

БИОМ / РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

М-2.1 Орбита

Полное иллюстрированное руководство
пользователя

Редакция 0.14 • для ПО 0.2.37



Содержание

От первого включения до выбора сценария, Wi-Fi и безопасного завершения сеанса.

Что делает Орбита	3	Принципы технологии BIOM	4
Как ощущается работа	5	Размещение в пространстве	6
Быстрый старт	7	Первые семь дней	8
Устройство и органы управления	9	Заряд аккумулятора	10-11
Автономность, зарядка и помощь	12-13	Интерфейс	14
Выбор, сеанс и завершение	15-17	Орбита в дороге	18
Что выбрать сейчас?	19	15 сценариев	20-49
Wi-Fi и обновления	50-51	Как получить максимум от сеанса	52
Безопасность и уход	53-54	Помощь и FAQ	55-56
Личная практика	57	Дневник и личная карта	58-59
Краткое завершение	60		

Как читать руководство. Сначала познакомьтесь с назначением Орбиты и принципами технологии, затем выполните быстрый старт. Перед первым сеансом используйте навигатор «Что выбрать сейчас?».

Что делает Орбита

БИОМ М-2.1 Орбита - переносное программируемое энергоинформационное устройство для осознанной работы с состоянием человека и атмосферой пространства.

Орбита создает в окружающей среде выбранный функциональный режим. Пятнадцать сценариев рассчитаны на разные жизненные задачи: подготовку ко сну, успокоение, концентрацию, восстановительный отдых, медитацию, быстрое переключение и длительную фоновую работу.

Что получает человек

Не абстрактный «универсальный эффект», а понятный способ выбрать направление сеанса под текущее состояние и выделить время для нужного перехода.

Где использовать

Дома, на рабочем месте и в поездках: в гостинице, временном офисе, на туристической базе или в остановленном автомобиле. Для дороги устройство выключают и защищают от ударов и влаги.

Орбита не действует как лекарство. Ее задача - создавать условия, поддерживающие естественную саморегуляцию, восстановление и изменение субъективного состояния.

Устройство не предназначено для диагностики, лечения или профилактики заболеваний и не заменяет медицинскую помощь.

Принципы технологии БИОМ

Орбита соединяет программное управление и функциональный излучающий модуль БИОМ, чтобы создавать заданный энергоинформационный режим среды.

Программируемость

Каждый сценарий имеет собственное назначение, характер и длительность. Пользователь выбирает программу под конкретную жизненную ситуацию, а устройство последовательно проводит весь сеанс.

Резонансный принцип

Технология использует организованные ритмические и резонансные принципы. Их задача - не «заставить» организм реагировать, а создать согласованный внешний контекст для естественной саморегуляции.

Бесконтактная работа

Во время сеанса не нужно надевать датчики или удерживать устройство. Орбиту размещают рядом, а человек занимается выбранной практикой, отдыхает или продолжает спокойные дела.

Сценарное назначение

Различие сценариев выражается в их направленности: успокоить, собрать внимание, поддержать восстановление, углубить практику или создать длительный фон в помещении.

Как ощущается работа Орбиты

Орбита работает мягко: она не требует специально «ловить» ощущения и не обязана проявляться одинаково у разных людей.

Во время сеанса

Возможны расслабление, тепло, зевота, замедление внутреннего диалога, ясность или ощущение собранности. Иногда заметных телесных ощущений нет.

После сеанса

Оцените не силу мгновенного впечатления, а функциональный результат: легче ли уснуть, сосредоточиться, восстановиться, успокоиться или удержать личные границы.

Накопительный опыт

С повторным использованием человек лучше различает сценарии и понимает, какие программы, время суток и обстановка подходят ему больше.

Главный ориентир - ваше состояние. Перед запуском назовите задачу одним предложением, а после завершения отметьте, что изменилось. Такой подход помогает использовать Орбиту осознанно и точно.

Сильный дискомфорт, боль или необычные симптомы не следует интерпретировать как «эффект прибора». Остановите сеанс и действуйте по обычным правилам заботы о здоровье.

Размещение в пространстве



Орбите не требуется контакт с телом. Выберите место, где устройство устойчиво стоит, хорошо видно и не мешает повседневным действиям.

Для личного сеанса

Расположите Орбиту рядом с местом отдыха, работы или практики. Не нужно направлять ее на определенную часть тела: важнее спокойная обстановка и соответствие сценария задаче.

Для работы с пространством

Выберите открытое место, не закрывайте корпус тканью и не прячьте в шкаф. Перед длительным «Фоновым» сценарием проверьте заряд и при необходимости подзарядите Орбиту. Оставляйте устройство под присмотром.

Быстрый старт



Главный экран

- 1 Поставьте Орбиту на устойчивую сухую поверхность.
- 2 Включите устройство физической кнопкой.
- 3 Дождитесь экрана выбора сценария.
- 4 Стрелками выберите нужный сценарий и нажмите «Подробнее».
- 5 Изучите назначение и длительность, затем нажмите «Запустить».
- 6 Выберите, должна ли Орбита остаться включенной после сеанса или выключиться.
- 7 Во время работы используйте «Пауза» или «Стоп» при необходимости.

Первые семь дней с Орбитой

Начните не с максимального количества программ, а с понятного знакомства со своим откликом.

Дни 1-2: короткое знакомство

Выберите одну очевидную задачу: «Спокойствие», «Ресурс» или «Перезагрузка». Используйте один сценарий в день и отметьте состояние до и после.

Дни 3-4: целевой сценарий

Попробуйте программу под реальную ситуацию: «Ясный ум» перед работой, «Восстановление» после нагрузки или «Спокойный сон» вечером.

Дни 5-6: подходящая обстановка

Сравните спокойный индивидуальный сеанс и работу Орбиты во время привычных дел. Определите расстояние и положение устройства, при которых вам удобно.

День 7: личная карта

Запишите два наиболее полезных сценария, лучшее время применения и признаки результата, которые важны именно для вас.

Не нужно запускать все пятнадцать сценариев подряд. Эффективность использования растёт, когда вы связываете конкретную программу с конкретной задачей и наблюдаемым результатом.

Устройство и органы управления



1. Сенсорный дисплей

Выбор сценария, настройки, управление сеансом и обновления.

2. Кнопка питания

Включение и выключение Орбиты.

3. USB-C

Подключение комплектного кабеля для внешнего питания и зарядки.

Заряд аккумулятора на экране

Орбита показывает оценку оставшегося заряда встроенного аккумулятора в процентах. Значок батареи и число находятся в верхней части дисплея.

М-2.1 Орбита



Число

Проценты помогают оценить запас энергии. Чем меньше число, тем ближе следующая подзарядка.

Заполнение

Полоска внутри значка уменьшается вместе с процентом. Цвет предупреждает о низком и критическом заряде.

Подробнее

На экране выбора сценария или во время сеанса нажмите на индикатор. Откроется экран состояния аккумулятора с процентом и напряжением.

Обновление показаний. Уровень заряда обновляется автоматически примерно раз в 2 секунды. Он отображается в целых процентах, поэтому число может некоторое время оставаться прежним.

Просмотр состояния аккумулятора не прерывает сеанс. Нажмите стрелку «Назад», чтобы вернуться к нему.

Полный, обычный и низкий заряд

При достаточном заряде индикатор светлый. Янтарный цвет напоминает о подзарядке, красный предупреждает о критически низком уровне.



Полный заряд: 100%

Индикатор заполнен полностью и остается светлым. Процент показывает уровень заряда аккумулятора.



Обычный уровень: 19–100%

По мере расходования энергии процент и заполнение значка уменьшаются. Перед длительным сеансом проверьте заряд и при необходимости подзарядите Орбиту.



Низкий уровень: 6–18%

Индикатор становится янтарным. Подзарядите Орбиту при первой возможности; лучше пополнять заряд заранее, не дожидаясь этого предупреждения.



Критический уровень: 0–5%

Индикатор красный, новый сценарий не запускается. Подзарядите аккумулятор. Уже начатый сеанс только из-за этого порога автоматически не останавливается.



Заряд пока не отображается. В верхней строке значок светлый, на экране состояния - янтарный. Подождите несколько секунд. Если прочерки не исчезают, следуйте подсказкам на странице 13.

Автономная работа и зарядка

≈ 24 часа

Интенсивной автономной работы

Полного заряда хватает примерно на сутки интенсивной работы Орбиты. Фактическая продолжительность зависит от режима использования и состояния аккумулятора.

Пополняйте заряд заранее

Не доводите аккумулятор до низких значений без необходимости. Проверяйте процент перед длинным сеансом или поездкой и подзаряжайте устройство, когда запас уменьшается.

Можно работать во время зарядки

Орбитой можно пользоваться с внешним питанием. При 0–5% новый сценарий остается заблокированным: дождитесь повышения заряда выше 5%. Подключайте кабель к пользовательскому USB-C без натяжения, сохраняя устойчивость устройства.

Что видно при зарядке. Следите за процентом заряда. Сразу после подключения кабеля он может оставаться прежним. Отдельного значка зарядки и сообщения «Зарядка завершена» на дисплее нет.

Надпись «Автономная работа» может отображаться и при подключенном кабеле. Для оценки запаса энергии смотрите на процент заряда.

Заряжайте на сухой открытой поверхности, не накрывайте корпус и не оставляйте зарядку без присмотра. При необычном нагреве, запахе или нестабильной работе прекратите использование и отключите питание.

Если заряд неизвестен или нужно обновление

«--%» после включения

Подождите несколько секунд: вместо прочерков появится процент заряда. Во время работы «--%» также может появиться, если Орбита временно не может определить уровень заряда.

Прочерки не исчезают

Завершите сеанс, выключите Орбиту физической кнопкой и включите снова. Если процент по-прежнему не появляется, обратитесь в БИОМ. Не разбирайте корпус самостоятельно.

50%

или выше

Перед установкой обновления

Подзарядите Орбиту и дождитесь, чтобы на экране отображалось не менее 50%. При меньшем заряде или «--%» установка недоступна.

Подключенный кабель не снимает это ограничение. Сначала дождитесь нужного уровня заряда, затем повторите установку.

Не прерывайте обновление. После начала установки не выключайте Орбиту и не меняйте подключение питания. Инструкция по Wi-Fi и обновлению приведена на страницах 50–51.

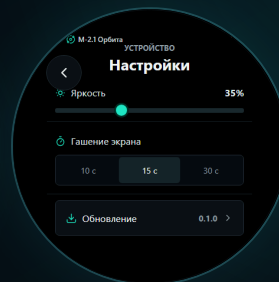
Интерфейс Орбиты



Загрузка



Выбор сценария



Настройки

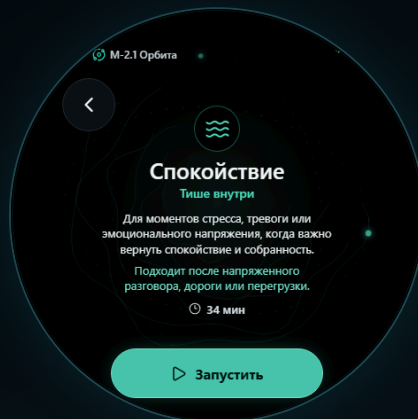
Навигация

Левые и правые стрелки переключают сценарии. «Подробнее» открывает назначение, рекомендацию и точную длительность.

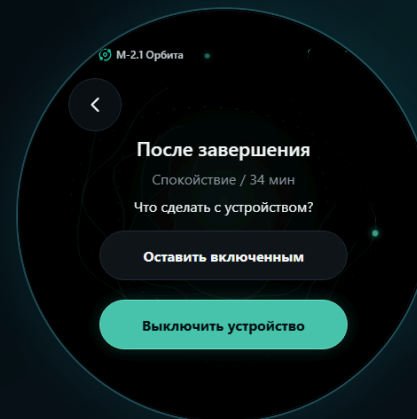
Верхняя строка

Показывает название Орбиты, состояние питания и переход к настройкам.

Выбор и запуск сценария



1. Проверьте назначение и длительность



2. Выберите поведение после завершения

Оставить включенным

После естественного завершения интерфейс остается доступным. Можно выбрать следующий сценарий.

Выключить устройство

После естественного завершения Орбита переходит к программному выключению. Ручная остановка не запускает это действие.

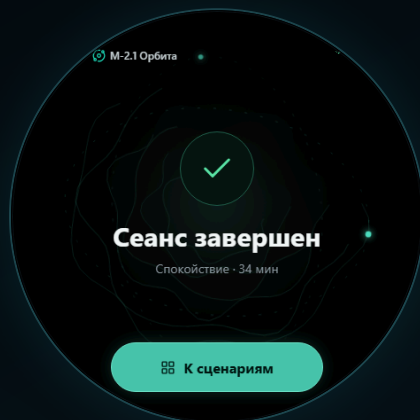
Выбор действует только для текущего сеанса и не сохраняется после перезапуска.

Активный сеанс

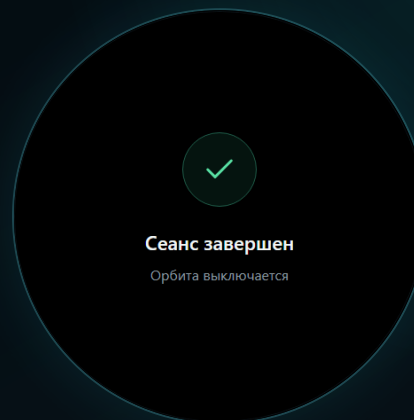


- 1 Крупный таймер показывает оставшееся время. Для «Фонового» значение начинается с 179:40.
- 2 «Пауза» временно останавливает ход сценария и таймер.
- 3 «Продолжить» возвращает активный сценарий с сохраненного места.
- 4 «Стоп» требует подтверждения. После ручной остановки Орбита возвращается к выбору сценариев и не выполняет автовыключение.

Завершение сеанса



Орбита остается включенной



Выбрано выключение после сеанса

Когда время сеанса истечет, Орбита выполнит выбранное перед запуском действие: останется включенной или выключится. Если устройство остается включенным, нажмите «Готово», чтобы вернуться к сценариям.

При ручной остановке кнопкой «Стоп» Орбита возвращается к выбору сценариев. Автовыключение в этом случае не выполняется.

Если после команды выключения устройство остается включенным, используйте физическую кнопку. При повторяющейся нестандартной работе обратитесь в БИОМ.

Орбита в дороге и путешествии



Орбита переносна: ее можно брать из дома на работу, в гостиницу, командировку или путешествие и воспроизводить знакомые сценарии в новом месте.

Гостиница и командировка

Поставьте устройство на сухой устойчивый стол вдали от края, воды, штор и нагрева. После дороги дайте корпусу принять комнатную температуру.

Автомобиль

Используйте Орбиту после полной остановки и безопасной парковки. Водитель не выбирает сценарий и не смотрит на дисплей во время движения. «Ресурс» и «Ясный ум» не заменяют сон и остановку при усталости.

Поездка и поход

В поезде или на туристической базе выбирайте сухое устойчивое место. Не используйте Орбиту на открытом воздухе, под дождем, при росе, среди песка и пыли или в сырой палатке.

Перевозка

Завершите сеанс, выключите Орбиту, отсоедините кабель и защитите экран, кнопку и USB-C жестким или полужестким чехлом. Не включайте устройство внутри сумки.

Берегите устройство в дороге. Защищайте Орбиту от воды, пыли, ударов и сильной вибрации. Перед авиаперелетом уточните правила перевозки у авиакомпании. Заряжайте на открытой сухой поверхности под присмотром; не используйте случайные транспортные USB-разъемы.

Что выбрать сейчас?

Сначала определите жизненную задачу, затем сопоставьте ее с характером и длительностью сценария. Не выбирайте только по названию.

01 Спокойный сон 60 мин
Завершить день и подготовиться ко сну

02 Спокойствие 34 мин
Снизить реактивность после стресса

03 Ресурс 15 мин
Включиться в конкретное действие

04 Ясный ум 30 мин
Удерживать сложную интеллектуальную задачу

05 Восстановление 61:30
Поддержать восстановительный режим после болезни, травмы или нагрузки

06 Медитация 60:30
Поддержать созерцательную практику

07 Защита 61:30
Сохранить границы в интенсивной среде

08 Баланс центра 55 мин
Вернуть телесное ощущение опоры

09 Очищение 59:20
Разгрузиться после тяжелого фона

10 Перезагрузка 8 мин
Быстро сменить задачу или роль

11 Земной резонанс 51 мин
Выбрать спокойный опорный сеанс

12 Когнитивный резонанс 32:12
Настроить внимание после умственной нагрузки или перед вдумчивой практикой

13 Метеобаланс 60:04
Поддержать адаптацию при смене погоды

14 Легкое дыхание 27:30
Вернуться к естественному дыханию

15 Фоновый 179:40
Поддержать ровную атмосферу пространства

Спокойный сон

60 минут

01

Сценарий помогает завершить активную часть дня и заранее сформировать спокойный контекст для перехода ко сну. Его задача - не «выключить» человека, а постепенно снизить внутреннюю насыщенность вечера.

Характер сеанса

Самый явно вечерний сценарий Орбиты: мягкий, продолжительный и не рассчитанный на резкое переключение. Лучше всего работает как часть последовательного ритуала, когда после сеанса уже не планируются работа, новости и интенсивное общение.

Когда выбирать

- После поздней работы, экранов и большого количества информации.
- После эмоционально насыщенного дня или долгой дороги.
- В гостинице, гостевом доме или другом непривычном месте сна.
- В период восстановления после болезни, когда привычный режим сна сбился.

Как отличить от соседних сценариев

Если главная задача - снять острое эмоциональное напряжение, сначала выбирайте «Спокойствие». Если нужно восстановиться после нагрузки и до сна еще далеко - «Восстановление». «Спокойный сон» предназначен именно для заключительного вечернего перехода.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАРШРУТ

Спокойный сон: как использовать

ДО**Подготовьтесь**

Запустите сценарий примерно за час до укладывания. Приглушите свет, завершите переписку и подготовьте место сна заранее. Поставьте Орбиту устойчиво рядом с зоной отдыха, но не на кровать и не под ткань.

ВО ВРЕМЯ**Пройдите сеанс**

Можно спокойно читать, принимать душ, собираться ко сну или просто отдыхать. Не требуется смотреть на экран и специально искать ощущения. Если появляется выраженная сонливость, завершите все действия, требующие внимания.

ПОСЛЕ**Перенесите в жизнь**

После завершения не возвращайтесь к рабочим задачам. Уменьшите свет и информационный поток, отметьте, насколько легко перейти к укладыванию. Не оставляйте работающую Орбиту без присмотра после засыпания.

Что можно заметить

- становится ли легче отложить телефон и прекратить дела;
- снижается ли скорость внутреннего диалога;
- появляются ли расслабление, зевота и готовность лечь.

В дороге и новом месте

В поездке сценарий удобнее использовать после прибытия или на продолжительной остановке. В гостинице он помогает воспроизвести привычный вечерний ритуал в новом пространстве; в автомобиле сеанс запускают только после безопасной парковки.

Как встроить в день

После напряженной поездки возможен маршрут: «Спокойствие» после прибытия, обычный отдых и позднее «Спокойный сон». Не запускайте программы подряд автоматически - оценивайте состояние после каждой.

Граница применения. Сценарий не лечит бессонницу и не заменяет достаточную продолжительность сна. Стойкие нарушения сна, необычная слабость или ухудшение самочувствия требуют обычной профессиональной оценки.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАЗГРУЗКА

Спокойствие

34 минуты

02

Сценарий предназначен для перехода от эмоциональной перегрузки, тревожного возбуждения или реактивности к более ровному и собранному состоянию. Он помогает создать паузу между событием и следующей реакцией.

Характер сеанса

Мягкий разгружающий сценарий без специальной направленности на сон. Его удобно использовать тогда, когда день продолжается, но сначала необходимо снизить внутреннее напряжение и вернуть способность спокойно выбирать следующее действие.

Когда выбирать

- После трудного разговора, конфликта или неприятной новости.
- После напряженного совещания, переговоров или публичного события.
- После аэропорта, вокзала, пробки или большого количества контактов.
- Перед возвращением к семье или работе после стрессового эпизода.

Как отличить от соседних сценариев

«Перезагрузка» нужна, когда есть только восемь минут и важно обозначить смену задачи. «Спокойствие» дает больше времени на эмоциональную разгрузку. «Спокойный сон» выбирают позже, когда следующая задача - именно отход ко сну.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАРШРУТ

Спокойствие: как использовать

ДО**Подготовьтесь**

Перед стартом назовите причину напряжения одним предложением и оцените его по личной шкале от 0 до 10. Сядьте удобно, отложите сообщения и поставьте Орбиту так, чтобы она не мешала движению людей.

ВО ВРЕМЯ**Пройдите сеанс**

Можно сидеть, лежать или заниматься простым спокойным делом. Не продолжайте спор и не прокручивайте переписку специально. Задача сеанса - дать состоянию пространство измениться, а не доказать себе мгновенный эффект.

ПОСЛЕ**Перенесите в жизнь**

Повторно оцените напряжение и выберите одно практическое действие: ответить позже, сделать перерыв, спокойно продолжить работу или завершить день. Если изменения нет, не компенсируйте это серией программ подряд.

Что можно заметить

- уменьшается ли желание немедленно реагировать;
- становится ли проще сформулировать следующий шаг;
- возвращается ли ощущение внутренней ровности.

В дороге и новом месте

После напряженной дороги остановитесь или сначала доберитесь до места размещения. В автомобиле сценарий запускают только на стоянке: расслабление и снижение напряжения не должны смешиваться с задачей безопасного управления.

Как встроить в день

После тяжелой дороги или большого события: «Спокойствие» - пауза - обычные действия по восстановлению. При глубокой усталости позже выберите «Восстановление», а не активизирующий сценарий.

Граница применения. Это не средство экстренной психологической или медицинской помощи. При панике, выраженном ухудшении состояния, боли или других острых симптомах действуйте по обычным правилам безопасности и обращайтесь за профильной помощью.

ТОНУС И ВКЛЮЧЕНИЕ В ДЕЙСТВИЕ

Ресурс

15 минут

03

Короткий сценарий для момента, когда задача понятна, но не хватает субъективного тонуса и внутреннего импульса начать. Он рассчитан не на длительную стимуляцию, а на переход к конкретному действию.

Характер сеанса

Самый компактный активизирующий сценарий после «Перезагрузки». Его смысл раскрывается, когда сразу после завершения человек приступает к заранее выбранному делу, а не продолжает бесцельно ожидать ощущения энергии.

Когда выбирать

- Утром при медленном включении в день.
- Перед коротким рабочим блоком, встречей или презентацией.
- При постепенном возвращении к обычным делам после болезни или вынужденного отдыха, когда острая слабость уже прошла.
- Перед выходом на прогулку или маршрут после еды, воды и проверки готовности.

Как отличить от соседних сценариев

«Ясный ум» выбирают для продолжительной интеллектуальной концентрации. «Ресурс» - для самого включения в деятельность. При глубокой усталости нужен не этот сценарий, а сон, обычный отдых или «Восстановление».

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАРШРУТ

Ресурс: как использовать

ДО**Подготовьтесь**

До старта определите один следующий шаг: открыть документ, выйти на прогулку, подготовить материалы, начать уборку. Проверьте, что базовые потребности - сон, вода, питание и физическая готовность - не требуют внимания раньше устройства.

ВО ВРЕМЯ**Пройдите сеанс**

Можно спокойно сидеть или выполнять простую подготовку к делу. Не совмещайте первое знакомство со сценарием с интенсивной нагрузкой. Если возникает неприятное возбуждение, остановите сеанс и вернитесь к обычному отдыху.

ПОСЛЕ**Перенесите в жизнь**

В течение нескольких минут начните выбранное действие. Оценивайте не абстрактный прилив сил, а то, насколько легче было приступить, удержать темп и завершить небольшой фрагмент задачи.

Что можно заметить

- становится ли легче начать запланированное действие;
- проясняется ли главный приоритет;
- появляется ли собранность без суеты и перевозбуждения.

В дороге и новом месте

В командировке сценарий удобен перед презентацией или рабочей встречей. В автомобиле используйте его только после парковки и никогда как способ преодолеть сонливость: при усталости нужны остановка, смена водителя или сон.

Как встроить в день

Для сложной интеллектуальной работы возможен переход «Ресурс» - короткая пауза - рабочий блок. Если энергии достаточно, но внимание рассыпается, выбирайте сразу «Ясный ум».

Граница применения. Сценарий не заменяет сон, воду, питание, лечение и восстановление после перегрузки. Не используйте его, чтобы преодолеть температуру, острую слабость, боль или недомогание и вернуться к нагрузке раньше времени.

КОНЦЕНТРАЦИЯ И ТОЧНОСТЬ

Ясный ум

30 минут

04

Сценарий поддерживает спокойную концентрацию на одной интеллектуальной задаче. Его выбирают, когда энергия в целом есть, но внимание фрагментировано, информационный шум мешает думать и трудно удерживать линию работы.

Характер сеанса

Ровный рабочий сценарий без специальной направленности на расслабление или повышение тонуса. Он лучше всего сочетается с заранее ограниченным блоком работы, в котором понятны цель, материал и критерий завершения.

Когда выбирать

- Учеба, анализ, проектирование, программирование и работа с текстом.
- Подготовка отчета или презентации в командировке.
- Планирование маршрута до выезда либо после остановки.
- Возвращение к задаче после информационной перегрузки.

Как отличить от соседних сценариев

«Ресурс» помогает начать, когда не хватает тонуса. «Ясный ум» помогает удерживать интеллектуальную задачу. «Медитация» выбирают не для продуктивности, а для созерцательной практики и внутренней тишины.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАРШРУТ

Ясный ум: как использовать

ДО**Подготовьтесь**

Сформулируйте результат ближайших 30-60 минут, закройте лишние вкладки и уведомлений. Поставьте Орбиту на устойчивую поверхность рядом с рабочим местом; смотреть на нее во время сеанса не требуется.

ВО ВРЕМЯ**Пройдите сеанс**

Можно работать над одной выбранной задачей. Не проверяйте постоянно ощущения и не добавляйте новые дела. Если внимание уходит, спокойно возвращайтесь к следующему конкретному шагу, а не к оценке устройства.

ПОСЛЕ**Перенесите в жизнь**

Отметьте, что фактически сделано, сколько раз вы отвлекались и сохранилась ли спокойная точность. После продолжительного рабочего блока все равно нужен обычный перерыв, движение и смена фокуса зрения.

Что можно заметить

- уменьшается ли число произвольных переключений;
- легче ли удерживать ход мысли и рабочую последовательность;
- завершен ли намеченный фрагмент без лишней спешки.

В дороге и новом месте

Подходит для работы в гостинице, зале ожидания или поезде, если устройство стоит устойчиво и правила места это допускают. В автомобиле сценарий настраивают и используют только после безопасной парковки.

Как встроить в день

Если сначала трудно начать, используйте «Ресурс», затем сделайте короткую паузу и переходите к работе. Не превращайте такую связку в обязательную схему: при достаточном тонусе выбирайте только «Ясный ум».

Граница применения. Сценарий не лечит нарушения внимания, не отменяет перерывы и не компенсирует недосып. Он не должен использоваться как средство поддержания бодрствования при управлении автомобилем или работе с опасным оборудованием.

ПОДДЕРЖКА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Восстановление

61 минута 30 секунд

05

Длительный сценарий для спокойного восстановительного режима после физической нагрузки, болезни, лечения, травмы или периода ослабления. Орбита не вмешивается в лечение: она помогает выделить время и создать более ровные условия для отдыха, сна и естественных процессов восстановления организма.

Характер сеанса

Мягкий, постепенно разгружающий сеанс без требования быстро почувствовать прилив сил. Его задача - помочь перестать жить в режиме нагрузки, снизить лишнюю активность и перейти к состоянию, в котором легче соблюдать отдых, питание, сон и назначенный план восстановления.

Когда выбирать

- После тренировки, длительной физической активности, дороги или рабочего переутомления.
- В период восстановления после инфекции или другого заболевания, когда острое состояние уже оценено и основной режим определен.
- Во время реабилитации после травмы, операции или курса лечения, если спокойный сеанс не противоречит рекомендациям специалиста.
- При ощущении ослабления после болезни, длительного стресса или недосыпа, когда приоритетом должны стать отдых и бережный режим.

Как отличить от соседних сценариев

«Ресурс» используют для возвращения к действию, когда базовое восстановление уже состоялось. «Спокойствие» помогает прежде всего при эмоциональной реактивности. «Спокойный сон» поддерживает вечерний переход. «Восстановление» выбирают, когда организму нужен полноценный час бережного режима без новой нагрузки.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАРШРУТ

Восстановление: как использовать

ДО**Подготовьтесь**

Лечение, процедуры и базовый уход остаются приоритетом. Выберите позу, которая не усиливает боль и не нарушает ограничений после травмы или операции. Орбиту поставьте рядом; не прикладывайте к больному месту и не используйте вместо процедур.

ВО ВРЕМЯ**Пройдите сеанс**

Отдыхайте сидя или лежа. Не используйте сеанс для тренировки, вождения или попытки «перебороть» слабость. При новом или усиливающемся дискомфорте остановите программу и действуйте по принятому плану помощи.

ПОСЛЕ**Перенесите в жизнь**

Отметьте, легче ли отдыхать, снизилось ли напряжение и нужен ли еще сон. Субъективное улучшение не подтверждает выздоровление и не является поводом отменять лечение или ускорять возвращение к нагрузке.

Что можно заметить

- становится ли легче прекратить спешку и разрешить себе отдых;
- уменьшается ли общее телесное и внутреннее напряжение;
- проще ли соблюдать спокойный режим, сон и постепенное возвращение к активности.

В дороге и новом месте

Особенно уместен после прибытия в гостиницу, на туристическую базу или домой. В автомобиле выбирайте его после парковки и завершения поездки, когда можно действительно перейти к отдыху.

Как встроить в день

При болезни или реабилитации лечение и базовый уход остаются приоритетом. «Восстановление» - спокойный сеанс для отдыха; «Ресурс» уместен позднее, когда острая слабость прошла и активность уже допустима.

Граница применения. Сценарий не лечит инфекцию или травму, не стимулирует иммунитет и не ускоряет сращение тканей. Он предназначен для поддержки спокойного восстановительного режима и отдыха, не заменяя лечение, реабилитацию, питание или сон.

Медитация

60 минут 30 секунд

06

Сценарий создает спокойный продолжительный контекст для медитации, созерцания, молитвенной или иной внутренней практики. Он не задает метод и не требует специальных ощущений - содержание практики выбирает сам человек.

Характер сеанса

Один из самых мягких и длительных личных сценариев. Он рассчитан на сохранение глубины внимания без необходимости управлять устройством, отслеживать экран или стремиться к необычному переживанию.

Когда выбирать

- Сидячая медитация или спокойное наблюдение за дыханием.
- Телесная практика без усилия, дневник или созерцание.
- Тихое утро и вечер в гостинице или на ретрите.
- Осмысление насыщенного дня, путешествия или похода в безопасном месте.

Как отличить от соседних сценариев

«Земной резонанс» подходит для спокойного отдыха и ощущения опоры. «Когнитивный резонанс» выбирают для настройки внимания после умственной нагрузки или перед вдумчивой практикой. «Медитация» предназначена для самой длительной внутренней практики выбранным вами методом.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАРШРУТ

Медитация: как использовать

ДО**Подготовьтесь**

Заранее выберите позу и метод, уберите срочные задачи, выключите уведомления и поставьте Орбиту рядом на устойчивую поверхность. Оставьте время на спокойный выход после завершения.

ВО ВРЕМЯ**Пройдите сеанс**

Следуйте своей практике. Не нужно направлять устройство на тело, смотреть на дисплей или добиваться конкретного состояния. При дискомфорте смените позу, остановите сеанс или вернитесь к обычному отдыху.

ПОСЛЕ**Перенесите в жизнь**

Не вставайте резко и не переходите немедленно к конфликтной переписке или сложной задаче. Отметьте качество внимания, реактивность, телесный комфорт и то, насколько мягко вы вернулись к обычной активности.

Что можно заметить

- легче ли мягко возвращать внимание к выбранной практике;
- становится ли меньше внутренней реактивности;
- сохраняется ли спокойствие при выходе из сеанса.

В дороге и новом месте

Удобен в гостинице, тихой комнате или сухом закрытом помещении на туристической базе. Не проводите глубокую практику в движущемся автомобиле и в ситуации, где вы отвечаете за безопасность группы.

Как встроить в день

Перед практикой при выраженном эмоциональном возбуждении сначала может подойти «Спокойствие». Если нужна не внутренняя практика, а спокойный бытовой фон, выбирайте «Земной резонанс» или «Фоновый».

Граница применения. Сценарий не гарантирует измененных состояний сознания, духовных результатов или психологического эффекта. Он не заменяет помощь при выраженном психическом или физическом ухудшении.

Защита

61 минута 30 секунд

07

Сценарий помогает создать внутренне собранный контекст перед насыщенной социальной, информационной или эмоциональной средой. Его задача - поддержать способность сохранять собственную позицию и не вовлекаться автоматически.

Характер сеанса

Продолжительный стабилизирующий сценарий для ситуаций большого внешнего давления. Название относится к субъективному ощущению границ и устойчивости, а не к созданию физического экрана или гарантированной защите от внешних факторов.

Когда выбирать

- Перед конференцией, выставкой, вокзалом или аэропортом.
- Перед сложными переговорами и большим количеством контактов.
- Перед семейной или рабочей встречей с высокой эмоциональной нагрузкой.
- В начале насыщенного дня в командировке или путешествии.

Как отличить от соседних сценариев

«Очищение» выбирают после тяжелого контакта или пространства, когда нужна разгрузка. «Спокойствие» - после уже возникшего эмоционального всплеска. «Защита» удобнее заранее или в начале интенсивной обстановки.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАРШРУТ

Защита: как использовать

ДО**Подготовьтесь**

Сформулируйте цель конкретно: «сохранять спокойствие», «не отвечать автоматически», «помнить о своих границах». Разместите Орбиту устойчиво в комнате либо запустите сценарий до выхода, если взять устройство с собой невозможно.

ВО ВРЕМЯ**Пройдите сеанс**

Можно общаться, работать и находиться среди людей, если устройство безопасно размещено. Не считайте отсутствие конфликта или неприятности гарантией прибора; продолжайте использовать обычные границы, правила и меры безопасности.

ПОСЛЕ**Перенесите в жизнь**

Оцените не то, были ли внешние события идеальными, а насколько вы сохраняли спокойствие, замечали свои реакции и быстрее возвращались к себе после контакта. При необходимости сделайте обычный перерыв.

Что можно заметить

- легче ли удерживать собственную позицию без жесткости;
- становится ли меньше импульсивных реакций на окружение;
- сохраняются ли внимание и спокойный темп общения.

В дороге и новом месте

Подходит для гостиницы, конференц-зала или устойчивого места в поезде. В автомобиле используйте только после парковки; устройство не размещают возле педалей, органов управления и зон раскрытия подушек безопасности.

Как встроить в день

Перед насыщенным событием - «Защита». После него, если накопилось чувство тяжести, - пауза и при необходимости «Очищение» либо «Спокойствие». Это не обязательная последовательность, а ориентир выбора.

Граница применения. Название не означает защиту от травм, инфекции, агрессии, дорожных рисков, непогоды, электричества, радиочастотного или иного излучения. Все объективные меры безопасности остаются обязательными.

Баланс центра

55 минут**08**

Сценарий направлен на общее ощущение телесной опоры, внутреннего равновесия и комфорта после стресса, долгого сидения или непривычного режима дня. Он не привязан к конкретному органу и не требует направлять Орбиту на тело.

Характер сеанса

Мягкий телесно ориентированный сценарий для спокойного времени. Его выбирают, когда состояние описывается как «собрался в узел», «не чувствую опоры» или «трудно расслабить центр тела», но нет острого симптома.

Когда выбирать

- После долгого сидения за столом, в поезде или автомобиле.
- После дороги или перелета с ощущением общей зажатости.
- После стрессового дня, когда трудно вернуться к телесному комфорту.
- Во время спокойной растяжки, отдыха или практики осознанности.

Как отличить от соседних сценариев

«Спокойствие» работает прежде всего с эмоциональной перегрузкой. «Легкое дыхание» фокусирует внимание на естественности дыхательного ритма. «Баланс центра» выбирают для более общего телесного ощущения опоры и равновесия.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАРШРУТ

Баланс центра: как использовать

ДО**Подготовьтесь**

Убедитесь, что нет боли или острого недомогания, требующего внимания. Сядьте или лягте в нейтральной удобной позе, ослабьте тесную одежду и расположите Орбиту рядом на устойчивой поверхности.

ВО ВРЕМЯ**Пройдите сеанс**

Дышите естественно и не пытайтесь усилить эффект направлением устройства на живот или другую область. Допустимы спокойная растяжка и отдых без усилия. Любое усиление боли - повод остановить сеанс.

ПОСЛЕ**Перенесите в жизнь**

Медленно вернитесь к движению, оцените удобство позы и общее ощущение собранности тела. При длительной поездке дополните сеанс обычной разминкой, водой и перерывом на движение.

Что можно заметить

- становится ли удобнее поза и свободнее обычное движение;
- уменьшается ли общее телесное напряжение;
- появляется ли ощущение устойчивости и внутренней опоры.

В дороге и новом месте

Удобен после прибытия, в гостинице или на стоянке после долгого сидения. В автомобиле выберите сеанс только после остановки, когда можно изменить позу и спокойно отдохнуть.

Как встроить в день

После длительной дороги сначала выполните обычную разминку. Затем при общем напряжении выберите «Баланс центра», при глубокой усталости - «Восстановление», при эмоциональной перегрузке - «Спокойствие».

Граница применения. Сценарий не предназначен для диагностики или лечения пищеварительной системы и других органов. Боль, тошнота, острое нарушение самочувствия и стойкие симптомы требуют обычной медицинской оценки.

Очищение

59 минут 20 секунд**09**

Продолжительный сценарий для субъективной разгрузки после тяжелой эмоциональной, социальной или пространственной обстановки. Он помогает отделить завершившийся контакт от следующей части дня и вернуть ощущение свежести среды.

Характер сеанса

Более глубокий и длительный вариант, чем короткое переключение. Его выбирают не для бытовой уборки, а когда человек описывает накопленную тяжесть, перегруженность впечатлениями или дискомфорт в помещении после интенсивных событий.

Когда выбирать

- После толпы, общественного транспорта, концерта или выставки.
- После конфликтного рабочего дня или большого количества общения.
- После гостей, переезда или заселения в гостиничный номер.
- Когда короткой «Перезагрузки» недостаточно для ощущения нового этапа.

Как отличить от соседних сценариев

«Перезагрузка» нужна для быстрого перехода между задачами. «Защита» - перед интенсивной средой. «Очищение» уместно после нее, когда требуется почти час тишины и более глубокое чувство разгрузки.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАРШРУТ

Очищение: как использовать

ДО**Подготовьтесь**

Сначала проветрите и приведите помещение в порядок обычными способами, если это требуется. Поставьте Орбиту открыто и устойчиво, уменьшите новый информационный поток и оставьте себе полный час без срочных контактов.

ВО ВРЕМЯ**Пройдите сеанс**

Можно отдыхать, спокойно убирать вещи, принимать душ или вести короткие записи. Не нужно представлять буквальное удаление веществ или загрязнений. Ориентир - собственное восприятие состояния и атмосферы комнаты.

ПОСЛЕ**Перенесите в жизнь**

Оставьте несколько минут тишины и отметьте, легче ли воспринимается пространство, меньше ли внутреннего шума и готов ли человек перейти к обычным делам. При необходимости завершите бытовую уборку или проветривание.

Что можно заметить

- воспринимается ли пространство субъективно легче и спокойнее;
- уменьшается ли чувство внутренней тяжести и мыслительного шума;
- появляется ли ощущение завершенности предыдущего события.

В дороге и новом месте

Особенно уместен после заселения в гостиницу, возвращения с массового события или прибытия в новое временное пространство. В автомобиле его практичнее использовать после поездки на стоянке либо в месте размещения, а не во время управления.

Как встроить в день

Перед интенсивным событием можно выбрать «Защиту», после - «Очищение», если это действительно необходимо. Для короткой паузы между встречами достаточно «Перезагрузки» или «Спокойствия».

Граница применения. Название не означает медицинскую детоксикацию, дезинфекцию, очистку воздуха, воды или поверхностей, удаление загрязнителей и аллергенов. Орбита не заменяет уборку, проветривание и санитарные меры.

Перезагрузка

8 минут**10**

Самый короткий сценарий Орбиты помогает обозначить завершение одного состояния, роли или дела и перейти к следующему. Это практический инструмент для точек перехода, когда длинный сеанс невозможен или не нужен.

Характер сеанса

Короткий и четкий по назначению сценарий. Его сила не в повышенной интенсивности, а в том, что восемь минут создают заметную границу между событиями и помогают перестать автоматически переносить предыдущее в следующий этап.

Когда выбирать

- Между двумя совещаниями, звонками или рабочими блоками.
- После неприятного разговора перед возвращением к делам.
- После парковки перед входом домой, в офис или на встречу.
- После прибытия в командировке перед следующим запланированным действием.

Как отличить от соседних сценариев

При выраженной эмоциональной перегрузке выбирайте «Спокойствие». При глубокой усталости - «Восстановление». «Перезагрузка» подходит, когда ресурсы в целом сохранены, но требуется коротко сменить контекст.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАРШРУТ

Перезагрузка: как использовать

ДО**Подготовьтесь**

На восемь минут остановите предыдущую деятельность. Назовите, что именно завершено и какое одно действие начнется после сеанса. Уберите телефон, если он не нужен для безопасности или работы таймера.

ВО ВРЕМЯ**Пройдите сеанс**

Сядьте спокойно либо оставайтесь в удобной позе. Не продолжайте старую задачу параллельно и не используйте короткую длительность как повод запускать сценарий многократно без оценки результата.

ПОСЛЕ**Перенесите в жизнь**

Сделайте заранее выбранный первый шаг: войдите на встречу, откройте новый документ, переоденьтесь, начните отдых. Практический эффект оценивайте по качеству перехода, а не по яркости ощущений.

Что можно заметить

- ослабевает ли мысленный «хвост» предыдущего события;
- становится ли яснее, что начинается дальше;
- легче ли сделать первый конкретный шаг нового этапа.

В дороге и новом месте

Особенно удобен на продолжительной остановке, в гостинице, аэропорту или поезде при устойчивом размещении. В автомобиле сценарий запускают только после безопасной парковки.

Как встроить в день

После дороги «Перезагрузка» помогает сменить роль путешественника на работу или отдых. Если напряжение сохраняется, позднее выберите «Спокойствие»; если истощение глубже - обычный отдых или «Восстановление».

Граница применения. Это не экстренная помощь и не способ игнорировать усталость, конфликт или опасность. Сценарий не должен использоваться во время управления автомобилем и не заменяет остановку, сон или профессиональную поддержку.

Земной резонанс

51 минута

11

Сценарий создает ровный, неторопливый контекст для спокойного отдыха, чтения и возвращения к ощущению устойчивости. Его выбирают, когда не нужна ни активация, ни глубокая эмоциональная разгрузка.

Характер сеанса

Спокойный опорный сценарий без сложной практики. Можно отдыхать сидя, лежа или заниматься тихим делом.

Когда выбирать

- После длительной работы с экранами и фрагментированного внимания.
- После прибытия в незнакомое место, гостиницу или дом отдыха.
- После продолжительной дороги, когда хочется спокойно «вернуться к себе».
- Для чтения, тихого отдыха и ненапряженной личной практики.

Как отличить от соседних сценариев

«Медитация» предназначена для выбранной внутренней практики. «Фоновый» - для почти трех часов обычных дел в помещении. «Земной резонанс» занимает промежуточное место: отдельный спокойный сеанс без требования медитировать.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАРШРУТ

Земной резонанс: как использовать

ДО**Подготовьтесь**

Выберите устойчивое место для Орбиты и занятие, не требующее спешки: чтение, дневник, отдых или спокойную беседу. Специально ориентировать корпус по сторонам света или направлять на тело не требуется.

ВО ВРЕМЯ**Пройдите сеанс**

Можно сидеть, лежать или заниматься тихим делом. Не нужно отслеживать экран или пытаться почувствовать определенный ритм. Оценивайте общий характер состояния, а не отдельный момент программы.

ПОСЛЕ**Перенесите в жизнь**

Отметьте, стало ли легче удерживать спокойный темп и меньше переключаться. Затем продолжайте обычные дела либо отдых; специального завершающего ритуала не требуется.

Что можно заметить

- становится ли ощущение опоры и устойчивости яснее;
- уменьшается ли фрагментарность внимания;
- воспринимаются ли собственный темп и пространство спокойнее.

В дороге и новом месте

Подходит после дороги, в гостинице, туристическом домике или другом сухом закрытом помещении. В салоне автомобиля используйте Орбиту только после парковки и не заменяйте сеансом остановку и отдых.

Как встроить в день

После насыщенного путешествия сначала восстановите базовые условия - вода, питание, тепло и безопасность. Затем при потребности в спокойной опоре выберите этот сценарий; при глубокой усталости предпочтительнее «Восстановление».

Граница применения. Название не заявляет измерение или синхронизацию с геофизическим полем Земли и не имеет отношения к электрозащитному заземлению. Сценарий не защищает от природных и технических факторов.

Когнитивный резонанс

32 минуты 12 секунд

12

Медленный резонансный сценарий для спокойной настройки внимания и ясного восприятия информации. Выберите после умственной нагрузки или перед вдумчивой практикой.

Характер сеанса

Неспешный сценарий-переход. После плотной работы с информацией его используют, чтобы остановить новый поток и дать вниманию успокоиться; перед вдумчивым занятием - чтобы войти в него без суеты. В отличие от «Ясного ума», здесь необязательно выполнять интеллектуальную задачу весь сеанс.

Когда выбирать

- После продолжительной работы с документами, экранами или данными, когда информация продолжает мысленно прокручиваться.
- Перед чтением сложного текста, учебой, планированием, анализом или написанием материала.
- После совещания, лекции или обсуждения, когда хочется спокойно вспомнить главное и сопоставить услышанное.
- В командировке после нескольких встреч или перед вдумчивой подготовкой в гостинице или спокойном офисе.

Как отличить от соседних сценариев

«Ясный ум» сопровождает уже определенный рабочий блок и помогает удерживать задачу. «Перезагрузка» - короткий общий переход между делами. «Земной резонанс» выбирают для спокойного отдыха и ощущения опоры без специальной интеллектуальной задачи. «Медитация» - сама длительная внутренняя практика. «Когнитивный резонанс» используют после умственной нагрузки или как подготовку к вдумчивому занятию.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАРШРУТ

Когнитивный резонанс: как использовать

ДО**Подготовьтесь**

Определите задачу: успокоить внимание после нагрузки или подготовиться к одному вдумчивому занятию. Закройте сообщения и лишние источники; оставьте один текст, вопрос или заметки. Орбиту поставьте устойчиво. Если прежде всего нужен сон, отдохните.

ВО ВРЕМЯ**Пройдите сеанс**

После нагрузки можно просто спокойно сидеть без новой информации. Перед практикой удерживайте один вопрос или работайте с одним материалом. Не переключайтесь между источниками.

ПОСЛЕ**Перенесите в жизнь**

Одной фразой отметьте, что стало яснее или осталось непонятным. Затем начните выбранную практику, сделайте короткую запись либо продолжите отдых - согласно исходной задаче.

Что можно заметить

- легче ли удерживать внимание на одной теме без частых переключений;
- яснее ли воспринимаются главная мысль и связи между частями информации;
- уменьшилась ли внутренняя спешка и стало ли понятнее, продолжить занятие, сделать запись или отдохнуть.

В дороге и новом месте

В командировке используйте после встреч в гостинице или спокойном офисе. В поезде устройство должно стоять устойчиво и оставаться сухим. В автомобиле - только после парковки; на туристической базе - в закрытом сухом помещении.

Как встроить в день

После нагрузки: «Когнитивный резонанс» - короткая запись или отдых. Перед практикой: сценарий - чтение, планирование, учеба или медитация. Для полноценного рабочего блока выбирайте «Ясный ум»; для быстрого переключения - «Перезагрузку».

Граница применения. Сценарий не анализирует когнитивные функции, не лечит нарушения памяти или внимания и не принимает решения за человека. Он не гарантирует правильность понимания и не компенсирует недосып. Внезапная спутанность, дезориентация или нарушение речи требуют медицинской помощи.

Метеобаланс

60 минут 4 секунды

13

Сценарий предназначен для периодов, когда человек обычно замечает изменения своего субъективного состояния одновременно со сменой погоды, атмосферного фона или климата. Его выбирают заранее или при первых привычных признаках.

Характер сеанса

Продолжительный мягкий сценарий адаптационного характера. Он не управляет погодой и не подтверждает причину ощущений; практический смысл - создать более ровный контекст и сравнить собственное состояние до и после.

Когда выбирать

- Перед ожидаемой резкой сменой погоды или атмосферного фронта.
- При первых знакомых ощущениях, которые человек связывает с погодой.
- При смене климата в командировке или путешествии.
- После возвращения с маршрута в безопасное сухое укрытие.

Как отличить от соседних сценариев

«Земной резонанс» выбирают для общего ощущения опоры независимо от погоды. «Метеобаланс» связан именно с личным опытом погодных и климатических переходов. При необычном или выраженном симптоме нужен не сценарий, а обычная оценка состояния.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАРШРУТ

Метеобаланс: как использовать

ДО

Подготовьтесь

Проверьте прогноз и реальные требования безопасности, обеспечьте воду, подходящую одежду, отдых и нормальную температуру помещения. До старта оцените по личной шкале напряжение, сонливость, ясность и настроение.

ВО ВРЕМЯ

Пройдите сеанс

Проводите сеанс в безопасном помещении или защищенном сухом месте. Можно спокойно работать или отдыхать, но не игнорируйте ухудшение самочувствия и не выходите в опасную погоду ради завершения программы.

ПОСЛЕ

Перенесите в жизнь

Повторите краткую оценку состояния и запишите, что изменилось. Сравнивайте несколько похожих ситуаций, не делая вывода по одному сеансу и не приписывая каждое изменение исключительно погоде или Орбите.

Что можно заметить

- становится ли субъективное состояние ровнее;
- меняются ли напряжение, сонливость и способность сосредоточиться;
- сохраняется ли обычная работоспособность без необычных симптомов.

В дороге и новом месте

Полезный контекст - смена климатической зоны, горная или морская поездка, резкая перемена погоды в командировке. В автомобиле устройство используют только после парковки, а не во время движения.

Как встроить в день

В путешествии сначала обеспечьте объективную безопасность и обычную адаптацию. «Метеобаланс» может дополнить этот режим, но не заменяет отдых, воду, одежду, прогноз и решение изменить маршрут.

Граница применения. Сценарий не лечит метеозависимость, не защищает от жары, холода, грозы, высоты и других природных факторов. Выраженные, новые или необычные симптомы требуют обычной медицинской оценки.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ ДЫХАТЕЛЬНЫЙ РИТМ

Легкое дыхание

27 минут 30 секунд**14**

Спокойный сценарий для расслабления и возвращения внимания к естественному, нефорсированному дыхательному ритму. Он уместен, когда стресс или длительное сидение сделали дыхание субъективно скованным, но нет острого нарушения.

Характер сеанса

Телесно ориентированный сценарий без задачи специально углублять вдох. Пользователь не синхронизирует дыхание с устройством и не выполняет задержек: важны удобная поза, свободное движение грудной клетки и отсутствие усилия.

Когда выбирать

- После эмоционального волнения и напряженного разговора.
- Перед медитацией, мягкой дыхательной или телесной практикой.
- После аэропорта, общественного транспорта или долгого сидения.
- После похода, когда обычное дыхание уже восстановилось в покое.

Как отличить от соседних сценариев

«Спокойствие» направлено шире на эмоциональную перегрузку. «Баланс центра» - на общее телесное ощущение опоры. «Легкое дыхание» выбирают, когда внимание особенно связано с напряжением вокруг обычного дыхательного ритма.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАРШРУТ

Легкое дыхание: как использовать

ДО**Подготовьтесь**

Сядьте или лягте удобно, освободите тесную одежду, проветрите помещение обычным способом. Убедитесь, что дыхание восстановилось после нагрузки и нет боли, выраженной одышки или другого острого симптома.

ВО ВРЕМЯ**Пройдите сеанс**

Дышите так, как получается само. Не увеличивайте специально глубину и частоту вдохов, не задерживайте дыхание и не пытайтесь следовать таймеру. При ухудшении немедленно остановите сеанс.

ПОСЛЕ**Перенесите в жизнь**

Отметьте свободу обычного дыхания, положение плеч, уровень напряжения и готовность к отдыху или практике. Не переходите сразу к интенсивной физической нагрузке только потому, что субъективно стало спокойнее.

Что можно заметить

- ощущаются ли вдох и выдох более естественными;
- расслабляются ли плечи, челюсть и верхняя часть тела;
- уменьшается ли желание контролировать каждый вдох.

В дороге и новом месте

Удобен после прибытия, в гостинице или на стоянке. Водитель не выполняет дыхательную практику и не взаимодействует с Орбитой в движении; после похода сценарий используют в сухом безопасном месте и после обычного восстановления.

Как встроить в день

Перед медитацией возможен переход «Легкое дыхание» - короткая пауза - собственная практика. Если главный источник состояния - эмоциональный конфликт, сначала уместнее «Спокойствие».

Граница применения. Сценарий не лечит заболевания дыхательной системы. При выраженной одышке, боли в груди, посинении, головокружении или заметном ухудшении состояния прекратите использование и обращайтесь за обычной срочной помощью.

ДЛИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПРОСТРАНСТВА

Фоновый

179 минут 40 секунд

15

Самый продолжительный и ненавязчивый сценарий Орбиты для обычных дел в одном помещении. Он не требует отдельной личной практики и рассчитан на поддержку субъективно более ровной атмосферы во время работы, отдыха или общения.

Характер сеанса

Наиболее мягкий пространственный режим в наборе: почти три часа без частого обращения к экрану. Держите Орбиту под присмотром на открытой устойчивой поверхности.

Когда выбирать

- Домашний рабочий блок, чтение или спокойный семейный вечер.
- Работа в студии, кабинете или гостиничном номере.
- Спокойный фон в комнате во время домашнего восстановления после болезни или нагрузки.
- Длительная поездка для пассажиров при надежном размещении устройства.

Как отличить от соседних сценариев

«Земной резонанс» – отдельный 51-минутный спокойный сеанс. «Защита» связана с устойчивостью в интенсивной среде. «Фоновый» выбирают для продолжительного обычного присутствия в одном пространстве без узкой задачи.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАРШРУТ

Фоновый: как использовать

до**Подготовьтесь**

Перед длинным сеансом проверьте процент заряда и при необходимости подзарядите Орбиту. Работа во время зарядки возможна. Поставьте устройство открыто, устойчиво и сухо; не накрывайте корпус и следите, чтобы кабель не мешал.

во время**Пройдите сеанс**

Работайте, отдыхайте или общайтесь как обычно. Периодически контролируйте устойчивость, отсутствие необычного нагрева и общее состояние устройства. Не оставляйте его в пустом помещении и не запускайте рядом с водой или источником тепла.

после**Перенесите в жизнь**

Выключите устройство либо вернитесь к выбору сценариев, дайте корпусу оставаться открытым и оцените не «силу поля», а практический опыт: рабочий темп, утомляемость, качество общения и восприятие пространства.

Что можно заметить

- легче ли сохранять ровный темп без лишней перегрузки;
- комфортнее ли субъективно воспринимается атмосфера комнаты;
- не отвлекает ли режим от обычных дел и общения.

В дороге и новом месте

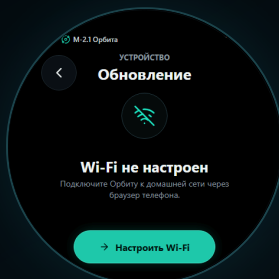
Подходит для гостиничного номера, временного офиса, туристического дома и остановленного автомобиля. Во время движения устройство перевозят выключенным и упакованным. На открытом воздухе, в сырой палатке, при росе, пыли или осадках его не используют.

Как встроить в день

Используйте как самостоятельный длительный режим, а не как обязательное продолжение другого сценария. Если возникла конкретная задача - стресс, усталость, сон или концентрация - остановитесь и выберите соответствующую специализированную программу.

Граница применения. Не оставляйте Орбиту включенной без присмотра. Сценарий не очищает воздух, не экранирует излучения и не создает объективную физическую защиту. Время автономной работы зависит от режима использования и состояния аккумулятора.

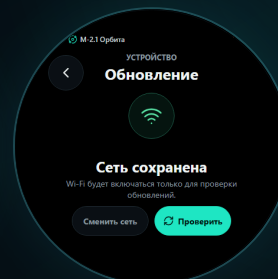
Домашняя Wi-Fi сеть



1. Откройте настройку



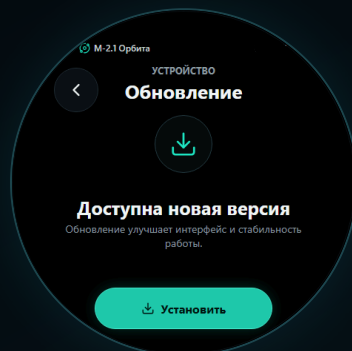
2. QR-код на дисплее



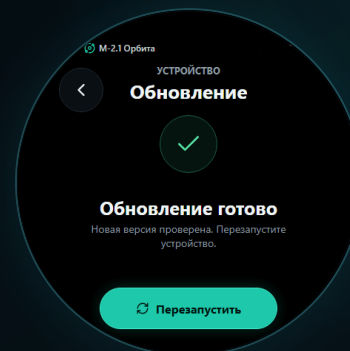
3. Домашняя сеть сохранена

- 1 Откройте «Настройки» и выберите проверку обновлений.
- 2 Если Wi-Fi не настроен, откройте экран настройки. Наведите камеру телефона на QR-код на дисплее Орбиты.
- 3 На странице Орбиты выберите домашнюю сеть 2,4 ГГц и введите пароль.
- 4 Дождитесь сообщения «Сеть сохранена». Орбита запомнит домашнюю сеть для следующих подключений. Не передавайте пароль посторонним.

Проверка и установка обновлений



Новая версия найдена



Проверка завершена

- 1 Проверьте заряд: для установки требуется не менее 50%. Если показаны прочерки, дождитесь появления процента. При необходимости подзарядите Орбиту, затем подключитесь к сохраненной домашней сети.
- 2 Откройте раздел обновлений и нажмите «Проверить». Если новая версия найдена, прочитайте сообщение на экране и нажмите «Установить».
- 3 После начала установки не выключайте Орбиту, не нажимайте физическую кнопку и не уносите устройство из зоны устойчивого Wi-Fi.
- 4 Дождитесь сообщения «Обновление готово», затем выполните предложенный перезапуск.

При недостаточном заряде подзарядите Орбиту и повторите проверку. При «--%» дождитесь появления процента. Кабель сам по себе не снимает запрет установки. После ее начала не выключайте устройство и не меняйте подключение питания.

Как получить максимум от сеанса

Хороший результат начинается с правильно сформулированной задачи и подходящей обстановки.

1. Назовите задачу

Перед запуском ответьте: что я хочу изменить сейчас - успокоиться, собраться, восстановиться, подготовиться ко сну или поддержать фон пространства?

2. Выберите один сценарий

Используйте навигатор и прочитайте карточку программы. Не выбирайте по красивому названию: сопоставьте назначение, длительность и текущую ситуацию.

3. Подготовьте место

Поставьте Орбиту устойчиво рядом, уберите лишние раздражители, обеспечьте тишину или спокойную деятельность и выделите время без срочных переключений.

4. Пройдите сеанс полностью

Для первого знакомства не сокращайте программу без необходимости. Полная длительность является частью сценария и помогает оценить его характер.

5. Не контролируйте ощущения

Не нужно постоянно прислушиваться к телу. Расслабьтесь, работайте или практикуйте в соответствии с задачей выбранного сценария.

6. Зафиксируйте результат

Через 5-15 минут после завершения отметьте настроение, ясность, напряжение, уровень энергии и готовность к следующему действию.

Регулярность полезнее хаотичного перебора: повторите подходящий сценарий в сопоставимой ситуации несколько раз и только затем делайте вывод о личном отклике.

Безопасность

- ✓ Используйте Орбиту в сухом закрытом месте на твердой устойчивой поверхности.
- ✓ Не накрывайте корпус и не размещайте устройство рядом с источниками тепла.
- ✓ Не допускайте попадания воды, аэрозолей, масел и косметических средств в разъемы.
- ✓ Не используйте поврежденный кабель, разъем или корпус.
- ✓ Не разбирайте устройство и не изменяйте внутреннюю схему.
- ✓ Работа во время зарядки возможна. Заряжайте на открытой сухой поверхности и под присмотром; не накрывайте корпус.
- ✓ Перед обновлением заранее обеспечьте достаточный заряд; после начала установки не прерывайте процесс.
- ✓ При запахе, необычном нагреве, деформации или нестабильной работе немедленно прекратите использование и отключите питание.
- ✓ Не используйте устройство вместо медицинской диагностики, лечения или срочной помощи.
- ✓ Не оставляйте включенное устройство без присмотра и обеспечьте свободный теплообмен вокруг корпуса.

При запахе, необычном нагреве, повреждении корпуса или нестабильной работе прекратите использование, отключите кабель и обратитесь в БИОМ.

Уход и хранение

Очистка

Выключите устройство. Протрите корпус мягкой сухой салфеткой. Для дисплея используйте салфетку для оптики без сильного нажима.

Запрещено

Не применяйте абразивы, растворители, спирт высокой концентрации, воду под давлением и влажную очистку разъемов.

Хранение

Храните в сухом месте, вдали от прямого солнца, нагрева, мороза и металлических предметов, способных повредить разъем.

Перевозка

Выключите устройство и защитите дисплей, кнопку и USB-C жестким или полужестким чехлом. Кабель перевозите отдельно; не включайте Орбиту внутри сумки.

Перед длительным хранением выключите Орбиту, отсоедините кабель и поместите устройство в сухое защищенное место.

Устранение неполадок

СИТУАЦИЯ	ЧТО СДЕЛАТЬ
Экран не включается	Проверьте кнопку питания, заряд аккумулятора и подключение кабеля. Не разбирайте корпус.
Недостаточно питания для запуска или обновления	Подзарядите Орбиту. Новый сценарий блокируется при 0–5%, установка обновления - ниже 50% или при «--%». Подключение кабеля само по себе не отменяет проверку.
Сценарий не запускается	Проверьте, не открыт ли экран питания или обновления. Вернитесь к сценариям и повторите запуск.
Таймер остановился	Проверьте, не включена ли пауза. Нажмите «Продолжить».
Wi-Fi не подключается	Используйте сеть 2,4 ГГц, проверьте имя и пароль, затем повторите настройку рядом с роутером.
Обновление не устанавливается	Проверьте домашний Wi-Fi и заряд. Если сообщение повторяется, не запускайте установку многократно; зафиксируйте экран и обратитесь в BIOM.
Обновление завершилось ошибкой	Текущая рабочая версия должна сохраниться. Не повторяйте многократно; зафиксируйте экран и обратитесь в BIOM.
Необычный нагрев или запах	Немедленно остановите сеанс, выключите устройство, отключите кабель и прекратите использование.

Частые вопросы

Можно ли запускать два сценария подряд?

Можно выбрать следующий сценарий после завершения, но ориентируйтесь на собственное состояние. При усталости сделайте паузу.

Можно ли остановить сеанс раньше?

Да. Нажмите «Стоп» и подтвердите действие. Ручная остановка возвращает к выбору сценариев.

Можно ли использовать Орбиту во время зарядки?

Да. При 0–5% для нового сеанса сначала дождитесь заряда выше 5%: кабель не снимает блокировку. Заряжайте на сухой открытой поверхности под присмотром. Отдельного значка зарядки нет; пояснения — на страницах 10–13.

Почему эффекты у людей различаются?

Исходное состояние, чувствительность, обстановка, продолжительность и выбранный сценарий различаются. Оценивайте личный опыт без ожидания одинаковой реакции у всех.

Орбита лечит заболевания?

Нет. Она создает энергоинформационный и сценарный контекст, направленный на саморегуляцию, восстановление и изменение состояния, но не заменяет медицинскую помощь.

Как выстроить личную практику

Орбита становится полезнее, когда у каждого сценария появляется понятное место в вашем дне.

Утро и начало работы

Используйте «Ресурс» при спаде тонуса или «Ясный ум» перед задачей, требующей внимания. После сеанса сразу переходите к выбранному действию, чтобы закрепить собранность практикой.

После нагрузки

«Перезагрузка» подходит для короткого перехода, а «Восстановление» - для полноценного отдыха. Чем глубже усталость, тем важнее не заменять восстановление стимулирующим сценарием.

Вечер

Для снижения эмоциональной насыщенности выберите «Спокойствие», для целевой подготовки ко сну - «Спокойный сон». После завершения уменьшите свет и информационную нагрузку.

Пространство

«Фоновый» используют во время спокойной работы, общения или отдыха, когда нужен продолжительный ненавязчивый режим. Заранее проверьте заряд, при необходимости подзарядите Орбиту. Не накрывайте ее и оставляйте под присмотром.

Мини-дневник: дата, сценарий, задача до сеанса, состояние после и одно практическое изменение. Через 1-2 недели записи покажут ваши наиболее подходящие программы.

Не стремитесь использовать Орбиту непрерывно. Сеанс должен помогать жизни и практике, а не заменять сон, движение, питание, отдых, общение и профессиональную помощь.

Дневник первых сеансов

Заполняйте одну строку после сеанса. Короткие фактические записи помогают увидеть личный отклик точнее, чем общие впечатления.

Дата	Сценарий	Задача перед сеансом	Что изменилось после

Состояние до
Напряжение, энергия, ясность, настроение.

Состояние после
Что стало легче, тише, яснее или устойчивее.

Практический результат
Удалось ли уснуть, работать, отдохнуть или переключиться.

Моя карта сценариев

После знакомства с Орбитой отметьте программы, которые подходят вам в разных ситуациях.

Для утра и включения в дела

Когда использую:

Для спокойствия и переключения

Что замечаю:

Для восстановления и вечера

Подходящая обстановка:

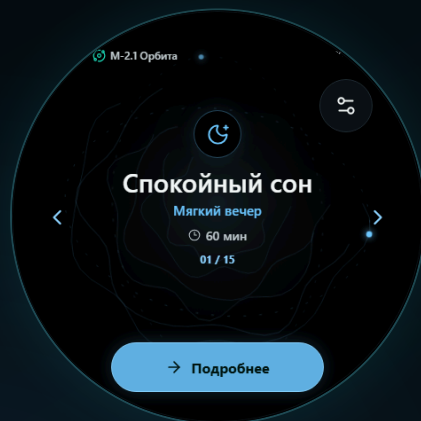
Для практики и пространства

Какой результат для меня важен:

Мой главный принцип использования Орбиты:

Орбита помогает выбрать состояние осознанно

Не один универсальный режим, а пятнадцать специализированных сценариев - для сна, спокойствия, ясности, восстановления, практики и пространства.



БИОМ М-2.1 ОРБИТА

Выберите задачу. Проверьте длительность. Запустите сценарий. Наблюдайте собственное состояние.

Руководство пользователя
Редакция 0.14 / ПО 0.2.37
8 сентября 2026

Для заметок

[illegible]

Для заметок

[illegible]

БИОМ

М-2.1 Орбита

Руководство пользователя

Редакция 0.14 / ПО 0.2.37
Сентябрь 2026