Kasina 光声冥想系统

Kasina Mind Machine - 用户指南（中文足本）

MindPlace - 光声（Light & Sound）冥想设备

前往购买 Kasina（联盟链接，本站可能获得佣金）

重要提示：本说明书为 MindPlace 原厂英文用户手册的中文全译本，由本站整理翻译，仅供产品使用参考，非原厂官方文件，不作为医疗或治疗依据。本产品为放松、冥想与意识探索用途的声光刺激工具，非医疗器械，不承诺任何治疗或疗效；若有健康疑虑，请咨询专业医师。原厂英文手册版权归 MindPlace 所有。

本译本为足本：完整翻译原厂手册全部章节，并收录设备内置的全部预设程式（环节）清单、名称、分类、时长与功能说明；Procyon 另附每个程式的脑波频率参数表。

目录

- 一、简介与开箱（9 步上手）
- 二、HOW TO：提高最大音量/传文件/转换音频格式/区分三种环节类型
- 三、播放环节：从 microSD 卡/播放控制/从电脑（USB 声卡）/从外部音源（AUX）
- 四、手动控制模式/电池监测/SD 适配器/固件更新/故障排除与支持
- 五、进阶操作：编码音频（SpectraStrobe / AudioStrobe / ColorOrgan）/环节进行中/电池状态
- 六、设置菜单：语言/常规/电源管理/视觉/音频混音器/服务/序列号
- 七、创建 Kasina 环节/microSD 卡内容（6 个文件夹与 6 大分类）/开启您的旅程
- 八、全部预设程式表（名称/分类/时长/说明）
- 九、致谢

前往购买 Kasina（联盟链接，本站可能获得佣金）

一、简介与开箱

“ Kasina ”是巴利语（Pali），意为“ 依据某一物体冥想 ”，通常是一个有颜色的物体或明亮的光。恭喜您拥有当今最先进的个人视听刺激设备之一。为获得最佳体验，请花几分钟阅读本快速入门指南。

【注意】使用前请阅读产品标准与安全声明（封面折页）。若本人或家人曾有癫痫等任何形式的抽搐发作史，或正在/曾经服用精神活性药物，未经医生明确指导请勿使用。随附的 GanzFrames 供闭眼使用。

包装内容：

- Kasina 主机
- GanzFrame(TM) 多色眼镜
- 入耳式耳机
- USB 线
- 电源适配器
- 立体声转接线
- 带 SD 适配器的 MicroSD 卡
- 软质便携包
- 本快速入门指南

9 步上手：

- 初次使用前建议充电数小时：用附带 USB 线把 USB 电源接入主机顶端 Mini USB 口，再接电源插座（壁式插座通常最佳）。
- 开机前，从塑料卡盒取出 MicroSD 卡，小心推入主机底部卡槽，金手指朝上朝前。会感到轻微弹簧压力后锁定，可能需用指甲推入。取出时先关机，轻按卡使其弹出足够取出。
- 把 GanzFrames 插入 MicroSD 插槽右侧插孔。
- 把耳机（或自有耳机）插入 MicroSD 插槽左侧插孔。
- 按住主机顶部按钮约 2 秒开机。LCD 显示 4 个主图标：环节（SESSIONS）、USB、辅助音频（AUX AUDIO）、设置（SETTINGS）；顶部有音量、亮度与电池电量小图标，底栏显示用控制盘导航的提示。主机两侧各有增减音量与亮度的按钮。
- 按主图标、再按控制盘中央键，浏览 Kasina 界面各区域。可浏览 SESSIONS 下的分类文件夹先熟悉内容。

二、HOW TO

提高最大音量

Kasina 出厂最大音量设为欧盟标准以避免听力损伤。若不在欧洲、或使用较大耳机，可在 设置 - 音频 - 最大音量 中提高：用上/下键增减，按中央键设定。设定后音量表上以一条竖直红线标示最大级别；机身两侧音量按钮只在此设定内调节，永不超出。

传文件到 Kasina

若电脑有 SD 卡槽，最快方式是取出 MicroSD 卡、装入 SD 适配器、挂到电脑，直接复制到所选文件夹；也可在卡上自建文件夹整理相关文件、制作播放列表。或者用 USB 连接：主菜单选 USB 并按中央键，Kasina 会作为外部磁盘出现在 Mac/PC 上（USB 方式传输较慢）。

转换音频文件供 Kasina 播放

Kasina 目前只支持 MP3 与 WAV 格式。含光控信号的音频需高码率、低压缩：编码至少 256kbps 恒定码率（CBR），以保留音频中的高频光控内容。可用多种第三方软件把其他格式音乐转成 Kasina 可播放格式，推荐见支持站。

区分三种环节类型

Kasina 支持 3 种环节类型：AudioStrobe、SpectraStrobe 和 KBS。AudioStrobe 与 SpectraStrobe 是内嵌高频光控信号的音频文件，扩展名可能为 .mp3 或 .wav，所有出厂环节均为 MP3 格式。添加新音频或从外部源播放时，Kasina 会在播放时自动判断文件类型：SpectraStrobe 显示 Mode SpectraStr/AS（未用的编码为浅灰）；AudioStrobe 显示 Mode AS/SpectraStr。KBS 文件扩展名为 .kbs，是控制 Kasina 灯光与声音的专用心智机器格式，占 MicroSD 空间极小，且只能从卡上播放、不能从外部源播放。为便于识别，SD 卡上按类型分到名为 AudioStrobe、SpectraStrobe、KBS 的文件夹；您也可自建文件夹按需整理。

三、播放环节

从 microSD 卡

主屏用上/下键选 SESSIONS 并按中央键。“ SD 卡 ”下有多个文件夹：用上/下键选文件夹、按中央键查看曲目，向下滚动找到想要的环节。按中央键开始（默认出现 10 秒倒计时，再按一次中央键可跳过）。若用右键而非中央键选择环节，则按顺序播放该文件夹所有曲目（类似播放列表）：从您用右键选中的位置开始，该环节完成后无倒计时自动播放下一个，直到列表底部。您也可自建文件夹、把一个或多个环节复制进去制作自定义播放列表。

播放控制

- 环节中按一次中央键暂停（保留位置），再按一次继续；长按中央键停止。
- 环节中按住右键快进；持续按住速度会加快。注意 KBS 环节不支持快进。
- 长按左键停止并退出环节。环节结束或暂停后，用左键返回上一级文件夹（短按）或主菜单（长按）。
- 按/按住机身左右侧按钮调音量与亮度，屏幕顶部信号格显示当前档位。环节播放中可调整各音源间的音量（见音频设置）。

播放 KBS 文件时，对 AUX 音源还有三种调制选项：

- Mod AUX：按正在播放的 KBS 文件指定脉冲率调制输入声音，但不使用 KBS 的声音（即使已编程）。
- Mod KBS+AUX：既调制输入声音，又使用 KBS 环节中编程的音调，两者混合。
- Mod KBS：正常播放输入声音（不调制），但使用 KBS 环节编程的声音与调制并混合。播放 KBS 时还可实时调整调制强度/深度：播放中按右键在预设档位间选择，这些设置会叠加到 KBS 文件内的设定。

从电脑（USB 声卡）

用 USB 线连接 Kasina Mini USB 口与电脑 USB 口，主菜单选 USB 并按中央键。Kasina 会作为音频设备挂载，在电脑声音控制里选 Kasina 为声音设备（视固件版本名为 Kasina AVS Audio 或 Kasina MMS Audio）。即可通过 Kasina 播放 iTunes、Windows Media Player 等音轨。可能需把 Kasina 设为默认音频设备，或回应 SD 卡自动挂载的提示。Kasina 会自动识别音频是否含 AudioStrobe(R) 或 SpectraStrobe(TM) 编码。若音频未编码光控信号，可用后述 ColorOrgan 触发灯光。

从 PC/智能手机/MP3 播放器（音频设备）

把立体声转接线接到 AUX 插孔与音源耳机口，选“ AUX AUDIO ”并按中央键，然后在音源上播放。若音乐无 SpectraStrobe/AudioStrobe 编码，按上键选 ColorOrgan；若检测到 AudioStrobe，按下键循环切换 ColorSets。使用上述 KBS/AUX 调制功能需要来自 AUX 的音频。

四、手动控制、电池、固件与故障排除

手动控制模式

用于选择单一频率持续播放。主菜单选 Sessions，然后长按中央键 1-2 秒，出现四个参数：Beat（脉冲率，Hz）、Pitch（音频频率，Hz）、Phase（开/关或左/右）、ColorSet。用控制环上/下在各参数间导航，左右改其值。再按住中央键约 2 秒返回主菜单。

电池充电监测

Kasina 关机但接电源时，按中央键可点亮屏幕，按下键打开显示是否正在充电、充电电压与电流的界面，用于诊断 USB 线、充电器与内部电池问题。若电池电量低时“ Charge Curr: ”低于 0.25A，可能是 USB 线或电源故障，请联系 MindPlace。

SD 适配器

Kasina 附带 microSD 卡（插入主机）与标准 SD 适配器外壳。若电脑有 SD 卡槽，把 micro 卡滑入适配器可获得比 USB 更快的传输。

固件更新

可用 Kasina Basic Session Editor 或 MindPlace Firmware Updater 轻松更新固件，详见官网 Kasina 专区。

故障排除与支持

出问题先关机（按住电源键数秒）、拔掉 USB 线再开机。问题多因电池耗尽或线缆插错插孔。请检查所有连接，必要时充电至少 1 小时再试。恢复出厂设置：按住音量(-)与亮度(-)键开机，屏幕出现文字时按中央键。MindPlace 支持站与论坛是提问、分享经验、获取手册与教程的好地方：mindplacesupport.com。

五、进阶操作

编码音频

- SpectraStrobe：Kasina 使用较新的编码方式（SS），类似 AudioStrobe（AS）但有 6 个光控信号而非仅 2 个，可对左右眼镜做完整红绿蓝控制并与音频同步，充分发挥 GanzFrame 眼镜的全部能力。

- AudioStrobe：Kasina 也是先进的 AS 解码器，通过 ColorSets 把两路 AS 信号映射到任意红绿蓝组合；某些 ColorSets 会在环节中缓慢改变颜色映射，营造更动态复杂的体验。
- ColorOrgan：应需求提供，适用于任何音频：把音源低频映射为蓝、中频为绿、高频为红；有 3 档强度（50%、100%、200%）与2
  档响应速度（快、慢）。对有节拍音乐效果最佳，其他类型也有趣。播放音乐时按上键，屏幕显示 Mode ColorOrgan，按下键循环 CO 选项。对内部与外部音源都有效。

环节进行中与电池状态

环节播放时屏幕显示当前模式，按上键在 Mode SpectraStr/AS 与 Mode ColorOrgan 间切换。若播放 AS 或 KBS 内容，ColorSets
决定所见颜色，按下键切换。屏幕右上为电池状态：接电源时从右到左反复“ 填充 ”，充满显示 5 格绿；离电时显示约剩余电量；接近耗尽时显示 1 格红，不久后自动关机。某些 USB
集线器供电不足无法充电。长期存放电池会缓慢放电，建议至少每 6 个月充电一次以保持最佳状态。

六、设置菜单

一般无需频繁访问，但可微调各种参数。选择或更改后请务必按中央键保存。

- 语言：选择 Kasina 各菜单所用语言（不影响环节名称，环节名始终为英文）。
- 常规：1. 显示扩展名开关；2. 循环播放：开启时按中央键会反复重播同一环节直到停止或没电；播放列表模式（按右键）下循环开启会在文件夹内从头到尾播完再回到开头重播，关闭则播完文件夹最后一个即停；3. 播放倒计时（默认秒数）；4. 按键背光（控制盘下 LED 亮度）。
- 电源管理：显示背光（1-7，默认 6）、显示器关闭待机（默认“ 从不 ”）、设备关闭待机（默认 5 分钟）。
- 视觉：必要时调整每种 LED 颜色的色彩平衡，左右独立，默认全部 100%。
- 音频（混音器）：设置“ 音频组件 ”音量、改变相对听感。可从界面除设置屏与文件浏览器外的任何位置进入：同时按音量(+)与音量(-)键即出现混音器，环节播放中也能调整。按左键退出。选项：AUX 音量（AUX 口输入）、KBS 音量（KBS 环节生成声音）、INT 音量（从 microSD 播放的非 KBS 环节/音频）、USB 音量（USB 音频输入）、左右平衡、最大音量（以音量表上红线标示）。
- 服务：显示设备技术细节，供客服时提供。序列号：设置 - 服务 中，位于字母 SN 之后。

七、创建环节、卡内内容与旅程起点

有多种软件工具可创建自己的 Kasina 环节，详见 mindplacesupport.com。

microSD 卡内容：开机选 Sessions 会看到 6 个编号文件夹：SpectraStrobe、AudioStrobe、KBS、Color Organ、SUPPORT、KASINA。

- 多数环节在 SpectraStrobe 文件夹，都是运用 Kasina 能力的新环节。
- AudioStrobe 文件夹演示 ColorSets 的色彩扩展效果。
- KBS 文件夹含 KBS 格式环节，以及快速创建此类环节的软件。
- Color Organ 文件夹的文件未编码，用于演示 ColorOrgan 能力。

- KASINA 文件夹为 Transparent 公司的 Mind Workstation、NeuroProgrammer 软件及 KBS Editor 准备；请勿删除该文件夹或其中的 KasinaSD.id 文件。

SpectraStrobe 文件夹分 6 大类：

- Accelerate 加速：能量、巅峰表现、专注等。
- Meditate 冥想：冥想与放松训练。
- Mind Art 心智艺术：实验性、想象，以及部分纯粹为改变意识享受的内容。
- Night Voyage 夜间旅程：睡前、清醒梦。
- Rejuvenate 焕活：运动恢复、长时间办公室工作后等。
- Trance 恍惚：入睡前（hypnagogia，睡眠与清醒间的迷人区域），也用于 Lozanov“超级学习”与某些灵性修行。

Kasina 环节有简有繁：简单环节可能含柔和自然声、双耳节拍等音频，频率朝特定目标渐变，类似传统心智机器；复杂环节可能含环境电子背景或更复杂的作曲，对灯光与视觉效果的control 有时非常精密。

开启您的旅程：想快速感受 Kasina 的能力，试心智艺术类的“A Starlit Night”（星光之夜）或“Patternity”；焕活类的“Biomarkers”
也是绝佳起点——其光与声设定节奏，帮助放慢呼吸、把心率带入理想的“相干”区间：每分钟 5 次呼吸、60 bpm；红色代表心率，蓝色代表呼吸。祝您旅途愉快！

八、全部预设程式表

下表为 Kasina 原厂内置的 SpectraStrobe 程式（按 6 大分类排列），列出名称、分类、时长与功能说明。

名称	分类	时长	说明
Before Learning 学习前	Accelerate 加速	12:00	课前/学习前使用，从 9 Hz 起始，目标 4.5、7.83、11.25 与 18 Hz。
Cheer Up 振作起来	Accelerate 加速	35:00	从警觉的 12 Hz 起步，升到有力的 35 Hz，再回到平静的 10 Hz。
Create 创造	Accelerate 加速	25:00	在 7、14、10 Hz 间移动，鼓励潜意识中的新想法浮现到意识层面被思考。
Energize energized 激发	Accelerate 加速	25:00	从 15 Hz 升到 30 Hz，促进警觉与活力。不建议睡前使用。
Focus 专注	Accelerate 加速	30:00	在 12 与 16 Hz 间反复渐变，减少分心倾向、促进灵活的工作状态。
Wake 唤醒	Accelerate 加速	20:00	全程 18 Hz，做完也许不需要咖啡或茶。不建议睡前使用。
Gamma Rejuvenation Gamma焕活	Accelerate 加速	20:00	把 40 Hz gamma 波的清晰专注与 alpha/低 beta 的多种平静 grounding 频率融合；用双耳节拍、等时音调、调制噪声与偏移频率达到最大沉浸。所有光声脉冲均“ 双重调制 ”——以 40 Hz 快速振动，同时以焕活的 alpha/beta 频率脉动。
Gamma with Ambience 环境Gamma	Accelerate 加速	20:00	20 分钟 SpectraStrobe 音轨，稳定的 40 Hz 正弦闪烁刺激；缓慢变化的色彩，睁眼（DeepVision）或闭眼使用皆宜。
Forest and River 森林与河流	Meditate 冥想	16:00	宁静的自然背景，新场景。频率从 14 Hz 起、4 Hz 止，进入更深的冥想放松。
Meditate 冥想	Meditate 冥想	50:00	从放松的 10 Hz 起，15 分钟后到达 2 Hz 目标。途中在 6 Hz 停留数分钟，作为通往深度冥想状态的有用中间台阶。
Relax 放松	Meditate 冥想	25:00	从警觉 13 Hz 降到平静 10 Hz。左右两侧以略不同频率刺激，帮助心智放下烦扰念头。
Relax More 更放松	Meditate 冥想	40:00	类似 Relax 但更长、目标 5 Hz，适合更深放松或沉思。
Relaxation by Fire 炉火放松	Meditate 冥想	23:00	起始 10 Hz、目标 4.5 Hz，单相同步灯光、双耳音调与噼啪炉火声，宁静的营火小憩。
Relaxation with Windchimes 风铃放松	Meditate 冥想	15:00	夏日午后宜人的风铃声。从 12 Hz 起，结束于深沉的 2.5 Hz。
Everglade 大沼泽	Meditate 冥想	20:00	春雨洒落的春日清晨，时间在此宁静session中静止。多为中低频光，促进平静与清晰。
Touch of Silence 寂静之触	Meditate 冥想	14:36	闪烁的西藏颂钵与极简钢琴营造宁静氛围。灯光从 10 Hz 降到 6.25 Hz。

名称	分类	时长	说明
A Starlit Night 星光之夜	Mind Art 心智艺术	15:00	迷人的氛围配乐与复杂视觉编码，唤起晴朗无月的夏夜，流星在天空划出轨迹。
AstroTurf 人造草坪	Mind Art 心智艺术	10:00	缓慢闪烁的色彩波动衬托深沉内省的氛围配乐；此曲也完全可归入“冥想”类。
Cascade cascade 瀑布	Mind Art 心智艺术	11:28	微妙、缓慢变化（有时跳跃）的光型，与自然声及潜在的动人音频织锦交织。
Dreamy Sax 梦幻萨克斯	Mind Art 心智艺术	17:09	基于一段舒缓合成和弦、带布鲁斯与梦幻萨克斯独奏的乐曲。光型与和弦变化同步；频率 10-3 Hz，色彩在粉橘与绿色间切换。
EcoSync 生态同步	Mind Art 心智艺术	20:00	宁静的音频生态，光型与自然声同步。
Patternity 图案性	Mind Art 心智艺术	20:00	丰富合成器音色与华丽视觉效果结合，营造梦幻、略超现实而迷人的心智景观。
Phobos 火卫一	Mind Art 心智艺术	06:00	你的飞船刚抵达火星轨道，住在火卫一里的生物开始用声音与光与你交流。
Sanguine sanguine 血色	Mind Art 心智艺术	10:00	进入地下世界的神秘旅程，只由闪烁多变的多彩“烛光”照亮。隔壁洞穴传来的声音是什么？
Soliton 孤子	Mind Art 心智艺术	12:03	朝某种更深层缓缓漫游，强调较慢的频率与更柔和的视觉。
Space Trace 太空轨迹	Mind Art 心智艺术	15:00	你在遥远星球的甲烷海洋中探索，惊叹于此处发现并听见的生命形态。
Spectra 光谱	Mind Art 心智艺术	20:00	凝视轻轻闪烁的营火，沉入幻想，穿过一道传送门进入魔法之境。
Stagecraft 舞台艺术	Mind Art 心智艺术	20:00	眺望从未见过的土地，感觉自己离开地面，轻轻乘着气流，始终安全而惊叹。
Trainspot 观火车	Mind Art 心智艺术	07:02	简单 EcoSync 系统的变体。低沉的地铁轰鸣或太空探测器之旅的声音，把你带入冥想心境。
Weaver 编织者	Mind Art 心智艺术	12:00	受氛围音乐大师强烈影响的部落音频艺术。SpectraStrobe 节奏绘出有力的织锦。
Yonder 远方	Mind Art 心智艺术	20:00	意识深处在一片漂浮的合成音波木筏上闪耀。让时间与烦恼远远融化，去往那远方。
Dream 梦	Night Voyage 夜间旅程	1:00:00	睡眠环节，间歇性爆发较高频率刺激，旨在唤起 REM 活动与梦境。
Night Shift 夜班	Night Voyage 夜间旅程	45:00	包含演变的自然声景（从昼到夜），光色随时间从黄经绿、蓝转紫。从 12 Hz 起，渐变至 3.5 Hz，途中在 10 Hz、7.83 Hz 停留，最终 3.5 Hz。
Rest 休息	Night Voyage 夜间旅程	30:00	非常缓慢微妙的光声调制，意在睡前让心智安静。

名称	分类	时长	说明
Sleep 睡眠	Night Voyage 夜间旅程	1:00:00	从 10 Hz 逐渐下降，在 6 Hz 停留后继续极慢调制。愉快的粉红噪声背景上的低调音频调制。
Submerge-level I 沉浸一级	Night Voyage 夜间旅程	30:00	缓慢降至 4 Hz，舒缓的视觉调制覆盖流动的水声。
Biomarkers 生物标记	Rejuvenate 焕活	10:00	编码频率旨在引导呼吸与心率放慢到理想的“相干”区间——每分钟 5 次呼吸、心率 60 bpm。红色为心率、蓝色为呼吸。跟随蓝色练习呼吸。
Center 中心	Rejuvenate 焕活	30:00	从警觉 13 Hz 下行到舒曼频率 7.83 Hz，帮助放下眼前牵挂，进入安静沉思与焕活。
Clear Your Mind 清空心智	Rejuvenate 焕活	16:00	在较慢与较高频率间频繁跳跃，配合西藏颂钵的放松声音，帮助恢复心智能量。起始 12.8 Hz，结束 13.5 Hz。
Deep Rejuvenation 深度焕活	Rejuvenate 焕活	24:00	起始 8.5 Hz、目标仅 1.45 Hz，配合双耳节拍与调制，可带您进入非常平静、修复性的心智状态。
Eddies 漩涡	Rejuvenate 焕活	12:30	沿蜿蜒溪流漂流，视觉以柔和蓝绿为主。
Fantasy 幻想	Rejuvenate 焕活	05:30	简短环节，突出 7.83 Hz 舒曼共振，配柔和框鼓与甘美朗声。
Overtone Universe 泛音宇宙	Rejuvenate 焕活	11:04	平和的泛音唱咏声衬托并增强闪烁光，从 12 Hz 降到 7.83 Hz。
Alphabet 字母表	Trance 恍惚	20:00	设计为温柔引导您走向入睡前（hypnagogia）——那神奇的半梦半醒状态，为许多深层意识探索者所追寻。
Bowlscape 颂钵景观	Trance 恍惚	15:20	巨大西藏颂钵神秘深沉的共鸣，充满以蓝绿为主的夜之世界。
Meditation with Shaman Drum 萨满鼓冥想	Trance 恍惚	12:00	萨满鼓与双耳节拍的催眠之声，增强同步与左右交替刺激，从 22 Hz 一路带您降到 2.2 Hz。
Vapor-Chill 蒸汽冷却	Trance 恍惚	20:00	这是永不停歇的十一月之风，还是长达 20 分钟的一次呼气？由您决定。灯光从 10 Hz 起，逐渐柔和地把您留在 7 Hz。
Zodiac 十二宫	Trance 恍惚	20:06	比 Vapor-Chill 带您更深——缓慢变化的嗡鸣结构与节拍频率，引向睡眠边缘。

九、致谢

MindPlace 感谢主要环节作者 Roman Frajt、Scott Hendrickson 与 Craig Tice（以及特邀嘉宾 Claudius Nagel）创作了这些最初的 Kasina 作品。也感谢我们出色的 beta 测试团队：Andy Broughton、Scott Hendrickson、Craig McConkey、Claudius Nagel 与 Craig Tice——他们为改进 Kasina 提供了宝贵建议。特别感谢 Tomas Cerny 让 Kasina 得以实现，以及 Crystal Field 快速精准的技术支持与一贯出色的质量控制。

前往购买 Kasina（联盟链接，本站可能获得佣金）

本中文足本由本站翻译整理，完整收录原厂英文手册全部章节与全部内置程式；版权归原厂 MindPlace 所有。