

Handbuch

laxman

Gesundheitshinweis

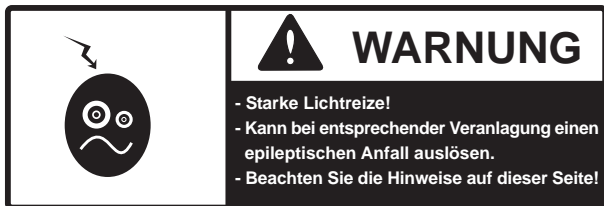
Der Laxman wurde zur Unterhaltung und zur persönlichen Weiterentwicklung, für Entspannungstraining und zur Förderung mentaler Fähigkeiten entwickelt. Er beansprucht keinerlei medizinische Wirkung. Er ist nicht für die Diagnose von Krankheiten oder anderen Störungen gedacht. Auch nicht zur Behandlung, zur Linderung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten. Der Laxman wurde nicht zur Beeinflussung körperlicher Strukturen entwickelt.

Verwenden Sie das Gerät nur nach Konsultation eines Arztes, wenn Sie:

- irgendwann einmal unter irgendeiner Art Anfall oder Epilepsie gelitten haben
- jemals eine erhebliche Kopfverletzung oder Gehirnerschütterung hatten
- z.Z. Psychopharmaka, wie Barbiturate, Beruhigungs- oder Anregungsmittel oder andere harte Drogen nehmen
- an einem Herzproblem leiden oder an Gesundheitsproblemen, die eine ärztliche Behandlung erfordern
- wenn Sie schwanger sind

Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher verwenden!

Weder der Hersteller noch der Händler übernimmt irgendeine Art von Haftung bei unsachgemäßem Gebrauch.



Inhalt	
Packungsinhalt	1
In Betriebnahme	2
Die Bedienung	4
1. Sessions	5
2. MP3	6
3. Random	6
4. Manual Session	7
5. Device Settings	9
6. Version	10
Eine Session starten	11
Der Laxman als Lernhilfe	13
Anschließen einer externen Audioquelle	15
Löschen und Speichern von Sessions	15
Anhang	17
Die Bedeutung der Frequenzen	17
Die Laxman-Sessions	21
Die Ambient-Sessions	21
Die Impuls-Sessions	24
Tips und Anregungen für Sessions	27
Pflege- und Sicherheitshinweise	31
Teil 2	32
LaxEdit - Software	32
Erstellen einer Ambient-Session	33
Die Bedeutung der Parameter	35
weitere Funktionen	39
Erstellen einer Impuls-Session	40

Herzlich Willkommen!

Der Laxman ist ein einzigartiges Gerät, das nicht nur eine völlig neue Art der Unterhaltung bietet, sondern Sie auch in Ihrer persönlichen Entwicklung unterstützen wird. Seine besondere Wirkung basiert auf dem Prinzip der sog. audiovisuellen Stimulation. Dieses Prinzip ist seit mehreren Jahrzehnten durch eine Vielzahl von Studien gut erforscht.

Zu den besonderen Merkmalen des Laxman gehört seine patentierte Farb-Ganzfeld-Brille in Verbindung mit seinen vielfältigen auditiven Möglichkeiten. Von den vorinstallierten Laxman-Sessions über selbst erstellte Sessions bis zu Sprachkursen, eigenen Suggestionen oder Hörbüchern können Sie jeden Inhalt im Gerät transportieren und anwenden. Die PC-Software LaxEdit zum Erstellen eigener Sessions können Sie von unserer Website www.mylaxman.de kostenlos herunterladen.

Um das Gerät optimal zu nutzen, empfehlen wir Ihnen ein wenig in dieser Anleitung zu lesen.

Packungsinhalt

Folgende Bestandteile sollten der Packung beiliegen:

- Laxman Zentraleinheit
- Multicolor Ganzfeld-Brille
- Ohrhörer
- USB-Verbindungskabel
- zwei Batterien (Typ AA Mignon)
- 5 x Kabelbinder
- Tasche
- Mikrofasertuch
- und diese Bedienungsanleitung

In Betriebnahme

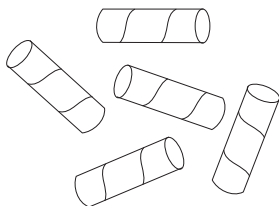
Um den Laxman zu betreiben, legen Sie bitte zwei Batterien oder Akkus des Typs AA Mignon (vorzugsweise Alkalie-Batterien) in das Batteriefach auf der Unterseite des Gerätes ein. Alternativ können Sie das Gerät auch mit einem handelsüblichen USB-Netzteil oder Computer mit Strom versorgen.

ACHTUNG

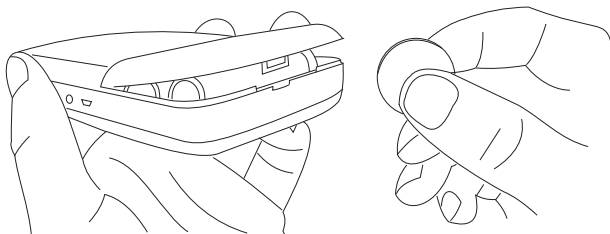


Bitte beachten Sie, dass bei USB-Stromversorgung das Gerät zunächst mit eingelegten Batterien eingeschaltet werden muß. Schließen Sie das USB-Kabel erst nach dem Einschalten an die USB-Buchse an der rechten Seite des Laxman an. Verbinden Sie nun das andere Ende mit Ihrem Computer oder falls Sie ein USB-Netzteil besitzen mit der Steckdose. Die Batterien werden dann automatisch umgangen und verlieren keinen Strom. Nach 5 Min. der Inaktivität schaltet sich das Gerät automatisch ab.

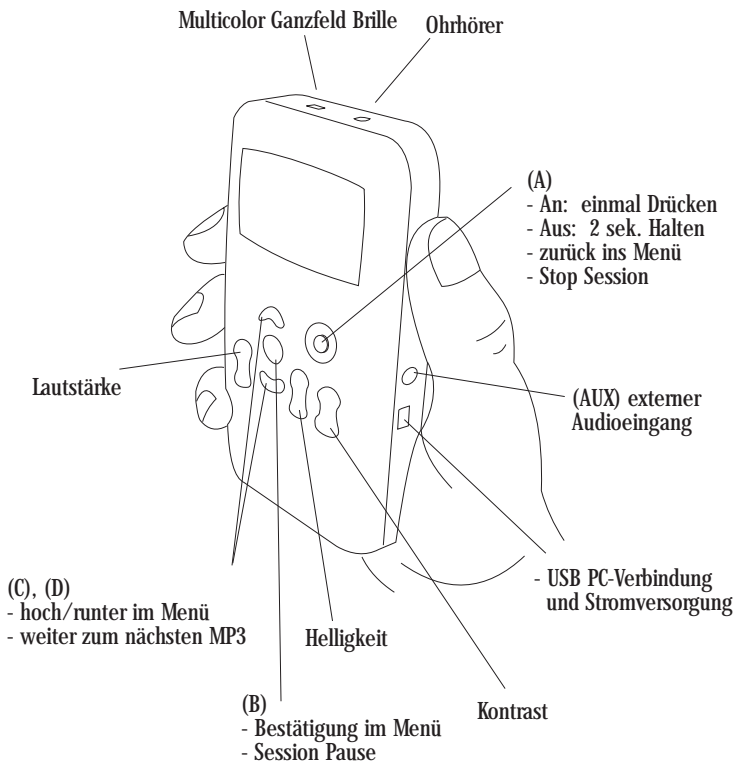
Mit den beigefügten Kabelbindern können Sie das Brillen- und Kopfhörerkabel verbinden. Die Kabel sind im Lieferzustand separiert, für den Fall, dass Sie bereits einen Kopfhörer besitzen, den Sie auch für den Iaxman verwenden wollen.



Öffnen des Batteriefachs



Die Bedienung



Schalten Sie das Gerät durch einen Druck auf die Taste (A) ein. Während der interne Prozessor bootet sehen Sie das Startbild auf dem Display. Anschließend befinden Sie sich im Hauptmenü. Es beinhaltet folgende Einträge, welche durch drücken der Tasten (C) u. (D) ausgewählt und durch drücken der Taste (B) geöffnet werden:

1. Sessions

In diesem Menüpunkt finden Sie die vorinstallierten Sessions. Es gibt zwei unterschiedliche Arten von Sessions: Ambient-Sessions und Impuls-Sessions. Ambient-Sessions sind eine einzigartige Komposition von Licht und Klang und das eigentliche Herz des Laxman. Sie verfügen über beliebige Audioinhalte, wie z.B. Ambientsounds, Musik, etc... Mit der Editor-Software LaxEdit (kostenloser Download auf www.mylaxman.de) können Sie mit jedem beliebigen Audioinhalt im MP3-Format eine Ambient-Session selbst erstellen und diese im Gerät speichern.

Impuls-Sessions verfügen im auditiven Bereich über gepulste Klänge (Burstsignal). Wie die Ambient-Sessions sind sie mit dem Licht synchronisiert und unterstützen auf präzise Weise das Mentaltraining. Im Lieferzustand stehen Impuls-Sessions für verschiedene Zwecke, wie Entspannung, Lernunterstützung, Schlafförderung u.a. zur Verfügung. Weitere Impuls-Sessions (etwa für klinische Anwendungen) können von der Laxman-Website www.mylaxman.de kostenlos heruntergeladen werden. Natürlich können Sie mit LaxEdit auch eigene Impuls-Sessions erstellen.

Wie im Hauptmenü werden die einzelnen Sessions mit den Tasten (C). u.(D) ausgewählt und mit der Taste (B) gestartet. Durch erneutes drücken der Taste (B) wird die laufende Session angehalten (Pause). Durch drücken der Taste (A) wird die laufende Session gestoppt und Sie gelangen zurück ins Sessionmenü. Durch einen weiteren Druck auf die Taste (A) gelangen Sie zurück ins Hauptmenü.

Wenn Sie das Gerät mit dem USB-Kabel mit einem PC verbinden, können Sie die internen Sessions löschen und durch eigene ersetzen oder auch ergänzen (siehe hierzu das Kapitel „Löschen und Speichern von Sessions“).

Eine Beschreibung der einzelnen Sessions finden Sie im Kapitel „Die Sessions“ (S. 22).

2. MP3 Player

Sie können den Laxman auch als MP3-Spieler nutzen. In diesem Menüpunkt befinden sich die MP3-Titel, wie z.B. die Musik der Ambient-Sessions. Sind keine MP3-Titel auf dem Gerät gespeichert, steht dort „No MP3-files found“ („Keine MP3-Dateien gefunden“). Durch drücken der Taste (A) gelangen Sie wieder (wie stets) zurück zum vorherigen Menü.

3. Random Sessions

Mit dieser Funktion können Sie eine Zufalls-Sitzung (Random-Session) aufrufen. Entsprechend den vier neurologischen Bereichen beta, alpha, theta und delta (siehe Anhang), stehen vier Arten von Random-Sessions zur Verfügung. Hier werden eine Vielzahl relevanter Frequenzsegmente immer wieder neu kombiniert. Die Farb- und Tongebung orientiert sich am Frequenzbereich und gewährleistet so eine größtmögliche Variation in Farbe und Ton, bei gleichzeitig optimierter Wirkung.

Jede Random-Session kann mit oder ohne MP3-Titel gestartet werden. Wird ein MP3-Titel gewählt, wird das synchronisierte Burstsignal ausgeblendet, um keine ungewollten Überlagerungen zu produzieren.

Wählen Sie zunächst eine der vier Arten aus (Tasten C u. D) und bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste (B). Ein (>) vor der Session zeigt die Auswahl an. Gehen Sie nun mit der Taste (D) auf den Eintrag „Play with“ („spiele mit“) oder „without MP3“ („ohne MP3“). Bei einer Auswahl ohne MP3 wird die Random-Session als Impuls-Session gestartet. Diese läuft solange, bis sie mit der Taste (B) angehalten oder mit der Taste (A) gestoppt wird.

Bei einer Auswahl mit MP3 gelangen Sie in das MP3-Menü. Wählen Sie dort den Titel aus, mit dem Sie die Random-Session verbinden möchten und bestätigen Sie die Auswahl (wie stets) mit der Taste (B). Die Random-Session startet und läuft dann solange, wie der MP3-Titel dauert.

4. Manual Session

In diesem Menüpunkt können Sie jeden Parameter einer Session manuell einstellen und mit oder ohne MP3 starten. Dies ist insbesondere für fortgeschrittene Anwender gedacht.

Die Einträge können mit den Tasten (C) u. (D) ausgewählt werden. Der aktuell ausgewählte Eintrag ist invers (schwarz) dargestellt. In diesem Zustand kann er durch Drücken der Taste (B) aktiviert und mit den Tasten (C) u. (D) verändert werden.

An erster Stelle steht die Frequenz (Freq.). Es handelt sich um die Stimulationsfrequenz, welche während der gesamten Session beibehalten wird. Sie kann in dem neurologisch relevanten Bereich von 0,1 bis 40,0 Hz (Hz = Hertz, d.h. Schwingung pro Sekunde) eingestellt werden. Drücken Sie hierzu, wie oben beschrieben, die Taste (B). Die Frequenzanzeige wird nun „fett“ dargestellt und kann mit den Tasten (C) u. (D) in Schritten von 0,1 Hz erhöht oder verringert werden. Ein weiterer Druck der Taste (B) bestätigt die gewählte Einstellung.

An zweiter Stelle können Sie die Farbe auswählen (Color). Die Darstellung erfolgt in Form des Farbkreises und umfasst insgesamt 360 Grad. Die Farbe kann in Schritten von jeweils einem Grad gewählt werden. Zur groben Orientierung wird die Farbe außerdem begrifflich benannt. Die Skala beginnt bei 0 Grad mit rot. Mit jedem Grad wird das rot heller bis es bei 26 Grad orange genannt wird, etc... Die Einstellung erfolgt wie oben beschrieben.

An dritter Stelle kann die Tonhöhe eingestellt werden (Tone). Die Darstellung erfolgt in Hz und in Schritten von Klängen entsprechend der Tonleiter bzw. den Tasten eines Klaviers, beginnend mit dem tiefen C (32,7 Hz), C# (34,6 Hz), D (36,7 Hz), ...bis c'' (523,3 Hz).

An vierter Stelle kann die Klangart eingestellt werden (Chord). Es stehen drei Möglichkeiten zur Verfügung: „On“ (mit Ton) oder „Off“ (kein Ton) und „Hemicircle“. Wählen Sie „Off“, wenn Sie der Session einen MP3-Titel unterlegen wollen oder eine externe Audioquelle anschließen möchten und keine Impulstöne dazu hören wollen. „Hemicircle“ ist eine besonders intensive Form der stereophonen Klangerzeugung.

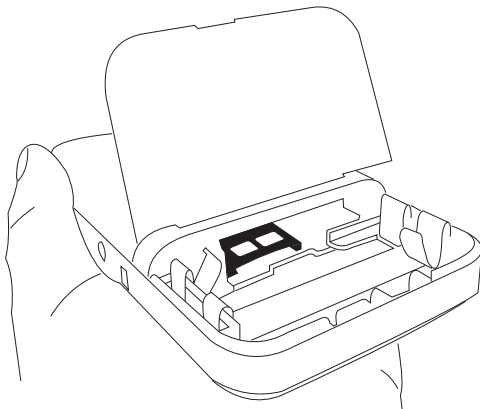
Unten im Menü können Sie, wie bereits bei „Random“ beschrieben, die Session mit oder ohne MP3-Untermalung starten.

5. FlashCard Mode

Schalten Sie in den FlashCard Modus, wenn Sie auf den externen Speicher des Gerätes, d.h. die SD-Karte, zugreifen wollen. Die Menüeinträge erscheinen wie gewohnt, nur dass sie nun mit dem externen Speicher verknüpft sind. Auf der SD-Karte können MP3-Dateien oder selbst erstellte Sessions gespeichert werden.

Um zurück zum internen Speicher zu gelangen aktivieren Sie den Eintrag „Standard Mode“, welcher nun an der Stelle des Eintrages „FlashCard Mode“ erscheint.

Der SD-Kartenslot befindet sich im Batteriefach:



6. Device Settings

Unter diesem Menüpunkt können Sie einen Weißabgleich (White Balance) der drei Grundfarben rot, grün und blau vornehmen. Das rote Licht wird für gewöhnlich besonders intensiv wahrgenommen und verfügt zusätzlich in der Multicolor Ganzfeld-Brille über den größten partiellen Lichtfluß (partial flux). Es gibt Anwender, die das zu schätzen wissen. Stellt man das rot jedoch sehr stark ein, beeinflusst dies die Farbmischung; insbesondere wird das Weiß zunehmend durch rot eingefärbt, so dass es im Lieferzustand reduziert wird um ein reines Weiß zu erzeugen.

Wenn Sie die Einstellung anpassen wollen, wählen Sie „White Balance“. Wenn Sie die Brille angeschlossen haben, sehen Sie diese nun leuchten. Aktivieren Sie den Kalibrierungsvorgang mit der Taste (B). Wählen Sie nun mit den Tasten (C) u. (D) die Grundfarbe aus, welche Sie einstellen wollen und bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste (B). Wie bei den manuellen Einstellungen (Menüpunkt 4) können Sie nun die einzelnen Grundfarben im Rahmen ihrer digitalen Werte zwischen 0 und 255 einstellen. Eine Reduzierung auf 0 bedeutet 100% „an“ und 255 bedeutet „aus“.

Für den „normalen“ Gebrauch des Laxman können Sie diesen Menüpunkt auch ignorieren.

6.1 Data Transfer

Der Laxman ist komplett download- und upgradefähig. Sie können alle Inhalte nach Belieben verändern. Es stehen hierfür zwei verschiedene Speicher zur Verfügung. Der interne Speicher hat eine Kapazität von 1 GB. Hier sind im Lieferzustand die vorinstallierten Sessions sowie das Betriebssystem (firmware) gespeichert. Zusätzlich verfügt der Laxman über einen Kartenslot für mini SD Karten (nicht im Lieferumfang enthalten). Es können alle handelsüblichen SD Karten des Typs „mini SD“ mit beliebiger Speichergöße eingesetzt werden. SD Karten gibt es derzeit mit mehreren Gigabyte Speicherplatz im Handel.

Bevor Sie MP3s oder neue Sessions auf den Laxman von Ihrem Computer überspielen können, müssen Sie das Gerät einschalten und unter dem Menüpunkt „Device Settings“ „Data-Transfer: On“ bestätigen.

Wenn Sie den Laxman nun über das USB-Kabel mit dem Computer verbinden, werden beide Laufwerke wie folgt angezeigt:

LAXMAN - dies ist der interne Speicher (Kapazität: 1 GB)

Wechseldatenträger oder Name der Speicherkarte - dies ist der externe Speicher, d.h. die mini SD-Karte (sofern eingelegt)



Bitte verwenden Sie ausschließlich das mitgelieferte USB-Kabel, da andere USB-Kabel möglicherweise anders belegt sind und in diesem Falle kein reibungsloser Datentransfer gewährleistet ist.

Kopieren Sie die Daten wie gewohnt auf das entsprechende Laufwerk. Anschließend empfehlen wir, wie grundsätzlich bei allen USB-Verbindungen, vor dem Trennen der Kabelverbindung das Laufwerk abzumelden (beim PC: Rechtsklick auf das abzumeldende Laufwerk und dann auf "Auswerfen" klicken- oder Symbol in der Taskleiste), um etwaige Dateischäden zu vermeiden.

Die Dateien werden nun im Display des Laxman unter Sessions bzw. MP3 angezeigt und können wie oben beschrieben angewendet werden (ggf. in „FlashCard Mode“ oder „Standard Mode“ wechseln).

6.2 Version

Unter diesem Menüpunkt finden Sie die Versionsnummer des aktuell installierten Betriebssystems (firmware) und die Version des Dateisystems (File format).

Damit Ihr Laxman stets auf dem aktuellen Stand der Technik ist, können Sie - sofern eine neuere Version vorliegt - eine Aktualisierung der Gerätesoftware vornehmen. Die jeweils aktuelle Version der Software können Sie auf der Laxman-Website www.mylaxman.de kostenlos herunterladen. Folgen Sie den dort beschriebenen Installationshinweisen. Da im Lieferzustand ohnehin stets die aktuelle Version installiert ist, ist dies lediglich von Zeit zu Zeit sinnvoll. Vergleichen Sie in diesem Falle die Versionsnummer der firmware mit der entsprechenden Nummer, welche zum Download angeboten wird. Ist die angebotene Nummer höher, lohnt sich ein Upgrade. (s. auch Kap. „Löschen und Speichern von Sessions“)

Eine Session starten

Um eine Session auszuwählen, können Sie sich die Beschreibungen der einzelnen vorinstallierten Sessions im Kapitel „Die Sessions“ (S. 21) anschauen. Achten Sie darauf, dass Sie für die Zeit der Session ungestört sind (Telefon, Kinder, Kollegen, etc...). Sehr förderlich ist es, wenn Sie regelmäßige Zeiten für die Laxman-Sitzungen etablieren; z.B. morgens vor der Arbeit oder in der Mittagspause (siehe hierzu auch den Anhang „Trainingszeiten“).

Begeben Sie sich in eine bequeme Position. Eine aufrechte Haltung fördert die Konzentration. Eine liegende Haltung kann zu Schläfrigkeit führen. Da hierbei jeder Mensch anders veranlagt ist, gibt es keine Patentlösung für die optimale Körperhaltung. Wir empfehlen Ihnen selbst zu experimentieren, um die für Sie optimale Anwendungsumgebung zu finden.

Die Multicolor Ganzfeld-Brille ist so ausgelegt, dass Sie sie sowohl mit offenen als auch geschlossenen Augen anwenden können. Bei der Anwendung mit offenen Augen kommen die Farben besser zur Geltung. Außerdem trainieren Sie einen entspannten und konzentrierten Zustand auch bei geöffneten Augen zu halten.

Bei geschlossenen Augen wird (aufgrund evolutionsbiologischer Gewohnheiten) natürlicherweise ein sog. Alpha-Zustand gefördert (siehe Anhang „Frequenzen“). Dies kann kurzfristig zu guten Ergebnissen führen. Da man die Augen im Alltag jedoch geöffnet hat, ist es durchaus sinnvoll den Laxman ebenfalls mit geöffneten Augen anzuwenden. Letztendlich ist dies, wie die Körperhaltung, eine Frage persönlicher Neigungen. Wir empfehlen Ihnen auch hier zu experimentieren und selbst die beste Lösung für Sie zu finden.

Die Tasten: Lautstärke, Helligkeit und Kontrast

Sie können während der Sitzung die Lautstärke, die Helligkeit und den Kontrast anpassen. Stellen Sie zunächst die Lautstärke auf ein angenehmes Maß. Bei der Lautstärke wird der zuletzt eingestellte Wert gespeichert.

Regulieren Sie nun die Helligkeit ebenfalls auf ein Ihnen angenehmes Niveau. Sie ist im Lieferzustand und nach dem Einschalten auf ca. 2/3 der maximalen Helligkeit eingestellt.

Belassen Sie den Kontrast möglichst bei 100% und regulieren Sie nur die Helligkeit. Sollten Sie lediglich auf bestimmte Farben empfindlich reagieren, können Sie diese unter den Geräteeinstellungen (siehe „Device Settings“ Whitebalance) auch einzeln in ihrer Helligkeit anpassen um eine optimale persönliche Sessionumgebung zu erzielen.

Die Kontrasteinstellung ist nur für besonders lichtempfindliche Menschen gedacht. Diese Einstellung wird daher auch nicht im Gerät gespeichert, sondern steht nach jedem Einschalten wieder auf 100%.

Will man den mentalen Trainingseffekt nicht nutzen und den Laxman eher als Mittel der Lichttherapie einsetzen, kann die Frequenz der Lichtpulse mit der Kontrasttaste auch komplett heruntergefahren werden. Die Farbübergänge der Sessions bleiben natürlich erhalten. Ein sog. Brainwave-Entrainment (d.h. Mentaltraining aufgrund audiovisueller Stimulation) findet ohne Kontrast jedoch nicht mehr statt.

Der Laxman als Lernhilfe

Die audiovisuelle Stimulation fördert die Aufnahmebereitschaft des Gehirns sowie die Langzeitspeichereigenschaften. Daher kann der Laxman auch sinnvoll als Lernhilfe eingesetzt werden. Hierfür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Vor dem Lernen,
- während dem Lernen,
- nach dem Lernen.

Ein Einsatz vor dem Lernen, ist geeignet um das Gehirn in einen ruhigen und konzentrierten Zustand zu versetzen, in welchem neue Informationen besonders gut aufgenommen werden können. Dies eignet sich besonders dann, wenn der Lerninhalt nicht in auditiver Form, z.B. als reiner Audiosprachlernkurs vorliegt oder wenn es um die Vorbereitung auf Situationen geht, in denen die Informationen in mündlicher oder bildlicher Form vermittelt werden (z.B. während eines Briefings). Die Session PreLearn ist für diesen Zweck spezialisiert.

Ein Einsatz während dem Lernen kommt insbesondere dann in Frage, wenn der Lerninhalt in Form eines Audioprogramms vorliegt. Einige Sprachkurse verfügen beispielsweise über mehr oder weniger lange rein auditive Phasen. Es gibt auch Sprachkurse die ohne Begleitbuch arbeiten. Diese Form der Lernunterstützung ist ebenfalls für Suggestionen geeignet. Für diesen Zweck bieten sich insbesondere selbst erstellte Sessions mit den entsprechenden Inhalten an. Für diesen Einsatz kommt eine Frequenz im Alpha-Bereich in Frage (z.B. die Session „Learn“).

Sie können die auditiven Lerninhalte mit einem geeigneten Programm in das MP3-Format konvertieren (z.B. „Audiograbber“, „Exact Audio Copy“ oder „iTunes“ welche kostenlos im Internet heruntergeladen werden können). Anschließend kann der Inhalt auf dem Laxman gespeichert werden oder mit Hilfe der Laxman-Editor-Software (LaxEdit) in eine eigene Session integriert werden. Auch für diesen Einsatz kommt eine Frequenz im Alpha-Bereich in Frage (z.B. 10 Hz).

Eine weitere Möglichkeit den Laxman als Lernhilfe einzusetzen, besteht in einer Lernnachbereitung. Hier wird die Enkodierung der aufgenommenen Informationen durch Bildung neuer synaptischer Verbindungen im Gehirn gefördert. Setzen Sie einfach eine Theta-Session (z.B. die PostLearn) nach dem Lernen ein. Der Theta-Bereich (7 - 4 Hz) fördert die Integration neuer Informationen im Gehirn, da er direkt mit der Bildung neuer Verbindungen (Synapsen) im Gehirn verknüpft ist.



Für weitere Informationen zum Thema „Lernen mit Mentalsystemen“ schauen Sie bitte unter www.mylaxman.de in der Rubrik „Studien“ nach dem Artikel „Beschleunigtes Lernen mit Mentalsystemen“ nach.

Anschließen einer externen Audioquelle

Wenn Sie eine externe Audioquelle anschließen möchten (z.B. einen Sprachkurs auf Kassette oder CD oder ein Mikrofon über ein Mischpult o.ähn.), wählen Sie eine Impuls-Session aus oder stellen Sie manuell (siehe „Manual Session“) eine Frequenz oder Zufalls-Sitzung (Random-Session) ein. Stellen Sie unter „Device Settings“ „AUX-Input“ auf „On“. Verbinden Sie die Audioquelle mit einem handelsüblichen Audiokabel mit 3,5 mm Stereo-Klinkenstecker auf der einen Seite und einem Ihrer Audioquelle entsprechendem Stecker an der anderen Seite mit der AUX-Buchse des Laxman (z.B. über den Kopfhörerausgang Ihrer Audioquelle; regulieren Sie ggf. die Lautstärke Ihrer Audioquelle).

Löschen und Speichern von Sessions über USB

Wie im Kapitel „Data-Transfer“ bereits erläutert ist der Laxman komplett download- und upgradefähig. Sie können alle Inhalte nach Belieben verändern. Es stehen hierfür zwei verschiedene Speicher zur Verfügung. Der interne Speicher hat eine Kapazität von 1 GB. Hier sind im Lieferzustand die vorinstallierten Sessions sowie das Betriebssystem (firmware) gespeichert. Zusätzlich verfügt der Laxman über einen Kartenslot für SD Karten (nicht im Lieferumfang enthalten). Es können alle handelsüblichen SD Karten des Typs „mini SD“ mit beliebiger Speichergröße eingesetzt werden. SD Karten gibt es derzeit mit bis zu mehreren Gigabyte Speicherplatz im Handel.

Bevor Sie MP3s oder neue Sessions auf den Laxman von Ihrem Computer überspielen können, müssen Sie das Gerät einschalten und unter dem Menüpunkt „Device Settings“ „Data-Transfer: On“ bestätigen.

Wenn Sie den Laxman nun über das USB-Kabel mit dem Computer verbinden, werden beide Laufwerke wie folgt angezeigt:

- LAXMAN - dies ist der interne Speicher (Kapazität: 1 GB)
- Wechseldatenträger oder Name der SD-Karte - dies ist der externe Speicher, d.h. die mini SD-Karte (sofern eingelegt)



Bitte verwenden Sie ausschließlich das mitgelieferte USB-Kabel, da andere USB-Kabel möglicherweise anders belegt sind und in diesem Falle kein reibungsloser Datentransfer gewährleistet ist.

Kopieren Sie die Daten einfach auf das entsprechende Laufwerk. Anschließend empfehlen wir, wie grundsätzlich bei allen USB-Verbindungen, vor dem Trennen der Kabelverbindung das Laufwerk abzumelden (beim PC: Rechtsklick auf das Laufwerk, dann “Auswerfen“ oder Symbol in der Taskleiste), um etwaige Dateischäden zu vermeiden.

Die Dateien werden nun im Display des Laxman unter Sessions bzw. MP3 angezeigt und können wie oben beschrieben angewendet werden (ggf. in „FlashCard Mode“ oder „Standard Mode“ wechseln).

Anhang

Die Bedeutung der Frequenzen

Unser Gehirn arbeitet mit verschiedenen Schwingungszuständen, d. h. Frequenzen, welche durch EEG-Messungen sichtbar gemacht werden. Es handelt sich dabei um die Bewegung der Elektronen durch die Nervenbahnen, welche ein messbares elektrisches Feld erzeugen. Verschiedene Schwingungszustände, bzw. Frequenzbereiche stehen hierbei in direktem Zusammenhang zu verschiedenen Bewusstseinszuständen und körperlichen Prozessen. Die Maßeinheit dieser Frequenzen heißt Hertz (Hz) und bedeutet Schwingungen pro Sekunde.

Durch EEG-Messungen konnte festgestellt werden, dass sich diese Frequenzen von außen beeinflussen lassen, indem dem Körper eine Impulsfrequenz zugeführt wird. Beim Laxman werden diese Frequenzen durch Licht und Ton vermittelt. Das dieser Wirkung zugrunde liegende Prinzip wird häufig als „Frequenz-Folge-Prinzip“ bezeichnet und besagt, dass das Gehirn dazu neigt sein Schwingungsniveau, d. h. die Frequenz seiner Gehirnwellen, innerhalb von Minuten einer, von außen vorgegebenen Frequenz anzupassen. Es ist dasselbe Prinzip aufgrund dessen etwa der Blick in ein flackerndes Lagerfeuer oder auf eine funkelnde Wasseroberfläche entspannend wirkt. Bereits die alten Schamanen nutzten diese Wirkung, indem sie zu rhythmischen Trommelschlägen um ein Lagerfeuer tanzten. Für die umstehenden Betrachter unterbrachen ihre Silhouetten das Licht des Feuers im Takt der Trommeln um dadurch die Frequenz für tranceartige Bewusstseinszustände vorzugeben.

Im allgemeinen unterscheidet man in der Neurologie insbesondere vier Frequenzbereiche:

Beta-Wellen (30 bis 13 Hz)

Fritz Perls bezeichnete diesen Zustand als „Alltagsbewusstseinszustand der permanenten Alarmbereitschaft“. Der Charakter dieses Zustandes reicht von Wachsamkeit über analytische Problemlösung, Angespanntheit, Stress, Hektik und Unausgeglichenheit bis zur Panik.

Ein Training in diesem Frequenzbereich wird eher selten vorgenommen, da sich die meisten Menschen ohnehin fast ausschliesslich in diesem Bereich befinden. Ein Aufmerksamkeits- oder Konzentrationstraining kommt hier jedoch in Frage:

Ein sinnvoller Einsatz der Frequenzen von 15 bis 18 Hz besteht etwa bei der Behandlung antriebloser Menschen oder hyperaktiver Kinder. Frequenzen um 18 Hz wurden erfolgreich bei Spitzensportlern eingesetzt, um eine optimale Leistungsbereitschaft zu erzeugen.

Einigen Studien zufolge sollen Frequenzen um 20 Hz Stress auslösen und sollten daher beim Training vermieden werden.

Alpha-Wellen (12 bis 8 Hz)

Der Alpha-Zustand ist im Gegensatz zum Beta-Zustand ein „ruhigerer“ Zustand. Seine Merkmale sind leichte Aufmerksamkeit, erleichterte Konzentration, erhöhte Lern- und Merkfähigkeit, bis hin zu einem Gefühl einer Einheit von Körper und Geist. Es ist ein entspannter und ausgeglichener Zustand, aber dennoch energetisiert und wach.

Verschiedenen, bislang erfolgreich überprüften Hypothesen zufolge werden allein im Alpha-Zustand selbstberuhigende Neurotransmitter (Endorphine, Serotonin, ...) produziert, welche Menschen fehlen, die aufgrund von Überregbarkeit nicht auf natürliche Weise Zugang zum Alpha-Zustand bekommen.

Speziell der Frequenz von 10 Hz kommt im Alpha-Bereich eine besondere Bedeutung zu: Sie wird als „biologische Universalfrequenz“ bezeichnet und findet sich im EEG fast aller Säugetiere, wo sie für Harmonisierung und Stabilisierung prädestiniert ist.

"Unter klinischen Bedingungen ist die Stimulationsfrequenz von 10 Hz am besten geeignet, eine Stabilisierung und Harmonisierung des Organismus herbeizuführen, wobei es offenbar keine große Rolle spielt, ob es sich um elektrische, elektromagnetische oder Licht-Impulse handelt (Equinox)"

Verwenden Sie diese Frequenz um einen entspannten Zustand hervorzurufen, in welchem sich der Neurotransmitterhaushalt (speziell Endorphine und Serotonin) harmonisiert. Auch geeignet zur Behandlung von Sucht- und Drogenproblemen.

Schumannwellen (8 bzw. 7,83 Hz)

Die Frequenz von 8 Hz, genauer: 7,83 Hz, entspricht der Frequenz des Erdmagnetfeldes und hat zahlreichen Studien zufolge einen positiven Einfluss auf viele Bereiche menschlicher Physiologie und der Psyche: Über Entspannung und Zentrierung, bessere Wundheilung bis zu Superlearning und schnelleren Reaktionen.

Als einer der ältesten Taktgeber auf dem Planeten prägten Schumannwellen weite Strecken der Evolution und finden sich als Resonanzfrequenz in zahlreichen Körperrhythmen wieder. Astronauten haben i.d.R. ein Magnetfeldgerät dabei, um genau diese Frequenz zu simulieren.

Der Alpha-Bereich eignet sich grundsätzlich auch gut, um die Aufnahmebereitschaft z.B. für Lerninhalte zu erhöhen. Wenn Sie den Laxman als Lernhilfe einsetzen wollen, wählen Sie eine Alpha-Session.

Theta-Wellen (7 bis 4 Hz)

Dies ist ein meditativer Zustand. Tiefe Entspannung, gesteigerte Kreativität sowie stark angeregte Imagination bzw. ein leichter Zugang zu einer reichen Bilderwelt sind seine allgemeinen Kennzeichen. Für gewöhnlich erlebt man diesen Zustand während dem Schlaf und in tiefer Meditation.

Richardson und McAndrew untersuchten 1990 den Einfluß von audiovisuellen Mentalsystemen auf das Vorstellungsvermögen. Sie konnten zeigen, dass Frequenzen zwischen 6 und 10 Hz effektiver sind, als höhere Frequenzen (18 Hz und mehr). 6 Hz scheint zur Unterstützung bildhafter Vorstellung besonders geeignet zu sein. Das bestätigte auch J. Glickson (allerdings nur 4 Probanden) und die Arbeiten von Lehmann, Koukou & Andreae zeigten 1979 anhand von EEG-Studien, dass im Alpha-Bereich nur 9% der Testpersonen innere Bilder sehen konnten, 59% dagegen im Theta-Zustand.

Forschungen von Dr. Margaret Patterson und dem Biochemiker Dr. Ifor Capel am Marie Curie Cancer Memorial Foundation Research Department in Surrey, England, zeigten, dass Frequenzen um 4 Hz die Produktion von Catecholaminen anregen, die wichtig für Erinnerung und Lernen sind. Als Grenzfrequenz zwischen Delta und Theta läßt sich 4 Hz auch über die Ohren, über Trommeln oder Rasseln, induzieren, was in der Vorzeit von Schamanen genutzt wurde.

Eine bekannte Studie von Fox u. Raichle aus dem Jahr 1985 zeigt, dass die cerebrale Durchblutung bei einer optischen Stimulationsfrequenz von 4 Hz um bis zu 28% gefördert wird.

Delta-Wellen (3 bis 0,5 Hz)

entsprechen Zuständen tiefster Entspannung. Sie werden nur selten wahrgenommen, denn wir erleben sie im Tiefschlaf, in Trance oder Tiefenhypnose und sie stehen im Zusammenhang mit Heilung (im Delta-Zustand werden Wachstumshormone ausgeschüttet).

Frequenz gegen Schlafstörungen und Schmerzen; soll Endorphine, körpereigene Opiate, freisetzen. Generell unterstützen die Frequenzen zwischen 0,5 und 4 Hz eine tiefe Entspannung, fördern den Schlaf und lindern Schmerzen durch Stimulierung des Endorphin-Systems (Equinox).

Allgemeines Wohlgefühl, Balance und Harmonie. Die Frequenz wird in Verbindung mit dem Wachstumshormon gebracht (Michael Hutchison).

Die Laxman-Sessions

Underwater (alpha - 20 Min.)

Wasser ist nicht nur ein Elixier, das uns Kraft gibt und ein unentbehrlicher Bestandteil unserer selbst ist, sondern bildet auch den Lebensraum für die unterschiedlichsten Kreaturen und Pflanzen. Ein Ausflug in die unerforschten Weiten unserer bezaubernden Wasserlandschaften, lässt ungeahnte Schönheit entdecken. Das Eintauchen in ein glasklares Meer samtweicher Tropfen bringt den Genuß schillernder Farben und Formen der Unterwasserwelt.

Weitere Informationen: www.taikonauten.cn

Across (alpha - 20 Min.)

Synthetische Tonlagen entführen aus den Szenarien des zurückliegenden Tages in die Oase der Entspannung. Das Schweigen siegt, der Fall in das musikalische Soundgewand beginnt. Alles was bleibt ist ein Gedankenflug hinweg über blühende Gärten, weiter über alle Mauern unserer Zivilisation hin zu diesem alten Baum, der hier schon seit über 100 Jahren seine Wurzeln in den Boden geschlagen hat. Er steht für die immer wiederkehrende Blüte im zeitlichen Ablauf des Jahres. Der alte Mann sitzt hier schon sein ganzes Leben lang und erzählt diese Geschichte vom einzig Wichtigen im Leben... der Liebe.

Bionik (theta - 20 Min.)

"Wir sind nicht die Neuerer für die wir uns halten; wir sind bloß die Wiederholer."

Oftmals haben Erfinder nur nachgeahmt was Pflanzen oder Tiere schon seit Jahrtausenden tun. Die Natur als Vorbild zu nehmen ist so verbreitet, dass man eigens einen Namen dafür geprägt hat: BIONIK.

Weitere Informationen: www.ant-zen.com/telepherique

Countryside (alpha - 20 Min.)

Der Klassiker: Naturgeräusche zum Entspannen und Wohlfühlen. Vogelzwitschern und Bachplätschern, ruhige und beschauliche Naturstimmungen für das Erleben eines Sommertags zu jeder Jahreszeit an jedem Ort. Entwickelt von dem Kinder- u. Jugendtherapeuten Dr. Arndt Stein.

Weitere Informationen: www.vtm-stein.de

Beach (theta - 20 Min.)

Ein besinnlicher Spaziergang an einem menschenleeren Strand - nur das Rauschen der Wellen und der Ruf der Möwen. Seien Sie ganz bei sich und destillieren Sie das Wesentliche für sich, aus der Urkraft des Meeres. Auch dieser Entspannungsklassiker wurde von Arndt Stein entwickelt.

Weitere Informationen: www.vtm-stein.de

Chanting (alpha - 20 Min.)

Obertongesang ist eine Art des Singens, bei der die innere Struktur des Klanges aufgeschlüsselt und hörbar gemacht wird. Es handelt sich hierbei um die harmonischen Teilfrequenzen, aus denen sich jeder Klang zusammensetzt und die ihm seine charakteristische Klangfarbe verleihen. Jeder Mensch kann diese Töne in seiner eigenen Stimme erleben, indem er oder sie die Modulation der Vokale immer mehr verlangsamt.

In den schamanischen Gesängen vieler Kulturen spielen die Obertöne eine wichtige Rolle beim Aufbau des Kontaktes zu anderen Bewusstseinsdimensionen, welche die gewohnten Anschauungsformen unserer Wahrnehmung transzendieren.

Weitere Informationen www.stimmlabor.de

Didgeridoo (alpha - 20 Min.)

Das Didgeridoo wird seit Urzeiten von den australischen Aborigines als Kultinstrument verwendet. Das obertonreiche Blasinstrument erzeugt rhythmische Schwingungen, die tief in den Körper eindringen und zu einer Synchronisierung, quasi einem "Reset" der unterschiedlichsten Körperfrequenzen führen. Lassen Sie sich davontragen von der Trance des Spielers in die Nacht des australischen Buschs.

Weitere Informationen: www.aboriginalart.com.au

Vibrations (delta - 20 Min.)

"Vibrations" ist eine Reise durch eine Welt ungehörter und doch seltsam vertrauter Klänge, die unser Innerstes berühren. Der Anfangs zarte, später oft sehr intensive Sound der Kristallklangschaalen von Carlos Michael, schafft einen vielschichtigen Schwingungsgrund, der körperlich erfahrbar wird und uns zu einem wohligh vibrierenden Teilchen im unendlichen Raum werden lässt.

Weitere Informationen: www.lighttouch.de

Highlands (delta - 20 Min.)

In den äquatorialen Gebieten unserer Erde wird das Leben der Menschen täglich von Naturgewalten beeinflusst. Dort wo der Sommerregen talwärts auf das dichte Blattwerk der tropischen Wälder fällt, frischer Hochlandwind über die unendlich scheinenden Gebirgszüge weht und dabei riesige Nebelschwaden langsam vor sich her treibt, gibt es für jeden einen Ort zum Entspannen. Wer dem Ruf der Natur fern von dicht besiedelter Zivilisation folgt, erlebt die überwältigende Artenvielfalt der Urzeit.

Weitere Informationen: www.taikonauten.cn

Lovely (theta - 20 Min.)

Ein blitzender Aufstieg unseres galaktischen, großen Wärme- und Lichtspenders - der Sonne. Ein lebendiger, schöner Tag voller Leben und einzigartiger Augenblicke. Das volle Spektrum naturgegebener Farbenprächtigkeit gefolgt von einem beseelenden Sonnenuntergang weit hinten am Horizont. Abendlich, prasselndes Kaminfeuer lodert vor dem Hintergrund einer kristallklaren Nacht mit Vollmond und tausend klingenden Sternen. Die kuschelige Wärme der glühenden Holzscheite bringt den Körper in eine behagliche Ruhe und vermittelt ein wohliges Gefühl von Zeitlosigkeit.

MegaBrainZones:

Die beiden folgenden Sessions von Michael Hutchison sind hervorragend produziert, mit großem technischen und wissenschaftlichem Aufwand aufgenommen und gehören bis heute zu den besten psychoakustischen Werkzeugen.

Peak Performance (alpha - 30 Min.)

Der Espresso-Ersatz für einen schwungvollen Start nach Ruhepausen und für mentale oder sportliche Dauer-Höchstleistungen. Ideal zu PC-Arbeit, zum Lernen und für Superlearning.

Innerer Zustand: Das Bewusstsein richtet sich allmählich auf den Hang zur Spitzenleistung aus, hochaktiv bei innerer Ruhe.

Deep Relaxation (delta - 30 Min.)

Diese Frequenzen geleiten in natürlich meditative Zustände, begleitet von tiefer körperlicher Entspannung, die auch in einen erholsamen, natürlichen und gesunden Schlaf münden kann.

Innerer Zustand: Tiefe körperliche Entspannung wird bewusst beobachtet oder durch erholsamen Schlaf abgelöst.

Weitere Informationen: www.bornhorst.de

Die Impuls-Sessions

Einige Menschen entspannen sich besser ohne Musik. Für andere Zwecke als Entspannung, wie z.B. zum Lernen von Sprachen, kann Musik auch hinderlich sein. Die Impuls-Sessions sind für verschiedene Zwecke entwickelt. Neben Entspannungs- und Konzentrations-Sessions stehen spezielle Sessions zum Lernen, zur Förderung eines erholsamen Schlafes, zur Vorbereitung auf sportliche Spitzenleistung und weitere Themen zur Verfügung.

Die Impuls-Sessions sind weniger nach ästhetischen Gesichtspunkten, als vielmehr nach den Erfordernissen eines optimalen Brainwave-Entrainments, also einer effizienten audiovisuellen Stimulation entwickelt.

AlphaClassic I (alpha - 25 Min.)

Diese Impuls-Session ist als effizienter Entspannungsklassiker konzipiert. Sie fördert einen ruhigen und konzentrierten Zustand, wie er aus leichter Meditation bekannt ist. Die Zielfrequenz liegt bei 7,8 Hz (Schuhmann-Resonanz-Frequenz), die Farben sind grün und gelb.

AlphaClassic II (alpha - 30 Min.)

Im Gegensatz zu der AlphaClassic I ist diese Entspannungssession etwas intensiver. D.h. die Zielfrequenz von 7,8 Hz wird über einen längeren Zeitraum beibehalten. Gleichzeitig nimmt sie sich etwas mehr Zeit, den Anwender zu der Zielfrequenz zu führen. Das überwiegend rote und intensive Licht soll darüberhinaus eine Förderung der cerebralen Durchblutung unterstützen (vgl. Fox & Raichle 1985 u.a.).

Activate (beta - 20 Min.)

Diese Beta-Session ist zur Verbesserung der Aufmerksamkeit gedacht. Die Frequenz befindet sich die meiste Zeit bei 14 Hz. Die Farbe ist - zwischen einer gelben fade-in und fade-out Phase - rot. Verwenden Sie diese Session, wenn z.B. nach längerer Konzentration die Aufmerksamkeit nachlässt oder gegen einsetzende Müdigkeit bei der Arbeit.

Sportmental (alpha - 30 Min.)

Die Sportmental führt Sie innerhalb sehr kurzer Zeit in den Alpha-Bereich, wo ein ruhiger und konzentrierter Zustand unterstützt wird. Die Farben sind überwiegend gelb, mit etwas grün und wenig rot. Verwenden Sie diese Session um sich mental auf ein sportliches Ereignis vorzubereiten.

CreaTheta (alpha/theta - 25 Min.)

Diese Session führt nach einer Entspannungsphase im Alpha-Bereich in den Theta-Bereich. Der Theta-Bereich ist ein Zustand der bei tiefer Entspannung auftritt und mit einer reichen inneren Bilderwelt verbunden ist. Nutzen Sie diese Session um Ihr kreatives Potential zu fördern.

PreLearn (alpha - 20 Min.)

Die PreLearn ist als kurze und intensive Alpha-Session zur Lernvorbereitung entwickelt worden. Ziel der Session ist es den Geist in einen ruhigen, konzentrierten und aufmerksamen Zustand zu versetzen, in welchem er neue Inhalte besonders gut aufnehmen kann. Die PreLearn eignet sich überall dort, wo in kurzer Zeit möglichst viele Informationen aufgenommen und gut behalten werden sollen.

Learn (alpha - 60 Min.)

Diese Lern-Session ist zur Lernbegleitung konzipiert. Sanfte Farbwechsel zwischen gelb, orange und grün führen zu der Zielfrequenz von 7,8 Hz nach einer Verweildauer von ca. 15 Min. bei 10 Hz. Verwenden Sie diese Session, um parallel z.B. einen Audiosprachkurs über die AUX-Buchse laufen zu lassen.

PostLearn (theta - 30 Min.)

Für eine Lernnachbereitung steht weniger die Fähigkeit zur Informationsaufnahme sondern vielmehr die Enkodierung der aufgenommenen Informationen im Vordergrund. Wie u.a. aus der Schlafforschung bekannt ist, findet diese Enkodierung vornehmlich im Theta-Zustand statt, in welchem es zu einer Neubildung synaptischer Verknüpfungen und damit zur Etablierung aufgenommener Informationen kommt. Dabei ist es nicht notwendig die PostLearn direkt nach dem Lernen einzusetzen, sondern vorzugsweise in den Abendstunden. Lassen Sie dabei Ihren Geist möglichst frei fließen, ohne sich bewusst auf die neu gelernten Inhalte zu konzentrieren. Die PostLearn führt Sie bei blauem u. violettem Licht in den Theta-Zustand bei 4 Hz.



Für weitere Informationen zum Thema „Lernen mit Mentalsystemen“ schauen Sie bitte unter www.mylaxman.de in der Rubrik „Studien“ nach dem Artikel „Beschleunigtes Lernen mit Mentalsystemen“ nach.

Sleep I (alpha/theta - 45 Min.)

Standard-Schlaf-Session: Die erste Zielfrequenz ist die Schuhmann-Resonanzfrequenz im Alpha-Bereich bei 7,8 Hz. Sie dient dazu die Alltagsgedanken zur Ruhe zu bringen. Konzentrieren Sie den Geist auf etwas angenehmes, fern vom Alltag; z.B. ein imaginärer Spaziergang. Die zweite Zielfrequenz ist 6 Hz im Theta-Bereich, um eine Unterstützung für die Einleitung der Schlafphase zu bieten. Diese wird im dritten Teil der Session vertieft. Die Frequenz bleibt auf 4 Hz.

Die Farbe der Session beginnt mit einem hellen Violett, welches im Verlauf der 45 Min. erst dunkler und dann zu blau wird. Der Ton wird langsam tiefer und wie bei jeder Impuls-Session ab der Zielfrequenz über Hemi-Circle-Sound transportiert.

Sleep II (alpha/theta/delta - 60 Min.)

Schlaf-Session-Intensiv: Bei dieser Variation der Standard-Schlaf-Session wird am Anfang mehr Aufmerksamkeit auf den Alpha-Bereich gelegt (10 Hz u. 7,8 Hz) um auch hartnäckigen Alltagsgedanken besser begegnen zu können. Die zweite Zielfrequenz liegt im Theta-Bereich und das letzte Viertel schließt mit dem Delta-Bereich für die Förderung eines tiefen und gesunden Schlafes. Auch diese Session arbeitet überwiegend mit Hemi-Circle-Sound.



Tips und Anregungen für Sessions

Die Körperstellung

Wählen Sie eine Körperstellung in der Sie für die Dauer der Sitzung bequem verweilen können. Liegende Positionen können zu Schläfrigkeit führen. Sie können auch eine aufrechte Position wählen, in der der Körper zwar locker aber nicht völlig schlaff ist. Eine leichte Anspannung ist für die Konzentration förderlich. Ein passendes Bild für die Art dieser Anspannung ist ein lauernder Tiger, der bereit ist zum Sprung oder ein Ruderer, der auf den Startschuß wartet. Geeignet sind hierzu insbesondere die klassischen Meditationsstellungen (Asanas), wie sie aus dem Hatha-Yoga bekannt sind.

Sie können mit verschiedenen Stellungen experimentieren, sollten sich jedoch langfristig für eine Stellung entscheiden und diese dann beibehalten. Eine förderliche mentale Einstellung wird dann mit der Zeit an diese spezielle Körperstellung geknüpft, so wie man gewöhnlich müde wird, wenn man im Bett seine gewohnte Schlafstellung einnimmt.

Zusammenfassend läßt sich also sagen: Prinzipiell ist jede Stellung gut, in der Sie Erfolg haben. Die „perfekte“ Körperhaltung gibt es nicht. Bei längeren Sitzungen (über 30 Minuten) kann jede Stellung ein wenig unbequem werden. Bemühen Sie sich trotzdem den Körper ruhig und locker zu halten.

Wenn Sie eine Stellung gefunden haben, legen Sie die Brille und die Ohrhörer an. Wählen Sie aus der Sessionbeschreibung eine Session welche Sie anspricht. Für den Anfang empfehlen wir eine Alpha-Session. Stellen Sie die Licht- und Lautstärke auf ein angenehmes Maß. Beachten Sie dabei jedoch, dass die visuellen Muster sowie die audiovisuelle Erfahrung besser zur Geltung kommen, je heller das Licht ist und je größer der Kontrast ist. Die Augen gewöhnen sich i.d.R. rasch an das Licht. Auf jeden Fall sollte die Helligkeit jedoch angenehm sein. Ggf. kann sie während der Session nachreguliert werden. Auf das eigentliche Mentaltraining hat die Helligkeit keinen Einfluß.

Die Geisteshaltung

Für ein intensives Konzentrationstraining beobachten Sie zunächst während der Sitzung den Inhalt Ihres Geistes. Vermeiden Sie es die auftauchenden Gedanken, inneren Bilder, Empfindungen oder Emotionen zu bewerten oder sich mit ihnen zu identifizieren! Üben Sie sich in der „Kunst des reinen Beobachtens“; interessiert, aber unbeteiligt - wie ein Biologe, der das Verhalten eines seltenen Lebewesens studiert. Sie können nach einer Sitzung auch Aufzeichnungen über Ihre Erfahrungen machen.

Nach den ersten Sitzungen ist es förderlich, dazu überzugehen Ihren Geist auf ein Objekt zu konzentrieren. Solch ein Objekt kann die Empfindung des Hebens und Senkens der Bauchdecke während des Atmens sein (kinästhetisches Objekt), oder das Visualisieren einer Form (z. B. eine Kugel von vorher festgelegter Farbe und Größe) (visuelles Objekt), oder der Klang einer Silbe, eines Wortes oder eines Satzes den Sie internal wiederholen, wie ein Mantram (auditives Objekt). Wenn Sie feststellen, dass Ihr Geist von diesem Objekt abschweift, kehren Sie einfach wieder zu dem Objekt zurück.

Sollte ein besonders interessant erscheinender Gedanke auftauchen, legen Sie ihn trotzdem zunächst beiseite und schreiben Sie ihn ggf. nach der Sitzung auf.

Wie bei der Körperhaltung können Sie anfangs mit verschiedenen Objekten experimentieren. Nach einigen Sitzungen sollten Sie sich jedoch für das Objekt entscheiden, bei dem Ihnen die Konzentration am leichtesten fällt und dann für längere Zeit dabei bleiben, damit mit diesem Objekt ein förderlicher Zustand verknüpft wird.

Wenn Sie ein weniger intensives Training vorziehen, können Sie Ihren Geist natürlich auch einfach treiben lassen.

Die Trainingszeiten

Förderlich ist es, wenn Sie die Sitzungen regelmäßig (am besten täglich) zur selben Tageszeit durchführen. Wenn Sie sie morgens durchführen, können Sie am besten den Tag über von den positiven Auswirkungen profitieren. Selbstverständlich können Sie auch zusätzliche Sitzungen bei Bedarf - etwa als Pause zwischen der Arbeit - durchführen. Bewährt haben sich auch zwei Sitzungen, morgens und abends. Prinzipiell lässt sich sagen, dass Entspannung und mentale Fähigkeiten (Konzentrationsfähigkeit, Stressfestigkeit, wohltuende innere Distanz zu Dingen des Alltags, ...) mit zunehmender Häufigkeit und Dauer der Sitzungen gefördert werden.

lässt sich sagen, dass Entspannung und mentale Fähigkeiten (Konzentrationsfähigkeit, Stressfestigkeit, wohltuende innere Distanz zu Dingen des Alltags, ...) mit zunehmender Häufigkeit und Dauer der Sitzungen gefördert werden.

Stellen Sie sicher, dass Sie für die Zeit der Sitzung nicht gestört werden (Telefon, Kinder, ...).



Tips für spezielles Entspannungstraining

Im allgemeinen wird für spezielles Entspannungstraining eine liegende Körperposition empfohlen, bei der der Körper möglichst locker ist. Sie können jedoch auch für Entspannungstraining eine aufrechte Körperhaltung wählen. Eine leichte Anspannung des Körpers, wie sie bei aufrechter Haltung entsteht, ist für das Lösen von (chronischen) Verspannungen und ein Lockern der Muskulatur ebenso förderlich, wie eine liegende Haltung. Entscheiden Sie sich für die Position bei der Sie die besten Ergebnisse erzielen. Wenn Sie in einer liegenden Position zu schläfrig werden, sollten Sie eine aufrechte Position erwägen.

Der Fortschritt im Entspannungstraining hängt selbstverständlich auch mit Verhaltensgewohnheiten im Alltag zusammen. Achten Sie auch im Alltag auf eine lockere Körperhaltung. Beobachten Sie in welchen Situationen Sie sich (unnötig) anspannen. Sind dies vielleicht spezielle soziale Situationen? Wie locker ist Ihr Rücken, wenn Sie am Schreibtisch sitzen? Welche Muskeln spannen Sie beim Autofahren an? Was passiert, wenn Sie diese Muskeln locker lassen?

Wenn Sie einige Erfahrungen mit dem Laxman gemacht haben, können auch zusätzliche Entspannungstechniken wie progressive Relaxation oder Autogenes

Training hervorragend mit der audiovisuellen Stimulation des Laxman kombiniert werden. Sie können sich auch während einer Sitzung von einer audio CD oder Kassette mit Entspannungstechniken führen lassen. Konvertieren Sie ein entsprechendes Audioformat in das MP3-Format und kopieren Sie es anschließend in den Speicher des Laxman oder schließen Sie ein Audiowiedergabegerät (z. B. CD-Spieler) an den AUX-Eingang des Laxman und starten Sie eine Impuls-Session bzw. eine Random-Session oder eine manuelle Frequenz (vorzugsweise ohne eigenen Ton).

Tips für Konvertierungsprogramme finden Sie im FAQ auf unserer Website www.mylaxman.de

Selbstverständlich können Sie auf diese Weise auch andere Techniken (z.B. Superlearning, Sprachkurse, etc.) mit dem Laxman kombinieren. Wählen Sie hierzu eine Frequenz im Alpha-Bereich (z.B. 10 Hz).



Tips für spezielles Konzentrationstraining

Um den Fortschritt der Entwicklung Ihrer Konzentrationsfähigkeit empirisch zu überprüfen, können Sie die Anzahl der Unterbrechungen der Konzentration während jeder Sitzung zählen und nach der Sitzung aufschreiben. Eine Unterbrechung ist eine Situation, in der Ihr Geist nicht mehr bei dem Konzentrationsobjekt (siehe oben) verweilt (auch wenn dieses nur für eine oder einige Sekunden der Fall ist). Beachten Sie dabei, dass ein Ansteigen der Anzahl der Unterbrechungen auch mit einer Verfeinerung der Beobachtung derselben zusammenhängen kann. Nach einiger Übungszeit können Sie den Fortschritt an Hand Ihrer Aufzeichnungen überprüfen.

Für erfolgreiches Konzentrationstraining sind v. a. längere Sitzungen (ab 30 Minuten täglich) zu empfehlen. Je häufiger und länger Sie trainieren, desto schneller wird sich Ihre Konzentrationsfähigkeit entwickeln. Wählen Sie für Konzentrationstraining eine aufrechte Körperhaltung.

Die Wahl der Session hängt von Ihrer persönlichen Disposition ab. Experimentieren Sie daher mit verschiedenen Sessions.

Pflege- und Sicherheitshinweise

Der Laxman ist ein elektronisches Gerät und sollte wie alle elektronischen Geräte sorgfältig behandelt werden. Bitte beachten Sie insbesondere folgendes:

- Die Brille ist nicht für die Anwendung im Wasser gedacht.
- Sollte jemals Flüssigkeit in das Gerät gelangen, entfernen Sie umgehend die Batterien, bis die Feuchtigkeit verdunstet ist.
- Reinigen Sie das Gehäuse des Gerätes nur trocken (am besten mit dem mitgelieferten Mikrofasertuch) oder mit milder Seifenlösung.
- Die Brille kann mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.
- Schützen Sie das Gerät vor statischer Aufladung (nicht neben einem Fernseher lagern oder anderen statisch aufgeladenen Materialien).
- Setzen Sie das Gerät keinen großen Hitzequellen aus (Sonneneinstrahlung, Ofen, etc...) sowie Staub, Feuchtigkeit, etc...

Fehlerbehebung

Der Laxman ist mikroprozessorgesteuert. Wie bei jedem Computer kann es durch ungewöhnliche Umstände wie Feuchtigkeit oder Erschütterung zu Systemabstürzen kommen. In besonders schweren Fällen, kann ein Zurückstellen des Systems erforderlich sein. Dazu entnehmen Sie bitte die Batterien für ca. 15 Sekunden. Nach dem Wiedereinsetzen der Batterien funktioniert das Gerät wieder normal.

Teil 2

LaxEdit

Die Editorsoftware für den Computer zum Erstellen eigener Laxman-Sessions

Grundsätzliches

Mit LaxEdit können Sie eigene Sessions erstellen bzw. visuelle Effekte zu eigenen Audioinhalten erstellen, welche Sie im Laxman anwenden können. Sessions, welche eine MP3-Datei enthalten, nennen wir Ambient-Sessions. Mit LaxEdit können auch reine Impuls-Sessions erstellt werden, also Sessions ohne MP3, welche im akustischen Bereich mit gepulsten Tönen arbeiten.

Bei Ambient-Sessions wird eine lax-Datei erzeugt, welche mit der geladenen MP3-Datei synchronisiert wird. Die lax-Datei enthält die visuellen Daten und die MP3-Datei enthält die auditiven Daten. Werden Burstsignale in die Session integriert, sind diese auch in der lax-Datei enthalten. Beide Dateien (lax-file und MP3) müssen den gleichen Dateinamen haben, damit sie als eine Session vom Laxman erkannt werden. Nach dem Editieren werden die Dateien mit dem USB-Kabel auf den Laxman übertragen.

Eine Session besteht aus Segmenten. Die Segmente werden definiert durch Parameter wie Frequenz, Farbe, Tonhöhe und weitere Eigenschaften.

Um den individuellen Präferenzen entgegen zukommen gibt es bei LaxEdit zwei Wege, um Sessions zu erstellen:

1. Der „ganzheitliche“ Weg

Sie können die Segmente mit einem Mausklick auf die Zeitleiste (Time Edit) setzen und deren Parameter in dem Feld „Modulation Parameters“ einstellen.

2. Der „analytische“ Weg

Hier werden die Segmente und Parameter in tabellarischer Form (TableEdit) eingegeben.

Natürlich können beide Verfahrensweisen frei miteinander kombiniert werden.

Erstellen einer Ambient-Session

Wählen Sie als erstes die MP3-Datei, welche Sie für die Session verwenden wollen mit dem Button „Mp3 File“ im Bereich „Audio“ oben links auf der Programmoberfläche (ein Rechtsklick auf den Button entfernt diese Datei wieder). Es öffnet sich ein Explorer-Fenster in welchem Sie auf Ihre Laufwerke zugreifen können, um die Datei zu finden und zu öffnen. Der Speicherort auf Ihrem Laufwerk wird in der Adresszeile rechts von dem MP3-Button angezeigt.

Nach dem Öffnen werden Sie gefragt, ob die Länge der Session automatisch auf die Länge der MP3-Datei angepasst werden soll. Bestätigen Sie die Frage mit „yes“, sofern Sie nicht wünschen, dass die Session kürzer oder länger ist, als die MP3. Mit dem Button „Fit to Contents“ unten rechts auf der Tabelle „Table editor“ können Sie die Dauer einer Session ebenfalls automatisch an die Dauer des MP3 anpassen. Die Dauer wird außerdem auf der rechten Seite der Zeitleiste angezeigt (Session-duration) und kann hier verändert werden. Dies kann in Ausnahmefällen Sinn machen, wenn Sie z.B. von einem Sprachkurs nur das erste Kapitel editieren möchten.

Nun können Sie Segmente hinzufügen, um die Session zu gestalten. Damit Sie hierfür die optimale Kontrolle haben, müssen alle Parameter manuell gesetzt werden. Um zu wissen, wann genau ein neues Segment beginnt, müssen Sie das MP3 einmal komplett durchhören und die Zeitpunkte notieren, an denen ein visuelles Ereignis (Event) stattfinden soll. Tuen Sie dies ausschließlich mit dem integrierten Player in der LaxEdit-Software (oberes Menü: „Play“), da dieser „geeicht“ ist, d.h. im Ggs. zu anderen Software-Playern (wie z.B. WinAmp oder dem Windows Media Player) auch bei längeren Titeln die Zeit exakt mißt.

Notieren Sie jeweils den Zeitindex im Format hh:mm:ss:z, d.h. Stunden/Minuten/Sekunden/Zehntelsekunden. Da die Zehntelsekunden während dem Hören kaum genau notiert werden können, können diese später mit Hilfe des Vorschaufeldes „feinjustiert“ werden (siehe auch Kapitel „weitere Funktionen“ Unterkapitel „Überprüfen einer Session“). Evtl. möchten Sie während dem ersten Durchhören auch gleich Angaben zu der Art des Events neben dem Zeitindex notieren (z.B. Farbwechsel zu blau, Erhöhung der Frequenz auf 10,3 Hz, etc...).

Übertragen Sie nun die Werte in die Tabelle „Table editor“ indem Sie mit dem Button „Add“ die entsprechende Anzahl an Segmenten hinzufügen und die jeweiligen Startzeiten (Start Time) entsprechend der notierten Werte angeben. Für einen besseren Überblick können Sie das Tabellen-Fenster auf die gewünschte Länge ziehen. Alternativ können Sie auch die Segmente durch einen Klick auf die Zeitleiste (Time Edit) setzen und diese mit der Maus (Linke Maustaste gedrückt halten) justieren.

Jedes neue Segment übernimmt zunächst automatisch die Parameter des vorherigen Segmentes. Die einzelnen Parameter können nun verändert werden. Markieren Sie dazu das aktive Segment auf der Zeitleiste - es erscheint dann schwarz und die Segmentnummer wird darüber angezeigt. Sie können dies auch über das Feld „Segment“ links unter der Zeitleiste vornehmen. Stellen Sie die jeweiligen Parameter in dem Feld „Modulation Parameters“ rechts unter der Zeitleiste ein.

Alternativ können Sie auch die komplette Session durch Eingabe der einzelnen Werte in der Tabelle erstellen. Durch einen Doppelklick auf die jeweilige Tabellenzelle können Sie den Wert einstellen.

Die Bedeutung der Parameter

Start Time: Dies ist der Startzeitpunkt des jeweiligen Segmentes wie oben beschrieben, angegeben in Stunden/Minuten/Sekunden/Zehntelsekunden.

Duration: Gibt die Dauer eines Segmentes an. Dieser Wert ergibt sich automatisch, wenn alle Startzeiten eingegeben sind. Er kann jedoch auch manuell verändert werden.

Color: Hier können Sie die Farbe in diesem Segment einstellen. In der Tabelle (Table editor) erscheint der Farbkreis (in Form einer Skala) nach einem Doppelklick. Bewegen Sie den schwarzen Pfeil unter der Farbskala auf die gewünschte Farbe oder geben Sie den RGB-Wert zwischen 0 und 359 Grad in dem Feld links der Skala ein. Für weißes Licht klicken Sie auf das Feld „white“ (da die einzelnen Farben in der Licht-Brille aus fertigungstechnischen Gründen nicht immer die gleiche Intensität haben, müssen Sie ggf. einen Weißabgleich im Laxman vornehmen, um das optimal mögliche Weiß zu erzeugen; siehe hierzu Kap. 6 „device settings“).

Für die Wahl der Farbe können Sie sich außer von ästhetischen Gründen von verschiedenen Farbbedeutungslisten, wie der modernen Farbpsychologie oder den Farbuordnungen aus der Chakrenlehre, der Kabbala oder anderen Systemen inspirieren lassen.

Wollen sie die reinen Farben darstellen, wählen Sie folgende Zahlenwerte:

Rot	Grün	Blau
0	120	240

Ebenso stellen durch 60 bzw. durch 30 teilbare Teile von 360 eine gute Ausgangsbasis für Mischfarben, wie Gelb, Türkis, Violet, Orange, etc... dar.

Siehe hierzu auch die FAQ „Wie funktioniert Farbtherapie?“ auf der Website www.mylaxman.de

Modulation Frequency (Hz): In diesem Feld stellen Sie die Frequenz des Segmentes ein, mit der das Licht blinkt (bzw. bei Impuls-Sessions gleichzeitig die Frequenz des gepulsten Audiosignals). Die neurologische Bedeutung der Frequenzen finden Sie im Anhang Die Bedeutung der Frequenzen auf Seite xx. Zusätzlich wirkt sie sich auch auf die Muster aus, welche während der Session vor dem Auge entstehen. Hier können bereits geringfügige Änderungen eine Veränderung der Muster bewirken, mit der neben ästhetischen Wirkungen auch vereinnahmende, anregende oder entspannende Wirkungen unterstützt werden können.

Ein klassisches sog. Brainwave Entrainment, also eine neurologische Wirksamkeit durch audiovisuelle Stimulation, beginnt ab einer Dauer von mind. 5 Minuten bei gleichbleibender Frequenz. Als Faustformel kann man formulieren:

Je mehr Frequenzwechsel eine Session hat, desto größer ist der Unterhaltungswert und desto geringer ist die neurologische Wirksamkeit und umgekehrt.

Ein Beispiel:

Die neurologisch „perfekte“ Entspannungssession hat über den gesamten Verlauf z.B. 10 Hz (nach einer kurzen Anfangs- und Endphase, in welcher es sich empfiehlt von einer höheren Frequenz, z.B. 16 Hz im Verlauf der ersten Minuten zu der Zielfrequenz hinein- bzw. am Ende hinauszuführen). Entspannung hängt jedoch von verschiedenen und teils individuellen Faktoren ab, die es zulassen einige Parameter zu variieren. So entspannen sich z.B. einige Menschen besser mit Musik. Auch eine Veränderung der Muster, also eine leichte Variation der Frequenz, kann eine vereinnahmende und entspannende Wirkung erzielen. Ein universell gültiges Muster gibt es hier nicht, so dass es sich empfiehlt mit verschiedenen Einstellungen zu experimentieren, um je nach Zweck das optimale Ergebnis zu erreichen.

Sound Intensity: Hier können Sie die Lautstärke des gepulsten Klages (nicht das MP3) zwischen 0 und 100% einstellen.

Light Intensity: Hier können Sie die Helligkeit des Lichts zwischen 0 und 100% einstellen.

Der Laxman wird automatisch das erste Segment Ihrer Session von 0 auf 100% Lautstärke und Helligkeit hochfahren (fade in) und das letzte Segment wieder auf 0% Lautstärke und Helligkeit herunterfahren (fade out). Sie müssen also nicht einen sanften Einstieg „zu Fuß“ eingeben.

Light Contrast: Hier können Sie den Kontrast des Lichtes zwischen 0 und 100% einstellen. 0% entspricht Dauerlicht und 100% entspricht der vollen Helligkeit während der „An-Phase“ und keinem Licht in der „Aus-Phase“ des Blinkens. Mit abnehmendem Kontrast wird die Aus-Phase zunehmend heller.

Der Kontrast sollte immer auf 100% stehen, da mit abnehmendem Kontrast sowohl die neurologische als auch die ästhetische Wirkung (insbesondere die visuelle Musterbildung, welche durch die Frequenz erzeugt wird) verloren geht. Eine Session mit Kontrast 0% kann z.B. für farbtherapeutische Zwecke eingesetzt werden, auch wenn dabei kein Brainwave-Trainingseffekt erzielt wird.

Crossfade: Mit dem Crossfade können Farbübergänge von einem zum nächsten Segment vorgenommen werden. Die Farbe wechselt dann kontinuierlich für die Dauer des Segmentes zu der Farbe des folgenden Segmentes. Auf diese Weise können fließende Übergänge zwischen den Farben erzeugt werden.

Audio Pulse: Hier kann (wie immer mit einem Doppelklick) die Art des Klanges für Impuls-Sessions eingestellt werden. Man kann wählen zwischen „on/off“, was zu einem Aus- oder Einschalten eines gewöhnlichen Pulssignals führt, oder man wählt „Hemi-Circle“, was eine besonders intensive Form der Audiofrequenz darstellt.

Um bei Ambient-Sessions nur das MP3 zu hören, stellen Sie hier „none“ ein. Selbstverständlich können Sie den gepulsten Klang auch unter ein MP3 legen, wenn Sie z.B. eine Impuls-Session mit einer seichten Klang-Kulisse, wie Meeresrauschen untermalen möchten.

Pitch (Hz) Chord: Hier kann der Klang für den gepulsten Sound entsprechend der Tastatur des Klaviers eingestellt werden. Um ihn zu hören muß bei „Audio Pulse“ „on“ oder „circle“ ausgewählt sein. Die Zahl vor dem Klang gibt die Frequenz der Tonhöhe in Hz an. Die Bandbreite reicht vom tiefen C (32,7 Hz) bis zum hohen c' (523,3 Hz).

Weitere Funktionen:

Im Display angezeigter Name

In dem Feld „Session-Display-Name“ oben rechts auf der Programmoberfläche können Sie der Session einen Namen geben, welcher auf dem Laxman Display erscheint (max. 17 Zeichen).

Überprüfen einer Session

Wenn Sie die Segmente und deren Parameter editiert haben, können Sie die Session - insbesondere die genaue Startposition der Segmente - mit der Funktion „Play“ im LaxEdit-Menü überprüfen. Öffnen Sie das Play-Fenster über die Funktion „Play“ im Menü und starten Sie die Session mit dem Play-Button. Nun können Sie die Session entweder komplett durchhören oder mit den Skip-Tasten bzw. der Zeitleiste des Play-Fensters „vorspulen“. Die Farbwechsel können im Feld „Color-Preview“ geprüft werden.

Sollte Korrekturbedarf bestehen, können die Startzeiten und andere Parameter im Tabellen-Editor angepasst werden. Wiederholen Sie den Vorgang von Editieren und Überprüfen solange, bis Ihr gewünschter Grad an Perfektion erreicht ist.



Beachten Sie, dass sich die nachfolgenden Segmentstartzeiten bei der Anpassung ebenfalls verändern und ggf. wieder zurückgesetzt werden müssen, damit sich der weitere Sessionverlauf nicht ändert. Merken Sie sich also beim Verändern eines Segmentes die Startzeit des folgenden Segmentes.

Zum Editieren muß das Play-Fenster wieder geschlossen werden. Achten Sie ferner darauf, dass sich die Gesamtzeit einer Ambient-Session gegenüber der Länge des MP3-Titels nicht ändert!

Speichern und Übertragen einer Session

Speichern Sie die Session, indem Sie im Menü unter „Session File“ die Funktion „Save“ oder „SaveAs“ wählen. Speichern Sie die Session am besten in dem gleichen Ordner in welchem sich die zugehörige MP3-Datei befindet. Anschließend können Sie die beiden Dateien (das lax-file und die MP3-Datei) auf den Laxman übertragen.

Bevor Sie MP3s oder neue Sessions auf den Laxman von Ihrem Computer überspielen können, müssen Sie das Gerät einschalten und unter dem Menüpunkt „Device Settings“ „Data-Transfer: on“ einstellen.

Verbinden Sie den Laxman dann über das USB-Kabel mit dem Computer und kopieren Sie die lax-Datei und ggf. das zugehörige MP3 von dem entsprechenden Ordner auf Ihrem Computer in den Laxman Ordner (LAXMAN oder ggf. die mini SD-Karte). Achten Sie darauf, den Namen der MP3-Datei nach Fertigstellung der Session nicht mehr zu ändern, da sie sonst nicht mehr dem lax-File zugeordnet werden kann!

Wenn der Laxman mit dem Computer verbunden ist und eine Speicherkarte eingesetzt ist, werden die zwei Laufwerke des Laxman angezeigt:

LAXMAN - dies ist der interne Speicher des Laxman, welcher eine Größe von 1 GB hat und auf welchem sich im Lieferzustand die vorinstallierten Sessions befinden.

Wechseldatenträger oder Name des Speicherkarte - dies ist der externe Speicher des Laxman, d.h. die SD-Karte, welche Sie ggf. hinter den Batterien des Gerätes einsetzen können, um den Speicher zu erweitern.

Achten Sie beim Finden der Session auf dem Laxman auf den richtigen Betriebsmodus: Um auf den externen Speicher zuzugreifen, wählen Sie bitte im Hauptmenü den Eintrag „FlashCard Mode“. Um zurück zum internen Speicher zu gelangen, wählen Sie „Standard Mode“, welcher sich dann an Stelle des Eintrages „FlashCard Mode“ befindet.

Erstellen einer Impuls-Session

Das Erstellen einer Impuls-Session funktioniert genauso wie das Erstellen einer Ambient-Session mit dem Unterschied, dass Sie keine MP3-Datei auswählen. Achten Sie in diesem Falle darauf, dass bei Chord „on“ oder „circle“ eingestellt ist.

Daten drucken

Mit dem Button „Print“ unten rechts auf der Tabelle (Table editor) können Sie die Daten der Session ausdrucken.

CE

Der Laxman entspricht den Richtlinien der Konformität. Eine vollständige Konformitätsdokumentation für den Laxman kann bei Bedarf bei der Neurotronics GmbH in Kopie bzw. als elektronisches Dokument angefragt werden.

Garantiebestimmungen

Auf Ihr Gerät wird Garantie ab Kaufdatum im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen des Landes, indem Sie Ihr Gerät gekauft haben, gewährt. Zum Nachweis des Kaufdatums bewahren Sie bitte den Kaufbeleg oder - sofern gegeben - die durch die Verkaufsstelle komplett ausgefüllte Garantiekarte auf. Innerhalb der Garantiezeit werden unentgeltlich alle Mängel, die auf Material- und Herstellungsfehlern beruhen, beseitigt. Die Garantieleistung erfolgt durch Reparatur oder Austausch des defekten Gerätes nach Wahl des Lieferanten.

Von der Garantie ausgenommen sind Verbrauchsmaterialien (z.B. Batterien), Mängel, die den Wert oder Gebrauch des Gerätes nur unerheblich beeinträchtigen sowie Schäden, die auf unsachgemäßen Gebrauch, auf Verschleiss oder auf Eingriffe durch Dritte zurückzuführen sind, bzw. bei Beschädigung des Siegellacks der Schrauben.

Eventuelle Folgeschäden, hervorgerufen durch die Nutzung, den Ausfall oder Mängel des Produktes, insbesondere jede Haftung für Vermögensschäden sind von dieser Garantie ausgeschlossen.

Im Garantiefall wenden Sie sich bitte an die Verkaufsstelle, bei der Sie den Laxman gekauft haben.

Fachgerechte Entsorgung



Entsorgen Sie die Batterien, das Gerät selbst sowie sein Zubehör umweltgerecht. Sie dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden.