

SIRIUS Mind Machine™



Importeur voor de Benelux:

Mind Machine.nl Prinses Beatrixlaan 58, 4615KH, Bergen op Zoom Nederland

Telefoon: (**31) (0)164 239 981 email: info@mind-machine.nl

www.mind-machine.nl / www.mind-machine.be

Fabrikant: www.mindplace.com 170 N.W. 73e Street Seattle, Washington 98145 USA

©2010 Mind-machine.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en / of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, Mind-Machine.nl.

Inhoudsopgave

Lees deze pagina voor het gebruik van uw systeem!	3
Overzicht van gebruiksmogelijkheden	5
Instructies voor Gebruik	6
Start een sessie	7
Bijzondere kenmerken	8
Toegang tot Sirius 'User Mode'	9
Het gebruik van AudioStrobe®	10
Het gebruik van de manuele mode	11
Lichtpatroon en klankbeeld aanpassen	11
ColorPulse™	12
MicroPulse Mode	13
Het oplossen van problemen	13
De eerste week met de Sirius	15
Aanvullend advies voor het gebruik	16
Voorgeprogrammeerde sessies	17

Lees deze pagina voor het gebruik van uw systeem!

De Sirius Mind Machine veroorzaakt natuurlijke vormen van zintuiglijke prikkeling en is bestemd voor gebruik als een recreatieve steun om uw gevoelens van welzijn te bevorderen en als instrument voor persoonlijke prestatie en groei. De Sirius Mind Machine mag niet worden gebruikt als medisch hulpmiddel en er kunnen en mogen geen medische effecten aan toe worden geschreven.

De Sirius Mind Machine mag niet worden gebruikt als diagnose instrument bij ziekte of andere omstandigheden in de gezondheidszorg, bij behandeling of als preventie tegen ziektes en als pijnonderdrukker. De Sirius Mind Machine heeft geen invloed op de structuur en het functioneren van uw lichaam.

Maak geen gebruik van dit systeem, tenzij u deze instructies gelezen hebt en akkoord gaat met de voorwaarden.

Wie mag de Sirius Mind Machine niet gebruiken:

Gebruik de Sirius Mind Machine alleen onder toezicht van een arts als u:

- Lijdt onder enige vorm van epilepsie.
- Ooit een ernstig hoofdletsel of hersenschudding hebt gehad.
- Psychoactieve geneesmiddelen, zoals barbituraten, kalmeringsmiddelen of stimulerende middelen gebruikt.
- Overgevoelig bent voor fel of flikkerend licht, of wanneer zulk licht hoofdpijn of andere ongemakken bij u kan veroorzaken.
- Lijdt aan een vorm van cardiovasculaire problemen of wanneer er bij u een een pacemaker is geplaatst.

Een heel klein percentage mensen dat geen epileptische kenmerken heeft kan toch epileptische problemen krijgen bij blootstelling aan flikkerend licht zoals dat van de Sirius Mind Machine of andere lichtbronnen als laserlicht of stroboscoop.

Gebruik van de SIRIUS Mind Machine

Wij heten u van harte welkom bij deze nieuwe spannende ervaring.

Door deze aankoop hebt u een belangrijke stap genomen op weg naar het op een nieuwe manier ontwikkelen van uw bewustzijn.

Dit is een van de gemakkelijkste en meest nuttige tools die u ooit zult gebruiken. Alles wat u hoeft te doen is uzelf een paar minuten per dag ongestoord genieten van deze unieke ervaring. Slechts een kleine inspanning biedt u na verloop van tijd enorme dividend in uw groei en welzijn.

Sommige mensen ervaren de werking van de Sirius onmiddellijk met positieve gevolgen, bij anderen duurt het soms een beetje langer.

De sleutel tot succes is het programma regelmatig te gebruiken, zoals is beschreven op pagina 16.

Wij bevelen u ook de reeks AudioStrobe® muziek Cd's aan die speciaal zijn ontworpen om de effecten van de Sirius te vergroten.

Tips om te genieten en te profiteren van deze technologie

- Maak het mogelijk om elke dag even tijd te nemen voor uw rustmoment.

Gebruik de Sirius iedere dag op hetzelfde tijdstip als onderdeel van uw dagelijkse routine. Wij raden u aan om direct na het ontwaken de Sirius te gebruiken.

Zet uw wekker eerder dan gebruikelijk. Een iets kortere slaap zal ruim worden gecompenseerd door de voordelen in de dagelijkse praktijk. Onderga uw sessie in een omgeving waar u zo min mogelijk gestoord of afgeleid wordt.

- Het is raadzaam om minstens een uur na het eten te wachten met het gebruik van de Sirius omdat uw spijsvertering hogere eisen aan uw lichaam stelt waardoor energie wordt weggenomen van de sessie.

- Zoek een comfortabele positie. U kunt zitten in elke comfortabele stoel of in een traditionele yoga meditatie vorm met gekruiste benen op de grond. U kunt desgewenst ook een liggende positie innemen maar in deze positie valt u eerder in slaap. In liggende positie kunt u wel een beetje suf zijn aan het einde van de sessie. Rechtop zitten heeft de voorkeur zodat u alert blijft gedurende de sessie.

U zult ervaren dat u zich steeds beter zult kunnen concentreren tussen opstaan en het slapen gaan. Wanneer u een kalm en gefocust bewustzijn of creatieve energie wilt bereiken is dit de methode. Er zijn veel goede boeken beschikbaar die dit bespreken.

Zet het geluidsvolume op een comfortabel niveau omdat u een verhoogde gevoeligheid voor geluid gaat ontwikkelen als u dieper gaat in uw sessie.

Begin met een laag lichtniveau (± 50%) en voer dat op tot een lichtintensiteit die u als comfortabel ervaart. Méér betekent niet noodzakelijk beter, een comfortabele ervaring is de belangrijkste factor.

Voel je vrij om tijdens een sessie muziek te gebruiken. Leren, zelfhulp en visualisatie programma's zijn een uitstekende ondersteuning naast uw sessie.

Wij bieden ook een speciale selectie audio-Strobe® cd's, speciaal ontworpen om verschillende staten van bewustzijn te bereiken.

We nodigen u uit op een geweldige ervaring voor uzelf. Ontwikkel een comfortabele routine voor de komende weken. Merk op hoe uw ervaringen in de loop der tijd zullen veranderen of hoeveel beter u reageert op provocerende situaties wanneer u de Sirius Mind Machine regelmatig gebruikt.

Overzicht van User Modes

Er zitten 23 voorgeprogrammeerde sessies in de Sirius Mind Machine. Deze werken met sessie afhankelijke pulsaties.

Zie de omschrijving van de sessies op pagina 17 voor een complete lijst.

Daarnaast zijn er vier door de gebruiker in te stellen modes welke variaties bieden op de licht en geluid ervaringen.

Mode 1 (U1) AudioStrobe®

Selecteer deze optie wanneer u AudioStrobe gecodeerde cd's gebruikt naast uw sessie. AudioStrobe is een gepatenteerd technologie die nauwkeurig gesynchroniseerde licht en geluid patronen aan uw sessie toevoegt.

Mode 2 (U2): Handbediening

In deze modus kunt u elke hartslag kiezen tussen 1 en 30 pulsen per seconde.

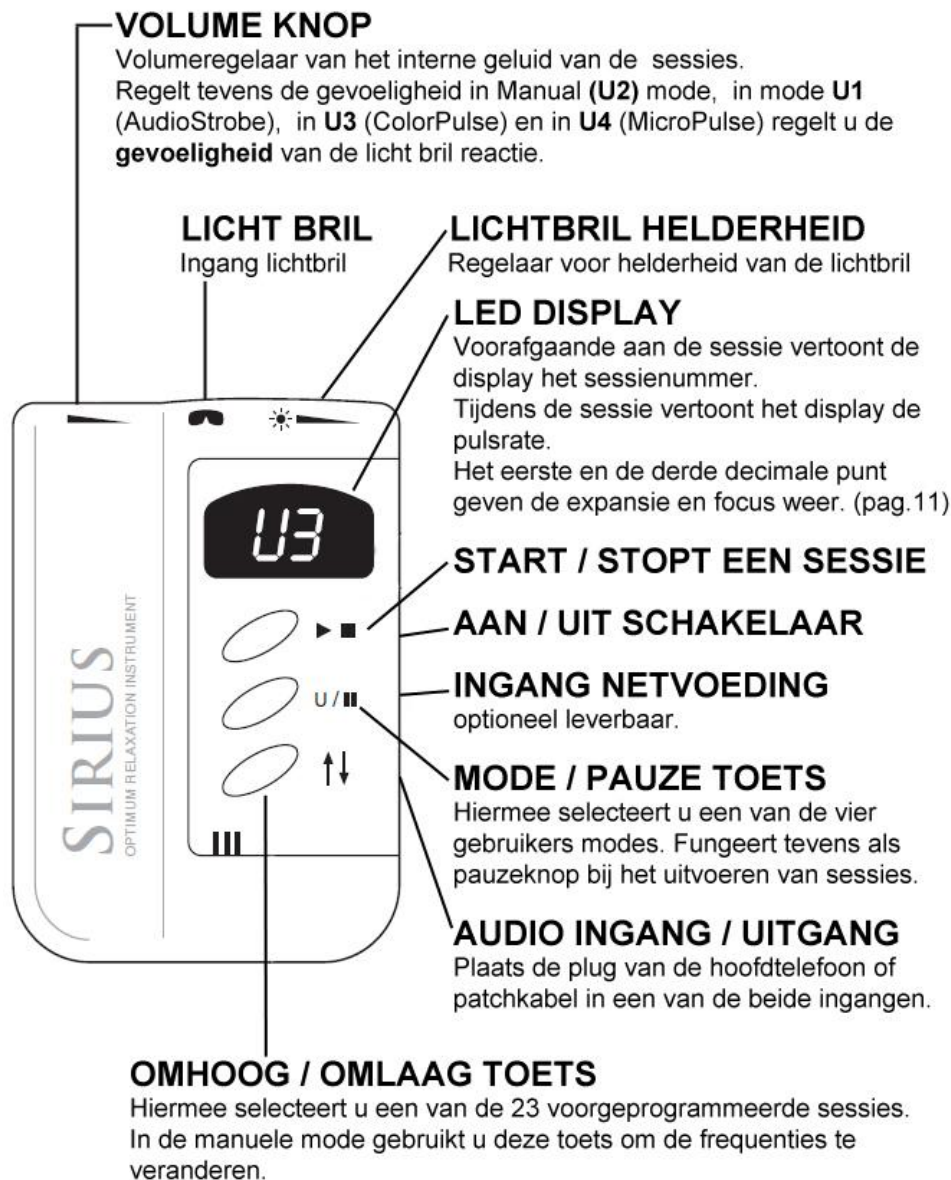
Mode 3 (U3): ColorPulse™

ColorPulse transformeert het ritme van uw cd's in patronen van pulserend licht.

Mode 4 (U4): MicroPulse™

De ingebouwde microfoon pikt externe geluiden om je heen op, en zet die om in lichtpulsen. Erg handig als je te ver weg bent van een muziekbron om die rechtstreeks op de Sirius aan te sluiten of wanneer je een live concert bezoekt.

CONTROLE FUNCTIES



Instructies voor Gebruik

Installatie van batterijen

Schuif het deksel van het batterijvak aan de achterkant van het toestel naar beneden en installeer drie AA batterijen. We raden u alkaline batterijen aan voor een lange levensduur. Gebruik geen oplaadbare Ni-Cad batterijen. Door een iets lagere spanning dan bij standaard batterijen kan dat leiden tot een voortijdige batterij waarschuwing. Gebruik altijd drie batterijen van hetzelfde merk.

Laat batterijen niet voor langere tijd ongebruikt in de Mind Machine zitten. Batterijen kunnen chemicaliën lekken die het toestel kunnen beschadigen.

Lage batterij waarschuwing:

Als de batterijen onder een vooraf bepaald spanningsniveau komen zal het display gaan knipperen met de tekst "**Lo**". Op dit punt vervangt u de batterijen omdat de Sirius dan niet meer in staat zal zijn om nog een sessie uit te voeren.

Externe DC voeding:

U kunt een optionele 7.5V 200mA adapter aanschaffen om batterijen te sparen. Deze adapter is geen batterijlader. Bij schade - veroorzaakt door een andere voedingsadapter dan de optionele - vervalt uw garantie.

Bij gebruik van goede kwaliteit batterijen kunt u ruim 150 sessies draaien.


Hoofdtelefoon en Lichtbril

Plug de hoofdtelefoon in een van beide audio aansluitingen (aan de rechter zijkant van het apparaat, onder de DC adapteringang).



Sluit uw licht bril aan op de aansluiting die zich op de bovenkant bevindt.

Start een sessie


1. Schakel het toestel in

Schuif de  naar boven om de Sirius in te schakelen.
In de display verschijnt het nummer "01"
Dit geeft aan dat Sessie 1 (Power Regenerator) klaar is voor gebruik.
(De Sirius zal altijd opstarten met sessie "01")

2. Selecteer een sessie

U kunt kiezen uit de voorgeprogrammeerde sessies (1 t/m 23) door te drukken op de  TOETS.
Het sessienummer wordt aangegeven in het display (01, 02, 03...).
Gebruik de  TOETS ook om de audio-pitch aan te passen. Dit kan alleen voorafgaand aan het begin van uw sessie worden aangepast.

3. Begin een sessie

Selecteer de gewenste sessie. (zie Sessie omschrijvingen op pagina 17.)
Druk eenvoudigweg op de  om de sessie te beginnen.
Sluit uw ogen zodra de sessie begint.


Opmerking:

Twee knipperende komma's op de display geven aan dat een sessie wordt uitgevoerd. Voor het starten van een sessie geven de getallen in de display het sessie nummer aan. Na het starten wordt de (variabele) frequentie aangegeven die steeds wijzigt naarmate een sessie vordert.

4. Stel het audio volume en de helderheid in

Met de twee volumeregelaars naast de lichtbril ingang regelt u de audio volume en de helderheid van de licht bril.

5. Beëindigen van een sessie

Druk nogmaals op de  om een sessie te beëindigen. Om batterijen te sparen, zet u altijd het apparaat uit als u klaar bent.

Bijzondere kenmerken

Zacht aan / zacht uit

Alle voorgeprogrammeerde sessies maken gebruik van de Zacht aan / zacht uit functie. Dit betekent dat aan het begin van de sessie de helderheid van de lichtbril over een periode van 12 seconden langzaam zal toenemen. Aan het einde van de sessie neemt de helderheid langzaam af.

Toonregeling (toonhoogte)

U kunt de toon (toonhoogte) instellen naar eigen voorkeur terwijl de sessie wordt uitgevoerd door het indrukken van de ↑↓OMHOOG/OMLAAG TOETS.

Omhoog / omlaag toets

Wanneer u de ↑↓OMHOOG/OMLAAG TOETS ingedrukt houdt zullen de nummers op de display omhoog lopen. Wanneer het display het hoogste of laagste getal bereikt gaat de telling automatisch in de omgekeerde richting. Als u eenmaal op de ↑↓OMHOOG/OMLAAG TOETS drukt, verhoogt of verlaagt u de teller met één stap. Wacht een moment met indrukken om in omgekeerde richting terug te tellen.

Pauze

Druk op de **U / II** toets om een sessie te pauzeren.

Druk een tweede keer op de **U / II** toets om door te gaan. Als een sessie actief is zijn twee knipperende punten links en rechts van de cijfers op de display zichtbaar. Wanneer deze punten zijn uitgeschakeld is de sessie onderbroken. Tijdens een pauze zal het licht en geluid blijven pulseren maar de puls rate zal niet veranderen. De sessie lengte wordt verlengd met de hoeveelheid tijd waarmee de sessie wordt onderbroken.

Op deze manier hebt u de mogelijkheid - als u wordt onderbroken of als u graag een sessie met diezelfde puls rate wilt voortzetten - om zolang als u wilt bij die frequentie te blijven.

Toegang tot Sirius 'User Mode'

Er zijn vier User Modes die u toelaten om het licht en geluid op verschillende manieren te verkennen.

Toegang tot de User Modes

Zet de Sirius aan en druk op de **U/II** toets door elk van de vier modi te stappen. Elke mode toont een "**U**" met een getal.

Mode 1 (U1): AudioStrobe® decoder

AudioStrobe® is een gepatenteerd technologie die nauwkeurig gesynchroniseerde licht en geluid patronen aan uw sessie toevoegt.


Wanneer u in deze modus AudioStrobe® gecodeerde Cd's gebruikt zal een specifiek gecodeerde signaal het licht regelen.

Alle AudioStrobe® discs zijn voorzien van een AudioStrobe® logo.

Kijk op onze website www.mind-machine.nl naar de beschikbare titels.

Het gebruik van AudioStrobe®

1. Kies Mode U1

Sluit het ene uiteinde van de audiokabel (meegeleverd met uw systeem) in de hoofdtelefoon uitgang van uw iPod, Mp3 of CD speler. Plug het andere uiteinde in een van de audio aansluitingen op de zijkant van het apparaat (onder de  netvoedingadapter ingang). Stop uw hoofdtelefoonkabel in de resterende aansluiting.

2. Selecteer U1 en start uw speler

U kunt de gevoeligheid van de reactie op de AudioStrobe® Cd aanpassen met de linker draaiknop om het signaal door een aanpassing van de linker draaiknop. Pas de helderheid van de lichtbril aan met de rechter draaiknop. Begin een sessie met de licht- en geluidsregelaar ongeveer in de middenstand. Tijdelijk stoppen van de sessie bereikt u door de pauzetoets van uw speler te activeren.

3. Maak volume aanpassingen op uw cd-speler

Mode 2 (U2): Handmatige modus

Gebruik deze mode om met behulp van de $\uparrow\downarrow$ OMHOOG/OMLAAG toets zelf een licht/geluid puls te kiezen tussen 1 en 30 pulsen per seconde. In aanvulling op de veranderende puls rate kunt u ook schakelen tussen twee verschillende lichtpatronen. (zie: pagina 11)

Handmatige modus is ideaal om te ontdekken welke frequenties de meest interessante patronen, de meest levendige kleuren, de duidelijkste visualisaties of de grootste veranderingen in stemming bij u teweeg brengen.

Als u zich bijvoorbeeld bij 7,8 Hz comfortabel voelt gebruikt u die frequentie zo vaak als u wilt.

Het gebruik van de manuele mode

1. Mode U2

2. Pas de toonhoogte aan

Voordat u begint met uw sessie, kunt u met de ↑↓OMHOOG/OMLAAG toets de toonhoogte instellen. LET OP: Als u in deze mode de toonhoogte aanpast is het volume vooraf ingesteld.

3. Start een sessie

Gebruik de ►■ START/STOP toets om de sessie te starten.

Gebruik de ↑↓OMHOOG/OMLAAG toets om de variabele licht- en geluidspulsen te kiezen. Frequenties variërend van 1 tot en met 20 Hz zijn instelbaar met 1/10 puls per seconde. Frequenties van 20 tot 30 Hz. zijn verstelbaar in stappen van 1 puls per seconde.

Lichtpatroon en klankbeeld aanpassen

Met deze functie kunt u twee totaal verschillende licht- en geluidseffecten creëren. U kunt schakelen tussen twee patronen door het indrukken van de **U/II** knop tijdens een handmatige sessie. De linker en rechter punten op de display bieden u een visuele indicatie van het patroon wat u gebruikt. Dit geldt ook tijdens het uitvoeren van een voorgeprogrammeerde sessie, behalve dat dan het patroon intern wordt gecontroleerd en niet aangepast kan worden.

Uitbreiden

Licht en geluid gaan van links naar rechts, alsook de punten op de display.

Focus

De lampjes en de punten op de display knipperen gelijk aan en uit.

ColorPulse™

ColorPulse transformeert het ritme van uw favoriete muziek naar patronen van pulserend licht. Het werkt het beste met muziek met een onderscheidend ritme.

U kunt de lichteffecten fijn inregelen door de gevoeligheid van de linker draaiknop aan te passen. Probeer dit ook eens met gesproken woord cd's. De lichteffecten worden geactiveerd door elk gesproken woord. Een betoverende ervaring!

Voor het gebruik van ColorPulse™: Kies Mode U 3

1. Sluit de meegeleverde audiokabel aan op uw iPod, Mp3 of cd speler en het andere uiteinde in een van de audio aansluitingen aan de zijkant van het toestel (onder de netvoeding adapter input). Plug uw hoofdtelefoon in de resterende jack.

2. Pas ColorPulse™ gevoeligheid

Pas de reactie op de muziek aan door het draaien van de linker volumeknop. De helderheid van het licht past u aan met de rechter volumeknop. Begin op ongeveer 50% van het volumebereik. Het audio volume wordt geregeld door uw muziek bron.

Gebruiker Mode 4 (U4): MicroPulse™

Een ingebouwde microfoon pikt het omgevingsgeluid op en gaat door het ColorPulse circuit. Het is heel handig als je in de woonkamer luistert naar muziek en te ver weg bent om de Sirius direct op de geluidsbron aan te sluiten.

De lichteffecten worden door het geluid van uw luidsprekers aangestuurd in het ritme van de muziek. Verhogen of verlagen van die gevoeligheid kunt u aanpassen met de linker volumeregelaar.

MicroPulse Mode

Kies Mode U4

De lichten beginnen te knipperen, wat aangeeft dat u in microfoon mode bent.

De muziek moet luid genoeg zijn voor de gevoelige circuits om het ritme op te kunnen pikken. Maak gebruik van beide volumeregelaars om gevoeligheid aan te passen. Start met de volumeregelaars op $\pm 50\%$ te zetten.

Het oplossen van problemen

Het apparaat werkt niet correct.

Indien om welke reden ook uw toestel niet correct functioneert, vervangt u de batterijen. Maak geen gebruik van Ni-Cad cellen.

Het geluid werkt niet correct.

Controleer de hoofdtelefoon. Zorg ervoor dat de stekker van de hoofdtelefoon helemaal in de aansluiting zit. Probeer ook de andere audio-aansluiting. Als het geluid blijft een probleem blijft geven probeer dan een andere hoofdtelefoon om te bepalen of er een probleem is met het apparaat.

De Audio Strobe® of ColorPulse™ modus werken niet correct.

Als de AudioStrobe® of ColorPulse™ functies niet als verwacht lijken te werken probeer dan eerst het volume van de iPod, Mp3 of cd speler te wijzigen. Experimenteer ook met de gevoeligheid en helderheid regelaar. Probeer een andere speler of audiokabel als blijkt dat het nog niet goed werkt.

De lichtbril werkt niet correct

Als de lichtbril niet correct werkt controleert u of de plug goed op de Sirius is aangesloten. Zorg ervoor dat de lichtbril op de juiste aansluiting aan de bovenkant van het toestel is aangesloten.

Ik kan de toon niet aanpassen

In de handmatige modus (U2) kan de toon alleen aan het begin van uw sessie worden aangepast. Gebruik de $\uparrow\downarrow$ OMHOOG/OMLAAG toets om de toon aan te passen voordat de sessie wordt gestart. Zodra de sessie begint kan de $\uparrow\downarrow$ OMHOOG/OMLAAG toets worden gebruikt om de puls rate van het licht en geluid aan te passen

In de display wordt "LO" weergegeven

De Sirius zal niet meer functioneren.
Het geeft aan dat de batterijen het einde van hun leven hebben bereikt.
Vervang ze door nieuwe alkaline cellen.

Ik hoor een grappig klikkend geluid in de hoofdtelefoon.

Waarschijnlijk is de hoofdtelefoon aangesloten op de lichtbril aansluiting!

Kan ik mijn ogen open houden tijdens een sessie?

Nee, de Sirius is ontworpen om gebruikt te worden met **gesloten ogen**.
Mocht u met gesloten ogen toch hinder hebben van te helder licht verminder dan de helderheid met de rechtse volumeregelaar.

Ik kan het volume van de externe audiobron niet wijzigen

Vergeet niet om de geluidsstrekte met de volumeregelaar van de iPod, Mp3 of CD speler aan te passen. Met de Sirius is dat niet mogelijk.

Waarom zijn er alleen AudioStrobe® gecodeerde Cd's

AudioStrobe® werkt met digitale cd technologie omdat de digitale signalen die nodig zijn om de lichteffecten aan te sturen verborgen zijn in een zeer hoge frequentie. Tapes kunnen vanwege een lagere geluidskwaliteit deze digitale signalen niet weergeven. De ColorPulse® en microfoon mode stellen u echter in staat een enigszins vergelijkbaar effect te bereiken met uw analoge audio tapes, Cd's en zelfs speelplaten.

Wat is de beste positie tijdens een sessie?

Plaats jezelf in een comfortabele positie en neem een paar minuten rust voor het begin van een sessie. Kruis uw armen en benen niet over elkaar om een 'open positie' te verkrijgen wat u zal helpen uw spierspanning te verminderen.

Als u nog steeds problemen houdt of als het apparaat defect is neem dan contact op met uw leverancier voor garantie of vervanging van het apparaat.

De eerste week met de Sirius

Dag 1

Lees aandachtig de omschrijving van de sessies en kies een sessie die het best bij u past. Er is geen magische sessie voor iedereen en voor elke doel. Ieder zal voor zich een eigen voorkeurprogramma in de verschillende selecties ontdekken.

Ga zitten of liggen in een comfortabele positie. Kies een sessie van minimaal 20 minuten. Geef u zelf in het begin een paar minuten om te wennen.

Eenmaal uw sessie gekozen start u met een paar keer diep in te ademen en langzaam en volledig uitademen. Adem vanuit uw middenrif in plaats vanuit de borst. Als u dit correct uitvoert zal uw maag op en neer bewegen.

Focus uitsluitend op uw ademhaling, uw gevoelens en uw gedachten. Laat alles kritiekloos door u heen stromen. Start uw sessie en geniet met gesloten ogen.!

Dag 2

Kies dezelfde sessie als dag 1. Focus op uw ademhaling. Waan u zelf in een rustig, verfrissende staat van welzijn om goed te kunnen omgaan met de dagelijkse drukte en ergernissen. Sluit uw ogen.

Dag 3

Vandaag focussen we ons weer op de ademhaling en leren we ons naar binnen te richten. Concentreer op een denkbeeldig punt iets boven en tussen uw ogen. Blijf tijdens de hele sessie bij dit punt van concentratie. Sluit uw ogen.

Dag 4

Nu kunt u een begin maken met een dagelijkse routine. Als u dat moeite kost zoek dan naar kleine wijzigingen in uw dagelijkse schema omdat dit voor u een belangrijk onderdeel van uw dag moet zijn. Indien gewenst kiest u een langere sessie uit diezelfde groep en ervaar hoe dat voelt. Sluit uw ogen.

Dag 5

Doorgaan met een sessie van 20 tot 30 minuten. Blijf bij uw schema.

Concentreer op uw ademhaling vooral op stressvolle momenten van de dag. Blijf op die momenten oefenen op de ademhaling. Bent u nog in contact met uw lichaam?

Dag 6

Intussen hebt u een dagelijkse routine en dat is belangrijk; hou die routine goed vast. Concentreer op uw spierspanning tijdens de sessie. Probeer een eenvoudige oefening door het aanspannen en ontspannen van verschillende spiergroepen. Houdt dit vol tot u alle spieren van het hele lichaam, van kruin tot voeten, hebt gespannen en ontspannen. Vergeet niet om ook aandacht aan uw ademhaling te schenken. Merk op hoe u zich voelt aan het einde van deze sessie. Vergelijk uw ademhaling, uw gevoelens en uw gedachten eens met de eerste dagen. Merkt u verschillen?

Dag 7

Door de oefeningen uit te voeren ervaart u meer rust in uw leven en in verschillende situaties. Uw levenskwaliteit kan zelfs al na een paar dagen naar een hoger niveau worden getild. Stel u zich eens voor hoe dat na enkele maanden van regelmatig oefenen kan ontwikkelen: hoeveel beter uw ervaring met de wereld om u heen kan worden.!

Ga door met het ontwikkelen van een gerichte en rustige bewustwording tijdens de sessies. Stroom mee met uw ervaringen, waar die u ook brengen.

Merk op dat uw creatieve energie zal gaan bloeien als u in diepere staten van bewustzijn terecht komt. Beetje bij beetje zult u subtiele maar zeer krachtige

veranderingen in uw ervaring met de wereld om u heen merken.

Geniet ervan, u verdient het!

Aanvullend advies voor het gebruik

- Bewaar de Sirius niet in een extreem stoffige of vuile omgeving.
- Gebruik en bewaar de Sirius niet in een overmatig vochtige omgeving.
- De Sirius is bestand tegen matige schokken maar we adviseren u de Sirius in de bijgeleverde beschermhoes te bewaren als u hem niet gebruikt.
- Stel de Sirius niet gedurende een langere tijd bloot aan direct zonlicht en laat hem niet op warme dagen in een afgesloten auto liggen.
- Verwijder de batterijen als u langere tijd geen gebruik maakt van het apparaat omdat batterijen kunnen gaan lekken en blijvende schade aan het apparaat kunnen aanrichten.
- Reinig een vuile bril met een schone doek of / en met ontsmettingsalcohol.
- Verwijder de pluggen niet door aan de kabels te trekken, dit kan kabelbreuk veroorzaken.

Voorgeprogrammeerde sessies

Een decenniumlange ervaring in ontwikkeling en verfijning van licht- en geluidstechniek is in de Sirius gestoken. De voorgeprogrammeerde sessies zijn het resultaat van een jarenlang onderzoek door specialisten, in zowel universiteiten als in de particuliere sector.

De sessies zijn gegroepeerd in vier categorieën:
Prestatie, Rust, Leren, en Welzijn.

PRESTATIE

Deze sessie helpt om gedurende de dag helder en gericht te presteren. Gebruik deze sessies wanneer u voelt dat uw energie niveau afneemt. Een regelmatig patroon van gebruik versterkt het effect daarvan.

Bedenk, dat als u bijvoorbeeld uw biceps wilt trainen, u meer effect zult bereiken door elke dag korte tijd in de sportschool te oefenen. Nadat uw doel eenmaal is bereikt schroeft u de frequentie van uw oefening terug naar 'onderhoudsniveau'. Met de Sirius is dat niet anders.! Beschouw de Sirius Mind Machine als een soort 'fitnesscentrum' voor uw hersenen.

01. Power Regeneratie

20 minuten

Studies van topprestaties bewijzen dat u beter presteert met een "power nap" als onderdeel van uw dagelijkse routine. Met andere woorden; een pauze waarin u uzelf helemaal leeg maakt van taken en verantwoordelijkheden. U zult beter in staat zijn om efficiënter te presteren en meer taken te vervullen. Uw behoefte naar genotmiddelen zoals koffie, thee of zoete frisdranken zal afnemen. Gebruik deze sessie of de sessies 3, 4, 7, 9, of 12 voor geestelijke en fysieke regeneratie.

02. Intensieve prestatie

18 minuten

Deze snelle sessie is geweldig als u de behoefte voelt om uw stemming te stimuleren. Wij adviseren gebruik te maken van uw favoriete muziek met een hoog tempo. Deze sessie kunt u meerdere momenten van de dag herhalen als u dat wenst.

03. Snelle pauze

15 minuten

Gebruik deze sessie tijdens de dag om snel een energiek fris gevoel te bereiken. Het is zeer nuttig deze sessie te gebruiken wanneer u een lange en drukke dag staat te wachten. Een pauze van slechts 15 minuten een paar keer per dag is een ideale investering in focus, helderheid en besluitvorming.

04. Power Pauze

15 minuten

Dit is een iets meer stimulerende versie dan sessie 03. Het helpt uw geest voor een korte tijd vrij te maken van al uw besommeringen en verhoogt uw mentale helderheid. U kunt ervoor kiezen om gebruik te maken van snelle muziek in plaats van de interne geluiden.

05. Atletische Warming Up

17 minuten

Deze sessie zal u helpen uw gevoelens van rustige concentratie te versterken voorafgaand aan een sportprestatie of fysieke belasting. Een aantal atleten presteren uitzonderlijk goed tijdens de trainingen maar wankelen bij concurrentie.

Top performers zijn onder alle omstandigheden in staat zich te handhaven in prestaties. De sleutel naar succes is een rustige maar geconcentreerde mentale staat waardoor lichaam en geest in harmonie met elkaar werkt. Fysieke training is slechts de helft van de strijd richting succes en in competitie.

Ga rustig zitten en visualiseer het bereiken van de doelen die u stelt. U kunt tijdens deze sessie ook gebruik maken van positieve affirmatie cd's. Affirmatie cd's worden toegepast om diverse vaardigheden te verbeteren en om sportprestaties te vergroten door een harmonieuze synchronisatie tussen de beide hersenhelften

U of uw coach kan zelfs eigen positieve affirmaties opnemen en tijdens de uitvoering van deze sessie afspelen.

06. Prestatie verhoging**30 minuten**

Gebruik deze sessie tussen sportwedstrijden en atletische topprestaties om een competitieve houding te verkrijgen. Het best gebruikt u deze sessie in combinatie met positieve affirmatie scripts geschreven en gesproken door uzelf, uw coach of trainer, of met een van de cd's die beschikbaar zijn op de markt. U hoeft niet direct betrokken te zijn bij sport om van de positieve effecten van deze sessie te genieten.

RUST

Gebruik deze sessies op een regelmatige basis voor de beste resultaten. Wij adviseren om literatuur over meditatie en rust technieken te lezen om deze technieken te integreren in uw dagelijkse praktijk.

07. Snelle pauze**15 minuten**

Ergonomische onderzoekers adviseren regelmatige te pauzeren. Combineer deze sessie met een goed regime van stretch oefening om veel van de chronisch voorkomende fysieke kwalen te voorkomen. Meer en meer mensen die een zittend beroep hebben zitten veel te lang. Daarnaast raden we u aan deze sessie te gebruiken na de lunchpauze voordat u weer terug gaat naar uw werkplek.

08. Mind Sauna**25 minuten**

Gebruik deze sessie met een diepe ademhaling en spierbewuste oefeningen. Start met ademen vanuit uw middenrif. U doet dit goed als u de maag op en neer voelt bewegen met elke ademhaling. Ontspan uw spieren groepsgewijs van kruin tot tenen waardoor onbewuste spierspanningen zullen verdwijnen. U kunt ook gaan liggen met een ontspannend muziekje tijdens deze sessie. Aan het einde van deze sessie ervaart u 2 minuten snelle pulsen te om u weer "terug te brengen".

09. Snel opfrissen**16 minuten**

Deze sessie helpt u om uw energie te heroriënteren. Gebruik deze sessie als u de behoefte voelt om uzelf te revitaliseren tijdens een bijzonder moeilijke dag. Naarmate u meer vertrouwd raakt met de subtiliteiten van de verschillende sessies zult u neigingen krijgen meerdere malen per week uw favoriete sessies te herhalen. Omdat ze zo makkelijk in gebruik zijn zult u een deel van de 15 tot 20 minuten durende sessies steeds vaker toepassen.

10. Regeneratie**35 minuten**

Deze lengte van deze sessie is voldoende om u in een staat van een zeer diepe rust en gerichte concentratie te bereiken. Sommige mensen ervaren deze sessie veel korter dan 35 minuten. Een sessie als deze kan het beste worden gebruikt op een regelmatige basis over een periode van enkele weken. Het helpt u om ondergedompeld te raken in een weldadige diepe rust. Dit is ook een goede sessie om samen met rust of zelfhulp cd's gebruiken.

11. Diepe meditatie**60 minuten**

Maak tijd voor uzelf! Gebruik deze sessie alleen als u er zeker van bent dat u ongestoord blijft. Dit is de langste van de voorgeprogrammeerde sessies en voor beginnende gebruikers mag het te lang lijken. Het is echter een uitstekende sessie om uzelf voor langere perioden te leren mediteren. Meditatie in de praktijk zal op den duur veel soepeler verlopen, zelfs zonder de hulp van de Sirius.

LEREN

Leren wordt versterkt als je in een rustige alerte staat bent. Het absorberen van nieuwe informatie en creëren van meer geheugenopslag gaat met veel meer gemak. Veel mensen ervaren dat zelfhulp cd's meer effectief worden als ze in combinatie met een Mind Machine gebruikt worden. Probeer de sessies 13, 16, of 17 voor dit doel maar zorg ervoor dat de sessie die u kiest is lang is genoeg voor de lengte van de zelfhulp cd.

12. Snel alert zijn**10 minuten**

Dit is een perfecte sessie om u te helpen gefocust te blijven op uw studie. Speciaal ontworpen om eenmaal per uur gebruikt te worden. Deze sessie zal u helpen om uw lesmateriaal beter te integreren tijdens de studie periode.

13. Leren met zelfhulp cd's**35 minuten**

Deze sessie is speciaal ontworpen voor gebruik in combinatie met zelfhulp cd's voor talenstudie. Het maakt gebruik van een techniek genaamd 'Superlearning' ontwikkeld door een Bulgaarse psychiater Georgi Lozanov. Deze sessie ontwikkelt een staat van bewustzijn welke gefocust is op een rustige en gerichte concentratie.

14. Relaxen voor een examen**15 minuten**

Deze sessie geeft u een gevoel van rust, focus en zelfvertrouwen.

Uw concentratie kan sterk worden verminderd door gebrek aan zelfvertrouwen.

Iedereen heeft wel eens onder druk van een examen ervaren dat eenvoudig te onthouden materiaal gewoon kwijt raakt en op slag weer te voorschijn komt op het moment dat die druk is afgenomen. Deze sessie is ideaal om te worden gebruikt vóór een examen of mentale prestatie.

15. Concentratie**15 minuten**

Deze sessie is bedoeld om u snel in een kalm, gerichte staat van welzijn te brengen. Een rustiger lichaam geeft de geest meer vrijheid om alert en attent te zijn. Focus bij deze sessie om uw lichaam zo ontspannen mogelijk te maken met behoud van uw alertheid. Gebruik daarbij de ademhaling- en spieroefeningen om u te helpen dat doel optimaal te bereiken.

16. Creatieve ontwikkeling**20 minuten**

Deze sessie draagt bij aan het stimuleren uw denkprocessen via een reeks van frequenties. Gebruik deze sessie regelmatig voor maximaal voordeel. Probeer deze sessie enkele dagen achter elkaar als hulp bij het oplossen van problemen. Probeer geen oplossingen te forceren: wacht tot een oplossing zichzelf aanmeldt. Soms is het loslaten de beste methode.

17. Visualiseren**20 minuten**

Gebruik deze sessie als u zich moe voelt en een sessie wilt die via een reeks van frequenties uw brein stimuleren en laten visualiseren.

Als u een visueel persoon bent verschijnen allerlei soorten caleidoscopische beelden. Deze sessie is heel plezierig met zeer aangename na effecten.

WELZIJN

Deze sessies zijn vooral handig als u op zoek bent naar een snelle oplossing voor de lichamelijke en geestelijke spanningen die zich ophopen tijdens de dag.

18. Mind en body bewustzijn**25 minuten**

Er is een directe verbinding tussen de gezondheid van geest en lichaam. Het is moeilijk om een rustige geest te verkrijgen als uw lichaam gespannen is. Anderzijds is het moeilijk om uw lichaam te ontspannen als uw geest overactief is of wanneer u vol zit met emotionele angsten. Deze sessie kunt u het beste doen in combinatie met een zelfhulp cd die speciaal is gemaakt voor de rust van uw lichaam en geest. Als u niet in het bezit bent van een dergelijke cd, doe dan spierbewustzijn oefening door om de beurt elke spiergroep in uw lichaam - van kruin tot tenen - aan te spannen en vervolgens te ontspannen. Wordt bewust van eventuele spanningsgebieden. Werk aan het loslaten van die spanningen en ontspan daarna uw hele lichaam tijdens deze 25 minuten durende sessie. Besteed aandacht aan uw lichaam en u zult ondervinden dat u zich steeds beter zult voelen naarmate de weken voorbijgaan.

19. Middagpauze**22 minuten**

Meng deze sessie met zachte, rustgevende muziek of met natuurgeluiden om alle spanningen, veroorzaakt door het dagelijkse leven te verminderen. Deze sessie is lang genoeg om u te regenereren zonder dat u de aandacht verliest van uw dagelijkse verantwoordelijkheden. Een van de grootste problemen is om elke dag even tijd te nemen om de Sirius op een nuttige manier te gebruiken. Verplicht u zichzelf om regelmatig een 15 tot 25 minuten durende sessies te ondergaan. Als u elke dag een paar minuten extra vrij maakt zal deze sessie vast en zeker een van uw favorieten worden.

20. Diepe ontspanning**25 minuten**

Gebruik deze sessie als u echt gevoelig bent of als u de Sirius voor het eerst gebruikt. Dit is een van de meest zachte sessies die de Sirius u biedt. Leun achterover en laat uzelf zachtjes meestromen in een weldadig ontspannende ervaring.

21. Slaap wel**18 minuten**

Een geweldige sessie om aan het eind van de dag te gebruiken. Ga ontspannen liggen en zet de verlichting op een laag niveau. Deze sessie is vrij kort omdat we niet willen dat u in slaap valt terwijl u de bril en een koptelefoon nog op heeft.

22. Dagafsluiting

25 minuten

Zet de verlichting op een laag tot matig niveau. Dit is een ideale "eind van de dag" sessie voor een kalmerend en intern evenwicht. Het beste te gebruiken wanneer u verder geen sociale interactie voor de rest van de avond hebt ingepland, met inbegrip van TV kijken. Na de sessie kunt u desgewenst nog een korte tijd besteden aan het lezen van een boek of zo u wilt direct gaan slapen.

23. Willekeurige sessie

Geen tijdslimiet

Deze sessie zal nooit twee keer op dezelfde manier draaien. Hij is ontworpen om random van frequentie naar frequentie te gaan in een willekeurige patroon. De frequenties veranderen om elke paar seconden. Experimenteer ermee en geniet van de interessante visuele en audio effecten.

We hopen dat u aan de Sirius Mind Machine veel plezier zult beleven in de komende jaren.!

Made by:

The MindPlace Company Inc. P.O. Box 833, Eastsound, Washington 98245 USA www.mindplace.com

Importeur voor de Benelux:

Mind-Machine.nl Prinses Beatrixlaan 58, 4615 KH Bergen op Zoom Nederland (0031) (0)164 239 981
www.mind-machine.nl info@mind-machine.nl info@mind-machine.be www.mind-machine.be

©2010 Mind-machine.nl

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en / of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, Mind-Machine.nl.