

MindPlace
KASINA
MIND MEDIA SYSTEM



Руководство пользователя

ОГЛАВЛЕНИЕ:

КАК...	5
Как перезагрузить вашу Kasina	5
Как установить максимальную громкость	5
Как загрузить файлы в Kasina:	5
ПОДДЕРЖИВАЕМЫЕ ФОРМАТЫ.	5
ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ СЕССИЙ	6
С карты памяти.	6
С компьютера (с USB аудиоустройства).	6
С ПК, iPod-а или MP3 плеера (аудиоустройства)	7
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ И ТЕХНИЧЕСКАЯ	
ПОДДЕРЖКА	7
ВО ВРЕМЯ СЕАНСА	7
ЗАРЯДКА АККУМУЛЯТОРНОЙ БАТАРЕИ	7
НАСТРОЙКИ	8
Основные настройки	8
РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ	8
КОДИРОВКА АУДИОФАЙЛОВ	8
SpectraStrobe	8
AudioStrobe	8
Цветовой орган	9
Power Management (Опции энергосбережения).	9
Visuals (Опции изображения).	9
Audio (Аудиопараметры)	9
Service (Техническое обслуживание)	9
СОЗДАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ СЕАНСОВ	9
СОДЕРЖАНИЕ MICRO-SD КАРТЫ НА KASINA	10
СПЕКТРАСТРОБ СЕССИИ.	12
СПИСОК БАЗОВЫХ СЕССИЙ KASINA	
(АДАПТИРОВАННЫЕ СЕССИИ SIRIUS).	19
Максимальная Производительность.	19
Tranquility Induction (Внутренний Баланс)	20
Learning (Обучение)	21
Well-Being (Благополучие)	22

Kasina (*Касина*)

(слово из языка пали: медитация с концентрацией на каком-либо объекте, часто цветном или ярком свете).

Поздравляем! Вы являетесь обладателем одного из самых продвинутых персональных устройств аудиовизуальной стимуляции на сегодняшний день. Чтобы опыт пользования был для Вас максимально приятен, уделите несколько минут для ознакомления с данной инструкцией.

1. Аккуратно распакуйте ваше устройство и приложенные к нему аксессуары.

В упаковке Вы найдете:

Основную консоль устройства,
Многоцветные очки - GanzFrame™,
Мобильные вкладные наушники,
Кабель USB,
Блок питания,
Соединительный стерео-кабель,
Карту памяти MicroSD, с адаптером,
Мягкий чехол,
Инструкцию пользователя.

2. Пожалуйста, ознакомьтесь с пометками о стандартах, примененных к данному устройству, и инструкциями по безопасности, содержащимся на раскладной лицевой обложке инструкций.

Внимание: включенные в комплект очки **GanzFrames** предназначены для использования с **ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ**.

3. Перед началом эксплуатации систему электропитания устройства следует поставить на зарядку на несколько часов. Для этого подключите кабель блока питания USB к мини-USB входу, расположенному в верхней части консоли.

4. Перед включением устройства извлеките карту памяти MicroSD из SD адаптера и аккуратно введите ее контактами вверх и вперед (как на иконке) в гнездо MicroSD, расположенное в нижней части консоли. Вы ощутите легкое пружинящее сопротивление, затем карта закрепится на своем месте. Карту можно также ввести и закрепить с помощью ногтя. При удалении карты убедитесь, что устройство отключено, затем слегка надавите на карту, вследствие чего она выйдет из зацепления и выдвинется на достаточное для извлечения расстояние.

5. Подключите очки GanzFrames в разъем, расположенный справа от разъема карты MicroSD (помечен соответствующей иконкой).

6. Подключите наушники из комплекта (или уже имеющиеся у Вас) в соответствующий иконке разъем, расположенный слева от разъема карты MicroSD.

7. Теперь Вы можете включить Ваше устройство нажатием кнопки, расположенной в верхней части консоли и удерживанием ее в течение одной-двух секунд. На ЖК-дисплее высветятся четыре основные иконки ("Sessions", "USB", "Aux Audio" и "Settings"), а также иконки поменьше, расположенные

в верхней части дисплея и означающие уровень громкости, яркости и заряда аккумуляторной батареи.

КАК...

Как перезагрузить вашу Kasina

Для восстановления заводских установок включите устройство, одновременно удерживая кнопки регулировки яркости и громкости “-“ (по бокам консоли), затем, когда на экране появится текст, нажмите центральную кнопку.

Как установить максимальную громкость

Kasina поставляется с максимальной громкостью, установленной по европейским стандартам безопасности для предотвращения повреждений слуха. Если вы находитесь не в Европе, или хотите использовать наушники с большим внутренним сопротивлением и т.д., вы можете изменить установки: Settings/Audio/Max. Volume, - используйте верхнюю/нижнюю часть кольца для установки нужных вам параметров и центральную кнопку – для подтверждения. После этого правый край индикатора громкости будет отмечен красной чертой.

Как загрузить файлы в Kasina:

Если в вашем компьютере есть картридер, то гораздо быстрее для этой процедуры будет воспользоваться им, чем встроенным USB-интерфейсом. Достаньте microSD карту из Kasina и вставьте ее в картридер. Скопируйте выбранные файлы в любую папку на карте, или создайте собственную. В качестве альтернативы можно соединить Kasina с компьютером посредством USB-кабеля (выберите USB в главном меню и нажмите центральную кнопку. Kasina появится на вашем компьютере, как внешний накопитель USB). Просто отметьте и перетащите ЛКМ (drag and drop) нужные файлы в соответствующую папку.

Поддерживаемые форматы.

Kasina пока поддерживает только MP3 и WAV форматы. Для перевода музыкальных файлов в эти форматы из других смотрите соответствующий раздел (на английском) на www.mindplacesupport.com

Воспроизведение Сессий

С карты памяти.

Для выбора сессии (Sessions) воспользуйтесь кнопками "Up/Down" (верхняя и нижняя части кольца) и далее нажмите на кнопку "Select", расположенную в центре. Обратите внимание, что под заголовком "SD Card" расположено несколько папок. С помощью кнопок "Up/Down" выберите нужную Вам папку и нажмите кнопку "Select", что позволит Вам просмотреть список хранящихся в карте треков, затем прокрутите файлы вниз по списку и выберите из них тот, который Вы хотели бы прослушать и нажмите кнопку "Select" для запуска сеанса. Для незамедлительного запуска сеанса вновь нажмите кнопку "Select". После того, как появится таймер обратного отсчета 10-и секунд, вы можете надеть очки. Нажатие кнопки "Select" во время сеанса остановит сеанс (появится значок паузы). При повторном нажатии кнопки "Select" сеанс возобновится с момента остановки. Нажатие и удерживание кнопки "Right" ("Вправо") во время сеанса инициирует "перемотку" записи вперед. По окончании сеанса или во время паузы с помощью кнопки "Left" ("Влево") Вы можете вернуться к главному меню. Для регулировки уровня громкости и яркости, нажмите, или нажмите и удерживайте кнопки, расположенные на левой и правой сторонах устройства (с соответствующими значками). Индикаторы в верхней части дисплея укажут на установленный уровень громкости или яркости.

С компьютера (с USB аудиоустройства).

Соедините USB кабель, подключенный к разъему мини-USB Kasina, к разъему USB Вашего компьютера. Выберите опцию "USB/Audio" и нажмите среднюю кнопку. Таким образом с помощью Вашего устройства Вы сможете прослушивать треки из iTunes, Windows Media Player и др. В строчке "USB Audio" в верхней части дисплея высветится маленькая иконка USB. В некоторых операционных системах Вам может понадобиться выбрать Ваше устройство как основное (по умолчанию) и/или ответить на сообщение относительно карты памяти SD (для дальнейших инструкций см. главу "Kasina" на сайте www.mindplacesupport.com). Ваше устройство автоматически распознает, выполнен ли файл в кодировке AudioStrobe® (AS) или SpectraStrobe™. Если использована какая-либо иная кодировка, Вы можете воспользоваться опцией "Color Organ", описанной ниже в данной инструкции.

С ПК, iPod-а или MP3 плеера (аудиоустройства)

Подсоедините стерео кабель к разъему "AUX" и к разъему для наушников имеющегося у Вас аудиоустройства. Выберите "AUX AUDIO" в Основном Меню и нажмите на среднюю кнопку, затем на кнопку "Play" Вашего аудиоустройства. Если ваши аудиофайлы не выполнены в кодировке SpectraStrobe или AudioStrobe, нажмите на кнопку "Up" и выберите опцию "ColorOrgan". При распознавании кодировки AudioStrobe, с помощью кнопки "Down" Вы можете выбрать нужный Вам набор цветов [Color Presets].

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

При обнаружении неисправности в первую очередь попробуйте отключить устройство (нажмите в течение нескольких секунд и удерживайте кнопку "On/Off"), рассоединить USB кабель и затем вновь включить его (устройство). Неисправности в работе возникают, как правило, вследствие разряженных аккумуляторных батарей или кабелей, подсоединенных в несоответствующие им разъемы. При любых неисправностях просим Вас в первую очередь проверить все соединения и, при необходимости, поставить устройство на зарядку как минимум на 1 час, затем вновь проверить его работу.

На пользовательском форуме "The MindPlace" (<http://mindplacesupport.com/forum/>) Вы сможете найти ответы на многие интересующие Вас вопросы, поделиться опытом с другими пользователями, а также найти нужные Вам справочники, пособия и прочие полезные материалы.

ВО ВРЕМЯ СЕАНСА

Во время воспроизведения сессии вы можете заметить (если снимите очки), что на дисплее отображается активный на данный момент режим. С помощью кнопки "Up" Вы можете менять режимы работы, выбирая между "SpectraStr/AS" и "ColorOrgan". При прослушивании аудиофалов в кодировке AudioStrobe цвета регулируются посредством "ColorPresets", которые можно менять нажатием кнопки "Down" ("Вниз").

ЗАРЯДКА АККУМУЛЯТОРНОЙ БАТАРЕИ

В верхем правом углу дисплея Вашего устройства высвечивается индикатор заряда аккумуляторной батареи. При подключении устройства к сети переменного тока или USB-порту Вашего компьютера, индикатор будет высвечивать постоянную "зарядку" справа налево. При автономной эксплуатации устройства индикатор будет высвечивать уровень зарядки на данный момент.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ПРИЯТНОГО ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЯ!

НАСТРОЙКИ

В обычном режиме эксплуатации Вам не понадобится очень часто использовать меню настроек, однако с его помощью Вы сможете вводить изменения в различные параметры. Если Вы собираетесь что-либо изменить, не забудьте нажать кнопку "Select" для сохранения внесенных изменений. В меню имеются следующие опции: **Язык**

Здесь Вы можете изменить язык различных меню Вашего устройства. Данная опция не распространяется на наименования сеансов и объектов главного меню, которые представлены только на английском языке.

Основные настройки

"Show File Extensions" ("Показать расширения файлов") включает или отключает показ расширений файлов.

"Play Countdown" ("Обратный отсчет") изменяет продолжительность обратного отсчета перед началом сеанса.

"Button Backlight" ("Подсветка Кнопок") изменяет яркость светодиодов, подсвечивающих кнопки контрольной панели.

РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ

В этой главе дается подробное описание настроек, систем управления и характеристик устройства.

КОДИРОВКА АУДИОФАЙЛОВ

SpectraStrobe

В устройстве применена новая форма кодировки - SpectraStrobe™, которая схожа с кодировкой AudioStrobe® (AS), но вместо двух сигналов контроля света в ней имеется шесть. Это позволяет полностью контролировать красный, зеленый и голубой цвета по обе стороны очков и синхронизировать их с аудиоконтентом. Прослушивание аудиофайлов, созданных в этом формате, доставит Вам удовольствие намного более глубокое, чем в случае файлов с кодировкой AS.

AudioStrobe

Ваше устройство также отлично справляется с файлами с кодировкой AS, отображая 2 AS сигнала в любой комбинации красного, зеленого и голубого при помощи функции "ColorSets" ("Пресеты цветов"). Некоторые из этих пресетов постепенно меняют отображение цветов во время сеанса, тем самым обеспечивая более динамичные и полноценные ощущения. Подробнее о пресетах цветов можно узнать на раскладной задней обложке инструкции.

Цветовой орган

В устройстве имеется опция "ColorOrgan" ("Цветовой орган"), работающая со всеми видами аудиофайлов. Она отображает низкие частоты в синем цвете, средние - в зеленом, а высокие - в красном. Мелочь, но приятно!

Power Management (Опции энергосбережения).

Используются для выбора '**Backlight brightness**' ("Яркости экрана") (1-7, 6 - по умолчанию), '**Display off timeout**' ("Время отключения дисплея") (по умолчанию - 'никогда') и '**Device off timeout**' ("Время отключения устройства") (по умолчанию - 'Никогда', однако Вы можете установить определенное время в случае, если боитесь уснуть и т.д.).

Visuals (Опции изображения).

Позволяют регулировать яркость светодиодов в очках, как с левой стороны, так и с правой. По умолчанию установлена яркость 100%.

Audio (Аудиопараметры)

Позволяют регулировать **Balance** (баланс), **AUX Audio Vol** уровень громкости звука в "AUX input", **AUX/INT Mix Vol** уровень громкости звука в "KBS Mix" и общий уровень громкости.

Max. Volume (Максимальная Громкость) Общий уровень громкости по умолчанию установлен на наиболее комфортный для человеческого слуха. Это максимальный уровень, который будет отображаться на индикаторе уровня громкости. При превышении этого уровня правая граница индикатора громкости будет отмечена красной чертой.

"KBS" - это еще одна разновидность сеансов, доступных на Вашем устройстве. Подробнее Вы можете о ней узнать на ресурсе www.mindplacesupport.com

Service (Техническое обслуживание)

На данном экране отображаются технические данные Вашего устройства (например, серийный номер), которые могут быть запрошены у Вас в случае необходимости оказания технической поддержки.

СОЗДАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ СЕАНСОВ

С помощью ряда программных средств Вы можете создавать собственные сеансы. Подробнее об этом Вы можете узнать на ресурсе www.mindplacesupport.com, где Вы также сможете найти доступные для скачивания материалы.

Содержание micro-SD карты на Kasina

Когда вы включаете Kasina и выбираете Sessions, появляется шесть папок (пять из них под номерами): 1SpectraStrobe, 2AudioStrobe, 3KBS, 4Color Organ, 5Docs, etc, и KASINA. Хотя большинство сессий находятся в папке SpectraStrobe, в папке AudioStrobe тоже имеется соответствующее содержимое, просто, чтобы показать насколько отлично Kasina может декодировать (с использованием различных цветовых решений ColorSets) файлы, сделанные по старой технологии.

Папка Docs, etc. содержит руководство для быстрого старта Kasina Quickstart manual на различных языках, и некоторое бонусное программное обеспечение (плагины для MuLab). Папка KASINA предназначена для использования машины с Mind Workstation и NeuroProgrammer (Transparent Corporation) – пожалуйста, не стирайте её (или что-либо внутри) с micro-SD карты.

Папка KBS содержит 22 сессии в формате Kasina Basic Session и программное обеспечение для создания этих сессий. Файлы в папке Color Organ – это обычные музыкальные файлы (без закодированных частот) и предназначены для демонстрации работы встроенной цветомузыкальной опции Color Organ.

Папка SpectraStrobe разделена на шесть категорий: Accelerate/Форсаж (энергия, пиковая производительность, собранность и т.д.), Meditate/Медитация (тренинги по медитации и релаксации), Mind Art/Искусство Воображения (визуализация, экспериментальные сессии и другие, предназначенные в основном для исследования измененных состояний сознания), Night Voyage/Ночной Вояж (перед сном, осознанные сновидения), Rejuvenate/Омоложение (восстановление после тяжелых физических и умственных нагрузок) и, наконец, Trance/Транс (гипногогия, - интересное состояние на грани сна и бодрствования, также используемое для «Сверхобучения» по методу Лозанова и в ряде духовных практик).

Эти сессии могут иметь как сложную, так и простую структуру. Простые сессии включают в себя мягкие успокаивающие природные звуки, бинауральные биения, с частотами, плавно сдвигающимися к какой-то конечной частоте, как в большинстве обычных майндмашин. Сложные сессии могут включать в себя фон из электронных синтезированных звуков или более сложных композиций с определенными сложными визуальными паттернами, вызывающими удивительные визуальные эффекты.

С чего вам лучше начать? Если вы хотите быстро узнать, на что, в конечном итоге, способна Kasina то рекомендуем попробовать A Starlit Night, или Patternity, в категории Mind Art. Biomarkers (Rejuvenate) – еще одна интересная сессия для начала, частоты которой предназначены для того, чтобы помочь вам замедлить дыхание и сердцебиение до оптимального гармоничного уровня - 5 вдохов в минуту и 60 ударов сердца в минуту. Красный цвет - сердцебиение, голубой - дыхание.

Мы с полным основанием надеемся, что вы полюбите эти сессии и получите максимум удовольствия и пользы. Kasina постоянно совершенствуется, и вы найдете новые прошивки и сессии на сайте www.mindplacesupport.com Так же на форуме этого сайта вы можете почерпнуть свежие идеи по использованию машины Kasina и полезную информацию об извлечении максимальной пользы.

www.mindplace.com

mindplacesupport.com

www.youtube.com/user/TheMindplace

soundcloud.com/Mindplace

www.facebook.com/Mindplace

СпектраСтроб Сессии.

Название	Категория	Длительность
Перед Обучением (Before Learning)	Accelerate/Форсаж	12:00
Разработана для использования непосредственно перед обучением. Начинается с 9 Гц затем переходит на 4.5, 7.83, 11.25, и 18 Гц.		
Поднять Настроение (Cheer Up)	Accelerate/Форсаж	35:00
Начинается на бодрых 12 Гц, переходит на энергичные 35 Гц, возвращается на спокойные 10 Гц.		
Твори (Create)	Accelerate/Форсаж	25:00
Сессия движется между 7, 14 и 10Гц, и предназначена для подъёма новаторских мыслей из подсознания в сознание.		
Энергичность (Energize)	Accelerate/Форсаж	20:00
Поднимаясь по ступенькам от 15 Гц до 30 Гц, сессия обеспечивает энергию и боевую готовность. Не рекомендуется после 18 часов (во избежание проблем с засыпанием).		
Собранность 9 (Focus)	Accelerate/Форсаж	30:00
Несколько плавных переходов между 12 и 16 Гц, минимизируют тенденцию к рассеянности и обеспечивают адаптивное рабочее состояние.		
Вересковая Пустошь (Everglade)	Meditate/Медитативная	20:00
Весеннее утро с легким дождем... время приостанавливается в этой умиротворяющей спокойной сессии. Наиболее низкие частоты, из всего диапазона человеческого мозга, заложенные в световую стимуляцию, обеспечивают прозрачное спокойствие.		
Лес и Река (Forest and River)	Meditate/Медитативная	16:00
Еще один мирный уголок природы. Частоты начинаются с 14Гц и понижаются до 4Гц для глубокой релаксации, переходящей в медитацию. Медитируйте еще некоторое время после окончания сессии.		

Название	Категория	Длительность
Медитация (Meditate)	Meditate/Медитативная	50:00
Начинаясь на спокойных 10 Гц, сессия через 15 минут достигает 2 Гц. На этом пути на несколько минут делается площадка на 6Гц – очень полезная для достижения более глубоких медитативных состояний сознания.		
Релаксация (Relax)	Meditate/Медитативная	25:00
Начиная с бодрых 13 Гц сессия понижается до спокойных 10 Гц. Левая и правая стороны стимулируются несколько различными частотами для избавления от навязчивых мыслей.		
Расслабься Глубже (Relax More)	Meditate/Медитативная	40:00
Похожа на предыдущую, но длиннее и заканчивается на 5 Гц, соответствующей более глубокой релаксации и созерцанию бесконечности.		
Расслабься под Музыку Ветра (Relaxation with Wind-chimes)	Meditate/Медитативная	15:00
В знойный летний полдень вы отдыхаете на веранде, в кресле-качалке, под мирные звуки ветряных колокольчиков. Сессия начинается на 12 Гц и оставляет вас на глубоких 2.5 Гц.		
Прикосновение Тишины (Touch of Silence)	Meditate/Медитативная	14:36
Умиротворяющие звуки Тибетских Поющих Чаш в сочетании с редкими аккордами пианино создают спокойное окружение; свет мелькает на частоте 10Гц, постепенно понижаемой до 6.25Гц.		
Звездная Ночь (A Starlit Night)	Mind Art/Мастерство Воображения	15:00
Этот чарующий саундтрек, со звуками природы и сложными визуальными паттернами, даёт ощущение безлунной звездной ночи с росчерками метеоров на бездонном темном небе.		
Астротурф (Astroturf)	Mind Art/Мастерство Воображения	10:00
Медленные мерцающие цветные всплески создают глубокое отражение звуков этого природного саундтрека. Эту сессию можно с успехом отнести и в категорию медитативных.		

Название	Категория	Длительность
Поток (Cascade)	Mind Art/Мастерство Воображения	11:28
Утончённые, медленно меняющиеся, а иногда прыгающие паттерны света, гармонично переплетаются со звуками природы и другими звуками, создающими ностальгическую картину детства.		
Мечтательный Саксофон (Dreamy Sax)	Mind Art/Мастерство Воображения	17:09
Эта сессия основана на мягких аккордах синтезатора в сочетании с солирующим мечтательным блюзом саксофона. Световые паттерны синхронизированы с аккордами синтезатора. Частоты варьируются от 10Гц до 3Гц, в то время как цвета меняются от пастельного оранжевого до ярко-зеленого.		
ЭкоСинхро (EcoSync)	Mind Art/Мастерство Воображения	20:00
Другая умиротворяющая композиция со световыми паттернами, синхронизированными со звуками природы.		
Арабески (Patternity)	Mind Art/Мастерство Воображения	20:00
Богатая звуковая текстура синтезатора комбинированная с роскошными световыми паттернами для создания мечтательного слегка сюрреалистичного и чарующего воображаемого мира.		
Фобос (Phobos)	Mind Art/Мастерство Воображения	6:00
Ваш космический корабль только что прибыл на орбиту Марса и существа, живущие внутри Фобоса, вступили с вами в контакт, используя свет и звуки.		
Оптимизм (Sanguine)	Mind Art/Мастерство Воображения	10:00
Мистическое путешествие в подземное царство, освещенное летающими калейдоскопическими огнями... Что за звуки доносятся из ближайшей пещеры?		
Солитон (Soliton)	Mind Art/Мастерство Воображения	12:03
Мягкий извилистый путь к чему-то Глубокому. Акцент на низкие частоты и мягкие визуальные паттерны.		

Название	Категория	Длительность
Космическая Разведка (Space Trace)	Mind Art/Мастерство Воображения	15:00
Вы исследуете метановый океан на далёкой планете и изумляетесь живым созданиям, которых вы здесь обнаружили, и вслушиваетесь в звуки, издаваемые ими...		
Спектр (Spectra)	Mind Art/Мастерство Воображения	20:00
Вглядываясь в пламя костра, вы погружаетесь в воображаемый мир и проходите через портал в магическое царство.		
Мастерство Режиссёра (Stagecraft)	Mind Art/Мастерство Воображения	20:00
Вглядываясь в невиданные сказочные ландшафты, вы чувствуете, что отрываетесь от земли и продолжаете путешествовать над землей, влекомые нежным воздушным потоком.		
Трейнспот (Trainspot)	Mind Art/Мастерство Воображения	7:02
Вариация простой ЭкоСинхро системы. Перестуки колесных пар на стыках рельс мягко переводят вас в медитативное состояние.		
Ткач (Weaver)	Mind Art/Мастерство Воображения	12:00
Древнее родовое искусство звуков, переданное Мастером. Ритмы СпектраСтроба рисуют волшебную картину.		
Где-то Там (Yonder)	Mind Art/Мастерство Воображения	20:00
Сияние далекого маяка среди хаоса звуковых волн и световой пены. Время и проблемы тают и уплывают куда-то туда...		
Сновидение (Dream)	Night Voyage/Ночной Вояж	1:00:00
Сновидение – это сессия для сна, с периодичными вспышками высокой частоты для инициирования БДГ активности и сновидений.		

Название	Категория	Длительность
Ночной Переход (Night Shift)	Night Voyage/Ночной Вояж	45:00
Эта сессия включает в себя звуки природы (переход от дня к ночи), а вспышки света меняют цвет от желтого через зеленый и синий до фиолетового. Начинаясь на 12Гц, сессия постепенно снижается до 3.5 Гц с площадками на 10 Гц, 7.83 Гц и наконец 3.5Гц.		
Отдых (Rest)	Night Voyage/Ночной Вояж	30:00
Очень медленные утонченные модуляции света и звука направлены на успокоение вашего мозга перед естественным засыпанием.		
Сон (Sleep)	Night Voyage/Ночной Вояж	1:00:00
Градиентное снижение частоты от 10 Гц, с паузой на 6 Гц перед достижением самых низких модуляций, на фоне приятного розового шума.		
Солитон (Soliton)	Night Voyage/Ночной Вояж	12:03
Сочные низкие тягучие звуки и модуляции готовят вас к очень интересным сновидениям...		
Погружение-уровень I (Submerge-level I)	Night Voyage/Ночной Вояж	30:00
Эта сессия медленно течет вниз до 4 Гц, на фоне мягких визуальных модуляций наложенных на звуки текущей воды.		
Гены (Biomarkers)	Rejuvenate/Омоложение	10:00
Частоты, закодированные в генах, помогают вам замедлить дыхание и сердцебиение до желательного, гармоничного со Вселенной, уровня: 5 вдохов в минуту и 60 ударов сердца. Красный цвет – сердечный ритм, синий – дыхание.		
Центр (Center)	Rejuvenate/Омоложение	30:00
Начиная с 13Гц сессия доходит до Шумановского Резонанса 7.83 Гц «Центр» помогает вам отставить в сторону сиюминутные заботы и отправляет вас в тайное место для спокойного созерцания и омоложения.		

Название	Категория	Длительность
Очисти Сознание (Clear Your Mind)	Rejuvenate/Омоложение	16:00
Быстрые скачки между медленными и быстрыми частотами совместно с релаксирующими звуками Тибетских Поющих Чаш предназначены для восстановления вашей ментальной энергии. Начинается на 12.8 Гц и заканчивается на 13.5 Гц.		
Глубокое Омоложение (Deep Rejuvenation)	Rejuvenate/Омоложение	24:00
Начинаясь на 8.5 Гц и двигаясь к 1.45 Гц, с аккомпанементом из бинауральных биений и модуляций, эта сессия может перевести вас в очень умиротворенное живительное состояние сознания.		
Водоворот (Eddies)	Rejuvenate/Омоложение	12:30
Следуя вниз по извилистому руслу вместе с потоком прозрачной зеленовато-голубой воды...		
Фантазия (Fantasy)	Rejuvenate/Омоложение	5:30
Эта короткая сессия основана на частоте 7.83 Гц – Шумановского Резонанса и мягких звуках барабана и гамелана.		
Обертональная Вселенная	Rejuvenate/Омоложение	11:04
Звуки умиротворяющего обертонового пения, резонирующие с мелькающими огнями далёких костров, понижаются от 12 Гц до 7.83 Гц.		
Алфавит (Alphabet)	Trance/Транс	20:00
Эта сессия предназначена, чтобы мягко провести вас через гипногические образы – магическое полусонное-полубодрствующее состояние, которого добиваются многие исследователи измененных состояний сознания (ИСС).		
Бронзовый Водоворот (BowlScape)	Trance/Транс	15:20
Мистический глубокий резонанс больших Тибетских Поющих Чаш с прозрачными всполохами Зеленого и Синего.		

Название	Категория	Длительность
Медитация с Шаманским Бубном (Meditation with Shaman Drum)	Trance/Транс	19:55
Гипнотические звуки шаманского бубна и бинауральных биений, усиленные синхронной и альтернативной световой стимуляцией, начинаются на 22 Гц и провожают вас до 2.2 Гц.		
Странствия Духа (Vapor-Chil)	Trance/Транс	20:00
Что это – никогда не стихающий ноябрьский ветер или 20-и минутный выдох? Вам решать... Визуальная стимуляция начинается на 10Гц и, постепенно понижаясь, оставляет вас на 7Гц.		
Зодиак (Zodiac)	Trance/Транс	20:06
Эта сессия уведет вас еще глубже, чем Ветер Странствий, так как низкие плывущие звуки и модуляции понижаются до границы сонного состояния.		

Список фирменных, базовых сессий KBS

Kasina содержит все сессии майндмашины Sirius. Они были сконвертированы в текущий формат KBS (Kasina Basic Session). Сессии расположены на карте microSD в папке KBS. Вы можете воспроизвести любую, войдя в данную папку, выбрав сессию, и нажав кнопку ОК. с этими сессиями работает алгоритм ColorSet.

В дополнение вы можете загрузить сессию в редактор сессий Kasina Basic Session Editor, чтобы посмотреть частоты и отредактировать сессию под собственные нужды. Редактор находится в той же папке. Его надо скачать на компьютер и установить, согласно всплывающим подсказкам (на англ. яз.).

Описание сессий майндмашины Sirius:

Наш десятилетний опыт разработки и настройки светозвуковых приборов отразился в майндмашине Sirius. Фирменный набор сессий является результатом широкой исследовательской программы, выполненной в двух частных университетах.

Сессии сгруппированы в четыре категории – Максимальная Производительность, Внутренний Баланс, Обучение, Благополучие.

Максимальная Производительность.

Эти сессии помогут вам поддерживать ясное и сфокусированное состояние сознания в течение всего дня. Также их можно использовать, если вы почувствовали снижение своего энергетического уровня.

Сессии KBS

Название / описание – сессий KBS	длительность
<p>01. Power Regeneration/Мощная Регенерация Исследования состояний Максимальной Производительности свидетельствуют, что для того чтобы лучше выполнять свои рабочие обязанности, необходимо регулярно делать «энергетический перерыв» (короткий сон во время рабочего дня, для восстановления ментальных функций) – то есть полное отвлечение от текущих дел и ответственности. Это позволит вам оставшееся время действовать более эффективно и делать гораздо больше. Со временем вы также заметите, что ваша потребность в стимулирующих напитках, как чай кофе и легкий алкоголь, значительно уменьшится. Используйте эту сессию, также как и сессии 3, 4, 7, 9, или 12 для физической и ментальной регенерации.</p>	20 мин.
<p>02. Performance Intensive/Интенсификация Производительности Эта быстротечная сессия хороша, если вы чувствуете необходимость взбодриться. Используйте ее с вашей любимой быстрой ритмичной музыкой. Эту сессию можно включать несколько раз подряд, по вашему выбору.</p>	18 мин.
<p>03. 30 seconds Quick Break/30 секунднй Быстрый Перерыв Используйте эту сессию в течение рабочего дня для быстрого освежения и регенерации. Очень полезная сессия, если вы знаете, что впереди у вас еще много-много работы. 15 минутный перерыв несколько раз в день – ваши инвестиции в сфокусированность, ясность и принятие правильных решений.</p>	15 мин.
<p>04. Power Pause/Могучая Пауза Еще одна версия стимулирующей сессии 03. Помогает очистить мозги от всех мыслей на несколько минут и повысить ментальную чёткость. Вместо встроенных звуков можно использовать быструю ритмичную музыку.</p>	15 мин.
<p>05. Athletic Warm-Up/Атлетическая Разминка Эта сессия поможет достичь спокойной сосредоточенности перед физическими упражнениями или соревнованиями. Некоторые спортсмены показывают прекрасные результаты на тренировках только для того, чтобы провалиться на соревнованиях. Спортсмены высшей квалификации способны поддерживать оптимальное для победы состояние при любых неблагоприятных обстоятельствах. Ключом к победе является спокойное собранное состояние, обеспечивающее гармоничное взаимодействие сознания и тела. Правильно составленный режим тренировок – лишь половина вклада в успех на соревнованиях. Во время сессии спокойно сидите, с</p>	17 мин.

<p>прямой спиной, и визуализируйте себя (и свою команду) достигающих поставленных перед собой целей. Эту сессию вы можете также использовать с любыми аудиопрограммами с позитивными аффирмациями на достижение оптимального состояния. Естественно, вы, или ваш тренер можете записать и воспроизводить свои собственные аффирмации.</p>	
<p>06. Maintaining Peak Competitive Posture/Поддержание Оптимального Соревновательного Духа Используйте эту сессию между атлетическими соревнованиями для визуализации успеха и Пикового Состояния. Наилучший вариант – сочетание позитивных аффирмаций, или управляемых визуализаций, записанных вашим собственным голосом, или голосом вашего тренера. Это, безусловно, не отменяет использование любых аналогичных аудиопрограмм, доступных на современном рынке, равно как и участие в атлетических соревнованиях, для получения максимальной пользы от этой сессии, совсем не обязательно.</p>	<p>21 мин.</p>

Tranquility Induction/Внутренний Баланс

Для достижения максимального результата используйте эти сессии на регулярной основе. Полезно также почитать компетентные книги по медитации и техникам релаксации, чтобы инкорпорировать эти техники в свои занятия с данными сессиями.

Название / описание – сессий KBS	длительность
<p>07. 30 seconds Quick Work Break/30 секунднЫй Быстрый Рабочий Перерыв Согласно здравому смыслу, при длительной работе на компьютере совершенно необходимо делать регулярные перерывы. Соедините эту сессию с упражнениями на растяжение и вы сможете избежать большинства этих хронических заболеваний, которые, в конце концов, достают людей, долго сидящих на одном месте. Эта сессия также помогает быстро включиться в работу после перерыва на обед.</p>	<p>15 мин.</p>
<p>08. Mind Sauna/Сауна для Мозга Используйте эту сессию совместно с глубоким дыханием и упражнениями по прогрессивной (или пороговой) релаксации. Начните с дыхания диафрагмой. Критерием правильного выполнения может служить ощущение движения живота (а не грудной клетки) при каждом вдохе и выдохе. Когда вы позволите своим мускулам расслабиться, первоначальное напряжение исчезнет. Эту сессию можно выполнять лежа, под расслабляющую музыку. В конце этой сессии встроен двухминутный подъём частоты для возвращения вас в бодрствующее состояние.</p>	<p>24 мин.</p>
<p>09. Quick Refresher/Быстрый Освежитель. Эта сессия поможет вам «заменить батарейки». Используйте ее, чтобы оживить себя в течение тяжелого дня. Когда вы познакомитесь со всеми сессиями поближе, то сможете подобрать наиболее</p>	<p>16 мин.</p>

<p>эффективные лично для вас, для регулярного использования. Короткие 15-20 минутные сессии, как эта, очень удобны для ежедневного применения.</p>	
--	--

Название / описание – сессий KBS	длительность
<p>10. Regeneration/Регенерация Эта сессия достаточно длинная, чтобы обеспечить очень глубокое расслабленное состояние тела одновременно со сфокусированным состоянием сознания. Некоторым людям кажется, что сессия идет значительно меньше времени, чем 25 минут. Сессии, наподобие этой также рекомендуется использовать на регулярной основе, в течение нескольких недель, чтобы научиться отпускать от себя напряжение и достигать глубоких сбалансированных состояний сознания. Эта сессия также хороша для использования с различными аудиопрограммами для самокоррекции и релаксации.</p>	<p>25 мин.</p>
<p>11. Deep Meditation/Глубокая Медитация Создайте в вашем напряженном графике время для себя-любимого! Используйте эту сессию, если на следующий день вам надо быть особенно невозмутимым. Это самая длинная из предложенных сессий и для начинающих она может показаться слегка длинноватой. Это прекрасная тренировочная сессия для людей, изучающих техники глубокой медитации. После тренировочного периода (около трех недель) вы заметите, что ваши медитации достигают изумительной глубины, даже без этой «машинки». ☺</p>	<p>45 мин.</p>

Learning/Обучение

Ваше обучение улучшается, если вы находитесь в расслабленном, но сосредоточенном состоянии: «тело спит – ум бодрствует». Усвоение новой информации и концепций, равно как и вспоминание, становится значительно легче. Большинство людей находят, что аудиопрограммы по самокоррекции становятся значительно более эффективными при использовании в сочетании со свето-звуковыми машинами. Для этих целей используйте сессии 13, 16, или 17, предварительно убедившись, что выбранная сессия достаточно длинная, чтобы не закончиться раньше вашей аудиопрограммы.

<p>12. Quick Alertness Break/Быстрый Бдительный Перерыв Эта прекрасная сессия для поддержания сфокусированного состояния во время длительных занятий (например, во время сессии ☺). Она предназначена для использования каждые 40-60 минут. Сессия поможет вам лучше усвоить учебный материал.</p>	<p>10 мин.</p>
<p>13. Learning with Tapes/Обучение через Аудио Эта сессия специально разработана для использования совместно с различными языковыми аудиопрограммами. В ней используются техники, открытые болгарским исследователем Георгием Лозановым, названные «суперобучение». Они включают в себя достижение расслабленного, но сфокусированного состояния.</p>	<p>35 мин.</p>

Название / описание – сессий KBS	длительность
<p>14. Relax Before Exams or Pressure Situations/Успокойся перед экзаменом, или перед затруднительной ситуацией. После сессии остается состояние спокойствия, собранности и уверенности. Ваша собранность может быть нарушена под давлением обстоятельств. Наверное, каждый имеет опыт сдачи экзаменов, когда выученный материал вдруг «вылетал из головы», если вы начинали волноваться по какому-либо поводу, и вспоминался, как только вы успокаивались. Эта сессия идеальна для использования перед экзаменом, или презентацией.</p>	15 мин.
<p>15. Concentration/Концентрация Эта сессия создана для быстрого достижения состояния спокойствия и собранности. Расслабленное тело обеспечивает сознанию большую ясность и сосредоточенность. Во время этой сессии вам необходимо позволить телу расслабиться, как можно глубже, оставляя сознание ясным и сфокусированным. Для этого полезно использовать дыхательные упражнения.</p>	12 мин.
<p>16. Creativity Enhancement/Расширение Творческих Способностей В этой сессии частоты постоянно меняются в определенном диапазоне, для стимуляции мыслительных процессов. Для максимального эффекта используйте ее на регулярной основе в течение нескольких недель. Для решения проблем используйте несколько дней подряд. Не педалируйте процесс принятия решений для разрешения проблемы: подождите, когда лучший вариант всплывет как бы сам собой. Иногда лучший метод – пустить всё на самотёк. 😊</p>	20 мин.
<p>17. Visualization/Визуализация Используйте, когда чувствуете усталость и хотите себя слегка подхлестнуть и получить удовольствие. Если вы визуальный человек, то увидите прекрасное калейдоскопическое шоу. Эта сессия доставляет удовольствие имеет весьма приятный послеэффект.</p>	20 мин.

Well-Being/Благополучие

Эти сессии особенно полезны, чтобы избавиться от напряжения, накопленного в течение тяжелого рабочего дня.

<p>18. Body/Mind Awareness Телесно/Ментальное Осознание Существует непосредственная взаимозависимость между здоровьем сознания и тела. Очень тяжело успокоить ум, когда тело находится в напряжении. И наоборот, - очень трудно позволить себе расслабить тело, когда сознание сверхактивно, или имеется эмоциональная тревожность. Эти сессии имеют наилучшее приложение в сочетании со специальными аудиопрограммами для релаксации. Если такие аудиопрограммы</p>	25 мин.
--	----------------

<p>недоступны, то полезно делать упражнения прогрессивной релаксации, проходя вниманием по каждой группе мышц и удаляя там малейшее напряжение. Поработайте немного головой для здоровья своего любимого тела.</p> <p>Если ваши основные проблемы со здоровьем связаны с чрезмерным напряжением (давление, сосуды, бессонница и т.д.) используйте эти сессии на регулярной основе. Обратите внимание на свое тело и, в конечном итоге, заметьте, насколько, в результате, оно стало свободней в конце напряженной рабочей недели.</p>	
<p>19. 40 seconds Afternoon Break/40 секундний Послеобеденный Перерыв</p> <p>Соедините эту сессию с мягкой успокаивающей музыкой, или звуками природы, чтобы снизить напряжение, вызванное непростым течением жизни. Сессия достаточно длительна, чтобы глубоко освежиться, но не слишком, для того, чтобы остаться работоспособным на вторую половину дня. Одной из основных проблем остается выделение нужного времени в течение дня, чтобы «машинка» сделала для вас эту работу. ☺</p> <p>Если вы знаете за собой такой грешок, составьте расписание и заставьте себя жестко ему следовать, хотя бы в течение трех недель. Этого времени достаточно, чтобы втянуться и продолжать уже с удовольствием.</p>	<p>21 мин.</p>
<p>20. Deep Tranquility/Глубокое Расслабление</p> <p>Начните с этой сессии, если вы слишком чувствительны к светозвуковым технологиям, или только начали с ними знакомиться. Это самая мягкая сессия из всех представленных. Просто садитесь поудобней и позвольте себе спокойно плыть по течению.</p>	<p>25 мин.</p>
<p>21. Goodnight/Спокойной Ночи</p> <p>Это замечательная сессия для использования в самом конце дня. Ложитесь в кровать и поставьте интенсивность света на самый малый уровень (только, чтобы различать мелькания). Она довольно короткая, поскольку мы не хотим, чтобы вы заснули в этих очках и наушниках.</p>	<p>18 мин.</p>
<p>22. Release the Day/Отпустите Этот День</p> <p>Установите интенсивность света на средний или низкий уровень. Это сессия предназначена, чтобы закончить день в прекрасном спокойном и сбалансированном состоянии. Её лучше использовать, если вы больше не планируете никаких социальных контактов, включая телевизор. Возможно, после сессии вам захочется немного почитать, или можете сразу улечься спать.</p>	<p>21 мин.</p>

