


# Návod k použití
# s programovou knihovnou

Galaxy®
neuroinstitut

Výhradní dodavatel

## Kontraindikace

**Bez konzultace s lékařem by neměly používat AVS přístroj tyto osoby:**

- osoby trpící jakýmkoliv diagnostikovaným záchvatovým onemocněním (např. epilepsií)
- osoby s diagnostikovanou vážnou duševní poruchou (např. schizofrenií)
- osoby po vážném úrazu hlavy, páteře nebo mozkové mrtvici

Pro tyto skupiny osob se doporučuje několik prvních sezení provádět pod odborným dohledem. Používání farmak souběžně s AVS stimulací je snášeno dobře a kontraindikace nebyly zaznamenány. Tento přístroj není prostředkem zdravotnické techniky.

## Snášenlivost a bezpečnost

Vývoj AVS technologie trval přes 50 let a během této doby nebyly při klinickém ani samo-uživatelském používání zjištěny žádné závažné vedlejší účinky a vznik závislosti. Pokud se vyskytnou nežádoucí účinky, jsou mírné, přechodné a předvídatelné. V takovém případě ztlumte intenzitu světel nebo zvuku nebo stimulaci ukončete a začněte znovu až druhý den.

**Přechodné nežádoucí účinky mohou být například:**

- Bolest hlavy nebo nevolnost.
- U osob trpících světloplachostí, šedým zákalem (kataraktou) nebo zeleným zákalem (glaukomem) může světelná stimulace vyvolat nepříjemné pocity.

## Doporučení pro plnohodnotný zážitek a účinek

- Stimulanty, jako jsou káva, čaj, energetické nápoje, kouření tabáku a další, požité těsně před použitím přístroje, mohou snížit účinek stimulace, zejména relaxačních a spánkových programů.
- Při používání přístroje mějte zavřené oči (pokud není výslovně v návodu uvedeno jinak). Vnímání světelné stimulace otevřenýma očima není zraku škodlivé.
- Po dobu akutní zdravotní indispozice (respirační onemocnění, bolest hlavy, nevolnost apod.) přístroj nepoužívejte.
- Použití přístroje souběžně s podáváním alkoholu nebo drogových látek může vyvolat nevolnost.
- Bezprostředně po skončení stimulace (do cca 15 minut) se nedoporučuje, bez předchozí zkušenosti s používáním přístroje, řídit motorové vozidlo a stavební stroje.
- Věková hranice není omezena.
- Pro zdravé děti do zhruba 6–10 let věku nemá obvykle použití přístroje žádný zdravotní význam.

# Programová knihovna

Drtivá většina programů používá jako zvukovou složku hudbu, výjimečně stimulační zvuky, typické pro AVS technologii, případně zvuky a hudbu současně.
Programy jsou v přístroji řazeny abecedně. Zde v knihovně programů jsou řazeny podle skupin programů a jejich nejčastějšího využívání.
Programy jsou na displeji zobrazeny bez českých akcentů.

Čas programu je uveden u každého programu vpravo.

## Sensus obsahuje celkem 45 programů v deseti kategoriích:

**Relaxace – 9**

**Energie – 5**

**Spánek – 3**

**Zdraví - 3**

**Nálady – 10**

**Výkonnost - 6**

**Učení – 3**

**Rozvoj – 3**

**Meditace – 2**

**Sport – 1**

**Pokyny k použití přístroje najdete na konci této brožury (za programovou knihovnou).**

# Relaxace

**Relaxace je vstupní brána k jakýmkoliv dalším účinkům, změněným stavů vědomí i zdraví. Relaxační programy používejte co nejčastěji. Obdobný průběh a účinky jako relaxační programy mají programy v sekci Zdraví a Meditace.**

**Alfa** **9:04**
Navozuje relaxační hladinu hluboká alfa. Pro relaxaci kdykoliv během dne.

**Denní relaxace** **15:24**
Na relaxaci kdykoliv během dne. Použijte i jako přestávku v práci nebo po obědě.

**Po práci** **6:17**
Před trávením volného času je skvělé vypustit myšlenky na práci a jít odpočívat s čistou hlavou!

**Pobřeží** **30:00**
Základní program pro dosažení hluboké relaxace a nácvik automatické relaxační reakce. Používejte pravidelně 1x týdně.

**Proti stresu** **11:43**
Protistresový program, uvolní i nakopne. Použijte kdykoliv během dne.

**Rychlá relaxace** **8:31**
Na rychlou relaxaci kdykoliv během dne.

**Stillness** **8:30**
Stillness, v překladu ticho, klid. Program na ztišení mysli od neodbytných myšlenek a mentálního ruchu.

**Stresová smyčka** **10:15**
Když vás něco hodně naštve, jste schopni si přemítat tuto stresovou situaci desítky minut i hodiny denně – vznikne stresová smyčka, které je obtížné se zbavit. Pro zrušení takové smyčky slouží tento program.

**Svalová relaxace** **21:20**
Na relaxaci svalů, například po sportu nebo větším stresu.

# Energie

**Použijte, když se cítíte unaveni, bez energie nebo když se potřebujete připravit na náročnou zátěž, zejména fyzickou. Nicméně pokud jste dlouhodobě unaveni, vystaveni stresu, nebo máte větší spánkový dluh, tak tyto programy nemusí stačit („není kde brát") a doporučujeme Vám nejdříve použít spíše relaxační nebo spánkové programy. Programy na energii není vhodné použít 2–4 hodiny přes spaním.**

**Během dne** **4:08**
Zahnání únavy kdykoliv přes den.

**Dopamin** **2:33**
Nakopne vás kdykoliv.

**Espresso** **3:09**
Rychlá energetická přestávka.

**Kočičí spánek** **16:02**
Kočky a jiné šelmy odpočívají tak, že si na pár minut hluboce zdřímnou. Přesně takový je i tento program: uvede vás do velmi hluboké relaxace na kraji spánku a zase přivede zpět k bdělému stavu.

**Ráno** **8:51**
Ideální použít hned ráno po probuzení.

# Spánek

**Programy na spánek je vhodné kombinovat s relaxačními programy. Špatný spánek je totiž často důsledkem nedostatečné relaxace – nevyrelaxovaného stresu a napětí. Vyzkoušejte tyto programy i v případě, že nemáte žádné potíže se spánkem! Budete překvapeni, nakolik lze spánek ještě prohloubit a zkvalitnit.**
**Je možné, že při spánkových sezeních usnete – uvolněný mozek si vyžádal to, co považujeme pro zdraví a organismus za potřebné a co jste mu předtím odpírali. Nebraňte se tomu, je to ta nejzdravější varianta.**

**Nespavost** **30:02**
Klasický program na eliminaci nespavosti, včetně chronické letité nespavosti. Používejte pravidelně obden a střídejte jej s relaxačními programy. Při pravidelném používání mohli uživatelé vysadit léky na spaní již po 1–3 měsících.

**Příprava na spánek** **30:00**
Chcete prohloubit spánek, tedy zlepšit jeho kvalitu, o 5–16%? Tak použijte tento program a to i v případě, že nepociťujete žádné potíže se spánkem! Program nepoužívejte těsně před spaním, ale například 1–2 hodiny před spaním. Pokud by však na vás přišlo spaní hned po skončení programu, tak se nepřemáhejte a jděte spát.

**Usnutí v noci** **10:00**
Použijte v nouzi – a sice tehdy, pokud se v noci nechtěně probudíte. Pokud však máte trvale mělký spánek, tak tato varianta stačit nebude. Je to pouze nouzová rychlá pomoc.

# Zdraví

**Obdobný účel a účinky mají i relaxační programy v délce 20 a více minut, tyto zdravotní programy jsou ovšem detailně zacílené.**

**Bolest** **20:00**
Pomáhá při bolestech všeho druhu. Navozuje stavy vědomí, ve kterých se zvyšuje produkce přirozených opiátů, snižujících vnímání bolesti. Při migrénách jej nepoužívejte při ataku či auře, ale preventivně v období klidu.

**Imunita** **40:01**
Silně relaxační program působí v pásmech vědomí, kdy se nejvíce aktivuje imunitní systém. Zvyšuje imunitu. Je vhodné jej používat pravidelně, například místo relaxace 1x týdně.

**Syndrom vyhoření** **16:00**
Prevence syndromu vyhoření. Při příznacích jej používejte 1–2× týdně, také jako přestávku v práci. Pro stejný účel doporučujeme používat i relaxační a meditační programy.

# Nálady

**Sezení pro nápravu depresí a eliminaci nejrůznějších nechtěných / negativních nálad. Následující programy zvyšují nebo spouští v mozku a těle produkci příslušných hormonů, které vás z těchto stavů přeladí do lepší nálady: serotoninu, dopaminu, endorfinů a dalších. Jakmile cítíte chmurnou náladu, sáhněte po této kategorii. Depresivních či úzkostných stavů existuje velké množství a je někdy obtížné určit jejich příčiny, nicméně velmi často jsou tyto stavy způsobené dlouhodobým stresem. Proto je vhodné následující programy kombinovat i s programy ze sekce „Relaxace" a „Energie".**

**Antidepresivum** **10:46**
Na eliminace klasické endogenní deprese – tedy takové, když cítíte smutek, osamění. Také pomůže při překonávání psychických bolestí všeho druhu. Střídejte s jinými relaxačními programy a používejte každý den.

**Eliminace deprese** **40:03**
Pro eliminace typu depresí, které se vyznačují napětím a úzkostí. Používejte každý den až do zlepšení. Střídejte s relaxačními programy.

**Lepší nálada** **5:39**
Nic zvláštního se nestalo, ale máte prostě špatnou náladu. Sezení vám pomůže.

**Prokrastinace** **3:59**
Nechce se vám něco dělat? Použijte toto sezení. Klidně dvakrát, třikrát za sebou, pokud by jedno použití nestačilo.

**Napětí** **9:22**
Napětí se kumuluje i při běžných a relativně klidných dnech. Stačí použít tento program. Kombinujte jej s relaxačními programy.

**Nuda** **6:17**
Kdykoliv, když se budete nudit. Chvíli odpočinete a získáte inspiraci a energii.

**Ospalost mozku** **12:10**
Použijte na nakopnutí, když je mysl líná a unavená.

**Podzimní deprese** **10:00**
Zhoršení nálady, když po slunečných dnech přijdou dny tmavé, je běžné. Nemusí jít přitom jen o podzim. Sezení pomůže zlepšit náladu, ideální použití je po ránu.

**Reset mysli** **11:17**
Zbaví vás neodbytných myšlenek, projasní mysl. Obdobný účinek má i program Stresová smyčka (sekce Relaxace).

**Smutek** **5:12**
Použijte pro odehnání smutku.

# Výkonnost

**Pro dosažení stálé vysoké mentální výkonnosti jsou zapotřebí dvě věci. Pravidelně relaxovat a výkonnost nacvičit – naučit mozek na takový režim. Tato sezení obsahují i určitou dávku relaxace, takové srovnání mozku na startu, vyrovnáním hemisfér a konstantní frekvence, ovšem doporučujeme používat i relaxační programy. Nácvik vám pak zajistí používání těchto programů. Dostanete tak mozek na vyšší úroveň kognitivních schopností a mentální výkonnosti.**

**Biohacking mozku** **40:00**
Zahrnuje zlepšení paměti, stimulaci kognitivních funkcí, vyšší koncentraci a díky navození hladiny theta i velice dobrý odpočinek a sebepoznávací procesy.

**Detoxikace** **5:49**
Dává odpočinout při dlouhé práci s počítačem. Použijte i několikrát denně jako přestávku.

**Jetlag** **30:49**
Sezení eliminuje negativní důsledky při přeletu časových pásem. Použijte v cílové destinaci – program navodí bdělé vědomí, nasimuluje slunečný den a srovná biorytmy. Zkrátíte tak jeden až tři malátnosti na minimum.

**Kognitivita** **29:55**
Unikátní sezení zvyšující kognitivní výkonnost stimulací kognitivních funkcí, které sídlí zejména v čelním laloku mozku. Lepší účinek má při pravidelném používání, například 1× týdně. Slouží také jako prevence demencí, například Alzheimerovy nemoci.

**Rychlý výkon** **9:54**
Pro rychlé navození mentálního výkonu, například po ránu nebo pokud jste mírně unaveni.

**Výdrž** **30:00**
Použijte tehdy, když vás čeká náročná duševní práce během následujících hodin. Vydržíte tak vyrovnaní a koncentrovaní dlouhou dobu.

# Učení

**Základní způsoby, jak zrychlit učení a zlepšit koncentraci. Pokud by kratší programy nestačili, použijte relaxační programy – nejvyšší výkon mozku může probíhat pouze z dobře relaxovaného stavu, nikoli ze stavu stresu a napětí.**

**Fokus** **30:03**
Navozuje ultra silnou koncentraci. Použijte těsně před učením nebo celodenním seminářem, studijním pobytem, dnem ve škole a podobně.

**Pauza** **5:02**
Pro odpočinek během učení. Můžete použít i vícekrát denně.

**Před učením** **8:39**
Použijte těsně před učením. Můžete použít i vícekrát denně.

# Rozvoj

**Pro osobní rozvoj.**

**Kreativita** **31:17**
Zvyšuje kreativitu, a to zejména propojením obou hemisfér a aktivací nedominantní, pravé hemisféry. Použijte kdykoliv, když potřebujete něco vymyslet, něčemu přijít na kloub nebo jako inspiraci pro nové plány a cíle.

**Theta** **20:43**
Program slouží pro sebepoznání a nácvik hlubokých stavů vědomí.

**Vizualizace** **30:02**
Klasický program pro nácvik i provádění vizualizace probíhající v hladině theta, kde se vizualizované představy nejsilněji ukotvují v mysli.

# Meditace

**Meditační programy napomáhají osobnímu rozvoji, hlubokému sebepoznání a různým transformacím tím, že rozšiřují vědomí a navozují hluboké stavy vědomí. V neposlední řadě vás také skvěle zrelaxují.**

**Integrace** **40:58**
Meditace s integrací mnoha vrstev vědomí zaměřená na sebepoznání a chápání a porozumění věcem, které jsou po povrchem.

**Meditace** **30:00**
Klasická meditace.

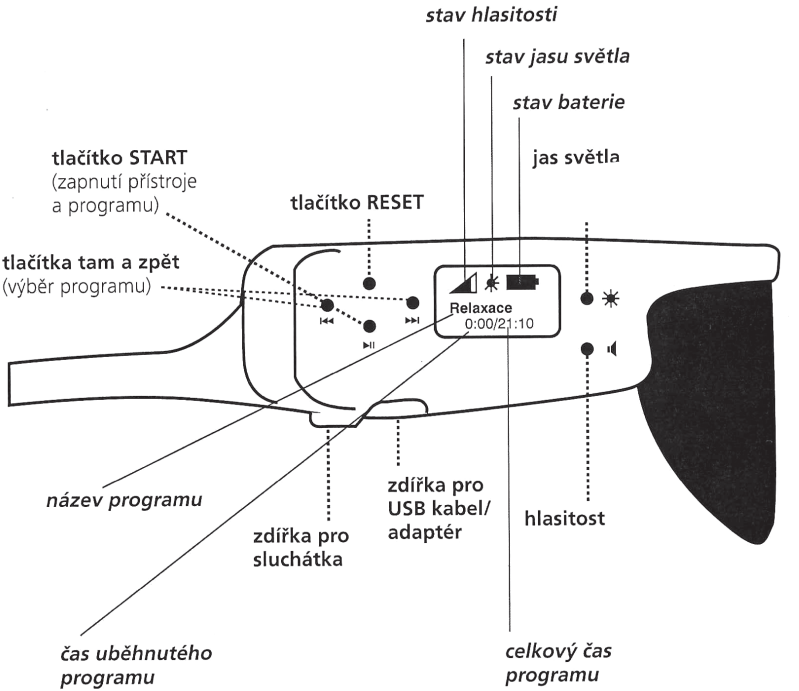
# Sport

**Tyto program (y) jsou určeny pro vrcholové i amatérské sportovce. Pro amatéry má možná ještě větší přínos než pro vrcholové sportovce, protože uvolněním svalstva například předchází úrazům a umožňuje větší výkon svalového aparátu. Také výborně navozuje stav flow, tedy ideální mentální rozpoložení pro sport a koordinační cvičení.**

**Sport** **12:39**

Program využívá pásmo SMR = senzomotorické rytmy, tedy hranici horní alfy a spodní bety. Je to stav ideální pro sport a koordinaci těla a mysli. Odstraní trému, uvolní svalstvo a navodí flow. Použijte časově co nejblíž před výkonem. Déle než 2 hodiny před výkonem už nemusí mít účinnost.

# Ovládací jednotka



# Používání přístroje

## Nabijte

Před prvním použitím přístroj nabijte. Nabijte jej pomocí USB kabelu přímo z PC nebo pomocí USB adaptéru a USB kabelu ze sítě.
Přístroj při úplném vybití nabíjejte minimálně 4 hodiny, optimálně 8 hodin.
Pro správný provoz nabijte baterii každý měsíc, i když přístroj nepoužíváte. Pokud neplánujete přístroj použít během následujících několika týdnů, tak baterii před tím, než přístroj odložíte, plně nabijte. To je pro její provoz nejlepší a navíc potom vydrží nabitá zhruba 3 měsíce. Pokud jste přístroj několik týdnů nepoužili, nezapomeňte znovu nabít baterii. Když přístroj signalizuje minimum nabití (pouze 1 čárka – údaj vidíte na displeji), tak nemusí fungovat spolehlivě (rušivé zvuky ve sluchátkách, nestejnoměrná světelná stimulace apod.). Tomuto se vyhněte a mějte přístroj před použitím vždy dobře nabitý.
Dobíjet přístroj nelze během spuštěného programu (v takovém případě přejde program do stavu pauzy, na začátek programu).
Plně nabitý přístroj vydrží minimálně 5 hodin provozu.

## Zapněte

Zapnutí – stiskněte tlačítko START po dobu 1 sekundy. Na displeji naskočí program, který jste naposledy navolili.
Poznámka: Při prvním použití se zobrazí servisní zpráva: *PSI03 nebo Plug in your psio*. To je servisní zpráva, ignorujte ji.

## Nasaďte sluchátka do přístroje

Pokud ještě nejsou nasazena, nasadíte je do označených zdířek.

Místo dodávaných sluchátek („pecky“) můžete použít jakákoliv svoje vlastní, v tom případě zdířku od sluchátek zasuňte do pravé zdířky (strana u displeje). V levé nefunguje. Vaše sluchátka mají pravděpodobně standardní jack 3,5 mm, proto pro Sensus musíte použít redukci na 2,5 mm.

## Vyberte si program

Listováním šipkami vlevo nebo vpravo si vyberte podle programové knihovny příslušný program. Při rychlejším listování počkejte asi 1 sekundu, než se další program načte. Pokud je program zapnutý a chcete přejít na další program, nejdříve běžící program vypněte, resp. zvolte pauzu programu (krátkým stiskem tlačítka START) a teprve poté listujte na další program – listování pak jde rychleji.

## Zapněte program

Stiskněte tlačítko START a program začne. Skončí automaticky po uplynutí své délky.

## Vylaďte hlasitost a světla

Bezprostředně po začátku si vylaďte hlasitost a jas světel na příjemnou úroveň. Tlačítka pro ladění najdete vlevo od displeje (nahoře světla – brýle, dole zvuk). Volit lze u světla i zvuku zcela vypnuto + 6 úrovní. Nastavená úroveň zůstává nastavena stejně i do dalšího zapnutí / programu.

## Vypnutí přístroje

Pro vypnutí přístroje stiskněte a držte tlačítko START po dobu 3 sekund.

## Pauza

Pokud chcete program zastavit (pauza), stiskněte v průběhu běhu programu tlačítko START. Opakovaným stiskem START program

opět rozeběhnete. Pauza by měla trvat jen několik sekund, aby program neztratil účinnost. Pokud by pauza měla trvat déle než 1 minutu, raději program přerušte a spusťte znovu od začátku. Jakékoliv přerušení programu pauzou je nevhodné a snižuje účinnost.
Spuštěnou pauzu poznáte na displeji tak, že časový údaj o programu (čas vlevo) bliká.

## Zhasnutí displeje

Displej kvůli úspoře energie během běhu programu zhasne. Pokud jej chcete opět rozsvítit, stiskněte při běhu programu tlačítko START.

## Tlačítko RESET

Toto tlačítko je pouze servisní, nepoužívejte jej.

# Péče a údržba

Chraňte přístroj před prachem, nečistotou a pády. Chraňte přístroj před přímým sluncem, teplotami pod 0 stupňů Celsia a nad 45 °C, před relativní vlhkostí nad 65 %, před vniknutím vody či jiné tekutiny do přístroje.
Vyvarujte se poškrábání brýlí, protože jsou z plastu a nedbalým zacházením se snadno poškodí.
Občas brýle očistěte čistým měkkým mírně navlhčeným hadříkem, aby se na nich neusazovaly mastnota a nečistota. K čištění nepoužívejte suchý ani znečištěný hadřík, papírový ručník nebo ubrousek, ani svou košili, neboť byste mohli jejich povrch poškrábat.
Přístroj, včetně očnic z vnitřní strany, lze čistit běžnými čistícími tekutými prostředky. Vyhýbejte se vniknutí tekutiny a vlhkosti do čelní strany očnic, neboť za plastovým krytem je umístěn běžný papír. Vyhýbejte se vniknutí tekutiny a vlhkosti do očnic, neboť zde je umístěna citlivá elektronika.
Nepoužívejte přístroj v rozporu s návodem. Při používání přístroje v rozporu s návodem zaniká nárok na záruku a záruční opravu.

Výhradním dodavatelem výrobku Sensus pro Českou republiku, případně další evropské země, je společnost Galaxy.

Vývoj: Belgie / Česko
Výroba: Belgie / Hongkong (Čína) / Česko

## Dodavatel Galaxy

Společnost Galaxy vznikla v roce 1995 a je specializovaným renomovaným dodavatelem AVS technologie (AVS = audiovizuální stimulační technologie) pro evropský trh. Od roku 1998 patří k dvaceti největším světovým dodavatelům a od roku 2003 je největším dodavatelem AVS technologie v Evropě. Společnost Galaxy je přímým partnerem většiny významných světových výrobců, které zastupuje v několika evropských státech. Galaxy spolupracuje s českou odbornou veřejností a světovými odbornými institucemi, například se Světovou asociací pro AVS technologii (WAAT). Galaxy se podílí na celosvětovém výzkumu a vývoji a je odborným garantem AVS technologie pro ČR a SR.

## Práva

Programy Sensus jsou autorským dílem, jsou chráněny autorskými právy v celém rozsahu a jejich zneužití je trestné.
© Provedení programů: Galaxy, Jan Valuch, 2026

® Galaxy, Psychowalkman a Sensus jsou registrované ochranné známky nebo chráněná označení a jejich zneužití je trestné. Názvy technologií jsou mezinárodně chráněná označení.

Revize návodu: 11/2026

# Rychlý start

1) Nabijte přístroj přiloženým adaptérem, pokud již není nabitý od dodavatele.
2) Zapněte přístroj tlačítkem START – držením 1 sekundu.
3) Šipkami doleva nebo doprava si vyberte program.
4) Nasaďte si přístroj včetně sluchátek a stiskněte tlačítko START.
5) Vylaďte si tlačítky hlasitost a intenzitu světel na úroveň, která je vám příjemná.
6) Program se po svém skončení sám vypne.

Nepotřebný elektromateriál
můžete vrátit ve společnosti Galaxy.

WAAT
WORLD ASSOCIATION
OF AVS TECHNOLOGY

Sensus je značkový AVS přístroj s ověřenou účinností.
Testováno Světovou asociací pro AVS technologii.

Galaxy®
neuroinstitut

Založena 1995. Specializovaný dodavatel a výrobce
AVS technologie.
Od roku 2003 největší distributor AVS technologie v Evropě.
Výhradní dodavatel přístroje Sensus pro Českou republiku.
Odborný garant metody AVS pro ČR a SR.