

# Galaxy ユーザーズガイド



## パッケージ内容

Galaxy は以下のものが含まれています。

パッケージを開封したら、すべて同梱されているかご確認ください。

- Galaxy 本体
- ヘッドフォン
- ゴーグル
- 外部入力用ステレオコード
- マニュアル
- ソフトケース

### お使いになる前の注意

Galaxy などライト・アンド・サウンドマシン使用による副作用は、過去、30年、知られていません。ほぼすべての人が安全にしようできます。しかし、事前に医師の承認や相談が必要となる場合が、あります。

薬物治療中、てんかん、脳損傷、精神的損傷、光過敏症、または電磁波過敏症などの病気にかかっている方、ペースメーカーを利用している方、心不整脈、他の心臓疾患をふくむ肉体的状態にある方は、使用前に医師へ相談してください。

子どもや未成年者にはお勧めできません。ポケモンのテレビ番組がてんかんの発作を歴してしまったのは記憶に新しいところです。

薬物、アルコールの影響下で利用はしないこと。

運転中や機器の操作中には利用しないこと。

めまい、偏頭痛、うつ状態の時にも使用はお控えください。症状を拡大してしまう可能性があります。

Galaxy はいかなる医学的、または精神医学的な治療、処置をするものではありません。

## 目次

なんのために使うのか？.....	6
どれくらいの頻度で使うべきか.....	6
ユーザーモードの概要.....	6
使用方法.....	7
バッテリーケース.....	7
ACアダプター.....	7
ヘッドフォンとゴーグル.....	8
内蔵セッションの使い方.....	8
セッション中.....	9
ソフト・オフ.....	9
トーン調整.....	9
ポーズ.....	9
外部オーディオ入力.....	9
ユーザーモード(USR)/マニュアルモード.....	10
マニュアルモードを使うには.....	10
ユーザーモード(AS):オーディオ.....	10
保守.....	13
セッション1.....	14
セッション2.....	14
セッション3.....	15
セッション4.....	15
セッション5.....	16
セッション6.....	16
セッション7.....	17
セッション8.....	17
セッション9.....	18
セッション10.....	18
セッション11.....	19
セッション12.....	19
セッション13.....	20
セッション14.....	20
セッション15.....	21
セッション16.....	21

セッション 17.....	22
セッション 18.....	22
セッション 19.....	23
セッション 20.....	23
セッション 21.....	24
セッション 22.....	24
セクション 23.....	25
セッション 24.....	25
セッション 25.....	26
セクション 26.....	26
セッション 27.....	28
セッション 28.....	28
セッション 29.....	29
セッション 30.....	29

## Galaxy 使用にあたり

新しい経験へようこそ。

この装置を手にするには新しい意識、能力開発へのステップ1とも言えるでしょう。

すぐにあなたはこの装置が簡単で、楽しく能力開発ができることに気づくはずですよ。

あなたのすべきことは日々、数分間だけ邪魔されない場所でリラックスして、この機器を使用するだけです。たったそれだけで、あなたは能力拡大と生活の変化を得ることができます。

ある人々は Galaxy を使用してからすぐに、そういう変化を経験します。他の人々は少しかかりません。鍵はプログラムをいつも経験することです。

この技術から最大限の効果を引き出すヒントをいくつか記します。

- ・できるならば、毎日、リラックスする時間を設け、この装置を使用してください。ひとつのアイディアは家族が起きてくるより早く、朝、時間を設けることです。少し睡眠時間は減るでしょうけれども、それを上回るリラックスを得られ、邪魔されない時間をもつ重要性を知ると思います。

- ・機器を使用する時間は食後一時間を超えてからにしたほうがよいでしょう。いつも同じ時間に使用し、習慣化することが好ましいです。

- ・すわり心地のいい場所を見つけてください。椅子でも、床でヨガのような半跏趺坐をしてもいいです。快適な姿勢を見つけるには少し練習が必要です。しかし、あまりリラックスすると軽い睡眠に入りがちです。ひとつの方法は背筋を伸ばして座り、セッションの中で緊張を残すことです。（これは禅でも使われている方法です）

訓練次第で、いつでも集中を保ちつづけられるようになるでしょう。その状態は静かに集中し覚醒している状態です。創造性を発揮するフローな状態になります。これについては他に多くの本がありますので、そちらを参照してください。

音のボリュームはできるだけ下げて、快適に聞いている程度にしてください。セッションでより深いレベルの音への感受性を伸ばしたいならば、明るさも暗いレベルから徐々に明るくしていった快適なレベルを見つけてください。他の調整項目はありません。とにかく気になる不快感が極力減る状態にしてください。

セッション中リラックスする曲をかけることは一向に構いません。プログラムによっては学習、自己啓発、具現化プログラムなどを使う方法が推奨されます。

これで価値あるプロセスを始める準備ができました。何週間か快適な状態で行なってください。そして、感じを過去と比べてください。必ず心の状態に変化が生じるはずですよ。

## Galaxy について

### なんのために使うのか？

Galaxy は効果のある分野が数多くあります。

- 深いリラックスに簡単に素早く入る手助けをします。例えば、仕事で思うようにならない時、ミーティングの前や昼休みに Galaxy を使うことでリラックスできます。
- 創造的ビジュアリゼーション 深い眠りの中での効果は「スーパーラーニング」技術で知られています。それはトワイライト・学習（睡眠学習）として知られています。 Galaxy で外国語教材などを利用し、高速学習を行うことができます。
- ビジュアリゼーション ゴールへの集中 これらには心理的なゴールも含まれます。たとえば、モチベーションをあげるとか、そして物理的なゴールとしては集中力をあげるなどがありますが、スポーツなどでゴールに到達するには他の要素も必要です。

リラックスから集中した状態まで短期間に脳の状態を変えることができます。

### どれくらいの頻度で使うべきか

Galaxy は週に 3 日程度は使うことをお勧めします。一日に複数のセッションをやることは眠気を引き起こします。しかしやりすぎて危険ということはありません。

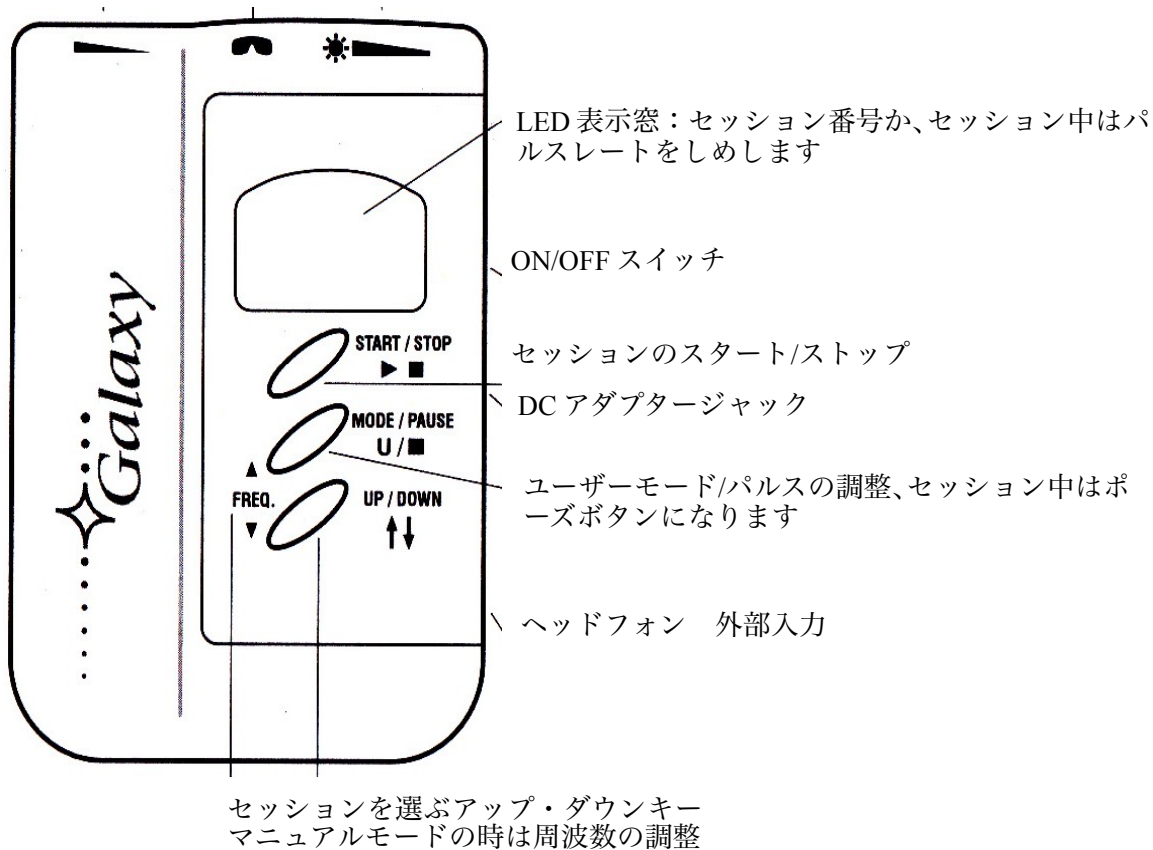
### ユーザーモードの概要

Galaxy は 30 種類のセッションを登録してあります。これらは特定のパルスパターンをもちます。さらに、ふたつのユーザーモードを用意してあります。

マニュアルコントロール (USR) : これは一秒間に 1 から 30 パルスの点滅速度を指定することができます。

Audio Strobe(AS) これは特別な信号をいれた CD(別売)を再生することで、特別にプログラムされたパルスを発生します。

## 操作方法



## 使用方法

### バッテリーケース

開けて単三電池を3本セットしてください。アルカリ電池がいいです。充電は向きません。というのも、この電圧の差が性能に影響します。電池は長期間(数ヶ月など)入れっぱなしで放置しておくことはお勧めしません。時々、電池は液漏れし機器を損傷します。

### ACアダプター

別売の AC アダプターを使うこともできます。(Mind Craftにご相談ください)

## ヘッドフォンとゴーグル

ヘッドフォンは本体の右側にあるオーディオジャックに挿し、ゴーグルのプラグはユニットの上部にあるジャックに差し込みます。

## 内蔵セッションの使い方

1. ユニットのスイッチオン  
On/Off スイッチを On にスライドします。最初にディスプレイに“0 1”と表示されます。これはセッション 1 を示しています。セッション 1 のスタート準備ができているということです。  
(装置は電源が入ると必ずセッション 1 を示します)
2. セッションの選択  
内蔵セッションを自由に選びます。(1-30:セッションの詳細は ページを御覧ください) ↑ ↓ (Up/Down) キーを押すと、表示されている数字が変わります。  
(01,02,03..)
3. セッション開始  
セッションを選択したら、あとは▶■(Start/Stop) ボタンを押すだけで、セッションが始まります。すぐに始まりますから、目を軽く閉じてください。  
注意：LED 表示の中で 2 つの小数点が点滅している時は、セッションが実行されていることを示します。セッション実行前はセッションの番号が表示されています。セッション開始後、周波数を示します。
4. ボリュームと明るさの調整をし、セッションを楽しんでください。
5. セッションの終了  
▶■(Start/Stop) ボタンをおすか、Galaxy の電源スイッチを切ってください。バッテリーの寿命をのばすには、使用しない時には電源スイッチを切ることをお勧めします。



## セッション中

### ソフト・オフ

すべての内臓プログラムは「ソフト・オフ」機能をもっています。これはセッションの終わりになると、ゴーグルの光が徐々に 10 秒程度で暗くなる機能です。

### トーン調整

セッション中に ↑ ↓ (Up/Down) ボタンを押すと、音のピッチが変わります。お好みの音でお聞きください。

### ポーズ

セッション中に U/II (Mode/Pause) ボタンを押すと、セッションは一時的にストップします。もう一度押すと再開します。セッション中はふたつの点が点滅します。ポーズの時には点滅しません。

光の点滅と音は続きますが、レートは変化しません。セッションはもちろんポーズしている時間だけ伸びるということです。ですから、なにかどうしても途中で少しの間中止したい時、またはその点滅速度がとりわけ気に入っており、時間を伸ばしたい場合にも、ポーズを使うことができます。

### 外部オーディオ入力

CD プレーヤーや iPod などの音楽を繋ぐことができます。Galaxy の外部インプット端子にオーディオジャックを差し込んで、外部の音源の出力を接続してください。

## ユーザーモード(USR)/マニュアルモード

このモードで、一秒あたり 1-30 回の点滅を指定することができます。ふたつのボタンを使い、さらにふたつの光の点滅のパターンを不達のボタンを同時に押すことで、選択できます。マニュアルモードは、特定の気に入ったパターン、もっともいい色やクリアに映像が見えた時などを見つけた時に便利です。例えば、7.8Hz が自分にはとてもいいとします。それをしばしば実行したい時などです。

### マニュアルモードを使うには

1. モードを USR にします
2. 音の高低を調整します  
セッション開始前に、↑ ↓ (Up/Down) スイッチで調整します。
3. セッション開始  
▶■ (Start/Stop) スイッチを押します。ふたつのボタンで光と音の速度を調整します。周波数の範囲は 1 秒間に 1-20 回を 1/10 ずつの刻みで調整できます。20 から 30 までは 1 つずつです。(訳注：20 を越えると点滅よりも光の強度に見えます)
4. 光のパターンや音のパターンを調整  
二種類のまったく違う音と光の点滅を作ることができます。ボタンをふたつ同時に押すことで、ふたつを切り替えられます。LED ディスプレイに出る点の点滅はどちらのパターンを使っているかを知らせます。  
なお、内蔵プログラムの点滅パターンは変更できません。

## ユーザーモード(AS):オーディオ

Audio Strobe(TM) は音楽の中に Galaxy をコントロールする信号を埋め込む技術です。AudioStrobe を入れた CD を外部音源に接続した場合に、光の点滅はコントロールされません。

Audio Strobe を使うためには

1. モードを AS にします  
外部音源と接続同様に CD プレーヤーとを繋ぎます。
2. AS を選んで CD プレーヤーをスタートします。  
AudioStrobe の変化の度合いを左側のダイヤルで調整できます。明るさは右側のダ

イヤルで調整できます。最初はダイヤルの真ん中あたりからスタートするとよいでしょう。一時的に止めるにはCDプレーヤーのポーズキーを押してください。

3. CDプレーヤーの音量を調整します。

こんな時には、

ちゃんと動作していないようなのですが

動作していないように見えたら、まず、電源を疑ってください。電池を取り替える、電池と電池ボックスの間にゴミが入っていないか、ACアダプターをお使いの場合はきちんとコンセントにささっているかを再確認しましょう。

音がきちんと出ていない、片耳からしか聞こえない

ヘッドフォンを確認してみてください。プラグがきちんと本体に根本までささっているか、プラグが汚れていないか（汚れていたらハンカチなど乾いた布で拭いてください）もしくは他のヘッドフォンを差し込んでみてください。

ゴーグルが正しく光らない、片方だけ光っている

もし片方だけが光っているならば、プラグがきちんと本体に奥までささっているか、プラグが汚れていないか、確認してください。まったく光っていない場合、正しい位置に指しているか確認してください。

マニュアルモードなのにトーンの調整ができない

マニュアルモードでトーンの調整ができるのはセッションスタート前だけです。セッションが始まる前に↑↓（Up/Down）ボタンでトーンを調整してください。セッションが始まると、このボタンは点滅速度を上げたり下げたりするボタンとなります。

AudioStrobe モードが不規則

AudioStrobe は動作の最初には音量などが不安定に見えます。他の CD を試してみてください。

AudioStrobeCD のボリュームが調整できない

CD プレーヤー側で音量調整してください。

#### ヘッドフォンから妙なクリック音がする

おそらくヘッドフォンをゴーグルを接続するジャックに挿しています。もしくは電池の電圧が足りません。取り替えてみてください。

#### セッション中に目を開いてもいいですか？

目に害はありませんが、Galaxy は目を閉じて使うように設計されています。

#### ライトに応じてまぶたがピクピクします

ゴーグルの光量を下げてください。そのほうが使いやすいはずです。

#### セッション中、もっともいい座り方はありますか？

セッション開始前にしばらくの間、もっとも快適でいられる姿勢でいいのです。足もうでも組まないほうがいいでしょう。不要な筋肉の緊張を抑えるということです。

これらを試してみても機器の動作が不安定でしたら、販売店(Mind Craft)までお知らせください。保証期間内でしたら、無償で対応します。

## **保守**

- Galaxy はあまりほこりやよごれの多いところで使わないでください。
- 多湿のところに置いたり使用したりすることは避けましょう。
- できるだけ丈夫には作ってありますが、限度があります。運ぶ時などは付属のケースに入れてください。
- 車の中など思わぬ高温になる場所におかないでください。
- 長期間使用しない時には電池を抜いてください。時々、電池は液漏れを起こします。
- ゴーグルをふく時は乾拭きしてください。
- プラグを抜く時は、プラグをもって抜いてください。線の部分をもって抜くことはさけてください。

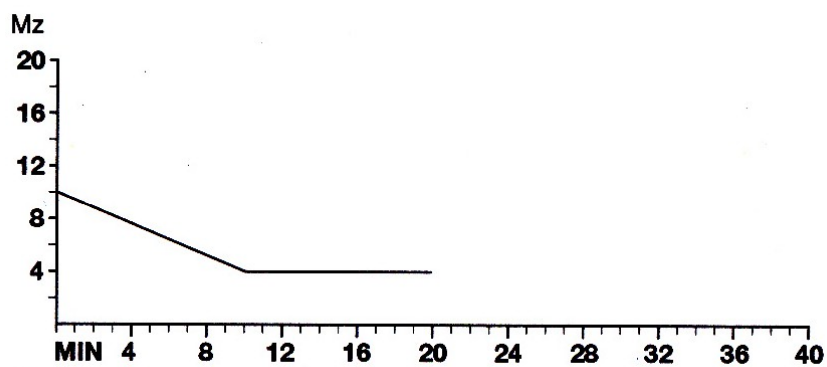
## Galaxy セッションの詳細

(訳注：プログラムで経過時間後、どれくらいの脳波になるのかの詳細です。これが公開されている点が Galaxy が優れている点です。バイブレーションタイマーをセットすることなどで、望みの脳は状態に至ったことを知ることができます。)

### セッション1

Regeneration(再生) – 一日の終わりやお好きな時にリフレッシュするために使います。

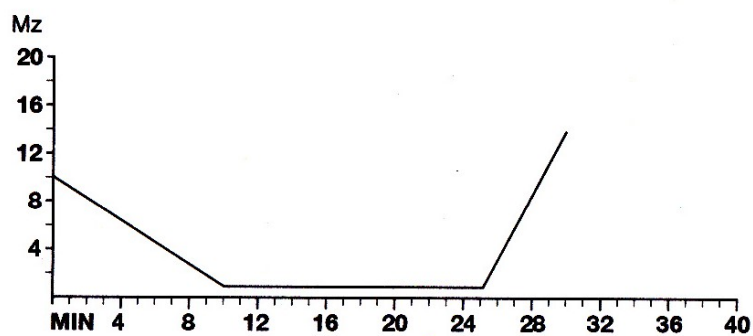
20分間



### セッション2

Deep Relax(深いリラククス) – 深いリラククスや潜在意識での学習用

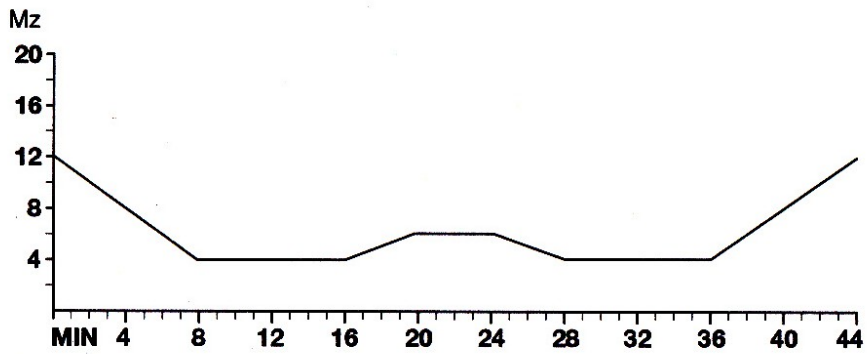
30分



### セッション3

Theta One(シータ 1) – 言語学習のテープを効くのに有効です。

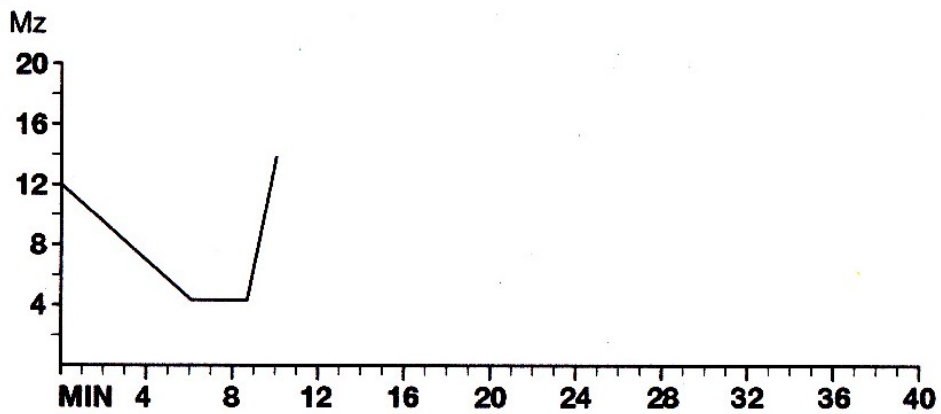
44分間



### セッション4

Cat Nap(ちょっと昼寝) – 一日の緊張を解いて夢見るような状態を数分つくります。

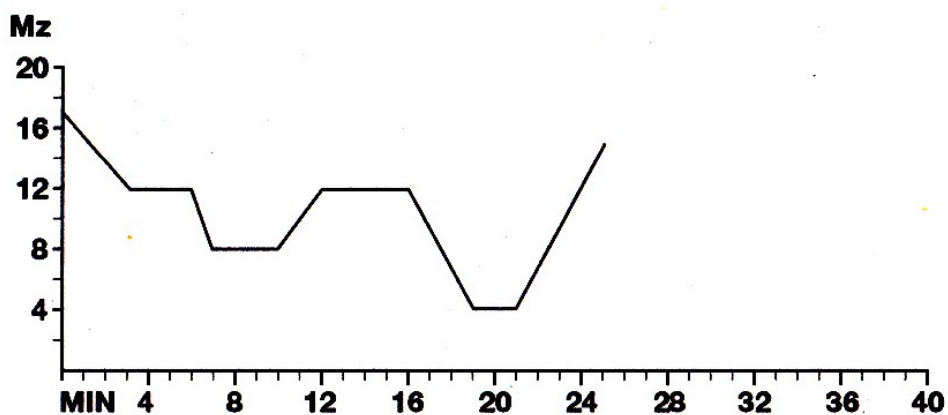
10分間



## セッション5

Vision(視覚化) – 新しいアイデアのブレインストーミングをする前や一般的なリラクセスにあってます。最後に覚醒レベルにまでもっていきます。

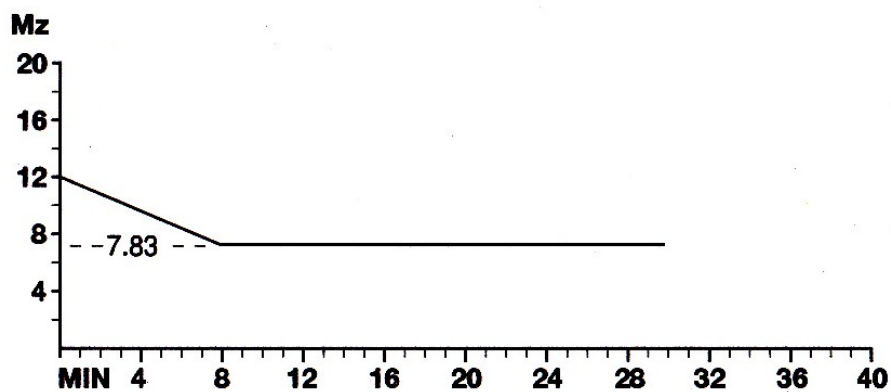
25分間



## セッション6

Earth Resonance(大地との共鳴) – リラクス、瞑想や他者との調和や優しい関係をもちたい有です。シューマン周波数であることにご注意ください。

30分間

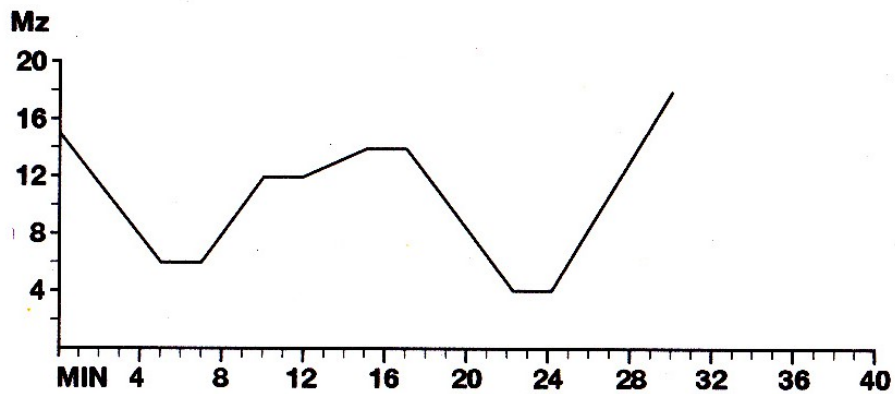




## セッション7

Inner Focus(内面への集中) – このプログラムはあなたをリラックスした空間へ導きます。  
ユーザーはイメージを得ることができると思っています。

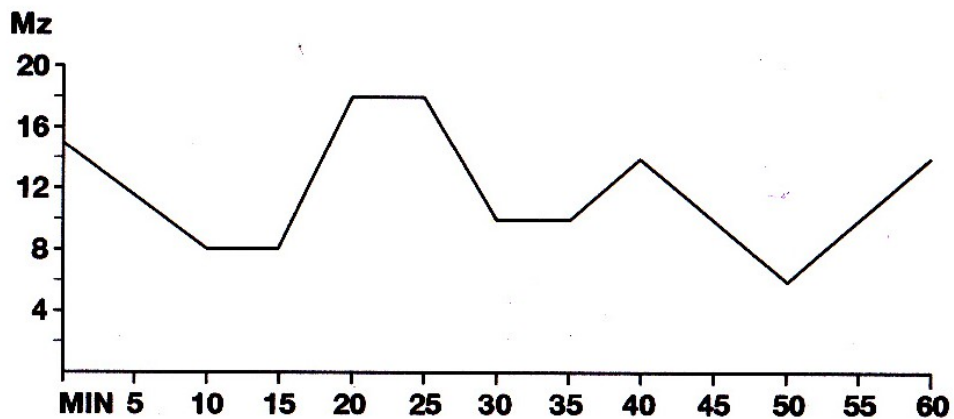
30分間



## セッション8

Mind Magic 1 (精神のマジック 1) – 飛行機の時差ボケ解消のために開発されたものです。  
ユーザーは数時間、熟睡した感じがするといいます。

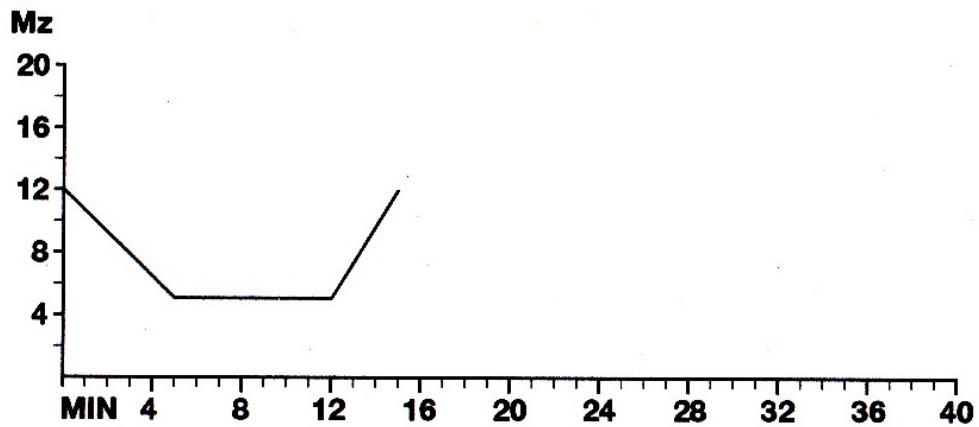
60分間



## セッション9

Sports(スポーツ) – 活性化とリラックスを同時にするためのプログラムです。競争する精神集中に適しています。

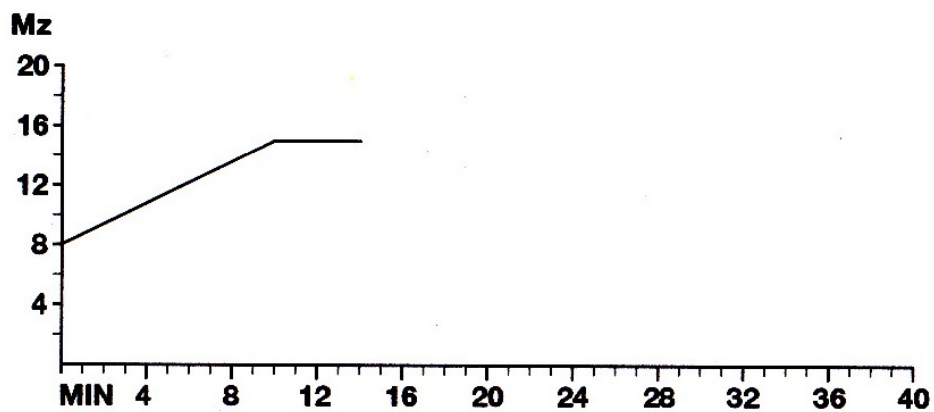
15分間



## セッション10

Energize(活性化) – ボリュームを少し大きめにし、注意の対象に集中してみてください。強めの光も有効です。お昼の休憩時に丁度よい時間です。

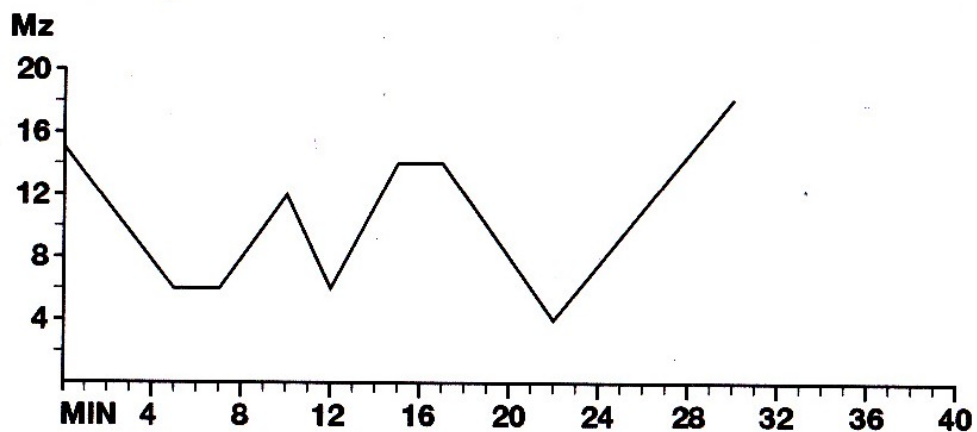
15分間



## セッション11

Mind Magic 2 (精神のマジック 2) – Mind Magic 1 の短縮版です。行動をピークにもっていくのに適しています。

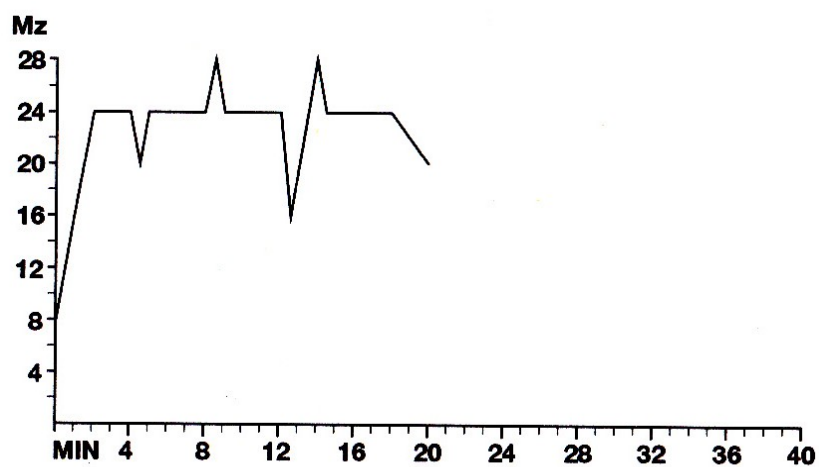
30分間



## セッション12

Power Regeneration(力の再生) – 学習をピークにもっていくためのよいプログラムです。精神的肉体的にリフレッシュするために使います。

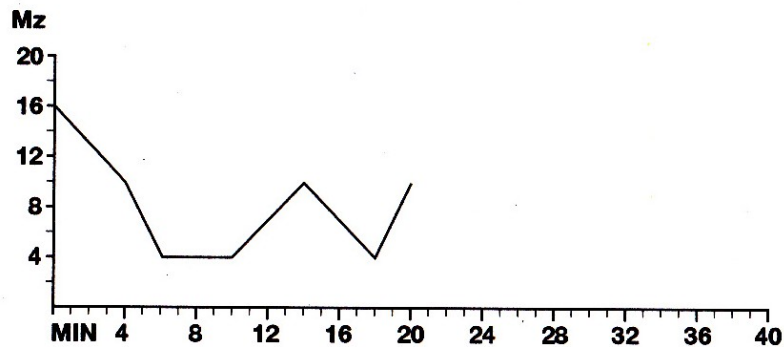
20分間



## セッション13

Wave Pattern Breathing(呼吸する波の形) – 深くリズムカルな呼吸はリラックス、センターリング、集中し、ストレスを解消したりするためにとってもよい方法です。

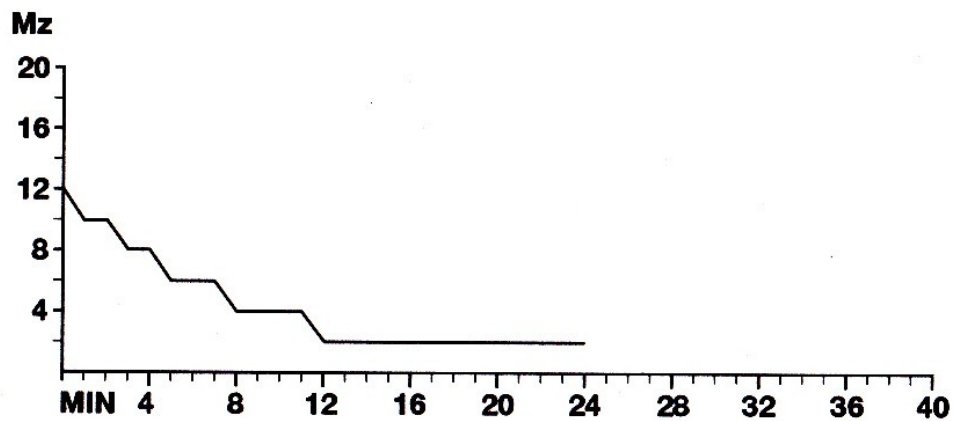
20分間



## セッション14

The 24 minute Nap(24分間の昼寝) – 睡眠のサイクルをなんらかの理由で阻害された人用のプログラムです。疲れたり、だるい、時差ボケなどの時に使用します。

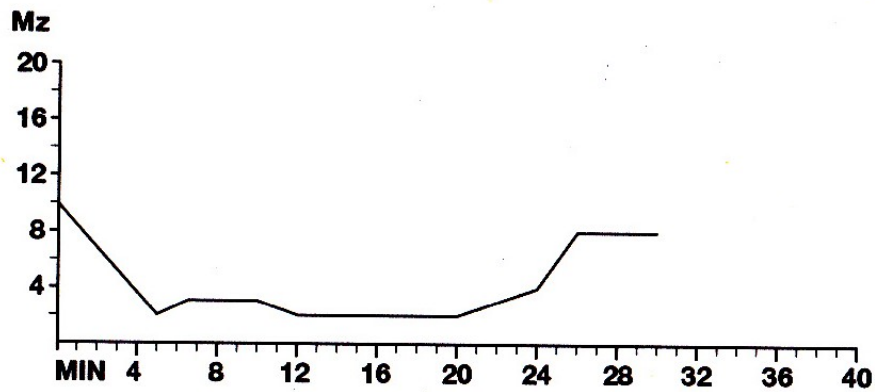
24分間



## セッション15

Comfort Through Calmness (静けさの中の心地よさ) – このプログラムはシータ波レベルやデルタ波レベルの深いリラックスと静けさを得るためにつかいます。リラックスできずにストレスをうまく扱えない人に向いています。

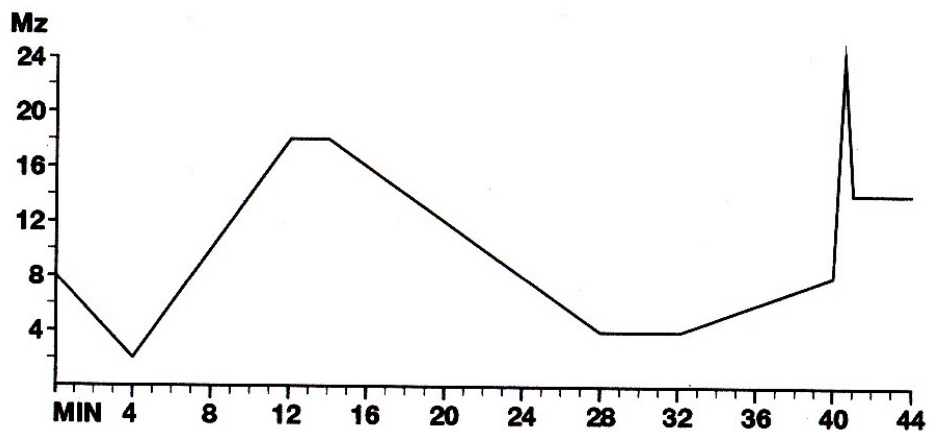
30分間



## セッション16

General Tune-up(チューンアップ) – ゆっくりした音楽が適しています。瞑想のレベルがさらにあがります。

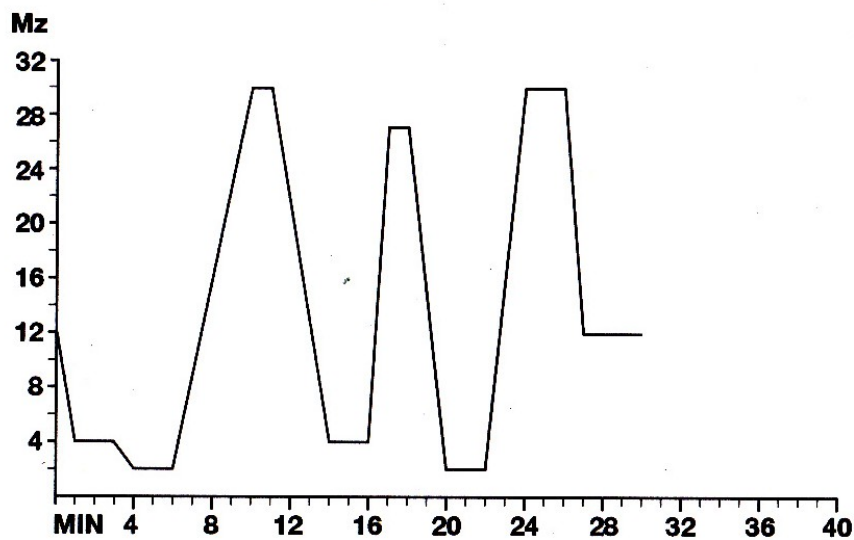
45分間



## セッション17

Fluid Movment(液体の動き) – このプログラムは液体のようなすべらかな動きや能力の状態を変更するために使います。

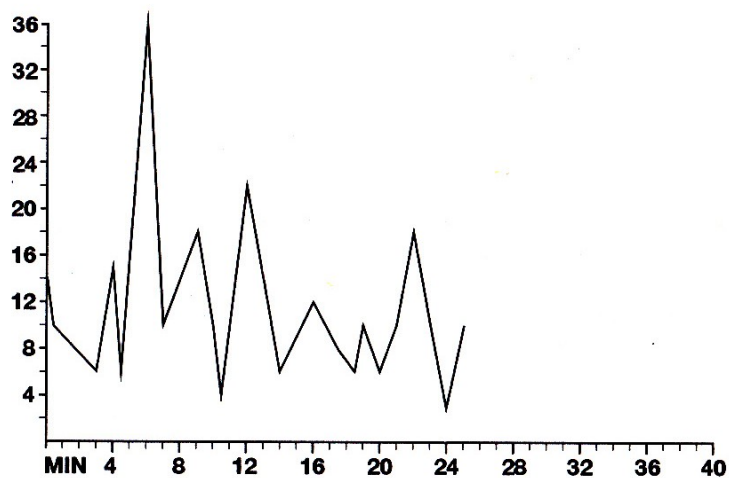
30分間



## セッション18

Forever(永遠に) – さまざまなエネルギーの流れをまとめ、大きく回すために使います。エネルギーを下から上のチャクラに移動します。

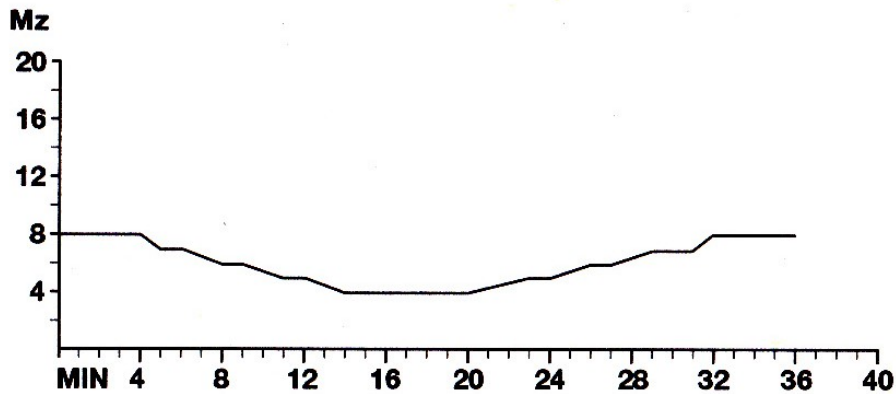
25分間



## セッション19

Meditation(瞑想) – このプログラムは意識内を探索するのに向いています。Galaxy そのものに注意を払わず、スタートし、リラックスし、楽しんで回復に戻ります。

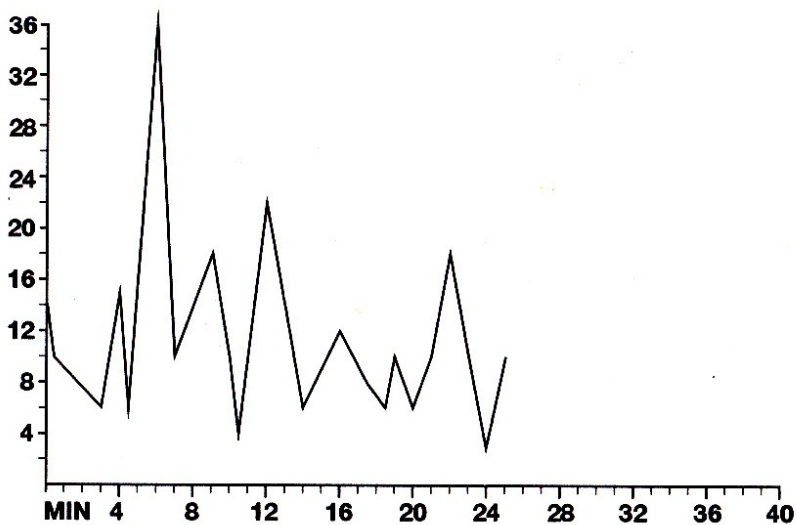
34分間



## セッション20

Performance Intensive(パフォーマンス集中) – とても速いセッションです。素早くしゃっきりしたい時に使います。ビートの速い音楽にマッチします。ドラムが背後でリズムを刻むような曲がよいでしょう。

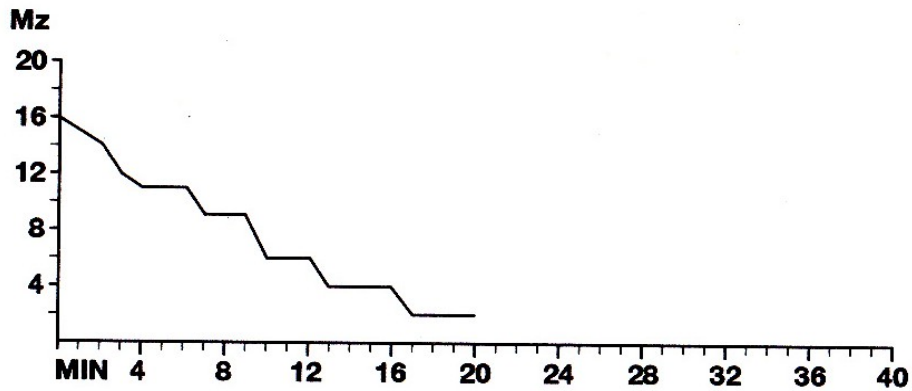
18分間



## セッション21

Lucid Dream(自覚夢) – このセッションは寝る前に自覚夢を体験するために使用します。  
自覚夢は現実よりリアルながら限界のない世界です。

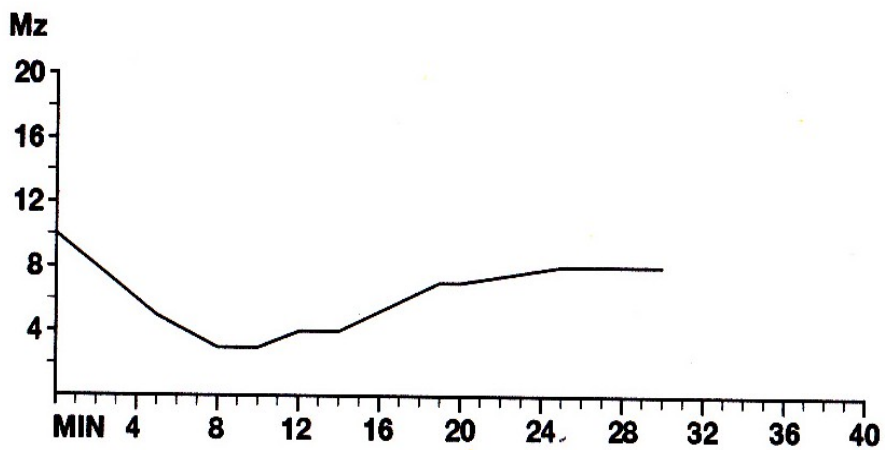
20分間



## セッション22

Whole Brain Learning (脳全体での学習) – 光と音の刺激で人の学習潜在能力を高めます。  
このプログラムは学習テープや一度学習して復習する時などに使います。

30分間

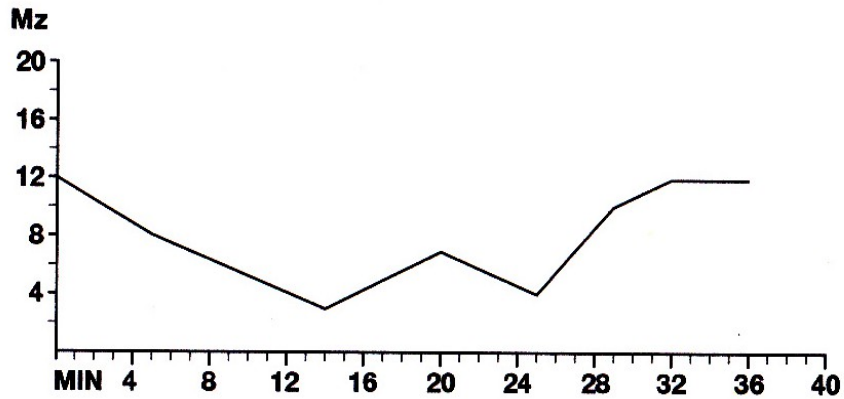




## セッション23

Clearing Your Mind (心の浄化) – 低い周波数状態にいる時間をたっぷり設け、深いレベルでさまざまなことができるようにし、深いリラクセスを得られます。

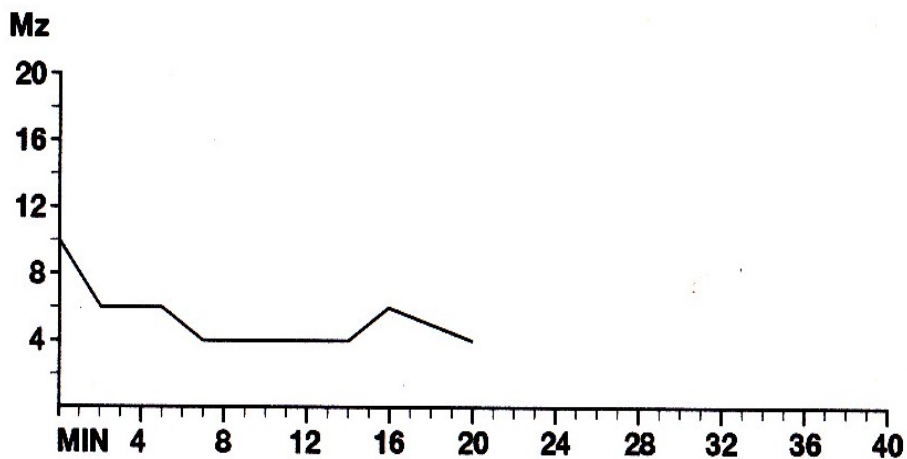
36分間



## セッション24

Transformation Now(今、かわる) – このプログラムは、あなたが「落ち込んだ」り、今すぐにより高いレベルの気づきを得たい時に使います。使い時に使ってみてください。夜使うと多くの人との活動的な夢を見る人が多いようです。

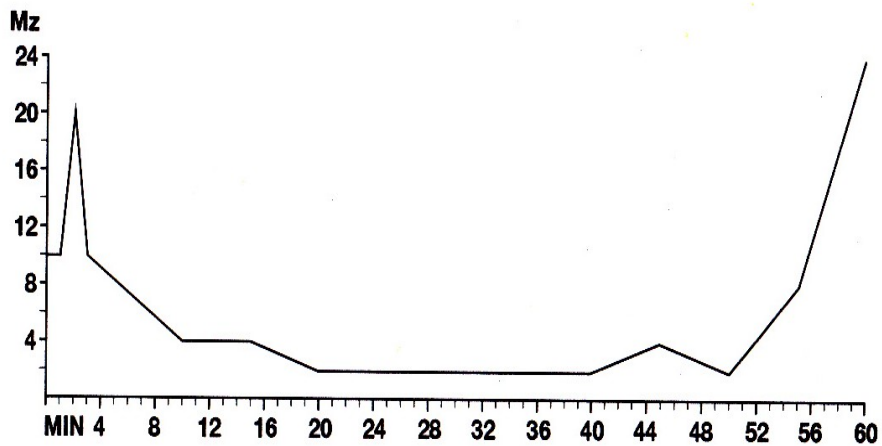
20分間



## セッション 25

Long Meditaion (長い瞑想) – これは長い時間瞑想の練習をするためのトレーニング用プログラムです。

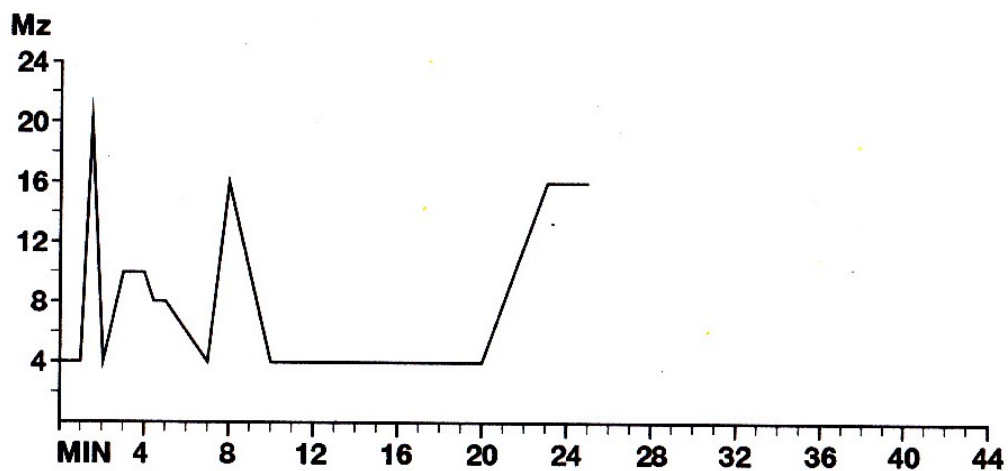
60分間



## セッション 26

Body/Mind Awareness(体と心の気づき) – このセッションは体や心のリラクゼーションをするCDなどと共に使うと最適です。もし、体の気づきのエクササイズを筋肉グループごとに行い、体のコリを見つけてください。

25分間

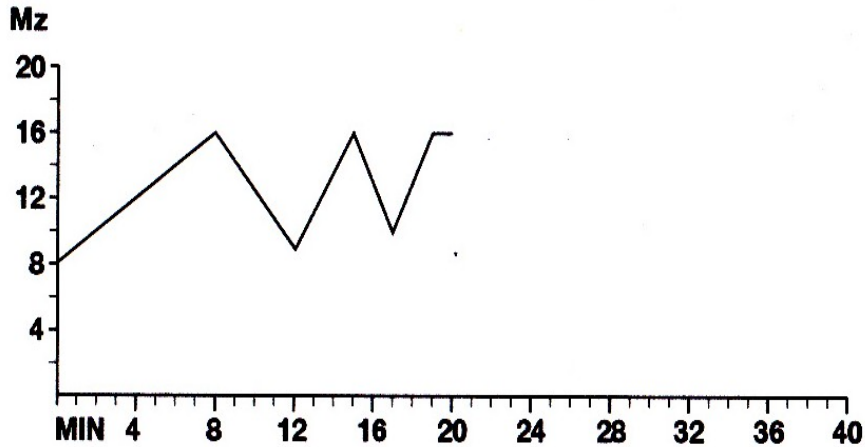




## セッション27

Brain Brightener (脳を活性化) – 光と音がかなり変化し、ビジュアルを広げ刺激をします。脳の「エクササイズ」に適しています。数週間毎日使ってみてください。

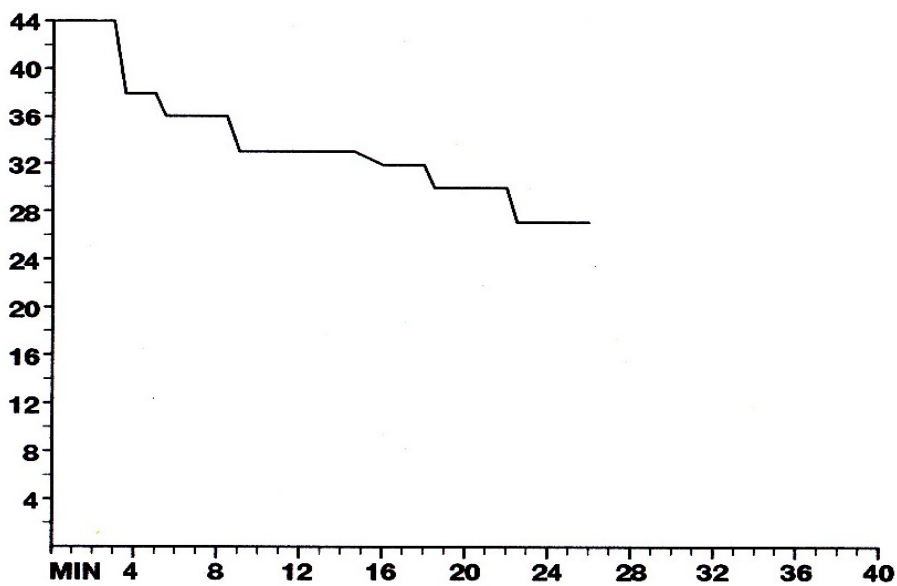
20分間



## セッション28

High Energy Knowing(高いエネルギー状態を知る) – k のセッションは特別な周波数の範囲を早いモード変化をします。多くのユーザーがリラックス、高いエネルギー状態の変化に気づきます。

25分間



## **セッション29**

Forth of July (6月の力) – いろんな色が見えるはずです。生産性をあげるようにデジアン  
されました。このプログラムは100以上周波数が変化します。グラフは描けません。

12分間

## **セッション30**

U.F.Oria - このセッションは二度と同じものはありません。周波数がランダムになるように  
設計されています。活動的なイメージを呼び起こすためのものです。芸術家にお勧めです。単  
にエンタメのためのものです。なお、ずっと続きます。