

Galaxy



Návod k použití
a knihovna programů včetně
jejich grafického zobrazení


Galaxy[®]

Dodavatel Galaxy

Dodavatelem a výhradním distributorem psychowalkmanu Galaxy pro Českou republiku je společnost Galaxy. Psychowalkman Galaxy není primárně určen k léčbě chorob. Psychowalkman Galaxy není prostředkem zdravotnické techniky. Metoda AVS, na jejímž principu je psychowalkman Galaxy založen, není primárně určena k léčbě chorob.

Zdravotní upozornění

U osob trpících nápadnou světloplachostí mohou světelné signály vyvolat nepříjemné pocity. Bez konzultace s lékařem by neměli psychowalkman používat tyto osoby: lidé trpící jakýmkoliv záchvatovým onemocněním (např. epilepsií), lidé s diagnostikovanou duševní nebo nervovou či psychiatrickou poruchou, lidé po vážném úraze hlavy nebo páteře, těhotné ženy a osoby s voperovaným kardiostimulátorem. Věková hranice není omezena. Pro zdravé děti do zhruba 6–10 let věku nemá obvykle použití psychowalkmanu žádný zdravotní význam. Psychowalkman by se neměl používat souběžně s podáváním alkoholu nebo drogových látek, může v tomto případě vyvolat nevolnost. Bezprostředně po použití AVS přístroje (cca 30 minut) se nedoporučuje řídit motorové vozidlo ani stavební stroje.

Důležité upozornění

Při používání AVS přístroje mějte zavřená oční víčka. Vnímání světelné stimulace otevřenými očima není zraku škodlivé, ale snižuje účinnost stimulace a může být nepříjemné. Výjimku tvoří stimulační brýle s otvory – ty jsou určeny pro používání s otevřenými očima.

Nezbytná součást návodu

Nezbytnou součástí návodu k použití je brožura Jan Valuch: "*Vítejte ve světě AVS technologie!*", respektive její vybrané kapitoly *Pokyny k používání psychowalkmanu* a *Váš první týden s psychowalkmanem*.

© 2006 Odborné komentáře a části návodu odlišujícího se od originálního návodu výrobce. Jan Valuch. Všechna práva vyhrazena.

© Psychowalkman, Galaxy a GradiorGalaxy jsou registrované ochranné známky společnosti Galaxy Czech s.r.o. Názvy technologií jsou mezinárodně chráněná označení. Právní ochrana: Společnost Galaxy je výhradním dovozcem a distributorem tohoto výrobku pro ČR. Společnost Galaxy je výhradním zástupcem výrobce. Galaxy je ochranné označení společnosti Galaxy Czech s.r.o.

© český popis programů: Jan Valuch, 2006

Gratulace

Gratulujeme vám k pořízení psychowalkmanu Galaxy! Vlastníte uživatelsky jednoduchý, cenově výhodný a kvalitní psychowalkman. Jeho výrobcem je dokonce největší a nejstarší značkový producent AVS přístrojů na světě, společnost MindPlace Marketing (dříve Syntec Systems). Přejeme vám krásné zážitky.

Poznámka:

Tento psychowalkman je v některých evropských zemích prodáván pod názvem Stimul.

Seznam funkcí a možností

- 30 programů
- Audiostrobe
- individuální frekvence



Obsah balení

- ovládací jednotka
- stimulační brýle
- stereosluchátka
- propojovací kabel k (externímu) audiopřehrávači
- 3 ks alkalických baterií 1,5V (typu AA)
- brašna z umělé kůže
- kartonová krabice
- návod k použití včetně programové knihovny (originál Galaxy)
- další tiskové materiály (Desatero, Vítejte ve světě AVS technologie!)

Poznámka: případné další doplňky dodávané jako bonus zdarma zde nejsou uvedené.

Rychlý start

- 1) Vložte baterie a připojte kabely od sluchátek a od brýlí do přístroje.
- 2) Zapněte přístroj přepínačem na boku přístroje.
- 3) Navolte si program (podle programové knihovny) stiskem nebo delším podržením tlačítka ▲▼ (NAHORU/DOLU).
- 4) Nasadte si brýle a sluchátka a zavřete oči.
- 5) Stiskněte tlačítko ►|| (START/STOP) a program začne.
- 6) Vyladte si hlasitost a intenzitu světla na příjemnou úroveň.
- 7) Po automatickém skončení programu, nebo kdykoli v jeho průběhu, pokud nutně potřebujete sezení ukončit (nedoporučujeme!), vypněte přístroj přepínačem na boku nebo stiskem tlačítka ►|| (START/STOP).

Popis ovládací jednotky



Začínáme s prvním sezením

- 1) Vložte zezadu do přístroje (příhrádka s odsuvným víkem) 3 ks baterií (podle schématu polarity). Používejte jen alkalické baterie (nikdy ne dobíjitelné) a nemíchejte dohromady baterie různých druhů (výrobců).
- 2) Připojte kabel od sluchátek a kabel od brýlí dle nákresu
- 3) zapněte přístroj vypínačem ON/OFF na boku přístroje
- 4) spodním tlačítkem **▲▼** si vyberte příslušný program podle programové knihovny. Jeho číslo se zobrazí na displeji.
- 5) Nasadte si brýle a sluchátka.
- 7) Pohodlně se usadte, zavřete oči a stiskněte tlačítko **▶||** (START/STOP). Hned po zahájení programu si vyladte hlasitost a intenzitu světél tak, aby vám byla stimulace příjemná. Nepřeladujte si intenzity, pokud to není nutné, během programu, protože by vás to zbytečně rozptylovalo.
- 8) Vybraný program automaticky skončí po uplynutí své délky (podle programové knihovny). Pokud chcete ukončit program (sezení) předčasně (nedoporučujeme!), tak stiskněte tlačítko **▶||** (START/STOP) nebo vypněte přístroj prepínačem na pravém boku.

Další funkce a možnosti

Pauza

Pokud si chcete libovolnou pasáž programu pro jeho účinnost nebo líbivost užívat déle, stiskněte horní tlačítko **▶||** (START/STOP). Program se „zastaví na místě“ (stimulační frekvence takzvané „zmrzne“) a bude stále vysílat stejnou frekvenci světél i zvuku. Opakovaným stiskem tlačítka se program znovu rozeběhne a bude pokračovat ve svém dalším průběhu. Celková doba programu se o tuto dobu „zastavení“ programu prodlouží. Během chodu programu blikají na displeji dvě desetinné tečky (vlevo a vpravo). Při zvolení této pauzy – zastavení programu na místě - blikat přestanou.

Příposlech hudby

Můžete si obohatit stimulaci „příposlechem“ hudby (nebo si pustit učební nahrávku apod.). Do sluchátek tak uslyšíte jak stimulační zvuky přístroje Galaxy, tak i vámi zvolenou hudbu. Jeden konec audiokabelu, který je součástí kompletu, připojte do Galaxy do zdiřky AUX a druhý konec připojte do vašeho přehrávače MC či CD (do sluchátkového výstupu). Potom zapněte psychowalkman, vyberte si program, ale spusťte jej až po uvedení vašeho přehrávače hudby do chodu. Takto můžete přisлуchávat jakoukoli hudební nahrávku ke zvukům přístroje, přičemž hlasitost hudby se ovládá na vašem přehrávači a hlasitost stimulace na psychowalkmanu.

Co vidíte v průběhu programu na displeji

Jakmile program začne, na displeji se trvale zobrazuje hodnota aktuální stimulační frekvence, a to s přesností na jedno desetinné místo.

Blikající tečky značí dva druhy stimulace, která může probíhat. Když blikají obě tečky současně, běží tzv. synchronní frekvence, když blikají „napřeskáčku“, běží tzv. asynchronní frekvence. (Více k tomuto tématu v příručce „Vítejte ve světě AVS technologie!“)

AudioStrobe

Systém AudioStrobe „tlumočí hudbu do řeči světla“. Na hudebním CD AudioStrobe je kromě zvuku i speciální digitální stopa, která zajišťuje synchronizaci s pulsováním brýlí. Digitální stopa zajistí, že světla brýlí budou pulzovat přesně podle druhu hudby – v jejím rytmu.

Postup:

- 1) aktivujte režim Audiostrobe opakovaným stiskem tlačítka U/II, dokud se na displeji neobjeví symbol AS.
- 2) Poté propojte Galaxy s vaším CD přehrávačem (příloženým kabelem).
- 3) Jakmile spustíte CD přehrávač, tak se Galaxy automaticky spustí také.

Manuální režim - nastavení individuální frekvence

V tomto režimu si můžete nastavit jakoukoli stimulační frekvenci v rozsahu 1 až 30 Hz. Toto dává obrovskou volnost v užívání psychowalkmanu Galaxy, obzvláště zkušenějším uživatelům.

Postup:

- 1) Zapněte přístroj postraním tlačítkem ON/OFF.
- 2) Stiskněte prostřední tlačítko **U/II** a na displeji se objeví nápis USr.
- 3) Připojte sluchátka a brýle.
- 4) Stisknutím tlačítka **▶||** START/STOP a stimulace začne.
- 5) Na displeji se objeví číselná hodnota stimulační frekvence, kterou můžete měnit prostředním a spodním tlačítkem (vzestupně/sestupně). Do 20Hz můžete měnit po desetínách, nad 20Hz po 1Hz.
- 6) V tomto režimu můžete též přepínat mezi synchronní a asynchronní stimulací. Dosáhnete toho stiskem prostředního tlačítka současně se spodním.
- 7) Tento režim není časově omezen.

Programová knihovna - Úvod

O autorech programů

Tyto programy vytvořil vývojový tým společnosti Synetic Systems Int., pod vedením zakladatele společnosti, Roberta Austina.

Vysvětlivky

Ke slovnímu popisu:

První tučné číslo (v řádce se jménem programu) znamená číslo programu. Vpravo (v řádce se jménem programu) je uvedena délka trvání programu:

Ke grafickému znázornění:

Levý sloupec je údaj stimulační frekvence v Hz a řádka pod grafem značí čas programu v minutách.

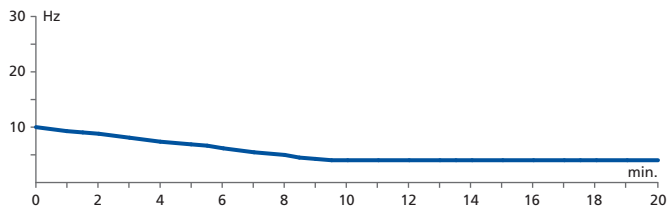




01 Regenerace

délka trvání programu: **20 minut**

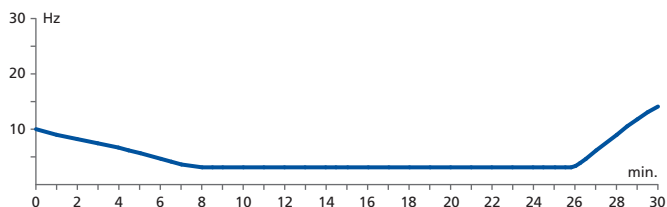
Program vhodný k použití na sklonku dne nebo kdykoli se chcete cítit hluboce osvěženi. Končí v nižší thetě, takže budete příjemně připraveni ke spánku nebo dalšímu odpočinku. Pokud jste hodně unaveni, takže můžete při tomto programu usnout, což je zdravotně velmi prospěšné.



02 Hluboké uvolnění

délka trvání programu: **30 minut**

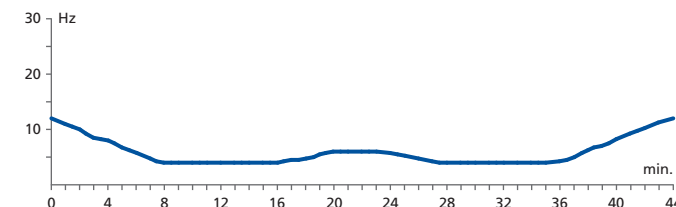
Používejte pro hlubokou relaxaci s návratem k čilému, probuzenému vědomí: můžete pak dělat cokoli (práce, studium, zábava...)



03 Učení v hladině theta

délka trvání programu: **44 minut**

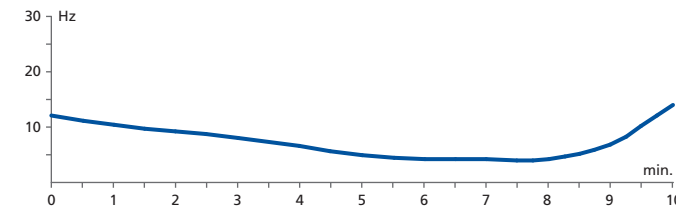
Používejte s jazykovými nahrávkami.



04 Kočičí spánek

délka trvání programu: **10 minut**

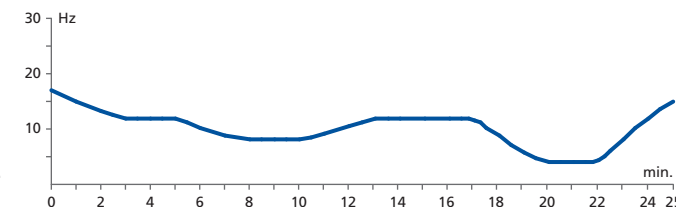
Dopřejte si krátký spánek! Přejdete do snového stavu a uvolníte rychle všechna napětí dne.



05 Vize

délka trvání programu: **25 minut**

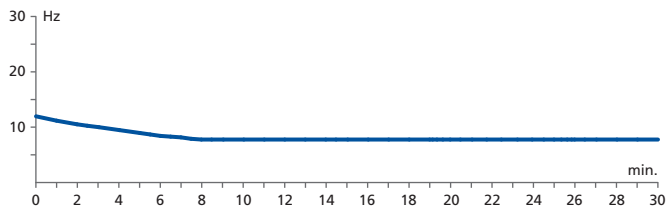
Používejte pro kreativní vizualizaci před brainstormingem (diskusí nad novými nápady) a pro celkové uvolnění. Rychlé nabuzení energie na konci.



06 Ozvěna Země

délka trvání programu: **30 minut**

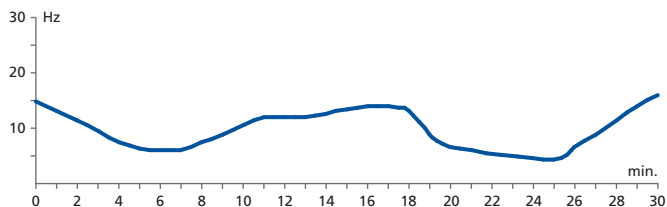
Velmi uvolňující a zvláště vhodné pro meditující a ty, kdo dávají přednost mírnému, harmonickému zážitku. Program pulsuje kolem Schumannovy rezonance (7,83 Hz), což je magická frekvence, na které pulsuje geomagnetické jádro Země.



07 Vnitřní soustředění

délka trvání programu: **30 minut**

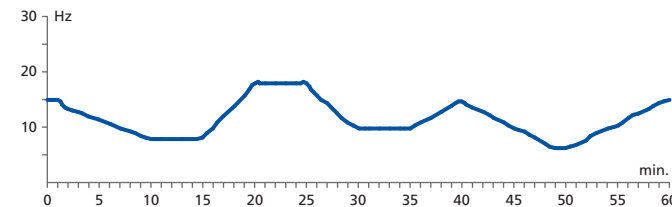
Tento program vám umožní vstoupit do velmi uvolněného prostoru. Uživatelé říkají, že tento program upoutává obrazotvornost. Je vhodný pro inspiraci nebo před učením – odplaví totiž starosti, stresové či negativní myšlenky a perfektně vás proto na učení připraví.



08 Překonání časových pásem

délka trvání programu: **60 minut**

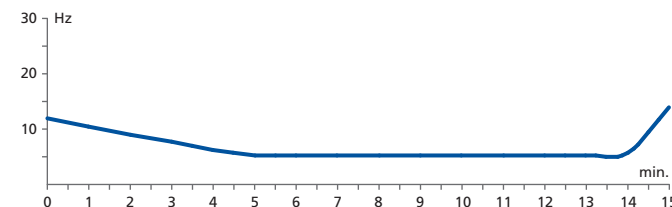
Program byl vytvořen pro použití v letadlech, aby působil proti časovému posunu. Uživatelé uvádějí, že po jediném programu měli pocity, jako by strávili několik hodin spánkem.



09 Sport

délka trvání programu: **15 minut**

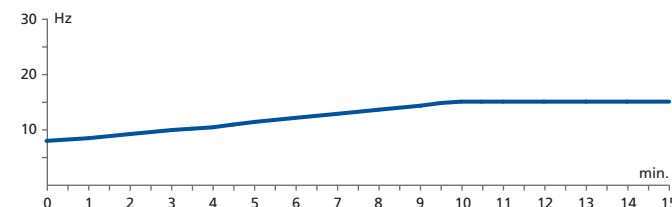
Použijte před sportem. Tento program je zároveň nabuzující i relaxační. Umožňuje přesné mentální soustředění a pobízí k tomu začít sportovat.



10 Nabuzení

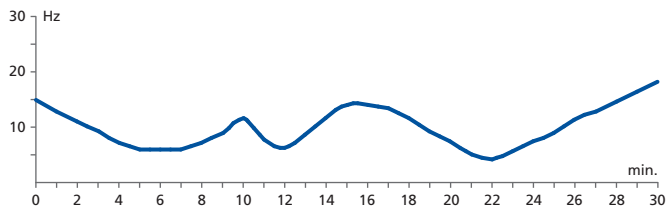
délka trvání programu: **15 minut**

Vyzkoušejte se zvukem puštěným hlasitěji a soustřeďte na něj svou pozornost. Je rovněž vhodné použít vyšší jas světla. Je to program určený pro odpolední přestávku. Nakopne vás do zbytku dne.

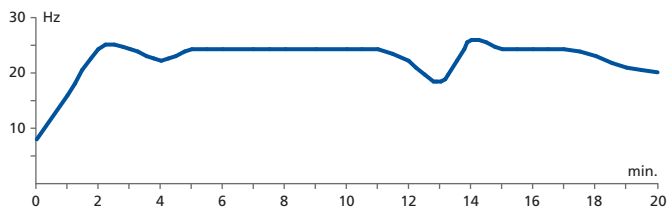


11 Kouzelná mysldélka trvání programu: **30 minut**

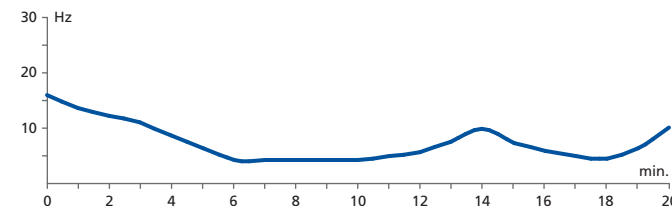
Program vhodný pro špičkový výkon v jakékoli oblasti: zkouška, náročná práce, „rande“, sport... Používá se těsně před akcí.

**12 Regenerace síly**délka trvání programu: **20 minut**

Studie zabývající se špičkovými výkony zdůrazňují, že naladění v tomto pásmu, převážně hladině beta, jednoznačně přispěje k podání mohutného fyzického výkonu. Může to být pro sport, ale i jakoukoli další namáhavou fyzickou aktivitu (např. těžkou fyzickou práci). Po jeho skončení pocítíte přival mentální i fyzické energie.

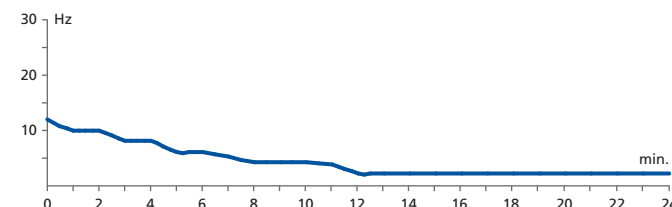
**13 Dýchání ve vlnách**délka trvání programu: **20 minut**

Při tomto programu hluboce a rytmicky dýchejte. Prohloubíte tak účinek a dosáhnete uvolněného a přitom soustředěného stavu bdělosti. Tento program je vynikající pro zvládnání stresu a stresově velmi zátěžové situace. Můžete jej použít i před i po „výkonu“.

**14 24-minutové zdřímnutí**délka trvání programu: **24 minut**

Program byl vytvořen na pomoc těm, kdo mají narušený spánkový cyklus. Tento program vám jej velmilepší nebo úplně napraví. Také jej můžete použít když se cítíte unaveni, nebo pokud máte narušený biologický rytmus. Pozor: končí v hluboké deltě, takže je pravděpodobné, že při něm nebo po něm rovnou usnete, nebo budete rozhodně blízko spánku.

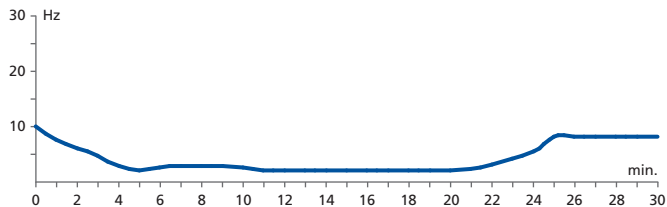
Doby použití: pro zlepšení spánkového cyklu by vám mělo bezpečně stačit použití jednou denně po dobu čtrnácti dní. Pro úplné vylepšení spánkového cyklu na optimum používejte tento program nejméně 2 měsíce (minimálně jedenkrát za tři dny).



15 Zklidnění mysli i těla

délka trvání programu: **30 minut**

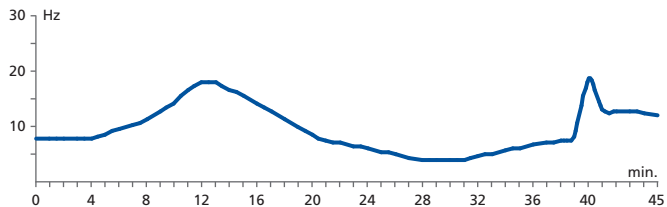
Tento program využívá nízké hladiny theta a delta, které vám umožní hlubokou relaxaci a zklidnění. Zátěžové faktory se sniží na zvládnutelnou úroveň. Pro ty, kdo se nesnadno uvolňují (cítí se ztuhle).



16 Celkové vyladění

délka trvání programu: **45 minut**

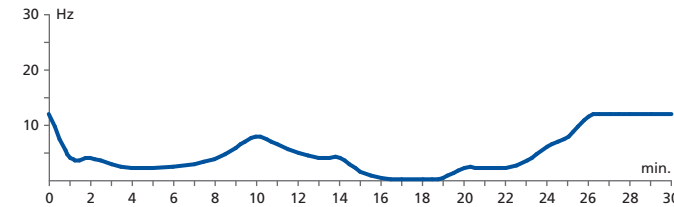
Vyzkoušejte tento program se svou oblíbenou pomalou nebo středně rychlou hudbou. Je účinný pro vyvolání otevřeného meditativního stavu, jemuž může hudba dodat další rozměr.



17 Kreativita

délka trvání programu: **30 minut**

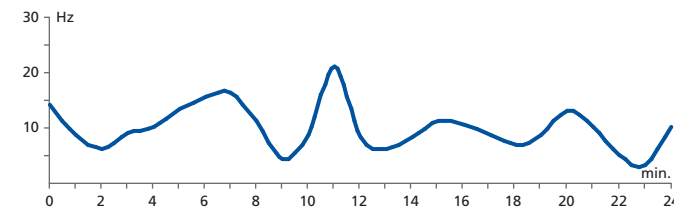
Tento program zahrnuje řadu rychlých vzestupů a poklesů a změn režimu, takže vyvolává proudění a schopnost rychle měnit stavy vědomí. Je vynikající na psychický odpočinek.



18 Energie

délka trvání programu: **25 minut**

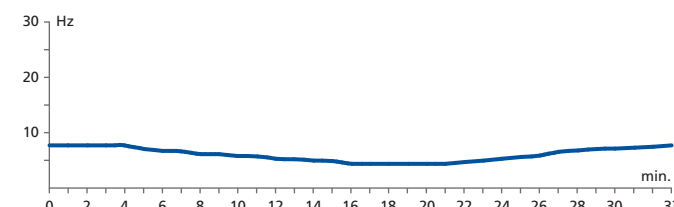
Program používá široké kolísání ve všech hladinách vědomí, aby uživateli umožnil uvolnit svaly a rozproudit energii. Slouží na dodání energie, kdykoli během dne.



19 Meditace

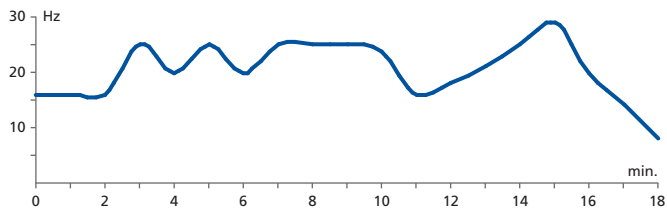
délka trvání programu: **34 minut**

Tento program je určený k meditaci, zvláště pro začátečníky. Není vůbec třeba věnovat pozornost světlu nebo zvuku, jen se uvolněte, nechte vše plynout a radujte se ze všeho, co se vám nabídne samo ve vašem vědomí.

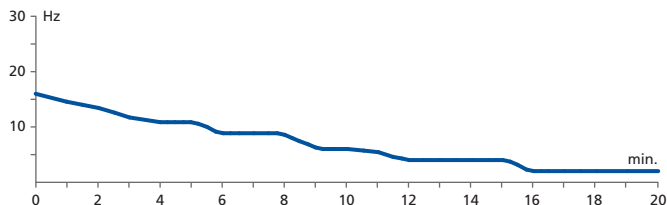


20 Intenzivní výkondélka trvání programu: **18 minut**

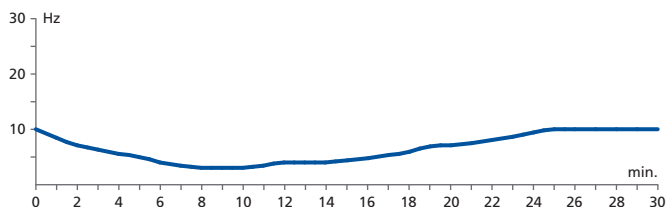
Tento velmi rychlý program je skvělý, pokud cítíte potřebu rychlého rozproudění energie. Používejte jej s oblíbenou hudbou s rychlým rytmem, ta ještě umocní účinek.

**21 Živé snění**délka trvání programu: **20 minut**

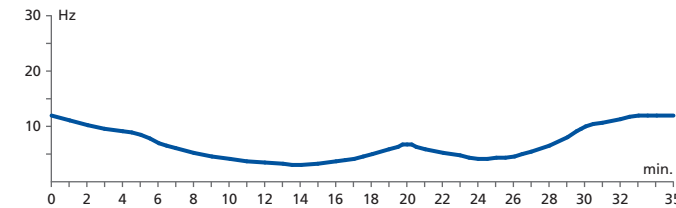
Tento program použijte před usnutím, pomůže vám vytvořit živější sny a příjemní vám usínání.

**22 Učení celým mozkem**délka trvání programu: **30 minut**

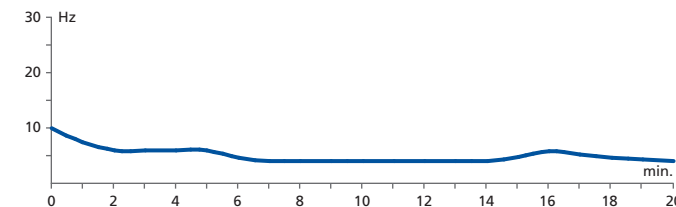
Stimulace světlem a zvukem může mít velký účinek na zvýšení studijního potenciálu. Tento program použijte těsně před klasickým učením nebo jej použijte s příposlechem učební nahrávky.

**23 Pročištění mysli**délka trvání programu: **36 minut**

Mnoho času strávíte v nižších frekvencích, což vám umožní zpracovat a nechat odplynout vše, co stojí v cestě hlubokému a klidnému odpočinku. Je výborné použít tento program po práci před vašim volným časem nebo učením.

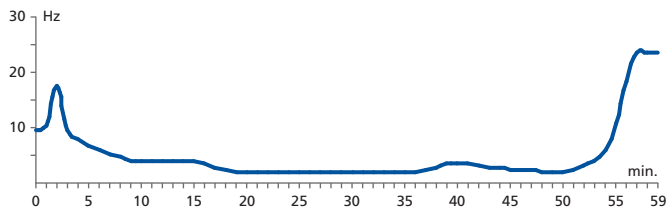
**24 Transformace mysli**délka trvání programu: **20 minut**

Tento program použijte, když si nevíte rady s nějakým problémem, prostě nevíte, jak „z místa“.

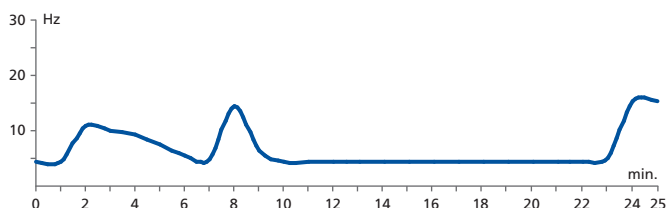


25 Dlouhá meditacedélka trvání programu: **60 minut**

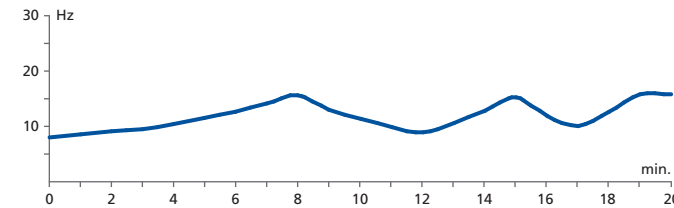
Tento program je vynikající pro zkušenější „meditátory“, protože otevírá nejnižší hladiny vědomí. Celou dobu vás udrží v hlubokém meditativním stavu vědomí. Končí ve vysoké betě, což znamená, že procitnete k čilému vědomí a můžete se tak po skončení programu věnovat čemukoli dalšímu, i práci.

**26 Bdělost těla a ducha**délka trvání programu: **25 minut**

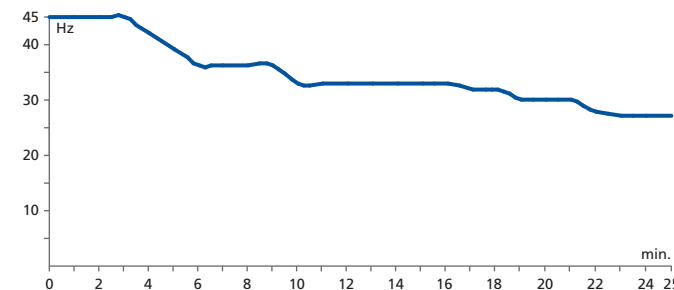
Slouží kromě uvolnění blokády stresu a napětí a únavy i k uvolnění svalového napětí. Budete se cítit uvolněnější a pozitivněji naladěni.

**27 Jasnější mozek**délka trvání programu: **20 minut**

Světlo a zvuk se cyklicky pohybují dopředu a tím podporují vizualizaci a poskytují „jasnější“ vědomí a vnímání.

**28 Pronikavé vědomí**délka trvání programu: **25 minut**

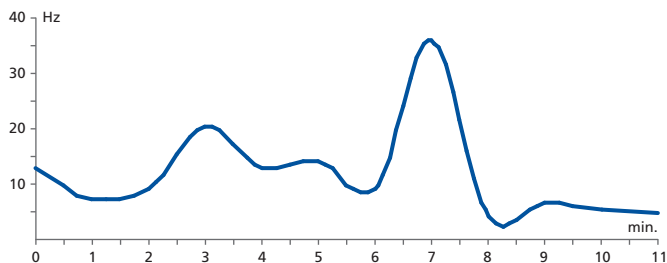
Tento program využívá specifické frekvence a četné rychlé změny režimu. U mnoha uživatelů vytváří velmi uvolněný, vysoce výkonný a uvědomělý stav. Končí v hluboké meditativní hladině, proto se věnujte ještě asi půl hodiny až hodinu po skončení programu nějaké klidnější činnosti.



29 Zábava

délka trvání programu: 12 minut

Toto sezení je určeno pouze pro zábavu. Spousta energie s mnoha barevnými projevy. Program obsahuje více než 100 změn frekvence.



30 Vždy jinak

Bez časového omezení, běží stále

Tento program nikdy neběží stejně. Jednotlivé frekvence se střídají náhodně. Je vytvořen tak, aby povzbuzoval zvláště živou obrazotvornost. Doporučuje se pro umělce nebo ty, kdo se umělci chtějí stát. Vynikající pro čistou zábavu. Proč se dívat na televizi???

Programová knihovna - Závěr

Výhoda uživatele

Bez ohledu na konkrétní typ programu se AVS (audiovizuálně stimulační) technologie, kterou váš psychowalkman používá, vyznačuje některými základními shodnými rysy a účinky. Ty nejvýznamnější účinky lze spatřovat ve dvou hlavních směrech:

1. významně kvalitnější činnost mozku a centrální nervové soustavy.

Vizuálními a akustickými podněty, které putují drahami mozku a zlepšují synchronizaci mozkové frekvence vyladěnost mozku v rámci různých mozkových center (existuje centrum paměti, řeči..atd.), dochází k jeho vyšší a kvalitnější činnosti. Tato optimalizace mozkové činnosti se při pravidelné aplikaci dříve či později projeví ve zlepšené schopnosti učení, koncentrace, paměti a někdy dokonce i jako zmírnění nebo vymizení některých poruch mozkové činnosti (poruchy školních dovedností, organická i funkční poškození mozku, psychické problémy typu depresí, úzkostí, fobií apod.), či dokonce v měřitelném zvýšení imunity.

2. nejúčinnější relaxace s hlubokým dopadem na celkové zdraví a kondici u zdravých i nemocných osob

Používáním relaxačních, ale i učebních, meditačních a jiných programů působících v nižších (relaxačních) hladinách trénuje psychowalkman tzv. relaxační reakci organismu. AVS technologie je dokonce nejúčinnější relaxační metodou, a to s velkým náskokem před čímkoli jiným. Co všechno „zmůže“ relaxace, ví vědci již dlouho, avšak psychowalkman dává relaxaci svojí účinností a praktičností zcela nový rozměr. Pravidelná a skutečně účinná relaxace totiž mírní či urychluje léčbu většiny známých onemocnění (včetně např. kardiovaskulárních onemocnění či rakoviny). Velmi dobrým příkladem dokumentující účinky i svébytnost této metody je použití u lidí střední či vyšší generace. Většinou totiž bez ohledu na typy používaných programů dochází k úpravě více potíží souvisejících s vyšším věkem, nezdědka se jedná o zlepšení paměti, vymizení únavy, zlepšení spánku, zvýšení imunity, zvýšení pozitivních pocitů a větší radosti ze života a dalších.

Mozkové vlny a frekvence programů

Činnost mozku probíhá na principu výměny elektřiny. Všechny mozkové buňky spolu komunikují pomocí elektrických výbojů, které proudí mozkiem neustále. Součet všech těchto signálů vytvoří celkovou elektrickou aktivitu. Tato aktivita, tedy rychlost elektrických výbojů, je různá. Pomocí přístroje zvaného elektroencefalograf (EEG) můžeme rychlost elektrických signálů změřit podobně jako aktivitu srdce měříme EKG přístrojem. Rychlost elektrické aktivity mozku, která se nazývá frekvence (udává se hertzych za sekundu - značka „Hz“), se dělí pro zjednodušení do čtyř skupin, tzv. hladin vědomí.

Jednotlivé hladiny vědomí mají tedy různou frekvenci a každá hladina vědomí je charakteristická jiným duševním i fyzickým stavem. Stručně se dá říci, že pomalejší kmitání mozkových vln znamená pro mysl i tělo uvolnění, odpočinek až spánek a rychlejší znamená energii, výkon a napětí.

Tabulka hladin vědomí		
hladina vědomí	frekvence (v Hz)	stav těla a mysli
delta	0,5-3	spánek
theta	4-7	hluboké uvolnění
alfa	8-12	uvolnění, pocit blaha a vyrovnané mysli
beta	13 a víc	vědomá aktivita, soustředění na vnější svět, stav při pohybu, nad 20 Hz vzrušení, stres, úzkost, napětí

Poznámka:

někdy se rozlišuje i tzv. hladina gamma, což ale není nic jiného, než vysoká beta (nad 40Hz).

Psychowalkman, tedy metoda AVS, využívá principu napodobení frekvence. AVS přístroj vám pomocí světla a zvuku „nabídne“ určitou frekvenci a váš mozek se na tuto frekvenci automaticky naladí.

Dále vám pro vaši ještě větší představu uvádíme podrobnější popis jednotlivých hladin vědomí.

Hladina beta - 14-30 Hz

Beta vlny jsou vždy produkovány ve stavu bdělosti a plného vědomí. Hladina beta se vyznačuje vědomým stavem mysli a soustředěním na okolí. Také se aktivuje vždy, když je v činnosti pohybový aparát. Při vysokých hodnotách znamená energii. Při velmi vysokých hodnotách znamená napětí, stres, úzkost, eventuálně trému.

Hladina alfa - 8-13 Hz

Tyto vlny jsou většinou vysílány v průběhu soustředěného odpočinku (nejlépe při zavřených očích), při běžné či hluboké relaxaci, uvolnění. Hladina alfa je od počátku lidstva žádoucím cílem většiny všeobecně známých relaxačních a ozdravných technik. Schopnost člověka navodit (kdykoliv) přítomnost žádoucích alfa vln může v tradičních meditačních technikách znamenat až 10 let intenzivního tréninku.

Je prokázáno, že mnohé význačné osobnosti v historii lidstva, např. génius Albert Einstein, se po nezanedbatelnou dobu veškerého času nacházeli ve stavu alfa, ve kterém je mimo jiné mnohem snadnější nacházet jakékoliv řešení problémů, tvořivě myslet a uchovávat si velmi vysokou psychickou i fyzickou kondici.

V hladině alfa se prudce zvyšuje produkce hormonů, které dávají organismu a mysli stav blaha, uvolnění, vnitřního klidu. V hladině alfa se spouští většina samoozdravných funkcí organismu a některé teorie uvádí, že v hladině alfa nelze prakticky onemocnět.

Rozhraní hladin alfa a theta - 7,83 Hz

Rozhraní hladin alfa a theta, tedy frekvence mezi 7-8 Hz (konkrétně 7,83 Hz), se nazývá „Schumannova rezonance“ (či „Stav pěti meditací“). Na této frekvenci 7,83 Hz pulsuje i geomagnetické jádro Země a je základním rytmem veškeré přírody a života na Zemi. Právě v tomto stavu myslí jsme například schopni s neobyčejnou lehkostí porozumět všemu, co nám za plného vědomí není úplně jasné.

Hladina theta - 4-7 Hz

Theta je bytostně spjata se stavy hypnózy, hlubokou relaxací a sněním. Vybavujeme si v ní mnohem lépe vzpomínky, především ty, které se udály v dávné minulosti. Paměť se otevírá dokořán a pracuje zvýšeným tempem.

Snění ve stavu theta (často označované jako „denní“ snění) značně podporuje představivost a tvořivost, umožňuje spojovat si vize do ucelené podoby a v neposlední řadě napomáhá řešení složitých problémů, které se nám v plně bdělém stavu zdají prakticky neřešitelné. Je to zkrátka tajemný a nepolapitelný stav vědomí. Ve stavu theta, vzhledem k tomu, že je v nejtěšnějším vztahu k podvědomí, je možné účinně provádět změnu vzorců chování, tedy hluboko v nás zapuštěných mechanismů, které výrazně podvědomě ovlivňují náš život.

Hladina delta - 0,5-3 Hz

Hladinu delta zažíváme výhradně ve spánku.

Každý z výše popsaných stavů vědomí slouží jako pojistka správného chodu důležitých duševních funkcí. Dlouhodobý výzkum prokázal, že mozek má přirozenou tendenci rezonovat na úrovni 10 Hz, tedy v hladině alfa. V dnešní uspěchané době a ve stále více uspěchaném světě je však složité docílit celkového zklidnění mysli a těla na delší dobu. Znamená to, že nejsme schopni vyhovět daným pravidlům přírody, tedy vysílat po většinu času mozkové vlny alfa. Tento fakt je prapříčinou zhoršování zdravotní kondice moderní civilizace v mnoha směrech (únava, stres, nesoustředěnost, většina psychických poruch jako jsou deprese, závislosti a další a z nich odvozené „fyzické“ potíže, například vyšší krevní tlak, onemocnění cév a srdce vůbec, cukrovka a mnoho dalších). Nedostatek hladiny alfa (ale i nedostatek rovnováhy ve střídání hladin vědomí) vede ke zhoršování duševní vyrovnanosti, předčasnému stárnutí a ztrátě pozitivní orientace na svět a na život.

Využijte tedy plně jedinečnou metodu AVS ve svůj prospěch: umožní vám v tomto směru se doslova vrátit do dětských let nezatížených starostmi a napětím, s úžasnou schopností zdravého mozku pružně a hravě vnímat svět, snadno se učit a „zůstat v pohodě“. Přístroje Galaxy umožňují opětovně vytrénovat mozek tak, aby mu vrátil přirozenou schopnost nejen produkovat často a bez větších problémů mozkové vlny alfa, prospěšné v několika směrech, ale vůbec schopnost pružně reagovat na potřeby těla i mysli.

Jan Valuch

Péče a údržba

Chraňte přístroj před prachem, nečistotou a pády. Chraňte přístroj před přímým sluncem, teplotami pod 0 stupňů Celsia a nad 45 stupňů Celsia, před relativní vlhkostí nad 65%, před průnikem vody či jiné tekutiny do přístroje.

Pokud přístroj delší dobu nepoužíváte, doporučujeme vyjmout baterie a uchovávat jej v ochranném přenosném obalu.

Ovládací jednotku a brýle uchovávejte mimo nadměrně vlhké prostředí. Pokud přesto dojde k jejich zvlhnutí, jednotku nezapínejte, abyste se podívali, zda stále funguje! To by mohlo způsobit trvalé poškození obvodů. Místo toho sejměte kryt baterií a baterie vyjměte. Před dalším použitím nechte přístroj dostatečně dlouho zcela vyschnout. To může uchránit přístroj před trvalým poškozením. Slaná voda uvnitř přístroje zanechává zbytky, takže i po vyschnutí bude velká pravděpodobnost koroze obvodů a zkratu přístroje. V blízkosti slané vody dbejte zvláštní opatrnosti.

Nenechávejte přístroj vystaven přímému slunci po delší dobu anebo uvnitř uzavřeného automobilu za horkého počasí.

Vyvarujte se poškrábání čoček brýlí, protože jsou z plastu a nedbalým zacházením se snadno poškodí.

Občas brýle očistěte čistým měkkým mírně navlhčeným hadříkem, aby se na nich neusazovaly mastnota a nečistota. K čištění čoček nepoužívejte suchý ani znečištěný hadřík, papírový ručník nebo ubrousek, ani svou košili, neboť byste mohli jejich povrch poškrábat.

Kabely z přístroje odpojujte vždy vytažením konektoru, nikdy tahem za kabel.

Nepoužívejte přístroj v rozporu s návodem. Při používání přístroje v rozporu s návodem zaniká nárok na záruku a záruční opravu.

Baterie a adaptér


Baterie

Doporučujeme používat pouze alkalické tužkové baterie (typ AA). Používejte jen baterie stejného výrobce a stáří.

Nedoporučujeme používat dobíjecí baterie, jelikož nemají odpovídající jmenovité napětí, což může zapříčinit poškození elektrických obvodů, či nesprávnou funkci přístroje.

Výdrž baterií je závislá na intenzitě světelné a zvukové stimulace. Vybití baterií je indikováno symbolem Lo na displeji přístroje.

Adaptér

Pokud budete používat přístroj na jednom místě, můžete jej napájet také síťovým adaptérem. Budete potřebovat adaptér s následujícími parametry: výstupní napětí DC 7,5V a výstupní proud 200mA, záporný pól na středu napájecího konektoru + , konektor o průměru 2,1 mm.

Pozor! Adaptér s jinými hodnotami může vážně poškodit elektronické obvody přístroje!

Odstraňování potíží

Světelná či zvuková stimulace

Nepravidelná stimulace a její asymetrie může být součástí programu (doporučujeme vyzkoušet jiný program).

Při zhoršené kvalitě stimulace (nehrají obě sluchátka, neblinkají obě poloviny brýlí) přezkontrolujte úplnost a správné zapojení konektorů v přístroji.

Při nízké intenzitě stimulace zkontrolujte nastavení intenzity světelné či zvukové stimulace (otočnými ovladači).

Pokud problémy přetrvávají, vyměňte baterie v přístroji, dříve než se obrátíte na odborný servis. Slabé baterie se totiž často projeví jako údajná závada.

Ovládací jednotka

Jestliže se nerozsvítí displej, tak zkuste několikrát po sobě přístroj zapnout a znovu vypnout.

Pokud se na displeji objeví nápis Lo nebo problukává jedná se o signalizaci vybitých baterií.

Pokud problémy přetrvávají, vyměňte baterie v přístroji, dříve než se obrátíte na odborný servis. Slabé baterie se totiž často projeví jako údajná závada.

Dodavatelem a výhradním distributorem psychowalkmanu Galaxy pro Českou republiku je společnost Galaxy. Společnost Galaxy je výhradním zástupcem společnosti MindPlace Marketing Inc. pro Českou republiku.

Dodavatel Galaxy

Společnost Galaxy vznikla v roce 1996. Ve svém oboru (AVS - audiovizuální technologie) je renomovanou značkovou firmou a patří do dvanáctky největších dodavatelů AVS přístrojů na světě. Od roku 1998 je největším distributorem AVS technologie v Evropě: z hlediska objemu prodeje i počtu a kvality služeb pro zákazníky.

Společnost Galaxy spolupracuje s mezinárodními organizacemi (např. Mezinárodní neurotechnologická federace, Asociace pro výzkum biofeedbacku, a další), podílí se na světovém výzkumu a vývoji v oboru a také vydává českou odbornou literaturu.

Společnost Galaxy je od svého počátku přímým a výhradním distributorem všech světově významných výrobců AVS přístrojů a na evropský trh dodává celosvětový sortiment.

Výrobce

Výrobce Galaxy je společnost MindPlace Marketing Inc. (dříve Syntetic Systems Int., Inc.), která vznikla v roce 1986 v USA a je považována za prvního výrobce AVS přístrojů na světě. MindPlace Marketing je od svého založení s drobnými výjimkami největším výrobcem psychowalkmanů na světě (podle počtu vyrobených a prodaných ks) a zřejmě také největším exportérem na světě. Její zakladatel a současný ředitel, inženýr a technik Robert Austin, spolupracoval od začátku na vývoji programů s předními specialisty z oboru neurotechnologie a také z hlediska technické stránky výroby si dodneška drží světové prvenství kvůli řadě uskutečněných patentů. Společnost Galaxy je výhradním zástupcem výrobce od roku 1995 (pro několik zemí Evropy).

Doporučená literatura

Jestliže chcete plně využít přínosy vašeho AVS přístroje, přečtěte si příručku Jan Valuch: „*Vítejte ve světě AVS technologie!*“, kterou k přístroji zdarma dostáváte. Také si můžete zakoupit další literaturu, kterou společnost Galaxy vydává. Tyto materiály byly vypracovány na základě více než padesátiletých zkušeností světového vývoje a klinického testování metody AVS. Společnost Galaxy spolupracuje s mezinárodními odbornými organizacemi a lékaři a je odborným garantem metody AVS v České republice.

Rychlý start

- 1) Vložte baterie a připojte kabely od sluchátek a od brýlí do přístroje.
- 2) Zapněte přístroj přepínačem na boku přístroje.
- 3) Navolte si program (podle programové knihovny) stiskem nebo delším podržením tlačítka ▲▼ (NAHORU/DOLU).
- 4) Nasadte si brýle a sluchátka a zavřete oči.
- 5) Stiskněte tlačítko ► (START/STOP) a program začne.
- 6) Vyladte si hlasitost a intenzitu světla na příjemnou úroveň.
- 7) Po automatickém skončení programu, nebo kdykoli v jeho průběhu, pokud nutně potřebujete sezení ukončit (nedoporučujeme!), vypněte přístroj přepínačem na boku nebo stiskem tlačítka ► (START/STOP).



Specializovaný distributor AVS technologie. Nejpokrokovější produkty pro zdraví a osobní rozvoj. Galaxy je od roku 1998 největším dodavatelem AVS technologie v Evropě.

© 2001 Odborné komentáře a části návodu odlišujícího se od originálního návodu výrobce. Jan Valuch. Všechna práva vyhrazena.

© Psychowalkman, Galaxy a GradiorGalaxy jsou registrované ochranné známky společnosti Galaxy Czech s.r.o.

Názvy technologií jsou mezinárodně chráněná označení. Právní ochrana: Společnost Galaxy je výhradním dovozcem a distributorem tohoto výrobku pro ČR. Společnost Galaxy je výhradním zástupcem výrobce.

Programy Galaxy jsou autorským dílem. Držitelem práv je společnost MindPlace Marketing Inc. Programy Galaxy jsou chráněny autorskými právy v celém rozsahu a jejich zneužití je trestné.

© Grafy programů: Galaxy, 2006

© český popis programů: Jan Valuch, 2006

Poslední revize: srpen 2006