



HOMEDICS  
Aura

USER GUIDE

ZEN-200-EU2

## AURA

Improved sleep, clearer focus and a better sense of calm are among the many benefits you will start to experience when you truly connect to your breath. Whether you are a complete beginner or an experienced practitioner of breathing techniques, AURA will gently guide you through 15 mins of pure relaxation, helping you to breathe more rhythmically and leaving you feeling refreshed.

1. Orb
2. Base
3. Play/pause
4. Volume controls
5. Blue LED (base)
6. White LED (orb)
7. USB-C port
8. Select rhythm
9. Select sound/haptic feedback
10. Red LED (power)
11. On/off switch
12. USB cable



On the underside of the base unit you will find three buttons to control the rhythm of the breathing pattern, the colour of the light and the sound or haptic feedback. Press each button to cycle through and select the options, as described below.

## Choose a breathing rhythm



**5:5** is a very relaxing rhythm that helps restore balance – choose this when you need to stop and de-stress or refocus – the orb will guide you to breathe in for a count of 5 and out for a count of 5

**4:6** puts more focus on the outbreath which makes it a very grounding practice – choose this when life feels hectic and you need to re-center yourself

**4:7:8** is a slightly more advanced practice where you breath in deeply then retain the breath for seven seconds before a long slow outbreath. The benefits include reduced anxiety and better sleep.

## Choose a colour



**Purple light** relates to spirituality, wisdom and surrender, and is a good choice if you are trying to reduce emotional imbalances or build inner confidence

**Blue light** enhances feelings of relaxation, peace and trust, so works well when you are looking to become more centered and let go of external stresses

**Amber light** is all about joy, open mindedness and creativity, so a lovely choice to start the day in a positive way.

**Green light** helps with harmony, balance, compassion and honesty

## Choose a sound or haptic feedback



Select from:

**Pan Pipes**

**Harmonium**

**Ocean Waves**

**Haptic Feedback** : i.e. gentle vibration of the orb

**Silence & no haptic feedback**

## Preparing the unit for use

- Plug the base in to a 5V/2A USB outlet\* using the cable provided.
- Place the orb onto the base and allow both to charge for approx. 4 hours.
- The white LED indicates the orb is charging and the blue LED indicates the base is charging.
- Once the orb and base are fully charged, both LED lights will switch off.

## Keeping the unit charged

We recommend keeping the base unit plugged in for normal use. It can also be used cordlessly for up to 8 hours from a full charge. When the base unit needs charging, the blue LED will flash on and off.

The orb charges automatically when it is on the base unit. It can be used either on the base unit or remotely, as preferred. With a full charge, the orb can be used remotely for up to 3 hours (or up to 90 mins in vibration mode). When it needs charging, the orb will flash on and off in a red colour.

\* Charging from a 1A outlet is not recommended

## Wireless connection between base and orb

The base and orb connect automatically. Keep the orb and base within an 8m range to maintain good connection.

If the orb stops working, place it back on the base to recharge and reconnect.

If this doesn't fix the issue:

Hold the orb in place on the base while pressing the  button for 3 secs – the orb will light in white to indicate it has successfully paired to the base.

## Getting the most from your experience

Breathwork sessions with AURA can be done any time of day and as many times a day as you choose. Each session lasts 15 minutes, but feel free to stop them sooner or even repeat them back-to-back if you wish.

Make sure you are warm and in a comfortable position where you can keep your spine straight.

This might be:

- Sitting upright on a chair with your feet on the floor
- Sitting upright on a cushion on the floor with legs crossed or kneeling
- Laying on your back with your head and neck supported by a pillow or folded blanket.



Choose whether to hold the orb in your hands or leave it on the base unit, as you prefer.

Choose whether you have your eyes open with a soft gaze towards the glowing orb or close your eyes and focus on the sound or vibration instead.

At the end of your session, try to sit/lay for a few extra minutes to really absorb the feeling of spaciousness that the breathwork has created.

## Instructions for use

1. Ensure that both the base unit and orb are charged, and the base unit is switched on by sliding the power switch to 'I'.
2. Place the orb onto the base to establish initial connection. Once the orb starts to glow it can be removed from the base.
3. Select your preferred settings via the buttons on the base unit (see page 3).
4. Place the base unit down and press ►|| to pause the program momentarily while you get yourself comfortable and ready for your breathing practice.
5. Hold the orb in your hands and press ►|| to begin. You can leave the orb on the base unit if prefer.
6. Breathe in and out softly through your nose following the rhythm of the light and the sound or vibration. Inhale as the light and the sound/vibration get stronger, exhale as they fade away. With the 4:7:8 rhythm, you will also add a breath hold when the light and sound become steady in between the inhalation and exhalation. This may take a little longer to master, so take it slowly.

## AURA

Un meilleur sommeil, une meilleure concentration et un plus grand sentiment de calme, voici les nombreux avantages que vous commencerez à ressentir lorsque vous vous concentrerez sur votre respiration. Que vous soyez un débutant complet ou un praticien expérimenté des techniques de respiration, AURA vous guidera en douceur pour 15 minutes de pure relaxation, vous aidant à respirer avec un meilleur rythme, pour une plus grande sensation de sérénité.

1. Globe
  2. Base
  3. Lecture/pause
  4. Commandes de volume
  5. Voyant bleu (base)
  6. Voyant blanc (globe)
  7. Port USB-C
  8. Sélectionnez le rythme
  9. Sélectionnez le retour sonore/tactile
  10. Voyant rouge (alimentation)
  11. Commutateur marche/arrêt
  12. Sélectionnez la couleur de la lumière
13. Câble USB



Sur la face inférieure de l'unité de base, vous trouverez trois boutons permettant de contrôler le rythme de la respiration, la couleur de la lumière et le retour sonore/tactile. Appuyez sur chaque bouton pour faire défiler et sélectionner les options, comme décrit ci-dessous.

## Choisissez un rythme de respiration



**5:5** est un rythme très relaxant qui aide à rétablir l'équilibre - choisissez-le lorsque vous avez besoin de vous arrêter pour détresser ou vous recentrer - le globe vous guidera pour inspirer en comptant jusqu'à 5 et expirer en comptant jusqu'à 5.

**4:6** met davantage l'accent sur l'expiration, ce qui en fait une méditation d'ancrage. Choisissez cet exercice lorsque la vie est agitée et que vous avez besoin de vous recentrer.

**4:7:8** est un exercice légèrement plus poussé qui consiste à inspirer profondément, puis à retenir la respiration pendant sept secondes avant une longue et lente expiration. Les avantages sont notamment une réduction de l'anxiété et un meilleur sommeil.

## Choisissez une couleur



**La lumière violette** est liée à la spiritualité, à la sagesse et à l'abandon. Cette couleur est idéale si vous essayez de réduire les déséquilibres émotionnels ou de renforcer votre confiance intérieure.

**La lumière bleue** renforce les sentiments de relaxation, de paix et de confiance, et convient donc parfaitement lorsque vous cherchez à vous recentrer et à vous débarrasser du stress extérieur.

**La lumière ambrée** est synonyme de joie, d'ouverture d'esprit et de créativité. C'est donc un choix idéal pour commencer la journée de manière positive.

**La lumière verte** favorise l'harmonie, l'équilibre, la compassion et l'honnêteté.

## Choisissez un retour sonore ou tactile



Vous avez le choix entre :

**Flûte de Pan**

**Harmonium**

**Vagues de l'océan**

**Retour tactile** : c'est-à-dire une légère vibration du globe.

**Silence et absence de retour tactile**

## Préparation de l'appareil pour l'utilisation

- Branchez la base sur une prise USB 5V/2A\* à l'aide du câble fourni.
- Placez le globe sur la base et laissez l'ensemble se charger pendant environ 4 heures.
- Le voyant blanc indique que le globe est en charge et le voyant bleu que la base est en charge.
- Une fois que le globe et la base sont entièrement chargés, les deux voyants lumineux s'éteignent.

## Maintien de la charge de l'unité

Nous recommandons de garder l'unité de base branchée pour une utilisation normale. L'appareil peut également être utilisé sans fil jusqu'à 8 heures après une charge complète. Lorsque l'unité de base a besoin d'être rechargée, le voyant bleu clignote.

Le globe se charge automatiquement lorsqu'il est posé sur l'unité de base. Il peut être utilisé soit sur l'unité de base, soit à distance, selon les préférences. Avec une charge complète, le globe peut être utilisé à distance pendant 3 heures (ou jusqu'à 90 minutes en mode vibration). Lorsqu'il a besoin d'être rechargé, le globe clignote en rouge.


\* Il n'est pas recommandé de charger à partir d'une prise de courant de 1A.

## Connexion sans fil entre la base et le globe

La base et le globe se connectent automatiquement. Gardez le globe et la base à une distance de 8 m l'un de l'autre pour maintenir une bonne connexion.

Si le globe ne fonctionne plus, remplacez-le sur la base pour le recharger et le reconnecter.

Si cela ne résout pas le problème :

Maintenez le globe en place sur la base tout en appuyant sur le bouton  pendant 3 secondes. Le globe s'illuminera en blanc pour indiquer qu'il a été apparié avec succès à la base.

## Tirer le meilleur parti de votre expérience

Les séances de respiration avec AURA peuvent être effectuées à tout moment de la journée et autant de fois par jour que vous le souhaitez. Chaque session dure 15 minutes, mais n'hésitez pas à les arrêter plus tôt ou même à les répéter l'une après l'autre si vous le souhaitez.

Assurez-vous que vous n'avez pas froid et que vous êtes dans une position confortable où vous pouvez garder votre colonne vertébrale droite.



Cela peut être :

- Assis(e) le dos droit sur une chaise, les pieds au sol.
- Sur un coussin, assis(e) sur le sol, le dos droit et les jambes croisées ou à genoux.
- Allongez-vous sur le dos, la tête et le cou soutenus par un oreiller ou une couverture pliée.



Choisissez de tenir le globe dans les mains ou de le laisser sur l'unité de base, selon vos préférences.

Choisissez d'ouvrir les yeux et de les poser tranquillement sur le globe lumineux ou de les fermer et de vous concentrer sur le son ou la vibration.

À la fin de la séance, restez assis(e) ou couché(e) pendant quelques minutes supplémentaires afin de vous imprégner de la sensation d'espace créée par les exercices de respiration.

## Mode d'emploi

1. Assurez-vous que l'unité de base et le globe sont chargés, et que l'unité de base est allumée en faisant glisser l'interrupteur sur « I ».
2. Placez le globe sur la base pour établir la connexion initiale. Une fois que celui-ci commence à s'illuminer, il peut être retiré de la base.
3. Sélectionnez votre réglage préféré à l'aide des boutons de l'unité de base (voir page 7).
4. Posez l'unité de base et appuyez sur ►|| pour mettre le programme en pause momentanément pendant que vous vous installez confortablement et que vous êtes prêt(e) pour votre exercice respiratoire.
5. Tenez le globe dans les mains et appuyez sur ►|| pour commencer. Vous pouvez laisser le globe sur l'unité de base, si vous préférez.
6. Inspirez et expirez doucement par le nez en suivant le rythme de la lumière et du son ou de la vibration. Inspirez lorsque la lumière et le son/la vibration deviennent plus forts, expirez lorsqu'ils s'estompent. Avec le rythme 4:7:8, vous ajouterez également une retenue de la respiration lorsque la lumière et le son sont stabilisés entre l'inspiration et l'expiration. Cela peut prendre un peu plus de temps à maîtriser, allez-y doucement.

## AURA

Verbesserter Schlaf, stärkere Konzentration und ein besseres Gefühl von Ruhe: Das sind einige der vielen Vorteile, die Sie erleben werden, wenn Sie sich wirklich mit Ihrem Atem verbinden. Unabhängig davon, ob Sie noch keinerlei oder bereits sehr viel Erfahrung mit Atemtechniken haben, führt Sie AURA sanft durch 15 Minuten reine Entspannung und hilft Ihnen damit, rhythmischer zu atmen und sich anschließend erfrischt zu fühlen.

1. Kugel
2. Basisgerät
3. Wiedergabe/Pause
4. Lautstärkereglер
5. Blaue LED (Basisgerät)
6. Weiße LED (Kugel)
7. USB-C-Port
8. Rhythmus auswählen
9. Sound/haptisches Feedback auswählen
10. Rote LED (Betriebsleuchte)
11. Ein/Aus-Schalter
12. Lichtfarbe auswählen



Auf der Unterseite des Basisgeräts finden Sie drei Tasten, mit denen Sie den Rhythmus des Atemmusters, die Lichtfarbe und den Sound oder das haptische Feedback steuern können. Drücken Sie jede Taste, um wie unten beschrieben durch die Optionen zu blättern und diese auszuwählen.

## Wählen Sie einen Atemrhythmus



**5:5** ist ein sehr entspannender Rhythmus, der hilft, das Gleichgewicht wiederherzustellen. Wählen Sie diesen Rhythmus, wenn Sie innehalten und Stress abbauen oder sich neu konzentrieren müssen. Die Kugel wird Sie anleiten, 5 Minuten lang ein- und 5 Minuten lang ausatmen.

**4:6** legt einen größeren Schwerpunkt auf das Ausatmen, was es zu einer sehr erdenden Praxis macht. Wählen Sie diesen Rhythmus, wenn sich das Leben hektisch anfühlt und Sie sich neu zentrieren müssen.

**4:7:8** ist eine etwas fortgeschrittenere Übung, bei der Sie tief einatmen und dann den Atem sieben Sekunden lang anhalten müssen, bevor Sie langsam wieder ausatmen. Die Vorteile sind unter anderem weniger Angst und besserer Schlaf.

## Farbe auswählen



**Violettes Licht** wird mit Spiritualität, Weisheit und Hingabe in Verbindung gebracht und hilft Ihnen dabei, emotionale Unausgeglichenheit zu reduzieren oder inneres Selbstvertrauen aufzubauen.

**Blaues Licht** fördert Gefühle wie Entspannung, Frieden und Vertrauen und eignet sich daher gut, wenn Sie sich zentrierten und externen Stress loslassen möchten.

**Bernsteinfarbenes Licht** steht für Freude, Aufgeschlossenheit und Kreativität und ist daher eine gute Wahl, um den Tag auf positive Weise zu beginnen.

**Grünes Licht** stärkt Harmonie, Ausgeglichenheit, Mitgefühl und Ehrlichkeit.

## Sound oder haptisches Feedback auswählen



Optionen:

**Panflöte**

**Harmonium**

**Meereswellen**

**Haptisches Feedback:** z. B. sanftes Vibrieren der Kugel

**Stille & kein haptisches Feedback**

## Gerät für den Gebrauch vorbereiten

- Stecken Sie das Basisgerät mit dem mitgelieferten Kabel in eine 5 V/2 A USB-Steckdose\*
- Legen Sie die Kugel auf das Basisgerät und laden Sie beide ca. 4 Stunden auf.
- Die weiße LED zeigt an, dass die Kugel geladen wird, und die blaue LED, dass das Basisgerät geladen wird.
- Sobald die Kugel und das Basisgerät vollständig geladen sind, schalten sich beide LED-Leuchten aus.

## Gerät in geladenem Zustand halten

Wir empfehlen, das Basisgerät bei regelmäßigem Gebrauch eingesteckt zu lassen. Wenn es vollständig geladen ist, kann es auch bis zu 8 Stunden kabellos verwendet werden. Die blaue LED blinkt, wenn das Basisgerät geladen werden muss.

Die Kugel lädt sich automatisch auf, wenn sie sich auf dem Basisgerät befindet. Sie kann je nach Wunsch entweder auf dem Basisgerät oder getrennt vom Gerät verwendet werden. Getrennt vom Gerät kann die Kugel bei voller Ladung bis zu 3 Stunden (oder bis zu 90 Minuten im Vibrationsmodus) verwendet werden. Die Kugel blinkt rot, wenn sie geladen werden muss.

\* Das Laden an einer 1A-Steckdose wird nicht empfohlen

## Drahtlose Verbindung zwischen Basisgerät und Kugel

Das Basisgerät und die Kugel verbinden sich automatisch. Um eine gute Verbindung aufrechtzuerhalten, halten Sie zwischen Kugel und Basisgerät einen Abstand von maximal 8 m ein.

Erloschene Kugel zum erneuten Laden und Verbinden auf die Station setzen.

Falls das Problem weiterhin besteht:

Knopf  3 Sekunden lang gedrückt halten, während die Kugel auf der Ladestation liegt – ein weißes Licht zeigt an, dass die Kugel mit der Station gekoppelt ist.

## Das Beste aus Ihrem Erlebnis machen

Sie können Ihre Atemübungen mit AURA zu jeder Tageszeit, und so oft Sie möchten, durchführen. Jede Sitzung dauert 15 Minuten, aber Sie können sie auf Wunsch auch früher beenden oder sogar hintereinander wiederholen.

Achten Sie darauf, dass Sie sich warm fühlen und in einer bequemen Position befinden, in der Sie Ihre Wirbelsäule gerade halten können.

Mögliche Positionen:

- Aufrecht auf einem Stuhl sitzen mit den Füßen auf dem Boden
- Aufrecht mit gekreuzten Beinen auf einem Kissen auf dem Boden sitzen oder darauf knien
- Auf dem Rücken liegen, Kopf und Nacken durch ein Kissen oder eine gefaltete Decke abgestützt.



Wählen Sie, ob Sie die Kugel lieber in den Händen halten oder auf dem Basisgerät belassen möchten.

Wählen Sie, ob Sie Ihre Augen geöffnet und mit leichtem Blick auf die leuchtende Kugel gerichtet lassen oder sie lieber schließen möchten, um sich so besser auf den Sound oder die Vibration konzentrieren zu können.

Am Ende Ihrer Sitzung versuchen Sie, einige zusätzliche Minuten lang sitzen/liegen zu bleiben, um das Gefühl der Weite, das durch die Atemarbeit entstanden ist, wirklich in sich aufzunehmen.

## Gebrauchsanleitung

1. Vergewissern Sie sich, dass sowohl das Basisgerät als auch die Kugel aufgeladen sind und das Basisgerät eingeschaltet ist, indem Sie den Netzschalter auf „I“ gestellt haben.
2. Kugel auf die Ladestation legen, um die Verbindung zu initiieren. Beginnt die Kugel zu leuchten, kann sie von der Ladestation genommen werden.
3. Wählen Sie Ihre bevorzugten Einstellungen über die Tasten auf dem Basisgerät (siehe Seite 11).
4. Legen Sie das Basisgerät ab und drücken Sie ►III, um das Programm kurzzeitig anzuhalten, während Sie es sich bequem machen und sich auf Ihre Atemübung vorbereiten.
5. Halten Sie die Kugel in den Händen und drücken Sie ►III, um zu beginnen. Sie können die Kugel auf dem Basisgerät lassen, wenn Ihnen das lieber ist.
6. Atmen Sie sanft durch die Nase ein und aus und folgen Sie dem Rhythmus des Lichts und dem Sound oder der Vibration. Atmen Sie ein, wenn das Licht und der Sound/die Vibration stärker werden, atmen Sie aus, wenn sie ausklingen. Mit dem 4:7:8-Rhythmus fügen Sie auch eine Atempause hinzu, wenn sich Licht und Sound zwischen dem Ein- und Ausatmen stabilisieren. Dies kann etwas länger dauern, bis Sie dies beherrschen, gehen Sie es also langsam an.

## AURA

Mejorar la calidad de sueño, concentrarse mejor y tener una mayor sensación de calma son varios de los muchos beneficios que empezará a experimentar cuando conecte verdaderamente con su respiración. Ya sea un completo principiante o un profesional experimentado en técnicas de respiración, AURA le guiará gradualmente a través de 15 minutos de relajación pura, ayudándole a respirar con mayor ritmo y a sentirse renovado.

1. Esfera
2. Base
3. Reproducir/pausa
4. Controles de volumen
5. Luz LED azul (base)
6. Luz LED blanca (esfera)
7. Puerto USB-C
8. Seleccionar ritmo
9. Seleccionar retroalimentación acústica/háptica
10. Luz LED roja (encendido/apagado)
11. Botón de encendido/apagado
12. Seleccionar color de la luz
13. Cable USB



En la parte inferior de la unidad base encontrará tres botones para controlar el ritmo del patrón de respiración, el color de la luz y la retroalimentación acústica o háptica. Pulse cada botón para comprobar y seleccionar las opciones descritas a continuación.

## Escoja un ritmo de respiración



**El 5:5** es un ritmo muy relajante que ayuda a restaurar el equilibrio. Escoja esta opción cuando necesite parar y relajarse o volver a concentrarse. La esfera le guiará con una cuenta de 5 en 5 para inhalar y exhalar.

**El 4:6** se enfoca más en la exhalación, lo cual hace de esta una práctica muy básica. Escoja esta opción cuando sienta que está teniendo una vida frenética y necesite volver a centrarse.

**El 4:7:8** se trata de una práctica un poco más avanzada donde inhala profundamente y luego retiene la respiración durante siete segundos antes de hacer una exhalación lenta y duradera. Los beneficios incluyen una disminución de la ansiedad y una mejora en la calidad de sueño.

## Escoja un color



**La luz morada** se relaciona con la espiritualidad, la sabiduría y la rendición. Es una buena elección si está intentando reducir su inestabilidad emocional o desarrollar una confianza interna.

**La luz azul** mejora la sensación de relajación, paz y confianza, por lo que funciona bien para los casos en los que desea centrarse en sí mismo y deshacerse del estrés externo.

**La luz ámbar** representa la alegría, la actitud abierta y la creatividad, de modo que es una elección agradable para empezar el día de manera positiva.

**La luz verde** ayuda a la armonía, el equilibrio, la compasión y la honestidad.

## Escoja una retroalimentación acústica o háptica



Elija entre:

**Zampoñas**

**Armonio**

**Olas del océano**

**Retroalimentación háptica** (p. ej., la suave vibración de la esfera)

**Silencio y sin retroalimentación háptica**

## Preparación de la unidad para su uso

- Enchufe la base a una toma de corriente USB de 5V/2A\* con el cable incluido.
- Coloque la esfera sobre la base y déjelas cargar durante 4 horas aproximadamente.
- Las luces LED blanca y azul indican que se están cargando la esfera y la base respectivamente.
- Una vez que la esfera y la base estén completamente cargadas, las dos luces LED se apagarán.

## Mantener la unidad cargada

Recomendamos mantener enchufada la unidad base para su uso normal. También se puede utilizar de forma inalámbrica durante hasta 8 horas con una carga completa. Cuando la unidad base necesite cargarse, la luz LED azul empezará a parpadear.

La esfera se carga automáticamente cuando está conectada a la unidad base. Se puede usar tanto desde la unidad base como a distancia como se prefiera. Con una carga completa, la esfera se puede usar a distancia durante hasta 3 horas (o durante 90 minutos en modo vibración). Cuando necesite cargarse, la esfera empezará a parpadear en color rojo.

\* No se recomienda cargar desde una toma de corriente 1A.

## Conexión inalámbrica entre la base y la esfera

La base y la esfera se conectan automáticamente. Mantenga la esfera y la base en un rango de 8 m para garantizar una buena conexión.

Si la esfera deja de funcionar, colóquela de nuevo sobre la base, recárguelo y vuelva a conectarla.

Si esto no soluciona el problema:

Coloque la esfera sobre la base mientras pulsa el botón  durante 3 segundos. La esfera se iluminará de color blanco para indicar que se ha emparejado con éxito con la base.

## Aprovechar al máximo la experiencia

Las sesiones de respiración con AURA se pueden realizar en cualquier momento del día tantas veces como decida. Cada sesión dura 15 minutos, pero siéntase libre de parar antes o incluso de repetir de forma consecutiva si así lo desea.

Asegúrese de estar en un ambiente agradable y en una posición cómoda para mantener la columna recta.



Estas pueden ser:

- Sentarse con la espalda erguida en una silla y con los pies en el suelo.
- Sentarse con la espalda erguida sobre un cojín en el suelo y con las piernas cruzadas o de rodillas.
- Tumbarse bocarriba con la cabeza y el cuello apoyados en una almohada o en una manta doblada.



Elija si prefiere sostener la esfera en sus manos o dejarla en la unidad base.

Elija si prefiere mantener los ojos abiertos y mirar la esfera brillante o cerrarlos y centrarse en el sonido o en la vibración.

Al final de la sesión, trate de sentarse o tumbarse durante unos minutos adicionales para interiorizar realmente la sensación de amplitud que ha creado el ejercicio de respiración.

## Instrucciones de uso

1. Asegúrese de que la unidad base y la esfera estén cargadas, además de que la unidad base esté encendida deslizando el botón de encendido/apagado a «I».
2. Coloque la esfera sobre la base para establecer una conexión inicial. Una vez que la esfera comience a brillar, puede retirarla de la base.
3. Seleccione su configuración deseada a través de los botones en la unidad base (Ver página 15).
4. Coloque la unidad base y pulse ►► para pausar el programa temporalmente mientras se pone cómodo y se prepara para la práctica de respiración.
5. Sostenga la esfera en sus manos y pulse ►► para empezar. Puede dejar la esfera en la unidad base si lo prefiere.
6. Inhale y exhale suavemente por la nariz y siga el ritmo que marca la luz y el sonido o la vibración. Inhale a medida que la luz y el sonido o la vibración se hacen más intensas, y exhale a medida que se atenuan. Con el ritmo de 4:7:8, también puede mantener la respiración cuando la luz y el sonido sean constantes entre inhalación y exhalación.

## AURA

Concilia il sonno, favorisce la concentrazione e crea una sensazione di calma: questi sono alcuni dei tanti benefici che si ottengono quando si è realmente consapevoli della propria respirazione. Con AURA, principianti ed esperti della respirazione potranno vivere 15 minuti di puro rilassamento, imparando a respirare in maniera ritmica per una sensazione di rilassamento.

1. Sfera
2. Base
3. Play/Pausa
4. Controllo del volume
5. LED blu (base)
6. LED bianco (sfera)
7. Porta USB-C
8. Selezione ritmo
9. Selezione suono/feedback aptico
10. LED rosso (accensione)
11. Interruttore On/Off
12. Selezione colore della luce
13. Cavo USB



Sotto la base dell'unità sono presenti tre pulsanti per controllare il ritmo della respirazione, il colore della luce e il suono o il feedback aptico. Premere ciascun pulsante per scorrere e selezionare le opzioni, come descritto di seguito.

## Scelta del ritmo di respirazione



**5:5** è un ritmo molto rilassante che aiuta a ristabilire l'equilibrio. Sceglierlo quando si ha bisogno di fermarsi e rilassarsi o concentrarsi. La sfera guiderà nella respirazione, per un'inspirazione di 5 secondi e un'espirazione di 5 secondi.

**4:6** pone più attenzione sull'espirazione, aspetto che rende questo esercizio davvero innovativo. Scegliere questa impostazione quando si vuole ritrovarsi se si conduce una vita frenetica.

**4:7:8** è una pratica leggermente più avanzata in cui si respira profondamente e si trattiene il respiro per sette secondi prima di una lunga e lenta espirazione. I benefici sono riduzione dell'ansia e miglioramento del sonno.

## Choose a colour



**La luce viola** simboleggia la spiritualità, la saggezza e la resa, ed è perfetta per ridurre gli squilibri emotivi o per costruire la fiducia interiore.

**La luce blu** aumenta il senso di rilassamento, pace e fiducia, ed è utile quando si ha bisogno di essere più concentrati e di liberarsi degli stress esterni

**La luce ambra** simboleggia gioia, apertura mentale e creatività, quindi è perfetta per iniziare la giornata in modo positivo.

**La luce verde** aiuta a ritrovare l'armonia, l'equilibrio, la compassione e l'onestà.

## Scelta del suono o del feedback aptico



Opzioni disponibili:

**Flauti di Pan**

**Organo**

**Onde dell'oceano**

**Feedback aptico**, ovvero una delicata vibrazione della sfera

**Silenzio e nessun feedback aptico**

## Preparazione per l'uso

- Collegare la base a una presa USB da 5 V/2 A\* utilizzando il cavo fornito in dotazione.
- Posizionare la sfera sulla base e lasciare che entrambe si carichino per circa 4 ore.
- Il LED bianco indica che la sfera è in carica, mentre il LED blu che la base è in carica.
- Quando la sfera e la base sono completamente cariche, entrambe le luci LED si spengono.

## Mantenere l'unità carica

Si consiglia di lasciare la base collegata alla corrente durante il normale utilizzo. Può anche essere usata senza fili per un massimo di 8 ore da una carica completa. Quando la base deve essere caricata, il LED blu lampeggia e si spegne.

La sfera si carica automaticamente quando è sulla base. Può essere usata sia sulla base che a distanza, come si preferisce. Con una carica completa, la sfera può essere usata a distanza fino a 3 ore (o fino a 90 minuti in modalità vibrazione). La sfera lampeggia in rosso quando è necessarioicaricarla.

\* Non è consigliato ricaricare utilizzando una presa da 1 A

## Connessione wireless tra base e sfera

La base e la sfera si connettono automaticamente. Tenere la sfera e la base entro un raggio di 8 m per mantenere una buona connessione.

Se la sfera smette di funzionare, riposizionarla sulla base per ricaricarla e riconnetterla.

Se questo non risolve il problema:

Tenere la sfera sulla base mentre si preme il pulsante  per 3 secondi; la sfera si illuminerà di bianco per indicare la corretta associazione con la base.

## Per un'esperienza ottimale

Le sessioni di respirazione con AURA possono essere eseguite in qualsiasi momento della giornata e tutte le volte che si desidera. Ogni sessione dura 15 minuti, ma è possibile interromperla anticipatamente o ripeterla, se lo si desidera.

Assicurarsi di non sentire freddo e di essere in una posizione comoda e con la schiena dritta.

Alcuni suggerimenti:

- Sedersi con le schiena dritta e i piedi sul pavimento
- Sedersi su un cuscino appoggiato sul pavimento con la schiena dritta e le gambe incrociate o in ginocchio
- Sdraiarsi sulla schiena con la testa e il collo sostenuti da un cuscino o da una coperta piegata.



Scegliere se tenere la sfera tra le mani o lasciarla sulla base.

Scegliere se tenere gli occhi aperti con lo sguardo rilassato verso la sfera luminosa o se chiudere gli occhi e concentrarsi invece sul suono o sulla vibrazione.

Al termine della sessione, rimanere seduti/distesi ancora qualche minuto per interiorizzare la sensazione di spazio che il lavoro sulla respirazione ha creato.

## Istruzioni per l'uso

1. Assicurarsi che la base e la sfera siano cariche e che la base sia accesa facendo scorrere l'interruttore di accensione su "I"
2. Posizionare la sfera sulla base per stabilire la connessione iniziale. Quando la sfera inizia a brillare, può essere rimossa dalla base.
3. Selezionare le impostazioni preferite utilizzando i pulsanti sulla base (cfr. pagina 19)
4. Appoggiare la base e premere **▶▶** per mettere in pausa il programma momentaneamente mentre ci si mette comodi e si è pronti per la pratica.
5. Tenere la sfera tra le mani e premere **▶▶** per iniziare. È possibile lasciare la sfera sulla base, se lo si preferisce.
6. Inspirare ed espirare dolcemente attraverso il naso seguendo il ritmo della luce e del suono o della vibrazione. Inspirare quando la luce e il suono/vibrazione diventano più forti, espirare quando si affievoliscono. Con il ritmo 4:7:8 viene introdotta anche una pausa della respirazione quando la luce e il suono diventano stabili tra l'inspirazione e l'espirazione. Per padroneggiare questa pratica occorre un po' più di tempo.

## AURA

Door echt in contact te komen met uw ademhaling profiteert u onder andere van een verbeterde nachtrust, betere concentratie en een kalmer gevoel. Het maakt niet uit of u net begint of al zeer ervaren bent met ademhalingstechnieken, AURA begeleidt u op aangename wijze door 15 minuten pure ontspanning. U leert om ritmischer adem te halen en u voelt zich uitgerust en vol energie.

1. Bol
2. Basis
3. Afspelen/pauzeren
4. Volumeregeling
5. Blauw ledlampje (basis)
6. Wit ledlampje (bol)
7. USB-C-aansluiting
8. Ritme selecteren
9. Geluid / haptische feedback selecteren
10. Rood ledlampje (stroom)
11. Aan/uit-knop
12. Kleur licht selecteren
13. USB-kabel



Aan de onderkant van de basis bevinden zich drie knoppen om het ritme van de ademhaling, de kleur van het licht en het geluid of de haptische feedback te bepalen. Druk op de knoppen om de opties te doorlopen en te selecteren, zoals hieronder beschreven.

## Een ademhalingsritme kiezen



**5:5** is een zeer ontspannen ritme om de balans te herstellen – selecteer deze optie als u wilt ontstressen of uw concentratie wilt verbeteren. Adem 5 tellen in en 5 tellen uit, de bol begeleidt u hierbij

**4:6** is meer gericht op het uitademen en is bedoeld om beter te aarden – kies deze optie als het leven hectisch aanvoelt en u zichzelf weer wilt terugvinden

**4:7:8** is een iets geavanceerdere oefening waarbij u diep inademt en de adem zeven seconden vasthoudt voordat u lang en rustig uitademt. Dit levert bijvoorbeeld verminderde rusteloosheid en een verbeterde nachtrust op.

## Een kleur kiezen



**Paars licht** straalt spiritualiteit, wijsheid en overgave uit en is een uitstekende keuze als u uw emotionele balans wilt herstellen of uw zelfvertrouwen wilt vergroten

**Blauw licht** zorgt voor een gevoel van ontspanning, kalmte en vertrouwen en werkt goed om uw concentratie te verbeteren en externe stress kwijt te raken

**Amberkleurig licht** draait om vreugde, onbevangenheid en creativiteit en is een ideale keuze om de dag op een positieve wijze te beginnen

**Groen licht** helpt om harmonie, balans, compassie en eerlijkheid te vinden

## Een geluid of haptische feedback kiezen



Maak een keuze uit:

**Panfluiten**

**Harmonium**

**Oceaangolven**

**Haptische feedback:** d.w.z. de bol trilt zacht

**Stilte en geen haptische feedback**

## Het apparaat voorbereiden op gebruik

- Sluit de basis met behulp van de meegeleverde kabel aan op een 5V/2A USB-aansluiting\*.
- Plaats de bol op de basis en laat beide circa 4 uur opladen.
- Het witte ledlampje brandt om aan te geven dat de bol wordt opgeladen en het blauwe ledlampje brandt om aan te geven dat de basis wordt opgeladen.
- Beide ledlampjes schakelen uit zodra de bol en de basis volledig zijn opgeladen.

## Het apparaat opladen

We adviseren om de basis bij normaal gebruik aan te sluiten op het stopcontact. De basis kan na volledig opladen ook tot wel 8 uur lang draadloos worden gebruikt. Het blauwe ledlampje begint te knipperen als de basis opnieuw moet worden opgeladen.

De bol wordt automatisch opgeladen zodra deze op de basis wordt geplaatst. De bol kan naar wens op de basis of op afstand worden gebruikt. Een volledig opgeladen bol kan tot wel 3 uur lang op afstand worden gebruikt (of tot wel 90 minuten bij gebruik van de trilfunctie). De bol moet worden opgeladen zodra deze rood begint te knipperen.


\* Opladen via een 1A-aansluiting wordt niet aanbevolen

## Draadloze verbinding tussen basis en bol

De basis en de bol maken automatisch verbinding met elkaar. Gebruik de bol en basis binnen een afstand van 8 meter van elkaar om een goede verbinding te garanderen.

Als de bol niet meer werkt, plaats deze dan terug op de basis om opnieuw te laden en aan te sluiten.

Als dit het probleem niet oplost:

Houd de bol op zijn plaats op de basis terwijl u de  knop 3 seconden ingedrukt houdt – de bol zal wit oplichten om aan te geven dat deze verbonden is met de basis.

## Optimaal genieten van de ervaring

Ademhalingsoefeningen met AURA kunnen op elk gewenst moment van de dag worden uitgevoerd en zo vaak u maar wilt. Elke sessie duurt 15 minuten, maar stop gerust eerder of blijf de sessies juist achter elkaar herhalen.

Zorg voor een warme, comfortabele positie en een rechte rug.



Dit kan betekenen dat u:

- rechtop op een stoel zit met uw voeten op de vloer;
- rechtop op een kussen op de vloer zit met uw benen gekruist of gebogen;
- op uw rug ligt met uw hoofd en nek ondersteund door een kussen of opgevouwen deken.



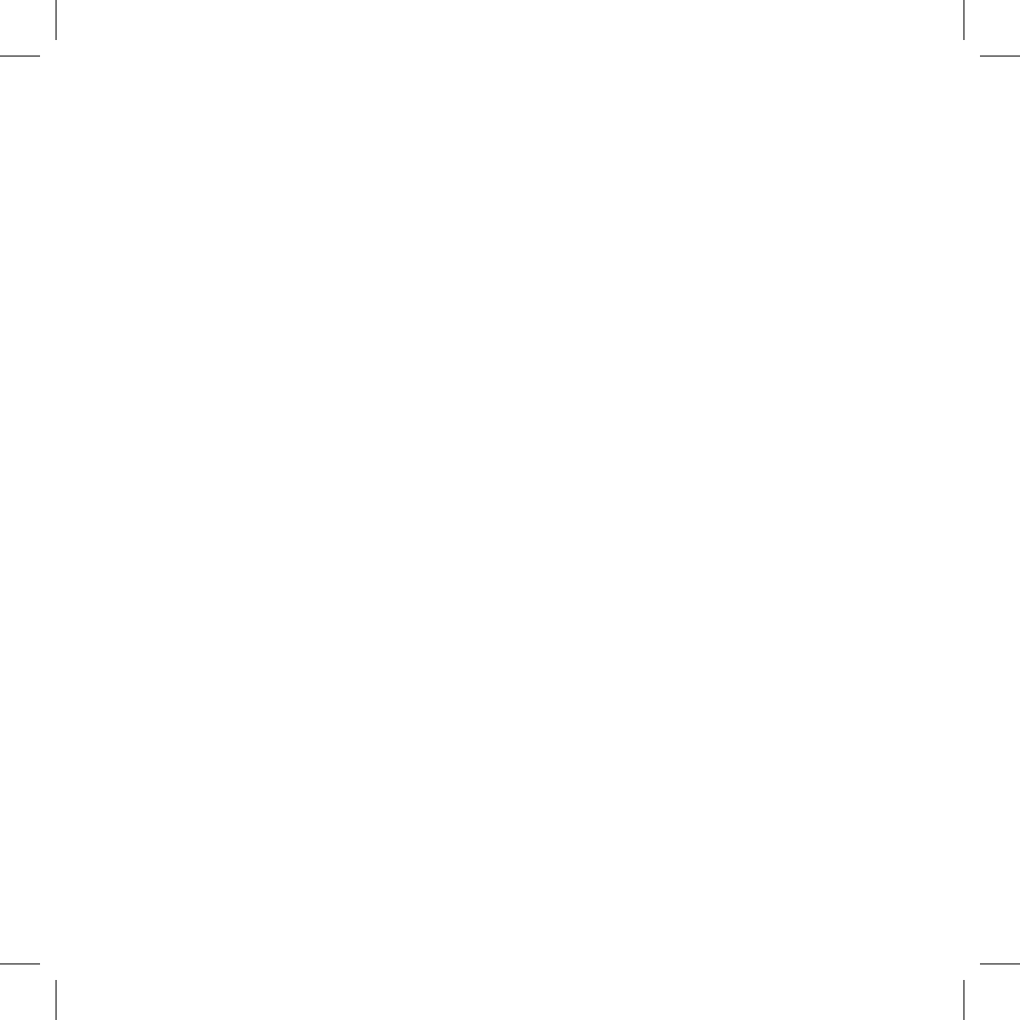
U kunt de bol in uw handen houden of op de basis plaatsen.

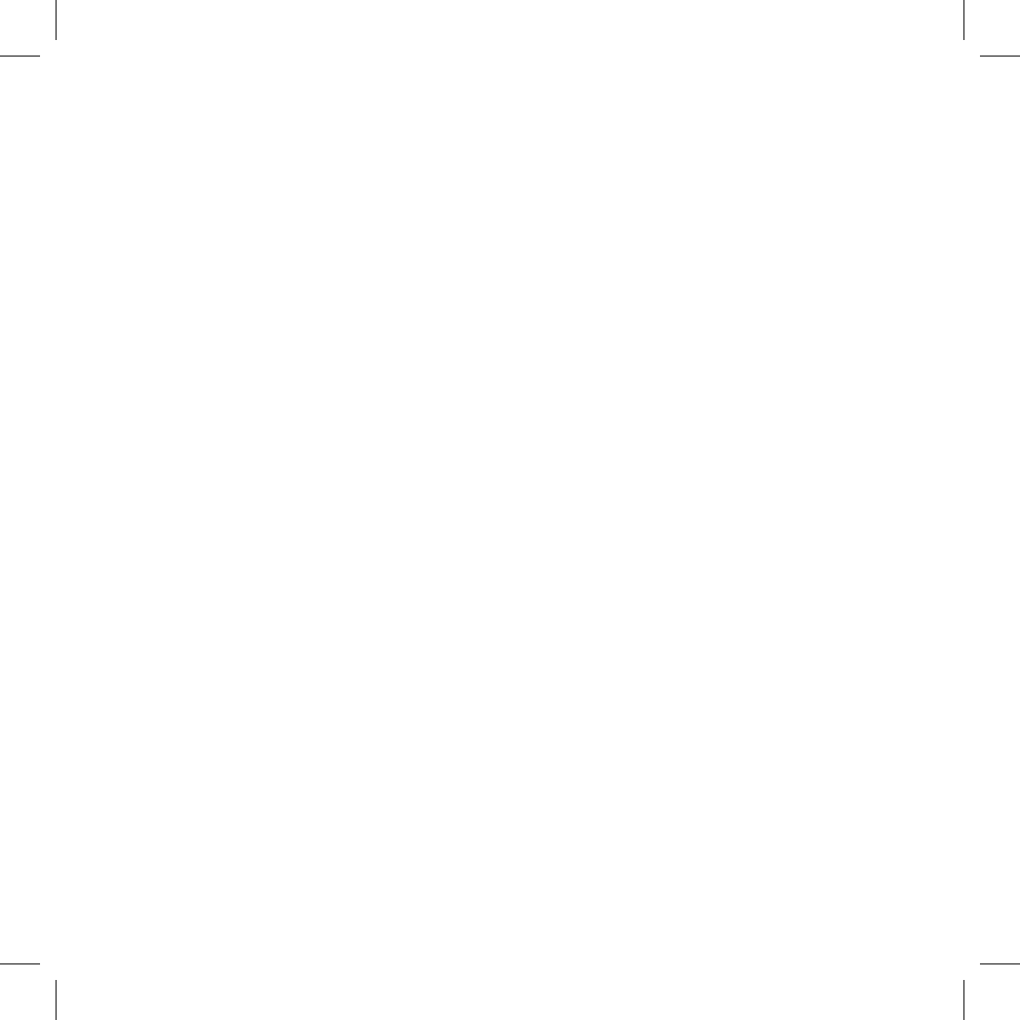
U kunt uw ogen openhouden en uw blik op de oplichtende bol laten rusten of u kunt uw ogen sluiten en u concentreren op het geluid of de trillingen.

Blijf aan het einde van de sessie bij voorkeur nog enkele minuten zitten/licgen om het gevoel van vrijheid dat de ademhalingssessie heeft opgeleverd volledig te absorberen.

## Gebruiksaanwijzing

1. Zorg dat de basis en de bol beide zijn opgeladen en schakel de basis in door de aan/uit-knop naar 'I' te schuiven.
2. Plaats de bol op de basis om de eerste verbinding tot stand te brengen. Zodra de bol oplicht, kan deze van de basis worden gehaald.
3. Selecteer de gewenste instellingen met de knoppen op de basis (zie pagina 23).
4. Zet de basis neer en druk op ►II om het programma tijdelijk te onderbreken terwijl u een comfortabele positie zoekt en u voorbereidt op de ademhalingsoefening.
5. Houd de bol in uw handen vast en druk op ►II om te beginnen. U kunt de bol indien gewenst ook op de basis plaatsen.
6. Adem rustig in en uit door uw neus op het ritme van de kleuren en de geluiden of trillingen. Adem in als het licht en het geluid of de trillingen toenemen en adem uit als deze afnemen. Met het ritme 4:7:8 houdt u tussen het in- en uitademen uw adem in bij continu licht en geluid. Dit kan enige oefening vergen, dus neem hier de tijd voor.





**Distributed in the UK by**

FKA Brands Ltd, Somerhill Business Park, Tonbridge, Kent TN11 0GP, UK

**EU Importer**

FKA Brands Ltd, 29 Earlsfort Terrace, Dublin 2, Ireland

Customer Support: +44(0) 1732 378557 | [support@homedics.co.uk](mailto:support@homedics.co.uk)

IB-ZEN200EU2-0621-01

