

# WEEK-END DE DETENTE PROFONDE ET GLOBALE



Dans un lieu sympathique et convivial

## COMPRENANT :

- 1 Massage\* relaxant individuel de 60 minutes.
- 2 Saunas de 40 minutes chacun (prévu pour 2 personnes maximum). Il s'agit d'un sauna infrarouge, sec, d'une température de 60° maximum.
- 1 Séance sur une table vibrante (Andumenic 3 Professional\*) de + ou - 30 minutes.
- 2 Séances de relaxation avec l'aide d'un KasinaPlus\*.
- 1 Séance de relaxation avec l'aide d'un Laxman\*.
- 1 Séance de relaxation avec l'aide de la PandoraStar\*.
- 1 Relaxation guidée\* collective de + ou - d'une heure.
- Possibilité de pouvoir utiliser divers instruments : un véritable bâton de pluie, 2 bols tibétains, des vibreurs, un grand cristal de roche avec la possibilité de choisir la couleur de son choix, ainsi qu'une initiation au massage à 4 mains et à l'hyper-ventilation\* en fonction de la disponibilité du temps restant...



Lieu du stage : Lieu dit L'Auvergne 69870 Chambost-Allières

150 euros tout compris pour une personne seule,

ou 250 euros pour un couple (ou un ami accompagnant),

et 100 euros dans le cas où une personne en amène 3 autres personnes (payants chacune 150 euros). Le stage comprend le repas de midi du jour choisi, ainsi que du thé ou du café à volonté, hormis le transport.

### Quelques précisions :

Massage (appelé également modelage) effectué par mes soins. Je tiens à préciser que je ne suis ni kinésithérapeute, ni médecin.

KasinaPlus et Laxman : composées de lunettes d'induction hypnoïde et de musiques relaxantes ou de programmes spécifiques basés sur des lumières pulsées induisant des états modifiés de conscience.

La Lumière PandoraStar permettant elle aussi d'induire des états modifiés de conscience avec l'aide de programmes spécifiques à base de lumières pulsées.

Relaxation guidée par mes soins, composée d'hypnose et de sophrologie. Le but, amener le ou les participants à une détente très profonde située entre veille et sommeil.

Instruments à disposition:

- 2 bols tibétains achetés en 1990 lors d'un voyage au Népal de 45 cm et 30 cm, tonalités : l'un médium et l'autre grave.
- 1 véritable bâton de pluie d'1 mètre 40, acheté sur les haut plateau de Bolivie dans les années 1970.
- 2 vibreurs différents permettant de détendre les muscles en profondeur.
- 2 grands cristaux de roche avec la possibilité de leur associer une couleur de son choix, permettant d'induire des états méditatifs.
- 1 grande lampe infrarouge.

Une initiation au massage à 4 mains selon le temps restant. Le but: ressentir sur soi, l'énorme différence entre être touché avec deux mains et celui d'avoir sur soi 4 mains ou plus.



Massage mécanique/vibrant fait sur une table vibrante andulatoire (Andumedic3 - Professional voir photo ci-dessus).

Initiation à l'Hyperventilation utilisée dans différentes techniques chamaniques et de développement personnel comme : la respiration holotropique (développée par Stanislav Grof : psychiatre et psychanalyste américain d'origine Tchèque ou le Training autogène de Schultz ou bien encore le Lying en lien avec Denise Desjardin... En plus d'une grande détente, l'hyper-ventilation (en sur oxygénant le cerveau) permet non seulement d'induire des états modifiés de conscience, mais également de dénouer des blocages émotionnels anciens, de renforcer ses défenses immunitaires, mais aussi de pouvoir d'augmenter considérablement la résistance au froid et aux stress...

Et enfin, un débriefing : temps important d'intégration des différents modules proposés et testés par vous, et également vous permettre de répondre à vos questions restées en suspens ou vos attentes.

## **Qu'est-ce que la respiration holotropique ?**

Un bref historique de la respiration holotropique...

Le psychiatre à l'origine de cette méthode est le docteur Stanislav Grof. Né à Prague, Stanislav Grof a étudié et pratiqué la médecine psychiatrique en Tchécoslovaquie avant d'émigrer aux États-Unis, en 1967. Il a enseigné à l'Université John Hopkins où il a notamment mené des recherches sur le potentiel thérapeutique des drogues psychédéliques comme le LSD. En 1973, il se rend en Californie, à l'institut Esalen, et continue son travail sur les états de conscience altérée, mais sans drogues. C'est dans la mouvance de cette époque - et des thérapies visant à unifier les plans : corporel, mental et spirituel - que Grof élabore, avec sa femme Christina, la technique à laquelle il continue de se consacrer aujourd'hui. Dans le milieu de la psychologie transpersonnelle, Stanislav Grof est considéré comme le grand théoricien des états mentaux altérés.

Mais encore...

La Respiration Holotropique est une méthode d'exploration intérieure basée sur un travail de respiration combiné à des séquences musicales. Dans ce texte, vous découvrirez cette pratique plus en détails, ses principes, son histoire, ses bienfaits, et enfin quelles sont les contre-indications à la pratique de cette méthode.

Le travail de respiration holotropique (TRH) est une méthode d'exploration de soi et d'expansion de la conscience qui utilise la puissance de la respiration et de la musique pour franchir les barrières habituelles de la perception. Elle provoque l'entrée dans un état de conscience altéré permettant à l'esprit de changer de mode de fonctionnement. Selon le Dr Stanislav Grof, le simple fait de se retrouver dans cet état altéré susciterait une activité thérapeutique spontanée.

Selon lui aucun autre apport ne serait nécessaire pour que l'inconscient fasse émerger les conflits qu'il recèle et, surtout, qu'il les traite. La méthode demande seulement d'accueillir ce qui émerge, et de profiter du fait que l'inconscient donne temporairement accès à certains de "ses secrets". Malgré les inconforts possibles (cris, larmes, tremblements, rires hystériques, frissons, crampes ou douleurs), le contexte sécuritaire aide à supporter l'expérience et à en profiter. Évidemment, celle-ci diffère d'une personne à l'autre et, pour une même personne, d'une séance à l'autre. N'étant basée sur aucun système de pensée, aucune philosophie, cette approche n'oriente pas l'expérience. Ce que les respirants expérimentent et découvrent, est « ce qui vit en eux ».

### **Les grands principes :**

Le principe le plus important de cette méthode est que chaque individu évolue dans sa vie à un niveau beaucoup plus inférieur à ses capacités à cause du fait qu'il ne s'identifie qu'à son égo.

Le Travail de respiration holotropique a pour but de s'ouvrir à d'autres champs de conscience. Il s'inspire de différentes méthodes d'exploration de la conscience, dont le chamanisme qui a toujours misé sur les expériences d'états altérés (jeûne, isolement, rites de passage) pour accélérer le travail psycho spirituel. La mobilisation des ressources énergétiques de l'inconscient par le Travail de respiration holotropique entraîne des réaménagements profonds tant sur le plan psychique que corporel - amenant la personne dans un « mouvement vers sa totalité ». L'accès à cet état supérieur de conscience est possible grâce un travail sur la respiration, découlant vers une hyperventilation. Celle-ci entraîne rapidement des sensations corporelles que l'on dit causées par la circulation de «l'énergie». Elles peuvent se manifester partout dans le corps - membres, extrémités, organes génitaux, muscles, organes internes - et parfois donner l'impression de provenir d'une force transcendante « plus grande que soi ». Une multitude d'images peuvent surgir, et il est fréquent de revivre des

expériences émotives passées - qui peuvent avoir été merveilleuses ou, plus souvent, traumatisantes. Il n'est pas rare que les participants parlent d'expériences de « contact cosmique ». Et fréquemment, les gens disent avoir revécu leur naissance (la technique ressemble beaucoup à celle du rebirth).

### **Les bienfaits de la respiration holotropique :**

Officiellement, l'institut Grof n'a aucune prétention quant à la capacité de la méthode à guérir des problèmes ou des maladies. Malgré l'absence d'études bien contrôlées et publiées, on mentionne, sur les sites de divers intervenants, que cette approche pourrait contribuer à :

- *Soulager les phobies et l'angoisse de vivre*

La libération des angoisses et le bien-être procuré par les séances peuvent être favorables au traitement des phobies et de l'angoisse.

- *Accompagner l'individu dans une démarche de développement personnel*

L'approche est une méthode de croissance personnelle particulièrement adaptée aux individus qui souhaitent faire un travail sur eux-mêmes.

- *Traiter certaines maladies somatiques*

Comme les maladies de la peau, les migraines, l'asthme et les problèmes digestifs chroniques.

- *Traiter un traumatisme passé*

Comme complément à une psychothérapie, elle conviendrait aussi aux personnes qui désirent aller dans les profondeurs de leur inconscient pour travailler sur des traumatismes passés - accidents, opérations, agressions - ou sur différents malaises physiques à fortes composantes psychosomatiques.

- *Réduire l'anxiété*

En 2007, des chercheurs se sont intéressés aux études sur le rôle potentiel de la respiration holotropique en combinaison à une psychothérapie dans le traitement de problèmes psychiatriques comme l'anxiété et la dépression. Les auteurs n'ont répertorié que 3 études dont une seule publiée dans une revue scientifique avec évaluation par les pairs. Les résultats indiquent que la respiration holotropique pourrait être efficace pour résoudre certains problèmes psychologiques. Après 6 mois de suivi, les sujets ayant participé aux séances de respiration holotropique, en complément à leur psychothérapie, présentaient des améliorations plus importantes sur le plan de l'estime de soi et de l'anxiété relative à la mort. Les auteurs mentionnent toutefois que, bien que prometteurs, ces résultats préliminaires doivent être considérés avec précaution étant donné l'absence de hasardisation et le petit nombre de sujets dans chacun des groupes.

#### **Un des dangers de la respiration holotropique dû à l'hyperventilation :**

Lors d'une séance de respiration holotropique, le respirant pratique simplement une respiration ample et rapide pour amener l'hyperventilation. Même si l'accompagnant est présent pour intervenir, cette technique peut représenter certains dangers. En effet, lorsque l'individu est en hyperventilation, le taux d'oxygène dans le sang est plus haut que la normale tandis que le dioxyde de carbone baisse et le pH sanguin se modifie. La diminution du dioxyde de carbone bloque le réflexe respiratoire tandis que l'augmentation du taux d'oxygène peut perturber le fonctionnement normal du cerveau. Ainsi, l'hyperventilation peut provoquer des vertiges, des douleurs musculaires, une sensation de gorge serrée... Ces symptômes associés aux difficultés de respiration peuvent donc générer chez l'individu un état de panique, ce qui peut ensuite entraîner certains risques d'accidents, de chutes...

#### **Contre-indications de la respiration holotropique :**

On doit aborder la respiration holotropique avec les mêmes précautions élémentaires que toute activité aérobic intense, comme la pratique d'un sport.

**De plus, ce genre d'expérience ne convient pas aux personnes se retrouvant dans les situations suivantes : troubles cardiovasculaires, glaucome, épilepsie, grossesse, rétablissement après une chirurgie.**



## **A PROPOS DES LUNETTES DE RELAXATION : LAXMAN**

**Les lunettes de stimulation LAXMAN, permettent d'aller vers un plus grand épanouissement personnel tout en luttant contre le stress de la vie quotidienne :**

Les lunettes de chromothérapie et stimulation audiovisuelle LAXMAN (avec une gamme de 360 couleurs) agissent dans le champ de la stimulation mentale. Elles interviennent dans le domaine du stress, de l'épuisement professionnel, des échéances d'examen ou de concours, mais aussi dans le cadre d'une démarche de développement personnel.

Ce système très complet s'adresse aux particuliers recherchant une façon moderne, adaptable et autonome de travailler sur la gestion du stress et le développement mental et psychologique. Mais les lunettes Laxman sont aussi destinées aux professionnels de santé, aux centres de relaxation, aux thérapeutes en médecine naturelle.

L'utilisation régulière et approfondie des lunettes Laxman agit de façon ciblée, grâce aux différents programmes inclus, sur votre bien-être et votre développement personnel : apprentissage, tranquillité d'esprit, relaxation rapide, gestion du stress, amélioration du sommeil efficace.

L'appareil se pilote à partir de l'interface du lecteur MP3, ce qui lui confère une grande facilité d'utilisation.

## **Les lunettes LAXMAN : un stimulateur neurosensoriel qui évolue avec vous...**

Avec ses 22 programmes préinstallés (dont 10 avec musiques et bruitages sous forme de fichiers Mp3), vous permettent de travailler sur des axes forts de votre bien-être : relaxation, la méditation, la créativité et la stimulation de la concentration.

Le dispositif permet de régler selon votre souhait le type d'impulsion sonore pour une sensibilisation différenciée : son binaural (restitution sonore spatialisée) ou son hémicycle ou son standard.

Les lunettes très enveloppantes disposent d'un réglage manuel de la couleur. Elles permettent également de varier la fréquence d'émission des ondes sonores de 0 à 40 Hz.

La variation, ainsi que la modulation des ondes cérébrales sont les axes majeurs de cet appareil. Les ondes cérébrales se répartissent entre 0 et 40Hz et agissent sur le champ neurologique correspondant selon l'échelle suivante :

- **ondes delta** : de 0,5 à 4 Hz, correspondant au sommeil profond et sans rêves.
- **ondes thêta** : de 4 à 7 Hz, correspondant à la relaxation profonde et à la méditation.
- **ondes alpha** : de 8 à 13 Hz, correspondant à un état d'éveil calme et de relaxation légère.
- **ondes bêta** : 14 Hz, correspondant à l'activité courante mais aussi à l'état de sommeil avec rêves.
- **ondes gamma** : >30 Hz et plus, correspondant à un état d'activité intense du cerveau comme lors des processus de créativité.

Les lunettes Laxman sont dotées d'un logiciel gratuit permettant de créer ses propres sessions de thérapie, en travaillant sur les sons de type delta, alpha, bêta, thêta ou gamma.

Par exemple, pour gérer un état de stress prolongé, le cerveau augmente son activité cérébrale. La stimulation audiovisuelle associe les sons binauraux et la lumière adaptée et agit sur les deux hémisphères cérébraux en harmonisant les ondes cérébrales et la longueur d'ondes émises par le stimulateur audiovisuel Laxman.

Au fur et à mesure des séances de thérapie, il est possible d'utiliser largement tout le potentiel du dispositif de chromo-audio thérapie, et cela afin de vous permettre d'acquérir de vrais réflexes de lâcher-prise, bénéfique à tout votre organisme et vous induisant plus de sérénité.

## A PROPOS DES LUNETTES DE RELAXATION : KASINAPLUS

Le **KASINAPLUS** est désormais le **plus avancé des Hypno Stimulateurs**, (Mind boosters, stimulateurs audio-visuels, inducteur audio-visuel) utilisant le son et la lumière pour stimuler le cerveau et l'entraîner vers **un état de conscience modifié**.

Selon le programme choisi, il permet d'induire un état de **relaxation** profonde en ralentissant l'activité cérébrale (Méditation, relaxation douce ou profonde , mise en **sommeil**) ou au contraire de l'accélérer pour permettre des performances intellectuelles maximales (concentration, mémorisation, visualisation, créativité...)

Utilisé en synergie avec les **CDs d'Auto-hypnose**, de **Sophrologie** ou de **médiation guidée**. Le KASINA optimise considérablement leurs bénéfices, en augmentant la **réceptivité subconsciente** au contenu de ces séances enregistrées.

Le **KASINA PLUS** possède aussi une fonction (AS et AS2) qui permet de décoder les programmes de **fréquences lumineuses "sur mesure"** contenus dans certains CDs ou MP3.

Il est compatible avec tous les formats **AudioStrobe™** existants aujourd'hui dans le monde.

Le **KASINA PLUS** intègre un puissant lecteur capable de lire **tous types de MP3** et il est également compatible avec **Wav** (pour un son parfait non compressé).

## **40 Programmes de base intégrés dans la mémoire du KASINA PLUS :**

Les séances non guidées indiquent tout simplement qu'elles ne comportent pas de guidance avec des voix.

Ces séances sont destinées à procurer la relaxation et la détente de l'esprit pour vous permettre d'aller tout doucement (ou plus rapidement) vers la relaxation profonde ou le sommeil. Pendant tous les états intermédiaires, il est également possible de pratiquer l'autosuggestion et/ou la visualisation positive.

Il est important d'essayer chacune de ces séances pour voir celle (ou celles) qui vous est/sont le plus adaptées. Il est déconseillé d'utiliser ces séances tant que l'on n'est pas « initié ». Pour un débutant, les effets pourraient être le contraire de ceux attendus. Il est conseillé de s'initier, soit avec des séances guidées par la voix ou des séances de « voyage sensoriel » qui tant que l'on est pas initié, doivent se faire en dehors du moment de l'endormissement. Bien qu'une fois l'initiation terminée, le moment du sommeil est l'un des meilleurs moments pour bénéficier des effets d'un stimulateur audio-visuel (Hypno-Stimulateur).

### **AUTO-HYPNOSE :**

***J'ai confiance en moi*** (Séance guidée d'une durée de 35mm)

C'est certainement la séance la plus incontournable de la collection, puisque la confiance en soi et l'estime de soi sont les bases pour pouvoir mobiliser toutes ses ressources et ses compétences conscientes et inconscientes. Cette séance convient aussi parfaitement à l'initiation. A utiliser par la suite, sans retenue. Quand toutes les voix parlent en même temps, surtout faites de votre mieux pour ne pas chercher à tout "capter"...

Mais également :

**Cycle sommeil** (Séance non guidée d'une durée de 60 mn)

**Immersion** (Séance non guidée d'une durée de 30 mn)

**Relaxation** (Séance non guidée d'une durée de 25mn)

**Relaxation** (Séance non guidée d'une durée de 40mn)

**Repos** (Séance non guidée d'une durée de 30mn)

**Rêves** (Séance non guidée d'une durée de 60mn)

**Sommeil** (Séance non guidée d'une durée de 60mn)

**Voyage vers la nuit** (Séance non guidée d'une durée de 45mn)

### **MÉDITATIONS :**

Toutes ces séances ont pour but de vous laisser vivre un état méditatif qui peut se suffire à lui-même ou être prolongé ensuite par une méditation en «solo». Ces séances sont différentes à la fois par les stimulations visuelles et par le son. le but c'est de trouver celle ou celles qui vont le plus vous convenir personnellement.

**Aller vers le silence** (Séance non guidée de 14 mn)

**Avec le vent** (Séance non guidée de 20 mn)

**Forêt et Rivière** (Séance non guidée de 16 mn)

**Marais** (Séance non guidée de 20 mn)

**Méditation chamanique** (Séance non guidée de 20 mn)

**Méditer** (Séance non guidée de 50 mn)

**Relax-Carillon-Vent** (Séance non guidée de 15 mn)

**Relaxation et Feu** (Séance non guidée de 40 mn)

## **PERFORMANCES :**

Ici le but c'est la stimulation de vos plus belles ressources intellectuelles et physiques, soit pour se «booster» quand on se sent un peu «en dessous» soit pour se détendre, se relaxer et se régénérer si on est un peu trop “speed”.

### ***Apprentissage*** (Séance de 35 mn) :

C'est une séance dont le but est de mettre votre esprit en position «mémorisation maximale». Si pendant ce temps vous entendez quelque chose, (par exemple un cours de langues) vous allez augmenter considérablement votre capacité à le mémoriser. Vous pouvez aussi utiliser cette séance après une période d'étude intense ou une conférence, pour «stocker» un maximum d'informations. Avant de vous mettre à l'étude, la séance idéale est; “mémo-prépa- 12mn”.

### ***Concentration Créative*** (Séance de 22 mn) :

Proche de la séance créativité, mais en ajoutant une bonne dose de stimulation pour garder un esprit concentré et alerte.

### ***Concentration*** (Séance de 20 mn) :

A utiliser avant un travail intellectuel intense pour évacuer toute la partie émotionnelle et la fatigue. Elle stimule fortement l'esprit comme un café, mais sans «stresser le corps» comme pourrait le faire le café. Idéale aussi quand on veut se «remobiliser» après une pause ou une distraction ou une fatigue passagère.

### ***Créativité*** (Séance de 25 mn) :

Les fréquences visuelles utilisées ici ont pour but de favoriser le passage des nouvelles idées et des nouvelles associations d'idées du conscient vers la conscience... Idéal pour le «brain-storming» et la créativité. A compléter avec “concentration créative” si l'on se sent en manque de “punch” intellectuel.

**Energie-Lounge** (Séance de 13 mn) :

«Turbo-sieste» énergisante, sur fond de musique lounge. Idéale avant de reprendre les activités de l'après-midi, ce qui permet de récupérer et de se régénérer, sans dormir.

**Energie-Nature** (Séance de 15 mn) :

Même objectif que la séance précédente, mais sur un fond sonore de «nature».

**L'esprit Clair** (Séance de 16 mn) :

Variante de la séance «créativité», sur des fréquences un peu différentes mais favorisant aussi la clarté de la pensée et les associations d'idées.

**Mémo-prépa** (Séance de 12 mn) :

A utiliser avant étude ou les révisions pour préparer et mobiliser l'esprit vers l'apprentissage.

**Mise en Eveil** (Séance de 20 mn) :

Variante de «concentration» avec une stimulation logiquement un peu plus poussée encore. Cela va dépendre de chacun de nous. À essayer dans tous les cas en alternance avec «concentration».

**Moral au top** (Séance de 35 mn) :

Une bonne stimulation de l'esprit avant de retrouver le calme et la sérénité.

**Renaissance** (Séance de 20 mn) :

Quand on se sent envahi de stress, certes stimulant, mais parfois négatif et délétère, cette séance a pour but de retrouver ses performances après ce «mini-break» relaxant.



***Se Centrer*** (Séance de 30 mn) :

Séance avec une relaxation peu moins poussée que celle de la séance précédente, elle en partage les objectifs avec des modalités un peu différentes.

***Tourbillons*** (Séance de 12 mn) :

Pause relaxante qui laisse l'esprit vagabonder dans une rivière de douceur...

***Turbo-sieste*** (Séance de 6 mn) :

Pause censée nous mettre dans la fréquence de la «résonance de Schumann» connue pour ses bienfaits de détente et d'harmonie avec la Terre. On se fait du bien en très peu de temps...

### **VOYAGES SENSORIELS :**

Le but de toutes ces séances est d'abord de vous procurer un grand plaisir sensoriel en vous immergeant dans un feu d'artifice de lumières synchronisées, diverses sonorités ainsi que des musiques relaxantes. La plupart du temps, on en ressort la séance : détendu, apaisé et régénéré.

***Audio Illusions*** (Séance de 14.3 mn)

***Eternité*** (Séance de 20 mn)

***Océanique*** (Séance de 16.2 mn)

***Optimistic*** (Séance de 10 mn)

***Phobos*** (Séance de 6 mn)

***Plateaux Tibétains*** (Séance de 13.3 mn)

***Rêveries*** (Séance de 12.3 mn)

***Sidéral*** (Séance de 20 mn)

***Voyage en Tambours*** (Séance de 14 mn)

## Les lumières émises par les lunettes du KASINA PLUS sont-elles dangereuses ?

Les lumières émises par les lunettes du KASINA PLUS sont issues de leds spécialement choisies pour ne pas émettre d'ultraviolets, ni d'infrarouges. Donc, le seul risque si on ouvrait les yeux consisterait à être un peu "ébloui". Mais l'utilisation des lunettes fournies dans le pack d'origine se fait les **yeux fermés**, donc en plus d'être inoffensives car la lumière **est filtrée** au travers des paupières, donc il va de soi que l'utilisation du KASINAPLUS ne présente aucun danger pour des yeux sains\*.

**\* Toutefois l'utilisation du KASINAPLUS est cependant totalement déconseillée aux personnes épileptiques photosensibles.**

Pour plus de sécurité, il vous est possible de demander conseil à votre ophtalmologiste. Il vous confirmera que si vos paupières sont fermées on peut même regarder le soleil (qui lui est une source de lumière dangereuse pour les yeux).

Toutefois un existe dans le pack Pro, une paire de lunette qui permet de garder (si on le souhaite les yeux ouverts). Dans ce type de modèle (contrairement au modèle indiqué précédemment, les lunettes comporte un écran entre les leds et vos yeux, permettant de filtrer les lumières émises. Elles sont généralement utilisées pour pratiquer la chromothérapie (via les 256 couleurs disponibles).

**Par ailleurs, si votre ophtalmologiste vous demande de protéger vos yeux contre TOUTES sources de lumière, il va de soi que l'utilisation du KASINAPLUS doit être interrompue également.**

# LA LUMIERE : PANDORASTAR

La technologie de photo neurostimulation PandoraStar est un dispositif innovant, original et très puissant permettant d' induire en toute sécurité et de manière fiable et reproductible une relaxation très profonde, ainsi qu' une grande palette d'états de conscience non ordinaires. Cette technologie permet ainsi – par la transe induite par des stimulations lumineuses intermittentes à certaines fréquences précises – d'accéder à de nouvelles formes de perceptions, d'ouvrir sur la haute sensibilité corporelle et psychique, et d'accéder de manière très directe à l'immense réservoir des ressources de l'inconscient au sens large du terme.

Ce dispositif facilite de manière remarquable l'accès aux états merveilleux de la conscience humaine et des à des états méditatifs et contemplatifs dans lesquels l'activité mentale ordinaire et habituelle cesse et dans lesquels les facultés d'intuition et d'imagination créatrice peuvent être vécues profondément, dans toutes leurs dimensions. Les domaines d'explorations et d'applications pratiques sont nombreux et le potentiel de cette technologie est immense. Ce dispositif induit la transe par le biais du phénomène des « phosphènes de scintillement » et de celui de la synchronisation des ondes cérébrales avec les rythmes émis par cette lampe spéciale. Ces deux phénomènes font l'objet d'études scientifiques dans le domaine des neurosciences. La grande palette des états expérimentés est décrite par la discipline de la psychologie transpersonnelle et rejoint ce que de nombreuses traditions et écoles de tous temps et de toutes civilisations connaissaient par d'autres moyens.

La technologie PandoraStar a été créée en 2015 par Jimi Simpson et Todd Acamesis. Ils se sont inspirés de la technologie Lucia n°3 qui existe déjà depuis 2009 et qui est basée sur un algorithme, ainsi qu'un large choix de fréquences et une lumière pulsée.

La PandoraStar permet d'induire des états de conscience modifiés tels que, la méditation profonde, l'auto hypnose ainsi que des expansions de conscience. Cette lumière joue un rôle principal dans la stimulation de la glande pinéale et la sécrétion de DMT (diméthyltryptamine).

### **Quelle est le rôle de la glande Pinéale ?**

La glande pinéale est activée par la lumière. Elle contrôle la régulation des cycles circadiens que sont les cycles vitaux (veille/sommeil), ainsi que la reproduction.

Les scientifiques ont aussi constaté qu'à l'image d'une antenne, la glande pinéale était capable de capter les radiations électromagnétiques et même d'éveiller la production de certaines substances neuro-transmettrices qui stimulent l'activité mentale.

René Descartes décrivait la pinéale comme étant le siège de l'âme humaine. Il la considérait comme un organe possédant des fonctions transcendantes.

Dans la tradition yogique hindoue, elle était l'organe le plus important du corps humain possédant deux chakras : le 3ème œil et le chakra coronaire qui sont responsables du développement extra-physique, permettant ainsi d'accéder à différentes réalités.

# Impressions Visuelles créés par la PandoraStar

## Les différents types d'ondes cérébrales :

*Grâce à cette neurostimulation, le cerveau synchronise les ondes cérébrales sur les fréquences émises par la lampe. Ces même fréquences mêlées aux flux de sensations et de visuels créent un état particulier, aussi appelé état hypnagogique qui permet de déconnecter de son état de conscience ordinaire.*

ONDES DELTA (0.1 à 4 Hz) : Les ondes Delta se rapportent aux différents états de sommeil correspondant à leur niveau de conscience, (le sommeil profond, le rêve lucide , la transe , les tâches inconscientes). Les ondes Delta sont impliquées dans notre capacité d'intégration et de lâcher prise.

ONDES THÊTA (4 à 8 Hz) : Les ondes thêta se rapportent aux états de demi sommeil présents par exemple lors de la méditation, de l'hypnose, ou dans un profond état de relaxation, il y a souvent une perte de la notion du temps. L'état Thêta peut nous amener à modifier certains schémas de pensées afin de libérer notre libre arbitre.

ONDES ALPHA (8 à 12 Hz) : Les ondes alpha se rapportent aux états d'éveil mais relaxés. Ce stade est proche d'une grande détente ou d'un assoupissement, mais le sujet demeure très sensible aux stimulus extérieurs. C'est le rythme principal de repos chez l'adulte.

ONDES BETA (12 à 40 Hz) : C'est le cycle de l'éveil, celui qui rythme notre cerveau lorsque nous avons les yeux ouverts durant l'action, lorsque nous écoutons, pensons, tout ce qui va être attiré au traitement des informations relatives au monde qui nous entoure. Pensées éveillées, sujet attentif.

ONDES GAMMA (40 à 80 Hz) : C'est le rythme principal de hautes activités mentales intégrant les formations intellectuelles, la mémoire, les intuitions mais aussi la perception et la conscience.

PANDORASTAR LIGHT MACHINE

EXPLORE UNLIMITED BRAINWAVE POTENTIAL

EPSILON <0.5HZ	DELTA <4HZ	THETA 4-7HZ	ALPHA 7-13HZ	BETA 13-30HZ	GAMMA 30-100HZ	HYPER GAMMA 100HZ	LAMBDA 200HZ
VERY DEEP MEDITATION ASTRAL PROJECTION OOBE LUCID DREAMING	DREAMLESS REM SLEEP PAIN RELIEF ACCESS THE SUBCONSCIOUS REJUVINATION	INNER PEACE REM SLEEP DEEP MEDITATION ADDICTION HEALING	CREATIVITY FLOW STATE FOCUS LEARNING SEROTONIN RELEASE	CONCENTRATION AROUSAL ALERTNESS MOTIVATION PROBLEM SOLVING	SELF CONTROL PEAK AWARENESS INTELLIGENCE FEELINGS OF ONENESS COGNITIVE PERFORMANCE	TRANSCENDENTAL HIGH ENERGY LEVELS COGNITIVE PERFORMANCE	HIGHER AWARENESS MENTAL STATES ADVANCED STATES OF MEDITATION

WWW.PANDORASPA.COM

La PandoraStar peut être utilisée avec près de 200 programmes, vous permettant de répondre à toutes vos attentes, ainsi que l'ensemble de vos recherches.

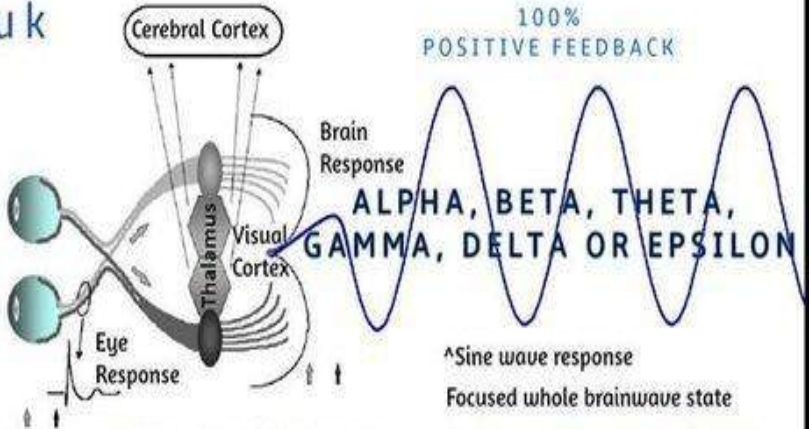
Néanmoins, ce type de lumière est PROSCRITE aux personnes épileptiques, aux femmes enceintes, ainsi qu'aux enfants en bas-âges.



[www.PandoraStar.co.uk](http://www.PandoraStar.co.uk)

PandoraStar Lamp  
With 12 LEDS

PORTABLE  
EASY TO USE  
FITS IN BACKPACK  
OR SUITCASE  
12V




100%  
POSITIVE FEEDBACK

Brain Response  
Eye Response

Cerebral Cortex  
Thalamus  
Visual Cortex

ALPHA, BETA, THETA,  
GAMMA, DELTA OR EPSILON


^Sine wave response  
Focused whole brainwave state



Example of what can be seen through closed eyes

OVER 100+ USERS WORLDWIDE  
OVER 100 BRAINWAVE PROGRAMMES  
0.1HZ - 200HZ

PandoraStar is used for:  
Meditation, Energy work, Relaxation, Wellbeing, Stress,  
Anxiety reduction, Learning, Depression management,  
Sleep improvement, self hypnosis, Cognitive Enhancement,  
Creative visualisation, remote viewing, Personal development,  
Lucid dreaming, Remote viewing, Shamanic journeying,  
and much much more



**PANDORASTAR**  
DEEP TRANCE MEDITATION MACHINE  
[www.PandoraStar.co.uk](http://www.PandoraStar.co.uk)

**La PandoraStar peut vous permettre d'accéder à :**

- Une méditation profonde.
- Une expérience d'auto hypnose.
- Une meilleure qualité du sommeil.
- Une baisse de l'état anxieux.
- Une augmentation des rêves lucides.
- Une harmonisation des énergies.
- Une plus grande clarté d'esprit.