



Luminothérapie



Le PSIO®

Un dispositif de relaxation innovant combinant sons et lumières!

Maintenant à Brillon, proche de Valenciennes chez la santé des zèbres!

Lumière continue ou lumière pulsée

Les programmes en mode « lumière pulsé » privilégient l'arrêt de la rumination. Ils sont donc adaptés en cas de problème de sommeil ou de stress.

Les programmes en mode « lumière continue » sont, quant à eux, plus fréquemment utilisés pour lutter contre la dépression saisonnière.

Yeux ouverts ou fermés ?

Même yeux fermés, la lumière agit à travers les paupières. Il est cependant conseillé de pratiquer :

- Le matin : yeux ouverts, les programmes conçus pour le réveil (visualisation guidée par la voix).
- L'après-midi : yeux ouverts ou fermés, les programmes conçus pour faire un break / sieste (musiques).
- Le soir : yeux fermés, les programmes conçus pour être écoutés dans votre lit, avant de dormir (voix relaxantes).



Comment comprendre l'effet PSiO en mode pulsé ?

Notre esprit est constamment transporté via les zones de l'anticipation ou de la mémoire, dans des espaces remplis d'images et d'idées qui reviennent souvent en boucle. C'est la rumination des pensées. La plupart du temps nous ne sommes pas là. Nous ne sommes pas au moment présent !

Nous sommes dans le passé ou dans le futur mais nous oublions le présent... Nous oublions la sensation du vivant, qui devrait être omniprésente ! C'est souvent plus facile à dire qu'à gérer, il est vrai. Le PSiO apporte cependant une solution très pragmatique à cette problématique. Voyons comment !



La rumination stoppe, la sensation naît au moment présent

Le PSiO guide irrémédiablement l'esprit à travers différents états de l'attention. Dans la plupart des cas, que se passe-t-il ? Les sons et les lumières émises envahissent rapidement les zones sensorielles auditives et visuelles. La rumination stoppe automatiquement pour laisser place à la contemplation des scènes visuelles colorées. S'il s'agit de programmes courts, l'attention est principalement dirigée, non plus vers les pensées mémorisées ou dans les zones du champ de conscience dévolues à l'anticipation mais dans les perceptions audiovisuelles présentes.

C'est ainsi que l'on appréciera la musique de manière beaucoup plus profonde et détaillée. Certains dirons qu'ils «vivent littéralement la musique».

Ensuite, si les programmes se prolongent, l'attention devient flottante et l'esprit est ainsi mis au repos progressivement puis... radicalement ! C'est la raison pour laquelle le PSiO est toujours un outil de récupération mentale et à littéralement un indéniable effet énergisant.

Plus le programme est long, plus il dirige l'esprit progressivement vers l'état d'attention au repos. Cet état particulier où l'on est encore éveillé mais où l'on croit dormir (mais si quelqu'un vous parle ou touche votre bras vous réalisez ainsi que vous ne dormiez pas encore). C'est l'état de l'esprit où l'on entend encore tout, mais où l'on n'écoute plus... C'est ce qu'on appelle «l'écoute subconsciente» (car le conscient ne filtre plus les messages, l'attention n'étant plus en action).

Cet état appelé aussi «sophroliminal» par les sophrologues ou «état crépusculaire» par d'autres, est un état de l'attention où l'esprit ne s'arrête que rarement car de manière générale il s'enfonce ensuite vers le sommeil.

Grâce au PSiO, l'esprit est alors maintenu au bord du sommeil, mais reste conscient. Or, cet état possède des propriétés particulièrement intéressantes: il est connu comme favorable à la suggestion, l'esprit étant plus perméable, il est aussi connu comme très récupérateur car dans cet état l'esprit et l'attention sont complètement au repos. Or l'attention requiert une énergie considérable. La mettre au repos induit donc un retour en énergie sur le plan mental. On se sent ressourcé...

Un tel état est donc idéal pour toutes les personnes qui recherchent une détente

Attention cet état est donc appréciable pour toutes les personnes qui recherchent une récupération rapide et efficace comme les infirmiers qui travaillent la nuit, les pilotes en décalages horaires, les étudiants en période d'examen ou tout simplement les hommes et femmes d'affaires qui sont stressés par leur travail harassant.

Lâcher Prise

Comment le PSIO agit-il pour être si efficace ? Le PSIO utilise simplement certaines fréquences de sons et de lumières pulsées (qui ont fait l'objet d'étude à l'électroencéphalographie) avec un étonnant pouvoir de distraction, pour entraîner votre esprit dans des niveaux de la conscience habituellement indomptés ! Par exemple, il est difficile par la volonté de lâcher prise c'est-à-dire de relâcher le niveau d'attention. Grâce au PSIO c'est devenu un jeu d'enfant !

Autre exemple : se positionner à la frontière du sommeil sans y sombrer irrémédiablement. Avec le PSIO (sur certains programmes comme ceux des catégories pour la soirée), vous êtes emmenés en bordure du sommeil et vous y restez autant de temps que s'effectuent les suggestions ou que le programme vous y maintient tout simplement.

Références : utilisation dans des environnements de stress extrême

Dans les hôpitaux, cette technique est utilisée depuis 1994 pour permettre aux chirurgiens d'opérer sans sédation intraveineuse pendant toute la durée d'une opération sous anesthésie locorégionale.

Comme l'adage populaire le précise «qui peut le plus, peut le moins» ! Vous pourrez donc bénéficier tout aussi efficacement des vertus du PSIO pour un simple usage privé (comme un ancrage par la voix avec des images évoquées et des suggestions positives pour votre être profond).

Un programme pour chaque problème...

Le Psio permet de travailler sur une grande partie des problèmes que l'on peut rencontrer au fil d'une vie:

- Séparation amoureuse
- arrêt du tabac
- Impulsivité - Hyperactivité des adolescents
 - psoriasis
 - fibromyalgie
 - Etats dépressif
- Mémoire et concentration
- Rompre l'empreinte d'un(e) manipulateur(trice)
 - problèmes de sommeil
- Emotions et appétit (perte de poids)
 - Système immunitaire
 - Blessure d'abandon...
et plus encore...

N'hésitez pas à me contacter pour les tarifs selon le cas à traiter.
(nombre de séance et coût/durée par séance)

(à Brillonn, proche de Valenciennes, Saint-Amand-les-Eaux, Orchies, Lille).

[accueil](#)

La Santé des Zèbres

11 Rue Clémenceau
59178 Brillonn
(proche de Valenciennes, Saint-Amand-les-Eaux, Orchies, Lille, Somain, Marchiennes)

Praticien: **Fabien Ducant (EI)**

"Uniquement sur RDV"

CB non Acceptée.

Chèques ou espèces (faire l'appoint).

Tel : **06.84.40.69.54**

Lundi au vendredi: 8h30-23h

Samedi: 8h-17h

Horaires variables selon disponibilités.
Entreprises sur devis.



Praticien reiki, massages
bien-être, bio-résonance et
Ambassadeur PSIO

[Mentions légales](#)

[Politique en matière de cookies](#)

[Politique de confidentialité](#)

© 2017-2024 par - SDX - Arts&Chir
<https://www.amedicine.com>