

# DAVID PAL 36™

## MANUEL DE L'USAGER

Note: Ce manuel est une traduction du manuel original anglais. Cette version française n'est pas exhaustive et ne correspond pas en tous points à la version anglaise. Nous vous suggérons de l'utiliser conjointement avec le manuel original anglais.

### Induction audiovisuelle des ondes cérébrales

Félicitations ! Vous êtes maintenant propriétaire du dispositif audiovisuel d'induction cérébrale le plus innovateur et le plus perfectionné disponible sur le marché aujourd'hui. Le DAVID PAL 36™ combine les principes de stimulation et synchronisation audiovisuelle du cerveau qui guident sans risque et efficacement l'utilisateur dans les états désirés de conscience et de bien-être. Nous sommes confiants que vous trouverez, en utilisant le DAVID PAL 36™, une expérience non seulement agréable et relaxante, mais également salutaire où vous explorez les états intensifiés de conscience personnelle. Le DAVID PAL 36™ est non invasif et aucun courant électrique n'est envoyé à l'utilisateur. Tous les effets sont produits dans le cerveau uniquement par les stimuli audiovisuels.

Afin d'obtenir le maximum d'avantages avec votre DAVID PAL 36™, lisez svp ce manuel avec attention.

### Liste des composantes

- (1) DAVID PAL 36—Numéro de série \_\_\_\_\_
- (2) Lunettes Tru-Vu Omniscreen
- (3) Écouteurs
- (4) Câble de connexion audio
- (5) Sac de transport
- (6) Pile alcaline de 9 Volt
- (7) Manuel de l'utilisateur
- (8) Carte de garantie

### Retours

Le retour des DAVID PAL 36™ doit se faire dans les 30 jours de la date d'achat original. Lors d'un retour d'article, veuillez nous contacter pour obtenir les bonnes instructions de livraison. Les frais de transport ne sont pas remboursables et des frais de remise en stock de 15% sont applicables.

## Avertissement

Les épileptiques et les photo-épileptiques ne devraient pas utiliser aucun DAVID PAL 36™ sans le consentement de leur médecin. Les personnes ayant eu des attaques d'apoplexie, des problèmes de santé mentale, d'alcoolisme ou de toxicomanie ne devraient pas non plus utiliser le DAVID PAL 36™ sans la supervision de leur médecin.

Le DAVID PAL 36™ n'est pas reconnu comme un traitement ou un remède pour quelque condition médicale ou dysfonction que ce soit. Cependant, les recherches reconnaissent le DAVID PAL 36™ comme un instrument de relaxation et de méditation efficace.

Lors de vos sessions avec le DAVID PAL 36™, restez toujours assis ou couché. Nous suggérons également aux usagers de commencer avec des sessions à basse intensité de lumière dans les lunettes. Si, à un moment ou à un autre, vous éprouvez des vertiges, de la nausée ou des sensations d'instabilité mentale, diminuez l'intensité dans les lunettes et baissez le volume des écouteurs ou encore cessez la session.

## Précautions

Le DAVID PAL 36 peut engendrer l'extériorisation de souvenirs enfouis et traumatiques. Si la chose se produit, nous vous suggérons de vous adresser à un professionnel de la santé. Il est recommandé de ne pas interrompre une session trop rapidement afin d'éviter d'éprouver de la désorientation ou encore de la migraine. La programmation des sessions inclut un passage en douceur à la fin de chaque session pour vous éviter cet état de choses. Occasionnellement, si vous vous sentez particulièrement détendu après une session, il se peut que vous éprouviez une baisse de votre tension artérielle. Levez-vous doucement après toute session.

# Introduction

## Quelques principes pour comprendre comment fonctionne le DAVID PAL 36™

Le cerveau est certes un territoire énigmatique, mais depuis une cinquantaine d'années, la science a élucidé certains de ses mystères. Aujourd'hui, on utilise non seulement des produits pharmaceutiques pour intervenir dans sa chimie, mais aussi diverses technologies pour en modifier les mécanismes physiques.

Ainsi, simplement en écoutant des enregistrements conçus à cet effet ou à l'aide de petits appareils émettant des signaux lumineux, semblables à des stroboscopes, on peut accélérer ou ralentir les ondes cérébrales ou encore synchroniser les ondes de l'hémisphère droit avec celles de l'hémisphère gauche.

## Le rythme cérébral

Le rythme cérébral désigne une oscillation électromagnétique dans une bande de fréquences donnée résultant de l'activité électrique cohérente d'un grand nombre de neurones du cerveau telle qu'on peut l'observer en électroencéphalographie (EEG). Ces ondes sont de très faible amplitude, elles sont de l'ordre du microvolt (chez l'être humain) et ne suivent pas toujours une sinusoïde régulière.

Les caractéristiques des rythmes cérébraux dépendent de l'état psychologique et, le cas échéant, pathologique de la personne chez qui on les enregistre. Ainsi, l'enregistrement de l'activité rythmique cérébrale permet d'étudier les phases du sommeil ou de caractériser des maladies neurologiques, telles que l'épilepsie ou des états particuliers comme la dépression.

## Principaux rythmes cérébraux observés chez l'être humain

*Les activités électriques cérébrales rythmiques sont classées selon leur fréquence :*

**Alpha** : Le rythme alpha désigne un rythme cérébral, c'est-à-dire une oscillation électroencéphalographique résultant de l'activité électrique du cerveau, dont la fréquence est comprise entre 8 et 12 Hz (environ). Le rythme alpha se manifeste lorsque la personne éveillée ferme les yeux et se détend. De par leur grande amplitude, les ondes alpha furent les premiers signaux identifiés par l'inventeur de l'EEG, Hans Berger.

**Beta** : Correspond aux fréquences supérieures à 12 Hz (et généralement inférieures à 45 Hz). Elles apparaissent en période d'activité intense, de concentration ou d'anxiété.

**Gamma** : Les fréquences supérieures à 24 Hz, généralement d'environ 40 Hz sont parfois dénommées Gamma. Elles ont été récemment impliquées dans les processus de liage perceptif.

**Delta** : fréquences jusqu'à 4 Hz, normales chez le très jeune enfant, elles peuvent ensuite caractériser certaines lésions cérébrales.

**Thêta** : Fréquences entre 4.5 et 8 Hz. On les observe principalement chez l'enfant, l'adolescent et le jeune adulte. Elles caractérisent également certains états de somnolence ou d'hypnose, ainsi que lors de la mémorisation d'information.

**Fuseaux** : trains d'ondes comprises entre 12 et 16 Hz, caractéristiques de la phase de sommeil léger.

# Synchroniser les ondes

## Le cerveau et les sens

Les ondes cérébrales changent de fréquences selon l'activité neurale à l'intérieur du cerveau. Chacun de nos sens (vue, toucher, odorat, goûter et ouïe) répond à l'activité de l'environnement et transmet cette information au cerveau. Les sens de la vue et de l'ouïe, de par leur nature, nous procurent un mécanisme favorable pour influencer les ondes cérébrales.

On peut donc simuler la stimulation naturelle des ondes cérébrales en utilisant des lumières et des sons pulsés. En présentant au cerveau cette stimulation pulsée auditive et visuelle, après un certain temps, celui-ci commence à entrer en résonance ou à suivre la même fréquence que le stimulus. Ainsi, nous pouvons ralentir les ondes du cerveau et reproduire l'état de méditation, encourageant ainsi la réduction de la douleur, l'induction des états de rêve et l'amélioration du sommeil.

## Le DAVID PAL 36™ et son fonctionnement

Le DAVID (*Digital AudioVisual Integration Device*) PAL (*Portable And Lightweight*) peut aussi servir à amplifier les ondes cérébrales faisant de lui un outil idéal pour traiter les désordres dus à des ondes ralenties tels que la dépression et l'anxiété, l'insomnie ainsi que le déficit de l'attention, les blessures cérébrales, la fibromyalgie, le SPM et la fatigue chronique.

On l'utilise aussi pour des applications non cliniques telles que l'augmentation des performances mentales et de la créativité. En plus de l'induction (stimulation par entraînement), l'imagerie créée par la stimulation visuelle et auditive permet de concentrer l'esprit et calme le dialogue interne. Les différentes régions du cerveau commencent alors à fonctionner telle une unité globale comme chez les maîtres de la méditation.

Avec le DAVID PAL 36™, il est normal pour la plupart des gens d'expérimenter paix et quiétude après seulement une demie heure d'utilisation.

## Des années d'études

Nous avons combiné des années d'études de marchés et de développement de produits pour vous offrir un appareil aux caractéristiques et aux bienfaits inégalés dans le domaine.. Tout dans nos DAVID PAL 36™ rencontre la puissance, l'uniformité, les règles de fréquences et de compatibilité psychologique nécessaires pour que l'induction des ondes cérébrales puisse se dérouler efficacement et de façon sécuritaire. Cela fait des appareils DAVID PAL 36™ des appareils portatifs puissants, versatiles et sécuritaires.

# Induction audio-visuelle

**Pour assurer une session sécuritaire, douce et efficace, le DAVID PAL 36™ vous offre ce qui suit:**

**Lunettes Tru-Vu Omniscreen™** - Nos lunettes uniques Tru-Vu Omniscreen™ ont été conçues avec soin pour vous procurer l'expérience de son et lumière la plus efficace et la plus sécuritaire. Les lunettes Tru-Vu Omniscreen™ utilisent huit ampoules blanches montées sur un réflecteur argenté derrière un écran translucide. Ceci diffuse la lumière uniformément. Nos lunettes Tru-Vu Omniscreen™ sont conçues spécialement pour permettre aux champs visuels de chaque oeil d'être stimulés individuellement. Avec les lunettes Tru-Vu Omniscreen™, les lumières clignotent alternativement dans le champ visuel gauche puis dans le champ visuel droit. Cette approche permet de stimuler facilement l'un ou l'autre cortex visuel avec une fréquence différente de l'autre cortex. Par exemple, une personne utilisant fortement son cerveau gauche pourrait avoir une stimulation de 8 Hz dans son champ visuel droit (et ainsi dans le cerveau gauche) pour ralentir les fonctions du cerveau gauche et une stimulation de 18 Hz dans son champ visuel gauche pour augmenter les fonctions du cerveau droit.

**Tonalités isochroniques, battements binauricaux et carillon** - Les tonalités du DAVID PAL 36™ sont espacées uniformément, de hauteur égale et sont mises en marche et arrêtées à une fréquence spécifique. Ceci est important pour augmenter l'efficacité de l'entraînement audio.

**Soft-Off™** - La diminution graduelle de la stimulation lumineuse et sonore à la fin de la session prévient un sursaut (aussi appelé choc somatique). Soft-Off™ permet que la relaxation et les autres bénéfices se poursuivent même après une session.

**Indicateur de puissance de la pile** - D'un coup d'oeil, vous pouvez savoir si votre pile est assez puissante pour compléter votre session. La nouvelle technologie des lunettes permet à la pile de 9 volts de durer plus longtemps.

**Boutons d'intensité et de sélection faciles à repérer** - Le bouton sélecteur ainsi que le bouton d'intensité sont surélevés pour que vous puissiez faire les ajustements requis facilement et rapidement, même les yeux fermés. Ajustez l'intensité des lunettes Omniscreen grâce au bouton INT facile à repérer.

### **L'expérience DAVID PAL 36™**

Bienvenue à l'expérience DAVID PAL 36™, un appareil d'induction cérébrale audiovisuelle qui vous soutiendra dans votre quête de bien-être en activant certaines sections de votre cerveau et en les faisant travailler d'une manière harmonieuse selon les principes expliqués précédemment.

L'un des aspects essentiels de l'expérience DAVID PAL 36™ est la dissociation. Il s'agit en fait de la première étape dans le processus de libération de l'esprit et du cerveau. Cette libération ressemble un peu à ce qu'un méditant zen pourrait ressentir. Ensuite, le flot de sang au cerveau augmente d'une manière considérable.

La plupart des troubles cognitifs et émotifs proviennent de sections du cerveau qui sont privées d'une manière ou d'une autre de sang. Une étude significative des docteurs Fox et Raichle du département de radiologie de l'Université du Texas a démontré une augmentation du flot sanguin cérébral de 28% après une session d'induction audio-visuelle.

Finalement, l'activité encéphalographique change. Le concept d'induction cérébrale tourne autour de la possibilité d'altérer les fronts d'ondes cérébrales. De nombreuses études quantitatives ont confirmé que l'activité cérébrale se normalisait après une séance d'induction audio-visuelle cérébrale. Les conditions pathologiques associées à des rythmes erronés d'ondes cérébrales (comme la dépression, l'anxiété, le déficit d'attention, l'insomnie ou la fatigue chronique) peuvent être réordonnées dans des cycles beaucoup plus sains avec l'induction.

### **Variabilité du rythme cardiaque**

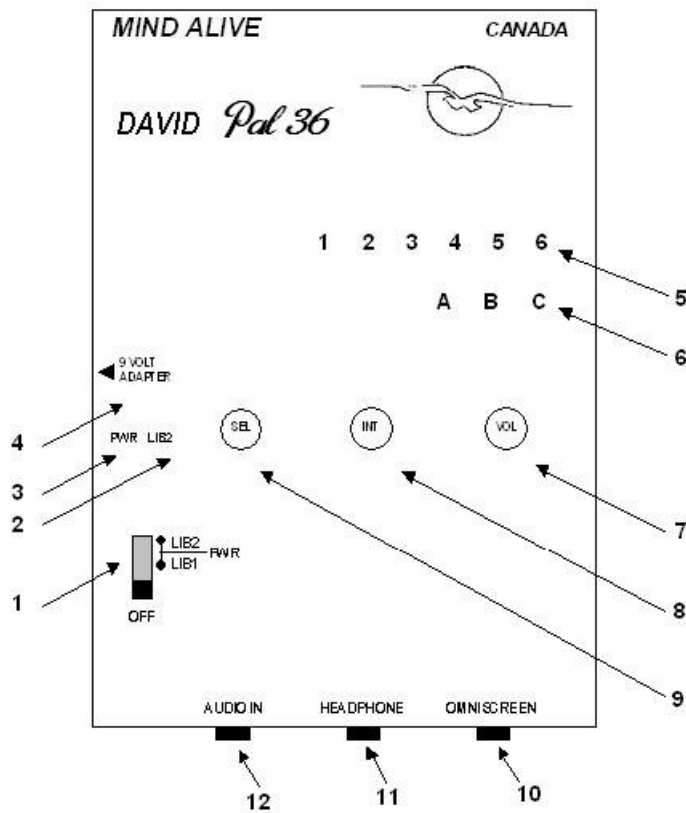
De longs et profonds cycles respiratoires ont été utilisés comme partie intégrante de la méditation. Cette technique a été analysée scientifiquement et on a démontré qu'elle pouvait détendre un système nerveux autonome stressé. L'activité sympathique (la fuite ou le combat) ainsi que l'activité parasympathique (les efforts du cerveau pour compenser) se détendent lorsqu'on utilise les techniques VRC.

Le cœur accélère avec chaque inspiration et ralentit avec chaque expiration. Cette variation du rythme cardiaque se nomme VRC. Une variation typique des battements cardiaques est de l'ordre d'environ 15 battements par minute (bpm). Quand on est stressé, la fréquence cardiaque peut descendre quelquefois aussi bas que 5 bpm VRC entrecoupée de pointes élevées. Cette activité est anormale et exigeante pour le cœur.

La technique VRC utilisée cliniquement est basée sur un cycle respiratoire de 10 secondes (six respirations par minute en inhalant lentement pendant cinq secondes et exhalant lentement pendant cinq secondes). En utilisant la respiration rythmée VRC, portez attention au battement de cœur généré par le DAVID PAL 36™ dans les écouteurs.

Inspirez pendant deux pulsations et expirez pendant deux pulsations (pas vos propres battements!). La plupart des sessions commencent à sept cycles respiratoires par minute (28 battements de cœur par minute) et ralentissent à six respirations par minute (24 battements de cœur par minute). Ceci permet à l'utilisateur(trice) de respirer plus rapidement au début d'une session jusqu'à ce qu'il(elle) ait eu le temps de relaxer.

# DAVID PAL 36™ / Panneau de contrôle



## 1. Mise sous tension (OFF/PWR/LIB1/LIB2)

Mettre à PWR pour ouvrir et pour choisir une session de la Librairie 1 (LIB1) ou une session de la Librairie 2 (LIB 2).

## 2. Indicateur de sélection d'une session de la Librairie 2.

## 3. Indicateur de tension (PWR)

Indique que le DAVID PAL 36™ est allumé ou en mode d'attente.

## 4. Prise d'adaptateur 9 volts

Insérer la branchement du câble de l'adaptateur 9 volts dans la prise. (utilisez un adaptateur de 9 volts avec fiche de 1,3 mm avec centre positif).

## 5. Voyants de sessions (1 à 6)

Indiquent quelle session vous utilisez. Indiquent aussi le niveau de charge de la pile ainsi que les niveaux de volume et d'intensité.

## 6. Indicateurs de session A B C

Indiquent le répertoire de la session

## 7. Bouton de volume (VOL)

Le bouton est en relief pour vous guider pendant une session. Sert à augmenter ou diminuer le volume des tonalités. Sert aussi à effacer la session la plus récente de la mémoire.

## 8. Bouton d'intensité (INT)

Le bouton est en relief pour vous guider pendant une session. Sert à augmenter ou diminuer l'intensité des lumières dans les lunettes.

## 9. Bouton de sélection (SEL)

Sert à sélectionner le type de session pendant que les voyants passent de l'une à l'autre. Pendant une session, sert à choisir les tonalités (pulsées, rythmes isochroniques ou carillons) ou à les éteindre. Sert aussi à enlever la pulsation cardiaque.

#### **10. Prise de branchement Omniscreen™**

Branchez les lunettes dans cette fiche avec le câble de branchement de 2,5mm.

#### **11. Prise de branchement d'écouteurs**

Branchez vos écouteurs dans cette fiche (HEADPHONE)

#### **12. Prise de branchement de son**

Pour écouter de la musique pendant une session. Branchez le câble fourni dans votre lecteur musical par la fiche de 3,5mm et l'autre plus petite fiche dans l'entrée AUDIO IN du DAVID PAL 36™.

#### **Comment s'en servir**

Pour des résultats optimaux, nous vous recommandons que vous buviez un verre d'eau 15 minutes avant chaque session. Assurez-vous que votre environnement soit relaxant. Soyez certain que vous ne serez pas interrompu, portez des vêtements confortables, assurez-vous que le niveau sonore ambiant soit bas et qu'il ne fasse ni trop froid, ni trop chaud. Vous devriez idéalement être assis d'une manière inclinée ou encore couché. Vous pouvez garder les yeux ouverts ou fermés mais la plupart des utilisateurs préfèrent garder les yeux fermés.

#### **Mettre le DAVID PAL 36™ sous tension**

Pour mettre l'appareil sous tension, glissez le commutateur à la position PWR, soit LB1 ou LB2. Pour choisir une session de la Librairie 1, glissez-le sur LB1. Pour choisir une session de la Librairie 2, glissez-le sur LB2. Pour le fermer, glissez-le vers la position OFF. Si vous ne choisissez pas de session préprogrammée tout de suite, le DAVID PAL 36™ se mettra en attente pour deux minutes. Le voyant vert PWR restera faiblement illuminé pour vous rappeler de fermer l'appareil.

#### **Pour terminer une session avec le SoftOff™**

Appuyez simultanément sur les contrôles INT et VOL. Lorsque vous choisissez cette option, les voyants indicateurs oscilleront entre 1 et 6 pour vous confirmer que le processus SoftOff™ est en fonction. SoftOff™ prend deux minutes pour compléter son cycle.

#### **Niveau de la pile**

Dès que le DAVID PAL 36™ est mis sous tension, l'indicateur de niveau de la pile vous indiquera un niveau dans les voyants entre 1 et 6. Si le niveau affiché est 1, le DAVID PAL 36 ne pourra fonctionner parce que le niveau de la pile est trop bas. Il se mettra automatiquement en attente. Si le niveau indiqué est de 2 ou moins, il est possible que l'appareil ne puisse se rendre jusqu'au bout d'une session. Remplacez ou rechargez la pile ou utilisez un adaptateur de courant si le niveau est de 1 ou 2. Si vous êtes branché au secteur, le DAVID PAL 36™ montrera un niveau de puissance de 6.

#### **Choisir une session**

Le PAL 36 a 30 sessions préprogrammées. Elles sont classées dans deux classeurs (LIB1 et LIB2). Référez-vous à la section suivante pour choisir une session. Dès que le DAVID PAL 36™ est mis sous tension, les trois dernières sessions utilisées seront affichées successivement, en commençant par la plus récente. Puis l'appareil passera à travers toutes les configurations préprogrammées en commençant par le group A, puis B, puis C. Dès que l'indicateur affiche la session que vous voulez utiliser, appuyez sur SEL. Si vous préférez une session d'un autre groupe, attendez que le cycle se complète et se rende à la lettre du groupe de session qui vous intéresse. Si vous appuyez sur le bouton INT vous pourrez passer à travers les sessions plus rapidement. Si une session LIB2 est choisie, l'indicateur de sélection LIB2 s'allumera. Une fois que vous aurez choisi votre session, son chiffre clignotera quelques fois. Puis les lumières des lunettes et le volume dans les écouteurs démarreront à bas niveau et augmenteront pendant 10 secondes jusqu'à ce qu'ils atteignent leurs paramètres et leur intensité prévus. Cette procédure vous permet de mettre les lunettes et les écouteurs et de vous installer confortablement avant que la session ne commence. Pendant le reste de la session, le voyant indicateur de session clignotera de temps en temps pour vous rappeler quelle session vous avez choisie. Chaque 8 clignotements vous indiquera le niveau de la pile. À la fin de la session l'intensité des lumières et des sons diminuera progressivement (SoftOff™). Si aucun bouton n'est activé, l'appareil tombera en attente pour deux minutes. Le voyant PWR vert restera légèrement illuminé pour vous rappeler de fermer l'appareil.

## Sessions préprogrammées pour le DAVID PAL 36™

Ces sessions préprogrammées basées sur une recherche approfondie sont de conception récente. Elles se présentent en trois sections. La section "A" constitue nos programmes de stimulation, la section "B", nos programmes de méditation et de relaxation et la section "C", nos programmes pour le sommeil ainsi que nos programmes spéciaux. Voici une liste détaillée des sessions préprogrammées:

### Librairie 1 (LIB 1) 1-18

#### ONDES BETA EN ÉVEIL

##### A1

**Rythme moteur sensitif** - Pour obtenir une attention relaxe.

*24 Min, 14Hz*

##### A2

**Rythme moteur sensitif pour le sommeil** - Pour améliorer le sommeil de ceux qui souffrent d'insomnie due à un esprit agité mais qui ont un corps relaxé.

*40 Min, 14Hz*

##### A3

**Stimulateur Beta** - Voici une façon formidable de commencer la journée sans caféine. Ce programme a aidé à réduire les troubles du déficit de l'attention et à traiter les troubles affectifs saisonniers. Peut causer de l'anxiété.

*20 Min, 18 à 20Hz*

##### A4

**Déficit d'attention et apprentissage** - Ce programme progresse rapidement vers la stimulation mentale pour aider l'utilisateur à rester "engagé" dans sa session. Utilisé lors d'une étude sur le déficit de l'attention publiée dans le "Journal of Neurotherapy".

*26 Min, G 14Hz/D 18Hz & 10Hz*

##### A5

**Éclaircisseur d'idées** - Semblable à A4 mais utilisant des variations en douceur plus abordables pour les aîné(e)s. Basée sur l'étude "Budzynski", ce programme fut utilisé pour aider les personnes âgées à améliorer leurs fonctions mentales et leur mémoire. Utilisé aussi pour les troubles du déficit de l'attention.

*30 Min, G 14Hz/D 18Hz & 10Hz*

##### A6

**Performance sportive** - Utilisez ce programme pour développer une habileté ou améliorer la performance. Visualisez vous à votre meilleur durant la première moitié (alpha) puis visualisez votre performance parfaite durant la seconde moitié (bêta) de la session.

*24 Min, 7,8Hz à 18Hz*

#### ALPHA RELAXEZ ET MÉDITEZ

##### B1

**Alpha santé relaxante** - Alpha santé est à la fréquence de 10 Hz. La plupart de troubles cognitifs et émotifs dénotent une courbe alpha ralentie. Ce programme rétablit le rythme alpha naturel. Bon pour les débutants.

*30 Min, 10Hz*

##### B2

**Alpha profond relaxante** - Demeurez relaxe lors de vos visites dentaires, massages, chiropratiques et autres.

*80 Min, 8.4Hz*

##### B3

**Résonnance de Schumann** - Pour une méditation rapide et profonde d'après-midi.

*22 Min, 7.8Hz*

##### B4

**Résonnance de Schumann étendue** - Pour une méditation profonde efficace et particulièrement pour améliorer efficacement l'assoupissement. Calme le cerveau "bavard". Également efficace contre la fatigue

chronique, la fibromyalgie et l'anxiété. Idéal pour ceux qui souffrent de l'insomnie et qui ont un esprit bavard et un corps tendu.

*40 Min, 7.8Hz*

**B5**

«**Le cinquième état**» - Basé sur les travaux de Maxwell Cade sur les méditants zen. Utilisez-le pour une méditation ultra-profonde et pour le sommeil. Pour calmer les esprits hyperactifs.

*33 Min, 7Hz*

## **THÊTA ÉTAT DE RÊVE AUGMENTEZ VOTRE CRÉATIVITÉ**

**B6**

**Thêta « Hemi-Step »** - Peut être utilisé pour les activités créatives ou pour le sommeil.

*36 Min, 5.5Hz*

## **DELTA - L'ÉTAT DE SOMMEIL**

**C1**

**Méditez et dormez** - Méditer, visualiser ou avoir des pensées agréables durant la première moitié (8 Hz) et s'endormir durant la seconde moitié (3 Hz).

*45 Min, 8Hz à 3Hz*

**C2**

**Delta** - Pour aider à s'endormir. Idéal contre la douleur. Endormez-vous avec.

*45 Min, 3.5Hz*

**C3**

**Sub-Delta** - Calme l'hypothalamus. Bénéfique contre la fibromyalgie et l'hypertension.

*24 Min, 0.5Hz à 1Hz*

## **RÉDUCTION DE LA DÉPRESSION**

**C4**

**Alpha/Beta** - Diminue les émotions négatives du cerveau droit en stimulant le cerveau gauche, pour rééquilibrer la symétrie alpha.

*30 Min, G 10Hz/D 18Hz*

**C5**

**Alpha relaxante** – Cette session commence par réduire l'anxiété et favoriser la relaxation.

*30 Min, 10 à G 10Hz/D 18Hz*

## **HYPNOSE**

**C6**

**Hypnose fractionnée/Alpha** - Ce programme simule le processus de l'hypnothérapie.

*30 Min, 8Hz*

## **Librairie 2 (LIB 2) 19-30**

## **RELAXATION ET SOMMEIL**

**A1**

**Alpha des « gens brillants »** – On a démontré que les gens ayant des ondes alpha rapides ont de QI supérieurs.

*30 Min, 10.6Hz*

## **A2**

**Alpha pause café** – Super pour un petit repos durant votre pause-café ou votre pause-repas.

*15 Min, 10Hz*

## **A3**

**Paradis** – Une douce glissade vers Thêta II. Les extravertis ayant peu d'anxiété produisent beaucoup de cette fréquence.

*36 Min, 6.5Hz*

## **A4**

**Sommeil – Alpha à Thêta** – Cette session peut vraiment aider à libérer des pensées stressantes qui nuisent au sommeil.

*36 Min, G 10Hz/D 6Hz*

## **STIMULATION**

### **A5**

**Rythme moteur sensitif / Bêta** – Comme l'Éclaircisseur d'idées mais plus doux et plus entraînant.

*24 Min, G 13.5Hz/D 18Hz*

### **A6**

**Flexibilité mentale** – Pour « décoincer » un esprit bloqué. Peut aussi être utilisé pour la fibromyalgie.

*22 Min, 4 à 20Hz*

### **B1**

**Développement artistique et créativité** – Cette session stimule seulement le cerveau droit. Aide les personnes analytiques « cerveau gauche » à se sentir plus spontanées et créatives.

*30 Min, G 18Hz/D 0.2Hz*

### **B2**

**Montagnes russes** – Cette session remplie d'action est très engageante. Ceux qui souffrent du déficit de l'attention peuvent en bénéficier.

*36 Min.*

## **RÊVES LUCIDES – Fonctionne avec de la musique**

### **B3**

**Son-Synchro** – Utiliser avec des CD d'hypnose et de relaxation pour une induction hypnotique ou une méditation profondes.

*6.5Hz*

### **B4**

**Son-Synchro** – Utiliser avec des CD d'hypnose et de relaxation pour une induction hypnotique ou une méditation profondes.

*7.8Hz*

### **B5**

**Son-Synchro** – Utiliser avec des enregistrements d'événements sportifs ou des CD d'hypnose sportive et de jeux.

*14Hz*

### **B6**

**Son-Synchro** – Utiliser avec de la musique énergisante, des enregistrements de conférences ou de sports.

*18Hz*

## **SESSIONS C 1 - C 6 – Ces sessions sont vides pour sauvegarder des sessions programmées par l'utilisateur**

### **Le battement du cœur**

Toutes les sessions du DAVID PAL 36™ (sauf les sessions Son-synchro) commencent avec un battement de cœur. Pour ne pas l'entendre, appuyez sur le bouton SEL pour une seconde environ. Pour le faire revenir à son niveau normal, recommencez le processus.

## **Choisir la tonalité pulsée, la tonalité binaurale et le carillon**

Toutes les sessions DAVID PAL 36™ (sauf les sessions Son-synchro) commencent par une tonalité pulsée. Appuyez sur le bouton SEL une fois pour enlever la tonalité pulsée et faire fonctionner la tonalité binaurale. Refaites le même processus pour faire taire les tonalités binaurales et choisir le carillon. Appuyez à nouveau sur SEL pour enlever toutes les tonalités d'introduction.

## **Ajustement du volume**

Le bouton de contrôle du volume est surélevé pour vous guider pendant une session. Pour augmenter le volume des sons dans les écouteurs, appuyez et tenez le bouton VOL. Pour baisser le volume, lâchez le bouton puis appuyez et tenez-le à nouveau. Vous pouvez également presser le bouton pour de courts instants pour faire de petits ajustements au volume. Le voyant de 1 à 6 vous indiquera le volume en cours.

## **Ajuster l'intensité**

Le bouton d'intensité (INT) est surélevé afin de vous guider pendant une session avec les yeux clos. Pour augmenter l'intensité des lumières dans les lunettes, appuyez et tenez le bouton INT. Pour la diminuer, relâchez le bouton INT puis appuyez et tenez-le à nouveau. Vous pouvez également presser le bouton pour de courts instants pour faire de petits ajustements à l'intensité. Le voyant de 1 à 6 vous indiquera l'intensité en cours.

## **Sauvegarder des niveaux d'intensité, de tonalités, de volume et le rythme cardiaque**

Des préférences spécifiques à chaque session peuvent être sauvegardées. Pour le faire pendant une session, ajustez l'intensité, le volume, les tonalités et les battements cardiaques comme vous le souhaitez. Appuyez simultanément et tenez les boutons SEL et INT. Les voyants oscilleront de 1 à 6 puis reviendront à 1. Vos nouvelles préférences seront sauvegardées à la fin de la session. Vous pouvez utiliser SoftOff™ pour terminer la session en appuyant et tenant INT et VOL, terminant ainsi la session plus tôt.

## **Musique préenregistrée**

Pour faire jouer de la musique préenregistrée dans vos écouteurs, branchez une fiche du câble d'interconnexion qui vous a été fourni dans la prise écouteur d'un lecteur de musique quelconque. Branchez l'autre fiche dans la borne AUDIO IN du DAVID PAL 36™. Si la musique dure plus longtemps que la session, la session se terminera mais vous continuerez d'entendre la musique dans les écouteurs.

## **Sessions Son-synchro (LIB2 – B3 – B6)**

Branchez une fiche du câble d'interconnexion qui vous a été fourni dans la prise écouteur d'un lecteur de musique quelconque. Branchez l'autre fiche dans la borne AUDIO IN du DAVID PAL 36™. Choisissez la session Son-synchro. Avec les lunettes Omniscreen sur les yeux, augmentez le volume de la musique jusqu'à ce que les lumières s'agitent en rythme avec la musique. S'il n'y a pas de son pendant 10 secondes, les lumières à l'intérieur des lunettes se mettront en mode SoftOff™. Au retour du son, les lumières retrouveront leur niveau et reprendront leur «danse».

## **Remplacement de la pile et économie d'énergie**

On peut faire fonctionner le DAVID PAL 36™ avec une pile de 9 volts ou avec un adaptateur approprié (9 volts CD, borne du centre positive, fiche de 1,3mm). Pour remplacer la pile, faites glisser le couvercle du compartiment de celle-ci. Assurez vous que les bornes positive (+) et négative (-) sont bien disposées. Faites glisser la pile dans le compartiment sous le coin, mettez-la en place pour que les bornes soient bien connectées. Lorsque vous branchez l'appareil dans un adaptateur, aucun courant ne sera drainé de la pile. Le DAVID PAL 36™ se mettra toujours en veille à la fin d'une session, utilisant un minimum de courant. Fermez toujours l'appareil à la fin d'une session pour économiser votre pile. Une pile alcaline de 9 volts vous fournira environ 7 heures de fonctionnement. N'essayez jamais de recharger une pile alcaline, le dommage qu'une telle opération engendrerait annulerait votre garantie.

## **Enregistrer ou effacer l'historique des sessions**

Chaque fois que vous faites jouer une session préprogrammée, son numéro sera enregistré dans la mémoire du DAVID PAL 36™ pour que vous y ayez accès plus rapidement ainsi qu'aux 3 sessions

précédentes. Pour effacer ces sessions, appuyez sur VOL pendant que l'appareil cherche une session (alternance des voyants). Vous effacerez ainsi tout l'historique des sessions.

### **Téléchargement / effacement d'une session**

Votre DAVID PAL 36™ est programmable. Il y a 6 sessions vides (C1 à C6 dans la Librairie 2) pour entreposer des sessions additionnelles. Toutes les sessions préprogrammées peuvent être reprogrammées ou effacées. Pour ajouter ou modifier une session, vous aurez besoin de l'éditeur de sessions DAVID. Le DAVID PAL 36™ peut aussi être programmé automatiquement à partir d'un CD encodé (i.e. Programmes spéciaux). Les instructions sont fournies avec le CD.

### **Entretien du DAVID PAL 36™**

Vous devriez nettoyer régulièrement votre DAVID PAL 36™ avec un linge doux légèrement humecté d'eau (ou avec un détergent léger. N'utilisez pas de solvants. Même si toutes les précautions ont été prises afin de protéger l'appareil de l'électricité statique, il est recommandé de ne pas l'exposer à toute source électrique d'induction comme un téléviseur ou des tissus et surfaces engendrant de l'électricité statique. Ne placez pas le DAVID PAL 36™ près d'une source de chaleur ou au soleil direct, ne l'exposez pas à des vibrations mécaniques ou encore à un environnement particulièrement poussiéreux. Si un liquide s'infiltré dans l'appareil, fermez-le immédiatement. Bien que le DAVID PAL 36™ résiste à l'eau il n'est pas imperméable. Si du liquide entre en contact avec les éléments internes, il est suggéré que vous consultiez des gens qualifiés avant de l'utiliser.

## **Avant d'appeler pour des réparations:**

• Si... C'est que...

- L'indicateur PWR est peu lumineux et que la machine ne répond pas  
Le DAVID PAL 36™ est en mode de veille / Mettez le commutateur PWR hors-tension puis remettez-le sous tension.
- Le voyant 1 clignote et que le DAVID PAL 36™ s'éteint  
La pile est presque déchargée / Remplacez ou rechargez la pile ou utilisez un adaptateur
- Le DAVID PAL 36™ ne s'allume pas (pas de voyant PWR)  
La pile est morte / Remplacez ou rechargez la pile ou utilisez un adaptateur
- Les lumières dans les lunettes sont d'un seul côté  
Les lunettes ne sont pas correctement branchées / Vérifiez la connexion
- Les tonalités dans les écouteurs ne sont que d'un côté ou sonnent creux  
Les écouteurs ne sont pas complètement branchés / Vérifiez la connexion des écouteurs
- Il n'y a pas de son qui viennent de votre lecteur musical  
La connexion du lecteur musical n'est pas correcte / Vérifiez la connexion du lecteur musical
- La session joue mais les lumières et / ou les sons ne démarrent pas mais peuvent être ajustés manuellement  
Les préférences ont été sauvegardées avec le volume à zéro / Réajustez les niveaux et réenregistrez les préférences.
- La session téléchargée n'est pas détectée  
Le lecteur audio est mal branché / Vérifiez toutes les connexions du lecteur audio.  
Ou bien le volume est trop bas ou trop haut / Ajustez le volume à un niveau d'écoute modéré.

[www.bioperfection.com](http://www.bioperfection.com)