

# STIMULATEUR AUDIOVISUEL "PROTEUS" POUR LA RELAXATION

Un stimulateur audiovisuel est un appareil utilisant des sons et des lumières alternées pour induire des ondes cérébrales de fréquence correspondante (principe d'adoption de fréquence). Ceci permet de se relaxer, d'augmenter sa créativité, de se préparer au sommeil ou au contraire de se stimuler, selon les fréquences utilisées, dépendant du programme préenregistré choisi. C'est un moyen extrêmement efficace de se mettre en état de relaxation, et c'est aussi un fantastique moyen d'exploration de notre univers intérieur, en particulier lorsque cet appareil est utilisé avec les CDs "AudioStrobe", qui contiennent le programme de la séance encodé de manière inaudible sur une musique adaptée.

Si vous cherchez un stimulateur audiovisuel riche en possibilités à un prix abordable, le PROTEUS est le meilleur choix. Avec 49 programmes préenregistrés, plus un programme "variable", le décodeur Audiostrobe et ses cinq modes d'opération, un affichage clair des réglages, le PROTEUS est un des appareils les plus attractifs du marché. Il a en outre une mémoire capable de stocker en tout 199 programmes réalisés par vous-même à l'aide d'un programme sur PC (par connection série standard). Il a également des diodes électroluminescentes (LEDs) rouges et vertes permettant des combinaisons de couleurs différentes selon le type de programme (vert pour la relaxation, rouge pour la stimulation et 256 combinaisons des deux couleurs). Le programme de gestion de l'appareil peut en outre être mis à jour gratuitement par téléchargement depuis un site Internet. L'appareil s'éteint de lui-même doucement en fin de programme.

## PROGRAMMES DISPONIBLES

Programme	Durée	Description
0	variable	Random Sleep / Programme aléatoire
<b>PEAK PERFORMANCE / PERFORMANCE MAXIMALE</b>		
1	20 min	Power Regeneration / Régénération puissante
2	18 min	Performance Intensive / Préparation à la performance
3	15 min	Quick Break / Pause détente
4	15 min	Power Pause / Pause stimulante
5	17 min	Athletic Warm-up / Préparation sportive
6	30 min	Peak Competitive Posture / Visualisation
<b>RELAXATION</b>		
7	15 min	Quick Work Break / Courte pause au travail
8	25 min	Mind Sauna / Sauna mental
9	16 min	Quick Refresher / Réénergisation
10	35 min	Regeneration / Régénération, relaxation profonde
11	60 min	Deep Meditation / Méditation profonde
12	15 min	MindLab Relax 15 / Programme de relaxation 15
13	25 min	MindLab Relax 25 / Programme de relaxation 25
14	35 min	MindLab Relax 35 / Programme de relaxation 35
15	45 min	MindLab Relax 45 / Programme de relaxation 45
16	60 min	MindLab Relax 60 / Programme de relaxation 60
<b>LEARNING / APPRENTISSAGE</b>		
17	10 min	Quick Alertness Break / Pause pendant les études
18	35 min	Learning with Tapes / Surapprentissage
19	15 min	Relax Before Exams / Relaxation avant les examens
20	15 min	Concentration / Concentration
21	20 min	Creativity Enhancement / Créativité
22	20 min	Visualization / Visualisation
23	15 min	MindLab Learn 15 / Programme d'apprentissage 15
24	25 min	MindLab Learn 25 / Programme d'apprentissage 25
25	35 min	MindLab Learn 35 / Programme d'apprentissage 35
26	45 min	MindLab Learn 45 / Programme d'apprentissage 45
27	60 min	MindLab Learn 60 / Programme d'apprentissage 60

<b>WELL BEING / BIEN-ETRE</b>		
28	25 min	Body&Mind Awareness / Conscience corps&mental
29	22 min	Afternoon Break / Sieste
30	25 min	Deep Relaxation / Relaxation profonde
31	18 min	Good Night / Préparation au sommeil
32	25 min	Release the Day / Effacer les tensions de la journée
<b>VISUALISATION</b>		
33	15 min	MindLab Visualize 15 / Programme de visualisation 15
34	25 min	MindLab Visualize 25 / Programme de visualisation 25
35	35 min	MindLab Visualize 35 / Programme de visualisation 35
36	45 min	MindLab Visualize 45 / Programme de visualisation 45
37	60 min	MindLab Visualize 60 / Programme de visualisation 60
<b>ENERGISATION / ENERGIZING</b>		
38	15 min	MindLab Energize 15 / Programme d'énergisation 15
39	25 min	MindLab Energize 25 / Programme d'énergisation 25
40	35 min	MindLab Energize 35 / Programme d'énergisation 35
41	45 min	MindLab Energize 45 / Programme d'énergisation 45
42	60 min	MindLab Energize 60 / Programme d'énergisation 60
<b>SLEEP / SOMMEIL</b>		
43	15 min	MindLab Sleep 15 / Programme de sommeil 15
44	25 min	MindLab Sleep 25 / Programme de sommeil 25
45	35 min	MindLab Sleep 35 / Programme de sommeil 35
46	45 min	MindLab Sleep 45 / Programme de sommeil 45
47	60 min	MindLab Sleep 60 / Programme de sommeil 60
<b>ENTERTAINMENT / DIVERTISSEMENT</b>		
48	16 min	Pure entertainment 1 / Programme de divertissement 1
49	10 min	Pure entertainment 2 / Programme de divertissement 2

<b>6 MODES D'UTILISATION</b>		
<b>Affichage</b>	<b>Description</b>	<b>Connection externe</b>
<b>P01.. 99</b>	49 programmes enregistrés (voir liste ci-dessus) plus 50 programmes définissables par l'utilisateur (à l'aide d'un ordinateur externe) Le programme est choisi à l'aide du bouton Up/Down.	aucune
<b>U01..99</b>	100 programmes définissables par l'utilisateur (à l'aide d'un ordinateur externe) Le programme est choisi à l'aide du bouton Up/Down.	aucune
<b>AS</b>	Décodage AudioStrobe (pilotage par CD AudioStrobe externe) Les CDs encodés Audiostrobe pilotent votre PROTEUS à l'aide d'impulsions inaudibles, en synchronisme avec la musique.	câble audio et lecteur CD
<b>USr</b>	Mode manuel ("USER") (fréquence lumière/ son, 1 à 30 impulsions par seconde) Ce mode permet de régler manuellement une fréquence son et lumière fixe à l'aide du bouton 3 (Up/Down), typiquement 10 Hz pour le rythme alpha.	aucune
<b>PC</b>	Pour éditer / tester une session programmée sur un PC L'appareil synchronise les impulsions sur la musique (CD normal ou autre source). Usage exploratif et récréatif.	câble sériel et PC
<b>dL</b>	Mode "DOWNLOAD" pour télécharger de nouvelles sessions ou pour mettre à jour le système opérationnel du PROTEUS Ce mode peut être utilisé à la place du mode 3 lorsque la source de musique est trop éloignée pour permettre un branchement direct par câble.	câble sériel et PC connecté à Internet

## CDs "Audiostrobe" disponibles

Série "EXTRAORDINARY EXPERIENCE"	
CD026	Polar Lights
CD001	Beautiful Future
CD002	Visions 1
Série "RELAX"	
CD004	Eternal Elements 1 et 2 (2 CDs: Water-Fire / Air-Earth)
CD016	Water Planet
CD035	Isle Of Glass
CD036	Compassion
Série "MEDITATION"	
CD017	Tibetan Highlands
CD033	Meditation and Integration
Série "THERAPY & TRAINING"	
CD031	Brain Scan
CD028	Brain Machine
CD034	Concentration and Deep Sleep

## ASTUCES DE FONCTIONNEMENT

- **Démarrage/Arrêt en douceur ("Soft start/stop"):**  
L'appareil démarre avec les intensités sonores et lumineuses au minimum, et les augmente jusqu'aux valeurs réglées par les molettes durant 8 secondes. Lorsque le programme s'arrête ou lorsqu'on appuie sur la touche STOP, les intensités diminuent sur une période de 8 secondes également. On peut éviter ces "soft start/stop" en appuyant deux fois de suite sur START/STOP
- **Arrêt automatique:** l'appareil s'arrête automatiquement lorsqu'il n'est pas utilisé, c'est à dire: 30 minutes en PAUSE lors d'une session, 1h45 en mode "USER", 80 minutes en mode "AUDIOSTROBE", ou 15 minutes en mode "DOWNLOAD". Comme l'appareil s'arrête alors que le commutateur est toujours sur "ON", pour le remettre en marche il faudra d'abord commuter sur OFF, puis à nouveau sur ON.
- **Commutation Audio/Digital sur la prise AUX:** presser simultanément les touches SELECT et START/STOP. Si le point décimal au centre de l'affichage clignote, le PROTEUS est prêt à recevoir des données par la prise AUX (connexion à un PC ou autre appareil). Sinon, cette prise est prête à recevoir de l'audio (lecteur CD).
- **Téléchargement (DOWNLOAD):** pour télécharger de nouvelles séances. Connecter le câble sériel d'un côté sur votre PC et de l'autre sur l'entrée AUX du PROTEUS. Commuter le PROTEUS en mode "Download" à l'aide du bouton de sélection de MODE. L'appareil affiche "dL". Durant le téléchargement, l'affichage doit clignoter rapidement. Lorsque cela aura cessé, pressez le bouton MODE et le PROTEUS retournera au mode normal "Pxx". Vous pouvez alors essayer les nouveaux programmes téléchargés.
- **Mode manuel (USER):** la fréquence est fixe. On peut l'augmenter en pressant sur SELECT, et la diminuer en pressant simultanément sur START et SELECT.
- **Mode PC:** contrôle par ordinateur externe (PC), en utilisant le ProteusEditor. Voir détails en annexe.

## PROTEUS - MODE D'EMPLOI RESUME

L'appareil fonctionne avec 3 piles 1.5V type "AA", à insérer dans la trappe à glissière à l'arrière de l'appareil.  
Attention à respecter les polarités!



prise lunettes

(avec molettes de réglage du son et de l'intensité lumineuse, à gauche et à droite de celle-ci)

commutateur à glissière ON/OFF

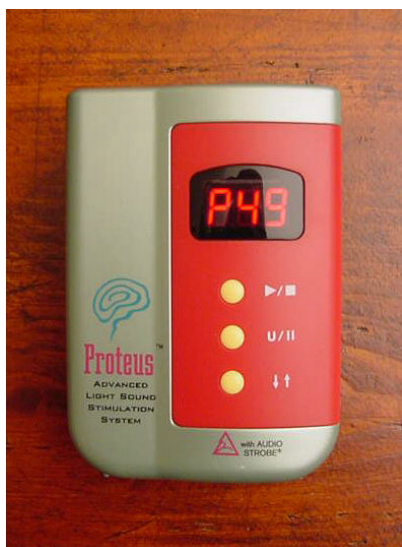
prise casque

prise AUX: entrée audio externe (CD) ou liaison série PC

**CONNECTIONS:** connecter la fiche du casque sur le côté droit de l'appareil, et la fiche des lunettes sur la face supérieure de l'appareil, entre les deux molettes de réglage de volume sonore et d'intensité lumineuse, lesquelles seront positionnées à mi-course.

**MISE EN MARCHÉ:** actionner le commutateur à glissière vers le haut. L'affichage indique le n° du programme. Sélectionner le numéro de programme désiré (01 à 49) avec la touche de sélection. Pour inverser le sens de sélection appuyer simultanément sur SELECT puis sur START. Pour démarrer le programme, appuyer sur la touche "PLAY / STOP" (symbole triangle+carré). L'affichage indique alors la fréquence de stimulation utilisée, un son se fait entendre dans le casque et les diodes électroluminescentes des lunettes se mettent à clignoter. Si le son n'est pas audible ou le clignotement indiscernable, régler les molettes de volume / intensité qui se trouvent sur la partie supérieure du boîtier.

**IMPORTANT: l'appareil s'utilise avec les paupières FERMÉES!**



1 - START / STOP

2 - choix du mode de fonctionnement (MODE)

3 - touche de sélection programme (SELECT)

### AUTRES MODES DE FONCTIONNEMENT:

Pour utiliser un CD de commande du type "Audiostrobe", qui permet de contrôler la fréquence de clignotement des lunettes par le programme contenu sur le CD, il faut sélectionner le mode "AS" à l'aide de la touche de choix du mode. Le lecteur CD sera connecté à une des deux prises casque situées sur le côté droit de l'appareil. La molette de réglage de volume du casque sert dans ce mode à ajuster la sensibilité de l'appareil aux impulsions de contrôle du CD Audiostrobe. Faire jouer le CD et appuyer sur la touche PLAY pour démarrer la séance.

### MODE MANUEL:

Sélectionner le mode "USr" à l'aide de la touche de choix du mode, appuyer sur START et régler la fréquence de stimulation désirée à l'aide de la touche SELECT (augmentation) ou SELECT ET START simultanément (diminution).



### MODE "PC":

Sélectionner le mode "PC" à l'aide de la touche de choix du mode. L'appareil est alors piloté par le programme fourni.

### MODE "dL" (DOWNLOAD):

Sélectionner le mode "dL" à l'aide de la touche de choix du mode. Se connecter au PC par le câble sériel branché sur AUX. Pour télécharger de nouvelles séances, presser simultanément sur SELECT et START / STOP, vérifier que le point décimal clignote. Lancer ensuite le téléchargement depuis le PC.

## SYSTEME "AUDIOSTROBE" - PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT

Le cerveau humain se compose de milliards de cellules nerveuses. Elles échangent sans cesse des impulsions électrochimiques minuscules, entre elles-mêmes et dans le système nerveux central du corps. Elles les échangent, elles les stockent, reçoivent et envoient ces impulsions. Ces décharges électrochimiques créent des signaux électriques avec une fréquence entre et 30 hertz, vibrations par seconde. La totalité de ces signaux crée les ondes cérébrales qui peuvent être mesurés par un électroencéphalogramme (EEG).

Les ondes cérébrales peuvent être divisées en groupes selon leurs fréquences de la façon suivante:

**Ondes Delta (0 à 4 Hz):** sont présentes principalement durant le sommeil profond, sans rêves;

**Ondes Thêta (4 à 8 Hz):** sont caractéristiques de certaines phases de sommeil et de méditation profonde. Il est pas du tout rare que dans l'état thêta vous ayiez une créativité accrue, des possibilités peu communes de résoudre des problèmes, une réceptivité à des structures psychologiques cachées et la cessation de l'activité de pensée;

**Ondes Alpha (8 à 13 Hz):** ont lieu dans un état de détente. C'est une relaxation plaisante sans endormissement. L'état alpha vient également facilement lorsqu'on ferme les yeux;

**Ondes Bêta (13 à 30 Hz):** sont caractéristiques de l'état normal d'éveil de conscience avec une concentration focalisée vers le monde extérieur. Dans cet état logique, analytique, la pensée est possible.

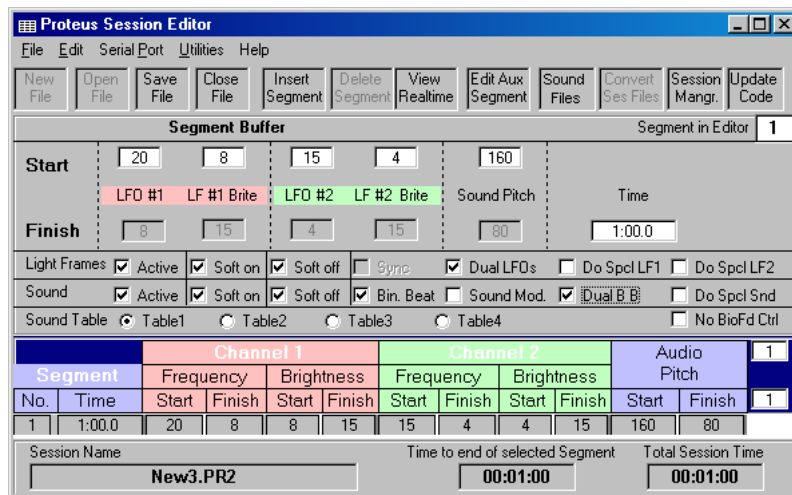
De même que la musique peut influencer l'humeur, certains sons qui sont combinés de façon appropriée peuvent induire le cerveau dans un niveau spécifique de conscience. Les "patterns" sonores de ces CD AudioStrobe stimulent le cerveau, et le résultat est un état changé de conscience. En outre, le fond musical a été développé de telle manière que le cerveau entier entre dans un état d'équilibre de sorte que les hémisphères droit et gauche du cerveau travaillent de concert. Le système d'AudioStrobe® a été développé pour mettre en application ces techniques de conscience d'une façon plus contrôlée et sans risque.

L'aspect synesthétique de l'expérience est la clef de cette nouveauté. Synesthétique ne signifie rien d'autre que le lien entre différentes émotions, la stimulation des organes de sens combinés avec le stimulus simultané d'un autre sens, par exemple perception de couleurs tout en écoutant, perception des bruits tout en observant. Ce nom vient du grec et signifie "percevoir simultanément". Les développeurs ont employé le concept de la stimulation visuelle+acoustique utilisée dans les "Mind Machines", mais ils ont vite trouvé ces stimulus trop monotones et ainsi l'idée est arrivée de synchroniser la musique avec les impulsions visuelles et de les combiner sur un médium de haute qualité tel que le CD.

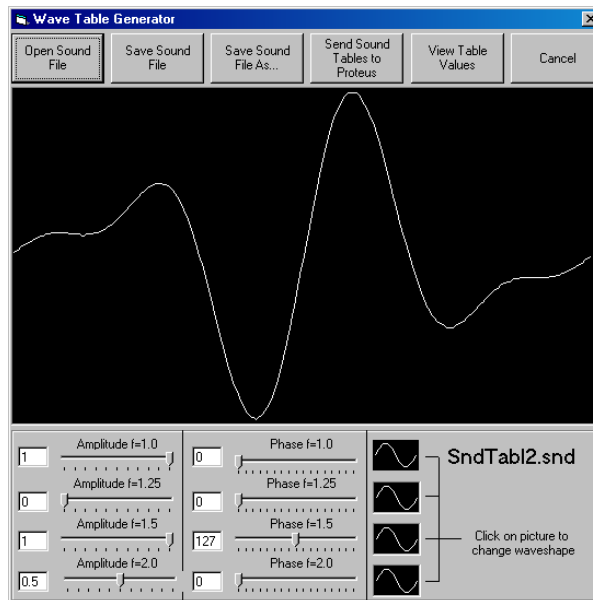
Ceci a déclenché le développement du système AudioStrobe qui enregistre non seulement la musique sur un CD ordinaire mais également les signaux optiques correspondants. Ces signaux sont transférés en utilisant des diodes électroluminescentes (LED) par l'intermédiaire d'une interface AudioStrobe comme l'ORION. Les signaux visuels peuvent être modulés très subtilement, réagissant à la plus fine des nuances. L'effet est étonnant! Devant votre oeil intérieur se dévoile un monde de couleurs fantastiques et des figures se déplaçant en harmonie avec les mélodies changeantes de la musique qui deviennent presque physiquement réelles. On peut observer un effet semblable dans les "images dans des images" dans le livre "l'Oeil Magique" (The Magic Eye) où les "patterns" imprimés sur la page prennent soudainement une structure tridimensionnelle. Nous nous sommes bientôt rendus compte du fait que nous avons développé un nouveau milieu pour une expérience "synesthétique" de la musique.

A côté des diverses possibilités d'application de divertissement, de relaxation, de surapprentissage et de thérapie, ceci représente une nouvelle façon de partir à la découverte de soi-même. Les patterns abstraits ou les visualisations personnelles ne sont qu'un prélude, comme un paysage changeant constamment derrière le rideau d'un théâtre. Vous pouvez aller au-delà de ces images colorées pour accéder aux couches plus profondes de votre perception. Ceci est souvent accompagné des expériences extraordinaires. Est-ce un passage vers l'inconnu? Nous sommes convaincus que oui, mais allez le découvrir vous-même! Nous espérons que vous l'apprécierez et découvrirez un monde d'expérience avec votre PROTEUS et les programmes Audiostrobe...

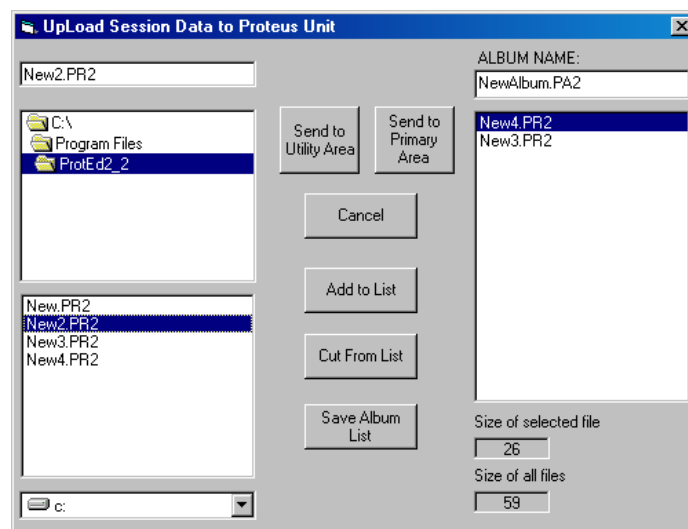
## ANNEXE: Utilisation du programme ProteusEditor



Panneau de commande principal



Modification des formes d'ondes sonores



Définition de l'album des sessions

## Marche à suivre pour une session typique

0) La première fois, installer le programme depuis le CD en exécutant "setup.exe"

---

1) Lancer le programme "ProtEd2\_2" (Proteus Editor 2.2)

2) Cliquer sur la case "New File"... puis sélectionnez le nombre de segments désiré, par exemple 2. Ces segments définissent les zones de modification des paramètres son et lumière, depuis une valeur de début ("Start") et une valeur de fin ("Finish"). Si vous n'avez pas réservé d'emblée assez de segments, vous pourrez toujours en rajouter par la suite en cliquant sur "Insert Segment".

3) Enclenchez votre PROTEUS, sélectionnez avec la touche U / II le mode "PC". Connectez le câble sériel sur la prise "Aux" et l'autre extrémité sur le port série (RS-232) de votre PC. Cliquez ensuite sur "View Realtime", ce qui vous permet de goûter aux effets de vos réglages...

4) Les valeurs de Start pour les LEDs rouges sont "LFO#1" (fréquence des flashes rouges) et "LF#1 Brite" (intensité des flashes rouges, de 0 à 15). Idem pour les LEDs vertes, avec LFO#2 et LF#2 Brite. Le "Sound Pitch" permet de régler la fréquence de départ du son, en Hertz.

NOTE: Les réglages se font en cliquant dans la case et en utilisant ensuite le curseur qui apparaît à côté. Ceci est aussi valable pour les autres réglages du programme.

5) Réglez ensuite les valeurs de fin, en cliquant dans la case de "Finish" de LFO#1, puis ajustez LF#1, LFO#2, LF#2, Sound Pitch.

6) Réglez la durée de ce segment.

Cochez les options "Light Frames Active" (lunettes activées), "Soft on" (transitions douces pour les flash lumineux), "Dual LFOs" (si activé: flashes rouges/verts indépendants, sinon les LEDs vertes et rouges flasheront au même rythme).

Cochez aussi "Sound Active", "Soft on" (transitions douces pour le son), "Bin Beat" (binaural beat, battement binaural). En option, sélectionnez ou non le "Sound Mod" (modulation du son: le son du canal de gauche est modulé par le LFO#1 et le son du canal de droite est modulé par le LFO#2), et/ou "Dual B.B."

7) Vous pouvez maintenant cliquer sur le Segment No. 2, et redéfinir vos réglages pour celui-ci.

8) Vous pouvez changer les sons que vous entendez en cliquant sur "Sound Files"... et redéfinir un des quatre sons de base. Sauvez d'abord l'original sous un autre nom! ("Save As"...). Les sons devront être ensuite transférés sur le PROTEUS (cliquez sur "Send Sound Tables to PROTEUS" après avoir placé l'appareil en mode "dL"). Attention, car les sons modifiés seront aussi utilisés par les programmes standards du PROTEUS!

9) Lorsque tout est prêt, essayez votre session avec "Run session". Vous pouvez aussi d'abord tester chaque segment en cliquant sur "Run Segment".

10) Sauvez votre travail sous un nom de votre choix (en cliquant sur "Save File")

11) Cliquez sur "Port Open" pour désactiver le mode "Realtime" (temps réel) et cliquez sur "Session Mangr." (Session Manager). Cliquez sur "Open New Album". Modifiez si vous voulez son nom dans "Album Name", puis ajoutez des sessions dedans, en sélectionnant celle que vous venez de faire et en cliquant sur "Add to List". Ensuite cliquez sur "Save Album List".

12) Sur le PROTEUS, changez le mode à "Download" (dL) et dans le programme du Proteus Editor, cliquez sur "Send to Utility Area". Votre nouvelle session se trouvera alors sous "U01" (et suivantes, "U02"... etc, si votre album contient plus d'une session). Attention, il ne peut y avoir que le contenu d'UN SEUL album dans la mémoire de l'appareil! Cela simplifie la gestion, vous devez seulement identifier précisément les différents albums que vous avez disponibles sur votre PC, et télécharger celui que vous voulez utiliser.

NOTE: débranchez le câble sériel si vous n'êtes pas en mode "PC" ou "dL" sinon un son continu se fait entendre dans le casque.