

dodow

НА ТО, ЧТОБЫ ПРОЧИТАТЬ ЭТО
РУКОВОДСТВО, У ВАС УЙДЕТ
НЕ БОЛЕЕ 5 МИНУТ, НО ПОСЛЕ
ЭТОГО ВЫ СМОЖЕТЕ, НАКОНЕЦ,
УСНУТЬ



dodow

Мы — Livlab — команда людей,
страдающих бессоницей,
дизайнеров и предпринимателей,
чья миссия заключается в том,
чтобы помочь вам лучше спать.

ПРОБЛЕМА. Сегодня существует немало способов, с помощью которых можно добиться довольно существенных результатов: терапия, софрология, йога, медитация... Однако, эти техники все еще не получили широкого распространения ввиду своей дороговизны и времязатратности.

НАШЕ РЕШЕНИЕ. Мы взяли лучшее из того, что предлагают эти техники, и разработали Dodow — первый световой метроном, который помогает мозгу снова научиться засыпать самостоятельно без каких либо лекарств.

Указатель

6 Подготовка

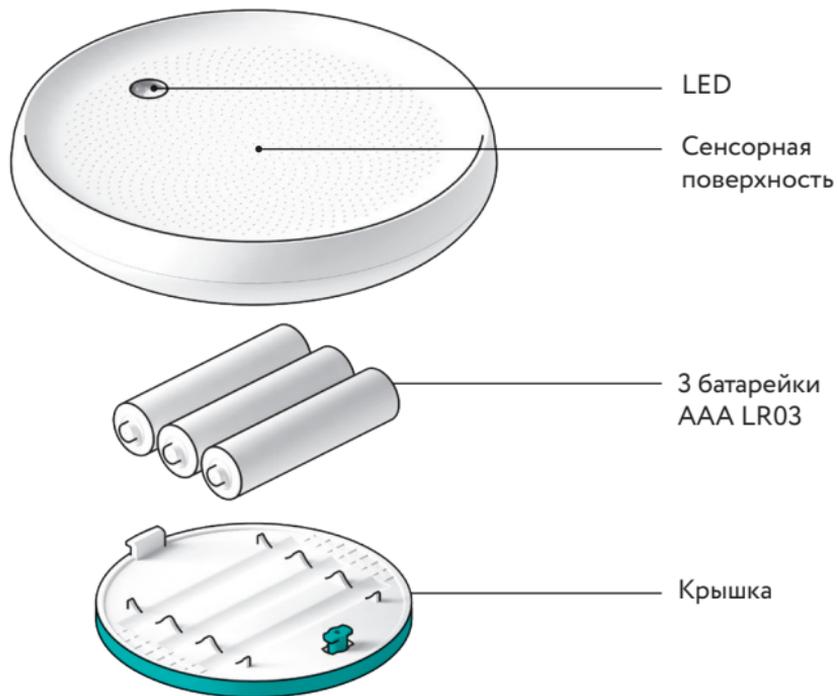
- 7 Характеристики
- 8 Вставка / замена батареек
- 9 Включение Dodow
- 10 Изменение настроек яркости
- 11 Выключение Dodow

12 Использование

- 13 Засыпание с Dodow
- 18 Физиологический механизм
- 20 Дополнительные упражнения
- 23 ЧАВО
- 26 Гарантия и отказ от ответственности

Подготовка

Характеристики



Вставка / замена батареек

При севших батарейках
свет Dodow мигает.



закрытое



открытый

Включение Dodow

Вы можете выбрать один из двух режимов дыхания. Вот как активируется каждый из них:



8-МИНУТНЫЙ СЕАНС.

Коснитесь сенсорной панели один раз.



20-МИНУТНЫЙ СЕАНС.

Коснитесь сенсорной панели два раза. Если вы хотите перейти на 20-минутный сеанс во время активированного 8-минутного сеанса, не начиная упражнение с самого начала, также коснитесь сенсорной панели два раза.

Изменение настроек яркости

Если вам не подходит яркость света, проецируемого на потолок, вы всегда можете ее изменить. Сначала убедитесь, что Dodow выключен.



АКТИВИРУЙТЕ РЕЖИМ НАСТРОЙКИ.

Слегка нажмите на сенсорную панель и удерживайте на ней палец в течение 3 секунд, пока не загорятся LED огни. Обратите внимание, что они не должны мигать.



ВЫБЕРИТЕ ОДНУ ИЗ ТРЕХ НАСТРОЕК ЯРКОСТИ.

Коснитесь сенсорной поверхности, чтобы просмотреть настройки.



ПОДТВЕРДИТЕ СВОЙ ВЫБОР.

Нажмите на сенсорную панель и удерживайте на ней палец в течение 3 секунд, пока не включатся LED огни.

Выключение Dodow

Dodow выключается автоматически после каждого упражнения.

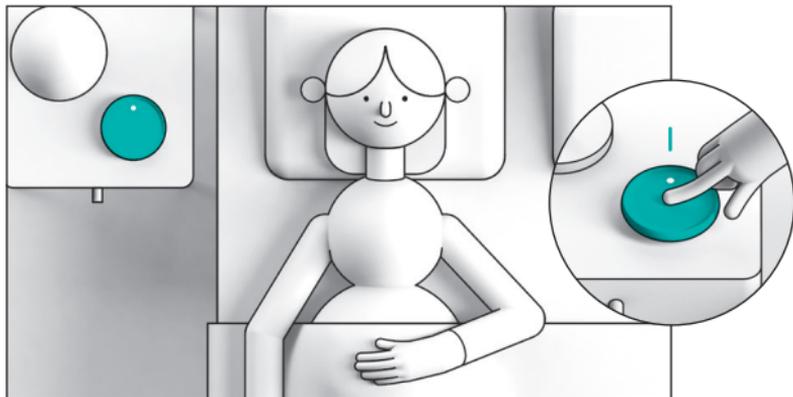


Если вы хотите выключить устройство до окончания упражнения, нажмите на сенсорную панель и удерживайте на ней палец в течение 3 секунд.

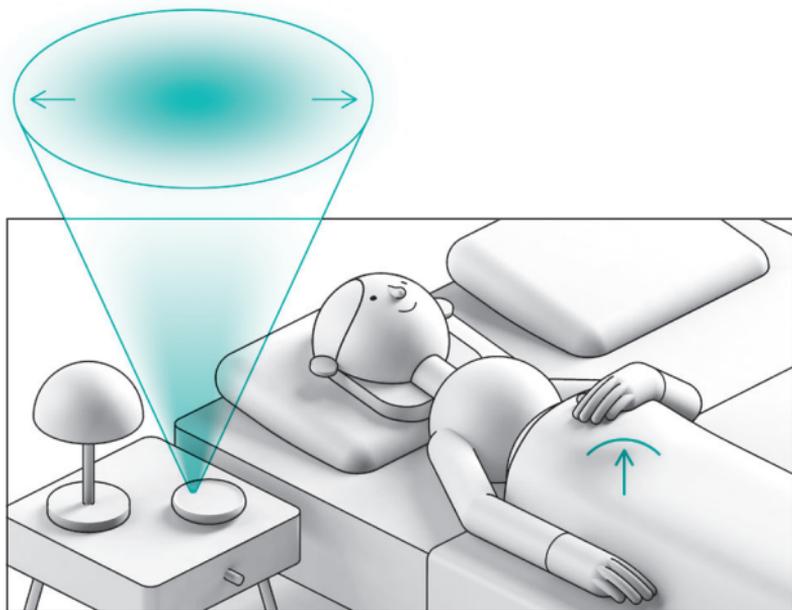
Использование

Засыпание с Dodow

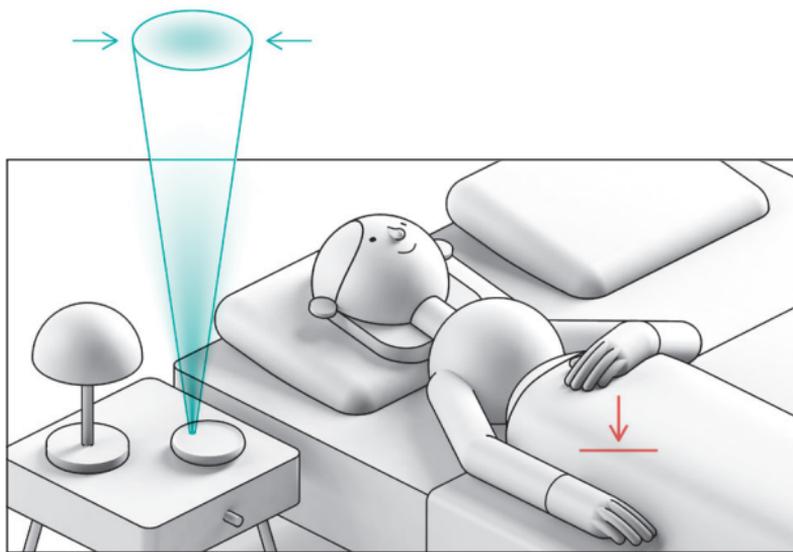
- 1. Подготовка.** Разместите Dodow так, чтобы вы могли легко до него дотянуться, и активируйте 8 или 20-минутный сеанс.



2. **ДЫХАНИЕ.** Сфокусируйтесь на луче синего света, проецируемого на потолок, и мягко синхронизируйте свое дыхание с ритмом света.

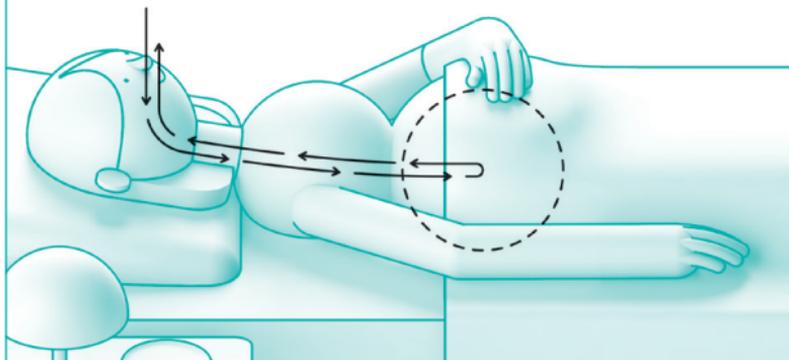


Делайте вдох, когда луч расширяется...

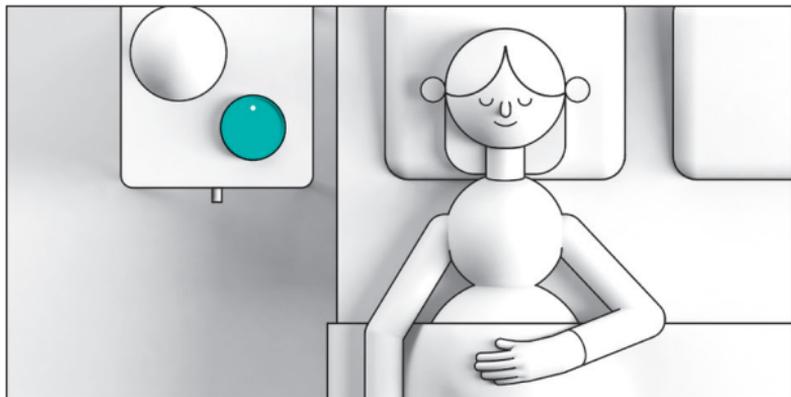


И ВЫДОХ, когда луч сужается.

Дышите нижней частью живота (абдоминальное дыхание). Не двигайтесь и не заставляйте себя уснуть: вы засыпаете самостоятельно, а Dodow лишь ускоряет процесс. Мягко сфокусируйте свое внимание на нижней части живота (ниже пупка) и попробуйте сконцентрироваться на своих ощущениях.



3. ЗАСЫПАНИЕ. Вы уснете во время или вскоре после окончания упражнения. Dodow выключится автоматически.



Физиологический механизм

Понимание того, как что-то работает, поможет вам получать более существенные результаты. Потратьте 30 секунд и прочитайте приведенный ниже текст или посмотрите видео здесь: mydodow.com/video.



Состояние бодрствования.



Состояние покоя.

- 1. Состояние бодрствования.** Большинство проблем с засыпанием связаны с дисбалансом в вегетативной нервной системе: находясь в состоянии возбуждения, нейромедиаторы, такие как норадреналин, сигнализируют мозгу о необходимости оставаться в состоянии бодрствования.
- 2. Дыхание.** Dodow помогает вам восстановить баланс вегетативной нервной системы с помощью медленного дыхания. Медленное, регулярное дыхание (оптимально: 6 вдохов и выдохов в минуту) помогает стимулировать барорефлекс — физиологический механизм, позволяющий вам расслабиться.
- 3. Состояние покоя.** Спустя 8 минут вы будете в состоянии «покой и переваривание пищи». Ваш метаболизм замедлится, выработка нейромедиаторов прекратится, и ваше тело будет полностью расслаблено. Вы будете менее восприимчивы к своим мыслям и окружающим шумам. Сон уже совсем близко...

Дополнительные упражнения

КОНЦЕНТРАЦИЯ НА НИЖНЕЙ ЧАСТИ ЖИВОТА.

Когда вы непрерывно фокусируете свое внимание на нижней части живота, увеличивается приток крови к этой области (больше крови направляется к этой части вашего тела). В это время приток крови к мозгу уменьшается, что приводит к замедлению мозговой активности и помогает вам чувствовать себя менее возбужденным.

Пока вы синхронизируете свое дыхание с ритмом света Dodow, мягко сфокусируйте свое внимание на нижней части живота: попробуйте сконцентрироваться на своих ощущениях в этой области. Вот как вы распределяете свое внимание: 50% — на то, чтобы синхронизировать дыхание с изменяющимся ритмом света, 25% — на то, чтобы сконцентрироваться на ощущениях в нижней части живота и 25% — на оставшиеся ощущения, которые вы не можете контролировать.

МЫСЛЕННОЕ НАСЫЩЕНИЕ.

Это упражнение предназначено для тех, кто слишком много думает. Цель состоит в том, чтобы предложить вашему мозгу какую-то альтернативу, которая будет стимулировать его гораздо меньше, чем мысли. Вам может быть сложно выполнять это упражнение сначала, но вам станет легче после того, как вы повторите его во время нескольких сеансов Dodow.

Пока вы синхронизируете свое дыхание с ритмом света Dodow, повторяйте ясно и четко (про себя): «Вдох», когда вы вдыхаете, и «Выдох», когда выдыхаете (если у вас не получается, повторять «1», когда вдыхаете, и «2», когда выдыхаете, или просто повторяйте «А» и на выдохе, и на вдохе). Во всех случаях, время, которое вы тратите на то, чтобы произнести любое из этих слов, должно соответствовать продолжительности вдоха и выдоха. Чем медленнее вы дышите, тем больше времени у вас должно уходить на то, чтобы произносить слова.

КОНЦЕНТРАЦИЯ НА СВЕТЕ.

Это упражнение предназначено для тех, у кого по-прежнему не получается выполнять дыхательные упражнения после четырех сеансов. Цель заключается в том, чтобы использовать гипнотическую силу света разной интенсивности для того, чтобы выбросить все из головы, и визуальную концентрацию для того, чтобы занять мозг.

Не пытайтесь синхронизировать свое дыхание с ритмом света. Вместо этого, держите глаза открытыми и попытайтесь сфокусироваться на изменении силы света. Сфокусируйте около 70% своего внимания на изменении силы света. Почувствуйте, как ваши зрачки немного расширяются, когда луч увеличивается, и сужаются, когда он уменьшается. Попытайтесь отвлечься, наблюдая за ритмом света, проецируемого на потолке. Помните, что не нужно слишком пристально следить за светом, чтобы не спровоцировать головную боль.

Часто задаваемые вопросы

МНЕ НУЖНО ВДЫХАТЬ, КОГДА ЛУЧ СВЕТА РАСШИРЯЕТСЯ ИЛИ СУЖАЕТСЯ? Вам нужно вдыхать, когда луч расширяется, и выдыхать, когда он сужается.

КАЖЕТСЯ, ЧТО НА ВЫДОХ УХОДИТ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ, ЧЕМ НА ВДОХ. ЭТО НОРМАЛЬНО? Да, выдох намеренно получается дольше. Более того, когда мы дышим медленно и выдыхаем дольше, чем вдыхаем, высвобождается больше CO_2 . Когда концентрация CO_2 в крови уменьшается, сужаются сосуды головного мозга. Этот феномен, известный как вазоконстрикция вызывает ощущение усталости, что способствует засыпанию.

НА ЧЕМ НУЖНО СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ СВОЕ ВНИМАНИЕ? Часть вашего внимания будет автоматически концентрироваться на свете и ритме дыхания. Оставшуюся

часть вам нужно сконцентрировать на нижней части своего живота. Это нужно делать мягко, не напрягаясь и не двигаясь. Выполнять это упражнение очень легко. Оно не требует почти никаких умственных усилий.

МНЕ НУЖНО ПОПЫТАТЬСЯ ПЕРЕСТАТЬ ДУМАТЬ? Нет, попытки перестать о чем-либо думать контрпродуктивны. Более того, ваши мысли не виноваты в том, что вы не можете уснуть. Причина, почему вы не можете уснуть, заключается в вашей реакции на них. Они вам докучают, вы хотите их остановить. Поскольку эта попытка обречена на провал, в итоге вы будете чувствовать себя еще более растерянным... и вряд ли уснете. Dodow всего за 8 минут поможет вам выкинуть все свои мысли из головы, и они перестанут быть преградой на пути ко сну.

Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ УСТАВШИМ СПУСТЯ ВСЕГО НЕСКОЛЬКО МИНУТ... МОГУ Я ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА И СМЕНИТЬ ПОЗУ? Попробуйте выпонять упражнение так долго, как сможете, поскольку ощущение усталости не обязательно значит, что вы скоро уснете. Чем сильнее вы стараетесь не уснуть, тем быстрее вы засыпаете: этот феномен известен под названием «парадоксальная интенция».

БУДЕТ ЛИ DODOW МЕШАТЬ ЧЕЛОВЕКУ, ЛЕЖАЩЕМУ РЯДОМ СО МНОЙ? Если глаза этого человека закрыты, прибор будет ему мешать; если он будет выполнять упражнение вместе с вами, то очень быстро устанет.

Я ПОПРОБОВАЛ ОДИН РАЗ, НО НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ. ЭТО НОРМАЛЬНО? Исследования показали, что первые попытки редко заканчиваются успехом. Попробуйте еще пару ночей, чтобы привыкнуть к Dodow.

Я ПРИВЫК ЗАСЫПАТЬ, ЛЕЖА НА БОКУ. ПОЧЕМУ Я ДОЛЖЕН ЛЕЖАТЬ НА СПИНЕ? Вы будете более восприимчивы к эффекту Dodow, если будете лежать на спине. Если вы выполните упражнение, лежа на спине, до самого конца, а потом примите вашу обычную позу, если к тому времени еще не будете спать, вы уснете... очень быстро.

КАЖЕТСЯ, ЧТО DODOW НЕ РАБОТАЕТ ДОЛЖНЫМ ОБРАЗОМ, ИЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ЕГО ВКЛЮЧИТЬ? Попробуйте перезагрузить прибор: просто выньте батарейки и вставьте их обратно.

Гарантия и отказ от ответственности

ГАРАНТИЯ. Клиенту предлагается гарантия против скрытых дефектов сроком на 2 года. В случае если производственный дефект привел к тому, что Продуктом стало невозможно пользоваться, Клиент может обратиться в Службу гарантийного обслуживания LIVLAB по email: support@mydodow.com. Livlab обязуется бесплатно устранить дефект и вернуть работающий надлежащим образом Продукт Клиенту или предложить соответствующую замену. В случае если продукта больше нет в наличии или его невозможно отремонтировать, Клиенту будет предложена замена Исходного Продукта или возвращена сумма покупки. Любой возврат продукта по настоящей гарантии должен осуществляться с предварительного согласия LIVLAB. Неисправный продукт должен быть возвращен в оригинальной упаковке, со всеми комплектующими деталями и любыми аксессуарами. Любой продукт, который пришел в неполной комплектации, в поврежденном состоянии или в поврежденной упаковке, не будет принят и возмещен по настоящей гарантии.



Крепких снов!

Контакты

У вас есть какая-то идея, предложение,
или вы просто хотите поздороваться?
Свяжитесь с нами по электронной почте:
support@mydodow.com

Dodow спас ваши ночи? Расскажите о
своём опыте и помогите нам сделать
Dodow ещё лучше:
mydodow.com/feedback

4, av. du Président Wilson
75008 Paris, France.

LIVLAB
health outside the box

