

NOS CONFINOS DA NOVA LUMINOTERAPIA, DA RELAXAÇÃO
E DO DESENVOLVIMENTO PESSOAL

PSiO[®] Magazine

O magazine da rede PSiO[®]

PSiO[®]

Acelerador
de *bem-estar*

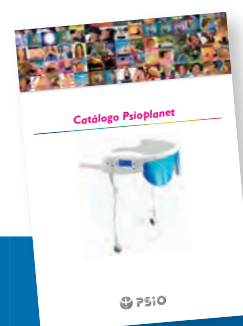
O poder da
luz *azul*

Os avanços da
psicossomática

Os pioneiros
no
campo da medicina



PSIOPLANET[®] - O CATÁLOGO





PSiO[®] 2.0

FINALMENTE DISPONÍVEL NA TERRA
DESDE O DIA 1^º DE JANEIRO DE 2016

WWW.PSIO.COM



Editorial

Bem-vindos
ao mundo do PSiO®!

Para seu bem-estar, um continente de aplicações diversas, que podem ser carregadas dentro de uma pequena joia de tecnologia: os óculos PSiO®.

Na sua memória, horas de programas de todos os tipos para o seu prazer: meditação guiada, turbo-sestas em músicas colorizadas, ou ainda, relaxações guiadas pela voz. Conforme o comprimento de ondas programado, as sessões serão banhadas com luz relaxante ou dinâmica.

A visão de nossa empresa consiste em fazer do PSiO® mais do que um simples objeto usual de relaxação: um verdadeiro companheiro para a mente (PSI = mente em Grego).

O PSiO® Magazine é um suporte convivial de difusão da informação para os embaixadores da rede PSiO®. Nele estão presentes os pioneiros, as ações originais de embaixadores, os estudos que explicam os efeitos de certas aplicações, e a filosofia da rede PSiO®.

O que a rede PSiO® e qual é sua missão? É uma rede de utilizadores altamente satisfeitos, que fazem questão de difundir os benefícios das aplicações PSiO®: via sua famílias, seus amigos, seus conhecidos, seus colegas ou via profissionais do setor da saúde, a rede se desenvolve assim através de sessões de informação, de jornadas portas abertas, de oficinas “descoberta” ou de sessões vespertinas entre amigos!

Viver passivamente uma sessão de sugestões calmantes, ou praticar ativamente a plena consciência e a visualização positiva, ajuda a instalar um novo metabolismo neuronal.

Numa sociedade que consome um excesso de soníferos, de antidepressivos e de ansiolíticos, o PSiO® aparece como uma verdadeira oportunidade para avançar naturalmente, passo a passo, na direção da harmonia da mente.

É a primeira vez que uma solução tão simples a aplicar pode encontrar-se na mesa de cabeceira de qualquer um de nós para gerar pensamentos positivos, graças ao suporte eficaz da luz, que age aqui como um poderoso catalizador.

Os benefícios das aplicações PSiO® são múltiplos: harmonia emocional, crescimento pessoal, performance, reforço da imunidade, e até mesmo, reprogramação dos comportamentos.

Ou seja, a descobrir!

O PSiO® está marcando um encontro com você neste espaço muito privado, seu porto seguro; um espaço que pertence exclusivamente a você e que só pede para cuidar de você...

Boas sessões para vocês!

Stéphane Dumonceau
Conceptor

PSiO®

Acelerador

de **bem-estar**

PSiO® Magazine

O magazine da rede PSiO®

Diretor de redação

Stéphane Dumonceau-Krsmanovic

Colaboraram a esta edição:

Dr Patrick Van Alphen

Dr Mickael Litchinko

Dr Jean-Jacques Lisoir

Dr Jacques Bailly

Frédéric Lilienfeld

Bernard Meloche

Grafismo

Olivier Demierbe

Preço de venda

4,50 EUR/USD

20,- BRL

Difusão

Rede PSiO®

Editor

Psychomed.com S.A.

Vieux Chemin de Wavre 117a

1380 Ohain

Bélgica



Sonolência ao volante:

a luz azul tão eficaz quanto o café!



26



PSiO® emite a **boa**
luz azul

34



Como as aplicações PSiO®
podem **influenciar...**
os genes

40

3 O editorial de Stéphane Dumonceau

O PSiO® no mundo

6 O PSiO® no **Québec**

O PSiO® em **Eden Plage**, Saint-Tropez

10 O PSiO® na **Silicon Valley**, California

Os pioneiros

12 **Dr Mickael Litchinko**

Pioneiro em anestesiologia desde 1990

13 **Dr Jean-Jacques Lisoir**

Medicina psicossomática

14 **Dr Patrick Lemoine**

Utilização em laboratório do sono

15 **Dr Patrick Van Alphen**

Pioneiro na sala de recuperação

15 **Dr Jacques Bailly**

Medicina do esporte: clube de futebol na Bélgica

16 **Christophe Desteuque & Dominique Altché**

E-de: formações em ambientes de cuidados médicos

PSiO® acelerador de bem-estar

20 A tecnologia PSiO® para **adormecer sereno**

26 **Sonolência ao volante**: a luz azul tão eficaz quanto o café!

Relaxação ou meditação?

32 **Stéphane Dumonceau - Krsmanovic**

Entrevista do fundador

34 PSiO® emite a **boa luz azul**

O estímulo pela luz pode **aliviar a depressão**

40 Como as aplicações PSiO® podem **influenciar... os genes**

45 **Relaxação & digestão** - ou por que relaxar pode ajudar na gestão do peso!

46 Um estudo comprova a relação direta entre **imunidade e emoções positivas**

A rede PSiO®

48 Introdução à **filosofia PSiO®**

Por que a **rede PSiO®**?

54 Os «**Criadores culturais**» na rede PSiO®

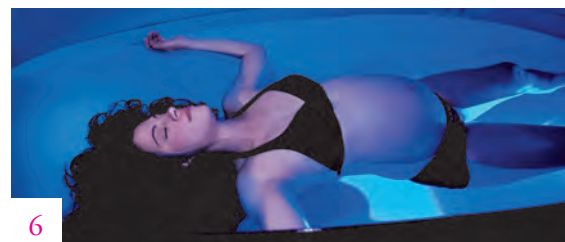
A palavra aos embaixadores: a **experiência de F. Lilienfeld**

60 **As formações** da rede PSiO®

Catálogo Psioplanet®

63 As diversas **aplicações PSiO®**

68 Todos **os programas** disponíveis para O PSiO®



6



15



12



28



34



40



20



48



59



Bernard Melloche - Fundador Ovarium

O Spa Ovarium é um centro de relaxação em Montréal, reconhecido pelas suas massagens de qualidade, sua experiência de Banho Flutuante único e seus cuidados inovadores de NeuroSpa e de PSiO®, cuja sinergia permite acalmar o corpo e libertar a mente. Graças ao dinamismo de Bernard Melloche, seu diretor, o centro Ovarium se tornou uma verdadeira referência no Canadá. De fato, rico de uma expertise de mais de 30 anos, o centro inova sempre em matéria de melhor-estar propondo cuidados únicos e um serviço ao cliente de excelente qualidade. É assim que os «audiocamentos» de PSYCHOMED estão presentes também no Ovarium sob o título privilegiado «Relaxação pré-natal».

Aberto todos os dias de 8h30 a 22h30, o Spa Ovarium oferece cada dia até 72 sessões PSiO® a seus clientes! A missão do Spa Ovarium visa melhorar de maneira duradoura a saúde e o bem-estar interior do maior número possível de pessoas,

O PSiO® no Québec

apostando na competência de profissionais atentos e nas melhores tecnologias de ponta. De fato, o aparelho PSiO® se integrou naturalmente à oferta de serviço do centro, pois ele vai ao encontro da visão que oferece uma relaxação integral do corpo e da mente, que leva ao melhor-estar e à paz interior duradouros, permitindo assim surfar na vida moderna.

Hoje, o Spa Ovarium tem orgulho de participar da evolução da rede PSiO® na qualidade de cabeça de rede PSiO® no Québec e no Canadá. A este respeito, o centro estabelece a ponte com a Bélgica, trabalhando com procedimentos simples e acessíveis para os embaixadores, que podem encontrar no centro locais para formação, a introdução aos aparelhos e a afiliação de novos Embaixadores.

Mehdi Belamallem
Diretor



O Ovarium em Montréal



Entre as atividades principais: as massagens



O PSiO[®]

Em Eden Plage



A experiência do verão 2015

Durante todo o verão 2015, Jean-Charles Caplier, proprietário de um SPA na região de Lyon, instalou-se na famosa praia de Pampelonne: Eden Plage. É neste oásis de paz e harmonia que clientes de alto nível vão se “reabastecer” para reencontrar enfim o equilíbrio.

Aproveitando de uma parceria exclusiva, os clientes da praia tem assim a feliz surpresa de poder curtir as sessões «descoberta PSiO[®]» durante a sesta e isso, com tarifa muito privilegiada.

Esta oferta durou toda a estação, de julho a setembro. E a notícia não vai surpreender ninguém: os clientes estão pedindo mais! Conclusão, de volta a Saint-Tropez este ano!

Golfo de Saint-Tropez



*«Alegria de viver», serenidade, sol e conchas:
Assim era o programa do verão 2015
para os clientes de Eden Plage.*



Westfield Valley Fair, Santa Clara

O PSiO® na Silicon

«Imagine um dispositivo que pode relaxar, proporcionar-lhe um sono saudável e dar um novo dinamismo a seus sentidos, sem usar nenhum remédio!»

É desta forma que o call-center da empresa desenvolvida pelo Embaixador líder local na Silicon Valley contata os diretores de recursos humanos das empresas mais prestigiosas da região.

Dois anos antes, eu havia encontrado empreendedores californianos durante uma apresentação de «Start-up» na SF New Tech em San Francisco. Eles perceberam imediatamente o potencial fan-

tástico deste dispositivo único no mundo, segundo eles! Marcamos encontro já no dia seguinte, e durante as semanas que seguiram, demos início a uma colaboração visando o desenvolvimento na Califórnia.

Isso aconteceu pouco tempo depois que a NASA havia mostrado interesse pela integração do PSiO® nos programas espaciais e pela gestão do fuso horário dos astronautas de volta na Terra (voos USA-Rússia). Depois de ver e testar o PSiO® no CES de Las Vegas, graças a uma campanha no campo, realizamos testes do PSiO® com o grande público nas ruas de São Francisco. Graças a isso, pudemos constatar um grande interesse das pessoas da região, conhecidas por serem muito abertas em relação às novas tecnologias.



No início de março 2015, estes empreendedores dinâmicos da Califórnia lançaram o PSiO® no «Palace of fine arts» em pleno coração de San Francisco para que a população possa ter uma experiência prática do PSiO® e de seus efeitos benéficos. Mais de 6.000 demonstrações foram realizadas neste lugar idílico, comemorando as novas inovações tecnológicas do iHangar com os vestígios da Exposição Internacional de 1915.



SF New Tech, San Francisco

Valley

O número de utilizadores e de embaixadores cresce todo dia e a nova estrutura implantada segue promovendo as vantagens do PSiO®.

No decorrer do último trimestre de 2015, lançaram uma loja nômade PSiO® dentro do centro comercial «Westfield Shoppingtown Valley Fair» em Santa Clara, no coração da Silicon Valley. A intenção era sensibilizar os principais atores de empresas, como IBM®, Intel®, Google®, Genentech® e Facebook® sobre as vantagens do PSiO®. Muito rapidamente, estas empresas foram seduzidas pelos efeitos imediatos do aparelho.

De fato, imagine que você está utilizando o PSiO® para o bem-estar dos trabalhadores da empresa e que a relaxação e a recuperação induzida melhoraram o humor e a produtividade!

É neste sentido que estamos desenvolvendo atualmente diferentes protocolos visando melhorar a performance naquelas empresas.

Stéphane Dumonceau
CEO - Psychomed.com



Facebook® Head Office



IBM® Head Office

Dr Mickaël Litchinko

Pioneiro em
anestesiologia
desde 1990



O Dr Litchinko está praticamente na origem de nossa entrada no setor hospitalar, que começou em 1990. Ele possui uma experiência de 25 anos em anestesiologia loco-regional em Nancy. Junto com seu colega o Dr Diebold, cirurgião, eles praticaram mais de 20.000 cirurgias utilizando a tecnologia de PSYCHOMED. E obtiveram muito rapidamente uma redução significativa, e até uma ausência total de sedação intravenosa em complemento à anestesiologia. Os pacientes ficam encantados! Vivem uma cirurgia em estado de relaxação total e, como o paciente fica calmo, a cirurgia pode se desenrolar sem movimento intempestivo do pé, o que é o principal problema para um cirurgião que opera com uma precisão de milímetros, evidentemente... O Dr Litchinko nos fala sobre sua experiência e sua visão para o mundo hospitalar:

O mundo hospitalar não foi poupado pela onda «slow life», a zen atitude que alimenta as boas intenções humanistas de anestesistas cada vez mais numerosos e que se integram perfeitamente aos novos modos de cuidar dos pacientes operados. Quase uma lenta revolução, em todo caso, uma verdadeira evolução quando se fala em terapia participativa e em evicções medicamentosas, substituídas por métodos mais naturais igualmente eficazes e sem efeito secundário deletério (audiocamentos®, sugestão, meditação,

Reiki...) cujo benefício se estende além do paciente e até aquele que utiliza estas técnicas. Numa época onde se fala tanto em «burnout», em desmotivação profissional, em acédia, não desprezemos este prazer, pois exercer deste modo é realmente um prazer! A assistência moderna ao operado do século XXI redescobre a empatia, a sugestão conversacional, a programação neuro-linguística, a sofrologia, etc. devolvendo a nossa profissão a dimensão humana da qual, na verdade, ela nunca deve se afastar.

A cirurgia evolui no seu modo de assistência, privilegiando o posto de saúde à hospitalização, e não somente por razões contábeis que interessam principalmente as governanças políticas, como também para a pessoa operada, que deseja fortemente voltar para seu domicílio o mais rapidamente possível. Este conceito, sem ser novo, conhece uma extensão considerável, forçando os diferentes intervenientes a progredir na sua técnica (menos invasiva, mais confortável, e resultando numa parêntese mais curta fora do caminho de vida do paciente).

Um dos eixos deste movimento é que, fora da segurança, da antalgia, da redução máxima do impacto sobre as principais funções motoras e intelectuais, ainda resta o suporte à ansiedade (antes, durante e depois da cirurgia) pois, muitas vezes, a ansiedade condiciona todo o resto (com uma dor idêntica, o

sofrimento pode ser modulado consideravelmente e a vivência global pode ser totalmente modificada).

As regras do jejum pré-operatório evoluíram bastante e autorizam a absorção de líquidos claros até duas horas antes da intervenção; o respeito do pudor e da dignidade é assumido melhor; um contrato de confiança é concluído com o paciente, que adquire um papel mais responsável, testemunha da confiança verdadeira que lhe conferida pelo corpo médico nesta situação, que habitualmente gera tanta angústia pelo fato da impotência ressentida pelo «paciente - operado - objeto». A chegada em sala de cirurgia pode ser encarada andando e não mais em cima de uma maca. Todas estas «novidades» impõem explicações pré-operatórias, que são uma oportunidade suplementar de gerenciar a ansiedade do futuro operado (verbalmente ou com utilização de técnicas modernas de relaxação dedicadas particularmente a este tipo de situação). Num total de milhares de operados tratados desta maneira, não tivemos nenhum retorno negativo confirmado, mas recebemos muitos testemunhos entusiastas, o que nos conforta na utilização destas técnicas e nos enche de satisfação no plano humano.

Dr Mickaël Litchinko



Dr Jean-Jacques Lisoir

Medicina psicossomática

Sou muito feliz em poder testemunhar de minha experiência de mais de 25 anos agora na utilização dos audiocamentos®, para mim e para meus pacientes (hoje com o aporte da tecnologia PSiO®!)

Quando Stéphane Dumonceau me pediu para redigir os textos das primeiras gravações (parar de fumar, adormecer, gestão do peso...) estava longe de imaginar a extraordinária eficácia desse novo processo e a difusão surpreendente que ia seguir!

Hoje, um grande número de meus pacientes adotou esta nova ferramenta para a sua maior felicidade; graças a ela, puderam encontrar um conforto de vida superior e até a solução de muitos problemas de saúde, graças a uma melhor gestão do estresse no cotidiano.

Com o PSiO®, é a perseverança que será recompensada. De fato, se uma sessão de tempo em tempo propiciará um momento agradável, a utilização diária durante 15 dias, ou até 3 semanas, fará perceber a realidade sob um ângulo mais distanciado, mais «zen»...!

Dr Jean-Jacques Lisoir



Dr Patrick Lemoine

Utilização em laboratório do sono

Extraído do livro :

« **Dormir sem medicamentos... ou quase** »
(editora Laffont) do Dr Patrick Lemoine :

Óculos para fazer dormir e acordar

Vou relevar este dispositivo particular, cujo objetivo não consiste em estar conectado para monitorar a si próprio, mas em cuidar. De fato, tenho uma experiência particular, por isso posso testemunhar de sua eficácia.

De início, experimentei eu mesmo o sistema denominado PSiO® para me recolocar em sincronia depois de voltar da China; sendo um sujeito da manhã, sou crono-rígido e suporto muito dificilmente a diferença de fuso horário; achei tão interessante que decidi prescrever a meus pacientes sofrendo de insônia mais grave e isso, com resultados às vezes surpreendentes.

Alguns de meus colegas consideram este dispositivo com um simples gadget mais, para mim, eles estão enganados. Na realidade, este sistema combina várias aproximações, graças ao grande número de programas destinados a relaxar, acordar, colocar em forma.

Antes de tudo, trata-se de um poderoso estímulo distrator: luzes, formas mais ou menos psicodélicas, que são percebidas conforme seu desejo com os olhos abertos ou fechados, e também ruídos, músicas e principalmente, textos que permitem induzir uma perda de controle, um relaxamento que favorece o adormecer. Veja você mesmo: o

fone do ouvido direito conta uma história narrada por uma voz feminina muito suave; pouco tempo depois, é no ouvido esquerdo que uma voz masculina, suave também, se faz ouvir para contar outra história. O sujeito tenta acompanhar as duas histórias ao mesmo tempo, o que requer muita concentração, ainda mais que depois de um momento, quando você pensa que conseguiu, os dois fones de ouvido se invertem e aí, fica difícil não cair no sono! Para mim, nunca consegui acompanhar a história até o fim... é um pouco frustrante não conhecer o fim da história, mas é tão agradável adormecer desta maneira!

Certos programas muito tônicos acordam e colocam em forma, outros propõem exercícios de relaxação muito sofisticados com exercícios musculares, outros ainda são mais próximos da hipnose; resumindo, o sistema é muito rico e variado e mudou minha maneira de tratar meus pacientes mais graves. Para mim, estamos aqui longe de um simples gadget. Trata-se de um dispositivo portátil que permite se dedicar à meditação, às terapias cognitivas e comportamentais, à relaxação e à auto-hipnose...





Dr Patrick Van Alphen

Pioneiro na sala de recuperação

Estou na origem da criação da clínica do peso. Em paralelo, introduzi a tecnologia de PSYCHOMED na sala de recuperação do hospital universitário Saint Pierre em Bruxelas. O sucesso não se fez esperar, pois após medição feita pelo pessoal do hospital, 25% das complicações pós-operatórias haviam sido reduzidas, somente em razão da melhor gestão da ansiedade dos pacientes vindo das salas de cirurgia.

Outro aspecto inesperado deste mini-estudo foi também a constatação do fato que esta gestão do estresse dos pacientes era benéfica também para o pessoal da enfermagem, que podia descansar um pouco, em vez de ser solicitado em permanência. Fiquei muito impressionado por este método e participei em seguida da elaboração de textos sobre a gestão do peso e sobre outros temas, como a gestão emocional dos pacientes sofrendo de psoríase, de crises de asma ou ainda, de tinido auditivo. Nesses 20 anos, consegui resultados muito interessantes.

Dr Jacques Bailly

Medicina do esporte clube de futebol de Seraing (Bélgica)

Usei a tecnologia de PSYCHOMED primeiro pessoalmente e depois, no contexto do tratamento de meus clientes para a gestão da dor.

Utilizei também esta tecnologia quando fazia o acompanhamento médico dos jogadores de futebol de Seraing. Mesmo dentro do ônibus que levava os jogadores para a região das partes adversas, preconizava a utilização do aparelho portátil para a gestão do estresse antes da competição. Eu lembro que os jogadores me pediam regularmente para não esquecê-los e para que eles pudessem relaxar antes do jogo! Esta tecnologia é realmente eficaz e eu não poderia dispensá-la no contexto de minha prática profissional.





PSiO® Magazine: Bom dia, Dominique! Você poderia nos dizer o que é «E-de»? E como surgiu a ideia de criar «E-de»?

Dominique Altché: «E-de» nasceu em agosto 2009, da vontade de Christophe Desteuque e de mim mesmo; Christophe estava iniciando sua carreira no civil e trabalhava como enfermeiro no Serviço de Emergência. Ele já tinha passado 15 anos na Legião Estrangeira e se especializou em medicina de guerra. Muito bem formado para a intervenção em equipe, ele ficou surpreso vendo a diferença de prática com os hospitais civis em matéria de intervenção nas emergências. A ideia que surgiu rapidamente foi imaginar formações propondo uma pedagogia inovadora para ajudar os profissionais da saúde que trabalham nos esta-

belecimentos médicos. Quanto a mim, minha mãe faleceu dentro de um centro hospitalar na França dentro de um Serviço de Emergência por causa de um acompanhamento mal executado; ela faleceu no espaço de 19 horas. Isso foi um importante traumatismo na minha vida. Daí a ideia de agir para que este tipo de situação não ocorra mais.

Qual é seu percurso, Dominique? E como a ideia «E-de» acabou se realizando?

Dominique Altché: na origem, era Chefe de Projeto na Indústria aeronáutica e Christophe era Enfermeiro no Serviço de Emergência no civil; após ter passado um ano e meio trabalhando com consultores em incubadoras de empresas, decidimos, Christophe e eu, abrir E-de.

E-de

Formações para utilização do PSiO[®] em ambientes de cuidados médicos

Christophe Desteuque & Dominique Altché

Como definir «E-de»?

Dominique Altché: É um organismo de formação especializado na formação contínua de profissionais da saúde que exercem em estabelecimentos como os hospitais, as clínicas e as casas de repouso com assistência médica.

O que faz nossa especificidade é o fato que todas nossas formações foram concebidas e animadas por profissionais da saúde em atividade, PARA profissionais da saúde!

De que maneira vocês abordam o mundo médico?

Dominique Altché: Nossa aproximação se articula ao redor de cinco eixos de competências:

- Urgências e Reanimação

- O Bom tratamento nos cuidados e nas práticas aplicadas
- A nutrição dos pacientes
- A gestão da agressividade e da violência no ambiente dos cuidados
- As terapias não medicamentosas

Como pensaram no PSiO[®]?

Dominique Altché: No contexto de nosso quinto eixo - as terapias não medicamentosas – já temos realizado muitas formações sobre o tema da sugestão terapêutica em ambiente de cuidados médicos. Esta demanda está em forte crescimento no meio dos profissionais da saúde. Foi Martine Lasausse, Hipnoterapeuta e Hypnocoach que trabalha conosco, que me falou dos óculos PSiO[®]...

tées pour Ela nos emprestou um PSiO® para testar: Christophe e eu ficamos maravilhados com os efeitos sentidos por cada um de nos na escuta dos diferentes programas.

Entre outros, testei o programa «Adormecer» e dormi durante dez horas sem acordar! Em seguida, testei «Alegria de viver» e senti tal alegria que me senti bem durante três semanas. Então, concluímos que queríamos propor este dispositivo não somente aos pacientes como também ao pessoal hospitalar. De fato, E-de é portador de sentido e de valores profundos e somos fortemente engajados para contribuir à evolução dos cuidados de saúde para os pacientes e à melhoria das condições de trabalho do pessoal hospitalar. Foi por esta razão que Christophe contactou Psychomed e foi até a Bélgica para encontrar o fundador, Stéphane Dumonceau.

Estamos à procura de produtos eficientes correspondendo a nossos valores. Vendo o trabalho de uma vida (trinta anos) e a qualidade deste trabalho, decidimos então propor a tecnologia PSiO® a nossos clientes profissionais.

Como reagiram?

Dominique Altché: além de nossas esperanças! Tivemos uma reação muito positiva da parte das Diretorias gerais dos estabelecimentos de saúde, e não esperávamos por isso (!): Diretoria Geral, Diretoria dos Cuidados, Diretoria de Recursos Humanos, Chefe de Polos, Chefe de Serviços, Medicina do trabalho, Diretor de CLUD (Comitê de Luta contra a dor); todos estes responsáveis vieram para ouvir nossa apresentação e testar o material. Houve um entusiasmo imediato, não somente para a introdução junto aos pacientes como também da parte das equipes de saúde.

Na sua opinião, por que tanto interesse?

Dominique Altché: Para mim, a explicação repousa sobre vários fatores que se combinam. A primeira razão: há uma falta drástica de pessoal nos estabelecimentos de saúde, e estas pessoas encontram-se atualmente num estado de cansaço e de esgotamento profissional difícil de imaginar para o grande público; existe um verdadeiro sofrimento no trabalho nos ambientes hospitalares.

Parece que os poderes públicos não tem realmente consciência da amplitude do fenômeno. Portanto, o PSiO® é uma ferramenta ideal para lutar contra o «burnout», contra a dor e os TMS (perturbações muscular-esqueléticas) mas também para favorecer a recuperação durante o trabalho noturno e reduzir as consequências deletérias para a saúde. As aplicações múltiplas oferecidas pela tecnologia PSiO® são incríveis. Tudo isso dentro de um ambiente onde a taxa de absentismo é enorme; os responsáveis da gestão procuram soluções. Na

realidade, todos eles estão refletindo para criar salas zen, e agora estamos apresentando uma ferramenta abordável e de uso fácil... é só prever uma formação em vista de sua utilização.

E quanto aos pacientes e os residentes nas casas de repouso?

Dominique Altché: A segunda razão é ligada ao fato que estamos atualmente numa situação na qual todos estão à procura de uma alternativa aos medicamentos: os pacientes e os residentes, assim como os médicos. Sem dúvida, porque houve vários escândalos implicando alguns laboratórios farmacêuticos, mas também porque os efeitos secundários ligados à tomada de remédios, especialmente pelos idosos, representam cada vez mais um problema. Isso explica o interesse geral encontrado por nós. Há três ou quatro anos, as técnicas alternativas, tais como a sugestão, entraram nos hospitais na França. Deste fato, o terreno estava pronto para a tecnologia PSiO®.

Em que consiste exatamente a proposta «E-de» incluindo o PSiO®?

O pré-requisito, é a realização de uma reunião de apresentação e de teste do aparelho, com os tomadores de decisão e os chefes de serviços.

Em caso de interesse, a implementação ocorre em várias etapas:

1. A primeira etapa é a criação de equipes piloto e o encontro com os animadores: começamos com a motivação e o desejo: «quem gostaria»? São grupos de quatorze pessoas no máximo; é preciso escolher dois animadores que cuidarão dos aparelhos, um para utilização junto aos pacientes e outro para utilização junto ao pessoal de saúde. De fato, se o pessoal de saúde não utiliza o material e não conhece os programas, ele não será capaz de integrá-lo a seus cuidados. Vamos entrevistar os animadores para entender quais são as necessidades deles e suas expectativas em termos de programas, como também em termos de efeitos esperados e para entender sobre quais patologias eles desejam testar o PSiO®. Em seguida, efetuamos a visita dos serviços e tentamos entender em quais condições os aparelhos serão utilizados (quarto, sala reservada, consultório médico, sala de cirurgia). Este trabalho é realizado em binômio por Christophe, que supervisiona as operações, e por um profissional da saúde especializado na área escolhida para a utilização dos aparelhos: se a especialidade for a oncologia, o especialista conhece e trabalha neste campo; tratando-se de um trabalho noturno, o especialista é, por exemplo, um enfermeiro da noite; se formos ao bloco operatório, o especialista é um enfermeiro anestesista. Tudo isso vai gerar

um relatório escrito que será enviado aos animadores e ao responsável do estabelecimento encarregado do projeto PSiO®.



Paciente no serviço de cuidados paliativos

2. A segunda etapa visa a formação das equipes piloto, realizada pela dupla de especialistas: isso leva um dia inteiro para quatorze pessoas no máximo; trata-se de uma formação completa e sob medida (uma formação em oncologia e outra em anestesiologia não são iguais, é claro). E questão-chave será acompanhá-los sobre: «como integrar a utilização dos aparelhos à intervenção de cuidados específicos». É aqui que entra nossa expertise. Durante a formação, entregamos os aparelhos aos animadores, assim como uma trama para elaborar os protocolos de utilização e de gestão dos aparelhos; depois, pedimos para identificar e instalar o acompanhamento de indicadores de performance precisos.

3. A terceira etapa consiste em visitar o estabelecimento e os serviços com as equipes piloto, após o dia de formação em sala, para assisti-las na fase de instalação dos PSiO® junto aos pacientes e aos residentes. Para tal, contamos com pacientes e residentes voluntários para testar o PSiO®; de fato, as opiniões emitidas pelos pacientes e os residentes no final da sessão de PSiO®, assim como os benefícios sentidos, nos permitem mostrar aos pessoais de saúde como e por que integrar o PSiO® aos cuidados administrados aos pacientes.

4. A quarta etapa consiste em fazer dois acompanhamentos no local: o primeiro depois de dois meses seguindo a formação e o segundo, no máximo de cinco ou seis meses após a formação; naturalmente, para que isso funcione, tudo deve ser planejado previamente. O acompanhamento é feito durante um dia e é animado pela nossa dupla: entrevista dos animadores para elaborar um balanço completo: Quais programas foram utilizados e para quais patologias? Quais os resultados? Quais foram as dificuldades encontradas? De nosso lado, fazemos um relato de experiência sobre o que está ocorrendo em outros estabeleci-

mentos de saúde para que eles possam beneficiar de conselhos e das boas práticas encontradas nos outros lugares. Finalmente, nossa dupla volta ao local e visita os serviços médicos para observar as práticas de utilização dos aparelhos ao vivo e entrevistar os outros utilizadores. Tiramos conclusões sobre as novas necessidades em termos de aparelhos e de programas. Tudo isso é colocado na forma de relatórios escritos após esta visita.

O objetivo é prosseguir com a apresentação dos aparelhos nos outros serviços do estabelecimento médico. O que agrada é o acompanhamento muito organizado, formalizado realizado por especialistas da profissão; o segredo consiste em preparar antecipadamente, estar bem estruturado na sua diligência!

Fale de sua equipe

Dominique Altché: A equipe de apresentação do PSiO® é constituída por oito pessoas, todas profissionais da saúde em atividade e dispo de um PSiO® para sua prática profissional e para seu uso pessoal.

Existem já algumas referências?

O Centro Hospitalar de Draguignan et o Centro Hospitalar de Martigues; o Centro Paul Cézanne (Clínica de convalescença e de reeducação) e seu EHPAD (estabelecimento para idosos deficientes dependentes) cujo diretor é o Presidente da Federação de Hospitalização Privada SUDESTE. A clínica Saint Vincent de Paul em Lyon. Muitas outras apresentações são previstas para 2017.

Felicitações, Dominique e Christophe e toda a equipe E-de. Vocês fazem um trabalho notável, um trabalho que vai inscrever-se sem dúvida alguma na história da nova abordagem emocional nos ambientes clínicos, lá onde existe uma real aflição. A seguir...

Nota: Em francês, E-de se pronuncia «aide», que significa «ajuda».



Paciente em Sala de recuperação



A tecnologia P*SiO*[®]
para
adormecer sereno

A tecnologia PSiO® pode desempenhar um papel importante em dois níveis, no que diz respeito a certos problemas do sono: o adormecer e o acordar no meio da noite.

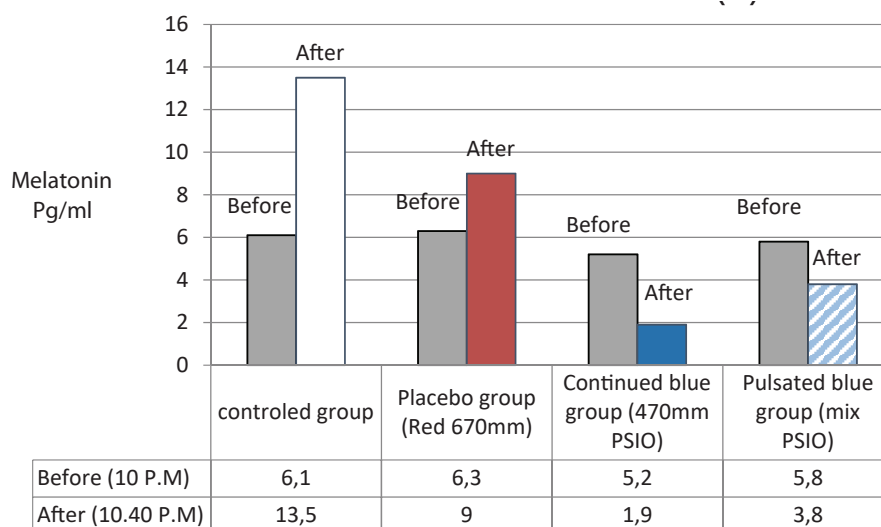
O adormecer

O adormecer pode ser perturbado ou difícil por causa da famosa ruminação, estes pensamentos obsessivos que provêm do córtex. Chamado também de matéria cinzenta, o córtex é constituído de várias camadas de neurônios que comunicam entre si e são responsáveis pelos pensamentos analíticos e comparativos. Nesta parte do cérebro, uma área especial é responsável pela faculdade de atenção. É a este nível que a tecnologia PSiO® pode intervir agindo como poderoso distrator da atenção. É evidente que a ausência de luz favorece o adormecer, mas a escuridão não interrompe a ruminação,

ao contrário. É neste momento, na escuridão e o calmo do quarto, que ocorrem mil pensamentos gerados, muitas vezes, pelo estresse ou a ansiedade. A originalidade da aproximação proposta por este dispositivo consiste em utilizar paradoxalmente uma luz para distrair a atenção!

Mas não qualquer tipo de luz. Segundo um estudo realizado em 2014 em 100 sujeitos (1) pelo conceitor do PSiO®, a luz vermelha utilizada para se preparar para a noite (ou seja, 625 nm), não exerce nenhuma influência sobre os receptores na retina que intervêm no relógio biológico. Como prova disso, a melatonina não sofre nenhuma alteração por causa de uma luz deste tipo. Portanto, é com ajuda da luz vermelha difundida pelas lentes opalescentes que o par de óculos usado pela pessoa vai realizar seu trabalho, com suavidade.

Estudo da eficácia dos óculos PSiO® quanto a inibição da melatonina (B)



Neste gráfico, podemos ver a concentração de melatonina salivar para o grupo de controle em branco, para o grupo com a luz vermelha e para os grupos com luz azul e para os grupos com a luz azul e a luz azul pulsada. Podemos ver clara-

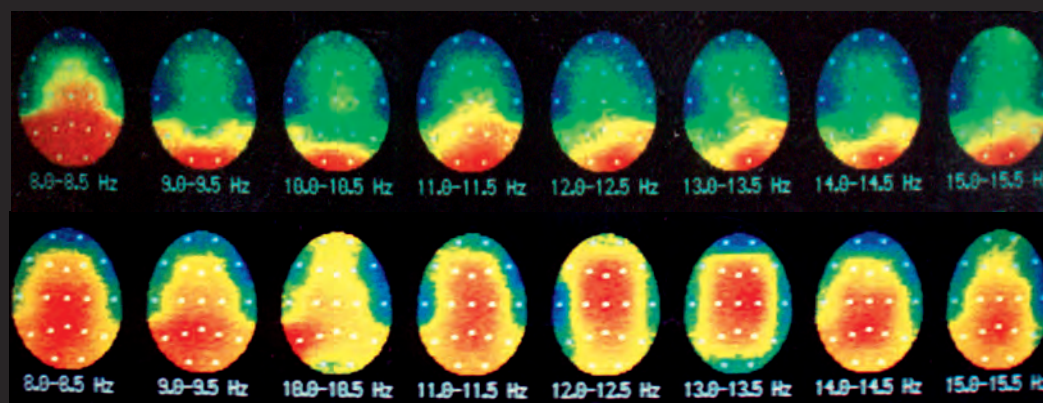
mente que o vermelho não exerce impacto significativo (estatisticamente falando) enquanto a luz azul erradica a secreção de melatonina.

Stéphane Krsmanovic et Nicolas d'Offay
Psychomed Laboratórios - 2014

Como age esta luz para distrair a atenção? É muito simples, ela pulsa numa frequência variável de 5 a 12 ciclos/segundo. Isso tem a particularidade de produzir um efeito de hypnagogia imediato: formas e cores caleidoscópicas são geradas espontaneamente pela zona visual que não consegue mais gerar este fluxo de estimulações sem nenhum significado. Portanto, a atenção se desloca naturalmente para estas ondas de imagens que distraem. Na medida em que o tempo passa, ela acaba flutuando, primeiro ligeiramente e depois, cada vez mais até se colocar em repouso total. Neste momento, os olhos basculam dentro das órbitas, a cena visual se uniformiza em tonalidades alaranjadas que se parecem com o brilho avermelhado das chamas de uma fogueira que se apaga lentamente. Se o sujeito estiver cansado, então ele adormece naturalmente. Ao nível do córtex, o resultado é aquele de uma forma de não-pensamento, parecida com o estado que se alcança com a meditação, exceto que aqui este resultado é obtido sem esforços. Se efetuarmos um «brain mapping» das ondas cerebrais com utilização deste dispositivo, iremos obter em menos de 10 minutos uma invasão da onda cerebral ALPHA, assinando assim uma flutuação rápida da atenção.

Para ter certeza de alcançar este objetivo e até de ir além, ou seja, descer até a fronteira do sono, os conceptores colocaram um leitor MP3 dentro do dispositivo PSiO®. Junto com a ação da luz vermelha, este difunde simultaneamente mensagens áudio que vão completar a manobra global, ou seja, uma ida simples sem surpresa ao país da relaxação. Vocês podem julgar: uma música suave

inicia a sessão de luz pulsada, ao mesmo tempo enquadrada por duas vozes que se sucedem alternativamente. Um homem e uma mulher falam com você e lhe propõem exercícios simples de relaxação: tomada de consciência dos diferentes segmentos do corpo, contrações seguidas de relaxação, expirações longas, etc. Progressivamente, as vozes mudam e adotam um discurso diferente e simultaneamente, no ouvido direito e no ouvido esquerdo. Este estratagema surpreendente, inventado pelo famoso Dr. Erickson nos anos 70, o inventor da sugestão indireta, completa a ação da luz pulsada e permite gerar um relaxamento da atenção mais profundo ainda. Então, a sentinela da atenção se coloca em estado de repouso total e a mente que ainda não está dormindo se encontra, durante algum tempo, no limiar do sono. É um estado fronteira no qual a pessoa «ouve» ainda, mas onde ela «não escuta» mais as sugestões destiladas ou melhor, sussurradas, neste estágio. O fim da gravação, cujo nível auditivo se reduz ao longo dos trinta minutos necessários, é composto propositalmente de sussurros. Neste estado ótimo para gravar ainda mensagens tranquilizadoras, as histórias contadas evocam, aqui e ali, imagens calmantes: passeios na natureza, evocações de paisagens onde reinam uma serenidade e uma paz total... É neste momento, em geral, que a mente pode cair no sono recuperador. Sendo que os ingredientes dos sonhos se inspiram muitas vezes das últimas horas antecedendo o adormecer, observamos de modo empírico que os sujeitos vivem noites serenas e sonhos agradáveis. Uma sensação de repouso subjetivo de madrugada é também relatada regularmente.



Nesta foto, podemos ver que a cor vermelha (linha superior), representando a onda ALPHA, localizada inicialmente na parte traseira da cabeça quando se fecha os olhos, após 10 min de luz pulsada,

invade todo o encéfalo (linha inferior) o que mostra claramente a flutuação global da atenção operada pelo PSiO®.

Stéphane Krsmanovic
1995



Dr Lachman, Hospital St. Elisabeth, em Bruxelas

Dr Lemoine, Lyon

Laboratórios do sono

Este sistema é utilizado com grande sucesso em laboratório do sono há mais de vinte anos, na Bélgica, em particular nas clínicas Brugmann (Dr. Guy Hoffman) e Saint-Elisabeth (Dr. Albert Lachman). O Dr. Patrick Lemoine, especialista do sono, doutor em neurociência, Diretor de Pesquisa da Universidade Claude Bernard de Lyon, França e Professor na Faculdade de medicina de Pequim, China, é um usuário pessoal do PSiO® para a regulação dos fusos horários por ocasião de suas muitas viagens. Segundo ele, «é difícil não adormecer». Portanto, ele introduziu naturalmente o PSiO® no âmbito de suas consultas para seus pacientes que sofrem mais de insônia, com resultados às vezes surpreendentes, segundo ele: «Este sistema mudou minha maneira de tratar meus pacientes que sofrem de insônia mais grave» (5).

O despertar no meio da noite ou a insônia

Entre as múltiplas causas da insônia, existe uma onde a tecnologia PSiO® pode também desempenhar um papel positivo: os despertares no meio da noite do fato de uma grande tensão interna; após varias horas de sono e um certo tempo de descanso já adquirido, o individuo acorda no meio da noite e não consegue voltar para o sono, por causa do grau de tensão nervosa acumulada. Lá também, a utilização repetida (é preciso contar 3 semanas no mínimo) destas sessões de relaxação pode desempenhar um papel efetivo. Trata-se de criar um condicionamento de relaxação utilizando o PSiO® cada noite. Existe, sem dúvida, uma regulação ao nível subconsciente, ligada provavelmente ao cérebro emocional, que articula as relações com os sistemas nervosos [simpático e parassimpático] encarregados de regular todas as funções automáticas, em particular, o sono. Com a utilização

regular do PSiO®, podemos constatar de modo empírico que os despertares no meio da noite diminuem ou desaparecem quando se trata de uma causa ansiogênica ou em razão de um estresse importante.

Sem nenhuma contra indicação (salvo a epilepsia fotossensível), o PSiO® é uma ferramenta efetiva que mistura várias técnicas e tecnologias para um resultado totalmente em sinergia. Portanto, ele se posiciona como complemento aos medicamentos. Na Bélgica, após estudo realizado, o Ministério da Saúde classificou estas gravações como alternativa ao excesso de consumo de soníferos e aos antidepressivos e as integrou no manual do médico clínico geral.

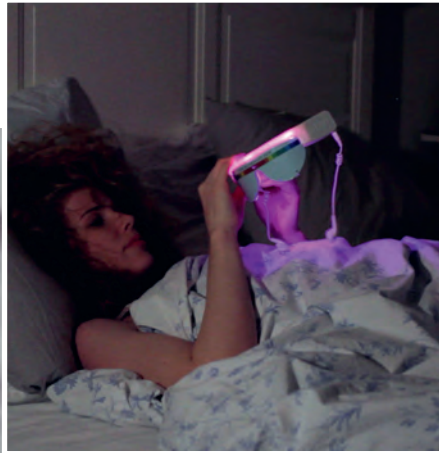
O despertar

Um bom despertar é parte integrante do sujeito que envolve o sono. Para o despertar, a tecnologia PSiO® propõe outro tipo de luz: a luz azul, regulada em 470 nm. A empresa PHILIPS, interessada especialmente pelo desenvolvimento de lâmpadas de lumino-terapia, e diversos estudos científicos (1), (2) & (3), confirmaram a influência desta gama de frequências sobre receptores fotossensíveis diferentes daqueles que são dedicados à visão, situados também dentro da retina.

Estes receptores ligados ao relógio biológicos são especificamente responsáveis pela regulação dos ritmos circadianos e da resposta pupilar. De



«Dormir sem medicamentos... ou quase»
Dr Lemoine



Exemplo de sessão prelúdio à noite

fato, estas células são especialmente sensíveis à luz e mais particularmente à luz azul (470 nm). Com os programas da manhã configurados em luz azul contínua, o utilizador do PSiO® poderá acordar suavemente com a boa luz. Esta luz bloqueia radicalmente a secreção de melatonina e estimula a secreção dos outros hormônios necessários à atividade diurna. Os diferentes programas oferecidos são sessões de meditação em atenção sustentada, ou sessões de visualizações guiadas também pela voz. Um programa cheio de luz e a cores para começar o dia em plena forma!

A turbo-sesta

Psychomed completa sua gama de aplicações baseadas num conceito original: a turbo-sesta com música. Concebidas especialmente para os ambientes pobres em luz natural ou para os países do Norte onde falta luz natural durante uma parte do ano, as turbo sextas são sessões de luminoterapia pulsada com música. Diferentes tipos de músicas (new age, latin jazz, lounge, rock, sons da natureza, etc.) foram colorizados para dar escolha aos utilizadores. O PSiO® pretende ser cool e divertido na utilização.

A NASA comprou o PSiO® para realizar estudos no CES em 2014. Atualmente, um projeto de validação está em discussão com o especialista do sono, Steven Lockley, Associate Professor of Medicine

da l'Harvard Medical School, Division of Sleep and Circadian Disorders. Outro estudo sobre a turbo-sesta deve ser programado este ano com um especialista da luz pulsada e do sono, pesquisador da Stanford University, Jamie M. Zeitzer, Ph.D, do Center for Sleep Sciences and Medicine (4). A empresa se prepara na Califórnia este ano para realizar novas pesquisas e desenvolvimentos.

Bibliografia sucinta

1. Estudo sobre a eficácia do PSiO® na inibição da melatonina - Stéphane Krsmanovic e Nicolas d'Offay - Psychomed Laboratoires - 2014
2. Phototransduction in ganglion-cell photoreceptors - Dr David Berson at Brown University - European Journal of Physiology© Springer-Verlag 200710.1007/s00424-007-0242-2.
3. Blue Light improve cognitive performance - Dr Lehl & colleagues - Journal of neural transmission. Department of Psychiatry and Psychotherapy, University of Erlangen-Nuremberg, Erlangen, Germany. Publicado online: Janeiro 25, 2007.
4. Response of the human circadian system to millisecond flashes of light.
5. «Dormir sem medicamentos... ou quase» - Dr Patrick Lemoine, nas Edições Robert Laffont - 2015.



PSiO® em *centro comercial*

Quiosque PSiO® em um shopping center em Bruxelas, Bélgica.



Após nossa experiência numa loja «bem-estar» na França, temos experimentado a eficácia da demonstração em quiosque ou Pop-Up store num centro comercial. O que é um Pop-up Store? É uma loja efêmera itinerante que cria o evento e que permite promover um novo produto. A vantagem de um quiosque PSiO®? É a possibilidade, para qualquer um, de viver a experiência PSiO® instalado confortavelmente numa poltrona «zero-

gravit», a Rolls Royce das poltronas de relaxação. Equipado de um fone de ouvido anti-ruído para anular o barulho ambiente, o PSiO® difunde a sessão descoberta, uma sessão que dá todas as explicações sobre a tecnologia, apresentando uma amostra de «turbo sesta» seguida de uma sessão «Gestão do estresse». Resultado: relaxação garantida e uma pessoa em cada três que experimentam o PSiO® compra o aparelho! Uma taxa surpreendente para pessoas que não tinham ido até um centro comercial para comprar um novo dispositivo de bem-estar... Um novo produto para o grande público nasceu.



Sonolência ao volante: a luz azul tão eficaz quanto o café!

Pesquisadores do laboratório «Sono, atenção e neuropsiquiatria» (CNRS /Universidade Bordeaux Segalen), em colaboração com cientistas suecos, acabam de demonstrar pela primeira vez, por meio de testes em conduta real, que uma emissão contínua de luz azul é tão eficaz quanto o café para melhorar a vigília no volante de noite.

Publicados na revista PLoS One, estes resultados poderiam levar ao desenvolvimento de um sistema eletrônico anti-sonolência integrado ao veículo. Antes disso, os cientistas devem testar este dispositivo de modo mais amplo.

Induzida por uma privação de sono, a sonolência ao volante de noite diminui a vigília, os reflexos e a percepção visual do motorista. Ela é a causa de um terço dos acidentes mortais em autoestradas.

Fora a possibilidade de fazer uma agradável «**TURBO SESTA**» graças à luz emitida pelo PSiO® e de evitar um acidente muitas vezes mortal na autoestrada, o PSiO® constitui também uma alternativa ao café ou a outros estimulantes bioquímicos que comportam todos os efeitos secundários nefastos para a saúde.

Sabemos que a luz azul aumenta a vigília estimulando células nervosas especiais situadas dentro da retina, uma membrana localizada no fundo do olho: as células ganglionares da retina (CGR). Estas células estão em conexão com áreas cerebrais que controlam o despertar. A estimulação destas células pela luz azul induz à parada da secreção da melatonina, o hormônio responsável pela diminuição da vigília noturna. O efeito positivo da luz azul sobre a vigília noturna é conhecido desde 2005, especialmente graças a trabalhos dos americanos. Porém, estes estudos demonstraram este efeito unicamente por ocasião de tarefas cognitivas simples, como apertar um botão quando se percebe um estímulo luminoso. A direção de um veículo é uma tarefa muito mais complexa.

Para estudar a eficácia da luz azul na direção noturna, os pesquisadores introduziram dentro de um veículo experimental uma lâmpada LED especial fixada no console central, e emitindo uma luz azul em modo contínuo. Em seguida, eles pediram a 48 voluntários masculinos saudáveis, com idade média de 33,2 anos, para dirigir cada um durante 3 noites, com intervalos mínimos de uma semana, 400 km numa autoestrada. A viagem ocorria sempre entre 1h e 5h15 da manhã, com uma pausa de

15 minutos na metade do percurso. Durante cada uma destas três noites, cada voluntário recebeu ou uma exposição contínua à luz azul, ou então duas xícaras de contendo 200 mg de cafeína, uma antes da partida e uma durante a pausa, ou duas xícaras de café descafeinado (placebo). É importante notar que o sono dos voluntários, após a viagem durante a qual foram submetidos à uma emissão contínua de luz azul, não foi afetado. Os pesquisadores analisaram então um critério que reflete uma diminuição da vigilância: o número de passagens inapropriadas em cima de faixas laterais (faixa de urgência e faixa de ultrapassagem).

Resultado

constatou-se que o número médio destas passagens nas faixas inapropriadas era de 15 com a luz azul, contra 13 com o café e 26 com o placebo. A exposição contínua à luz azul durante a condução do veículo se revela tão eficaz quanto o café para lutar contra a sonolência no volante a condição que o motorista não seja incomodado por esta luz. De fato, 8 voluntários num total de 48 (17%) ficaram ofuscados pela luz azul e não puderam realizar o teste.

Os cientistas se esforçam de verificar se estes primeiros resultados se reproduzem com um número maior de homens, mas também com as mulheres e as pessoas idosas. Uma das aplicações poderia ser a concepção de um sistema anti-sonolência embarcado dentro do veículo.

Podemos imaginar que a implantação de um sistema de manutenção da vigilância levará tempo para os fabricantes de caminhões e de automóveis. Por outro lado, o efeito «TURBO SESTA» do PSiO® não se resume somente na projeção de luz azul (com a frequência correta a 470 nm) mas ele leva também a um descanso imediato da mente, a uma parada completa dos neurônios, permitindo assim um verdadeiro descanso das áreas cerebrais dedicadas ao monitoramento da condução, conhecida por ser particularmente cansativa, principalmente quando se trata de dirigir durante várias horas, até mais de 5 horas!

Portanto, utilize o PSiO® durante suas viagens de carro e principalmente durante os longos trajetos que o levam para as férias!

Referências

In-Car Nocturnal Blue Light Exposure Improves Motorway Driving: A Randomized Controlled Trial. Jacques Taillard, Aurore Capelli, Patricia Sagaspe, Anna Anund, Torbjorn Akerstedt, Pierre Philip. PLoS One, 19 outubro 2012.

Sabemos que a luz azul aumenta a vigilância estimulando as células nervosas especiais situadas sobre a retina. Após a experiência, a exposição contínua à luz azul durante a condução de veículo se revela tão eficaz quanto o café para lutar contra a sonolência no volante.



Relaxação **ou** *meditação ?*

Por S. Dumonceau



Para começar, gostaria de abrir parênteses sobre a filosofia que envolve e justifica as diferentes propostas na Psioplanet. Por outra parte, dar algumas explicações sobre as noções relaxação e de meditação. Temos desenvolvido ao longo dos anos ferramentas simples pra alcançar mais facilmente o equilíbrio, em toda autonomia. De fato, a meditação e a relaxação são o início das manobras de distanciamento que antecede o despertar. Pomposamente, chamado «despertar espiritual», este estado de consciência pode ser alcançado via estas técnicas bastante simples. Mas, antes de tudo, seria bom compreender a diferença entre meditação e relaxação. O que se concebe claramente se executa mais facilmente e a atitude para fazê-lo chega naturalmente. Ora, poucas pessoas sabem em que estes dois caminhos são diferentes.

A Relaxação

É um caminho que começa pela aprendizagem da descontração e da parada dos pensamentos ruminantes. Dezenas de gravações são propostas na Psioplanet para ajuda-lo a alcançar facilmente este estado. Em função de diferentes temáticas, todas elas levam ao estado de equilíbrio. Mais precisamente, progressivamente, com ajuda de exercícios simples de respiração e de contração / relaxamento muscular, o corpo relaxa. Depois, é a vez da mente de entrar progressivamente dentro de um estado de calmo. As «multi-evocações» (várias vozes que falam com você ao mesmo tempo) contidas nos «audiocamentos» participam ativamente desta calma da mente, pois elas provocam a saída progressiva de nossa sentinela, isto é, da atenção.

Assim, você se deixa guiar na beira do sono, mas sempre consciente, pra um estado altamente regenerador. Um estado no qual você poderia pensar em dormir, mas se alguém tocá-lo, então você percebe que não estava dormindo. Neste momento, a zona neuronal que gere a vigilância está em descanso total. Você ainda «ouve» mas não «escuta» mais. Este estado de escuta, na realidade «subconsciente», é especialmente restaurador, pois é um estado de homeostasia. Graças às imagens calmantes e às metáforas contidas nas histórias contadas neste momento o subconsciente faz literalmente sua feirinha e integra as imagens das quais ele precisa pra encontrar uma certa paz interior. Em geral, os exercícios de relaxação se praticam em posição deitada a fim de permitir à vigilância de atenuar-se progressivamente e de dirigir-se para este famoso estado fronteiriço, na beira do sono.



A Meditação

Numa posição bem ereta, em estado de alta concentração, os métodos de meditação são bem diferentes da relaxação: você aprende, por exemplo, a concentrar-se num ponto do corpo ou numa sensação e, respirando de uma maneira adequada, a interromper o fluxo compulsivo de pensamentos parasitas. Em geral, os exercícios de meditação se praticam numa posição ereta para evitar adormecer e para permanecer em estado de vigilância centrada sobre a sensação, o que é ressentido. Progressivamente, os pensamentos diminuem e, caso eles ainda se manifestarem, aconselha-se centralizar novamente a atenção radicalmente sobre o que é ressentido. O sujeito não escuta mais, ele ouve. Não olha mais, vê. Não interpreta mais nenhum dado vindo dos sentidos. Ele os vive via o cérebro emocional, o único que permanece em atividade. É o famoso estado de «samadhi» que leva o «Buddha» na sua busca da «verdade» rumo à «iluminação», a União com o todo, um estado de contemplação dentro do não-pensamento. A maioria das pessoas pensa que os «meditantes» deixam de pensar, enquanto na realidade eles continuam pensando, mas a atividade cerebral se deslocou para as zonas emocionais e não se encontra mais dentro do córtex superficial. Se medirmos as ondas cerebrais dos meditantes, veremos naturalmente pouca atividade dentro do córtex, o que é normal finalmente se entendermos a finalidade desta disciplina e os meios usados para alcançar este estado.

Compreender estes dois métodos

A maioria das pessoas mistura a compreensão destes dois métodos, pois ambas propõem uma parada dos pensamentos corticais. Como você pode constatar, no entanto, o trajeto para chegar lá é muito diferente, mesmo se o objetivo (interromper os pensamentos) é sensivelmente igual. De fato, para a relaxação, o consciente está em repouso, enquanto para a meditação, a vigilância é requerida.



Para a relaxação, não precisa mais controlar nada e nossa sentinela (a atenção) é convidada a se colocar em modo descanso. Para a meditação, é preciso permanecer no controle e usar a vontade para centrar nossa mente no sensorial, lá onde a sensação não é mais aquela que reflete, mas aquela que compara os dados e os analisa incansavelmente.

O córtex

Esta parte do encéfalo que participa da análise do real é construída segundo uma arquitetura constituída de conexões em espirais sucessivas. Temos um córtex comparativo. O seu modo de entender a realidade consiste em comparar em permanência os dados e assim, afinar uma medição. As memórias a curto e longo prazo são muito solicitadas e toda esta atividade pode, às vezes, se revelar muito cansativa. É fácil entender que certas pessoas vão preferir os métodos de relaxação, enquanto outras vão preferir os métodos de meditação. Uma pessoa estressada e esgotada se orientará de preferência para a relaxação, enquanto aquela que deseja alcançar o controle da mente por meio da disciplina, e que é cheia de energia, dará a preferência à meditação.

Para alguns, o controle é uma característica de sua própria personalidade, e este caminho os tranquilizará. Enquanto para outros, a relaxação, «seguir o fluxo», traz segurança, e eles vão preferir este modo proceder.

Seja de modo passível, nas gravações de relaxação do tipo «audiocamentos» ou de modo ativo, nas gravações de meditação, a ideia é recolocar o foco sobre si mesmo, principalmente.

«Solicitar a atenção favorece posteriormente a relaxação da mesma. Assim como um músculo que se relaxa mais facilmente depois de ter-se contraído, a mente também se relaxa mais facilmente depois de ter-se concentrado.»

Encontro dos dois métodos



É bom também se dedicar aos dois métodos. De fato, podemos constatar que o fato de solicitar a atenção favorece a sua relaxação. Assim como um músculo que se relaxa mais facilmente depois de ter sido contraído, a mente se relaxa mais facilmente depois de ter-se concentrado. Isso parece um pouco com uma ginástica da mente.

Estes exercícios da mente, quando praticadas regularmente, permitem alcançar uma mudança do nível da consciência e progressivamente, a capacidade de impor uma disciplina a sua mente. De fato, esta forma de ginástica leva a um tipo de distanciamento automático em relação às preocupações. A série «DOUBLE YOU» é uma tentativa neste sentido.

A originalidade da série «Double you» é fazer conviver especificamente os dois métodos (meditação e relaxação).

«Double you» significa aproximar o EU via um procedimento duplo, aquilo que chamei de «dupla escuta». Os exercícios se praticam primeiro em modo consciente, em estado de alta vigilância e em seguida, em modo subconsciente, em vigilância zero. O sujeito começa em posição sentada, bem ereta, e a sessão prossegue em posição deitada. Este método constitui o resultado final de minhas modestas pesquisas visando descobrir o

acesso mais fácil e mais rápido possível ao estado de equilíbrio. Viver este estado regularmente gera um equilíbrio da mente que conduz naturalmente ao equilíbrio dos sistemas nervosos voluntário e involuntário (aquele que regula o funcionamento de todos os órgãos e da imunidade), o famoso piloto automático.

Como o PSiO® se adapta a estes dois métodos?

Simultaneamente com a difusão dos conselhos pela voz, ele difunde sequências de luzes coloridas cuja principal função é, conforme o ajuste, aumentar a concentração, ou diminuí-la.

De fato, as gravações enriquecidas com luz azul contínua (470 nm) aumentam a vigilância, enquanto as gravações enriquecidas com luz vermelha piscando (625 nm) favorece a diminuição da vigilância.

Efeito imediato?

O PSiO® permite praticar estas duas técnicas (RELAXAÇÃO & MEDITAÇÃO) que, por vias diferentes (conselhos, frequência do piscar ou luz contínua, comprimento de onda da luz) levam a mesmo resultado: a ausência de pensamento. Você sabia que não é necessário praticar durante horas para ressentir os benefícios destas técnicas? Até mesmo alguns minutos a cada dia induzirão reais melhorias no seu dia-a-dia: calma interior, melhor intelecto, recuperação do cansaço, melhor sono, noite de paz e sonhos serenos são os primeiros benefícios que você poderá ressentir desde os primeiros dias de utilização.

Ao longo das semanas, o PSiO® se tornará, como o nome indica (PSI = mente), «o pequeno companheiro de sua mente».

S. Dumonceau

«Um tipo de luz diferente: as gravações enriquecidas em luz azul contínua (470 nm) aumentam a vigilância, enquanto as gravações enriquecidas em luz vermelha piscando (625 nm) favorece a diminuição da vigilância.»



Stéphane Dumonceau- Krsmanovic

Entrevista do fundador

Por Pascal Demeyer,
jornalista

Pascal Demeyer, jornalista: Stéphane Dumonceau, você criou o PSiO®; como teve esta ideia?

SD: Basicamente, especializado em treinamento mental para esportistas de alto nível, estava à procura de uma tecnologia para acompanhá-los à distância no local das competições no exterior. Foi em 1984, há 30 anos. No contexto de um doutorado em psicologia da Educação física na Universidade Livre de Bruxelas, a partir de pesquisas existentes, especialmente as do Dr. Lefébure na França e também as do cientista belga Plateau, o inventor do cinema, desenvolvi um protótipo em 1988. Este foi seguido de muitas gerações de aparelhos, tanto para os profissionais (Thêta + & Mentalstim) quanto para os particulares (Dreamer 1,2,3,4,5 & Mind Booster) para chegar finalmente à ideia do desenvolvimento do PSiO® em 2007.

DP: Quando nasceu o PSiO®?

SD: Graças a um ajuda importante do governo da Valônia e a diferentes parceiros financeiros, entre outros, Thierry Pierson (Fundador do ex-Ogone), após 5 anos de pesquisa, o PSiO® nasceu na forma de uma primeira produção protótipo em outubro de 2012. No entanto, foi preciso esperar até setembro de 2015 para ver o produto pronto da maneira como tínhamos imaginado.

DP: O que significa a palavra PSiO®?

SD: PSI vem do Grego «a mente», o PSiO® quer ser o companheiro da mente.

DP: O PSiO® é único no mundo?

SD: Podemos realmente dizer isso, pois entre os muitos tipos de óculos existentes neste ramo, o PSiO® é o único «tudo em um» que possui uma tecnologia ótica tão sofisticada. De fato, é o único aparelho que propõe a nova luminoterapia em modo contínuo ou pulsado e com os olhos abertos,

O que torna o PSiO® único no mundo? Há muitos amadores nesta área. Antes de tudo, temos uma tecnologia ótica patenteada e várias certificações indispensáveis tais como o certificado de inocuidade do Laboratório francês de medição (LNE) e também a certificação FCC (nenhuma onda eletromagnética emitida). Por outra parte, além do «tudo-em-um», o que coloca finalmente o PSiO® completamente à parte no mundo da concorrência, são os protocolos de exposição à luz e a concepção das aplicações realizadas a partir de estudos com a eletroencefalografia. Existem muitos óculos que piscam no mercado... a maioria dos concorrentes não possui formação na área das neurociências. O PSiO®, não é nenhuma improvisação, mas o resultado de estudos científicos estritos.

com base em estudos. PSYCHOMED é realmente a única empresa que investiu na pesquisa médica e ela possui atualmente uma experiência de mais de 20 anos em clínicas universitárias.

DP: Suponho que esta experiência fora do comum desembocou em diferentes aplicações?

SD: A partir destas pesquisas, criamos efetivamente vários programas destinados ao mundo médico, mas também múltiplas aplicações para particulares! O PSiO®, são também e principalmente 150 programas de relaxação, de meditação ou ainda, trechos de músicas colorizados e com estilos tão variados quanto originais, como o jazz, a «lounge» ou a «new age».

DP: Mas as funções «recuperação», «sono sereno» e «bom humor» são ainda as principais indicações?

SD: Sim, estas aplicações estão no coração das virtudes essenciais do PSiO®. E o PSiO® constitui a única alternativa realmente funcional aos soníferos, aos antidepressivos e aos ansiolíticos. Portanto, é por esta razão que ele constitui um avanço realmente revolucionário no setor do melhor-estar e da prevenção das principais doenças devidas ao estresse. Não podemos esquecer que estes medicamentos constam entre aqueles que são mais prescritos pelos clínicos gerais. Eles representam um custo enorme para a sociedade (sem contar o custo dos cuidados médicos devidos às numerosas contra indicações).

DP: Qual é a visão de sua empresa?

SD: A visão de PSYCHOMED é propor o PSiO® como produto usual. Um dispositivo colocado ao lado da cama de cada um, com uma possível utilização no dia-a-dia.

DP: Assim como uma escova de dentes? (riso)

SD: Absolutamente! O PSiO® é, para a qualidade do sono, a mesma coisa que uma escova dental para a higiene dos dentes. Nossa missão consiste atualmente em divulgá-lo no mundo inteiro via nossa rede!

DP: Em resumo, o PSiO® é o companheiro ideal para um sono sereno?

SD: Sim, mas não só isso: sua utilização não se limita ao sono; ele representa efetivamente a ferramenta de relaxação para a mente a mais poderosa até hoje, mas sua particularidade excepcional é também seu surpreendente poder de ação revigorante. Com PSiO®, é como se suas baterias carregassem na velocidade de um relâmpago (para assim dizer – riso: -). Daí as famosas «turbo-sestas» em música, que fazem desaparecer em fumaça o cansaço e a morosidade num piscar de olho.

DP: Qual é, para você, a causa deste efeito surpreendente, quase paradoxal?

SD: A luz, em certos comprimentos de onda, é como uma poderosa vitamina. Um banho de luz pode, em alguns minutos, colocá-lo em plena forma. Com outras faixas de onda, será o inverso e uma luz como a do sol poente o acalmará profundamente... A tecnologia do PSiO® é realmente única no mundo.

DP: Como explicar os diferentes títulos muito variados que constam no catálogo do PSiO®?

SD: O PSiO® é, antes de tudo, um aparelho de profunda relaxação. Neste estado «fronteira», no limiar do sono, a sugestão de imagens positivas é fácil e até ideal. Portanto, sugerir um novo comportamento é possível, assim com gerir o doce ou parar de fumar. É uma ajuda psicológica importante quando você está sozinho em casa ou quando a nervosidade se faz sentir... Assim pode-se alcançar um resultado duplo: você relaxa, e ao mesmo tempo pode ouvir sem esforço nenhum os melhores conselhos para uma volta completa ao estado de equilíbrio!

DP: Recentemente, você visitou o responsável pela gestão do estresse dos astronautas na NASA?

SD: Um dos diretores da NASA havia comprado um de nossos protótipos no CES de Las Vegas em janeiro de 2013. Assim, entramos naturalmente em contato para avaliar juntos a necessidade e a maneira de configurar o PSiO® para uma missão espacial, mas não somente para isso. De fato, os cosmonautas sofrem também os efeitos da diferença de fuso horário e o cansaço em Terra, no decorrer de numerosos voos entre os USA e a Rússia, onde eles vão treinar regularmente.

DP: Então, podemos aguardar para ver o PSiO® no espaço em breve?

SD: La validação por Harvard deveria ocorrer em 2016. Após todas estas verificações, ver o PSiO® utilizado em órbita, não só para a regulação do fuso horário como também para a gestão do estresse e de todos os cansaços crônicos dos astronautas será uma bela recompensa. Após 27 anos de trabalho para desenvolver e divulgar esta tecnologia original, milhares de cartas, e-mails e testemunhos de agradecimentos, tenho a impressão que todos estes esforços têm efetivamente algum sentido!

DP: Stéphane Dumonceau, obrigado por esta invenção fantástica!

PSiO[®] emite a boa luz azul

Ficou provado atualmente que a luz emitida pelo PSiO[®] não oferece nenhum perigo, vide certificação do LNE - Laboratório francês nacional de medição) pelo contrário, ela é útil para regular os ciclos vigília/sono.

Vários rumores e artigos de imprensa, de encontro à indústria dos diodos eletroluminescentes, mencionaram no passado um perigo potencial no que diz respeito aos tons azuis da luz, e era legítimo se perguntar se o PSiO[®] emitia faixas de ondas luminosas perigosas, em particular para as pessoas sofrendo de degenerescência macular. Hoje, esta questão não é mais pertinente.

De fato, certos pesquisadores franceses observaram que o efeito nocivo dos tons azuis criticados não depende da intensidade luminosa e que a faixa tóxica corresponde precisamente às faixas de ondas luminosas situadas entre 415 e 455 nanômetros. Portanto, a faixa de onda utilizada pelos diodos dentro do PSiO[®] não está visada. Para sua informação, o PSiO[®] é equipado de 3 diodos (RGB) dos quais um emite a luz azul numa frequência dominante a 470 nm. Esta faixa de onda é responsável, mais que qualquer outro tipo de luz, pela regulação da melatonina, o hormônio associado ao sono (*).

A este respeito, um fabricante de vidros óticas, o grupo ESSILOR, inventou um tipo de vidro para filtrar o «azul ruim», a saber, as frequências azul-violeta e os UV, maximizando a transmissão dos «bons azuis», essencial para a cronobiologia, e preservando a transparência do vidro (os vidros Crizal Prevencia).

As fontes

- Certificação do LNE - Laboratório francês nacional de medição
- Estudo sobre a toxicidade da luz azul: Phototoxic Action Spectrum on a Retinal Pigment Epithelium Model of Age-Related Macular Degeneration
- Estudo realizado na análise da potencial toxicidade da luz azul na retina suína. Arnault E, Barrau C, Nanteau C, Gondouin P, Bigot K, Viénot F, et al. (2013) Phototoxic Action Spectrum on a Retinal Pigment Epithelium Model of Age-Related Macular Degeneration Exposed to Sunlight Normalized Conditions. PLoS ONE 8(8): e71398. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0071398>
- (*) Estudo da eficácia dos óculos PSiO[®] sobre a inibição da melatonina. Stéphane Krsmanovic-Dumoncau & Nicolas d'Offay - Agosto 2013 - Bélgica







O estímulo pela luz pode aliviar a depressão

Sair da depressão, uma utopia?

Um desafio, em todo caso, particularmente complexo, tão mais difícil que as pesquisas atuais em neurociências colocaram em evidência um metabolismo da depressão especificamente adictivo. O pensamento positivo, a utilização regular das aplicações PSiO® provoca praticamente um estado de espírito impregnado de emoções calmantes, agradáveis e ecológicas. Finalmente, com a decisão de utilizar o PSiO® e de oferecer regularmente a si próprio um momento privado, a mente encontra-se projetada dentro de um universo salvador automaticamente; pelas imagens, pela emoção gerada, pela respiração tranquilizadora. Graças a um método finalmente simples a ser implementado, a mente começa a pensar naturalmente de modo positivo. É aqui que o poder das imagens adquire todo seu sentido! Como uma verdadeira ginástica dos neurônios, estes são, etapa por etapa, levados para o pensamento positivo. Pouco a pouco, o metabolismo muda, se modifica, assim como a qualidade da neuro-transmissão.

Se, além das sugestões e das imagens tranquilizadoras emitidas incansavelmente por este pequeno companheiro da mente, o PSiO®, quando e onde você quiser, projeta a luz até o fundo de sua retina. Se esta luz age assim como uma poderosa vitamina e modifica, graças a sua ação, as secreções dos neurotransmissores do metabolismo da alegria e do bom humor, então fica fácil entender por que ela pode realmente agir não somente na depressão invernã, mas também sobre todo tipo de depressão.

Os resultados de um estudo canadense recente vão neste sentido. A estimulação pela luz pode aliviar a depressão e não apenas a melancolia do inverno.

Um estudo canadense sugere que a luminoterapia, utilizada durante muito tempo ajuda a melhorar o humor nas pessoas que sofrem de melancolia quando os dias se tornam mais escuros e mais curtos, pode tratar também a depressão não sazonal. «Este estudo é o primeiro a mostrar que a luminoterapia sozinha já é eficaz, comparada a um placebo; ele é também o primeiro estudo que compara uma combinação de luz e remédio com a luz sozinha», declarou o autor principal do estudo, o Dr. Raymond Lam, da Universidade de Colômbia Britânica.

O pensamento positivo combinado com a **luz**! Isso é o tratamento de qualidade para sair, decididamente, da depressão sem ter que ingerir uma química destruidora. Um estudo canadense coloca em evidência a eficácia da luminoterapia contra o placebo sobre a depressão. Uma verdadeira sorte para aquele que busca um modo elegante e natural de colocar sua mente em boas mãos!

122 pessoas depressivas (não sazonais) foram repartidas de modo aleatório em quatro grupos:

1. Grupo medicação sozinha (+ placebo)
2. Grupo luminoterapia sozinha (+ placebo)
3. Grupo mix: luminoterapia + medicação
4. Grupo controle/placebo (os dois tipos de tratamento são desativados)

Qualquer que seja o grupo, os participantes recebiam uma medicação a tomar e uma caixa emitindo luz. Segundo o grupo, alguns tinham recebido um medicamento ativo ou um placebo, ou então, uma caixa luminosa ativa ou uma modificada com uma irradiação inativa no plano dos receptores de melanopsina. O grupo de controle recebia ao mesmo tempo a pílula de placebo e o dispositivo inativo. Prefiro dizer que se trata de um supergrupo placebo e não de um grupo realmente de controle, que seria um tipo de testemunha que não seguiria nenhum dos dois tratamentos.

«A combinação da luminoterapia e dos antidepressivos foi a mais eficaz,» confirmou o Dr. Lam.

«No entanto, certas pessoas podem preferir experimentar um tratamento sem medicamentos em primeiro lugar e podem escolher começar com a luminoterapia.»

Os tratamentos ativos do estudo incluíam uma dose diária 20 miligramas de fluoxetina (Prozac) e uma exposição diária à luz fluorescente durante 30 minutos após o despertar cada manhã.

No início do estudo, os pesquisadores utilizaram um questionário padrão para avaliar a severidade da depressão, questionando os participantes a respeito de sua tristeza, tensão interna, sono reduzido, apetite diminuído, dificuldades de concentração, falta de energia, incapacidade de ressentir e pensamentos pessimistas ou suicidas. Em média, os participantes obtinham scores na Escala de Avaliação da Depressão de Montgomery-Asberg (MADRS) de aproximadamente 26 a 27 no início do estudo, sinais de uma depressão moderada.

Depois de oito semanas, o grupo que recebia ao mesmo tempo a medicação e a luminoterapia apresentava a queda mais significativa nos scores de depressão, com 16,9 pontos de diminuição, segundo o relatório dos pesquisadores no JAMA Psychiatry, publicado online em 18 de novembro. As pessoas que beneficiavam apenas da luminoterapia acusavam uma diminuição de 13,4 pontos



nos scores de depressão, enquanto as pessoas que usavam unicamente a medicação apresentavam uma diminuição de 8,8 pontos, e o grupo de controle, que usava somente os tratamentos inativos, acusava uma diminuição de 6,5 pontos. A razão exata pela qual a luminoterapia pode atenuar a depressão é desconhecida; ela pode talvez ter contribuído a acertar o relógio biológico dentro do cérebro, ou os ritmos circadianos, segundo uma hipótese dos pesquisadores. Ou então, é preciso considerar que a luz pode desempenhar um papel de ativador de certos hormônios ligados à depressão endógena. De qualquer maneira, este aspecto constitui um avanço no tratamento da depressão. O que limitou o estudo foi o fato que os pesquisadores careciam de dados relativos ao grau de exposição das pessoas à luz natural durante o estudo, segundo os autores.

De qualquer maneira, estes resultados são animadores, e com certeza, podemos acrescentar A DEPRESSÃO às indicações do PSiO®, incluindo aquela que não é invernal. Com as gravações de voz que completam a ação da luminoterapia comprovada do PSiO® (470 nm). O PSiO®, tanto em modo contínuo quanto em modo pulsado, pode sem dúvida nenhuma, constituir uma ajuda non

desprezível no tratamento da depressão em complemento à medicação. Devemos lembrar aqui a ausência de contraindicações? Do mesmo modo, não há necessidade de prescrição para adquirir o PSiO®, dispositivo de relaxação e de luminoterapia para uso particula!

Após oito semanas, o grupo que recebia ao mesmo tempo a medicação e a luminoterapia apresentava a queda mais significativa nos scores de depressão, com 16,9 pontos de diminuição. No entanto, as pessoas que usavam apenas a luminoterapia apresentavam uma diminuição quase tão importante, ou seja, de 13,4 pontos nos marcadores de depressão, o que constituía finalmente uma diferença bem pequena em relação ao grupo que tomava também antidepressivos.



Como
as aplicações P*Si*O[®]
podem influenciar...



os genes

«O meio ambiente emocional pode modificar a expressão dos genes responsáveis pelas reações comportamentais e neuro-endócrinas durante os episódios de estresse e reescrever o curso de nossa história de vida, e indiretamente, o curso de nossa saúde»



Um título bem ambicioso

E, no entanto, podemos ver simplesmente como as aplicações PSiO® podem agir sobre nossa dimensão emotiva e sobre nossa saúde, ela mesma dirigida por nossos genes.

O PSiO® difunde primeiro sessões de voz para iniciar o dia em plena forma. Trata-se das sessões matinais, concebidas para exercícios em estado de atenção sustentada. As visualizações temáticas ajudam a orientar os pensamentos na respiração e a emoção positiva.

As «turbo-sestas» concebidas para o meio-dia ou a tarde, são sessões puramente musicais, colorizadas na maioria com a famosa faixa de onda 470 nm, que favorece o humor positivo e erradica a melatonina, o hormônio da depressão invernal.

Para terminar, a terceira categoria de sessões (sessões concebidas para ser utilizadas antes do adormecer) provoca rapidamente o relaxamento e é composta de sugestões destinadas a acalmar o subconsciente. As vozes são suaves e empáticas à vontade. Enquanto alguns resistem a se deixar levar e as acham ridículas, outros acharão as vozes tão delicadas e gentis que elas os mergulharão novamente rapidamente no mundo da infância, um período cheio de atenção para com eles, quando seus pais murmuravam no ouvido uma doce canção de ninar ou palavras carinhosas impregnadas de Amor incondicional.

Graças a esta riqueza tecnológica completada por aplicações temáticas diversas, os óculos PSiO® constituem, modestamente, um avanço no cotidiano emocional do homem das cidades. Um cotidiano muitas vezes transformado em verdadeiro

deserto emocional, com um tempo livre quase ausente de um dia cheia de um valor-rei: a acumulação de dinheiro e de matéria.

Vamos ver agora como as sessões regulares deste tipo podem influenciar bem a expressão de nossos genes e, portanto, não somente a nossa saúde, mas também a saúde de nossa descendência.

Da genética à epigenética

No ser humano, com em outros organismos vivos, os genes foram examinados com lentes nos laboratórios do mundo inteiro. Pouco a pouco, começamos a entender a maneira com a qual alguns fragmentos de ADN modulam os organismos vivos. Mas a revolução atual é seguinte pergunta: será que o essencial da expressão dos genes não se encontra em outro lugar: na epigenética! Isto é, dentro de mecanismos complexos ao redor das bases que implicam sensores influenciados pelo nosso meio ambiente físico, mas também... emocional!

Pesquisadores canadense, Michael Meaney, Ph.D., e Gustavo Turecki, M.D., Ph.D., do Instituto





Douglas, comprovaram também, por sua vez, a influencia do meio ambiente sobre a saúde mental e física. O que eles acharam é realmente revolucionário: já se sabia que os genes eram controlados por uma série de «interruptores» ativados ou não pelos alimentos ingeridos, o ar que respiramos... mas o que não se sabia, é que os genes podiam ser influenciados também pelos carinhos que recebemos!

O estudo realizado é extremamente interessante. Os bebês ratos que a mãe lambe com frequência (a lambida desempenha no rato a mesma função que a carícia no ser humano) são mais calmos que os bebês ratos deixados de lado. Analisando o cérebro dos jovens ratos, estes pesquisadores tentaram analisar a impressão fisiológica dos cuidados maternos.

Os resultados são edificantes: a lambida influencia a atividade de um gene que protege os ratos contra o estresse. Este gene, NRC31, produz uma proteína que contribui à redução da concentração de hormônios de estresse dentro do organismo. Mas é necessário ativar uma porção bem precisa deste gene, graças a um interruptor epigenético. A análise dos cérebros de ratos que não receberam uma ração suficiente de lambidas mostra que o «interruptor» ligado ao gene NRC31 era defeituoso nos neurônios do hipocampo dos ratos. Consequência: mesmo na ausência de elementos perturbadores, eles vivem num estado de estresse constante. Poderíamos nos perguntar como os maus tratos ou a falta de demonstração afetiva poderia marcar o cérebro das crianças de maneira profunda. Mas será que podemos extrapolar de maneira confiável do rato ao humano?

Do rato ao humano, mecanismos similares

Ora, os estudos são formais, do rato ao humano, estes mecanismos são similares. Michael Meaney e seus colegas realizaram então um estudo ambicioso: o projeto MAVAN (Maternal Adversity Vulnerability and Neurodevelopment), que visa avaliar, num período de seis anos, o desenvolvimento de crianças das quais algumas tem uma mãe que sofre de depressão grave. Como estas últimas tem, muitas vezes, dificuldade para criar vínculos afetivos com seu filho, é provável que estejam mimando seus bebês menos que as mães não depressivas do grupo testemunha. Mediram os níveis de hormônios de estresse das crianças, e foram examinar o que se trama no cérebro destras crianças com ajuda de técnicas de imagens cerebral. Os níveis de hormônios do estresse são mais elevados nas crianças que tem uma mãe depressiva.

A fim de medir com mais eficácia o efeito epigenético sobre o cérebro humano, os pesquisadores do Instituto Douglas completaram outro estudo, agora sobre os cérebros de pessoas falecidas. Estudaram o mesmo gene que o do rato, para demonstrar que a qualidade das interações familiares modifica realmente a atividade deste gene. Trinta e seis cérebros permitiram chegar a estas conclusões: 12 eram de vítimas de suicídio que tinham sofrido abusos na infância, 12 outros cérebros de vítimas de suicídio que não haviam sofrido maus tratos particulares, e 12 cérebros testemunhas. Os resultados foram sem apelação: estava praticamente escrito nestes cérebros: os maus tratos acarretam modificações epigenéticas que, por sua vez, alteram o funcionamento do gene NR3C1. Assim como no rato, as glândulas dos humanos que secretam os hormônios do estresse estão em estado alerta perpétuo. Isso torna os indivíduos maltratados particularmente suscetíveis à ansiedade, à depressão e eventualmente, ao suicídio.

Conclusões preliminares

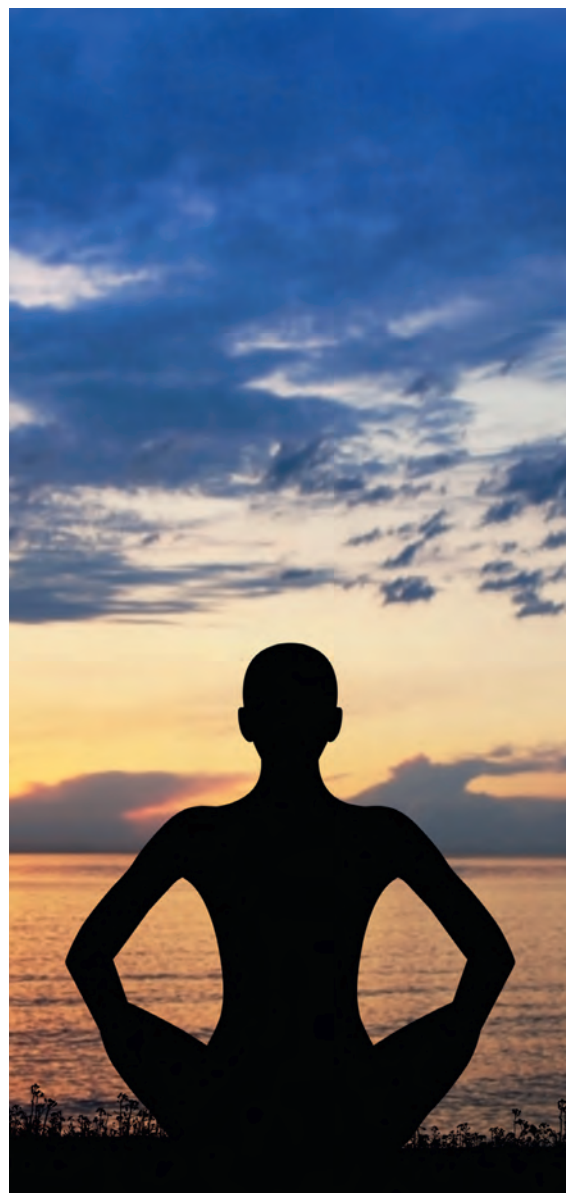
Ao contrário das mutações genéticas que são irreversíveis, a marcação epigenética pode ser modificada pelo meio ambiente afetivo. Certos medicamentos consertariam os «interruptores defeituosos». Mas uma simples mudança de ambiente emocional poderia gerar resultados interessantes, se acreditarmos nos estudos feitos sobre os ratos: o filhote de uma rata pouco afetiva, se for confiado aos bons cuidados de uma mãe adotiva que o lambe muito, acaba se desenvolvendo normalmente. Isso nos mostra que o destino de um pequeno rato ou

de um pequeno humano nunca é decidido definitivamente dentro de seu DNA.

Portanto, praticar as aplicações como aquelas presentes no P*SiO*® é com certeza uma maneira de reescrever sutilmente o curso de nossa história e vida e indiretamente, o curso de nossa saúde. Evidentemente, as aplicações P*SiO*® não são a panaceia universal. Elas são um complemento de outras atividades, assim como a massagem, o yoga, a meditação, atividades que nem sempre são simples de praticar no nosso cotidiano. Mas cada coisa em seu tempo. Estas aplicações são, com toda certeza, um caminho para a abertura de nossa mente a uma dimensão emotiva muitas vezes ausente nesta sociedade ocidental do “mal viver”.

Os resumos destas pesquisas foram tirados da bibliografia de Michael Meaney, C.M., Ph.D., C.Q, Diretor do Programa de pesquisa sobre o comportamento, os genes e o meio ambiente na Universidade McGill em Montréal.

As diferenças individuais ao nível dos cuidados maternos podem modificar o desenvolvimento cognitivo de uma criança, assim como sua capacidade de enfrentar o estresse mais tarde na vida. Michael Meaney, Ph.D., foi um dos primeiros pesquisadores a esclarecer a importância dos cuidados maternos para a expressão dos genes responsáveis pelas reações comportamentais e neuroendócrinas face ao estresse e ao desenvolvimento sináptico do hipocampo.



Atualmente, Michael Meaney e sua equipe trabalham em vários campos de pesquisa :

- Os mecanismos moleculares graças aos quais os cuidados maternos modificam a expressão dos genes, mais particularmente daqueles que contribuem à regulação das reações endócrinas ao estresse, por exemplo, o receptor de glicocorticóide e os sistemas de produção de corticoliberina dos núcleos paraventricular e amigdaliano, que fazem parte do eixo hipotálamo-hipófise-suprarrenal.
- Efeitos do enriquecimento ambiental sobre o desenvolvimento do córtex do hipocampo e pré-frontal (pesquisa centrada sobre a sinaptogênese estimulada pelo NMDA)
- Programação epigenética através do comportamento materno
- Regulação epigenética do receptor glicocorticóide no cérebro humano que sofreu traumatismos durante a infância.

Michael Meaney é autor de mais de 180 artigos e fez apresentações para os representantes de institutos de pesquisa e de organismos governamentais especializados em saúde, e por ocasião de congressos científicos no mundo inteiro.

Relaxação & digestão

*por que relaxar pode ajudar
na gestão do peso!*

Existem dois sistemas nervosos que regulam as atividades automáticas do corpo.

Um dos dois sistemas mobiliza todos os recursos para fornecer um esforço máximo, ativando os hormônios e os neurotransmissores responsáveis pela nossa capacidade de atacar ou de fugir em caso de perigo.

É o princípio de sobrevivência da espécie. Graças a este sistema nervoso engenhoso, a espécie humana está viva hoje ainda. Nesta estratégia elaborada pela evolução, a digestão, intempestiva, gastadora de energia, é interrompida.



A ioga da mesa
com a Méta-Relaxação®

DISPONÍVEL EM BREVE

O outro sistema nervoso, ao contrário, desencadeia a volta à calma e... à digestão.

Portanto, a relaxação e a digestão são ativadas juntas permanentemente. Isso cria uma confusão ao nível inconsciente: digestão = relaxação. Assim, sem sempre se dar conta, a frequência da abertura da porta da geladeira, em geral, é ligada estreitamente à necessidade de relaxação. Muitas pessoas se dirigem assim para a ingestão de comida (e a digestão da mesma) porque conhecem o sentimento intimamente associado de RELAXAÇÃO que aparece neste momento.

Aprender a relaxar regularmente e de forma lúdica com ajuda de uma ferramenta como o PSiO® permite instalar facilmente um estado de relaxação. Logo, não há mais necessidade de dirigir-se sistematicamente para a comida para conhecer este estado de relaxação.

As pessoas que praticam a escuta dos «audiocomentos» e a relaxação induzida automaticamente pelo PSiO® contam que estão conseguindo administrar melhor a bulimia e a quantidade de comida sobre a qual se atiravam literalmente antes.

Aqui está a explicação dos cinco títulos indicados para conseguir administrar o peso mais facilmente.



Um estudo comprova a relação direta entre *imunidade* e *emoções positivas*

Os efeitos fisiológicos dos sentimentos positivos e negativos

- Glen, Atkinson & Mc Craty
- 1995 - The Journal of advancement in Medicine.

A imunoglobulina salivar (S-IgA) é a principal categoria de anticorpos presentes nas secreções das mucosas. Ela assegura a primeira linha de defesa contra os agentes patogênicos nas vias respiratórias superiores, no sistema gastrointestinal e no trato urinário. Sua taxa é uma medida padrão da imunidade secretória. Um aumento de S-IgA é associado a uma redução da incidência das doenças e da receptividade às infecções.

Do mesmo modo, as células NK (natural killer), são linfócitos capazes de dissolver as células estrangeiras.

Diferentes estudos (1,2) mostraram uma atividade aumentada das células NK e das taxas de S-IgA superiores, mesmo em período de estresse numa população que apresenta emoções positivas, tais como a compaixão e o Amor do outro.

E ao inverso, a redução da taxa de S-IgA, uma inibição da atividade das células NK e uma redução

geral ou número de linfócitos são associadas às emoções negativas. (3, 4)

O estudo realizado por Glen, Atkinson e Mc Craty, publicado no «Journal of advancement in Medicine» em 1995, sobre 30 sujeitos (13 homens e 17 mulheres, idade média de 38 anos) mostra a influência do biofeedback de coerência cardíaca como técnica de gestão do estresse sobre a taxa de S-IgA.

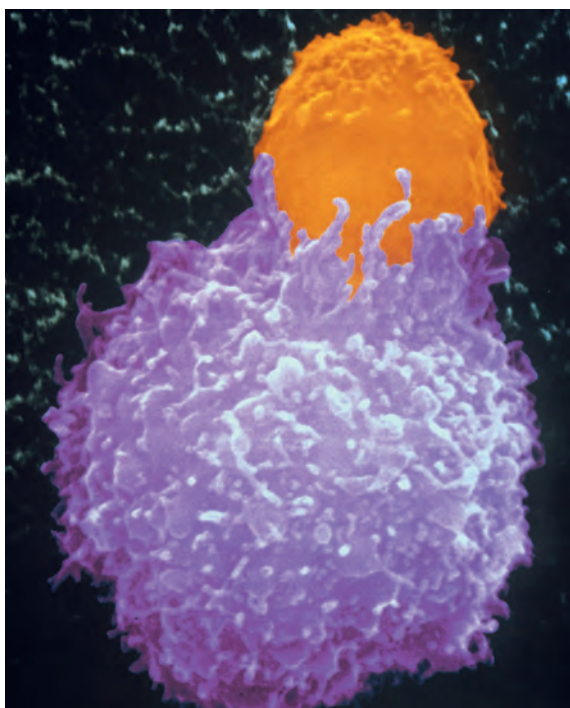
Os sentimentos negativos e os sentimentos positivos exercem uma influência direta sobre a imunidade, e portanto, sobre nossa saúde! Uma exposição de 5 minutos à empatia e à compaixão aumenta imediatamente as taxas de anticorpos, ao contrário da ira e da frustração.

Experimentação

Dois grupos foram criados para este estudo e um grupo-testemunha. O primeiro grupo experimental era submetido a um estado emocional positivo (compaixão/empatia), o segundo a um estado emocional negativo (ira/frustração) e isso durante 5 min. Dois métodos de indução foram testados: o primeiro era um método de autoindução (completada por Biofeedback) e o segundo, um método de indução externa (assistindo vídeos).

Amostras de saliva eram coletadas antes e depois da experiência, assim como a cada hora, durante 6 horas.

Um grupo-controle ouvia uma música neutra no plano emocional.



Células T «células que limpam intrusos»

Resultados

Uma exposição de 5 minutos à empatia e à compaixão aumenta imediatamente as taxas de S-IgA, ao contrário da ira e da frustração. Além disso, pode-se constatar que as taxas de S-IgA permaneceram baixas para o grupo submetido à ira e à frustração durante 5 horas após a experimentação, enquanto os que foram submetidos à empatia e à compaixão acusavam taxas de S-IgA aumentadas ainda durante várias horas após a experimentação.



Conclusão

O aumento de S-IgA salivar após uma emoção positiva foi observado principalmente com a técnica de autoindução e permaneceu durante 6 horas, enquanto a técnica utilizando vídeos mostrava pouca ou nenhuma variação. Ao contrário, o grupo que experimentava as emoções negativas tais como a ira e a frustração apresentava, num primeiro tempo, um aumento imediato de S-IgA seguido de uma forte diminuição, que permaneceu durante 5 horas!

Os resultados deste estudo confirmam os dos estudos anteriores sobre os efeitos de reforço imunitário dos estados emocionais positivos, e indicam a necessidade de uma gestão eficaz dos efeitos imunossupressores das emoções negativas.

Bibliografia

1. Jemmott JB and Magloire K. Academic stress, social support and secretory immunoglobulin A. *J Person Soc Psychol* 1988;55:803-810.
2. Jemmott J, Borysenko Z, Borysenko M, et al. Academic stress, power motivation and decrease in secretion rate of salivary secretory immunoglobulin A. *Lancet* 1983;I:1400-1402
3. Knapp P, Levy E, Giorgi R et al. Short-term immunological effects of induced emotion. *Psychosomatic Med* 1992;54:133-148.
4. Jemmott JB, Hellman C, McClelland DC, Locke SC, Kraus L and Williams RM. Motivational syndromes associated with natural killer cell activity. *J Behav Med* 1990;13:53-73.



Introdução à filosofia PSiO®

Inspirado do filme «O que sabemos da realidade» (What the bleep do we know):

O mundo onde moramos é mágico. Abramos nossa consciência, relaxemos um instante, e... sejamos razoáveis...este mundo é pura loucura e não é baseado em nada que seja lógico. As forças que o animam, como a força da gravidade, o eletromagnetismo ou a velocidade da luz, são misteriosas e não tem explicações... E se fossem diferentes, não teríamos nada a reclamar. As ondas rádio e o radar têm mais a ver com a magia do que com outra coisa. Quanto às sincronicidades (eventos ligados pelo sentido e não pela causa) elas ultrapassam as probabilidades de acaso... Em que mundo estamos vivendo?

Vivemos numa enorme bola que gira majestosamente no espaço ao redor de uma bola de fogo, nos confins de uma galáxia... na selva cósmica... A própria noção de infinito é insensata para nossa mente cartesiana formatada em 4 dimensões. Os maiores físicos e cosmólogos concordam em pensar hoje que o universo, sem dúvida, é composto de múltiplas dimensões das quais ainda não temos nenhuma ideia precisa e menos ainda, sobre o

que ocorre neste universo. Lá, o tempo e as regras cosmológicas seriam diferentes. Pode ser também que, sem saber, outras historias se desenrolam ao nosso redor? É possível até que nossa história e nossos mínimos fatos e gestos estejam influenciando coisas em outras dimensões e que o destino de mundos inteiros esteja se sendo decidido, sem que soubéssemos, pelo nosso intermediário... (?) É possível que o espaço contenha muitas portas dando acesso a outros universos, pois aquele que observamos é tão limitado e restrito quanto a linha de horizonte percebida por uma formiga andando ao acaso num pedaço de tronco de árvore...



Galáxia do Sombrero

Conhecimentos

Na realidade, sabemos muito poucas coisas. E aquilo que pensávamos ontem ser verdadeiro se revela ao longo da história completamente falso... Antigamente, pensávamos que era necessário abrir as veias dos doentes para curá-los... Até pouco tempo atrás, acreditava-se na existência de várias raças de homens... E durante muito tempo, acreditava-se que o sol girava ao redor da Terra... Terra essa que era plana, segundo os maiores cientistas numa época...



Antes, pensávamos que o código genético inscrito no DNA regulava implacavelmente a transmissão das informações e o destino celular corpo-mente. Você nascia bulímico e assim permanecia, por exemplo. Hoje, sabemos que o meio ambiente e o comportamento podem literalmente reprogramar os genes! É a nova ciência da «epigenética». É uma revolução e uma esperança para todas as pessoas que pensavam nunca poder mudar e evoluir! Há 20 anos, pensava-se ainda que Marte poderia receber novas sementes. Hoje, sabemos que Mare morreu para sempre (!) de fato, seu núcleo deixou de girar e ela não possui mais nenhum campo magnético pra protegê-la contra os raios cósmicos. Nunca mais a vida poderá retomar em Marte. Em nosso sistema solar, a vida é um milagre... e nós também somos! Saiam da hipnose e parem de considerar que tudo isso é «normal». A realidade na qual estamos mergulhados é literalmente do domínio do maravilhoso e do fantástico.

Modificar nossas crenças e nosso mundo interior em primeiro lugar

Somos condicionados para pensar de tal maneira. E somos seres de «hábitos». O que não melhora as coisas numa perspectiva de evolução dos comportamentos... Assim, desde os primórdios da humanidade, continuamos ensinando a guerra e a competição em vez da empatia e da ajuda mútua.

Alguns humanos um pouco menos hipnotizados que os outros mantêm em estado de escravidão a população do planeta, enquanto hoje poderíamos viver numa abundância total. Somos desprovidos e temos um sentimento de impotência face aos mecanismos globais dentro dos quais somos implicados. Como mudar e melhorar a sociedade humana? Como construir em vez de destruir todo o ecossistema, por exemplo?

Mas em vez de querer mudar o mundo, será que não seria melhor começar mudando nossa própria visão do real? O mundo exterior já não nos parece mais real que nosso mundo interior. Uma experiência com um aparelho de imagens cerebrais permitiu colocar em evidência um fato maior: pedindo a certas pessoas para num objeto determinado, pudemos verificar que os neurônios que reagem são os mesmos que aqueles que funcionam quando este mesmo objeto se encontra efetivamente na frente delas e que a imagem é descodificada pelo seu olhar... Assim, o que estamos imaginando nos aparece (fisiologicamente falando) tão real quanto o próprio real! Deste modo, a qualidade de nossa vida depende da qualidade de nossa capacidade de imaginar o real...

Além disso, é exato que descobrir o real não é simples. O real é impossível de ser conhecido e depende efetivamente de nossos canais de percepção. Quanto mais sofisticado é o real, mais complexo ele parece. Do real, percebemos apenas uma parte ínfima... Por exemplo, um golfinho com seu sonar de ultrassons percebe o real e vê a realidade de maneira muito diferente da nossa.

Por outra parte, a realidade que ressentimos depende também de nossa maneira de perceber a realidade e dos pressupostos que desenvolvemos livremente! De ver o copo meio cheio ou meio vazio, por exemplo.

Em conclusão, a realidade depende de nossa percepção dela própria, mas também de nosso desejo de ver as coisas de tal ou tal maneira.

Estamos vendo o que queremos ver! Pode ser uma boa notícia... de fato, isso quer dizer simplesmente que... pelo menos, estamos manobrando em algum lugar!

Visualizar cria!

Observando o infinitamente pequeno e a maneira de reagir das partículas elementares durante a observação das mesmas (cuja localização varia em função do observador) os científicos foram se perguntando até que ponto era possível influenciar a realidade... e se as modificações quânticas podiam alterar a realidade a nossa escala?

Por outro lado, observando o tempo, se o passado parece bem inalterável, não é o caso do futuro, que



pode trocar de direção a qualquer momento...

Ao contrário de certas crenças fatalistas, não existiria um destino, um futuro possível, mas haveria bilhões de possibilidades de futuros... Assim, talvez a realidade seja, de fato, uma superposição de possibilidades infinitas, mas das quais somente teríamos consciência de um grupo: o famoso momento presente. Momento presente que, quando se torna consciente dentro das zonas dedicadas de nosso cérebro, já é... uma lembrança armazenada, isto é, uma lembrança já inalterável. Portanto, nossas ações e, antes delas, nossos pensamentos, poderiam determinar tudo que vai acontecer. Criamos talvez mais do que pensamos o futuro e o tornamos assim, mais do que imaginamos, algum certo futuro possível... Assim a visualização cristalizaria literalmente a realidade...! É a nova crença, o novo paradigma deste movimento global caracterizado pelo sucesso do filme «What the bleep do we know» que responsabiliza o homem e que coloca na frente o livre arbitrio.

Mas não confiamos o suficiente! E por outro lado, reproduzimos o que nossos conhecidos e a sociedade querem de nos... seria por estas razões que temos a impressão de um destino implacável... enquanto na realidade, temos sérias possibilidades de mudar o curso das coisas...

No entanto, é exato que nossa capacidade de influenciar o real é limitada. Não apenas porque somos, em grande parte, condicionados para agirmos de tal ou tal maneira... mas porque nossa consciência é particularmente limitada. De fato, num total de 400 bilhões de bits, somente 2000 bits chegam até nossa consciência... Assim, muitas coisas que achamos impossíveis... são de fato possíveis!

Basta se abrir a estas possibilidades, desenvolver suas faculdades de atenção e de observação... e sonhar a realidade.

O pensamento positivo e criativo

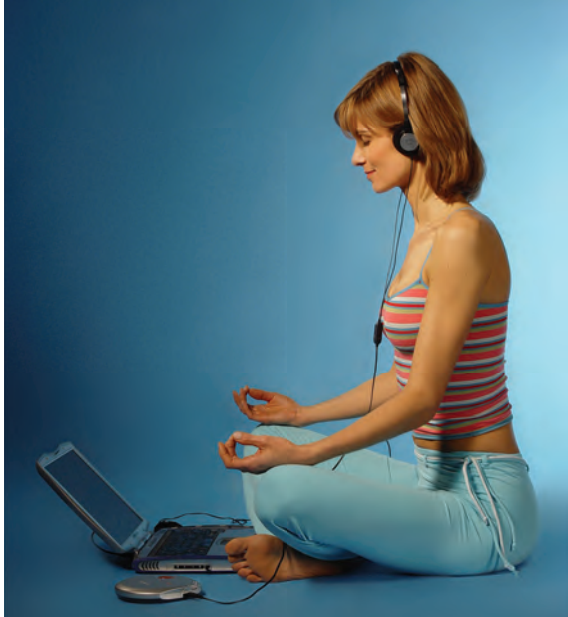
Por outra parte, nosso comportamento é contagioso. Se várias pessoas alterarem o modelo de pensamento, a sua realidade se tornará diferente e seu mundo mudará... De onda em onda, migrando ao seu redor como a irradiação de um astro magnífico, é assim que o mundo pode mudar... Ao inverso, o nazismo no século passado provou que um pequeno grupo de homens determinados (o grupo de Thulé) podia, progressivamente, derubar até a ordem na base de crenças totalmente loucas e consideradas hoje como ridículas, quase insensatas! (Ver «A manhã dos mágicos» Pauwels e Bergier)... Evidente que este princípio não funciona apenas para sentimentos construtivos...

O poder da mente é talvez bem maior que tínhamos sonhado. De fato, o poder da mente é talvez monumental! Se, como na física quântica, o observador modifica a presença das partículas observadas... e é capaz de criar literalmente as coordenadas espaciais de observação do sujeito observado, então, talvez estejamos vivendo, sem saber, num mundo de possibilidades infinitas, cheio de esquemas e de pré-programas que nos impedem de mudar e de evoluir... Será possível que o verdadeiro momento presente (aquele que existe antes de nossa percepção) seja uma justaposição de todas as probabilidades de presentes possíveis dos quais escolheríamos tomar consciência de apenas uma?

Que a consciência exerce uma influência sobre o real e que o observador esteja desempenhando um papel nesta «concepção»... isso é uma teoria sedutora que parece, em certos casos, se confirmar na prática:

Um grupo de 4000 pessoas modificou em 25% os atos de violência em Washington meditando durante 2 dias. Uma soma de consciências se pro-





Pensamento positivo e coerência cardíaca

paga e cria um campo de consciência. Assim, se um número maior de pessoas começar a pensar de outro modo, então a realidade poderá se modificar mas facilmente e, em vez de copiar de geração em geração esquemas não evolutivos e perigosos... poderemos evoluir.

Se os pensamentos positivos exercem um efeito sobre a água, e parece que os cristais de Masuru Emoto trazem a prova disso, então, o que pensar quando nos damos conta do fato que somos compostos de água a 85%?

As drogas emoções

Nossos pensamentos impregnados de emoções são transportados graças aos neurotransmissores e aos receptores sinápticos dos neurônios, que se adaptam efetivamente, ao longo do tempo, aos produtos gerados pelo nosso cérebro. Quanto mais pensamentos, mais neurônios se desenvolvendo; quanto menos pensamentos, mais eles se atrofiam. Nossas emoções ditam assim a arquitetura de nosso tecido cerebral íntimo e sua dependência em relação a certas substâncias bioquímicas tão poderosas quanto à heroína (endorfinas, acetilcolina, adrenalina, acth, etc.). A tristeza, a melancolia, a ira ou o ódio produzem assim substâncias que vão modificar e definir o tecido neural ao longo dos anos e influenciar suas próprias necessidades... Portanto, se o sujeito «cair» em depressão, não será fácil «sair» dela, pois o cérebro se encontra num tipo de consumo e de carburação bioquímica bem específica. A própria estrutura das conexões fica modificada. Um tipo de círculo vicioso se instala. Nosso humor congela... e nossos pensamentos junto com ele!

Modificando nossos pensamentos, e em geral nos mesmos, estados emotivos positivos tais como a paz, a serenidade, a alegria, o Amor, a tolerância, o perdão, a não-rancor, a compaixão, a empatia,

etc. estamos modificando a qualidade da neurotransmissão e o modo de funcionamento das redes neuronais de nosso cérebro. Da mesma maneira, modificamos os receptores em relação a estas drogas das quais algumas são nocivas e perigosas para a qualidade de nossa consciência. Adotando regularmente os exercícios propostos nas aplicações do PSiO®, modificamos assim progressivamente nosso tecido neural e nossa capacidade de percepção da realidade num plano positivo, ecológico e construtivo.

Voltemos a focalizar o essencial. Aprendamos a ser... e não a funcionar ainda e sempre no parar de Ser. Aprendamos a modificar nossas emoções e induzi-las por nos mesmos... É a filosofia do PSiO®.

Utilização do PSiO®

O PSiO® é uma maravilhosa ferramenta para modificar nosso modo de compreender a realidade. Do fato da estimulação das zonas visuais pelas sequencias enviadas pelo PSiO®, os pensamentos ruminantes param irremediavelmente durante os primeiros segundos. Em seguida, a poderosa série de imagens visuais provocada pelas estimulações com frequências variáveis mantem a atenção na emoção e o sensorial puro. Uma forma de meditação assistida, na realidade. Progressivamente, os olhos basculam dentro das órbitas após os dez minutos que seguem e a mente se posiciona na fronteira do sono, um estado particularmente restaurador para a mente, em escuta subconsciente. Neste estado, podemos ouvir as mensagens sem escutar. Daí, o PSiO® permite, graças à plataforma Psioplanet.com, escutar neste estado de consciência privilegiado as mensagens positivas contidas nos audiocamentos. Estes vão favorecer os procedimentos de autoreparações e mudanças progressivos de comportamentos.



Por que a rede PSiO® ?

Por **Frédéric Lilienfeld**



Como pretendia Steve Jobs, o perigo de uma empresa é quando a estratégia do design e da criação cai nas mãos do marketing e que o objetivo primeiro é agradar ao maior número de clientes. É preciso elevar o debate e conservar, custe o que custar, a sua visão. É preciso agradar aos que puxam os outros para cima. Aqui está toda a importância dos pioneiros. É por isso que existe uma metodologia dos pioneiros. É por isso que existe uma metodologia de utilização relativamente precisa. O PSiO® é, ele sozinho, um suporte de educação da mente. Utilizando-o, aprendemos a diferença entre a meditação e a relaxação, técnicas que levam à interrupção da ruminação dos pensamentos, só que por vias opostas! Aprendemos também com ele os rudimentos sobre os comprimentos de ondas da luz e a maneira de usar o melhor possível a luz azul responsável pelo despertar e pela concentração. Com, ele, compreendemos por que certos ritmos sonoros produzem efeitos sobre a mente diferentes dos mesmos ritmos luminosos. Resumindo, compreendemos melhor como a mente funciona e como ajudá-la. Todos não estão prontos para interessar-se imediatamente por todas as aplicações em psioplanet.com, a plataforma de download. É o lado evolutivo do PSiO®. Pode-se começar com as músicas colorizadas e abrir-se à relaxação e em seguida, à meditação. Pode-se, ao inverso, começar pela relaxação com a voz e abrir-se às turbo-sestas em música «relax» e «lounge» ou «latin jazz» em seguida!

Tratando-se de produto muito recente no mercado do grande público, sem uma demonstração de pelo menos trinta minutos, é difícil ter mesmo uma vaga ideia do que traz a utilização do PSiO®. O PSiO® numa loja não evoca nada. Salvo caso particular, é melhor não fazer nenhuma introdução do que fazer uma introdução ruim antes da utilização do PSiO®. Você ganhará tempo e não correrá o risco de perder um bom contato potencial. Assim, a formação «embaixador» se tornará progressiva-

mente o melhor trunfo da sociedade Psychomed. O PSiO® se divulga por meio do boca-a-boca remunerado. Por que? Fora o fato que a recomendação é ideal por um produto novo, devemos constatar que se trata de um produto que se utiliza muitas vezes na intimidade e que é colocado na mesa de cabeceira, não se fala nele, e ele permanece invisível para o público (diferente de um smartphone). Utilizado muitas vezes para recuperar ou para voltar ao equilíbrio, o PSiO® leva a um espaço virtual que se torna pouco a pouco seu jardim secreto, um espaço muito privado! Assim, somente a venda em rede de embaixadores permite a divulgação eficaz desta pequena joia, o PSiO®!

Entrar na rede PSiO® significa compartilhar uma filosofia e valores comuns. PSiO®, se destina a pessoas abertas à mudança, vendo o mundo de modo diferente. Poderíamos pensar que a rede PSiO® foi feita para pessoas que aspiram a uma maior liberdade financeira, mas na realidade, é bem mais do que isso. Ele foi concebido para pessoas que aspiram a uma vida mais divertida, mais positiva e mais rica em todas as áreas, pois, na realidade, ele não é um objetivo financeiro direto; é antes de tudo um objetivo de melhoramento da qualidade de vida e de desafio pessoal. Ganhando dinheiro, naturalmente! A rede PSiO® é uma aventura do século XXI, que se vive graças a uma maravilhosa rede de consciência num irresistível impulso de evolução, para um mundo melhor!

Se você deseja aderir à rede PSiO® e tornar-se Embaixador, basta simplesmente acessar o site www.psiocom.com e inscrever-se via a aba «Rede». Se quiser receber maiores informações e/ou falar com uma pessoa da empresa Psychomed, não hesite em me contatar e terei prazer em responder a suas perguntas.

Frédéric Lilienfeld
Team Leader

Os «Criadores culturais» na rede PSiO®



Mesa redonda
com
Marc Luyckx
e
Stéphane
Dumonceau

Marc Luyckx, doutor em teologia, ex-diretor da «Célula de Prospectiva» da Comissão Europeia, criada por Jacques Delors, ex-decano da «Cotrugli Business school» em Zagreb e Belgrado, mas também Vice-Presidente do grupo dos conselheiros de Auroville, no sul da Índia.

A mudança de civilização à qual assistimos somente pode ser acompanhada por uma mudança de consciência. Stéphane Dumonceau, que já colaborou várias vezes com Marc Luyckx no passado, o convidou para uma mesa redonda a fim de falar de seu livro «Co-criar o novo mundo». No livro, Marc evoca especialmente os criadores de culturas, um perfil que reencontramos na rede PSiO®. É este trecho que foi transcrito neste artigo.

Stéphane Dumonceau: bom dia, Marc! Você pode contar-nos sobre os criadores culturais? De que se trata?

Marc Luyckx: uma comunidade nova apareceu na segunda metade do século XX. Esta comunidade de pessoas é animada por valores comuns bem caracterizadas. Estas pessoas são interessadas, entre outros, pela salvaguarda do planeta. Eco responsáveis e sensibilizadas por uma reconexão com a natureza; elas se interessam pela espiritualidade, mas de preferência além das religiões e do desenvolvimento pessoal. A espiritualidade se deslocou

rumo a uma conexão pessoal direta com o Universo, sem necessidade de intermediário.

SD: No entanto, existe um interesse em relação à meditação e aos cursos de yoga?

ML: Sim, os criadores culturais mostram um grande interesse por estas práticas ancestrais que preconizam a volta ao equilíbrio do corpo e da mente. A busca por «mestres» existe ainda, mas eles serão considerados de preferência como professores, por razões didáticas e dentro de um objetivo de autonomia pessoal. O tempo dos Gurus já passou um pouco...

SD: Poderíamos dizer melhor que isso se situa numa ótica daquilo que chamamos hoje o desenvolvimento pessoal?

ML: Exatamente.

SD: Você poderia citar ainda outras características relativas aos criadores culturais?

ML: Estas pessoas dão valor à autenticidade, à realização de si próprio. Ao contrário dos estereótipos divulgados pelas mídias sobre o desenvolvimento pessoal ou a militância, os criadores culturais são orientados para a harmonia interior e ao mesmo tempo, são implicados ao nível social: muitas vezes, trata-se de ativistas, voluntários e adeptos de causas que julgam válidas para o mundo.

Portanto, a dimensão do «EU» e ao mesmo tempo do «NOS» se desenvolveu simultaneamente... melhorar primeiro seu equilíbrio pessoal, e depois, se preocupar com o equilíbrio dos outros.

SD: Existe um denominador comum político?

ML: Os criadores culturais são a favor da paz e da justiça social, mas são também a favor dos direitos da mulher e de sua inserção nas empresas e na política. Eles não se reconhecem realmente nos valores políticos convencionais. Atualmente, eles ainda não estão reunidos a nível político. O valor central não mais somente o dinheiro, eles preferem uma qualidade de vida em família ou entre amigos a uma sobrecarga de trabalho em troca de mais dinheiro. Portanto, a qualidade de vida é preponderante; o bem-estar e a saúde constam entre os objetivos primordiais. Os valores éticos e o sentido são muito importantes. Neste contexto, o capitalismo selvagem, o crescimento infinito dentro de um mundo finito lhes parece um verdadeiro absurdo. Quanto à saúde, eles preferem soluções naturais e as medicinas alternativas que não causem efeitos secundários.

SD: Obrigado Marc, é muito interessante, pois vejo muitas similitudes com os membros de nossa rede...

ML: Você poderia, por sua vez, falar da rede PSiO® e dizer em que está vendo similitudes?

SD: A rede PSiO® é uma rede de Embaixadores que corresponde, ao que parece, em vários aspectos, a esta nova categoria de pessoas. A tecnologia PSiO® é uma alternativa natural aos medicamentos e ao excesso de consumo de soníferos e de antidepressivos. Os numerosos programas de desenvolvimento pessoal fazem dela uma ferramenta de evolução sem dependência obrigatória em relação a um «mestre». O PSiO® permite modificar seu estado de consciência, praticar uma ginástica da mente e controlar melhor a atenção. Nos programas de meditação ou de relaxação profunda, existe

uma grande variedade de temáticas que permitem responder às inúmeras situações estressantes devidas ao mundo em plena transformação.

ML: : Por que esta rede se desenvolve de modo exponencial, para você?

SD: A tecnologia PSiO® constitui uma resposta à mudança e portanto, ao estresse ambiente que se torna um motor para questionar sua vida e a direção tomada. Finalmente, a rede PSiO® é uma rede de tomada de consciência e assim, ela fornece a possibilidade de alargar seu campo de consciência, justamente face a um mundo em transformação. O fato de se tornar embaixador permite, de uma parte, completar sua renda (no contexto de perda da metade do poder aquisitivo em 40 anos) e por outra parte, ele permite difundir uma ferramenta de bem-estar que confere sentido à vida. A benevolência e o poder da mente se situam no centro da rede PSiO® mas também do processo natural de cura. Portanto, a tecnologia PSiO® responde à esta busca de sentido e de volta ao equilíbrio tão necessário neste período de transição repleta de turbulências. Para terminar, a rede PSiO® é uma rede que estimula o compartilhamento dos conhecimentos e permite adquirir novas expertises graças aos numerosos cursos gratuitos que ensinam como desenvolver esta nova atividade e ensinam também as bases da gestão do estresse.

ML: O que está propondo efetivamente aos criadores culturais?

SD: Os criadores culturais não são conectados entre si. Eles acreditam ser diferentes e isolados. Não existe realmente uma rede social que possa reagrupar esta população que, no entanto, é facilmente identificável. A rede PSiO® representa talvez uma oportunidade para conectar esta comunidade. O PSiO® CHAT para os usuários é uma oportunidade para se conectar e trocar ideias nesta comunidade animada por valores comuns. O aplicativo PSiO® no smartphone é uma outra maneira de se conectar e, por que não, de discutir a respeito de critérios comuns. A página PSiO® world para os usuários é, sem dúvida nenhuma, um posto avançado que pode ajudar no reagrupamento dos criadores culturais presentes na rede Facebook. Uma série de podcasts com entrevistas e um conteúdo interessante poderia estimular a inscrição na página via o famoso «curti».

ML: Mas a comunidade PSiO® comporta provavelmente uma parte importante de criadores culturais...?

SD: Sim, os 25.000 usuários atuais de PSiO® foram convidados recentemente a «curtir» na página PSiO® world, a inscrever-se no PSiO® CHAT, receber a vídeo «a oportunidade de inte-

grar a rede PSiO®» mas também a responder ao pequeno teste de 17 perguntas «Você é um criador cultural?».

ML: Num contexto global de mudança de civilização, o mundo se prepara para passar pela terceira transição. Após a civilização agrária, seguida pela civilização industrial, estamos entrando agora na era numérica e na civilização do conhecimento. Você acha que sua empresa corresponde à mudança de civilização com a qual estamos confrontados?

SD: o novo mundo que se esboça necessita evidentemente de outro management, mas também de uma redefinição completa da empresa com o humano situado ao centro da ferramenta de produção. Neste contexto, uma posição particular é preconizada a favor da mulher, por duas razões: de um lado, a sua capacidade relacional poderosa, e por outro lado, uma dimensão emocional mais desenvolvida na base (mais «yin») fazem como que a mulher se inscreve naturalmente em nosso projeto. Na empresa do amanhã, as mulheres estão em primeiro plano. Em nossa rede, elas são efetivamente majoritárias (75% são mulheres) especialmente na interface relacional com os clientes. Ademais, este trabalho freelance que pode ser realizado em paralelo com a gestão familiar ou alguma outra atividade, corresponde bem à situação das mulheres chamadas «modernas», frequentemente divididas entre a gestão dos filhos, a vida de família e uma ocupação profissional intensiva.

ML: o que me diz da produção?

SD: A ferramenta de produção existe sempre na matéria, mas hoje, ela é deslocada e, por oposição, é o humano, para nós, que ocupa o lugar central. Na PSYCHOMED, a interface com o mercado é a chave o sucesso, pois ela é nossa janela com os outros. De um lado a robotização, e recentemente, a mundialização, conseguiram depreciar rapidamente a arte na área da comercialização. Na rede PSiO®, tudo é baseado na qualidade da relação Embaixador/cliente. É isto que dá o todo o sentido ao lugar do humano nesta organização em rede.

ML: se entendi bem, na rede PSiO®, o humano se desenvolve por si mesmo e faz como que o próximo se beneficie deste desenvolvimento?

SD: efetivamente, aderindo à rede, a pessoa escolhe um caminho de desenvolvimento pessoal e terá a oportunidade de se desenvolver ela mesma, graças aos seminários de desenvolvimento pessoal propostos, às leituras aconselhadas, às vídeos recomendadas, aos estágios oferecidos e às gravações a ouvir regularmente para aprender a meditação, à visualização positiva e à relaxação profunda nos programas “relaxar”. O ponto de vista muda rapi-

damente, a visão do mundo se modifica. A consciência se abre.

ML: você poderia falar dos valores na sua rede?

SD: a rede PSiO® é uma rede de usuários e de Embaixadores reunidos por valores comuns: substituir os medicamentos e especialmente limitar o excesso de consumo de soníferos e dos antidepressivos na sua vida, utilizar a medicina emocional, tratar-se pela auto cura, mudar seus valores quanto à qualidade de vida, aderir a uma nova forma de espiritualidade centrada no desenvolvimento pessoal e a relação íntima com o cosmos, mas sem dimensão religiosa... Se desenvolver a si mesmo e ao mesmo tempo, divulgar valores baseados na benevolência e no humano. É aqui que o marketing relacional mostra todo seu sentido.

ML: poderíamos falar em humanismo?

SD: exatamente! Na nova economia do conhecimento, não é raro encontrar empresas que oferecem formações gratuitas a seu pessoal. Na PSiO®, todas as formações são gratuitas! Ademais, as transferências de conhecimentos e as conversões ocorrem por meio de estágios por etapas sucessivas.

ML: você poderia explicar esta noção de conversão?

SD: sim, por exemplo, temos a conversão cliente usuário, esta conversão se realiza na página Face Book «PSiO® world», onde se pode encontrar informações sobre a saúde, o psicossomático, a gestão do estresse e das perturbações funcionais, a nova espiritualidade não religiosa, etc. Outro exemplo de conversão a conversão usuário Embaixador. Esta conversão se efetua no grupo Face Book «PSiO® Chat» que oferece trocas de experiências e de conhecimentos entre usuários PSiO® e entre usuários & Embaixadores, etc. Existe um último tipo de conversão, a conversão Embaixador ocasional embaixador profissional. Esta pode se efetuar a partir do grupo «Embaixador PSiO®» em Face Book para o grupo profissional «PSiO® Embaixador ELITE».

Ali, eles poderão praticar a aprendizagem de conhecimentos para adquirir duas novas expertises: conselho bem-estar em gestão do estresse e fazer disso uma profissão, mas também, aprender a venda direta e o trabalho em rede, aprender a gerir uma equipe de colaboradores por exemplo.

ML: Há também uma dimensão ética?

SD: A empresa propõe um lugar a cada Embaixador, lugar que é idêntico qualquer que seja o momento em que a pessoa adere à rede. Não há lugar bom ou ruim. A partir de cada lugar na rede, cada um é livre para desenvolver sua empresa com as mesmas chances de sucesso que todos. Exis-

tem também uma carta ética e regras de respeito mútuo especificadas nas condições gerais da rede.

ML: como não há estoque a ser comprado no seu projeto, nem encargos sociais, finalmente, aquilo que você me descreve é um pouco o empreendedorismo para cada um, só que sem os riscos?

SD: absolutamente, é exatamente isso, com um prêmio: você trabalha no seu ritmo. Os Embaixadores podem funcionar livremente no seu ritmo. Não há nenhuma obrigação de resultados, e a obrigação de encomendas recorrentes, bem conhecida nas empresas clássicas MLM, é absolutamente banida da filosofia de trabalho na rede PSiO®. Em nossa organização, alguém pode ser Embaixador ocasional ou profissional, não há pressão. Cada um tem efetivamente a liberdade de desenvolver sua rede sem nenhum custo (fora as despesas de viagens): sem custo de cartório, sem aluguel, sem estoque, sem encargos com os empregados: toda a equipe comercial é gratuita! Os afiliados são remunerados unicamente na base do «success fee». É uma rede viva, pois em função dos méritos de cada um, a arborescência se remaneja automaticamente, deixando atrás dela os «ramos» inativos.

ML: na perspectiva da mudança de cultura de empresa, quais são as escolhas que você fez?

SD: A empresa baseia seu desenvolvimento principalmente nos adquiridos imateriais. Existe em nossa empresa um reinvestimento permanente na pesquisa & desenvolvimento. Além disso, a estru-

tura interna está em desenvolvimento em forma de estrela, e não em forma de pirâmide. Cada um é o chefe de sua empresa e colabora com seu padrinho ou seus afiliados. Na mesma ótica, em vez de promover a expansão de uma só empresa, a sociedade escolheu o desenvolvimento de filiais, também em forma de estrela, e que se desenvolvem cada uma conforme o barômetro local. Desta maneira, a empresa, enquanto se desenvolve, conserva um tamanho humano com uma distância sócio perceptível realista. A gestão dos conflitos quase pode ser feita em «família».

ML: Tenho uma última pergunta: a imagem da marca é um ponto chave?

SD: De fato, a solidez da empresa repousa principalmente na imagem e na confiança dos usuários. Estes estão em contato permanente nas redes sociais. Não esqueça que temos 99,5 % de usuários satisfeitos... Portanto, um círculo virtuoso pode instalar-se entre clientes e usuários. Trabalhamos também na base da confiança e da fidelidade com nossos fornecedores.

ML: good luck!

SD: obrigado Marc



Mais informações

O último livro de Marc Luyckx «**Co-criar o novo mundo**» no site Amazon, onde você pode adquirir este livro gratuitamente na forma de e-book:

www.marcluyckx.be/books



Interessado(a) por
uma sessão descoberta?

Entre em contato com seu embaixador P*SiO*®:



Ou contate a sociedade Psychomed (info@psio.com) que lhe dará as coordenadas
do embaixador mais próximo de sua residência.



A experiência de Frédéric Lilienfeld

Líder de rede na Bélgica

PSiO® MAGAZINE: Bom dia, Frédéric, você poderia falar de sua aventura PSiO®?

Frédéric Lilienfeld: Aderi à rede PSiO® depois de meu encontro com Stéphane, um dia de verão 2015, num terraço de Bruxelas onde estivemos conversando sobre os novos óculos PSiO. Conhecia o ancestral do PSiO®, o Dreamer, que estava utilizando havia vários anos, e eles me convidaram para experimentar o novo modelo. Foi o que fiz no dia seguinte de manhã! Fiquei seduzido diretamente pela nova tecnologia! Em seguida, Séphane me explicou o conceito da rede PSiO®, bem mais eficaz que o B2B e me deixei conquistar diretamente por esta ideia. Falei com minha parceira de coaching Gabriella e decidimos aderir e até mesmo desenvolver a rede PSiO®. Abrimos rapidamente o primeiro centro de descoberta do PSiO® em Bruxelas. Depois, decidimos promover e desenvolver esta atividade através de eventos sobre o bem-estar, de implantações de quiosques nas galerias comerciais e de oficinas descoberta PSiO®. O sucesso chegou rapidamente e continua cada dia; neste meio tempo, nos tornamos também formadores PSiO® e continuamos desenvolvendo a rede. Estávamos em Londres no último fim de semana para um salão de coaching!

Esta experiência é única, poder combinar um pro-

duto de bem-estar tão incrível quanto o PSiO®. É preciso saber aproveitar a oportunidade quando ela se apresenta.

Depois da Bélgica, nosso objetivo é estender nossa rede no mundo, «step by step»...; se posso dar um conselho:

«vive seus sonhos, engaje-se a realizá-los e principalmente, o essencial... FAÇA-O»! Tudo é possível para quem acredita em si mesmo. Um muito obrigado a Stéphane Dumonceau pela confiança.

Frédéric Lilienfeld & Gabriella de Leeuw



«Best for you» London

Treinadores mostram no desenvolvimento pessoal



As formações da rede P*SiO*®

As formações respeitam a lógica, a filosofia e a ética da rede P*SiO*® : dirigir-se aos utilizadores apaixonados e não a agentes comerciais. Assim, de utilizador em utilizador, esta rede de consciência em desenvolvimento se ramifica de modo inteligente no seio de um grupo que possui as mesmas aspirações e as mesmas expectativas em matéria de crescimento pessoal.



Montpellier, França



Bruxelas, Bélgica



Lausanne



Rennes, França



Toulon, França



Sherbrooke, Canada



Mouscron, Bélgica



Lyon, França



Lille, França



Paris, França



Nantes, França





Catálogo Psioplanet



As diversas aplicações PSiO®

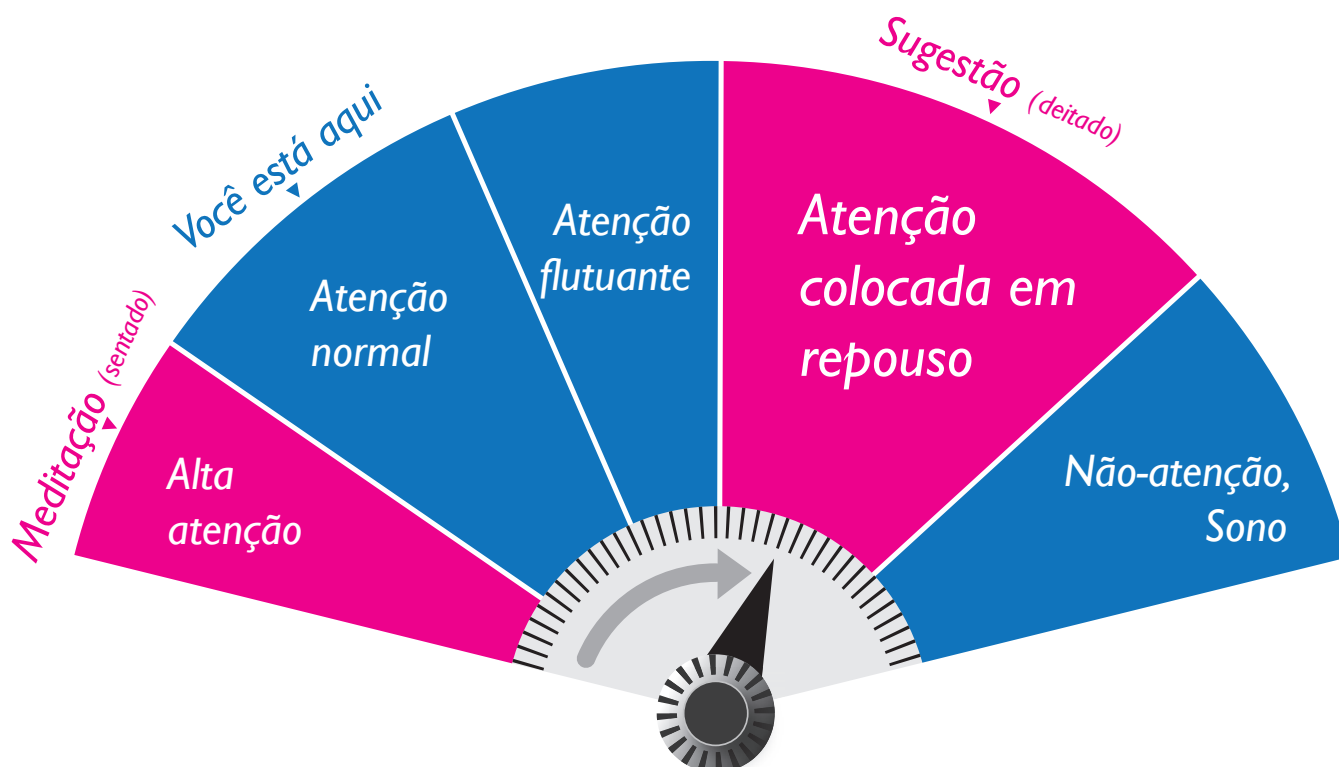
As aplicações PSiO® se apresentam em três grandes categorias:

- 1. As sessões da manhã:** Sessões de **meditação guiadas** e de visualização positiva à praticar num estado de **alta atenção**
- 2. As sessões da tarde:** Em geral, **turbo-sestas** em música curtas (2-5min), médias (10-15 min) ou longas (30-40 min)
- 3. As sessões da noite:** sessões de **relaxação guiadas** propondo um relaxamento total da atenção e sugestões tranquilizadoras em evocações múltiplas (25-40 min)

Mas existem adaptações particulares

As sessões chamadas «fotossensíveis» são gravações MP3 codificadas em luz contínua (não pulsada); estas sessões estarão disponíveis para a tarde, pois são codificadas com os tons azuis. Não há sessões vespertinas em modo contínuo, ou seja, com luz contínua vermelha, sendo que a estimulação vermelha à noite é eficaz apenas em modo pulsado para distrair a atenção.

Portanto, você utilizará o azul na parte da tarde em modo pulsado e/ou contínuo. É assim que você poderá encontrar certos títulos em modo pulsado para a noite (em vermelho) e estes mesmos títulos em modo pulsado ou contínuo para a tarde (em azul). Mas se trata apenas de alguns títulos cuja finalidade é poder adaptar-se às resistências encontradas durante as primeiras sessões.



A atenção no campo de consciência

1. As sessões da manhã



A. A série «DOUBLE YOU» ou a dupla escuta

Esta série de títulos tem a originalidade de propor dois tipos de integração diferentes e até opostos: consciente e subconsciente; a utilização comprovará que estas duas aproximações, aparentemente opostas, se completam muito bem.

Veja a seguir a descrição das diferentes fases das duas integrações:



Fase 1 – Integração em modo consciente:

1. Posição sentada, bem ereta, alta atenção na respiração, expiração controlada, báscula parassimpática, respiração calmante, calma física.
2. Alta atenção na respiração e o lado sensorial, calma mental
3. Assim que o espaço mental estiver disponível, visualização positiva (trabalho mental)

Em seguida:



Fase 2 – Integração em modo subconsciente:

1. Posição deitada, completamente relaxada, respiração automática não controlada.
2. Relaxamento total da atenção voluntário, evocações múltiplas, metáforas simbólicas, ruídos psico-acústicos provocando a escuta subconsciente.
3. Indução das ondas cerebrais alfa e principalmente teta, na beira do sono, via a tecnologia de treinamento cerebral, memorização automática das duas integrações.
4. Em seguida, despertar suave e progressivo

B. A série «NOVA ERA»

Esta série propõe uma visualização guiada seguida de um relaxamento com música.

Veja a seguir a descrição das diferentes fases das duas integrações:



Fase 1 – Integração em modo consciente :

1. Posição sentada, bem ereta, alta atenção na respiração, expiração controlada, báscula parassimpática, respiração calmante, calma física.
2. Alta atenção na respiração e o lado sensorial, calma mental.
3. Assim que o espaço mental estiver disponível, visualização positiva (trabalho mental)

Em seguida :



Fase 2 – Integração em modo subconsciente :

1. Posição deitada, completamente relaxada, respiração automática não controlada
2. Relaxamento total da atenção voluntária

2. As sessões da tarde



Elas diferem em razão de : sua duração (2 a 5 min), (5 a 15 min), (25 a 50 min), e seu conteúdo (música, música + beats, relaxação pela voz colorizada em tons azuis).

Três tipos de conteúdo : musical, música + beats, vozes.

As «turbo-sestas» são, em geral, trechos de músicas colorizadas. Elas geram um break recuperador no meio da tarde e permitem à mente cortical descansar, interrompendo a ruminação, beneficiando de um mínimo de 33% a 85% de luz filtrada em 470 nm, a famosa faixa de onda que acorda a mente de modo ótimo.

Esta faixa de onda exerce uma ação sobre os receptores da retina da «melanopsina», aqueles que ativam o despertar ao nível do relógio biológico. As turbo-sestas de 15 min são aquelas que oferecem uma duração ideal para uma sesta recuperadora rápida. Mas existem turbo-sestas mais longas (até 40 min) carregadas com beats sonoros ritmados; particularmente apreciados pelos adolescentes, esta música eletrônica não agrada a todas as idades...

Existem também sessões de voz reguladas para a tarde em modo pulsado ou não pulsado (fotosensível). Por exemplo, existe uma versão do antidepressivo «ALEGRIA DE VIVER» em modo pulsado ou não pulsado colorizado com luz azul.

3. As sessões da noite



Todas as sessões da noite são desenvolvidas visando a **RELA-XAÇÃO** em relaxamento da atenção; trata-se precisamente da série «audiocamento» uma marca exclusiva que **PSYCHOMED** integrou em farmácia no início na forma de CD áudio, hoje colorizada com as tonalidades vermelho-laranja (não inibe a melatonina).

É previsto acrescentar sessões de música e de sons da natureza para a escuta antes de dormir.

Como funcionam os audiocamentos / Os princípios ativos :

Princípio ativo nº1 : primeiro, a relaxação do corpo



A técnica de relaxação proposta é baseada principalmente em **vozes relaxantes**, mas também em música suave e sons da natureza. À base de técnicas reconhecidas, os audiocamentos propõem assim para começar uma **rela-**

xação física guiada à base de sofrologia, de contrações - relaxamentos, de tomada de consciência dos segmentos e de seu estado de tensão, respiração lenta, expiração controlada, etc.

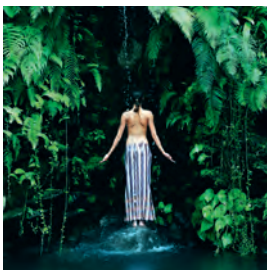
Princípio ativo nº2 : em seguida, a relaxação da mente



Frequências sonoras específicas, induzindo mais particularmente o ritmo cerebral alfa (estado de relaxação) aparecem em plano secundário. Progressivamente, a ruminação diminui.

Em seguida, diferentes histórias, às vezes no ouvido direito, às vezes no ouvido esquerdo, provocam então automaticamente o relaxamento da atenção. A fase de sugestão pode começar...

Princípio ativo nº3 : a sugestão direcionada



Esta técnica se baseia em histórias metafóricas contendo imagens calman-tes, simbólicas, carregadas de sentido : uma paisagem de férias, um passeio na floresta acompanhado pelo canto dos pássaros, a lembrança de um final de semana na praia, a ascensão de

uma colina com o prazer de alcançar o topo, etc. Visualizar imagens positivas e agradáveis provoca de fato um apaziguamento imediato ao nível emocional e nervoso. Em função dos temas, a sugestão e as imagens diferem !

Princípio ativo nº4 : fatores que desencadeiam a auto-reparação

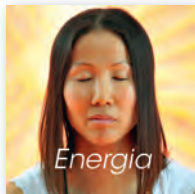


Entre as chaves que abrem as portas dos processos de auto-reparação naturais, vários se encontram de fato nos audiocamentos® :

- Vozes suaves
- Empatia
- Calor
- Emoção
- Intenção
- Convicção

Sessões da manhã (visões positivas)

Nova Era



Absorva a energia vital

Meditação com voz - 15 min.

Esta sessão é composta de exercícios respiratórios apaziguantes que solicitam o sistema nervoso parassimpático, seguidos por uma meditação baseada na absorção da energia vital que está em toda parte do universo. Depois, vem um relaxamento clássico com músicas e sons da natureza. Muito recuperador e "energizante"!



Nível 2
Estimulação fraca

Nível utilizado para a meditação

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Melhore o aspecto financeiro da sua vida

Meditação com voz - 27 min.

Esta sessão de meditação permite integrar a noção de dinheiro que é intimamente ligada a confiança em si mais profunda. Após uma fase introdutória durante a qual são desvendadas as chaves das seis portas que levam infalivelmente ao êxito financeiro, a sessão de meditação permite a integração consciente destas noções e depois segue uma fase de integração subconsciente e um relaxamento profundo.



Nível 2
Estimulação fraca

Nível utilizado para a meditação

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Desenvolva a autoconfiança

Meditação com voz - 27 min.

A sociedade, a cultura, por vezes a família lhe avaliam, lhe comparam, e lhe julgam. No entanto, cada ser é único como um floco de neve que por mais simples que seja, já é diferente de outro. A autoconfiança é como a verdadeira beleza, ela é interior e somente pode provir de você no início. A autoconfiança depende então da sua capacidade a visualizar a si mesmo seguro e com autoestima alta. Não espere nada dos outros, o verdadeiro mestre da sua vida é VOCÊ! Acredite em você primeiro! Esta sessão de meditação é um guia perfeito para melhorar sua autoestima.



Nível 2
Estimulação fraca

Nível utilizado para a meditação

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Desenvolva sua intuição pelo desprendimento

Meditação com voz - 23 min.

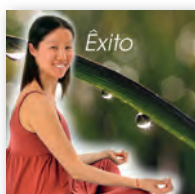
A intuição resulta de um tratamento inconsciente dos dados pelo cérebro. As informações são veiculadas, na velocidade da luz, nos seus circuitos neuronais e finalmente, em uma fração de segundo, uma informação aparece à sua consciência. Como ela não é oriunda de nenhuma reflexão, ela pode, às vezes, parecer surpreendente mas na verdade ela provém de mecanismos muito antigos de autodefesa e de antecipação totalmente subconscientes para lhe ajudar a evoluir da melhor maneira possível em sua vida. Esta gravação permite aumentar seu potencial intuitivo aprendendo o desprendimento e deixando afluir todos os pensamentos e as ideias até você. Toda a sessão se realiza deitado e em relaxamento total.



Nível 2
Estimulação fraca

Nível utilizado para a meditação

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Integre o êxito

Meditação com voz - 20 min.

Nesta gravação que lhe guia, todo o seu ser profundo respira o êxito. O seu pensamento cria a realidade a sua volta, é o novo paradigma em desenvolvimento pessoal. Este exercício lhe propõe visualizar seu êxito ou um objetivo importante alcançado, da maneira mais detalhada possível, depois integre profundamente em você esta imagem e irradia a sua volta o seu êxito como você o imagina. Após o esforço mental realizado, a sessão se termina por uma pausa em relaxamento profundo.



Nível 2
Estimulação fraca

Nível utilizado para a meditação

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Provoque a sorte

Meditação com voz - 17 min.

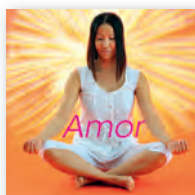
O potencial "sorte" é algo que se prepara, que se provoca e que se toma. O segredo da sorte é a emissão de ondas positivas oriundas da sua consciência emotiva. Este exercício de meditação foca o positivismo, a alegria de viver e o otimismo. Ele se termina por um relaxamento em música misturada a sons da natureza...



Nível 2
Estimulação fraca

Nível utilizado para a meditação

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Irradie amor

Meditação com voz - 19 min.

Após alguns minutos de exercícios respiratórios sobre este tema, todo o seu ser profundo se enche de Amor, respira Amor e progressivamente irradia Amor. Tendo prazer em emitir o sentimento de Amor, tornar-se-á maduro (emocionalmente) porque ao mesmo tempo irá adotar certa autonomia sentimental... Diferente da criança que é totalmente dependente e necessita de afeto para poder acessar a felicidade, este exercício lhe permite desenvolver certa autonomia emotiva e tirar dele um grande prazer.



Nível 2
Estimulação fraca

Nível utilizado para a meditação

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Sessões da manhã (visões positivas)



Reforce suas estratégias de influência

Meditação com voz - 16 min.

O poder de influenciar sua vida começa entre outras coisas pelo dom de escuta do outro. Esta gravação lhe propõe um exercício de visualização para adotar esta atitude social inteligente: a escuta. Esteja na escuta, esteja na observação. Na observação do outro, mas também na observação de si mesmo. Esteja na «recepção». Adote a paciência e a empatia. Após vinte minutos de meditação sobre este tema esta gravação se termina por um relaxamento simples com música e cantos de pássaros.



Nível 2
Estimulação fraca

Nível utilizado para a meditação

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Concentração



Focus Attention (Music & Beats)

Performance - 29 min.

Mistura de ritmo house, de didgeridoo e de cantos de baleias, ela provoca um efeito de estimulação geral do sistema nervoso central; aconselhada antes ou durante o estudo, ela permite reduzir ou até substituir as substâncias estimulantes do tipo anfetaminas.



Nível 5
Estimulação máxima

Nível utilizado para a performance

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Concentration (Beats)

Performance - 29 min.

Você se sente cansado e talvez distraído em relação ao objeto que o preocupa ou que exigirá em breve um esforço particular de concentração muito focalizada. Este programa o leva, suavemente, mas em toda segurança, para um estado de consciência alerta em hiper-acordar. As ondas induzidas são rápidas e de baixa amplitude; a concentração será ótima!



Nível 5
Estimulação máxima

Nível utilizado para a performance

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Sessões da tarde (Músicas de 5 a 15 min.)

Latin Jazz - Joyce Cooling



The Way Out

Turbo-sesta
Estilo: Latin Jazz
Artista: Joyce Cooling
Álbum: Cameo
Duração: 5 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Global Cooling

Turbo-sesta
Estilo: Latin Jazz
Artista: Joyce Cooling
Álbum: Global Cooling
Duração: 3 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



It's You

Turbo-sesta
Estilo: Latin Jazz
Artista: Joyce Cooling
Álbum: Cameo
Duração: 4 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Rhythm Kitchen

Turbo-sesta
Estilo: Latin Jazz
Artista: Joyce Cooling
Álbum: Global Cooling
Duração: 4 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Voo Doo Chicken

Turbo-sesta
Estilo: Latin Jazz
Artista: Joyce Cooling
Álbum: Cameo
Duração: 4 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Save This Dance

Turbo-sesta
Estilo: Latin Jazz
Artista: Joyce Cooling
Álbum: Global Cooling
Duração: 4 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Ve

Turbo-sesta
Estilo: Latin Jazz
Artista: Joyce Cooling
Álbum: Cameo
Duração: 3 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Chit-Chat

Turbo-sesta
Estilo: Latin Jazz
Artista: Joyce Cooling
Álbum: Global Cooling
Duração: 3 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Glad Rap

Turbo-sesta
Estilo: Latin Jazz
Artista: Joyce Cooling
Álbum: Cameo
Duração: 4 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Dolores In Pink

Turbo-sesta
Estilo: Latin Jazz
Artista: Joyce Cooling
Álbum: Global Cooling
Duração: 4 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



It's on you

Turbo-sesta
Estilo: Latin Jazz
Artista: Joyce Cooling
Álbum: Cameo
Duração: 4 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



The Red Rose

Turbo-sesta
Estilo: Latin Jazz
Artista: Joyce Cooling
Álbum: Global Cooling
Duração: 4 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Dori

Turbo-sesta
Estilo: Latin Jazz
Artista: Joyce Cooling
Álbum: Cameo
Duração: 4 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Grass Roots

Turbo-sesta
Estilo: Latin Jazz
Artista: Joyce Cooling
Álbum: Global Cooling
Duração: 4 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



It's Time I Go - Fotosensível

Turbo-sesta
Estilo: Latin Jazz
Artista: Joyce Cooling
Álbum: Cameo
Duração: 4 min.



Nível 1
Estimulação muito fraca
Este nível é indicado para as pessoas que resistem ao relaxamento ou fotos-sensíveis, pois não há luz pulsada.



Cobra

Turbo-sesta
Estilo: Latin Jazz
Artista: Joyce Cooling
Álbum: Global Cooling
Duração: 4 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Sessões da tarde (Músicas de 5 a 15 min.)

Latin Jazz - Joyce Cooling



What We Are Waiting For

Turbo-sesta
Estilo: Latin Jazz
Artista: Joyce Cooling
Álbum: Global Cooling
Duração: 2 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



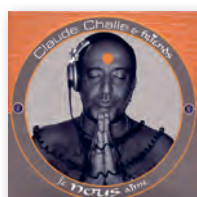
JC Mix

Turbo-sesta
Mix de títulos: Global Cooling, Save This Dance & Grass Roots
Duração: 12 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Lounge - Claude Challe

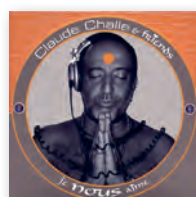


Wake Up

Turbo-sesta
Estilo: Lounge
Artista: Claude Challe
Álbum: Je Nous Aime
Duração: 5 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Orgasmus

Turbo-sesta
Estilo: Lounge
Artista: Claude Challe
Álbum: Je Nous Aime
Duração: 8 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Carmenita

Turbo-sesta
Estilo: Lounge
Artista: Claude Challe
Álbum: Je Nous Aime
Duração: 8 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Survival

Turbo-sesta
Estilo: Lounge
Artista: Claude Challe
Álbum: Je Nous Aime
Duração: 5 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Je nous aime

Turbo-sesta
Estilo: Lounge
Artista: Claude Challe
Álbum: Je Nous Aime
Duração: 6 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Soufi Night

Turbo-sesta
Estilo: Lounge
Artista: Claude Challe
Álbum: Je Nous Aime
Duração: 7 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Behesht

Turbo-sesta
Estilo: Lounge
Artista: Claude Challe
Álbum: Je Nous Aime
Duração: 5 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



A L'ombre De Tes Cils

Turbo-sesta
Estilo: Lounge
Artista: Claude Challe
Álbum: Je Nous Aime
Duração: 6 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Psyche Paradise

Turbo-sesta
Estilo: Lounge
Artista: Claude Challe
Álbum: Je Nous Aime
Duração: 5 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Amma

Turbo-sesta
Estilo: Lounge
Artista: Claude Challe
Álbum: Je Nous Aime
Duração: 5 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Peyotee

Turbo-sesta
Estilo: Lounge
Artista: Claude Challe
Álbum: Je Nous Aime
Duração: 6 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



CC Mix

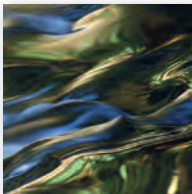
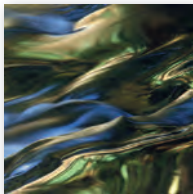
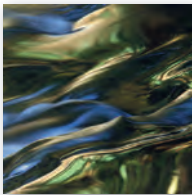
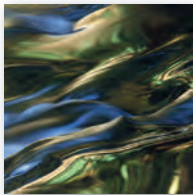
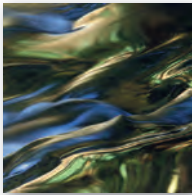
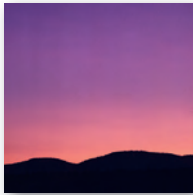
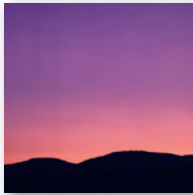
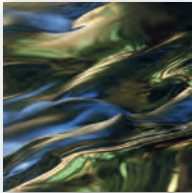
Turbo-sesta
Mix de títulos: Carmenita, Je Nous Aime & Wake Up
Duração: 20 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Sessões da tarde (Músicas de 5 a 15 min.)

New Age

	Eleane <i>Turbo-sesta</i> <i>Estilo: New Age</i> <i>Artista: Psychomed</i> <i>Álbum: 2008</i> <i>Duração: 8 min.</i>	 Nível 4 Estimulação elevada Nível utilizado para a música Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis		Taking Off <i>Turbo-sesta</i> <i>Estilo: New Age</i> <i>Artista: Psychomed</i> <i>Álbum: 2008</i> <i>Duração: 8 min.</i>	 Nível 4 Estimulação elevada Nível utilizado para a música Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis
	Float 2 Relax <i>Turbo-sesta</i> <i>Estilo: New Age</i> <i>Artista: Psychomed</i> <i>Álbum: 2008</i> <i>Duração: 9 min.</i>	 Nível 4 Estimulação elevada Nível utilizado para a música Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis		Zen Latitudes <i>Turbo-sesta</i> <i>Estilo: New Age</i> <i>Artista: Psychomed</i> <i>Álbum: 2008</i> <i>Duração: 10 min.</i>	 Nível 4 Estimulação elevada Nível utilizado para a música Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis
	Harmony <i>Turbo-sesta</i> <i>Estilo: New Age</i> <i>Artista: Psychomed</i> <i>Álbum: 2008</i> <i>Duração: 8 min.</i>	 Nível 4 Estimulação elevada Nível utilizado para a música Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis		Flight of a Bird <i>Turbo-sesta</i> <i>Estilo: New Age</i> <i>Artista: Psychomed</i> <i>Álbum: 2009</i> <i>Duração: 8 min.</i>	 Nível 4 Estimulação elevada Nível utilizado para a música Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis
	Plenitude <i>Turbo-sesta</i> <i>Estilo: New Age</i> <i>Artista: Psychomed</i> <i>Álbum: 2008</i> <i>Duração: 8 min.</i>	 Nível 4 Estimulação elevada Nível utilizado para a música Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis		Utopia <i>Turbo-sesta</i> <i>Estilo: New Age</i> <i>Artista: Psychomed</i> <i>Álbum: 2009</i> <i>Duração: 6 min.</i>	 Nível 4 Estimulação elevada Nível utilizado para a música Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis
	Serenity <i>Turbo-sesta</i> <i>Estilo: New Age</i> <i>Artista: Psychomed</i> <i>Álbum: 2008</i> <i>Duração: 10 min.</i>	 Nível 4 Estimulação elevada Nível utilizado para a música Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis			

Electro

	Climax <i>Turbo-sesta</i> <i>Estilo: Electro</i> <i>Artista: Ivan Padduart</i> <i>Álbum: Climax</i> <i>Duração: 3 min.</i>	 Nível 4 Estimulação elevada Nível utilizado para a música Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis
---	--	---

Sessões da tarde (Músicas de 5 a 15 min.)

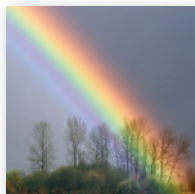
Electro-Lounge

	Amphetamin <i>Turbo-sesta</i> <i>Estilo: Electro-Lounge</i> <i>Artista: Cyrille Lascaud</i> <i>Álbum: 2017</i> <i>Duração: 2 min.</i>	 Nível 5 Estimulação máxima Nível utilizado para a performance Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis		Garana <i>Turbo-sesta</i> <i>Estilo: Electro-Lounge</i> <i>Artista: Cyrille Lascaud</i> <i>Álbum: 2017</i> <i>Duração: 5 min.</i>	 Nível 5 Estimulação máxima Nível utilizado para a performance Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis
	Turbo Wake Up <i>Turbo-sesta</i> <i>Estilo: Electro-Lounge</i> <i>Artista: Cyrille Lascaud</i> <i>Álbum: 2017</i> <i>Duração: 15 min.</i>	 Nível 5 Estimulação máxima Nível utilizado para a performance Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis		Blue Powder <i>Turbo-sesta</i> <i>Estilo: Electro-Lounge</i> <i>Artista: Cyrille Lascaud</i> <i>Álbum: 2017</i> <i>Duração: 3 min.</i>	 Nível 5 Estimulação máxima Nível utilizado para a performance Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis
	Eyes Wide Shut <i>Turbo-sesta</i> <i>Estilo: Electro-Lounge</i> <i>Artista: Cyrille Lascaud</i> <i>Álbum: 2017</i> <i>Duração: 6 min.</i>	 Nível 5 Estimulação máxima Nível utilizado para a performance Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis		White Mind <i>Turbo-sesta</i> <i>Estilo: Electro-Lounge</i> <i>Artista: Cyrille Lascaud</i> <i>Álbum: 2017</i> <i>Duração: 4 min.</i>	 Nível 5 Estimulação máxima Nível utilizado para a performance Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis
	Couleur Café <i>Turbo-sesta</i> <i>Estilo: Electro-Lounge</i> <i>Artista: Cyrille Lascaud</i> <i>Álbum: 2017</i> <i>Duração: 3 min.</i>	 Nível 5 Estimulação máxima Nível utilizado para a performance Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis		Sweet Speed <i>Turbo-sesta</i> <i>Estilo: Electro-Lounge</i> <i>Artista: Cyrille Lascaud</i> <i>Álbum: 2017</i> <i>Duração: 2 min.</i>	 Nível 5 Estimulação máxima Nível utilizado para a performance Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Sessões da tarde (Músicas de 5 a 15 min.)

Classical Music

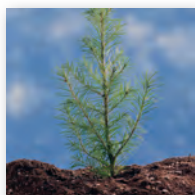


📄 Ignace-Joseph Pleyel - Concerto for Flute and Orchestra

Turbo-sesta
Estilo: Música clássica
Artista: Psychomed
Duração: 8 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



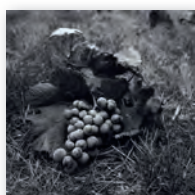
📄 Peter I. Tchaikovsky - Cantando sem palavras

Turbo-sesta
Estilo: Música clássica
Artista: Psychomed
Duração: 5 min.



Nível 4
Estimulação elevada
Nível utilizado para a música
Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Classical Music - Fotossensível

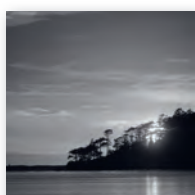


📄 Ludwig van Beethoven - Romance for Violin and Orchestra

Turbo-sesta
Estilo: Música clássica
Artista: Psychomed
Duração: 10 min.



Nível 1
Estimulação muito fraca
Este nível é indicado para as pessoas que resistem ao relaxamento ou fotos-sensíveis, pois não há luz pulsada.

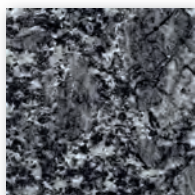


📄 Peter Benoît - 3rd Fantasy for Piano Solo

Turbo-sesta
Estilo: Música clássica
Artista: Psychomed
Duração: 4 min.



Nível 1
Estimulação muito fraca
Este nível é indicado para as pessoas que resistem ao relaxamento ou fotos-sensíveis, pois não há luz pulsada.



📄 Zdenek Fibich - Poema

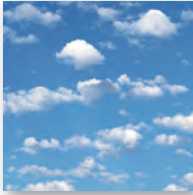
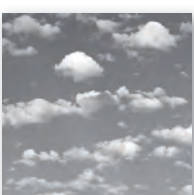
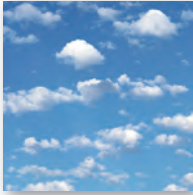
Turbo-sesta
Estilo: Música clássica
Artista: Psychomed
Duração: 18 min.



Nível 1
Estimulação muito fraca
Este nível é indicado para as pessoas que resistem ao relaxamento ou fotos-sensíveis, pois não há luz pulsada.

Sessões da tarde (Músicas de 15 a 40 min.)

Pro-Relaxation

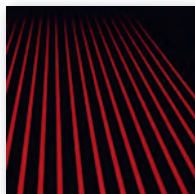
	Relax 15 min. <i>Turbo-sستا</i> <i>Estilo: Pro Relaxation</i> <i>Artista: Psychomed</i> <i>Duração: 15 min.</i>	 Nível 4 Estimulação elevada Nível utilizado para a música Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis		Relax 60 min. <i>Turbo-sستا</i> <i>Estilo: Pro Relaxation</i> <i>Artista: Psychomed</i> <i>Duração: 60 min.</i>	 Nível 4 Estimulação elevada Nível utilizado para a música Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis
	Relax 20 min. <i>Turbo-sستا</i> <i>Estilo: Pro Relaxation</i> <i>Artista: Psychomed</i> <i>Duração: 20 min.</i>	 Nível 4 Estimulação elevada Nível utilizado para a música Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis		Relax 15 min. Fotossensível <i>Turbo-sستا</i> <i>Estilo: Pro Relaxation</i> <i>Artista: Psychomed</i> <i>Duração: 15 min.</i>	 Nível 1 Estimulação muito fraca Este nível é indicado para as pessoas que resistem ao relaxamento ou fotossensíveis, pois não há luz pulsada.
	Relax 30 min. <i>Turbo-sستا</i> <i>Estilo: Pro Relaxation</i> <i>Artista: Psychomed</i> <i>Duração: 30 min.</i>	 Nível 4 Estimulação elevada Nível utilizado para a música Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis		Relax 20 min. Fotossensível <i>Turbo-sستا</i> <i>Estilo: Pro Relaxation</i> <i>Artista: Psychomed</i> <i>Duração: 20 min.</i>	 Nível 1 Estimulação muito fraca Este nível é indicado para as pessoas que resistem ao relaxamento ou fotossensíveis, pois não há luz pulsada.
	Relax 45 min. <i>Turbo-sستا</i> <i>Estilo: Pro Relaxation</i> <i>Artista: Psychomed</i> <i>Duração: 45 min.</i>	 Nível 4 Estimulação elevada Nível utilizado para a música Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis			

Hiper-sestas

	Seashore 10 min. <i>Estilo: Hiper-sستا</i> <i>Artista: Psychomed</i> <i>Duração: 10 min.</i>	 Nível 5 Estimulação máxima Nível utilizado para a performance Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis		Seashore 30 m <i>Estilo: Hiper-sستا</i> <i>Artista: Psychomed</i> <i>Duração: 30 min.</i>	 Nível 5 Estimulação máxima Nível utilizado para a performance Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis
	Seashore 20 m <i>Estilo: Hiper-sستا</i> <i>Artista: Psychomed</i> <i>Duração: 20 min.</i>	 Nível 5 Estimulação máxima Nível utilizado para a performance Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis			

Sessões da tarde (Músicas de 15 a 40 min.)

Recuperação / Energia



Dinamizar (Music & Beats)

Performance - 9 min.

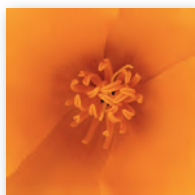
Com ritmos «eletro» muito rápido, «Dinamizar» exerce um efeito de estimulação sobre a mente; aconselhado antes ou durante o estudo, ele permite diminuir e até substituir as substâncias estimulantes do tipo anfetaminas



Nível 5
Estimulação máxima

Nível utilizado para a performance

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Alta Resolução (Music & Beats)

Performance - 11 min.

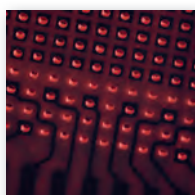
High Resolution é uma gravação que retoma os ritmos rápidos correspondendo ao processamento dos dados durante um período de descanso total da mente.



Nível 5
Estimulação máxima

Nível utilizado para a performance

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Memostar (Music & Beats)

Performance - 10 min.

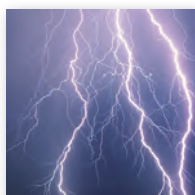
Composto a partir de ritmos rápidos, «Memostar» se destina a ser utilizado após um longo esforço intelectual e uma aprendizagem, para facilitar a memorização desta última.



Nível 5
Estimulação máxima

Nível utilizado para a performance

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Nitroglicerina (Music & Beats)

Performance - 12 min.

Este programa o leva para as ondas «ALPHA alta», ou seja, para ritmos bastante rápidos. Ele interrompe a ruminação rapidamente e induz a um descanso radical da mente, enquanto estimula o nível de energia; portanto, ele prepara ao esforço intelectual que vai seguir; este programa convém perfeitamente para as pausas recuperadoras no decorrer do dia.



Nível 5
Estimulação máxima

Nível utilizado para a performance

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Criatividade



Eureka (Music & Beats)

Performance - 30 min.

À base de ritmo «Techno» e de estimulações auditivas e visuais, um mistura de ALPHA e de BETA, este programa encoraja as associações de ideias e estimula a visualização de projetos. Você se sentirá distante do mundo, mas sem diminuir seu nível de vigilância e o tônus indispensável à dinâmica criativa.



Nível 5
Estimulação máxima

Nível utilizado para a performance

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Creativity (Beats)

Música - 31 min.

Você que deseja criar, imaginar, repensar, confeccionar sua própria realidade, utilize este programa sem moderação para induzir associações de ideias, visualizações criativas, construções intelectuais, criações, pensamentos originais e muitos presentes para a mente, gerados por este programa desorientador e poderoso, calibrado com os ritmos «alpha» altos.



Nível 5
Estimulação máxima

Nível utilizado para a performance

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Turbo-sestas



Energy Source (Music & Beats)

Performance - 15 min.

Do estilo «Acid Jazz» este programa o levará para as ondas ALPHA. Com ele, você vai relaxar rapidamente, mas sem alterar seu espírito de decisão nem induzir ao sono. Sendo que este programa inicia com um nível de estimulações elevadas, aconselha-se utilizar apenas quando a pessoa está em estado de estresse intenso e deseja permanecer alerta. Convém particularmente para quem dispõe de pouco tempo



Nível 5
Estimulação máxima

Nível utilizado para a performance

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Sessões da tarde (Músicas de 15 a 40 min.)

Turbo-sestas



Break (Beats)

Performance -15 min.

Você tem pouco tempo e uma curta sesta lhe faria muito bem, a menos que seja uma relaxação profunda, rápida e eficaz. Mas o tempo lhe falta para poder cair no sono. Este programa curto foi feito para você e vai relaxá-lo em 15 min! Depois você vai se sentir regenerado, em plena forma e em plena posseção de seus meios!



Nível 5
Estimulação máxima

Nível utilizado para a performance

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Integração



Data Processing (Music & Beats)

Performance - 39 min.

Estilo Acid Jazz, este programa induz as ondas theta. Em muitos pontos, estas ondas são assimiladas às ondas do sonho (sono paradoxal), período durante o qual se efetua o verdadeiro processamento dos dados de nosso bio computador (visualização, compreensão, integração, etc.)



Nível 5
Estimulação máxima

Nível utilizado para a performance

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Comprehension (Beats)

Performance -40 min.

Após ou durante o estudo, seu cérebro pede ajuda! As ondas cerebrais «theta» características do processamento dos dados de seu «bio-computador» são induzidas com força nos ritmos-chaves gerados neste programa fora do comum, resultado de importantes pesquisas em eletroencefalografia.



Nível 5
Estimulação máxima

Nível utilizado para a performance

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Memorização



Memo-Booster (Music & Beats)

Performance - 29 min.

Composto a partir de música de estilo «ambiente» se destina a ser utilizado após uma aprendizagem para facilitar a memorização desta. Este programa é um poderoso indutor das ondas theta do encéfalo e ajudará a obter a consolidação mnésica necessária para as aprendizagens fastidiosas.



Nível 5
Estimulação máxima

Nível utilizado para a performance

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Memorization (Beats)

Performance -30 min.

Fixando o que você aprendeu graças a este programa de uma eficácia surpreendente, utilizado há mais de dez anos por estudantes em período de exame, este programa induz as ondas cerebrais «theta» que são associadas à consolidação mnésica e ao processamento dos dados assimilados.



Nível 5
Estimulação máxima

Nível utilizado para a performance

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Relaxação



Anti-Stress (Music & Beats)

Performance - 39 min.

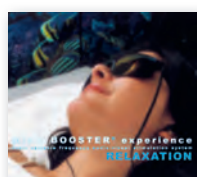
À base de ritmo latino, este programa induz a relaxação profunda, o anti-stress, com uma estabilização em alpha durante os 20 últimos minutos. Este programa convém, perfeitamente para as primeiras sessões. Ele induz o mesmo tipo de estado que ENERGY SOURCE com esta diferença: ele dura 40 minutos e pode induzir um nível de relaxação cujo efeito dura muito mais tempo. Ideal se você tiver tempo para apreciar a relaxação que vai seguir...



Nível 5
Estimulação máxima

Nível utilizado para a performance

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Relaxation (Beats)

Performance -39 min.

Fuja da realidade cotidiana! Eis um programa leve e eficiente ao mesmo tempo e que, durante 40 minutos, o leva suavemente numa viagem para o país das profundezas de seu inconsciente e para alcançar finalmente este sentimento de quietude e de serenidade que você esta procurando... no coração de você mesmo!



Nível 5
Estimulação máxima

Nível utilizado para a performance

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Sessões da noite (Vozes relaxantes)

Luz vermelho pulsada.



Relaxar (a atenção)

Vozes relaxantes (audiocameto®) - 39 min.

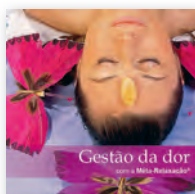
Esta gravação propõe uma sessão de relaxação guiada em e seguida, leva em direção do relaxamento necessário para poder beneficiar o melhor possível das tecnologias utilizadas nos audiocamentos®. Esta gravação é primordial como primeira escuta para todas as pessoas que nunca tiveram uma experiência em estado de relaxação profunda. Neste caso, recomendamos vivamente escutá-la antes de escutar seus primeiros audiocamentos®.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Gestão da dor

Vozes relaxantes (audiocameto®) - 29 min.

Esta gravação induz um profundo relaxamento e diminui a sensibilidade à dor. É conhecido que o estado de nervosismo ou de descontração faz flutuar proporcionalmente a sensibilidade à dor. A escuta regular destas mensagens metafóricas facilita assim a gestão da dor.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Alegria de viver

Vozes relaxantes (audiocameto®) - 26 min.

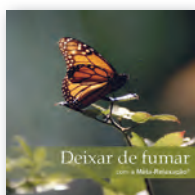
Um riacho corre e lava as impurezas das suas lembranças, memórias agradáveis e sonhos maravilhosos da sua infância vêm ao de cima. Duas histórias levam-nos ao país da luz e da «limpeza das ondas negativas». Relaxamento profundo, momento de felicidade intenso, esta gravação favorece a abertura do seu potencial à mudança e prepara o subconsciente para viver a vida positivamente. Um complemento radical para reagir construtivamente à depressão!



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Deixar de fumar

Vozes relaxantes (audiocameto®) - 23 min.

Passeio pela serra, ascensão até ao ar puro da liberdade, esta gravação constitui um suporte psicológico forte, quando a vontade de fumar se faz sentir. Momento de profunda relaxação, para contrariar o nervosismo e complemento do substituto de nicotina utilizado (patch, pastilhas, etc.), este disco é o perfeito companheiro em casa, durante este período crucial, que representam as primeiras semanas sem cigarro.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Gestão do stress

Vozes relaxantes (audiocameto®) - 26 min.

Depois de uma viagem pela natureza, através de riachos das montanhas onde se filtra a água pura que refresca, duas histórias metafóricas evocam uma cena como num sonho e a inteligência intuitiva, a espontaneidade, a autoconfiança e a capacidade natural de controlar o stress, tornam-se cada vez mais conscientes. Como um piloto aos comandos de um avião, sentir-se-á progressivamente passar aos comandos do seu próprio destino, passeando entre as nuvens da sua própria existência. Esta gravação contém fortes sugestões que destruirão as preocupações cristalizadas no fundo do seu subconsciente.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



A ioga da mesa

DISPONÍVEL EM BREVE

Vozes relaxantes (audiocameto®) - 33 min.

Relaxe dentro de seu espaço interior de calma e de serenidade... Entre em contato com sua energia de vida para que ela o ajude a usar da melhor maneira todas suas capacidades, a fazer as boas escolhas, sair da dúvida e da frustração... Graças a uma técnica eficaz, reencontre a liberdade de escolher, de descobrir satisfações mais duradouras e mais construtivas... longe das falsas fomes, sem fome e sem fim...! Ajude-se com suas lembranças agradáveis e valorizadoras, e redescubra a autoconfiança necessária para superar os momentos difíceis e isso, cada vez mais facilmente... Simples como... cerrar os punhos...!



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Relaxamento no consultório do dentista

Vozes relaxantes (audiocameto®) - 35 min.

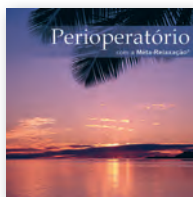
Você está instalado na cadeira para um tratamento dos dentes e só precisa relaxar. Enquanto o dentista opera durante meia-hora à uma hora, às vezes mais, esta gravação lhe permite ocupar o seu tempo agradavelmente e relaxar deixando o dentista trabalhar serenamente. As sugestões permitem reduzir o sangramento eventual e administrar melhor os desconfortos ou as dores, partindo do princípio de que o nível de sensibilidade e de excitabilidade nervosa baixa com o relaxamento profundo.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Perioperatório

Vozes relaxantes (audiocassete®) - 45 min.

Durante uma operação loco regional, o paciente ouve os comentários, por vezes desconcertantes do cirurgião e dos assistentes, sente por vezes seu corpo mexer e por causa do nível de estresse importante, ele muitas vezes deve sofrer uma sedação complementar por via intravenosa. Esta gravação permite vivenciar o tempo operatório de maneira agradável e evita totalmente ou em menor medida o acréscimo de uma intravenosa de sedativo bem como todos os inconvenientes que ela pode acarretar.

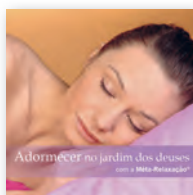


Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Sono



Adormecer no jardim dos deuses

Vozes relaxantes (audiocassete®) - 32 min.

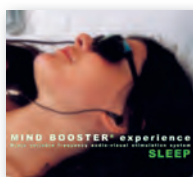
Ajuda preciosa para aqueles que sofrem de insônia os que vivem um período de estresse ou de ansiedade, esta gravação é, antes de tudo, um poderoso agente relaxante. Você é levado progressivamente até a beira do sono, enquanto vozes murmuram; em seguida, progressivamente, a relaxação invade... e a necessidade de sono se faz sentir... naturalmente!



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Sleep

Performance - 29 min.

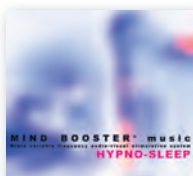
Este programa leva irresistivelmente para os braços de Morfeu. As ondas cerebrais induzidas são as ondas delta (amplas e lentas). Graças aos estímulos repetitivos, a sua mente se esvazia, o seu corpo se torna pesado e progressivamente um torpor o invade, é assim que entra em um estado de sonolência que irá aumentar de minutos em minutos para finalmente conduzir ao sono e à porta dos sonhos...



Nível 5
Estimulação máxima

Nível utilizado para a performance

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Hypno-Sleep

Performance - 29 min.

Inicialização com base em música do tipo «ambiente» com um estímulo audiovisual de BETA e ALPHA durante o início da sessão, este programa leva-o, em seguida, para as ondas lentas do sono, as ondas DELTA. Como o seu nome o indica, ele é particularmente eficaz em caso de dificuldades para adormecer ou para voltar a dormir.



Nível 5
Estimulação máxima

Nível utilizado para a performance

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Sessões da noite (Vozes relaxantes)

Crescimento pessoal



📖 Agressividade

Crescimento pessoal - 28 min.

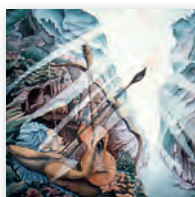
Este título diz respeito ao eu profundo que acumula, por vezes inconscientemente, certa tensão e uma agressividade oriunda da impotência contida na definição mesma do estresse que é a impossibilidade de reagir a este ou a estes acontecimentos. Praticando regularmente a escuta desta gravação você terá a possibilidade de desarmar a ira e a agressividade, muitas vezes escondidas dentro de você.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



📖 Autoconfiança

Crescimento pessoal - 27 min.

Este título trata da confiança em si mesmo, é o mais famoso de todas as categorias da lista. Com a ajuda de metáforas especificamente escolhidas, a estória permite induzir um sentimento de confiança em si mesmo que parece faltar a toda a população.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



📖 Auto correção

Crescimento pessoal - 29 min.

Você possui, no seio de suas células, capacidades de auto correção e de cura. Este fato se tornou científico através de estudos em duplo-cego contra placebo que evidenciaram o fantástico poder de cura que todos nós compartilhamos. O seu corpo contém uma verdadeira «farmácia interna». É onde a natureza que lhe constitui obtém as moléculas e as partículas necessária à composição da sua formulação pessoal. Você mesmo compõe dessa forma a sua própria medicina interna. Foi comprovado cientificamente que os pensamentos positivos reforçam, entre outras coisas a imunidade. A prática do repouso, e mais ainda, de um relaxamento ativo consciente e subconsciente de forma regular, são então estratégias inteligentes para a prevenção das doenças e a garantia de uma saúde ótima.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



📖 Organização do tempo

Crescimento pessoal - 28 min.

A gestão do tempo e a procrastinação são as doenças do século. O tratamento do relógio temporal subconsciente ajuda já que a procrastinação decorre, muitas vezes, de um bloqueio combinado a uma falta de motivação. A escuta repetida das mensagens positivas dirigidas ao subconsciente permite uma forma de reprogramação para favorecer a administração do tempo e a organização necessária.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



📖 Auto segurança

Crescimento pessoal - 29 min.

Após uma viagem na natureza além do litoral das suas férias, na corrente dos riachos das montanhas onde flui a água pura que banha e refresca, duas estórias metafóricas evocam uma cena como em um sonho de inteligência intuitiva, a espontaneidade, a segurança e a natureza própria de certos animais que regulam seu estresse naturalmente. Progressivamente, tal qual um piloto no comando do seu destino, você se encontra no comando de um pequeno avião se deslocando pelas nuvens de sua existência. Esta gravação comporta potentes sugestões que neutralizam as preocupações cristalizadas nas profundezas de seu subconsciente.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



📖 Criatividade

Crescimento pessoal - 27 min.

Para que a criatividade emergja, o relaxamento total é ideal. Os dois hemisférios cerebrais podem então comunicar e trabalhar em harmonia enquanto o espírito cartesiano descansa. Os níveis de consciência no limite do sono são conhecidos por favorecer a emergência do potencial criativo. Diversas invenções fundamentais foram descobertas durante siestas rápidas após um repouso completo do espírito.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



📖 Gestão da ansiedade

Crescimento pessoal - 29 min.

Os textos desta gravação foram concebidos de forma a proporcionar um profundo relaxamento ao nível consciente e um alívio da ansiedade ao nível subconsciente. A escuta repetida destas mensagens metafóricas permite um fortalecimento comportamental face ao medo do futuro e, posteriormente, poderá apreciar a realidade mais serenamente a nível emocional.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Sessões da noite (Vozes relaxantes)



Harmonia Relacional

Crescimento pessoal - 29 min.

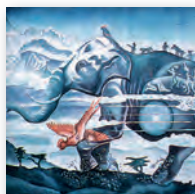
Este título foca a qualidade das relações com os outros. As histórias e as metáforas são concebidas para favorecer a emergência das relações harmoniosas com os outros.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Toxico dependencia

Crescimento pessoal - 23 min.

Esta gravação foi concebida como ajuda psicológica para quem quer parar de usar produtos aditivos. A escuta repetida das mensagens metafóricas permite uma mobilização dos recursos subconscientes e a possibilidade de abordar esse período difícil com mais serenidade e confiança em si.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Fotossensível



Autoconfiança - Fotossensível

Vozes relaxantes (audiocamento®) - 29 min.

Este título trata da confiança em si mesmo, é o mais famoso de todas as categorias da lista. Com a ajuda de metáforas especificamente escolhidas, a história permite induzir um sentimento de confiança em si mesmo que parece faltar a toda a população.



Nível 1
Estimulação muito fraca

Este nível é indicado para as pessoas que resistem ao relaxamento ou fotosensíveis, pois não há luz pulsada.



Gestão da dor - Fotossensível

Vozes relaxantes (audiocamento®) - 29 min.

Esta gravação induz um profundo relaxamento e diminui a sensibilidade à dor. É conhecido que o estado de nervosismo ou de descontração faz flutuar proporcionalmente a sensibilidade à dor. A escuta regular destas mensagens metafóricas facilita assim a gestão da dor



Nível 1
Estimulação muito fraca

Este nível é indicado para as pessoas que resistem ao relaxamento ou fotosensíveis, pois não há luz pulsada.



Perioperatório - Fotossensível

Vozes relaxantes (audiocamento®) - 45 min.

Durante uma operação loco regional, o paciente ouve os comentários, por vezes desconcertantes do cirurgião e dos assistentes, sente por vezes seu corpo mexer e por causa do nível de estresse importante, ele muitas vezes deve sofrer uma sedação complementar por via intravenosa. Esta gravação permite vivenciar o tempo operatório de maneira agradável e evita totalmente ou em menor medida o acréscimo de uma intravenosa de sedativo bem como todos os inconvenientes que ela pode acarretar.



Nível 1
Estimulação muito fraca

Este nível é indicado para as pessoas que resistem ao relaxamento ou fotosensíveis, pois não há luz pulsada.

Os pacotes

❑ Pacote Básico

8 programas

Gestão do stress
Alegria de viver
Gestão da ansiedade
Autoconfiança
Sleep
Hypno-Sleep
Energy Source
Wake Up

❑ Pacote Nova Era (meditação)

8 programas

Absorva a energia vital
Melhore o aspecto financeiro da sua vida
Desenvolva a autoconfiança
Desenvolva sua intuição pelo desprendimento
Integre o êxito
Provoque a sorte
Irradie amor
Reforce suas estratégias de influência

❑ Pacote fotossensível

3 programas

Autoconfiança
Gestão da dor
Perioperatório

❑ Pacote clínica

6 programas

Gestão do stress
Alegria de viver
Gestão da dor
Deixar de fumar
Perioperatório
Relaxamento no consultório do dentista

❑ Pacote crescimento pessoal

9 programas

Agressividade
Autoconfiança
Auto correção
Organização do tempo
Auto segurança
Criatividade
Gestão da ansiedade
Harmonia Relacional
Toxico dependencia







facebook.com/psioworld



www.psio.com