



[DAVID DELIGHT HASZNÁLATI UTASÍTÁS]

FIGYELMEZTETÉSEK

A **DAVID Delight** használata nem ajánlott:

- azoknak, akiknél előzetesen ismeretlen eredetű, vagy fény által kiváltott epilepsziás epizód lépett már fel
- azoknak, akik mentális rendellenességben, vagy pszichiátriai betegségben szenvednek,
- azoknak, akik rendszeresen gyógyszert szednek (kivéve, ha ezt kifejezetten szakember felügyelete mellett teszik)
- olyan személynek, aki pszichoaktív anyag befolyása alatt áll (kábítószer-függő)
- annak, aki alkohol függőségben szenved
- azoknak, akiknek fejsérülésük volt

Azon személyeknél, akiknek volt már epilepsziás, vagy ismert eredetű (heveny idegrendszeri betegség, különleges megterhelések okozta, vagy pszichogén eredetű) alkalmi epileptikus rohama, csak megfelelően képzett szakember jelenlétében javasolt a készülék alkalmazása.

Klinikai vizsgálatok igazolják, hogy a DAVID Delight használata javítja a kognitív funkciókat és hatékony segítséget nyújt ADD/ADHD (figyelemzavar és/vagy hiperaktivitás), SAD (szezonális hangulatzavar), szorongás, álmatlanság és depresszió esetén is.

A DAVID Delight nem invazív készülék.

Kedvező hatását az agyban fejt ki fény - és hang stimuláció következtében.

Minden jog fenntartva.

A készülék részleges, vagy teljes reprodukciója

tilos a gyártó, a Mind Alive Inc. egyértelmű, írásos beleegyezése nélkül.

A Tru-Vu Omniscreen szemüveg szabadalmi oltalom alatt áll: U.S. Patent 5,709,645

© 2003, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009

Mind Alive Inc.

Edmonton, Alberta, Canada

www.mindalive.com

Version 1, Revision 0

November 2009

TARTALOMJEGYZÉK

1.	BEVEZETÉS	4
2.	TARTOZÉK LISTA	4
3.	PIKTOGRAMOK JELENTÉSE	5
4.	A DAVID DELIGHT HASZNÁLATBA VÉTELE	6
4.1	ÖSSZEÁLLÍTÁS	6
4.2	ENERGIAELLÁTÁS	6
4.3	BEKAPCSOLÁS ÉS KIKAPCSOLÁS	7
4.4	ELEM TÖLTÖTTSEGI SZINTJE	7
4.5	PROGRAMVÁLASZTÁS.....	7
5.	PROGRAMOK BEÁLLÍTÁSA	8
5.1	HANGERŐ SZABÁLYOZÁS	8
5.2	FÉNYERŐ SZABÁLYOZÁS.....	8
5.3	HANGEFFEKTUS KIVÁLASZTÁSA	8
5.4	SZÍVHANG KIVÁLASZTÁSA	8
5.5	BEÁLLÍTÁSOK MENTÉSE	8
6.	ZENE SZINKRONIZÁCIÓS PROGRAMOK	9
6.1	HANGEFFEKTUSOK ÉS SZÍVHANG.....	9
7.	GYORS INDÍTÁS	10
8.	A DAVID DELIGHT PROGRAMJAI	11
9.	AUDIO – VIZUÁLIS STIMULÁCIÓ (AVS)	12
10.	SZÍVFREKVENCIA VARIABILITÁS	13
11.	AGYHULLÁMOK	14
12.	A FÉNY ÉS HANG STIMULÁCIÓ RÖVID TÖRTÉNETE	15
13.	FIGYELMEZTETÉSEK	16
14.	KARBANTARTÁS ÉS TISZTÍTÁS	17
15.	GARANCIA	17
16.	HIBAKÓDOK	18

1. BEVEZETÉS

Köszönjük, hogy megvásárolta a legújabb fejlesztésű és kiváló minőségű fény-hang készülékünket. A DAVID Delight olyan arányban egyesíti az audio - vizuális stimuláció (AVS) szükséges alapelveit, hogy Ön a legbiztonságosabb és leghatékonyabb módon érhesse el a különböző tudati állapotokat.

Bízunk abban, hogy a DAVID Delight használata nemcsak élvezetes relaxációs gyakorlatokat jelent Önnek, hanem hasznosnak találja azt is, hogy felfedezheti tudatának magasabb állapotait és kiteljesítheti személyes képességeit.

A készülék könnyű, hordozható, repülőgépen is szállítható, a reptéri átvilágítás során sem károsodik. A DAVID Delight használata igen egyszerű, mégis javasoljuk a használati utasítás áttanulmányozását annak érdekében, hogy Ön teljes körűen megismerje a készülék nyújtotta lehetőségeket.

A DAVID Delight készülékkel kapcsolatos minden jog a Mind Alive Inc. tulajdona. A képviselő Magyarországon a Flogiszton Bt. Kérdéseivel telefonon és e-mailben is megkereshet minket!







2. TARTOZÉK LISTA





- DAVID Delight készülék – Gyári szám: _____
- Tru-Vu Omniscreen szemüveg (fehér)
- Fejhallgató
- Sztereoó kábel
- Hordozó táska
- 9V-os elem
- 9V-os adapter
- Gyors kalauz
- DAVID Delight használati utasítás CD-n
- Garancia levél

RENDELHETŐ TARTOZÉKOK

- DAVID Session Editor (programszerkesztő)
- Extra Felhasználói Csomag (Tru-Vu Omniscreen szemüveg, fejhallgató és elosztó kábelek)
- Színes Tru-Vu Omniscreen szemüveg (kék, zöld, sárga színekben)
- Nyitott látóterű Tru-Vu Omniscreen szemüveg (fehér, kék, zöld, sárga színekben)

3. PIKTOGRAMOK JELENTÉSE


<i>Piktogram</i>	<i>Funkció és szabályozás</i>
	A DAVID Delight bekapcsolása/kikapcsolása Programok idő előtti befejezése - Soft Off™ indítása
INT  	Fényintenzitás szabályozása Növelheti, csökkentheti a szemüveg fényerejét a program indulása után.
VOL  	Hangerő szabályozása Növelheti, csökkentheti a hangerőt a program indulása után.
	Hangeffektusok/szívhang szabályozása Hangeffektusok váltása; szívhang bekapcsolása, vagy kikapcsolása.


<i>Piktogram</i>	<i>Csatlakozások</i>
	9 V adapter
	Audio bemenet sztereó kábelhez (3,5 mm).
	Fejhallgató
	Tru-Vu Omniscreen szemüveg


<i>Piktogram</i>	<i>Program típusok</i>
	Aktiváló
	Meditáló
	Eszesítő
	Altató
	Hangulatjavító

4. A DAVID DELIGHT HASZNÁLATBA VÉTELE


4.1 ÖSSZEÁLLÍTÁS

Csatlakoztassa a fejhallgatót a DAVID Delight  jelzésű bemenetébe. Lehetőség van arra is, hogy két személy relaxáljon egyszerre. Ehhez előzetesen vásárolni kell egy Extra Felhasználó Csomagot (1db szemüveg, 1 db fejhallgató és két különböző elosztókábel). Csatlakoztassa a fejhallgatóhoz tartozó elosztókábel megfelelő dugóját (3,5 mm) a Delight-ba, a két fejhallgatót illessze az elosztó kábel szabad végeibe.

Csatlakoztassa a fehér, vagy színes Tru-Vu Omniscreen szemüvegét, vagy a nyitott látóterű Tru-Vu szemüvegét a mellékelt szemüvegekábel használatával. A kábeldugók (2,5 mm) egyikét a szemüvegen található bemenetbe, a másikat a készülékben található  jelzésű bemenetbe dugja be. Ha két személy relaxálna egyszerre, a külön vásárolt Extra Felhasználó Csomagból (1db szemüveg, 1 db fejhallgató és két különböző elosztókábel) a szemüveg elosztókábel megfelelő dugóját (2,5 mm) csatlakoztassa a Delight-ba, a két szemüveget illessze az elosztó kábel szabad végeibe.


Ha a fejhallgatón keresztül a program közben relaxációs zenét, vagy más hanganyagot is szeretne bejátszani, akkor csatlakoztassa a sztereó kábel egyik végét a készülék  jelzésű bemenetébe, a másik végét iPodhoz, vagy CD/MP3 lejátszóhoz. *Kapcsolja be Delight-ot, válassza ki a programot és csak ezután indítsa a hanganyagot.* (Zene szinkrozinációs programok indítását lásd: 9. oldal, 6) Ezt a külső hangot ebben az esetben a DAVID Delight fejhallgatóján keresztül fogja hallani a programnak megfelelő pulzáló és szívhanggal együtt. Hogyha a felvétel ideje hosszabb, mint a kiválasztott program, akkor a végén a fény fokozatosan elhalványodik, a DAVID Delight pulzáló és szívhangja megszűnik, a program befejeződik, de a külső zene vagy, szöveg a fejhallgatón keresztül még tovább hallható.

4.2 ENERGIAELLÁTÁS

A DAVID ALERT működéséhez *9V-os elem, vagy 9V-os, 1,3 mm-es, pozitív polaritású csatlakozóval rendelkező hálózati adapter szükséges.* Ha a készülék adapterre van csatlakoztatva ( jelzésű bemenet), az energiát a hálózatról kapja. Ha kiveszi az adapter csatlakozóját, a hálózati feszültség megszűnik és a készüléket 9V-os alkalikus elem működteti, amennyiben azt előzetesen elhelyezte a Delightba. Az elem behelyezéséhez csúsztassa el a készülék hátoldalán található elemtároló rekesz fedelét. Az ábrának megfelelő pozícióba helyezze el az elemet, majd csúsztassa vissza a fedelet. Egy professzionális 9V-os alkáli elemmel a készülék 7 órát működhet.


4.3 BEKAPCSOLÁS ÉS KIKAPCSOLÁS

Bekapcsolás

Nyomja le és tartsa nyomva (2-3 másodpercig) a  jelű gombot. Ekkor az összes LED felvillan, majd a bekapcsoló és a program gombok feletti fények pirosan világítanak tovább. Amennyiben Ön mégsem indít programot, a készülék 2 perc múlva automatikusan kikapcsol.

Kikapcsolás

Minden program vége előtt kb. 30 másodperccel a fény és a hang fokozatosan gyengül (Soft Off™), majd a Delight automatikusan kikapcsol.

Program közben az *azonnali kikapcsoláshoz* nyomja meg és tartsa lenyomva 3-4 másodpercig a  jelű kapcsoló gombot.

A *program idő előtti, kíméletes befejezéséhez* nyomja meg, majd engedje el gyorsan a bekapcsoló gombot. A készülék elindítja a Soft Off™ funkciót, a fény és a hangerő fokozatosan csökken, a készülék 30 másodpercen belül kikapcsol.






4.4 ELEM TÖLTÖTTSÉGI SZINTJE

A készülék ellenőrzi az elem energiaszintjét. A töltöttségi szintet néhány másodpercig láthatóvá teszi bekapcsoláskor, majd a program során többször is a VOL és INT gombok között található fényskálán.

- Amennyiben csak az alsó két lámpácska világít, a program elindul, de a teljes lefutásához nem lesz elegendő energia.
- Egy fényjelzés felvillanása esetén a készülék nem tud programot indítani és kikapcsol.

Mindkét esetben a program elindítása előtt cseréljen elemet, vagy használjon hálózati adaptert. (Amennyiben programfutás közben csökken le az elem energiaszintje, a program előbb ér véget és a fényskála folyamatosan villog egy rövid ideig.)

4.5 PROGRAMVÁLASZTÁS

A DAVID Delight 5 féle (, , , , ) programgombbal rendelkezik. Minden gomb két (2) különböző programot indít.

Adott programtípuson belül az 1. program indításához egyszer nyomja meg a gombot. Ilyenkor a piktogram kijelzője folyamatosan világít. A 2. program indításához 5 másodpercen belül kétszer egymás után nyomja meg a gombot. Ilyenkor a piktogram kijelzője villog.

Amennyiben más típusú programot szeretne indítani, nyomjon meg egy másik programgombot (piktogramot).

A kiválasztott program 5-8 másodperc után elindul.

Mindegyik programgomb tárolja az utolsó beállításokat. Pl. Ha Ön az Aktiváló 2 programot használta utoljára és most ismét az Aktiváló programgombot nyomja meg, akkor az Aktiváló 2 indul el azonnal. Ezt a piktogram villogó kijelzője is mutatja.

5. PROGRAMOK BEÁLLÍTÁSA

5.1 HANGERŐ SZABÁLYOZÁS


A hangerő változtatásához nyomja le és engedje el, vagy tartsa nyomva a **VOL ▲** vagy **▼** jelzésű gombokat. 30 fokozat állítható be. A VOL és INT gombok között található fényskála jelzi a hangerő szintjét. A hangerő a Soft Off™ ideje alatt nem szabályozható.

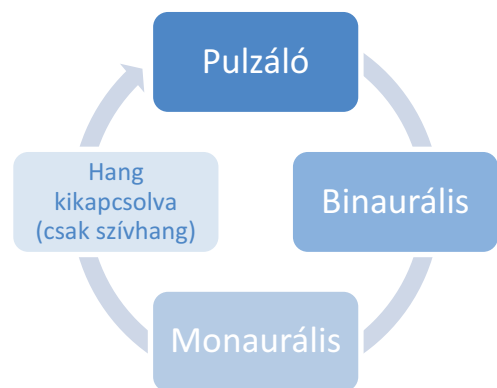
A bekapcsoló gomb, a fényerő és hangerő szabályozó gombok a készülék felszínéről kiemelkednek, így csukott szemmel, vagy sötétben is kitapinthatók és használhatók.

5.2 FÉNYERŐ SZABÁLYOZÁS

A fényerő szabályozása 15 szinten az **INT ▲** vagy **▼** jelzésű gombokkal történik. VOL és INT gombok között található fényskála jelzi a fényintenzitás nagyságát. A fényerő a Soft Off™ ideje alatt nem szabályozható.


5.3 HANGEFFEKTUS KIVÁLASZTÁSA

A DAVID Delight 3 féle hangeffektust kínál: pulzáló, binaurális és sztereo monaurális hangzást. Bekapcsoláskor a programok pulzáló hanggal kezdődnek. A  jelű gomb egymás utáni megnyomásával pulzáló hangról binaurális, majd monaurális hangeffektusra válhatunk, ismételt lenyomásával csak a szívhang marad meg. Újabb gombnyomás a teljes kínálatot előlről indítja.



5.4 SZÍVHANG KIVÁLASZTÁSA

A szívműködés, a légzés és a relaxáció között szoros kapcsolat áll fenn. A programok alatt hallható szívhang segít elsajátítani a relaxációhoz fontos légzésszabályozást. (lásd: 13. oldal, 10)


A szívhang kikapcsolásához, vagy bekapcsolásához nyomja le és tartsa lenyomva kb. 2 másodpercig a  jelzésű gombot.

5.5 BEÁLLÍTÁSOK MENTÉSE

Mindegyik program esetében menthetők az Ön által használt beállítások (hangerő, fényintenzitás, hangeffektus, szívhang). A kívánt program elindítása után állítsa be a megfelelő értékeket, válassza ki a hangeffektust, kapcsolja ki, vagy be a szívhangot. Ezután nyomja le a programhoz tartozó gombot legalább 2 másodpercig, ekkor a piktogramok felett lévő valamennyi LED villog néhány másodpercig, jelezve, hogy a beállítások mentése megtörtént. Ön folytathatja a megkezdett programot, vagy kikapcsolhatja a Delight-ot. A légközelebbi indításakor az Ön beállításai szerint fut a program.






6. ZENE SZINKRONIZÁCIÓS PROGRAMOK

A Delight készülék képes ráhangolódni az Ön kedvenc digitális audio fájl formában rögzített zenei és hanganyagaira. A szinkronizáció következtében a programok újabb módozatban indíthatók el.

1. Csatlakoztassa a sztereó kábel egyik végét (3,5 mm) a fény-hang készülék  jelű bemenetébe, a másik végét a lejátszó készülék fejhallgató kimenetébe.
2. Kapcsolja be a Delightot, de a programot még ne indítsa el.
3. Indítsa el a felvételt. A Delight kb. 10 másodperc múlva észleli a jeleket. A fényskála aktiválódik és programgombokhoz tartozó fények vibrálni kezdenek.
4. Most nyomja meg az Ön által választott programhoz tartozó gombot.



A program csak a zenei- vagy hanganyag végéig fut, majd Soft Off™ módozatban automatikusan kikapcsol. Abban az esetben, ha a Soft Off™ alatt a hanganyag ismét elindul, a fények visszaerősödnek és a program folytatódik.

Program típus Célfrekvenciák

	20 Hz
	7,8 Hz
	Stimuláció bal oldalról 14 Hz & stimuláció jobb oldalról 20 Hz *
	6,5 Hz
	Stimuláció bal oldalról 10 Hz & stimuláció jobb oldalról 19,5 Hz *

*A bal vizuális mezőről érkező stimuláció mindkét szem jobb retina felén hoz létre ingerületet és a megfelelő idegrostokon a jobb agyféltekébe jut. Ugyan így, a jobb látótérből származó serkentés a bal agyféltekét stimulálja.

6.1 HANGEFFEKTUSOK ÉS SZÍVHANG

A hangeffektusok és a szívhang a zene szinkronizációs programok alatt is alkalmazhatók. A hangeffektusok bekapcsolásához nyomja le, majd engedje el a  jelű gombot. A gomb nyomogatásával a kívánt hangeffektus kiválasztható, a kínálat ciklikusan visszatér. (lásd: 8. oldal 5.3) A szívhang bekapcsolásához nyomja le és tartsa lenyomva kb. 2 másodpercig a  jelzésű gombot. Hasonló módon a szívhang ezután kikapcsolható.

7. GYORS INDÍTÁS

Keressen egy kényelmes helyet

A relaxációs programok 20-40 percig tartanak. Gondoskodjon arról, hogy a relaxáció ideje alatt ne zavarják. Válasszon csendes, kevésbé világos helyet és fekvő, vagy félig ülő helyzetben végezze a gyakorlatokat.


Folyadékbevitel

A programok fokozzák az agy anyagcseréjét, így a vízhiány rossz közérzetet és fejfájást okozhat. Ezért minden nap juttassa szervezetét elegendő folyadékhoz. A programok előtt kb. 15 perccel igyon meg egy pohár vizet.

A készülék energiaellátása

Helyezzen be egy 9V-os alkálikus elemet a készülékbe (hátdoldal), vagy csatlakoztassa az adaptert a 9V⁺ jelzésű bemenetbe.


Szemüveg csatlakoztatása

Csatlakoztassa a szemüvegekábel egyik felét a szemüvegen található bemenetbe, a másikat a készülékben található  jelzésű bemenetbe.

Fejhallgató csatlakoztatása

Csatlakoztassa a fejhallgató kábel végét a készülék  jelzésű bemenetébe.

A DAVID Delight bekapcsolása

Nyomja le és tartsa nyomva (2-3 másodpercig) a  jelű gombot. Ekkor az összes LED felvillan, majd a bekapcsoló és a program gombok feletti fények pirosan világítanak tovább.

Program kiválasztása

Nyomja meg a kívánt programnak megfelelő piktogramot a készüléken. Egy piktogram gombhoz két program tartozik. Az 1. program indításához egyszer, a 2. program indításához kétszer gyorsan egymásután nyomja meg a gombot. A programlistát (8) a 11. oldalon találja.

A program gombok feletti LED-ek a bekapcsolás után halványan világítanak, így a kívánt program sötétben is könnyen kiválasztható és elindítható.

Relaxáció

Kiválasztás után 5 másodperc múlva indul a program, ezután beállíthatja az Ön számára kellemes fény és hangerőt. Tegye fel a fejhallgatót és a szemüveget. Csukja be a szemét és élvezze a relaxációt.

8. A DAVID DELIGHT PROGRAMJAI



AKTIVÁLÓ 1 – Béta Perker (20 perc)

AKTIVÁLÓ 2 – Szuper Béta Perker (18 perc)

Kezdje a napot koffein-mentes energilökettel. Az Aktiváló 2 még több energiát mozgósít.



MEDITÁLÓ 1 – Gyógyító Alfa Relaxáció (30 perc)

MEDITÁLÓ 2 – Schumann rezonancia (40 perc)

Kiváló programok relaxációhoz és meditációhoz. A Meditáló 1 helyreállítja természetes, gyógyító alfa agyhullámainak. A Meditáló 2 hatásos mély meditációt eredményez, megnyugtatja az elmét, szorongást old.



ESZESÍTŐ 1 – SMR/Béta (24 perc)

ESZESÍTŐ 2 – Alfa és SMR/Béta (30 perc)

Ezek a programok javítják a mentális funkciókat és a memóriát. Az Eszesítő 1 a bal agyfélteke működését javítja, közben a jobb agyféltekét lecsendesíti; kiváló tanulóknak és idősebbeknek egyaránt. Az Eszesítő 2 intenzívebb hatású és ajánlott ADD/ADHD-ban szenvedőknek is kortól függetlenül.



ALTATÓ 1 – Téta (45 perc)

ALTATÓ 2 – SMR alváshoz (40 perc)

A programok használata helyreállítja, javítja az éjszakai alvás minőségét. Az Altató 1 kiváló, ha gondolatait nem tudja lecsendesíteni és a testében is feszültséget érez. Az Altató 2 program segít, ha gondolatai/gondjai nem hagyják aludni, de a teste még képes ellazulni.



HANGULATJAVÍTÓ 1 – Alfa/Béta (30 perc)

HANGULATJAVÍTÓ 2 – Alfa és Alfa/Béta (42 perc)

Ezek a programok lecsillapítják a negatív érzelmeket és gondolatokat, enyhítik a depressziót. Használja a Hangulatjavító 1-t reggel. A Hangulatjavító 2 a generalizált szorongást/pánikot oldja.

9. AUDIO – VIZUÁLIS STIMULÁCIÓ (AVS)

A DAVID Delight használata során a felhasználók a következő élményekről, tapasztalatokról számoltak be:

- mély relaxáció, mialatt energiával töltődtek fel
- vizualizáció (képek, színek, minták)
- nyugalom és biztonság érzése
- mentális funkciók javulása (tisztább gondolatok, problémák egyszerű megoldása)
- nyitottság a világra – javultak az interperszonális kapcsolataik

Az audio - vizuális stimuláció (AVS) a mély relaxációs állapotokon keresztül az agyban előnyös elektrokémiai és anyagcsere változásokat indukálva elősegíti a mentális, érzelmi és testi funkciók regenerálódását, kiteljesedését.

Mi történik a gyakorlatok során?

- Az AVS egy passzív relaxációs technika, amely során mindenki megtapasztalhatja a mély fizikai és mentális ellazulást. A relaxáció egy speciális disszociációs állapot, mely egy alvás közeli tudatállapot, nevezhetjük feloldódásnak is. A test alapanyagcserére vált, miközben az agy nagyobb energiájú hullámtevékenységre kapcsol. Ezek az állapotok rendkívül hasznosak mind a szervezet, mind az agy önmegújító folyamataiban.
- Az artériák ellazulnak, test szerte javul a vérrellátás, ezért az arc kissé kipirul, a végtagok elnehezülnek és melegek érezzük őket. Ez az állapot együtt jár egy mély rekeszlégzéssel. Akár 28%-kal is megnőhet az agyban a vérátáramlás (Fox & Reichle, 1985), növelve a glükóz és oxigén kínálatot, ezáltal a neuronok anyagcseréje javul. (Több kognitív és emocionális rendellenesség vizsgálata során összefüggést találtak a kóros állapot fennállása és bizonyos agyterületek csökkent vérrellátása között.)
- A gyakorlatok során meghatározott frekvenciájú fény és hang impulzusok hatására az agyhullámok előnyösen megváltoznak, amelyet kvantitatív EEG (QEEG) tanulmányok igazoltak. A különböző agyhullámokhoz meghatározott, a szervezet harmonikus működéséhez szükséges szabályozó anyag termelődése kötődik. Audio – vizuális stimuláció hatására olyan regeneráló, stabilizáló neurotranszmitterek és hormonok szabadulnak fel, amelyek helyreállítják a helyes agyi funkciókat. (Shealy, 1989)
Számos betegsége/zavarra (depresszió, ADHD, álmatlanság, szorongás, krónikus fáradtság szindróma, stb.) jellemző abnormális agyhullám tevékenység a megfelelő stimuláció hatására újrászerveződhet és normalizálódhat.

10. SZÍVFREKVENCIA VARIABILITÁS

A szív működés és a légzés között szoros működésbeli kapcsolat áll fenn. A légzés gyorsulásakor a szív gyorsabban ver, míg a nyugodtabb légzést lassúbb szívverés kíséri; tehát a légzés gyakoriságát, mélységét változtatva befolyásolhatjuk a szív működésünket.

A mért szívfrekvencia belélegzéskor magasabb, mint kilélegzéskor. Azt a különbséget, amely a szívfrekvenciában a belélegzés és kilélegzés hatására egy perc alatt adódik nevezzük szívfrekvencia variabilitásnak (Heart Rate Variability = HRV). Nyugalmi állapotban ez 15 ütés percenként általában.

Stressz reakció során növekszik a szervezet oxigén, glükóz és tápanyag igénye. A vegetatív központok izgalmi állapotba kerülve serkentik a kortizol a glükagon, az adrenalin és a noradrenalin hormonok termelődését. Növekszik a légzésszám és gyorsul a szívverés. Mindezek a folyamatok segítenek mérsékelni a heveny károsító hatások következményeit, azonban elhúzódó stresszes állapotok betegséghez vezetnek. Állandóan fennálló szorongás, vagy félelem (vélt, vagy valós stressz helyzet) készenléti állapotban tartja a vegetatív idegrendszert és ez tartósan módosíthatja a légzésszámot és annak mélységét. A szív működésében is jelentkeznek változások, amelyet a pulzus jellegének megváltozása mutat először, majd a pulzusszámban is bekövetkezhetnek eltérések.

Fokozott szimpatikus hatásra a pulzusszám növekszik, a szívfrekvencia variabilitás (HRV) és a terhelhetőség is csökken.

Köztudott, hogy a légzés szabályozásával, mélyítésével, vagy éppen hosszú, könnyed légzésekkel meditatív állapot érhető el. Tudományos megfigyelések szerint ezek a gyakorlatok lecsendesítik a vegetatív idegrendszer stresszes állapotait. Mind a szimpatikus, mind a paraszimpatikus idegrendszer működése normalizálódik.

A DAVID Delight programjaihoz tartozó HRV technika 10 másodperces légzésciklusokon alapszik. Ez egy könnyű, relaxált légzés, mely során egy ciklusban 5 másodpercig lassan belélegzünk és 5 másodpercig kilélegzünk. A legtöbb DAVID Delight program 7 légzésciklus/perc (28 szívverés/perc) sebességgel kezdődik és fokozatosan lassul 6 légzésciklus/perc (24 szívverés/perc) sebességre.

A DAVID Delight programok mindegyikében hallható szívhang, melynek ritmusa programonként változik. Amikor HRV - irányított légzést szeretne alkalmazni, figyelje a fejhallgatóban a készülék által generált szívdobbanást. Két dobbanás alatt lélegezzen be, majd két dobbanás alatt lélegezzen ki.

11. AGYHULLÁMOK

A neuronok elemi működéséhez az ingerület keletkezése és azok vezetése tartozik. Az ingerület neurotranszmitterek közvetítette potenciálváltozás formájában terjed egyik idegsejtről a másikra. Az agyban mérhető elektromos impulzusok összeadódnak és szinte "végigsöpör" a változás az adott agykérgi területen. Az agy elektromos aktivitása EEG-vel mérhető, a mérésekből pedig megkapható az agyi aktivitás átlagos frekvenciája, amelyet agyhullámoknak is nevezünk. Az EEG hullámokat a frekvencia és az amplitúdó alapján klasszikusan alfa, béta, delta hullámokra csoportosítjuk.

- **Béta hullámok (13-30 Hz)**

Éber és riadó kész állapot, a logikus és analitikus gondolkodás állapota. A túlzottan magas bétás állapotok tipikus ismertetői a feszültség, a bosszúság, a félelem, a szorongás, a pánik.

- **Alfa hullámok (8-12 Hz)**

Dominálnak az alvás és ébrenléti állapot közötti ellazult állapotban. Az izmok ellazulnak, csökken a vérnyomás, a szervezet alapanyagcserére vált, az erek kitágulnak, javul az agy vérellátása. Ez a klasszikus relaxáció állapota. Nő a szerotonin mennyisége. Emelkedik a tolerancia szint.

- **Alfa/téta határ (7 és 8 Hz között)**

Ebben az állapotban oldódnak a különböző eseményekhez kapcsolódó negatív emócióink: pl. harag, lelki fájdalmak, szomorúság stb. (Schumann rezonancia: a Föld saját rezgése, 7,83 Hz)

- **Téta hullámok (4-7 Hz)**

Jellemzően alvás, mély meditáció és teljes nyugalmi állapotban alakulnak ki. Itt képes az agy képszerű álmokat és emlékeket előhívni. Ide tartozik a kreativitás, a tudatalattihoz való hozzáférés, inspiráció, a fantázia, az intuíció.

- **Delta hullámok (< 4 Hz)**

Mély, álom nélküli alvásnál, vagy hallucinációknál lépnek fel. Éber állapotban nem lehet átélni. Funkciók: energiatöltés, regenerálódás.

1 Hz (Hertz) = 1 hullámrezgés/másodperc

12. A FÉNY ÉS HANG STIMULÁCIÓ RÖVID TÖRTÉNETE

Az érdeklődés és a kutatás a fény és a hang fizikai, lelki hatását illetően egyáltalán nem új. Már i.sz. 200-ban Ptolemaiosz végzett kísérleteket a fény stimulációval, mégpedig egy forgó kereket állított a napsugarak útjába. A forgó kerék bizonyos sebességénél, a fénynek kitett személy ellazult állapotba került. Azt is megjegyezte, hogy a fény váltakozása olyan formákat, színeket hozott létre a szemelőtt, amely eufóriát okozott. Ezt a "váltakozó fény fenomenon"-t (a szerkezetet) 1834-35-ben Talbot és Plateau is tanulmányozta. Ezután a fény-stimulációnak 1895-ig nem sok jelentőséget tulajdonítottak. Egészen addig, amíg Benham a saját tervezésű kísérletei szerint, ezzel a váltakozó fényvel a színek illúzióját, érzetét produkálta. Ezt ő "mesterséges spektrum pörgettyű"-nek nevezte el. Pár évvel később a XX. század kezdetén Pierre Janet, a francia Salpetriere Kórház pszichológusa eredményesen csökkentette a hisztériát és relaxált állapotot tudott elérni pácienseinél, amikor azokat váltakozó fény hatásának tette ki.

Az első humán EEG-elvezetés Hans Berger nevéhez fűződik, tudományos munkája 1929-ben jelent meg az EEG-ről. Az általa elsőként regisztrált 7-13 Hz-es agyhullám aktivitást nevezzük Berger hullámoknak, amit ő nevezett el alfa agyhullámnak.

Később az EEG neurológia tanulmányokba történt bevezetésével felfedezték a 4 alapvető agyhullám mintát. 1934-ben Adrian és Matthews megállapították, hogy megfelelő fénystimuláció során alfa agyhullámokat lehet regisztrálni.

A fény stimuláció hatását az agyhullám tevékenységre Walter, Dewey és Shipton 1946-ban dokumentálta illetve tisztázta, amikor bevezették a pszichológia és az EEG kutatásba az elektronikus stroboszkópot. Több ezer kísérleti személyt tettek ki a váltakozó fehér fény hatásának, akik mind arról számoltak be, hogy mozgásokat, alakokat, formákat, színeket láttak. Számos esetben, specifikus frekvenciáknál a benyomások egészen különlegesek voltak.

Dr. W. Grey Walter 1956 áprilisában publikálta tudományos munkáját a Nature-ban, amelyben a jelentős számú alanyánál végzett fénystimuláció során keletkezett érzéseket/érzeteket írta le.

1959: W. Kroger & S. Schneider megalkotta az első agyhullám szinkronizáló berendezést. A készülék intenzív xenon villanófény és egy forgótárcsa segítségével állított elő különböző frekvenciákat.

1981-ben David Siever a Comptronic Devices Ltd.-t. Elsősorban TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation - bőrön keresztül történő idegi ingerlés) és EMG (elektromyograph) feed back készülékeket fejlesztettek fájdalomcsillapítás céljából, fogászatban történő felhasználásra.

1984-ben David Siever elkészíti a DAVID1 készüléket, amely hipnotikus állapotok létrehozására volt alkalmas.

A 80-as évek elején a fény-hang stimulátorok piaca gyermekcipőben járt és elsősorban a „new age” szektorban volt jelen. Nem volt elegendő ilyen irányú kutatás ahhoz, hogy megfelelő mennyiségű és értékes adattal lássa el a technológiát és a szakembereket, akik ezáltal nagyfokú érdektelenséget mutattak.

Az elmúlt húsz év alatt tekintélyes mennyiségű vizsgálati eredmény bizonyította, hogy a meghatározott fény-hang vezérelte stimulációval a kívánt változásokat lehet generálni az agyhullám-aktivitásban. D. Siever ezt a jelenséget elnevezte fény-hang szinkronizálásnak és szabályozásnak. Ennek során az adott frekvencia stimuláció hatására tehát agyhullám-változás jön létre és ez EEG-vel, vagy QEEG-vel regisztrálható.

13. FIGYELMEZTETÉSEK

- Ha Ön epilepsziában, vagy fényepilepsziában szenved, vagy volt már más nem epileptikus eredetű rohama, addig ne használja a készüléket, amíg szakemberrel nem konzultált.
- Mentális rendellenességben, vagy pszichiátriai betegségben szenvedők nem, vagy csak képzett szakember felügyelete mellett használhatják a készüléket.
- Ha Önnek a közelmúltban stroke-ja, agysérülése volt a DAVID Delight használatát halassza későbbre és kezdetben csak szakember jelenlétében alkalmazza.
- Alkoholos, drogos állapotban lévő személy a készüléket nem használhatja.
- A szívritmus szabályozóval élőket is - legyen ez akár elektronikus/mechanikus (pacemaker) akár gyógyszeres (béta-blokkolók) - megzavarhatják a fény-hang típusú készülékek, ezért nem javasolt együttes alkalmazásuk.
- Nem tanácsoljuk a fény-hang készülék használatát terhesség ideje alatt. Ugyan semmilyen orvosi ellenjavallat nem ismert eddig, de a hormonális átállás miatt ez a csoport fokozott érzékenységgel reagálhat.
- Javasoljuk, hogy a DAVID Delight használata közben válasszon mindig fekvő helyzetet, vagy fejét, hátát, lábait alátámasztva félig ülő helyzetet. Az első néhány program használata során kezdjen alacsony fényintenzitással. Ha szédülést, émelygést, eufóriát, deja-vu-t vagy más instabil állapotra vonatkozó tünetet észlel, csökkentse a fény intenzitását. Az adott program idő előtti befejezéséhez alkalmazza a Soft Off™ módszert (lásd: 7. oldal, 4.3).

Egyéb jelenségek és kezelésük:

- **Ébredési shock:** felléphet, ha hirtelen, átmenet nélkül kell visszatérnünk egy mélyebb relaxált állapotból. Ekkor dezorientáció, émelygés, szédülés jelentkezik. Ez az állapot ahhoz hasonló, amikor pl. alvásból, szendregésből felriadunk. Ennek kiküszöbölésére valamennyi program Soft Off™ programozással ér véget, amely segítségével a programok fokozatosan hoznak vissza éber állapotba és kellemes élményként marad meg a relaxáció.
- **Ortosztatikus hipotenzio:** relaxált állapotban a vérnyomásunk és az izomtónusunk jelentősen csökken, így hirtelen felálláskor egyszerre sok vér áramlik a lábakba, a fejbe azonban kevesebb, és az agy hiányos vérellátása szédülést okoz. Ezért relaxációs gyakorlatok után (más technikákra is vonatkozik!) kerüljük a hirtelen felállást. A végtagok átmozgatása után lassan ülünk fel, így mindig elkerülhető ez a kellemetlen tünet.
- **Traumatikus gyermekkori élmények:** az agytréningezés során, elnyomott traumás élmények is felszínre kerülhetnek. Feldolgozásukhoz kérje szakember segítségét.

14. KARBANTARTÁS ÉS TISZTÍTÁS

A DAVID Delight tisztítása enyhén szappanos vízzel megnedvesített, vékony, lágy kendővel lehetséges. Semmilyen oldószerrel (pl. aceton) ne tisztogassa a készüléket. Kerülje az erősebb tisztítószereket (pl. klór tartalmú szerek).

Mivel a DAVID Delight nincs biztosítva a statikus elektromosság ellen, ne tegye ki semmilyen elektromos tér hatásának. Óvja a DAVID Delight-ot hőtől, (pl. radiátor, hőszigetelő) napfénytől. Erős mechanikai rázkódástól védje. Ha a DAVID Delight bármilyen folyadékkal érintkezik, azonnal ki kell kapcsolni. Vigyázzon arra is, hogy a kábeleket ne csavarja és ne törje meg!

A DAVID Delight a ráfröccsenő vízre érzéketlen, ha mégis folyadék kerül az elektronikába, azt ajánljuk, hogy vigye szervizbe átvizsgálásra.

Bármely kérdése esetén, amely nem szerepel ebben a kézikönyvben, keresse meg a Flogiszton Bt-t.

15. GARANCIA





A Flogiszton Bt a vásárlástól számított két év időtartamra garanciát vállal a DAVID Delight-tal kapcsolatos mindenfajta gyártási és anyaghibára.

A garancia nem terjed ki:

- szállítás során keletkezett károsodásra
- baleset, vagy bármely nem rendeltetésszerű használat következtében fellépő károsodásra
- elem helytelen behelyezése miatt keletkező károsodásra
- a fejhallgató és a szemüveg zsinórjaira és a hord táskára
- statikus elektromosság okozta kárra
- azon károsodásra, amelyet illetéktelen személy okoz a készülék megbontásával (szakszerűtlen szervizelés)

Ha postai úton, vagy futárral küldi a DAVID Delight-ot javításra, gondosan csomagolja be legalább 1-2 cm vastag csomagoló anyaggal és minden oldalról vegye körül kemény kartonanyaggal. Sem a Flogiszton Bt, sem a szállító cég nem fizet a rosszul becsomagolt áru károsodása miatt. A kartonra jól láthatóan nagy betűkkel írják rá: „Törékeny!”

16. HIBAKÓDOK

ÉSZLELT HIBA	MEGOLDÁS
<i>Az INT és VOL közötti fényskálán csak egy jelzés világít, majd a készülék kikapcsol.</i>	Cseréljen elemet, vagy használja az adaptert.
<i>A készülék nem kapcsolható be.</i>	Cseréljen elemet, vagy használja az adaptert.
<i>A szemüvegben csak a bal oldali lámpácskák világítanak.</i>	Ellenőrizze, hogy a szemüvegekábel dugói pontosan csatlakoznak-e a szemüveg és a készülék  jelzésű bemenetébe.
<i>A fejhallgatóban csak bal oldalról hallható hang.</i>	Ellenőrizze, hogy a fejhallgató kábel dugója teljesen csatlakozik-e a készülék  jelzésű bemenetébe.
<i>Nem érkezik hang a külső hanghordozóról (pl.: iPod, CD-, Mp3-lejátszóból).</i>	Ellenőrizze a sztereó kábel csatlakozásait (3.5mm) a készülék Audio input  bemenetében és a lejátszó készülék fejhallgató kimenetében, majd a hangerőt az adott hanghordozónál.
<i>Nem indul el a zene szinkronizációs program.</i>	Ellenőrizze a sztereó kábel csatlakozásait (3.5mm) a készülék Audio input  bemenetében és a lejátszó készülék fejhallgató kimenetében. Győződjön meg arról, hogy a lejátszó készülék működik és állítsa be a megfelelő hangerőt. (A beérkező hanganyagot a Delight-hoz csatlakoztatott fejhallgatóban hallani kell.)
<i>A program fut, de a fények és/vagy hangok nem érzékelhetőek.</i>	A beállítások nulla értéken lettek elmentve. Állítsa be a megfelelő értékeket és mentse el újra azokat. (lásd: 8. oldal, 5.5)

Kellemes és hatékony agytréningezést kívánunk a **DAVID Delight**-tal!
Kérdéseivel telefonon és e-mailben is megkereshet minket!
Elérhetőségünket minden lap alján megtalálja.

