуда (интенсивность), аналогично океанским волнам.

В начале 20-го века был разработан инструмент, достаточно чувствительный для измерения биоэлектрической активности мозга. Вскоре, уже во время ранних экспериментов было обнаружено, что мигающий свет способен изменять частоты биоэлектрической активности мозга. Мозг как бы настраивался на частоту световых мельканий. Этот эффект получил название «эффект следования за частотой». Вскоре этот эффект начал использоваться для достижения конкретных результатов.

Свет в сочетании со звуком еще эффективней влияют на мозговую активность. Вместе с тем, в отличие от электрической стимуляции, этот эффект остаётся достаточно мягким и естественным. Например, человек издревле любил смотреть на открытый огонь. В настоящее время установлено, что пламя костра мерцает с частотой, соответствующей альфа ритму мозга – ритму покоя и удовольствия. Аудиальное восприятие работает примерно так же, как и визуальное. Все мы знакомы с успокаивающим эффектом соответствующей музыки, журчащей воды и океанского прибоя. Всё это естественные примеры данной технологии.

На протяжении многих лет, сотрудничая со специалистами по изучению мозга, мы научились тонко настраивать эти частоты для достижения полезных долгосрочных результатов. MindSpa генерирует специальные звуковые и световые частоты, чтобы помочь естественным образом индуцировать специфическую биоэлектрическую активность мозга в соответствии с заданными целями.

## **О биоэлектрической активности мозга**

В основном наш мозг продуцирует четыре типа электромагнитных волн. В зависимости от мощности волн того или иного типа различают четыре состояния. Эти состояния варьируются от полностью пробужденного и активного бета состояния, далее к спокойному, но сфокусированному альфа состоянию, потом к

глубоко медитативному тета состоянию, и, наконец, к глубокому заторможенному сонному дельта состоянию мозга.

По мере регулярного использования MindSpa Вы научитесь легко различать эти состояния, за исключением, конечно, дельта состояния. Вы также научитесь легко входить в спокойное сфокусированное состояние и достаточно долго поддерживать его, даже находясь под психологическим давлением.

Например, если в какой-то жизненной ситуации Вы вдруг почувствуете, что излишне возбуждены и напряжены, то сможете достаточно легко взять эту ситуацию под контроль. Таким образом, Вы сможете чувствовать себя гораздо лучше в различных жизненных ситуациях, одновременно сохраняя остроту восприятия, ясность мысли и скорость реакции. Используя MindSpa на регулярной основе, Вы научитесь легко входить в желаемое состояние.

Для того, чтобы Вы лучше поняли, как получить максимальные результаты от применения встроенных в MindSpa программ, мы далее даем краткое описание четырех состояний мозга.

**Бета частоты находятся в диапазоне от 13 до 40 Гц (колебаний в секунду).** Низкие по амплитуде и средние по частоте волны соответствуют нашему нормальному состоянию бодрствования, с внешним фокусом внимания, в котором большинство из нас пребывает в течение рабочего дня.

Высокоамплитудные, быстрые бета-волны отражают повышенную тревожность, напряжение и ощущаются, как повышенное возбуждение и дискомфорт от перегруженности. В природе это состояние соответствует ситуациям, когда индивид должен сражаться с врагом, или убежать от опасности.

Когда такие состояния удерживаются длительный период, они ведут к истощению энергии, душевному дискомфорту и нарушениям физического здоровья. К сожалению, многие из нас находятся в таких состояниях слишком часто и слишком долго из-за давления современной жизни и общества.

Использование встроенных в MindSpa's программ для релаксации на регулярной основе может в значительной мере снизить нежелательную бета-активность мозга всего за пару недель. Большинство пользователей отмечают немедленную эффективность. Кроме того, когда Вы случайно встретитесь со стрессовой ситуацией, то, благодаря тренировке, сможете действовать в ней значительно более продуктивно. С другой стороны, если Вам необходимо быстро поднять свой уровень энергии и внимания, то в MindSpa есть встроенные стимулирующие программы для достижения бета-состояний.

## **Альфа частоты находятся в диапазоне 8 - 13 Гц**

Они отражают расслабленное состояние с одновременным внутренним и внешним фокусами внимания. При более высоких частотах – это ясная голова и спокойное тело – состояние, идеальное для усвоения информации. Низкочастотные альфа-волны соответствуют глубокому расслаблению и легким медитативным состояниям.

Альфа-волны применяются для самовосстановления, ускоренного обучения, творческих процессов, пика производительности во всех сферах жизни, включая бизнес, спорт и искусство. Обычно мы естественно входим в альфа-состояние, когда читаем хорошую книгу, смотрим интересный фильм, занимаемся монотонными легкими физическими упражнениями, приносящими удовольствие, спокойно гуляем по лесу и т.д..

Если Вы хотите выйти из чрезмерно напряженного, или, наоборот сонного состояния, то MindSра обеспечит Вам замечательный пассивный тренинг. Это поможет Вам остановить Ваш стрессогенный внутренний диалог, ведущий к потере энергии. Остановка и даже незначительное снижение этого внутреннего диалога оказывает удивительно положительное влияние на самочувствие.

## **Тета частоты лежат в диапазоне 4 - 8 Гц**

Они отражают глубоко расслабленное «плывущее» состояние с внутренним фокусом внимания. Это неуловимое ускользящее состояние, в которое мы входим перед засыпанием, или непосредственно перед тем, как проснуться. В этом состоянии легко, и без каких-либо сознательных усилий нас посещают различные визуальные образы. Это так же глубокие, «продвинутые» медитативные состояния – источник творческих процессов. Непременным условием попадания в эти состояния является альфа-тренинг на регулярной основе. В течение дня, примерно каждые 90 минут, некоторые из нас естественным образом входят в эти состояния от нескольких мгновений до нескольких секунд.

Великий изобретатель Томас Эдисон часто использовал эти состояния во время послеобеденной дремы для решения различных проблем. Он даже разработал специальную технику, держа металлический шар в свободно свисающей над медным подносом руке. Когда он засыпал, рука расслаблялась, шар выпадал, Эдисон просыпался и быстро записывал то, что ему пришло в голову в этом промежуточном состоянии между сном и бодрствованием. Надо заметить, что подобную технику использовали многие великие люди, и она даже получила название «энергетический сон».

## **Дельта частоты лежат в диапазоне 0.5 - 4 Гц**

В этом состоянии происходит восстановление психических и физических сил. Это состояние глубокого сна без сновидений. Дельта состояния достигаются только в естественном сне. MindSpa помогает Вашему мозгу натренировать состояния глубокой релаксации, которые ведут к более эффективному и быстрому достижению естественных дельта состояний.

При регулярном применении прибор MindSpa станет для Вас незаменимым, помогающим снизить напряжение, что в конечном итоге выльется в глубокий качественный сон, ясное сознание и лучшее качество всей жизни.

Мы желаем Вам получить массу удовольствия и пользы от применения наших технологий!

### **Комплектация**

- ◆ Микропроцессорное программируемое устройство
- ◆ Высококачественные наушники
- ◆ Многофункциональные очки с 24 светодиодами белого и синего цвета (12+12)
- ◆ Четыре ААА батарейки
- ◆ Соединительный стерео-шнур
- ◆ USB кабель
- ◆ Инструкция и руководство пользователя

### **С чего начать**

- Удалите защитную пленку из батарейного отсека.
- Кнопка Вкл/Выкл (On/Off) расположена на левой стороне.
- Вставьте штекер очков с белыми светодиодами в гнездо на левой стороне.
- Вставьте штекер от наушников в верхнее гнездо на правой стороне.
- Установите для начала уровень громкости и яркости на минимум. Мы рекомендуем начать с уровня 3 для света и уровня 1 для звука.
- Нажмите кнопку старт/стоп/пауза (Start/Stop/Pause), чтобы на дисплее начался 10-и секундный отсчет, наденьте очки и наушники.
- Устройтесь поуютнее, закройте глаза и расслабьтесь.

## **Важная Информация: Специальное предупреждение перед использованием!**

Использование MindSpa абсолютно безопасно для большинства людей и не имеет вредных побочных эффектов. Тем не менее, существует ряд специфичных условий, при наличии которых MindSpa может быть использована только по разрешению и при непосредственном наблюдении врача.

Люди, страдающие от любых серьезных заболеваний, включая различные виды судорожной активности, эпилепсию, травмы мозга, нарушения психики, повышенную фотосенситивность, любую степень дегенерации желтого пятна.

Люди, имеющие кардиостимуляторы, кардиоаритмию или другие сердечные заболевания, перед применением должны проконсультироваться с лечащим врачом.

Использование несовершеннолетними детьми допускается только под непосредственным наблюдением взрослых.

Запрещено к использованию при нахождении под воздействием любых сильнодействующих медицинских препаратов, наркотиков и алкоголя.

Запрещено использовать при вождении авто, мототранспорта и при управлении любыми механизмами.

Прекратить использование при появлении любых негативных реакций, таких как головокружение, мигрень, сильное беспокойство. При появлении этих симптомов, а так же других необычных состояний необходимо проконсультироваться с врачом.

***Производитель заявляет, что MindSpa и любые ее аксессуары не предназначена для лечения или диагностики каких бы то ни было соматических или психических заболеваний и не может быть использована в медицинских целях. Таким образом, никакие претензии по выраженным и предполагаемым последствиям применения MindSpa и ее аксессуаров не могут быть предъявлены производителю.***

## **Устройство и применение**

Этот раздел поможет Вам ознакомиться с различными возможностями и особенностями прибора. При любых затруднениях в работе, пожалуйста, обратитесь к разделу ЧаВо этого Руководства.

### ***Загрузка сессий в MindSpa***

В дополнение к встроенным программам в MindSpa теперь можно



загружать дополнительные программы. Мы сделали несколько дополнительных библиотек с программами для различных целей. Также у Вас есть возможность создавать свои собственные программы, используя программное обеспечение другой фирмы. Пожалуйста, посетите на сайте раздел MindSpa Programmable Download link. Вы получите исчерпывающие инструкции.

### ***Программный Режим***

Номер текущей программы отображается на дисплее, когда Вы включаете питание. Для выбора программы нажимайте кнопки со стрелками вверх/вниз, расположенные слева на передней панели прибора. Для запуска программы нажмите кнопку Start/Stop/Pause.

### ***Установки яркости и громкости***

Интенсивность света и громкость могут быть установлены в диапазоне от 1 до 16 условных единиц. На дисплее отображаются маленькие значки очков или наушников, в зависимости от регулируемого параметра. Начните с низкого, комфортного уровня яркости и громкости. При дневном, ярком свете и постороннем шуме можно установить более интенсивные значения.

Примечание: для автоматической смены номеров программ, значений яркости или громкости удерживайте в течение 1-2 секунд соответствующие кнопки.

### ***Стартовый таймер обратного отсчета***

Когда Вы нажмете кнопку Start/Stop/Pause, на дисплее отобразится обратный 10-и секундный отсчет для того, чтобы Вы могли спокойно надеть очки и уютно устроиться. Вы можете прервать этот отсчет, повторно нажав ту же кнопку. В этом случае программа начнется немедленно.

### ***Таймер оставшегося времени***

Во время программы дисплей будет отображать время, оставшееся до конца программы. Маленькая стрелка на дисплее будет показывать, что программа активна.

### ***Старт/Стоп/ Пауза***

Для того, чтобы сделать во время программы паузу, просто коротко нажмите на кнопку Start/Stop/Pause, также коротко

нажмите на нее для продолжения. Если при нажатии удерживать кнопку около 1-2 секунд, программа выключится. Также можно просто выключить питание прибора.

### ***Плавное включение***

Каждая программа начинается плавным (в течение 15 секунд) нарастанием яркости и громкости (если выставлены параметры, отличные от единицы). Это сделано из соображений вашей комфортности. В этот период регулировка яркости и громкости невозможна.

### ***Звук***

Программы, установленные в MindSpa, генерируют специальные тона для достижения необходимых состояний сознания. Вы можете использовать с прибором как наушники, поставляемые в комплекте, так и любые другие наушники хорошего качества, устанавливая комфортную громкость звучания.

### **Использование режима AudioStrobe®**

AudioStrobe® - это патентованная технология, разработанная в Германии. AudioStrobe® синхронизирует музыку и пульсирующий свет в очках, создавая интересный комплексный сенсорный эффект. Специальные компакт диски при проигрывании через MindSpa, декодируются устройством AudioStrobe® и переводятся в цифровые сигналы для управления очками. Эти цифровые сигналы записаны на частотах, лежащих выше уровня обычного слухового восприятия, поэтому качество музыкального материала полностью сохраняется.

Для того чтобы включить режим AudioStrobe® поместите в плеер специальный AudioStrobe® компакт-диск. Затем один конец соединительного стереокабеля (в комплекте) вставьте в гнездо для наушников вашего плеера, а второй соедините с MindSpa через внешний вход (см. выше).

- Нажмите и удерживайте около двух секунд кнопку «Backlight» (над кнопкой ON/OFF/PAUSE), пока не появятся на дисплее буквы «AS». Это свидетельствует о том, что MindSpa теперь находится в режиме AudioStrobe®;

- Установите громкость звука в плеере примерно на 3/4 от максимального;

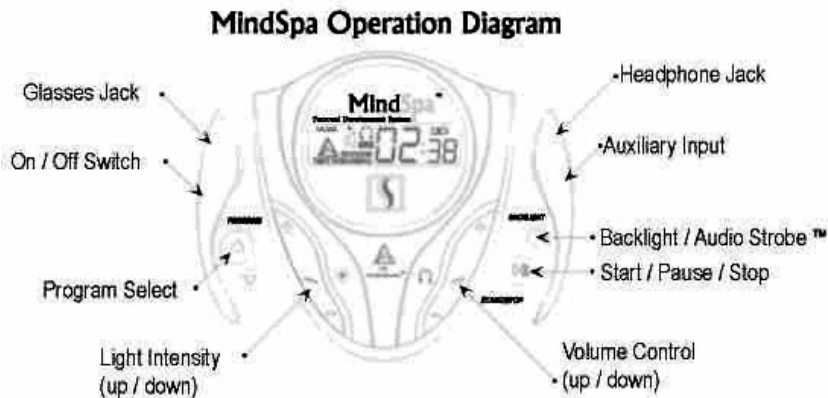
- Выключите на плеере «bass boost», если он там есть;

- Яркость света в очках регулируется обычным способом (см. выше);

- Когда начнется музыка - отрегулируйте яркость света.

Примечание: режим AudioStrobe® отключает функцию автоотключения, поэтому позаботьтесь о выключении прибора, когда закончите.

\*Вы можете посетить сайт разработчика для заказа аудиостроб дисков из ассортимента.



### ***Многофункциональные очки***

Очки имеют три режима переключения цвета: белый, синий, белый + синий.

MindSpa создана на основе новейших разработок в области светозвукового стимулирования и поэтому обеспечивает превосходные результаты.

Наша уникальная разработка с латеральным расположением 24-х (12 белых и 12 синих) светодиодов появилась в результате 20-и лет исследований и экспериментов ведущих лабораторий по изучению мозга международно признанных университетов.

Многофункциональные очки являются очень эффективным инструментом для ускоренного обучения, снятия стресса, концентрации внимания, расширения восприятия, энергетического сна.

### ***Использование многофункциональных очков***

Наши многофункциональные очки могут быть использованы как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Чаще всего они используются с закрытыми глазами. Для лучших результатов используйте очки в затемненном помещении.

Тем не менее, существуют методики применения, когда глаза должны быть открыты. Методики применения с открытыми глазами приведены в отдельном пособии.

Впервые мы применили методику с открытыми глазами несколько лет назад, когда работали со студентами для улучшения

их способности к концентрации на учебном материале и воспроизведения прочитанного. Также мы успешно работали с некоторыми профессиональными спортсменами для улучшения спортивных результатов.

Методика открытых глаз наиболее оптимальна, когда физические движения сведены к минимуму. Например, при визуализации, обучении, творчестве, механическом запоминании написанного материала.

При открытых глазах используйте низкий или средний уровень яркости. Смотрите сквозь очки вдаль или на учебный материал, а не на светодиоды. Никогда не используйте во время работы с механизмами или инструментами.

### ***Энергетический сон***

Другой пример общепринятого применения MindSpa – энергетический сон. В настоящее время множатся научные подтверждения того, что ежедневный короткий дневной сон во второй половине дня (полуденная дрёма) в значительной мере способствует сохранению физического здоровья, ясности сознания, творчеству, концентрации внимания, точности движений, производительности труда и эффективности обучения. В одном из последних исследований японскими учеными было показано, что короткий дневной сон на регулярной основе заметно улучшил показатели по сдаче тестов студентами.

В дополнение к улучшению здоровья короткий дневной сон повышает умственную и физическую производительность труда. Мы настоятельно рекомендуем Вам включить короткий дневной сон с использованием MindSpa в Ваше ежедневное расписание.

### ***Сон и дрёма***

Процесс полуденной дрёмы с использованием MindSpa отличается от обычного сна. Сон – это процесс, состоящий из 90 минутных циклов глубокого и легкого (БДГ) сна. Дрёма – это сноподобный функциональный процесс, предназначенный для переработки информации, во время которого Вы чаще всего остаетесь в сознании. Как обычный сон, так и дрёма обеспечивают переработку информации и улучшают обучение.

Благодаря своим замечательным способностям освежать сознание и физическое самочувствие, повышать бодрость и энергичность, снижать стресс и тревожность полуденная дрёма получила название «Энергетический Сон». "Энергетический Сон" обычно длится 20 - 40 минут. Эффективность такого сна имеет тенденцию к увеличению при регулярном использовании. Последние исследования, проведенные американским

аэрокосмическим агентством NASA, показали, что пилоты, использующие «Энергетический Сон» улучшили все свои показатели на 34%, а внимание на 53%.

Наиболее оптимальное время для «Энергетического Сна» - после полудня. Обычно одного раза в день вполне достаточно.

### ***Уход за очками***

Обращайтесь с очками бережно и аккуратно во избежание их поломки, поскольку они сделаны из довольно хрупких материалов. При необходимости протирайте их чистой мягкой сухой салфеткой. Дужки у очков регулируются по длине. Для регулировки держите за неподвижную часть, мягко потяните или надавите на подвижную часть. Таким образом, отрегулируйте длину, чтобы очки сидели плотно и комфортно. При необходимости подтягивайте шурупы крепления дужек.

### ***О светодиодах***

СД (светодиоды) являются полупроводниковыми устройствами, изготовленными из чистого кремния с микроскопическими добавками примесей галлия, мышьяка, индия, азота, упакованного в герметическую оболочку из прозрачного пластика. Каждая примесь даёт свой цвет.

Обычная лампочка даёт теплый, белый свет за счет разогрева металлической нити. Через светодиод проходит ничтожный по сравнению с лампочкой ток, вызывающий эмиссию, прежде всего, фотонов с незначительным выделением тепла и электромагнитного излучения.

В наших очках используются светодиоды, имеющие следующие преимущества:

- Яркий, белый свет и низкое энергопотребление;
- Высокая надежность и долгий срок службы;
- Большой угол рассеивания света, что способствует покрытию всего поля зрения.

### **Использование MindSpa**

Устройтесь сидя или полулежа в таком месте, где Вас никто не потревожит. Позвольте своим мыслям течь свободно и самопроизвольно, наблюдая за ними как бы со стороны.

Это способствует глубокому расслаблению. Уже через несколько минут занятий Вы почувствуете, что вошли в состояние релаксации тела и ясности сознания. Просто отпустите себя и наслаждайтесь!

Нормально, если Вы войдете в состояние легкого сна, значит так надо Вашему организму.

## ***Как получить максимальные результаты от использования MindSpa***

MindSpa - абсолютно безопасна для большинства людей. Тем не менее, прочитайте **Специальное Предупреждение** перед использованием. Также мы рекомендуем использовать MindSpa детям только под непосредственным наблюдением взрослых.

Для получения максимальной пользы мы советуем применять MindSpa регулярно, как часть программы, включающей в себя физические упражнения, подходящее питание и адекватный отдых. MindSpa разработана удобной и легкой в применении и обеспечивает выдающиеся результаты. В общем случае лучше всего начинать с программ для релаксации. Самый первый раз лучше включить демонстрационную программу №1, чтобы быстро привыкнуть к устройству.

Хотя мы и даём Вам рекомендации, основанные на многолетнем опыте, Вы можете использовать любую последовательность релаксационных программ. Истинная сила MindSpa в том, что она не требует следовать каким-либо специальным формулам или методам, чтобы достичь хороших результатов. Программы для релаксации можно использовать в соответствии с Вашим расписанием ежедневно 1-3 раза в день с перерывом не менее 3-х часов. Ключом к эффективности является только регулярное применение, так как положительный эффект имеет свойство накапливаться.

### ***Программа Прогрессивной Релаксации***

Мы разработали оптимальную программу для достижения более глубокой релаксации, последовательно используя встроенные программы 1-16. Частота каждой последующей программы соответствует более глубокому уровню релаксации, а время чуть больше предыдущей. Вы можете продвигаться по этому пути со своей собственной скоростью. Вы можете использовать этот метод, дающий надежные, проверенные временем результаты, или просто пробовать различные программы на свое усмотрение и в любом порядке, либо использовать вообще только какую-нибудь одну понравившуюся Вам программу. Результат всё равно гарантирован.

### ***Стимулирующие Программы***

Стимулирующие программы полезны для быстрого подъема уровня бодрствования. Мы советуем использовать стимулирующие программы 15-18 не позднее, чем за четыре часа до Вашего сна, чтобы избежать проблем с засыпанием. Необходимо заметить, что стимулирующие программы вряд ли

Вам понадобятся, если Вы будете регулярно использовать программы для релаксации.

### ***Избавление от стресса***

Во время стресса наше дыхание обычно становится поверхностным и частым и сосредоточено в верхней половине легких. Поэтому, когда Вы включаете сессию, постарайтесь дышать глубоко и медленно так, чтобы почувствовать движение Вашей диафрагмы.

Для тренировки положите одну руку себе на живот, а вторую на грудь. Если рука на животе поднимается и опускается в такт с Вашим дыханием, в то время как грудная клетка остается относительно спокойной, то Вы дышите правильно. Дышите глубоко и спокойно с небольшими 3-х секундными задержками между вдохом и выдохом. После небольшой тренировки этот метод станет для Вас настолько привычным, что Вы заметите, как непроизвольно применяете его в повседневной жизни.

Также Вы можете практиковать другой легкий, но эффективный метод, называемый пороговой релаксацией. Поупражняйтесь во время сессии, слегка напрягая и полностью расслабляя мышцы, начиная с макушки головы, заканчивая пальцами ног. Напряжение должно быть легким, едва заметным. Последовательно несколько раз пройдите таким образом по всему телу сверху вниз. Не забывайте при этом правильно дышать.

Это легкая, приятная и очень эффективная техника.

### ***Концентрация внимания***

Для развития внимательности, пожалуйста, посетите наш сайт и скачайте программы Dr. Olmstead вместе с подробными инструкциями по их использованию. В своих исследованиях Dr. Olmstead показал чрезвычайную эффективность своих программ по улучшению внимания как у детей, так и у взрослых.

### ***Сон и общее напряжение***

Чтобы научиться быстро и глубоко расслабляться так, чтобы естественным образом погружаться в сон, мы рекомендуем все же заниматься по нашей специальной программе Прогрессивной Релаксации, по крайней мере, в течение 4 – 8 недель на регулярной основе.

Существует множество различных причин беспокойного сна и проблем с засыпанием. Остановимся на, как мы считаем, основной из них – общий стресс, базирующийся на наших отношениях на работе, в школе, дома, на финансовых проблемах и других общих для всех проявлениях современной жизни.

Стресс выражается ночью в перевозбужденном сознании, когда мозг находится в высокоамплитудном бета состоянии. Другими словами, это тот самый интенсивный внутренний диалог, который постоянно крутится у нас в голове, мешая полноценному отдыху ночью.

Можно сказать, что при регулярном использовании MindSpa для снижения стресса, Вы одновременно снижаете интенсивность внутреннего диалога – ментальной болтовни, в особенности ночью. Вскоре Вы обнаружите, что это очень простой и, в то же время, мощный процесс. Мы рады Вам сообщить, что вот уже много лет постоянно получаем многочисленные, положительные отзывы от пользователей MindSpa, которые ранее страдали от различных проблем со сном.

Далее даются описания программ MindSpa: длительность, начальные, средние и конечные частоты. Пожалуйста, имейте в виду, что указанные частоты не обязательно напрямую будут вовлекать Вас в соответствующее им состояние. Для того, чтобы научиться входить в глубокие состояния физической и ментальной релаксации, мозг должен этому сначала научиться.

## Описание программ

### *Прогрессивная Релаксация Альфа Тренинг*

Программы 1-6

	<b>Название</b>	<b>Время мин</b>	<b>Начало цикл/сек</b>	<b>Середина цикл/сек</b>	<b>Конец цикл/сек</b>
1	Alpha I	22	12.5	9.0	8.0
2	Alpha II	25	12.5	8.6	8.6
3	Alpha III	27	13.5	8.8	7.83
4	Alpha IV	30	14.0	8.2	6.8
5	Alpha V	34	14.5	7.4	7.2
6	Alpha VI	45	12.0	7.2	7.0



## *Прогрессивный Глубокий Тета Тренинг*

Программы 7-12

	<b>Название</b>	<b>Время мин</b>	<b>Начало цикл/сек</b>	<b>Середина цикл/сек</b>	<b>Конец цикл/сек</b>
7	Theta I	23	14.0	6.1	5.7
8	Theta II	30	13.0	5.5	8.1/5.1
9	Theta III	41	13.0	7.83	7.83/4.7
10	Theta IV	25	11.0	5.6	7.0/3.9
11	Theta V	33	10.0	4.5	4.1
12	Theta VI	60	11.0	5.6	7.0/3.6

## *Глубокие Дельта Волны*

Программы 13-15

	<b>Название</b>	<b>Время мин</b>	<b>Начало цикл/сек</b>	<b>Середина цикл/сек</b>	<b>Конец цикл/сек</b>
13	Delta I	38	9.7	6.1	3.5
14	Delta II	55	8.9	6.0	3.0
15	Delta III	69	9.0	5.1	2.5

## *Стимуляция ментальных функций*

Программы 16-18

	<b>Название</b>	<b>Время мин</b>	<b>Начало цикл/сек</b>	<b>Середина цикл/сек</b>	<b>Конец цикл/сек</b>
16	Quick Boost	11	15	21	15
17	Focus	21	15.5	15.5	7.83
18	Concentration	36	12	18	8.0

## **Баланс Циркадных Ритмов**

### *Наши Внутренние Часы*

Свет является мощнейшим регулятором нашей циркадной системы – внутренних часов организма. Циркадный ритм контролирует в течение 24-х часов наши психофизиологические состояния, которые согласованы с суточным циклом смены дня и ночи.

Центр регулировки наших внутренних часов находится в

гипоталамусе, как раз над точкой пересечения зрительных нервов. В дополнение к функции регуляции сна и бодрствования этот центр играет значительную роль в производстве гормонов, регуляции температуры тела и давления крови.

Присутствие света непосредственно влияет на производство гормона мелатонина.

Мелатонин – это гормон сна. Уровень мелатонина в норме повышается при отсутствии света. Наличие света определенной частоты подавляет производство мелатонина на несколько часов. Избыток мелатонина делает нас сонными.

### ***Сетчатка глаза и внутренние часы***

Буквально в последние годы ученые открыли специальные клетки, расположенные на сетчатке глаза, чувствительные к определенной части спектра. До этого времени в течение 200 лет считалось, что на сетчатке присутствуют всего два типа рецепторов – палочки и колбочки.

Теперь мы знаем, что сетчатка содержит три типа рецепторов, реагирующих на видимую часть спектра. Это палочки, колбочки и детекторы света и темноты.

Палочки – наиболее многочисленные рецепторы и наиболее чувствительны к свету, но не чувствительны к цвету. Они предназначены для видения в сумерках. Палочки чувствительны к зеленому/сине-зеленому свету (с пиком на 507нм) и не чувствительны к красному.

Колбочки чувствительны к различным цветам спектра и делятся на красные (64%), зеленые (32%) и синие (2%). Синие - наиболее чувствительны к свету. Колбочки имеют пик чувствительности к зеленому цвету (555 нм).

Меланопсиновые рецепторы, также называемые рецепторами света и темноты, чувствительны к очень узкому, голубому участку спектра. Они не являются частью зрительной системы и активны даже, когда глаза закрыты и даже во сне.

Эти рецепторы непосредственно регулируют циркадные ритмы через синтез мелатонина. Когда в спектре присутствует голубой (как небо) цвет, то производство мелатонина подавляется на несколько часов.

### ***Мелатониновый спектр***

Специфическая компонента солнечного света, коротковолновые голубые лучи в узком диапазоне спектра 446-483 нанометров (нм) чрезвычайно активны для регуляции производства мелатонина. Последними исследованиями установлено, что именно эта компонента переключает наши внутренние часы через производство мелатонина. Поскольку это

цвет неба, ученые предположили, что именно он играет решающую роль.

Наибольшее подавление синтеза мелатонина приходится на узкую полосу в 460-470 нм. Синий свет в очках Mindspa (CalmBlue) настроен как раз на эту полосу с точностью в несколько нанометров, что делает это чрезвычайно активным при переключении циркадных ритмов.

### ***Расстройства циркадных ритмов***

Расстройства циркадных ритмов обычно связаны с неожиданными или (и) экстремальными изменениями жизненной активности по отношению к естественной смене дня и ночи. Например, расстройства циркадных ритмов могут быть связаны с трансконтинентальными перелетами, старением, ночной активностью (работа в ночные смены).

Другой распространенный вид расстройства циркадных ритмов – сезонные аффективные расстройства (САР), которые характеризуются такими симптомами, как сонливость и депрессия во время зимних месяцев, когда днем света недостаточно. Из-за пониженной освещенности производство мелатонина не прекращается даже днем со всеми вытекающими последствиями.

У работающих в ночную смену наблюдаются симптомы, похожие на симптомы тех, кто перелетел на самолете несколько часовых поясов. Поскольку работа в ночную смену не согласуется с естественной сменой дня и ночи, рабочие часто испытывают непреодолимую сонливость на работе и могут страдать бессонницей, когда пытаются заснуть.

Работа в ночную смену характеризуется повышенным риском сердечнососудистых заболеваний, расстройством пищеварения, эмоциональными и ментальными проблемами. Большинство несчастных случаев на производстве так же происходят в ночную смену. Недавние исследования показали, что можно в значительной мере снизить все неприятности, связанные с ночными сменами, если включать на рабочем месте специальный голубой свет и устраивать по расписанию специальные перерывы, когда рабочие могут подремать.

Солнечный свет так же вызывает и другие изменения в нашем теле, например, способствует производству серотонина. Серотонин – это нейротрансмиттер, повышающий уровень бодрствования, так же связан с наличием солнечного света. Низкие уровни серотонина в организме так же связаны с депрессией и скачками настроения. Наряду с использованием MindSpa для хорошего здоровья и настроения так же важно ежедневно получать как можно больше солнечного света. Это становится еще более необходимым в зимние месяцы, когда мало света.

## ***Использование очков с голубыми светодиодами для гармонизации циркадных ритмов***

Для хорошего общего самочувствия и гармонии используйте эти очки как минимум полчаса (лучше 45-60 минут) сразу, как проснетесь. Глаза при этом могут быть открыты, но при закрытых глазах эффективность не теряется. Время года играет здесь решающую роль, поэтому, если Вы получаете мало естественного света, используйте очки чаще.

Если у Вас повышенная сонливость или зимняя депрессия, используйте очки с голубыми светодиодами каждое утро.

Во избежание проблем с засыпанием, используйте эти очки не позднее, чем за 3-4 часа до сна.

Для устойчивых результатов используйте очки от 1 до 4 месяцев. При наличии каких-либо заболеваний, пожалуйста, проконсультируйтесь сначала со своим лечащим врачом.

Свет – наиболее мощное средство для настройки внутренних часов во время трансконтинентальных перелетов. Для этих целей компания Британские Авиалинии разработала прекрасную таблицу-калькулятор для определения, когда и сколько Вам надо света и когда его следует избегать, чтобы сохранять хорошую работоспособность [www.britishairways.com](http://www.britishairways.com).

### **Дополнительные советы по использованию техническому обслуживанию**

Обращайтесь с MindSpa аккуратно и она послужит Вам неограниченно долго, не доставляя проблем.

Избегайте использовать MindSpa в сырых, пыльных и грязных помещениях.

Оберегайте консоль, наушники и очки от попадания в них влаги. Если вода все же попала, ни в коем случае не включайте устройство. Это может привести к выгоранию микропроцессора. Вместо этого немедленно снимите крышку батарейного отсека, выньте батареи, вытряхните воду и дайте достаточно времени, чтобы прибор полностью высох. Это поможет избежать поломки.

Не оставляйте надолго MindSpa и его компоненты на прямом солнечном свете или в закрытом автомобиле в жару.

Всегда вынимайте батареи, если не планируете использовать прибор длительное время.

Вставляйте и вынимайте все штекеры, держа за корпус, и ни в коем случае не тяните за провода, иначе это может привести к обрыву проводов и порче прибора. Поломки такого рода не подлежат бесплатному гарантийному ремонту.

## Часто Задаваемые Вопросы Использование MindSpa

### **Вопрос: Как часто я должен использовать MindSpa?**

- Ответ: Ключ к наилучшим результатам – регулярное использование. Вы можете использовать MindSpa каждый день, или даже больше одного раза в день, если Вам позволяет время. При использовании стимулирующих сессий, точно также как при физических тренировках, необходимо дать некоторое время для «роста мускулов». Поэтому стимулирующие сессии используйте не чаще одного раза в 2-3 дня.

Мы советуем Вам в течение дня для достижения максимальных результатов между повторным применением делать перерыв на несколько часов. У нас есть множество отзывов от людей, испытавших немедленный положительный эффект, но все же реальной ожидать долговременных положительных результатов после 2-3 недель регулярного применения. Пожалуйста, наберитесь терпения, мы нацеливаем Вас на обретение долгосрочных улучшений качества Вашей жизни. С Вашей стороны не требуется никаких усилий, лишь небольшие затраты времени (приятного времяпровождения) на регулярной основе.

### **Вопрос: Могу ли я получить какие-либо негативные последствия, если открою глаза во время сессии?**

- Ответ: Нет, абсолютно никаких негативных последствий (кроме, может быть, потери изрядной доли удовольствия от процесса). Яркость светодиодов значительно ниже самой слабой фотовспышки и они кроме света больше ничего не излучают.

### **Вопрос: Почему мои ресницы вздрагивают с каждой вспышкой света?**

- Ответ: Это реакция Вашей нервной системы на слишком высокую яркость света. Просто уменьшите яркость светодиодов до более комфортного уровня.

### **Вопрос: В какой позе лучше заниматься?**

- Ответ: Займите наиболее комфортную для Вас позицию и обоснуйтесь в ней поуютней. Не скрещивайте руки и ноги во избежание их затекания. Во время сессии Вы можете этого не заметить, но после окончания Вам будет неприятно. Когда начнется сессия, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, используя брюшной тип дыхания. Это поможет сбросить излишнее напряжение.

### **Вопрос: Могу ли я делать это лежа, и что случится, если я засну?**

- Ответ: Вы можете выбирать любую удобную для Вас позу. Все же наилучшие результаты достигаются, если вы остаетесь в бодрствующем состоянии. Но легкий сон лишь незначительно снижает эффективность процедуры. Иногда (с непривычки) глубокая релаксация может быть принята Вами за сон. Если Вы «проснулись» сразу после окончания программы, то это был не настоящий сон, а просто очень глубокое расслабленное состояние.

## Наиболее частые «проблемы»

**Вопрос: Почему ничего не происходит, когда я включаю прибор?**

• Ответ: Новый прибор поступает со вставленными батарейками, но между ними и контактами есть изолирующая пленка – удалите ее и снова включите прибор. Если все равно ничего не происходит, удалите батарейки и снова вставьте, соблюдая полярность. Если и это не помогло, замените батарейки свежими щелочными типа AAA.

**Вопрос: Звук или свет как-то неправильно работают.**

• Ответ: Проверьте, до конца ли вставлены штекеры очков и наушников в гнезда прибора. У нового прибора они могут вначале вставляться несколько туговато и требуют небольших дополнительных усилий. Также проверьте - в те ли гнезда воткнуты штекеры от очков и наушников. На приборе около этих гнезд имеются соответствующие обозначения. Также у штекера от очков имеется дополнительная цветная полоска.

**Вопрос: На дисплее появился символ батарейки, или дисплей очень тусклый, а прибор не работает.**

• Ответ: Это свидетельствует о том, что батарейки разрядились. Замените их свежими щелочными батарейками типа AAA.

**Вопрос: Почему в наушниках постоянно идут громкие неприятные щелчки?**

• Ответ: Пожалуйста, переключите наушники в гнездо для наушников.

**Вопрос: Почему звук идет только с одной стороны?**

• Ответ: Проверьте, полностью ли штекер наушников вставлен в гнездо. Если это не помогло, попробуйте подключить какие-нибудь другие исправные наушники. Если проблема исчезла, значит это дефект наушников MindSra. Свяжитесь с нами для замены (которая в течении гарантийного срока будет произведена бесплатно). Если проблема осталась, то неисправен сам прибор. Также свяжитесь с нами для замены или гарантийного ремонта.

**Вопрос: Почему в очках свет идет только с одной стороны, или один из светодиодов не горит?**

• Ответ: Сначала убедитесь в этом, сняв очки, не выключая сессии. Так может казаться при высоком уровне стресса. Затем проверьте, плотно ли вставлен штекер в гнездо. Если проблема осталась, свяжитесь с нами для замены или гарантийного ремонта.

**Вопрос: Как я могу узнать больше информации по ABC?**

• Ответ: Посетите сайт производителя или направьте свои вопросы на электронную почту.

## **MindSpa Система Персонального Развития®** **Ограниченные Гарантии и Обязательства**

Мы гарантируем что MindSpa и ее компоненты не содержат дефектов материалов и в сборки и обязуемся бесплатно заменить или отремонтировать выявленные входе эксплуатации дефекты в течение одного года со дня приобретения. Сохраняйте, пожалуйста, документы о продаже и вышлите в наш адрес заполненную гарантийную карточку, для активации Вашей гарантии. Доказательства приобретения Вами прибора необходимы для всех видов гарантийного ремонта и замены.

Обязательства ограничены исключительно ремонтом или заменой по усмотрению производителя. Производитель обязуется произвести ремонт или замену в течение гарантийного срока бесплатно, за исключением транспортных и почтовых расходов.

Гарантия не распространяется на повреждения, полученные в результате аварии, небрежного или неправильного обращения. Если по какой-то причине Вы решили, что ваше устройство сломано, пожалуйста, предварительно свяжитесь с нашим дилером, продавшим Вам прибор.

Покупатель в любом случае обязан связаться непосредственно с производителем для авторизации перед возвратом прибора или части. В результате авторизации покупателю будет дополнительно сообщен адрес для возврата и инструкции. При возврате любой части покупатель вместе с частью должен вложить в посылку информацию о себе, адрес, телефон, и описание проблемы.

**ТЕЛЕФОН ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ИНСТРУКЦИЙ ДЛЯ ВОЗВРАТА:**  
(на сайте)

**ДЕКЛАМАЦИЯ:** За исключением вышесказанного покупатель признает, что устройство высылается «как есть». Производитель и продавец специально отказываются от каких либо явных или скрытых гарантий, включая коммерческие гарантии и гарантии соответствия каким-либо специфическим требованиям использования. Производитель и продавец также не принимают каких либо обязательств в отношении любых видов ущерба, наступившего в результате неадекватного поведения, включая небрежность и удары.

**ВЫВОДЫ ИЗ ОГРАНИЧЕНИЙ:**

Покупатель понимает, что:

- Технология MindSpa предназначена исключительно для персонального развития;
- Никакие другие претензии к MindSpa не принимаются;
- A/V Stim, LLC не могут предусмотреть соответствие любого устройства персональным особенностям каждого человека, в связи

бесконечным разнообразием эмоциональных и физиологических качеств каждого пользователя;

- Люди, имеющие судорожную активность, галлюцинации, черепнозговые травмы и другие психические проблемы не должны использовать MindSpa без консультации со своим лечащим врачом;
- MindSpa не может быть использована несовершеннолетними без непосредственного надзора взрослых;

Покупатель понимает, что A/V Stim, LLC или его агенты и работники не могут нести каких бы то ни было видов ответственности за любые инциденты, возникшие в результате использования MindSpa, как покупателем, так и любыми другими лицами. Покупая этот продукт, покупатель берет на себя полную ответственность и риски, возникающие в связи с использованием им или другими лицами данного продукта. Покупатель понимает и принимает на себя ответственность, которая может наступить в результате использования принадлежащего ему продукта другими лицами.

**ОГРАНИЧЕНИЯ ПО ПОВРЕЖДЕНИЯМ:** Если какие либо условия не были оговорены ранее, покупатель понимает, что компенсация любого полученного им ущерба не может превышать стоимости прибора, подтвержденного документами.

**ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПОКУПАТЕЛЯ:** Покупатель подтверждает, что он/она достиг совершеннолетия, и находится в здравом уме и памяти, чтобы прочитать, понять и согласиться с данным соглашением и осознает, что оно составлено на контрактной основе и не является пустой формальностью. Покупатель полностью прочитал или обязуется прочитать полностью Руководство Пользователя перед непосредственным применением MindSpa.