

Инструкция к применению

Уважаемый пользователь - **brainLight**®!

Наденьте, пожалуйста, наушники и приготовьте ваши визуальные очки, если Вы решили выбрать программу с визуализацией. Запустите программу: Наберите номер желаемой Вами программы на „Пирамиде“. После набора на дисплее выбранного номера, начнётся 5-секундный „отсчет времени“, после которого включится нужная вам программа. При желании поменять программу, нужно нажать на кнопку „0“, до тех пор пока на дисплее не покажется „пожалуйста подождите“. Затем Вы можете выбрать новую программу.

При использовании системы **brainLight**® в первый раз, мы рекомендуем Вам начать с „основной“ программы 01: Введение и использование (20 минут).

Противопоказания:

Если Вы страдаете эпилепсией или носите кардиостимулятор, пользуйтесь, пожалуйста, программой без очков. Если у Вас проблемы и боли в спине, вы страдаете от остеопороза, Ваш вес превышает 120 кг, или Вы имеете тромбоз, то выбирайте, пожалуйста, программы без массажа. При беременности пользуйтесь программой без очков и без массажа.

Мы желаем вам чудесного опыта!

Обозначение знаков:



Пользование начинается с массажа, затем следует глубокое расслабление с визуализацией - в конце продолжение массажа.



Пользование начинается с массажа, затем следует глубокое расслабление с визуализацией.



Пользование с непрерывным массажем и визуализацией



Пользование с массажем без визуализации



Пользование с визуализацией, без массажа. Кресло становится в позицию - „спокойствия“.



Пользование с функцией „тепла“



Основные программы

номер программы

01 ОЗНАКОМЛЕНИЕ: ВВЕДЕНИЕ + ПОЛЬЗОВАНИЕ С МАССАЖЕМ

20 минут 

10-минутные программы

- 10 Положительные установки для начала дня, с массажем 
- 11 Положительные установки для вечера, с массажем 
- 12 Массаж с музыкальной композицией „Free Flow“ 
- 13 Массаж с музыкальной композицией „Chill Fit“ 
- 14 Массаж с музыкальной композицией „Energy“ 
- 15 Массаж с музыкальной композицией „Free Time“ 
- 16 Короткая медитация „Наполниться энергией“, без массажа 
- 17 Короткая медитация „Быть полным сил“, без массажа 
- 18 Массаж с музыкальной композицией „Shift“ 
- 19 Массаж с музыкальной композицией „Timeless“ 

20-минутные программы

- 20 Массаж с музыкальной композицией „Fantasy“ 
- 21 Массаж с музыкальной композицией „Space“ 
- 22 Массаж с музыкальной композицией „Creativity“ 
- 23 Массаж с музыкальной композицией „Wellpower“ 
- 24 Хорошее самочувствие с музыкальной композицией „Deep Inside“ 
- 25 Хорошее самочувствие с музыкальной композицией „Do It“ 
- 26 Хорошее самочувствие „через 15 минут свеж и бодр“ 
- 27 Хорошее самочувствие „через 15 минут спокоен и уравновешен“ 
- 28 Программа с музыкальной композицией „brainFlight“, без массажа 
- 29 Глубокое расслабление „Путешествие по телу“ с разговорным сопровождением, без массажа 

30-минутные программы

- 30 Хорошее самочувствие с музыкальной композицией „Sky“ 
- 31 Хорошее самочувствие с музыкальной композицией „Chill Out“ 
- 32 Хорошее самочувствие с музыкальной композицией „Falling Waters“ 
- 33 Хорошее самочувствие с музыкальной композицией „Freedom“ 
- 34 Хорошее самочувствие с музыкальной композицией „Ocean“ 

40-минутные программы

- 40 Хорошее самочувствие с внушением „Повысить концентрацию“ 
- 41 Хорошее самочувствие с внушением „Жить успешнее“ 
- 42 Хорошее самочувствие с внушением „Успешные продажи“ 
- 43 Хорошее самочувствие с внушением „Снятие стресса“ 
- 44 Хорошее самочувствие „Путешествие в фантазию“ в глубоком трансе 

10-минутные доклады

- 90 Массаж и доклад „Управление стрессом“ 
- 91 Массаж и доклад „Повышение творческого потенциала“ 
- 92 Массаж и доклад „Укрепить уверенность в себе“ 
- 93 Массаж и доклад „Принцип действия системы-brainLight.“ 
- 94 Массаж и доклад „Легче учиться“ 



Фиксированные программы и фиксированные программы с постоянными частотами

CARD 2

Эти программы содержат только световые и звуковые частоты (отсутствует массаж, музыка и разговорное сопровождение), которые при желании Вы можете дополнить музыкой выбранной Вами при помощи (МПЗ Плеер, CD Плеер, Ноутбук и т. д.). Вы также можете, вручную подключить массаж с помощью панели управления массажного кресла.

Фиксированные программы содержат определенные процессы, различные световые и звуковые частоты (информацию об этом, Вы найдете в Инструкции по эксплуатации для программ 50 - 59, „График“). Фиксированные программы с постоянными частотами, содержат непрерывные, последовательные, световые и звуковые импульсы.

Фиксированные программы

номер программы

50	Альфа релаксация I (График А)	10 минут
51	Альфа релаксация II (График В)	15 минут
52	Расслабление (График С)	10 минут
53	Расслабление с частотами-Шумана (График D)	20 минут
54	Расслабление / модус меняется (График Е)	30 минут
55	Интенсивная противо - стрессовая программа (График F)	30 минут
56	Глубокое расслабление (График G)	30 минут
57	Расслабление в высоком альфа-диапазоне (График H)	10 минут
58	Расслабление в низком альфа-диапазоне (График I)	15 минут
59	Медитация (График J)	30 минут
60	Медитация, мечтать, визуализация, тета	15 минут
61	Учебная программа	15 минут
62	Расслабление, наполниться энергией	20 минут
63	Наполниться энергией	20 минут
64	Визуализация, короткий сон	20 минут
65	Психологическая тренировка, супер обучение I	30 минут
66	Психологическая тренировка, супер обучение II	30 минут
67	Очень глубокое расслабление	30 минут
68	Снотворное	35 минут
69	Психологическая тренировка	20 минут
70	Демонстрирует стимулирующие элементы	5 минут
71	Ясные сны	35 минут
72	Утренняя свежесть, пробуждение	20 минут
73	Энергия, творческий потенциал	35 минут
74	Решение проблем, творческий потенциал	30 минут
75	Психологическая настройка	15 минут
76	Энергия, учиться	30 минут
77	Короткая пауза, быстрое расслабление	15 минут
78	Ослабление творческого потенциала, найти решения I	30 минут
79	Ослабление творческого потенциала, найти решения II	30 минут

Фиксированные программы с постоянными частотами

номер программы

80	Баланс	0,5 Hz	15 минут
81	Уравновешенность	1 Hz	15 минут
82	Освобождение гормонов	1,5 Hz	15 минут
83	Расслабление	2 Hz	15 минут
84	Против бессонницы	2,5 Hz	15 минут
85	Расслабление	3 Hz	15 минут
86	Изучение иностранных языков	3,5 Hz	15 минут
87	Экстрасенсорное восприятие	4 Hz	20 минут
88	Экстрасенсорное восприятие	5 Hz	20 минут
89	Видение	5,5 Hz	20 минут
90	Улучшение памяти	6,4 Hz	20 минут
91	Творческий потенциал	7,5 Hz	20 минут
92	Интуиция	7,8 Hz	20 минут
93	Резонанс-Шумана	7,83 Hz	20 минут
94	Центрирование	12 Hz	20 минут
95	Основные частоты	14 Hz	20 минут
96	Болеутоляющее	15 Hz	20 минут
97	Расслабление мышц	38 Hz	20 минут
98	Болеутоляющее	10 Hz	35 минут
99	Резонанс-Шумана	7,83 Hz	30 минут

