Limina 光声系统

Limina Light & Sound System - 用户手册 + 环节手册（中文足本）

MindPlace - 光声（Light & Sound）冥想设备

前往购买 Limina（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

- 第一部分 用户手册
- 一、简介与工作原理/包装内容/按键与接口/LCD 显示
- 二、开始使用（8 步）/环节进行中/ColorOrgan
- 三、菜单选项：USB/AUX 音频/设置（语言/常规/电源管理）
- 四、内置环节说明/自定义文件夹/备份/技术原理/常见问题
- 第二部分 环节手册（Sessions Book）——全部程式
- 五、Sirius 程式分类与 22 个程式全表
- 六、Procyon 程式分类与 49 个程式全表
- 七、Gamma（40 Hz）程式

前往购买 Limina（联盟链接，本站可能获得佣金）

第一部分 用户手册

Limina 之名：形容词，意为1. 过程的过渡或初始阶段；2. 位于边界或门槛之上、或跨越边界。

感谢您选择 Limina 光声系统。我们相信它是当今市场上同类中最先进、最具性价比的视听刺激系统。Limina 是探索广泛而有益意识状态的强大工具，规律使用会带来明显帮助。

一、工作原理与功能

Limina 内置 70 多个预编程环节，每个都为特定目标而设计。手册详述用法，但使用前无需通读；建议先从最符合您需求的环节入手，再逐步探索。环节由若干可变长度的片段构成，每段可从某一频率与颜色/亮度组合起始，结束于不同值，并在片段运行期间平滑渐变。举例：放松环节可能从 15 Hz 开始，数分钟内降到 8 Hz；第二段停留在 8 Hz 十分钟；第三段再回升到 15 Hz。Limina 内置的多数环节比这更复杂。

Limina 还能解码带 SpectraStrobe(TM) 与旧式 AudioStrobe(R) 光控信号的音轨：用附带的音频转接线把手机或 MP3 接到控制面板左上的 AUX 输入即可；也可用 USB 线把 Limina 连接到电脑，配置为 USB 音频设备。此外还有手动控制模式，可选频率、音频音高、相位（双眼同开同关或左右交替）及通过 ColorSets 选择 LED 颜色。

包装内容

- Limina 控制面板
- 多色 GanzFrame(TM) 眼镜
- 入耳式耳机
- 立体声音频转接线（3.5mm）
- Micro USB 线
- 快速入门指南
- 环节手册（Sessions Book）

使用 Limina 需要两节新鲜 AA 电池。

按键

- 开/关键：机身右上，长按 1 秒开关机。
- 控制环：上、下、左（返回）、右（前进）。
- 菜单选择键：中央主控制/选择键。
- 亮度键：右上侧，多次按上键（标 +）逐级增亮，按下键（-）逐级减暗。
- 音量键：左上侧，（+ 上 / - 下）功能与亮度相同。

LCD 显示与环节信息屏

开机后主菜单可访问环节文件夹、USB、AUX 音频与设置。环节启动后 LCD 显示：音量与亮度档位、电池剩余电量（估计）、环节编号/名称、环节时长（已运行/总长）、调制深度（默认 100%，可改为 75%、50%、25%）、调制目标、播放/暂停指示、ColorSet（16 种颜色组合，含静态与动态两类，色彩在环节进行中变化）。封底内页列有全部 16 种 ColorSet 图表。

二、开始使用（8 步）

- 滑开机身背下方电池盖，装入两节 AA 电池（负极 - 朝向弹簧），盖回至咔哒就位。
- 把 GanzFrame 线插头插入 Micro USB 口旁的插孔，耳机插入旁边插孔；离音量键最近的插孔是 AUX 音频输入。
- 长按电源键数秒开机。
- LCD 出现主菜单：用控制环上/下键访问环节文件夹、USB、AUX 音频、设置；选“ 环节 ”并按中央键。
- 出现两个文件夹：Sirius 与 Procyon。选一个按中央键打开，用控制环上/下键滚动环节列表（长按快速滚动）。
- 找舒适坐姿，选一个环节，戴上 GanzFrames 与耳机，闭眼，按控制环中央键启动。
- 启动后有 10 秒倒计时让您安顿；多数环节以柔和淡入开始。再按一次中央键可跳过倒计时。
- 用机身顶侧按键把亮度与音量调到舒适，享受旅程！

环节进行中：短按控制环中央键暂停，再按一次继续；要提前结束，长按中央键；按左键返回主菜单。环节中可改变音频调制深度（正常 100%，也可 25%、50%、75%；较低设置不会完全开关，音频体验更柔和）。也可选择调制外部音频，在低脉冲率下尤其有趣——试试环境电子音乐。用控制环上键在 KBS（内部音频）、AUX（调制的外部音频）、KBS+AUX（内外同时）间切换，默认内部音频。若选择 Sirius 环节，可用 ColorSets 自选颜色（16 种，见书末图表）；按下键循环选择直至找到喜爱的一种。Procyon 环节的色彩变化是预编程的。

ColorOrgan（色彩风琴）

AUX 与 USB 模式下有 ColorOrgan 选项，纯为趣味：把声音分为低音、中音、高音三段，按各段响度调制 LED 亮度，对有节拍的音乐效果最佳。按一次控制环上轮进入，屏幕左下显示 ^M:CO 图标；进入后屏幕右下出现图标，用下轮在 6 种 ColorOrgan 程式间切换。

三、菜单选项

USB：Limina 可作 USB 音频设备，有时音质比 AUX 输入更纯净。用附带 Micro USB 线连接电脑，在主机选 USB 音频并按中央键锁定。使用时控制环上键在 SpectraStrobe/AudioStrobe 解码器与 ColorOrgan 间切换，下键在 ColorSets 间切换（仅在播放 AS 或 Sirius 环节时有效）。ColorOrgan 有 6 种音频响应选项（CP 01-06）。USB 模式也用于向 Limina 添加文件夹与环节：内存容量很大，出厂环节仅占约五分之一。

AUX 音频：用附带转接线把音频播放器接到 Limina：一端接机身左上插孔，另一端接播放器；其余选项与 USB 模式相同。

设置（选中后按中央键锁定）：

- 语言：改变 LCD 默认语言：英语、捷克语、俄语、德语。
- 常规：1. 播放倒计时：按中央键启动到环节开始的秒数，出厂预设 10；2. 按键背光：中央键与控制环缝隙的蓝光，预设 3，可增至 9；3. 循环播放：关闭（默认）时按中央键播放当前环节到结束即停；按控制环右键则播放当前环节及本文件夹其余环节后停。开启循环时，按中央键反复播放所选环节直到您停止或电池耗尽；按右键则把所选及之后所有环节依次循环播放。
- 电源管理：显示背光 0-7（默认 6）；显示器关闭待机 5 分钟或从不；设备关闭待机 5/10/15/30 分钟或从不（不推荐）。

四、内置环节、技术原理与常见问题

Limina 预装环节包含我们最畅销的 Sirius 与 Procyon AVS 型号的全部环节。Sirius 环节基于为 Kasina 开发的 KBS（Kasina Basic Session）格式，可通过自选 ColorSets 提供大量颜色选择；Procyon 环节用更先进的新版 KBS 格式重建，支持内嵌色彩渐变，音频波形扩展到三角波、脉冲波、锯齿波与粉红噪声。这两种 KBS 格式现统称 KMMS（Kasina Mind Machine Session）。全部环节清单见本手册第二部分；更新与新环节以 PDF 形式在原厂支持站发布。

自定义文件夹：用 USB 连接电脑，在 Limina 选 USB 并按中央键，电脑出现“可移动磁盘”窗口后，新建并命名文件夹，从 Sirius 与 Procyon 文件夹复制粘贴一个或多个环节进去即可。备份：自定义、添加或移动文件时，先备份原文件夹（拖放或复制粘贴到电脑备份区）总是好习惯。

技术原理：所有环节由一系列依次播放、长度不一的片段组成。每段有关联的脉冲率、亮度、颜色选择、音频波形与音量级别，其中一些通常随时间变化。第一段常以亮度与音量为零起始，在片段过程中逐渐增大；最后一段通常反向渐隐结束环节。

常见问题：

- 什么是 AudioStrobe(R) 与 SpectraStrobe(TM)？——两者都用低频高频音频直接控制灯光。AS 每个音频通道含一个信号，SS 用 4 个信号控制 RGB。
- 灯光闪烁不正常？——可能是环节中按了控制环上键，误把解码模式切到了 ColorOrgan。播放非 SS 环节时只用下键切换 ColorSet。若非此原因，联系 support@mindplace.com。
- 如何把 Limina 设为 USB 音频设备？——菜单选 USB 并按中央键锁定，电脑会把 Limina 内存识别为可移动磁盘，可查看环节名、拖放新环节或新建文件夹。
- 如何更新固件？——访问 mindplacesupport.com 下载 Kasina/Limina Firmware Updater，按步骤操作。
- 如何添加更多环节？——USB 模式下“可移动磁盘”窗口打开时，把环节文件拖入所选文件夹即可；内存可容纳数百个额外环节。

第二部分 环节手册（Sessions Book）——全部程式

预装环节包含最畅销的 Sirius 与 Procyon AVS 型号的全部环节。Sirius 环节基于 KBS 格式，可用 ColorSets 在环节中自选喜爱颜色（按下轮循环）；Procyon 环节用更高级的新版 KBS 格式重建，支持内嵌色彩渐变，音频波形扩展到三角波、脉冲波、锯齿波与粉红噪声（统称 KMMS）。

五、Sirius 程式

分类：巅峰表现——帮助整天保持清晰专注，精力下降时使用；宁静诱导—— induce 平和状态，建议定期使用，配合冥想类书籍并把技巧融入日常；学习——在宁静而警觉的状态下更易吸收新信息、理解概念与记忆材料（可试 13、16、17 号配合个人成长音轨，注意环节时长要覆盖录音长度）；健康幸福——帮助释放一天积累的紧张。

编号	名称	分类	时长	说明
1	Power Regeneration 能量再生	巅峰表现	20:00	研究表明把“能量小睡”作为日常一部分表现更好——完全脱离职责的休息。坚持使用，对咖啡、茶、甜饮等兴奋剂的渴望可能下降。也可用 03、04、07、09、12 号获得身心焕新感。
2	Performance Intensive 强化表现	巅峰表现	18:00	快节奏环节，适合需要“情绪提振”时使用；可连续使用多次。
3	Quick Break 快速休息	巅峰表现	15:30	白天快速恢复精力，尤其适合知道前方有漫长繁忙日程时。每天休息几次，是对专注、清晰与决策力的投资。
4	Power Pause 能量暂停	巅峰表现	15:00	03 号稍更具刺激性的版本，几分钟内清空杂念、提升心智清晰度。可用快节奏音乐代替内部声音。
5	Athletic Warm-Up 运动热身	巅峰表现	17:00	增强运动或比赛前的宁静专注感。许多运动员平时出色、比赛却失误；顶尖者能在任何情况下稳定发挥，关键是宁静而专注、身心和谐。体力训练只成功一半——静坐观想自己（及团队）达成目标；也可配合巅峰表现或积极肯定录音，甚至自录肯定语在环节中播放。
6	Maintaining Peak Competitive Posture 保持巅峰竞技状态	巅峰表现	21:00	在运动赛事间隙使用，配合可视化、成功与巅峰表现。最好搭配自己、教练或 trainers 撰写朗读的积极肯定语或引导式想象脚本，或用市售优秀录音。不必参加体育竞赛也能享受其正面效果。
7	Quick Work Break 工作小憩	宁静	15:30	常言久坐电脑工作要定时休息。配合良好的拉伸运动，可避免越来越多久坐者的慢性身体毛病。建议在休息时用，也适合午饭后、回去工作前。
8	Mind Sauna 心智桑拿	宁静	24:00	配合深呼吸与肌肉觉察练习。先用横膈膜呼吸——腹部（而非胸部）随每次深呼吸起伏即为正确。让肌肉放松，紧张随之消失。可躺着配合放松音乐使用。环节结尾有 2 分钟快速提振，把您“带回来”。
9	Quick Refresher 快速焕新	宁静	16:00	帮助重新聚焦能量。特别艰难的一天中需要恢复活力时使用。熟悉各环节的细微差别后，您会形成每周用几次的偏爱；像这类 15-20 分钟环节因方便会用得很多。

编号	名称	分类	时长	说明
10	Regeneration 焕活	宁静	25:00	足够长，可进入深度宁静与专注状态。有人觉得比 35 分钟短得多。应连续数周定期使用，学会正确放下、进入深度宁静。也适合配合宁静或自助音轨。
11	Deep Meditation 深度冥想	宁静	45:00	为自己留出时间！在确保不受打扰时使用。这是提供的最长环节，初学者可能觉得太长；若想学习长时间冥想，它是很好的训练环节。你会发现即使不用机器，冥想练习也更顺畅。
12	Quick Alertness Break 快速警觉休息	学习	10:00	保持学习专注的完美环节，设计为每 40-60 分钟使用一次，帮助在学习时段更好整合材料。
13	Learning Language 语言学习	学习	35:00	专为配合语言教学音频设计，采用保加利亚研究者 Lozanov 开创的“超级学习”技术，进入宁静而专注的状态。
14	Relax Before Exams 考前放松	学习	15:00	考试或压力情境前使用，带来平静、专注与自信。人人都有考试时紧张、忘掉平时记得材料的经历，此环节帮助避免。
15	Concentration 专注	学习	12:00	快速进入平静专注状态。宁静的身体让心智更警觉专注。使用时应让身体尽量宁静，同时保持警觉。
16	Enhance Creativity 增强创造力	学习	20:00	扫过一系列频率以刺激思维过程。频繁使用效果最佳；连续几天使用有助于解决问题。
17	Visualization 想象	学习	20:00	疲惫时、想要一段穿越一系列频率的刺激与想象环节时使用。若是视觉型的人，你会看到各种万花筒影像。
18	Body/Mind Awareness 身心觉知	健康幸福	25:00	身心有直接联系：身体紧张时难有宁静心智；心智过度活跃或情绪焦虑时身体也难放松。在这 25 分钟里练习释放并放松全身。
19	Afternoon Break 午后小憩	健康幸福	21:40	可混合柔和舒缓音乐或自然声，减轻日常紧张。足够长以彻底焕新，又不至于占用太多其他日常事务。
20	Deep Tranquility 深度宁静	健康幸福	25:00	若您很敏感或刚接触本系统，先试这个。它是本机最温和的环节之一——只需放松，让自己轻轻流淌。
21	Good Night 晚安	健康幸福	18:00	一天结束时绝佳。躺下，灯光可调低。环节结束后先取下 GanzFrames 与耳机再入睡。
22	Release the Day 卸下一天	健康幸福	21:00	灯光设为低到中等。这是平静与内在平衡的睡前环节，最好在当晚不再安排社交活动（包括电视）时使用。用后也许想读会儿书，或直接入睡。

六、Procyon 程式（Limina 内含版本）

分类：学习——宁静警觉状态下更易吸收；巅峰表现——保持清晰专注，精力衰退时用；宁静诱导——引导平和，定期使用最佳；夜间旅程——引导安眠，一天结束准备睡觉时用；能量——提升能量水平；焕活——诱导活力与焕然一新的恢复状态；想象——促进目标可视化，与外部音源配合极佳，频率主要在 4-14 Hz，建议从最短逐步过渡到最长；心智艺术——诠释性视觉体验，有人形容为神圣几何或视觉迷幻。

编号	名称	分类	时长	说明
1	Relax Before Exams 考前放松	学习	15:00	冥想式清心，短时间内清空思绪，频率主要在 9-13 Hz。
2	Accelerated Learning 15 加速学习15	学习	15:00	传统“超级学习”法，进入入睡前状态，频率主要在 4-8 Hz。
3	Accelerated Learning 60 加速学习60	学习	60:00	类似 02 号但更长更慢，有助于进入深层状态，也有人用于轻度恍惚诱导。
4	Accelerated Learning 35 加速学习35	学习	35:00	系列第三成员，配合约 30 分钟的外部音频（如语言学习）使用。
5	Quick Alertness 快速警觉	学习	10:00	短时间内让心智更专注，尤其适合学习前。
6	Concentration 专注	学习	15:00	学习前集中注意力的好环节，主要为 13、14 Hz“表现峰值”频率。
7	Attention Booster 15 注意力增强15	学习	15:00	12 与 18 Hz 交替、中间停顿，可提升注意力。
8	Attention Booster 20 注意力增强20	学习	20:00	07 号加长版。
9	Quick Break 快速休息	巅峰表现	15:00	含快速放松与激活序列，用于学习与运动准备。
10	Athletic Warm-Up 运动热身	巅峰表现	17:00	较复杂的频率序列，运动前使用，集中身心。
11	Power Recharge 能量补充	巅峰表现	15:00	刺激性更强，帮助清空杂念。
12	Peak Composure 巅峰镇定	巅峰表现	30:00	非常适合配合积极肯定语与引导式想象。
13	Performance Intensive 强化表现	巅峰表现	18:00	快节奏、提升情绪的环节。
14	Mind Sauna 心智桑拿	巅峰表现	25:00	适合配合深呼吸与肌肉觉察练习。
15	Quick Work Break 工作小憩	巅峰表现	15:00	极佳的日常放松环节，可用于拉伸、瑜伽前。
16	Regeneration 35 焕活35	宁静	35:00	中等长度放松，工作回家后的好选择。
17	Regeneration 45 焕活45	宁静	45:00	16 号加长版。
18	Quiet Hour 静谧时光	宁静	60:00	长而温和，大量时间在 8-12 Hz。
19	Deep Meditation 深度冥想	宁静	60:00	深度焕新，频率 4-13 Hz。

编号	名称	分类	时长	说明
20	Meditative Mind 15 冥想心智15	宁静	15:00	9-13 Hz 的短暂清新漫游，中速色彩扫掠。
21	Meditative Mind 60 冥想心智60	宁静	60:00	9-13 Hz 的悠闲长途漫游，色彩渐变。
22	Deep Tranquility 深度宁静	宁静	60:00	一小时造访入睡前之境——缓慢平静频率，间或不闪烁色彩沐浴。
23	Night Voyage 15 夜间旅程15	夜间旅程	15:00	短暂沉入缓慢色彩波动。
24	Night Voyage 25 夜间旅程25	夜间旅程	25:00	23 号稍长版，过渡更慢。
25	Night Voyage 35 夜间旅程35	夜间旅程	35:00	深入梦境边缘的睡眠之境。
26	Night Voyage 45 夜间旅程45	夜间旅程	45:00	特别适合把意识切换到极深层级。
27	Night Voyage 60 夜间旅程60	夜间旅程	60:00	最深、最接近恍惚的环节。
28	Quick Energy 10 快速能量10	能量	10:00	短而强烈的能量爆发，13-22 Hz，侧重红黄紫。
29	Quick Energy 15 快速能量15	能量	15:00	同 28 号稍长，做完也许不需第二杯咖啡。
30	Full Energy 25 完全能量25	能量	25:00	同 29 号但更长、频率范围略大。
31	Full Energy 35 完全能量35	能量	35:00	睡眠不足却需白天保持专注时的好选择。
32	Full Energy 45 完全能量45	能量	45:00	强度相当高，建议从短能量环节逐步过渡。
33	Total Alertness 全然警觉	能量	60:00	广泛变化的频率上下蜿蜒，最终精力充沛、焕然一新。
34	Afternoon Break 午后小憩	焕活	22:00	试试一个月每周两次用本环节代替刷社交媒体！
35	Rejuvenation 15 焕活15	焕活	15:00	温和“心智按摩”，放松与激活的频率和色彩兼具。
36	Rejuvenation 25 焕活25	焕活	25:00	35 号的长版本，温和“心智按摩”。
37	Lunch Break 35 午休35	焕活	35:00	完美的饭后“甜点”，让你下午保持清爽！
38	Lunch Break 45 午休45	焕活	45:00	37 号的加长版。
39	Middle Mind Centering 中心中正	焕活	60:00	轻冥想与专注觉知，频率主要在 9-18 Hz。
40	Creative Visualization 10 创意想象10	想象	10:00	为各类目标可视化而设计。
41	Creative Visualization 15 创意想象15	想象	15:00	创意想象系列，15 分钟。

编号	名称	分类	时长	说明
42	Creative Visualization 25 创意想象25	想象	25:00	创意想象系列，25 分钟。
43	Creative Visualization 35 创意想象35	想象	35:00	创意想象系列，35 分钟。
44	Creative Visualization 45 创意想象45	想象	45:00	创意想象系列，45 分钟。
45	Creative Visualization 60 创意想象60	想象	60:00	创意想象系列，60 分钟。
46	Fast Trip 快速旅程	心智艺术	10:00	欢快创意的片段系统，色彩丰富多变、视觉影像缤纷。
47	Symbol Spaces 符号空间	心智艺术	15:00	更超现实的色彩变化与多彩光景。
48	Kaleidoscopic Mind 万花筒心智	心智艺术	20:00	复杂影像，强调曼陀罗、漩涡与旋转空间。
49	Pyromania 火焰狂热	心智艺术	30:00	毫无保留、纵情投入的完整心智艺术。Bon voyage!

00. Create Your Own 创建您自己的环节：使用 Session Editor 设计自己的环节并在此列出。

七、Gamma（40 Hz）程式

应广大用户需求，Limina 还收录了多个 gamma（40 Hz）环节，按时长分为 20、30、45、60 分钟四个文件夹。每个文件夹内有若干变体，使用不同音频音高的等时音调（Isochronic tones）。找到最适合您的一个，尽情享受即可！您也可以把任何环节载入 Kasina Basic Session Editor 查看参数并按喜好定制；编辑器与教程见 mindplacesupport.com 的 Limina 或 Kasina 专区。

前往购买 Limina（联盟链接，本站可能获得佣金）

本中文足本由本站翻译整理，用户手册与环节手册内容均已收录；版权归原厂 MindPlace 所有。