

Anleitung zur erstmaligen Anwendung des Lucia N°03 Explorers

Dr. Engelbert Winkler (Co-Patentinhaber und Co-Entwickler) empfiehlt zur erstmaligen Anwendung des Lucia N°03 Explorers die folgende Vorgangsweise: „In mehr als zehn Jahren der Arbeit mit Probanden:innen hat sich einerseits ein Spektrum besonders wirksamer Parameter von Lucia N°03 Einstellungen wie Helligkeit, Frequenzen, Impulsdauer etc. (= Konfigurationen) ebenso wie die hohe Bedeutung einer jeweils individuellen Kombination dieser Wirkfaktoren ergeben. Aus diesem Grund wurde der Lucia N°03 Explorer zur Selbststeuerung der Hypnagogen Lichterfahrung entwickelt. Um diese Möglichkeit gleich von Anfang an innerhalb der Grenzen der am meisten effektiven Einstellungs- u. Veränderungsparameter kennenzulernen bzw. auszuloten und dabei gleichsam spielerisch das intuitive Beherrschen des Lucia N°03 Explorers zu vermitteln, wurde folgendes Einführungsprotokoll erarbeitet. Nach einigen Wiederholungen der Schritte II und III sollte man über eine gute Grundlage für die intuitive Benutzung des Explorers verfügen.“

Am besten ist es, sich dieses Vorgehen Schritt für Schritt von jemanden vorlesen zu lassen, während man selbst mit stets geschlossenen Augen unter der Meditationslampe liegt. Die Begleitperson achtet darauf, dass man die jeweils richtige Taste betätigt.

Achten Sie darauf, dass die Augen bereits geschlossen sind, sobald Sie den Lucia N°03 Explorer starten, um Verletzungen an den Augen durch die Lichtquellen zu vermeiden. Die Beschreibung der Bedienelemente finden Sie in der Bedienungsanleitung unter „Bedienelemente“.

- I. Starten Sie den Lucia N°03 Explorer („START Session“):
Helligkeit von Konstantlicht (Halogen) und Flackerlicht (LEDs) sind auf minimal eingestellt.
- II. Erhöhen Sie nun die Frequenz mit der Taste „Frequenz +“ schrittweise.
Wenn Sie nach jedem einzelnen Schritt zwischen den vier Konfigurationen wechseln, dann werden Sie die unterschiedliche Wirkweise der Konfigurationen erfahren. Wenn Sie bei jeder Konfiguration das Halogenlicht ein- u. ausschalten, so ergibt sich ein weiterer interessanter Effekt.
- III. Suchen Sie eine für Sie „interessante“ Frequenz. Erhöhen Sie die Helligkeit der LEDs bis zu einem für Sie noch als angenehm empfindbaren Maximum. Sodann reduziert Sie in beliebigen Schritten die Helligkeit des Halogenlichts. Zusätzlich könnten Sie bei jedem Zwischenschritt das Halogenlicht kurz ein- u. wieder ausschalten.
- IV. Nicht zu vergessen: Durch Drücken des Startknopfs kehrt man zu den Grundeinstellungen zurück und kann wieder beginnen.

(Empfehlung von Engelbert Winkler 12.07.2023)