

ברוך הבא ל- Alive!

סביב ההדרכה המקיפה של Alive™ נותנת סביבת אימון רחבה, מעקב פרטני אחר ביצועים ומבחר רחב של משחקים מהנים וכלים שיסייעו לך לבנות את יכולות התפקוד הנפשיים והגופניים להם אתה זקוק בכדי להצליח.

במדריך למשתמש הזה, תמצא מידע חשוב כיצד להתחיל ולהשתמש ב- Alive, כמו גם מידע על אופן השימוש Alive בשילוב עם פעילויות אחרות להשגת אפקטיביות המורחבת.

למה Alive?

היקף השינויים בחיינו מתעצם באופן קבוע ומכניס לחצים יוצאי דופן לחיי היומיום.

למרות שגורמי לחץ אלה כוללים משברים גדולים, רוב הלחץ שאנו חווים נגרם על ידי טרדות קטנות: דואר אלקטרוני שזקוק לתשובה, פקקי תנועה בדרכינו לעבודה, איזון הדרישות של הילדים ועבודה וכו'.

הזמן קצר והמלאכה מרובה. במהלך חיי היומיום, מתח מצטבר. מערכת העצבים האוטונומית שלנו אחראית על החזרת האיזון שלנו, אבל היא לא נועדה להתמודד עם הצפה מתמשכת מתח.

כאשר מערכת העצבים שלנו עמוסה כל הזמן, הלחץ היומיומי "מרדים" את המוח שלנו ומונע מאיתנו לעשות משהו בקשר לזה. התרגלו ללחץ, מתח ודאגה מתמשכים ואנו מנסים לטפל בהשפעות הלחץ מבלי לגעת בסיבות.

הגוף שלנו מסמן לנו באמצעות אותות אזהרה במטרה להתריע שמהו יוצאת איזון ... אנשים בנמצאים במתח כרוני יוצרים עומס נוסף על גופם. מתח רב פוגע בנו, והוא יכול אפילו לגרום למוות מוקדם.

לכן, חשוב לפתח טכניקות להפחתת הלחץ במטרה לשפר את הבריאות שלנו, איכות השינה, יכולת הריכוז, ניהול זמן, רמת האפקטיביות בפתרון סכסוכים, וכן את האסרטיביות שלנו.

כדי להשיג מטרות אלה, עלינו ללמוד:

- 1. לעקוב אחר התגובות שלנו ללחץ דרך מודעות הגוף**
- 2. דרכים חדשות להירגע ויישומן בחיי היומיום**
- 3. כיצד להחזיר את האנרגיה שהתרוקנה עקב מתח ממושך, וכיצד לשנות את הרגלינו**

במדריך משתמש זה, תוכל למצוא את כל מה שאתה צריך לדעת על השימוש ב- Alive, כולל תוכנית-8 שבועות, כמו גם פרטים על טכניקות מיוחדות לאיזון מחדש של "גוף ונפש" כך שיהיו ב"זרימה".

אם אתה משתמש ב- Alive עם ילד או נוער, הקפד לקרוא את הפרק "Alive לצעירים" במדריך למשתמש זה.

[לראש הדף](#)

לעבודה...

אודות Alive חומרת ביופידבק

השימוש ב- Alive דורש חיישני אצבע ("סנסור") הכלול בחבילה. השימוש בחיישנים איכותיים אלו הינו פשוט ומדויק והם בנויים בצורה מדהימה, כך שיוכלו לקלוט את השינויים בקצב לבך ולאחר מכן לשלוח אותם לממשק האינטראקטיבי של Alive.

כמה קל זה להשתמש בחיישנים? כל שנדרש הוא להחליק את אצבעותיך שלך לחיישני Alive (ראה הערות מתחת "הפעלת Alive" בדף הבא) ולאחר מכן Alive מופעל. זהו. Alive עושה עבורך את כל השאר.

אם במהלך האימון חיישני האצבע שלך יתנתקו, Alive תודיע לך אוטומטית ותושהה עד שתגלה שהחומרה חוברת מחדש.

Alive גם תיידע במידה ותגלה קושי בקריאת קצב פעימות הלב, ותציע למרוח קרם על קצות האצבעות או לחמם את הידיים, על מנת לתקן את הבעיה.

טיפול בחומרה: יש לאחסן במקום קריר ויבש. אין להרטיב – בכל עת שנדרש לנקות את החומרה, יש להשתמש במגבונים ספוגי אלכוהול המיועדים לשימוש במסכי המחשב.

[לראש הדף](#)

דרישות מערכת מינימליות

חומרת Alive ביופידבק - חיישני Wild Divine Lightstone או Healing Rhythms

מערכת הפעלה Windows XP או Windows Vista

מעבד Intel Pentium IV

כרטיס מסך OpenGL 128MB

זיכרון 512MB RAM

כונן תקליטורים

שטח דיסק פנוי של 1GB

מיועד לשימוש עבור אנשים מכל הגילים

נא להשתמש בדף תמיכה ושירות לקוחות: <http://www.somaticvision.com/support/>

התקנת Alive

סגור את חלונות דפדפן Internet Explorer או חלונות דפדפן אחרים לפני התחלת התקנת Alive.

על מנת להתקין את Alive, לחץ פעמיים על קובץ **Alive_WD_Setup.exe** הנמצא בתקליטור ההתקנה או ב <http://www.somaplay.com/public/trial/alive>.

עקוב אחר הוראות ההתקנה. עבור רוב המשתמשים נדרש אישור ברירות המחדל (פשוט לחץ על הבא / אישור).

[לראש הדף](#)

הפעלת Alive

לפני ההפעלה, חבר והגדר את חיישני האצבע.

1. חבר את כבל ה-USB לקופסה הכחולה ולמחשב. הכנס את הצד הדק של הכבל ליציאת ה-USB במחשב. הכנס את הצד העבה לחריץ בקופסה כחולה שקיבלת. במידה ותדרש להתקין מנהל התקן, אפשר ל-Windows לחפש באופן אוטומטי את מנהל ההתקן.
2. חבר את הצד העגול של כבל חיישן האצבע אל הקצה השני של הקופסה הכחולה, כאשר החץ הקטן שעל הכבל פונה כלפי מעלה (יש להסיר את כיסוי הכבל במידה וקיים). הכנסת הכבל בצורה הנכונה מונעת נזק.
3. הלבש את חיישני האצבע. וודא שה"דלתות" נמצאות בצד של הציפורניים.
4. חיישן האצבע האמצעית נמצא בסופו של החוט העבה. הכנס את האצבע האמצעית שלך דרך "דלתות" החיישן, כך הנקודה המוזהבת הנמצאת על גבי חיישן האצבע תונח ישירות מעל הציפורן. הלבש את שני החיישנים הנוספים מעל האצבע הימנית והשמאלית לחיישן שכבר הרכבת.

ודא שכל חיישני האצבע מונחים בצורה הנכונה, כך שה"דלתות" קרובות לחלק העליון של האצבע, מעל הציפורניים.

בעת ההפעלה הראשונית של Alive, אתה עשוי לקבל התראת אבטחה. עליך ללחוץ על "Unblock" או "always allow" על מנת לאפשר ל-Alive לפעול כראוי..

הפעל Alive! עבור אל תפריט התחל -> כל התוכניות -> Alive for Wild Divine ולחץ Alive

התרווח להנאתך!

כדאי לייעל את הסביבה הפיסית כבר בעת הלימוד הראשוני במטרה להשיג הצלחה מירבית.

• ודא שאתה נינוח ושאינך רעב או צמא או נזקק לשירותים.

• לבש בגדים נוחים שאינם מקשים על

נשימתך(נשימה אל הבטן)

- מנע הסחות דעת כל שהן הסביבה: השתק את הטלפון, כבה טלוויזיה, וכו'
- כשדי להימנע מקפה, תה וממריצים אחרים העלולים להקשות על רגיעה.

Alive – היכרות עם המאמן שלך

בפעם הראשונה שתפעיל את Alive, תעבור היכרות אישית מאמן ה- Alive שלך.

הקצה לך כ-20 דקות להיכרות אישית זו, במהלכה תחקור את תגובותיך למתח ותלמד מהן הסיבות הקליניות להרגשתך כאשר אתה מרגיש לחוץ, מוצף ריגשית או מבוהל.

תלמד כיצד לזהות את התסמינים של מתח וטכניקות שונות התגובה ה"לא מודעת" של גופך למתח. אחד הדברים תלמד לעשות הוא לשמור על קצב הנשימה שלך באמצעות מד קצב נשימה ויזואלי.

המאמן יסיים את שלב ההיכרות עם מבחן כיפוף כפית שידגים לך את היכולת שכבר רכשת לניהול רמת המתח שלך.

ברגע שתצלח את מבחן כיפוף הכפית, תוכל לגשת Alive תפריט ראשי. מכאן תוכל לשחק משחקים, לחקור אזורי אימון שונים ולהתאמן בטכניקות השונות. תוכל גם להגדיר מחדש קוצב הנשימה שלך, לנתח את האימונים שביצעת, להוסיף משתמשים ולחזור על שלב ההיכרות האישית בכל עת שתחפוץ.

[לראש הדף](#)

על המאמן

מאמן Alive משולב ברחבי החוויה שלך ב- Alive. לאחר ההיכרות הראשונית, המאמן יעקוב אחר התקדמותך, וישמור רישום של האימונים שעברת של התקדמותך.

כחלק משלים באימונים שתערוך, ישים לב המאמן למקרים בהם תזדקק לעזרה או הצעה וייעץ בהתאם.

בנוסף, מציע המאמן גם סדרה של מיני-סדנאות, הנקראות סדנאות האימון של Alive.

Alive תפריט ראשי

הדבר הראשון שתבחין בו בתפריט הראשי של Alive הוא שישנם שלושה סוגים עיקריים של פעילות הדרכתית: טכניקות אימון Alive, אזורי אימון Alive ומשחקי Alive. לכל אחד מהם תפריט נפתח הכולל פעילויות כיף בהן ניתן להשתמש כדי לאמן את עצמך בדרכים שונות ולפרקי זמן שונים.

בעודך משתמש בכלים ובמשחקים אלו, תוכל לראות את **מידת החלקות** של נשימתך ואת נתוני השימוש לכל קטגוריה, המשקפים את היקף האימון ורמת התקדמותך.

להלן סקירה מהירה של טכניקות האימון, אזורי האימון והמשחקים, שיוצגו בפירוט בהמשך.

דנאות Alive – מקבץ של מספר סדנאות קצרות בהן יעבוד איתך המאמן שלנו, על מנת לעזור לך להתמקד בהיבטים שונים של נשימה **חלקה / הרמונית** ובניית מיומנויות.

אזורי אימון Alive – גישה הרבה יותר ויזואלית, פחות חשיבתית, המלמדת כיצד להירגע ולהגיע לנשימה **חלקה / הרמונית**.

צורות מופשטות וגיאומטריות ותמונות המשנות את צורתן באינטראקטיביות עם נשימתך ומידת **החלקות / הרמוניה** של הנשימה.

משחקי Alive – לתחרותיים שביניכם או כאשר ברצונך ליהנות, Alive מציעה משחקים מלאי כיף והנאה.

Alive מציע שתי גרסאות של מרוץ המכוניות Dual-Drive (הרגע לשם האצה!) וסדרה של מיני-משחקים המאתגרים אותך להגיע לנשימה **חלקה / הרמונית** ובעזרתה לגרום לפרחים לפרוח, לעונות השנה להשתנות, לבית חלומותיך להיבנות ועוד.

כפי שציינו, מאמן Alive תמיד איתך. השתמש בכרטיסיות המשאבים בצדו השמאלי של התפריט הראשי.

תוכל לגשת לסקירת האימונים, לחזור על שלב ההיכרות, לעדכן את קוצב הנשימה האישי שלך וליצור משתמשים חדשים בכל עת.

[לראש הדף](#)

דנאות Alive

יש דרכים רבות להגיע לרגיעה, להרפיה, וביכולתך להשתמש בטכניקות השונות לאימון "אחד-על-אחד" של מרכיבי השליטה בקצב הנשימה וזאת בעזרת המאמן שלך.

נסה את תפריט הטכניקות ולמד דרכים **לנשום, להרגעת השרירים, להכנסת נשימתך לקצב** ובדוק האם **אתה מתאמץ יותר מדי**.

כל סדנה לוקחת בערך 5-10 דקות.

אזורי אימון Alive

לא תמיד אנו משיגים את התוצאות הטובות ביותר כאשר אנו מסתמכים רק על האינטלקט שלנו כדי לשנות התנהגות. באזורי האימון תפגוש סביבות אינטראקטיביות מלאות קולות, צלילים ותמונות בהן תוכל לשלוט - לשנותן, להזיז אותן, לגרום להן לזרוח – או להעצים את עוצמת הקול ואת ההשפעה המרגיעה של המוסיקה בה תבחר.

שימוש קליני של בסביבות אלו הוכיח כי השימוש בהם מגדיל את המוטיבציה וזאת בשילוב עם סדרת תוכניות אימון, מחוייבות המתאמנים ופיתוח הרגלים. סביבות אלו טובות במיוחד לאנשים בעלי תגובה שלילית ל"מבחנים", תוך ניטרול השליליות המקושרת לתוצאות "עבר"/"נכשל".

משחקי Alive

ועכשיו הגיע הזמן לחלק הכיפי! משחקי Alive פותחו תוך מחשבה על סוגים שונים של משתמשים. אנשים בגילאים ובעלי טעם שונה יכולים למצוא בקלות את משחק המהנה והמרתק עבורם, שיעזור להם להגיע לרמת שליטה גבוהה יותר בקצב הלב.

המשחקים כוללים שתי גרסאות של משחק מרוצי המכונות **Dual Drive**. משחק ה- "Dual Drive טייס אוטומטי" מאפשר לך לרכוש ולהתמחות **בשליטה עצמית**, בעוד ה-"Dual Drive הידני" יאתגר את יכולתך לשמור על **שליטה עצמית** זו בסביבה רווית לחצים, הדומה יותר ללחצים בחיי היום-יום.

משחקי Alive כוללים גם מגוון הולך וגדל של מיני משחקים בהם תתחיל את המשחק במצב בסיסי ותשיג את המטרה באמצעות שמירה על **חלקות / הרמוניה** של הלב. בנה את **בית חלומותיך**, להשתמש באצבעך להביא ל**פריחת היקינתון**, קדם בטבעיות את **ארבעת עונות השנה**, הנחת את **מעבורת החייזרים** שלך בספינת האם ותהנה **מטיסת לילה** מרהיבה בשמי העיר.

[לראש הדף](#)

קוצב הנשימה – ה- Pacer Breath

למרות שקוצב הנשימה קל לשימוש, משתמשים מתחילים רבים לא יגיעו לנשימה רגועה עד שיתנסו בכך מעט. יהיו כאלה שלעולם לא יהנו מהשימוש בקוצב הנשימה ויעדיפו לנשום בקצב איטי משלהם וזה בסדר גמור.

עם זאת, אחד היתרונות של קוצב הנשימה הוא שניתן להתאים אותו לך אישית, כך שיעזור לך להאט את נשימתך מהקצב הטבעי שלה לקצב איטי, נינוח יותר.

בין אם תשלב את קוצב הנשימה לבמסגרת אימוני Alive או לא, כדאי לזכור **כי נשימה חלקה, בקצה איטי הינה דבר חשוב**. כאשר הינך מרגיש בלחץ, ביכולתך להאט באופן מודע את נשימתך ולשחרר את המתח בצורה יעילה.

מאחורי Alive

הטכניקות, המשחקים, ואזורי Alive השונים נוצרו בשיתוף מומחי ביופידבק מובילים.

ריאן דלוז הינו איש מחשבים מוביל בעולם בתחום התאמת משחקים לסביבת הביופידבק

יובל עודד הוא פסיכולוג אשר פיתח תוכניות ביופידבק המסייעות לתלמידים מנהלים וחילים לשמור על ראש צלול ועל אפקטיביות במצבים קשים, ולנהל ביעילות את עומס ההחלטות והמשימות העומד בפניהם.

מאחר ומתח הוא מהגורמים העיקריים של מצבים רפואיים כגון הפרעות חרדה, מחלות כרוניות ובעיות נוירולוגיות, הגישה הקלינית של עודד מתמקדת בניהול יעיל ואמיתי של

לחצים. הוא משלב ביופידיבק בתוכניות
הטיפול במטרה לסייע לחולים לנהל הלחץ
ולאפשר העמקת הטיפול.

יצירת תוכנית ה- Alive שלך

לכל משתמש Alive יש עוצמות וחולשות משלו, רמה שונה של חשיפה ללחץ, ודרכי למידה שונות.

התוצאות ידרבנו אותך להמשיך הלאה, להגדיל את רמת האתגר בהמשך להצלחותיך, ויעודדו אותך ליישם את עצות המאמן וזאת במטרה לבנות את יכולותיך ולהתקדם.

ניתן להשתמש Alive בדרכך שלך, להתאים את התוכנית לסגנון החיים האישי שלך.

תוכנית Alive תעבוד בצורה מיטבית עבורך אם תפנה לשם כך שעה בשבוע – נסה שכל אימון ימשך לפחות 10 דקות.