

Neurophone® GRS Schnellstartanleitung

Das Neurophone GRS (Golden Ratio Series = Goldener Schnitt-Serie) wurde nach den höchsten Standards modernster Fabrikationstechniken entwickelt und hergestellt. Es wurde entworfen, um jahrelang bei fehlerfreier Qualität und Leistung zu arbeiten.

Um die Lebensdauer und Unversehrtheit Ihres Neurophone GRS zu maximieren, beachten Sie bitte Folgendes:

- obwohl das Neurophone aus hochwertigsten Materialien besteht, ist es doch ein sensibles Instrument und eine übermäßig raue Behandlung kann verursachen, dass sich die Batteriekontakte lockern.
- In den Output des Geräts sollten nur die Edelstrahlelektroden eingesteckt werden. Das Outputsignal ist Ultraschall und nicht für Kopfhörer, Lautsprecher o. Ä. geeignet
- Benutzen Sie nur Nickeisenbatterien und achten Sie bei Austausch auf die Polarität der neuen Batterien
- Benutzen Sie keine Reinigungsmittel, die Lösungsmittel enthalten, um das Gehäuse zu reinigen, benutzen Sie sanfte Reinigungsmittel und ein angefeuchtetes Tuch
- Das Neurophone GRS ist nicht wasserdicht
- Vermeiden Sie es, das Neurophone GRS über längere Zeit direktem Sonnenlicht oder starker Hitze auszusetzen

Vor diesem Hintergrund, installieren Sie 2 AAA-Batterien, indem Sie die Abdeckung der Batterien mit beigelegtem Schraubenzieher entfernen. Bitte beachten Sie die Polarität der Batterien, wie sie im Batteriefach angegeben ist. Legen Sie das beigelegte Stirnband bequem an Ihrem Kopf über den Schläfen an. Legen Sie die Edelstahlelektroden an beiden Schläfen an; die Metalloberfläche sollte die Haut direkt berühren.

Benutzen Sie die eingebauten Verwendungsmöglichkeiten:

1. den Fibonaccireihen-Wellenformgenerator
2. den Rosa-Rauschen-Wellenformgenerator
3. den programmierbaren Abschalt-Timer
4. den Sleep-Entrainment-Modus

Frontplattenansicht und Beschreibung der Anzeigen

- SELECT: Die Select-Taste wird verwendet, um das Neurophone zu aktivieren und den Bedienungsmodus zu verändern
- PFEILTASTEN: Hiermit kann über 16 Output-Level die Lautstärke angepasst werden
- INIT-Anzeige (rote LED-Anzeige): Zeigt den Status des Neurophone GRS an und blinkt bei schwacher Batterieleistung, einige Stunden vor dem Abschalten im Timermodus zeigt high and low end für die Lautstärkeregelung des produzierten Sounds
- FIBONACCHI (orangefarbene LED-Anzeige): zeigt an, wenn das Neurophone im Fibonaccimodus betrieben wird
- PINK NOISE (bzw. Rosa Rauschen; grüne LED-Anzeige): zeigt an, wenn das Neurophone mit Rosa Rauschen betrieben wird

Bedienung des Neurophone:

1. zum Anschalten den SELECT-Taste für mindestens eine halbe Minute drücken; die 3 LED-Anzeigen blinken und das Gerät stoppt automatisch bei der Fibonacci-Sequenz
2. jetzt können Sie mit den Pfeiltasten die Lautstärke einstellen
3. wenn Sie die SELECT-Taste noch einmal kurz drücken, wechseln Sie zum normalen Rosa Rauschen über; wieder können die Pfeiltasten benutzt werden, um die Lautstärke optimal einzustellen.
4. Ein weiteres Drücken der SELECT-Taste bringt das Neurophone in den Fibonacci-Sleep-Entrainment-Modus, der 38 Minuten andauern wird; anschließend schaltet sich das Neurophone automatisch ab. Wieder kann über die Pfeiltasten die Lautstärke geregelt werden. Wenn der Sleep-Entrainment-Modus von Fibonacci zu Rosa Rauschen gewechselt wird, wird die Zeitschaltuhr auf 38 Minuten zurückgestellt und die Sequenz beginnt von vorn.
5. Wird die SELECT-Taste noch einmal gedrückt, wird das Neurophone auf den Rosa-Rauschen-Sleep-Entrainment-Modus umgeschaltet. Dieselben Kontrollfunktionen wie in Nr. 4 werden angewendet.
6. Ein erneutes Drücken der SELECT-Taste schaltet das Neurophone aus.

Einstellen des Ausschalt-Timers:
Der Ausschalt-Timer erlaubt es dem Neurophone, so programmiert zu werden, dass es für einen Zeitraum von 1 – 6 Stunden aktiv bleibt, bevor es sich abschaltet. Diese Funktion ist nur für die ersten Fibonacci- und Rosa-Rauschen Modi verfügbar und nicht für die Sleep-Entrainment-Sequenzen, da diese zeitlich festgelegt sind.

Wenn das Neurophone entweder im normalen Fibonacci- oder Rosa-Rauschen-Modus sind, drücken und halten Sie die SELECT-Taste, die Pfeiltasten können verwendet werden, um die Abschaltzeit in Stunden einzustellen. Mit jedem Drücken wird die INIT-LED-Anzeige mit der Anzahl der eingestellten Stunden blinken, begleitet von der entsprechenden Anzahl hörbarer Pieptöne. Wenn der Timer nicht programmiert wird, bleibt das Neurophone ständig an, entweder im Fibonacci-Modus oder mit Rosa Rauschen. Der Wechsel vom normalen Fibonacci-Modus zu Rosa Rauschen löscht die Zeitprogrammierung und diese muss, wenn gewünscht, für das Rosa Rauschen wiederholt werden.

Sleep-Entrainment-Modi

Das Neurophone GRS enthält zwei Sleep-Entrainment-Modi, Fibonacci und Rosa Rauschen; die elementare Voraussetzung hinter diesen speziellen Zeitsequenzen ist es, Ihre Gehirnwellenaktivität darin zu unterstützen, sich von einem wachernen zu einem entspannteren Zustand zu bewegen. Nachfolgend werden die verschiedenen Gehirnwellenfrequenzen beschrieben, die direkt mit einem EEG-Messgerät gemessen werden können.

Beta- (14 – 100 Hz) Konzentration, Aufmerksamkeit, Wachheit, Wahrnehmung. Höhere Frequenzen werden mit Ängstlichkeit, Unbehagen und Gefühlen der Abgegrenztheit, Kampf oder Flucht

Alpha- (8 – 13,9 Hz) Entspannung, Lernen, entspannte Aufmerksamkeit, leichte Trance, gesteigerte Serotoninproduktion, Halbschlaf- oder Halbwachebene der Aufmerksamkeit, Meditation, beginnender Zugang zum Unbewussten

Theta- (4-7,9 Hz) Schlaf mit Traumphasen (REM-Phasen), gesteigerte Katecholamin-Produktion (wesentlich für Lernen und Gedächtnis), gesteigerte Kreativität, gesteigerte visuelle Bilder, integrative emotionale Erfahrungen, mögliche Verhaltensänderung, gesteigerte Merkfähigkeit für Lernmaterial, tiefe Meditation, Zugang zum Unbewussten

Delta- (1 – 3,9 Hz) traumloser Schlaf, Freisetzung menschlicher Wachstumshormone, tiefe Trancezustände, nicht-physische Zustände, Verlust der Körperwahrnehmung, Zugang zum höheren kollektiven Bewusstsein

Anwendung der Sleep-Entrainment-Methode

Beginnen Sie mit der Befestigung der Elektroden in einer angenehmen Position im Schläfenbereich; es wird empfohlen, dass Sie sich eine ruhige Umgebung aussuchen, in der Sie sich wohl und geschützt fühlen. Stellen Sie das Neurophone GRS entweder auf das Fibonacci- oder Rosa-Rauschen-Sleep-Entrainment ein (zur Erinnerung: Einmalig längeres Drücken zum Einschalten des Neurophone und automatischem Start des Fibonacci-Dauermodus, zweites Drücken: Rosa Rauschen Dauermodus, drittes Drücken: Fibonacci-Sleep-Entrainment, viertes Drücken: Rosa-Rauschen-Sleep-Entrainment, fünftes Drücken: Ausschalten des Neurophone). Sie werden einen ‚zirpenden‘ Effekt wahrnehmen, der sich mit der Zeit stufenweise verändert. Der zirpende Tonumfang beginnt bei 14 Hz (Beta) und endet bei 3 Hz (Delta). Nach einem Zeitraum von 8 Minuten wird das Neurophone das Fibonacci-Sleep-Entrainment bzw. das Rosa-Rauschen-Sleep-Entrainment auf 10% reduzieren und dort über einen Zeitraum von 30 Minuten aktiv bleiben, bevor es sich abschaltet.