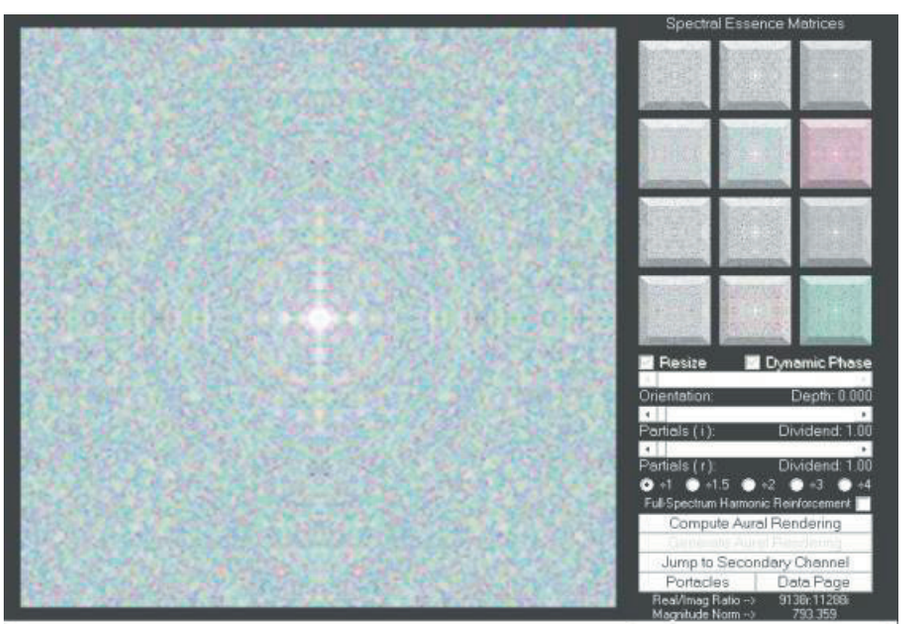
HRT バイオフィードバック
ユーザー・マニュアル

HARMONIC RESOLUTION THERAPY
Psiometric Breath Analysis and Resonance Feedback
USER'S MANUAL

InnerSense, Inc.

HRT ソフトウェア
操作編



2013年2月19日　改訂

copyright 2003 InnerSense Inc.
日本語マニュアル copyright 2005 Style21 MM Eight Inc.

ＨＲＴセッションを体験する（クイック・スタート）

ここでは、HRT バイオフィードバック・セッションを体験する方法をご説明します。

ＨＲＴソフトウェアを起動する

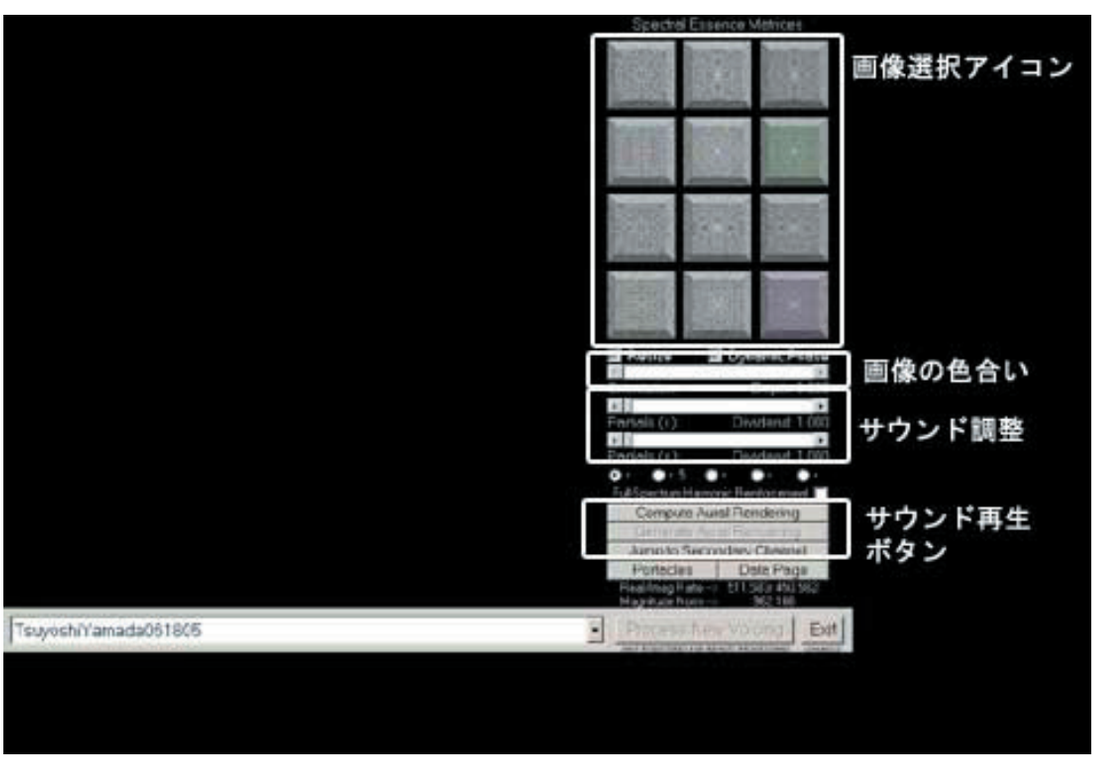
結果を確認したり、セッションを実行するには、スタートメニューの「Harmonic Resolution〕をクリックして、HRT ソフトを起動します。

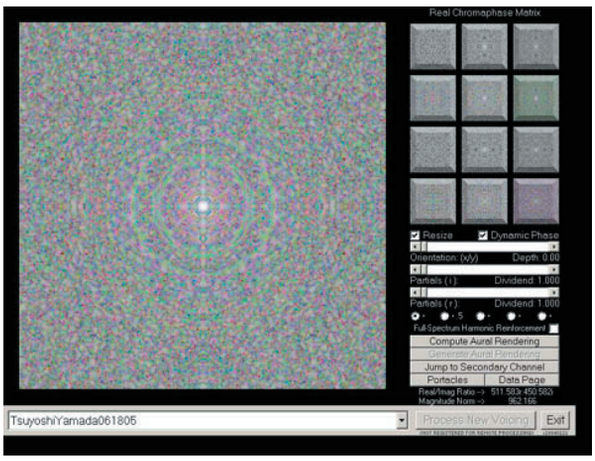
上記ロゴが表示されたら、このロゴをクリックします。
ＨＲＴソフトが立ち上がったら、コントロールページが表示されます。

保存したあなたの音声データのセッション選択には、このページ下段にあるドロップダウン・メニューを使います。メニュー右の「▼」ボタンを押して、データを選択します。
ＰＣにヘッドホンかスピーカーを接続してください。

好きなマトリックス画像を選ぶ

コントロール･ページ右上段にある、12 個の小さなアイコンの画像をどれかクリックすると、選択された「マトリクス」が画面左側の大きなウィンドウに表示されます。この 12 個の画像は、あなたの音声データをマトリックスＣＧ化したものです。それぞれクリックして、どれか好きな画像を表示させてください。





左側に大きく表示された画像を直接クリックすると、フルスクリーン･モードになり、マトリクスが画面いっぱいに表示されます。(モニターの解像度 800 × 600 の時、フル画像表示になります)
フルスクリーン時に、もう一度画像をクリックすると、コントロールページに戻ります。

画像の深度（画像の色合い）を変化させるには、「Orientation」のスライドバーをスライドします。好みの色合いに、画像を変化させてみましょう。

ダイナミック･フェイズ（Dynamic Phase）ボタン
これは、色彩位相マトリクス（色彩のある画像）を選択した時、動的流れ（画像変化）を止めたり、再開したりするためのボタンです。これを使って、色彩マトリクスの変化しつづける流れを止め、画像を静止させて、特定のパターンを見続けることもできます。マークが入っている状態で、画像が変化します。

ＨＲＴサウンドを再生する
この状態で、右側下部にある「Compute Aural Rending」ボタンをクリックします。２段目に「Generate Aural Rending」ボタンが表示されますので、そのボタンをクリックします。これでサウンドが発生します。サウンドを止めたいときは、２段目のボタン「Silence Aural Rending」をクリックします。

サウンドを変化させる
サウンドが出ていない状態で、「Partials(i)」「Partials(r)」の２つのスライドバーを動かして、サウンドを変化させることが出来ます。例えば、２つのスライドを中間あたりに移動させて、上記で説明したサウンド再生を行ってみましょう。(「Compute Aural Rending」ボタン→「Generate Aural Rending」ボタン)。先程とは、違ったサウンドになっているはずです。

スライドバーは、左側が「リラックス系・抜けていくような感覚・アウトプット」のサウンドになります。
右側は「活性化・エネルギーチャージやひらめきのキッカケ・インプット」のサウンドになります。

オクターブ分割
スライドバーの下にある、５つのラジオボタンを押すことによって、周波数のオクターブの分割比率を変化させることが出来ます。音がどのように変化するのか、試してみましょう。

以上の操作で、自分にとって快適なサウンドを作り出すことが出来ます。その時、自分にとって心地よいサウンド、又は必要なサウンドを、スライドバーの操作で作り出すことができます。

ＨＲＴサウンドを再生する（第 2、3 チャンネル）
このHRTソフトは、サウンドを３種類まで同時にMIX再生することが出来ます。上記の手順で、サウンドを再生したら､「Jump to Secondary Channel」ボタンをクリックします。そうすると、また同じようなスライドバーの画面になります（第２チャンネル)。
ここで、上記手順と同様にサウンドを再生すると、先程の第１チャンネルのサウンドに加えて、第２チャンネルのサウンドも再生されます。

さらに「Jump to Tertiary Channnel」ボタンをクリックすると、第３チャンネルのスライドバーが現れます。操作は同じです。

第３チャンネル画面で「Return to Primary channnel」ボタンをクリックすると、最初の第１チャンネルの画面に戻ります。

このようにして、３チャンネルのサウンドを独立して操作することで、複雑なサウンド再生が可能になります。

ＨＲＴセッションを体験する

サウンドとマトリックス画像を設定しから、ヘッドホンを装着して、画像をフルスクリーンモードにします。
画像を眺めながら、サウンドを聞いてください。カラー画像は時間経過と共に、変化します（色彩マトリックス）。

HRT サウンドとあなたの意識のエントレインメント（同乗効果）が現われるには、２分半ほどかかります。バイオフィードバック的効果が現われるには、そこからさらに２分半程度必要です。したがって、体験にあたっては、画像と音との組み合わせを１セットにつき , 最低でも５分間は視聴を続けるようにしましょう。

５分以上経過したら、前述の手順で、サウンドを変えたり、画像を変えて、新しい画像とサウンドのセットをつくり、体験しても結構です。

＜参考＞

フルスクリーンモードで、他のマトリックス画像に切り替えたいときには、キーボードの「1 ～ ¥」キーを押すと切り替わります。（テンキー（数字キー）ではなく、文字キー上部の数字キーを押します）。
また、文字キー（A ～ Z、＋、＊など）を押すと、サービス画像に切り替えることができます。様々な画像が搭載されていますので、キーを押しながらお楽しみください。

初めてのセッションで「調和的変容」が起こるとは限りません。時には、何回かセッション回数を重ねることが必要な場合もあります。その回数は、体験者のセッションに期待する効果の程度や、変容にかかわる困難さの度合いなどによって変わってきます。
まず７日間 HRT バイオフィードバック・セッションを続けてみましょう。何らかの変化を感じることができるようになるでしょう。