

EN LOS CONFINES DE LA NUEVA LUMINOTERAPIA,  
RELAJACIÓN Y DESARROLLO PERSONAL

# Revista PSiO<sup>®</sup>

La revista PSiO<sup>®</sup> network

PSiO<sup>®</sup>

**Acelerador**  
de *bienestar*

El poder de la  
*luz azul*

Avances en  
psicosomática

Pioneros  
en el  
*campo de la  
medicina*



PSIOPLANET<sup>®</sup> - EL CATÁLOGO



PSiO<sup>®</sup> 2.0

FINALMENTE DISPONIBLE  
EN LA TIERRA DESDE EL 1  
DE ENERO DE 2016

[WWW.PSIO.COM](http://WWW.PSIO.COM)



# Editorial

**i** **B**ienvenido  
al mundo de P*SiO*®!

Para su bienestar, un continente de aplicaciones diversas, descargables en una pequeña joya de la tecnología: gafas P*SiO*®.

En su memoria, horas de programas de todo tipo para su placer: meditación guiada, turbo-siestas en música coloreada o relajación guiada por la voz. Dependiendo de la longitud de onda programada, las sesiones se bañarán en luz relajando o energizando.

La visión de nuestra compañía es hacer del P*SiO*® más que un objeto habitual de relajación, pero un verdadero compañero para el espíritu (PSI = el espíritu en griego).

P*SiO*® Magazine es un medio de difusión de información fácil de usar para los embajadores de redes P*SiO*®. Se presentan pioneros, acciones originales de embajadores, estudios que explican los efectos de ciertas aplicaciones y la filosofía de la red P*SiO*®.

¿Qué es la red P*SiO*® y cuál es su misión? Es una red de usuarios muy satisfechos que desean difundir los beneficios de las aplicaciones de P*SiO*®: a través de sus familias, amigos, conocidos, colegas o profesionales del sector de la salud, la red se está desarrollando a través de sesiones de información, jornadas de puertas abiertas, talleres de descubrimiento o veladas con amigos!

Vivir pasivamente una sesión de sugerencias tranquilizadoras, o practicar activamente la atención plena y la visualización positiva se combinan para instalar un nuevo metabolismo neuronal.

En una sociedad repleta de pastillas para dormir, antidepresivos y ansiolíticos, el P*SiO*® es una oportunidad real de ir paso a paso, naturalmente, hacia la armonía del espíritu.

Esta es la primera vez que se puede encontrar una solución tan simple en la mesita de noche de todos para generar pensamientos positivos con el soporte efectivo de la luz que actúa aquí como un poderoso catalizador.

Los beneficios de las aplicaciones de P*SiO*® son múltiples: armonía emocional, crecimiento personal, rendimiento, aumento de la inmunidad e incluso comportamientos de reprogramación.

En resumen: ¡para descubrir!

El P*SiO*® le da una cita en este espacio privado que es su paraíso de paz; un espacio que te pertenece solo a ti y que está esperando para cuidarte...

¡Te deseo una buena sesión!

**Stéphane Dumonceau**

Diseñador

PSiO®

# Acelerador de *bienestar*

## Revista PSiO®

La revista PSiO® network

### Director de la editorial

Stéphane Dumonceau-Krsmanovic

### Escritores

Dr Patrick Van Alphen

Dr Mickael Litchinko

Dr Jean-Jacques Lisoir

Dr Jacques Bailly

Frédéric Lilienfeld

Bernard Meloche

### Correcciones

Hervé Thomas

### Gráficos

Olivier Demierbe

### Precio de venta por número

4.50 €

### Impresión

Onlineprinters.com

### Difusión

Red PSiO®

### Editor

Psychomed.com S.A.

Vieux Chemin de Wavre 117a

1380 Ohain

Bélgica



### Somnolencia en conducir:

¡la luz azul es tan efectiva como el café!

28



PSiO® emite la **luz celeste correcta**

36



Cómo las aplicaciones PSiO® pueden **influir en los genes**

42

3 **El editorial** de Stéphane Dumonceau

## El PSiO® en el mundo

6 El PSiO® en **Québec**

El PSiO® en **Eden Plage**, Saint-Tropez

10 El PSiO® en **Silicon Valley**, California

## Los pioneros

12 **Dr Mickael Litchinko**

Pionero en anestesiología desde 1990

13 **Dr Jean-Jacques Lisoir**

Medicina psicosomática

14 **Dr Patrick Lemoine**

Uso en el laboratorio del sueño

15 **Dr Patrick Van Alphen**

Pionero en la sala de recuperación

15 **Dr Jacques Bailly**

Medicina deportiva: club de fútbol Seraing

16 **Josie Kromer**

La red PSiO® en Brasil

18 **Christophe Desteuque & Dominique Altché**

E-de: Entrenamiento en el uso de PSiO® en entornos de atención médica

## PSiO® acelerador de bienestar

22 Tecnología PSiO® para conciliar **el sueño serenamente**

28 **Somnolencia en conducir**: ¡la luz azul es tan efectiva como el café!

**Relajación o meditación?**

34 **Stéphane Dumonceau - Krsmanovic**

Entrevista del fundador

36 PSiO® emite la **luz celeste correcta**

La estimulación con luz puede **aliviar la depresión**

42 Cómo las aplicaciones PSiO® pueden influir **en los genes**

47 **Relajación & digestión** - o por qué relajarse puede ayudar a controlar el peso!

48 Un estudio demuestra una relación directa entre **la inmunidad y las emociones positivas**

## La red PSiO®

50 Introducción a **la filosofía PSiO®**

¿Por qué **la red PSiO®**?

57 La palabra a los embajadores: **la experiencia de**

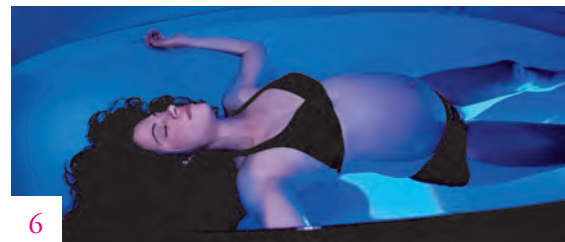
**Frédéric Lilienfeld**

58 **Entrenamientos** de la red PSiO®

## El catálogo Psioplanet®

62 Las diferentes **aplicaciones PSiO®**

66 Todos **los programas disponibles** para PSiO®



6



15



12



30



38



42



22



50



57



**Bernard Meloche** - Fundador Ovarium

**E**l Spa Ovarium es un reconocido centro de relajación en Montreal por sus masajes de calidad, su exclusiva experiencia Bain-Floating y su cuidado innovador de NeuroSpa y PSiO®, cuya sinergia calma el cuerpo y libera la mente. Gracias al dinamismo de Bernard Melloche, su director, el Centro Ovarium se ha convertido en una referencia real en Canadá. De hecho, con más de 30 años de experiencia, el centro continúa innovando en términos de bienestar al ofrecer tratamientos únicos y un excelente servicio al cliente. Por lo tanto, los «audiolibros» de PSYCHOMED también están presentes en el Ovarium con el título privilegiado «relajación prenatal».

Abierto los siete días de la semana, de 8.30 a.m. a 10.30 p.m., ¡el Spa Ovarium ofrece hasta 72 sesiones por día de PSiO® a sus clientes! La misión de Spa Ovarium es mejorar de forma sostenible la salud y el bienestar de tantas personas como sea posible, centrándose en la experiencia de profe-

## El PSiO® en Québec

sionales dedicados y tecnologías de vanguardia. De hecho, el dispositivo PSiO® se ha convertido en una parte natural de la oferta de servicios del centro, ya que se une a la visión de ofrecer relajación completa del cuerpo y la mente, lo que lleva al bienestar y la relajación. Paz interna duradera, lo que le permite navegar en la vida moderna.

Hoy, el Spa Ovarium se enorgullece de participar en la evolución de la red PSiO® como líder de la red PSiO® en Quebec y Canadá. En este sentido, el centro hace el puente con Bélgica trabajando en procedimientos simples y accesibles para los embajadores. Proporciona locales para capacitación, introducción a dispositivos y afiliación de nuevos Embajadores.

**Mehdi Belamallem**  
Director



El Ovarium en Montreal



Entre las principales actividades: masajes

# El PSiO® en Eden Plage



## La experiencia del verano de 2015

**D**urante el verano de 2015, Jean Charles Caplier, propietario de un SPA en la región de Lyon, se instaló en la famosa playa de Pampelonne: Eden Plage. Es en este remanso de paz y armonía que una clientela de alto nivel viene a revitalizarse para finalmente recuperar el equilibrio.

Beneficiándose de una asociación exclusiva, los invitados a la playa tuvieron la grata sorpresa de poder hacer sesiones de «descubrimiento PSiO®,» durante la siesta, a un ritmo muy especial.

Esta oferta se ejecutó durante toda la temporada, de julio a septiembre. Y las noticias ya no sorprenderán a nadie: ¡los clientes están pidiendo más!  
Conclusión: ¡regresarán a Saint Tropez este año!



# Golfo de Saint-Tropez



*«Alegría de vivir», serenidad, sol y mariscos :  
este fue el programa del verano de 2015  
para los huéspedes de Eden Plage.*



Westfield Valley Fair, Santa Clara

# El PSiO® en Silicon Valley

«¡Imagine un dispositivo que puede relajarlo, proporcionarle un sueño saludable y revitalizar sus sentidos sin usar ningún medicamento!»

Es en esta forma que el centro de llamadas de la compañía desarrollado por el embajador líder local en Silicon Valley contacta a los directores de recursos humanos de las empresas más prestigiosas de la región.

Hace dos años, conocí empresarios californianos durante una presentación de «Inicio» en SF New Tech en San Francisco. De inmediato vieron el

fantástico potencial de este dispositivo único en el mundo, me dijeron! Hicimos una cita al día siguiente y en las semanas siguientes empezamos una colaboración para el desarrollo en California.

Fue justo después de que la NASA mostró interés en la integración de PSiO® en los programas espaciales y en la gestión del jet lag para los astronautas que regresan a la Tierra (vuelos entre Estados Unidos y Rusia). Después de ver y probar el PSiO® en el CES en Las Vegas, gracias a una campaña en el campo, el público general probó el PSiO® en las calles de San Francisco. Gracias a esto, hemos podido poner a prueba un gran interés de la gente de la región, conocida por ser muy abierta a las nuevas tecnologías.



A principios de marzo de 2015, estos dinámicos empresarios californianos lanzaron el PSiO® en el «Palacio de Bellas Artes» en el corazón de San Francisco para que el público tenga una experiencia práctica de PSiO® y sus efectos beneficiosos. Se realizaron más de 6.000 demostraciones en este lugar idílico en conmemoración de las nuevas innovaciones tecnológicas de iHangar con los restos de la Exposición Internacional de 1915.



SF New Tech, San Francisco



Facebook® Head Office

La cantidad de usuarios y el número de embajadores aumenta día a día y su nueva estructura continúa promoviendo los beneficios de PSiO®.

En el último trimestre de 2015, lanzaron una tienda móvil PSiO® en Westfield Valley Fair Shoppingtown en Santa Clara, en el corazón de Silicon Valley. La intención era educar a los principales actores empresariales como IBM®, Intel®, Google®, Genentech® y Facebook® sobre los beneficios de PSiO®. Muy rápidamente, estas empresas se dejaron seducir por los efectos inmediatos del dispositivo.

De hecho, imagine que usa PSiO® para el bienestar de los trabajadores de la empresa y que la relajación y la recuperación inducida mejoran el estado de ánimo y la productividad.

Es en este espíritu que actualmente estamos desarrollando diferentes protocolos para mejorar el desempeño en estas compañías.

**Stéphane Dumonceau**  
CEO - Psychomed.com



IBM® Head Office

# Dr Mickaël Litchinko

Pionero en  
anestesiología  
desde 1990



El Dr. Litchinko está prácticamente en el origen de nuestro movimiento hospitalario que comenzó en 1990. Tiene una experiencia de 25 años en anestesiología loco-regional en Nancy. Con su colega el Dr. Diebold, un cirujano, realizaron más de 20,000 operaciones usando tecnología PSYCHO-MED. Y obtuvieron muy rápidamente una disminución significativa o incluso una ausencia total de sedación intravenosa además de la anestesiología. ¡Los pacientes están encantados! Viven una operación en plena relajación y, como el paciente está tranquilo, la operación puede llevarse a cabo sin un movimiento prematuro del pie, el principal para un cirujano que opera al milímetro, por supuesto... El Dr. Litchinko nos cuenta su experiencia y de su visión para el mundo hospitalario :

*El mundo hospitalario no se libra de la ola de «vida lenta», la actitud zen que alimenta las buenas intenciones humanistas de un número cada vez mayor de anestesiólogos que encajan perfectamente con los nuevos modos de atención para pacientes operados. Casi una revolución lenta, en cualquier caso una evolución definitiva, cuando hablamos de terapia participativa y desalojo de drogas, reemplazada por métodos más naturales como efectivos y sin efectos secundarios deletéreos (audiocomentos®, sugerencia, medita-*

*ción, Reiki...) el beneficio se extiende más allá del paciente a quien usa estas técnicas. En un momento en el que se habla mucho de «quemarse», desmotivación profesional, acedia, ¡no se enoje con este placer porque el ejercicio de esta manera es realmente uno! El tratamiento moderno de los operados en el siglo XXI redescubre la empatía, la sugerencia conversacional, la programación neurolingüística, la sofrología, etc. devolviendo a nuestro trabajo la dimensión humana de la cual, de hecho, nunca debe partir.*

*La cirugía está cambiando a su cuidado, dando prioridad a la hospitalización ambulatoria y no solo por motivos contables que interesan principalmente a las autoridades políticas, sino también para que el demandante bien operado y fuerte pueda regresar a su hogar lo antes posible. Este concepto, sin ser realmente nuevo, conoce un auge considerable, lo que obliga a los distintos interesados a progresar en su técnica (menos invasivo, más cómodo y permitiendo un paréntesis más corto fuera del camino de la vida del paciente).*

*Uno de los ejes de este movimiento es, además de la seguridad, de la antialgia, de lo que minimiza el impacto sobre la función motriz y las funciones intelectuales, sigue siendo el manejo de la ansiedad (pre, peri y post- operativo), porque a menudo condiciona*

*todo el resto (con dolor idéntico, el sufrimiento puede ser considerablemente modulado y la experiencia global totalmente modificada).*

*Las reglas del ayuno preoperatorio han evolucionado considerablemente, permitiendo la absorción de líquidos claros dos horas antes de la intervención; se cuida mejor el respeto por la modestia y la dignidad; se registra un contrato de confianza con el paciente que le da un lugar más responsable, lo que atestigua una cierta confianza que le otorga la profesión médica en esta situación generalmente generando ansiedad debido a la impotencia que siente el «paciente-operado-objeto». La llegada a la sala de operaciones se puede considerar a pie y sin camilla. Todas estas «novedades» requieren explicaciones preoperatorias, que son una oportunidad adicional para manejar la ansiedad del futuro operado (verbalmente o mediante el uso de técnicas modernas de relajación dedicadas especialmente a este tipo de situaciones). De varios miles operados de esta manera, no hemos tenido comentarios negativos probados, pero muchos testimonios entusiastas, que nos refuerzan en el uso de estas técnicas y nos deleitaron en el nivel humano.*

**Dr Mickaël Litchinko**



## Dr Jean-Jacques Lisoir

Medicina psicosomática

Me siento muy feliz de poder testificar de mi experiencia de más de 25 años en el uso de los audiocamamentos®, para mí y para mis pacientes (¡hoy complementada con la tecnología PSiO®!).

Cuando Stéphane Dumonceau me pidió que escribiera los textos de las primeras grabaciones (dejar de fumar, conciliar el sueño, controlar el peso...), ¡estaba lejos de imaginar la extraordinaria eficacia de este nuevo proceso y la asombrosa difusión que iba a tener!

Hoy, muchos de mis pacientes han adoptado esta nueva herramienta para su mayor felicidad, ya que les permitió encontrar una mayor comodidad en su vida, incluso la resolución de muchos problemas de salud, gracias a una mejor gestión de su estrés a diario.

Con PSiO®, la perseverancia será recompensada. Porque si una sesión de vez en cuando será un momento agradable para pasar, el uso diario de más de 15 días o incluso 3 semanas, percibirá la realidad desde un ángulo más distanciado, más «zen»...!

**Dr Jean-Jacques Lisoir**



## Dr Patrick Lemoine Uso en el laboratorio del sueño

Extracto del libro «**Dormir sin medicamentos... o casi**» (edición de Laffont) del Dr. Patrick Lemoine:

### Gafas para dormir y despertarse

Apartaré este dispositivo en particular cuyo objetivo no es conectarlo al monitor sino a sanar. De hecho, tengo una experiencia particular y puedo testificar sobre su efectividad.

En primer lugar he experimentado en mí mismo el dispositivo PSiO® para volver a sincronizar conmigo a mi regreso de China. Como un sujeto de la mañana, soy chronorigido, así que tengo grandes dificultades para aguantar el desfase horario. Lo encontré tan interesante que comencé a prescribirlo a mis pacientes más insomnes, a veces con resultados sorprendentes.

Algunos de mis colegas consideran este dispositivo como un simple aparato pero, en mi opinión, están equivocados. En realidad, este sistema combina varios enfoques gracias a una gran cantidad de programas destinados a relajarse, despertarse y ponerse en forma.

En primer lugar es un potente distractor: luces, formas, más o menos psicodélico, que se percibe como un deseo de los ojos abiertos o cerrados los ojos, entonces suena, los textos de música y sobre todo permiten inducir una pérdida de control, un dejar que conduce a conciliar el sueño. Vean: el auricular de la oreja derecha cuenta la historia de

una voz femenina muy suave; poco después, es en el oído izquierdo donde se escucha una suave voz masculina para contar otra historia. El sujeto trata de seguir las dos historias al mismo tiempo, lo que requiere mucha concentración y es imposible, especialmente porque, después de un tiempo, cuando pensamos llegar allí, los dos auriculares están invertidos y allí... entonces ¡es difícil no quedarse dormido! Por mi parte, nunca he logrado captar hasta el final... ¡es un poco frustrante no saber el final de la historia, pero es tan agradable quedarme dormido de esta manera!

Algunos programas muy tónicos despiertan uno y dan energía, otros ofrecen ejercicios de relajación muy sofisticados con ejercicios musculares, otros están más cerca de la hipnosis... en resumen, el sistema es muy rico y variado y produjo un cambio en la forma en que trato a mis pacientes más gravemente afectados. En mi opinión, estamos muy lejos de enfrentarnos a un simple dispositivo. Es más bien un dispositivo portátil que permite disfrutar de meditación, terapias cognitivas y conductuales, relajación, autohipnosis...





## Dr Patrick Van Alphen

### Pionero en la sala de recuperación

Estoy detrás de la creación de la clínica del peso. Al mismo tiempo, también introduje la tecnología PSYCHOMED en la sala de recuperación del Hospital Universitario Saint Pierre en Bruselas. El éxito no fue largo ya que casi el 25% de las complicaciones postoperatorias habían disminuido por el mejor manejo de la ansiedad de los pacientes que provenían de las salas de cirugía.

El aspecto inesperado de este mini-estudio fue también darse cuenta de que esta gestión del estrés de los pacientes preocupa tanto como la del personal que podía respirar un poco en lugar de ser solicitado permanentemente. Me impresionó mucho este método y luego participé en el desarrollo de textos sobre el control de peso, pero también en otros temas, como el manejo emocional de pacientes con psoriasis, ataques de asma o tinnitus. Durante 20 años, obtuve resultados muy interesantes.

## Dr Jacques Bailly

### Medicina deportiva Club de fútbol Seraing

Usé la tecnología PSYCHOMED primero personalmente y luego como parte de la gestión de mi clientela para el control del dolor.

También lo usé cuando me ocupé del seguimiento de los futbolistas en Seraing. Incluso en el autobús que llevó a los jugadores a los lados opuestos, defendí el uso del dispositivo portátil para el manejo del estrés antes de la competencia.

¡Entonces los jugadores me pedían regularmente, lo recuerdan, para que no los olvide y puedan relajarse antes del partido! Esta tecnología es realmente efectiva y no podría prescindir de ella como parte de mi práctica profesional.



# La red PSiO® en Brasil

Josie Kromer

**M** Mi encuentro con la red PSiO®. Una oportunidad? No, siempre he creído que no existe. Más bien un conjunto de coincidencias.

Uno de mis muy buenos amigos me pidió que lo acompañara a una sesión de demostración de gafas de PSiO®, no había medido dónde me iba a entrenar.

Francesa, ¡tengo que ser cartesiana! Por supuesto, pero eso no excluye el empirismo del campo.

A Albert Einstein le gustaba decir:  
«La teoría es cuando sabes todo y nada funciona.  
¡La práctica es cuando todo funciona y nadie sabe por qué!»  
Practique, vea, compare y entienda cómo y por qué, esto tiene una consecuencia: ¡lo que se llama el desafío!

El encuentro con Stéphane Dumonceau, el diseñador, fue para mí decisivo: el principio de las gafas PSiO® se basó en datos científicos, decidí hacer que las gafas PSiO® fueran conocidas por mis estudiantes en Brasil.

Durante diez años, enseñé en la escuela multidisciplinar del Dr. Afonso Salgado en Londrina, Curitiba y Sao Paulo. Los brasileños son excelentes sujetos, abiertos y curiosos sobre todo, fue perfecto.

Fue en Londrina donde se realizaron los primeros ensayos de PSiO®. No fue difícil ofrecerles gafas PSiO®, mis cursos ya estaban basados en principios como la epigenética, la huella genómica y el impacto de diferentes frecuencias en las células. Les ofrecí una herramienta complementaria para sus prácticas terapéuticas. Las pruebas de campo fueron tan sorprendentes que la aventura ya estaba en marcha...

Bajo la presión del entusiasmo de los resultados obtenidos, cinco de ellos estuvieron en el origen del desafío de abrir la red PSiO® en Brasil.

**Arena News Technologies Exhibition  
Septiembre de 2016**







**De izquierda a derecha: Dr. Igor Villeila, Josie Kromer, Dr. Danilo Souza Silva, Dra. Denise Gómez de Santos, Dr. Lais Miguel y Dra. Lilia Carvalho**

Junio de 2016: Los primeros embajadores, hoy todavía entusiastas en su práctica diaria y personal.

La Dra. Lilia Carvalho, el Dr. Lais Miguel, la Dra. Denise Gómez de Santos, el Dr. Igor Villeila y el Dr. Danilo Souza Silva, que pronto se agregaron a muchos otros.

En la exposición de «Nuevas Tecnologías, ARENA» en septiembre de 2016, en la ciudad de Francisco Beltrao, la Dra. Anita Rizatti y su esposo ingeniero, convencidos de la novedad PSiO® decidieron instalar un stand de demostración que recibió un franco el éxito.

Otras manifestaciones PSiO® siguieron, Sao Paulo Cerquillo, Piracicaba en la clínica «Equilibrio» del Dr. Rodrigo Pereira y Adriano donde 32 médicos de todos los orígenes estaban presentes, los 40 minutos asignados que se convirtió en 4 horas. Así pudimos llevar a cabo todas las pruebas solicitadas y responder a las diversas preguntas planteadas. En Sorocaba, la manifestación condujo a la publicación de un artículo en el conocido periódico «Evidencia».

El entusiasmo fue más allá de nuestras expectativas. Un poco demasiado, un poco demasiado rápido. Afortunadamente, Stéphane Dumonceau y Nicolas d'Offay estuvieron, presentes y efectivos

para adaptarse a las diferentes etapas de esta aventura. ¿No hay solo soluciones para encontrar? Esto es lo que Stéphane Dumonceau hizo durante su estancia en Río con la ayuda de André Baudru.



**Presentación de PSiO® en Sorocaba**

El desafío continúa, capacitar aún a más embajadores para ampliar la red PSiO® ahora que la estructura de compras se realizará directamente en Sao Paulo a través de la empresa NOVATRADE: ¡de Brasil para Brasil!

En un futuro cercano, planeamos presentar PSiO® en Spas, muy numerosos en Brasil, en compañías y en una escuela en Baya, El Salvador muy pronto.

Gracias a todo el equipo de PSiO® y especialmente a Stéphane y Nicolas, sin olvidar a Olivier, a quien a menudo se recurre en caso de emergencia. Gracias a todos los que amablemente me han acompañado a Brasil y confían en mí.

Y según la máxima de Brasil:

ORDEM e PROGRESSO






**Revista PSiO®,: ¡Hola, Dominique! ¿Puede decirnos quién es «E-de»? ¿Y cómo surgió la idea de crear «E-de»?**

Dominique Altché: «E-de» nació en agosto de 2009 de la voluntad de Christophe Desteuque y de mí mismo; Christophe acababa de comenzar su carrera en el sector civil y trabajaba como enfermero en el Departamento de Emergencia. Ya había pasado 15 años en las filas de la Legión Extranjera y se especializó en medicina de guerra. Muy bien entrenado para la intervención en equipo, estaba muy sorprendido por la diferencia en la práctica con los hospitales civiles en la gestión de emergencias. La idea que se implementó rápidamente fue

imaginar capacitaciones que propongan una pedagogía innovadora para ayudar a los profesionales de la salud que trabajan en los establecimientos de atención. En cuanto a mí, mi madre murió en un centro hospitalario en Francia en un departamento de emergencia debido a un tratamiento deficiente; ella murió en 19 horas. Este ha sido un trauma importante en mi vida. A partir de ahí, la idea de hacer que este tipo de situación ya no ocurra más.

**¿Cuál es tu carrera en Dominique? ¿Y cómo terminó la idea «E-de»?**

Dominique Altché: al inicio fui Gerente de Proyecto en la Industria Aeronáutica y Christophe Nurse en el Departamento de Emergencia Civil;



# E-de

## *Entrenamiento en el uso de PSiO<sup>®</sup> en entornos de atención médica*

Christophe Desteuque & Dominique Altché

después de un año y medio trabajando con consultores de incubación de empresas, decidimos que Christophe y yo abriéramos E-de.

### **Cómo definir «E-de»?**

Dominique Altché: Es una organización de capacitación especializada en la educación continua de profesionales de la salud que ejercen en centros de atención médica que son hospitales, clínicas y hogares de ancianos.

Lo que nos hace únicos es que todas nuestras capacitaciones están diseñadas y dirigidas por profesionales de la salud activos, ¡PARA profesionales de la salud!

### **¿Cómo te acercas al mundo médico?**

Dominique Altché: Nuestro enfoque se basa en cinco áreas de experiencia:

- Emergencias y reanimación
- Bientratancia en cuidados y prácticas de enfermería
- Nutrición del paciente
- Administrar la agresividad y la violencia en la configuración de atención
- Terapias no farmacológicas

### **¿Cómo pensaste en PSiO<sup>®</sup>,?**

Dominique Altché: Como parte de nuestro quinto pilar, las terapias no farmacológicas, llevamos a

cabo numerosas sesiones de capacitación sobre el tema de la sugerencia terapéutica en entornos de atención médica. Esta demanda está creciendo muy rápido entre los profesionales de la salud.

Es Martine Lasausse, que es hipnoterapeuta e Hypno-coach y que trabaja con nosotros, quien me habló sobre las gafas PSiO®. Ella nos las prestó para probarlas: Christophe y yo estábamos encantados con los efectos que sentimos cada uno de nosotros al escuchar los diferentes programas.

Probé el programa «Falling Sleep» y dormí diez horas sin despertarme. Luego probé «Joie de vivre» y sentí tanta alegría que me sentí bien durante tres semanas. Luego decidimos que queríamos ofrecer este dispositivo no solo a los pacientes sino también al personal de enfermería. De hecho, E-de lleva significado y valores profundos y estamos firmemente comprometidos a ayudar a cambiar el enfoque de la atención a los pacientes y mejorar las condiciones de trabajo de los cuidadores. Es por eso que Christophe contactó a Psychomed y luego viajó a Bélgica para conocer al fundador, Stéphane Dumonceau.

Estábamos buscando productos de alto rendimiento que coincidieran con nuestros valores. Al ver el trabajo de su vida (treinta años) y la calidad de este trabajo, decidimos ofrecer la tecnología PSiO® a nuestros clientes profesionales.

### ¿Cómo reaccionaron?

Dominique Altché: ¡más allá de nuestras expectativas! Recibimos una acogida muy positiva por parte de las Direcciones Generales de los establecimientos de salud y esto no es necesariamente lo que esperábamos (!): Gerencia General, Dirección de Atención, Dirección de Recursos Humanos, Jefe de Poles, Jefe de Servicios, Medicina del Trabajo, Director del CLUD (Comité para la Lucha contra el Dolor); todos estos líderes vinieron a escuchar nuestra presentación y probar el material. Hubo entusiasmo inmediato tanto por la presentación a los pacientes como a los equipos de atención.

### ¿Por qué hay tanto interés en tu opinión?

Dominique Altché: La explicación se basa en varios factores que combinan, en mi opinión. La primera razón es que hay una drástica falta de personal de atención en las instalaciones de atención y este personal está ahora en un estado de fatiga y agotamiento inimaginable para el público en general; hay un sufrimiento real en el trabajo en los entornos de cuidado.

Las autoridades públicas no parecen ser realmente conscientes del alcance del fenómeno. El PSiO® es una herramienta para luchar contra el «burn out» contra el dolor y los trastornos musculoesqueléticos (TME), sino también para promover la recuperación durante el trabajo nocturno y redu-

cir las consecuencias perjudiciales para la salud. Es sorprendente las múltiples aplicaciones que ofrece la tecnología PSiO®. Todo esto en un ambiente donde el ausentismo es enorme; los gerentes están buscando soluciones. De hecho, todos están pensando en crear salas Zen y ahora se les presenta una herramienta asequible y fácil de usar... siempre que haya capacitación sobre cómo usarla.

### ¿Lado de pacientes y residentes en hogares de ancianos?

Dominique Altché: La segunda razón tiene que ver con el hecho de que ahora estamos en una situación en la que cada uno está buscando una alternativa a los fármacos, los pacientes y residentes como médicos. Probablemente que han habido varios escándalos relacionados con compañías farmacéuticas, pero también porque los efectos secundarios asociados con la toma de medicamentos, especialmente entre las personas mayores, plantean cada vez más problemas. Esto explica el interés general que encontramos. Durante tres o cuatro años, técnicas alternativas como la sugerencia han llegado a los hospitales en Francia. Como resultado, el terreno estaba listo para la tecnología PSiO®.

### ¿Qué es exactamente la propuesta «E-de» que incluye PSiO®?

Dominique Altché: es un proceso completo de entrenamiento y acompañamiento que se lleva a cabo en cuatro etapas:

El requisito previo es la creación de una reunión de presentación y prueba del aparato que reúna a los responsables de la toma de decisiones y a los jefes de servicios.

En caso de interés, la implementación se realiza en varios pasos:

1. El primer paso es la creación de equipos piloto con la reunión de los referentes: comenzamos con la motivación y la envidia: ¿quién quiere? Estos son grupos de hasta catorce personas; Se deben nombrar dos referentes que se harán cargo de los dispositivos, uno para el uso con los pacientes y otro referente que se encargará de los dispositivos para el uso con los cuidadores. Porque si los cuidadores no usan el equipo y no conocen los programas, no podrán integrarlo en su enfoque de atención. Entrevistaremos a los referentes para comprender sus necesidades y expectativas en términos de programas, pero también los efectos esperados y para entender qué patologías quieren experimentar con el PSiO®. Luego hacemos la visita de los servicios y tratamos de entender en qué condiciones se usarán los dispositivos (habitación, habitación dedicada, consultorio médico, sala de operaciones).

supervisa las operaciones y un profesional de la salud especializado en el campo afectado por el uso de los dispositivos: si la especialidad es oncología, el especialista conoce este campo y trabaja allí; si es un trabajo nocturno, el especialista es, por ejemplo, una enfermera nocturna; si visita una sala de operaciones, el especialista es una enfermera anestesista. Todo esto dará lugar a un informe escrito que se enviará a los referentes y al director de la institución a cargo del proyecto PSiO®.



#### Paciente en cuidados paliativos

2. El segundo paso es la capacitación de los equipos piloto llevada a cabo por nuestro par de especialistas: lleva un día completo para catorce personas como máximo; es una formación completa y hecha a medida (la formación en oncología y anestesiología no es la misma, por supuesto). Y la pregunta clave será acompañarlos en: «cómo integrar el uso de dispositivos al enfoque de atención específica». Ahí es donde interviene nuestra experiencia. Durante el entrenamiento, damos los dispositivos a los referentes, así como un marco para elaborar los protocolos de uso y gestión de los dispositivos; luego les pedimos que identifiquen e implementen el monitoreo de indicadores de desempeños específicos.

3. El tercer paso es ir al campo y a los departamentos con los equipos piloto, después del día de capacitación en sala, para ayudarlos en la fase de implementación del PSiO® con pacientes y residentes. Para esto, dependemos de pacientes y residentes voluntarios para probar el PSiO®; De hecho, las opiniones expresadas por los pacientes y los residentes al final de la sesión de PSiO®, así como los beneficios percibidos, nos permiten mostrar a los cuidadores cómo y por qué integrar el PSiO® en su enfoque de atención.

4. El cuarto paso consiste en dos visitas de campo: la primera después de dos meses después del entrenamiento y la segunda de cinco a seis meses después del entrenamiento; por supuesto, para que esto funcione, todo debe planificarse de antemano. El seguimiento se realiza en un día y está animado por nuestra pareja: referentes de la entre-

vista para hacer una evaluación completa: ¿Qué utilizaron como programas, para qué patologías? ¿Con qué resultados? ¿Cuáles fueron las dificultades encontradas? Por nuestra parte, brindamos retroalimentación sobre lo que está sucediendo en otras instituciones de atención médica para darles consejos y buenas prácticas que se encuentran en otros lugares. Finalmente, nuestro equipo regresa al campo, en los servicios de atención, para observar las prácticas de uso de los dispositivos en real y para entrevistar a los demás usuarios. Concluimos sobre sus nuevas necesidades en términos de dispositivos y programas. Todo se pone también en forma de informes escritos después de esta visita. El objetivo es continuar implementando dispositivos en todos los otros servicios en la instalación de atención. Lo que les gusta es el apoyo altamente organizado y altamente formalizado proporcionado por especialistas en el campo; ¡el secreto es preparar todo de antemano, ser muy estructurado en su enfoque!

#### Cuéntame sobre tu equipo

Dominique Altché: El equipo de despliegue de PSiO® consta de ocho personas, todos los profesionales de la salud que trabajan y que tienen un PSiO® disponible para ellos y que utilizan en su práctica profesional, así como a título personal.

#### ¿Ya hay algunas referencias?

El Centro Hospitalario Draguignan y el Centro Hospitalario Martigues; el Centro Paul Cézanne (Clínica de Convalecencia y Rehabilitación) y su EHPAD (institución para personas mayores con discapacidades), cuyo director es el Presidente de la Federación de Hospitales Privados de SUD EST. La clínica de San Vicente de Paul en Lyon. Se planean muchas más implementaciones para 2017.

Felicidades Dominique y Christophe y todo el equipo de E-de. Usted está haciendo un trabajo extraordinario, un trabajo que sin duda será parte de la historia del nuevo cuidado emocional en entornos clínicos, donde existe una verdadera angustia. A seguir...



#### Paciente en sala de recuperación



Tecnología P*SiO*<sup>®</sup>

para

**conciliar el sueño  
serenamente**

La tecnología PSiO® puede jugar un papel importante, en dos niveles, con respecto a ciertos problemas para dormir: quedarse dormido y despertarse en el medio de la noche.

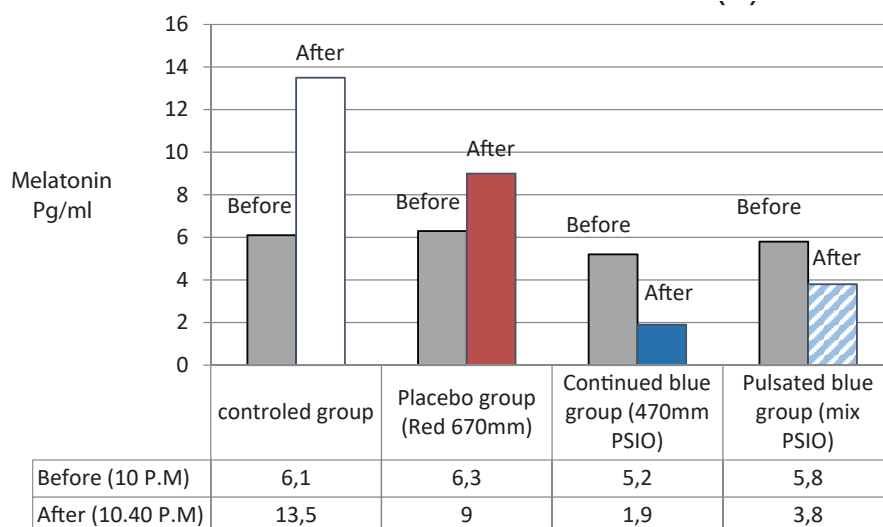
## Para conciliar el sueño

Dormir puede ser interrumpido o difícil debido a la famosa rumiación, estos pensamientos en bucles que provienen de la corteza. Aún llamada materia gris, la corteza está formada por varias capas de neuronas que se comunican entre sí y son responsables de los pensamientos analíticos y comparativos. En esta parte del cerebro, un área especial es responsable de la facultad de atención. Es en este nivel que la tecnología PSiO® puede intervenir actuando como un poderoso distractor de atención. Si es obvio que la ausencia de luz favo-

rece dormirse, la oscuridad no detiene la rumia, sino todo lo contrario. Es en este momento, en la oscuridad y la calma del dormitorio, donde miles de pensamientos surgen a menudo del estrés o la ansiedad. ¡La originalidad del enfoque propuesto por este dispositivo es usar paradójicamente una luz para distraer la atención!

Pero no solo cualquier tipo de luz. Según un estudio realizado en 2014 sobre 100 sujetos (1) por el diseñador de PSiO®, la luz roja utilizada para prepararse de noche (625 nm) no influye en los receptores de la retina que intervienen en el reloj biológico. Como prueba, la melatonina no se ve afectada por una luz de este tipo. Por lo tanto, con la ayuda de la luz roja difundida por las gafas opalescentes, el par de gafas colocadas por el usuario realizará su trabajo suavemente.

### Estudio sobre la eficacia de PSiO® en la inhibición de la melatonina (A)



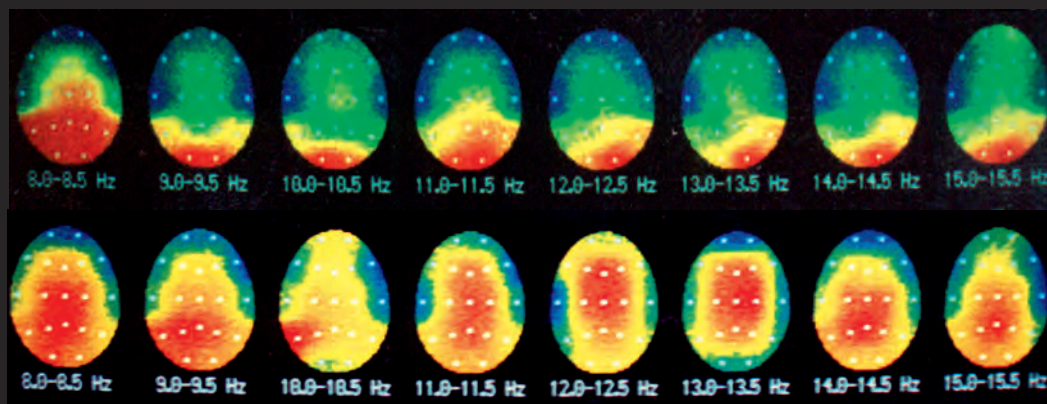
En este gráfico, vemos la concentración de melatonina salival para el grupo control en blanco, para el grupo con luz roja en rojo y para grupos con luz azul y azul pulsada. Está claro que el rojo no tiene un impacto significativo (estadísticamente hablando) mientras que la luz azul erradica la secreción de melatonina.

Stéphane Krsmanovic & Nicolas d'Offay  
Psychomed Laboratories - 2014

¿Cómo actúa esta luz para distraer la atención? Es muy simple, pulsa en una frecuencia variable de 5 a 12 ciclos / segundos. Esto tiene la peculiaridad de producir un efecto hipnagógico inmediato: las formas caleidoscópicas y los colores se generan espontáneamente por la zona visual que ya no puede manejar este flujo de estímulo sin ningún significado. La atención, naturalmente, está cambiando a estas corrientes de imágenes que distraen. A medida que avanzaba, finalmente flota, primero un poco más y más, hasta que se encuentre completamente en reposo. En este momento, los ojos se balancean en las órbitas, la escena visual está estandarizada en tonos anaranjados que se asemejan a las llamas rojas de un fuego de madera que se apaga lentamente. Si el sujeto está cansado, se queda dormido de forma natural. En el nivel cortical, el resultado es el de una forma de no-pensamiento, similar a la que uno logra en la meditación, excepto que aquí uno obtiene este resultado sin esfuerzo. Si uno hace un «mapeo cerebral» ondas cerebrales en este dispositivo se obtiene en menos de 10 minutos, una invasión de las ondas cerebrales ALPHA, recogiendo una atención rápida flotante.

Para estar seguros de alcanzar este objetivo e incluso ir más allá de caer aún más al borde del sueño, los diseñadores han colocado un reproductor de MP3 en el dispositivo PSiO®. Simultáneamente con la acción de la luz roja, transmite simultáneamente mensajes de audio que completarán la maniobra general de una manera sencilla y sin sorpresas en la tierra de la relajación. Juzgue usted mismo: una música suave comienza la sesión de luz pulsada al

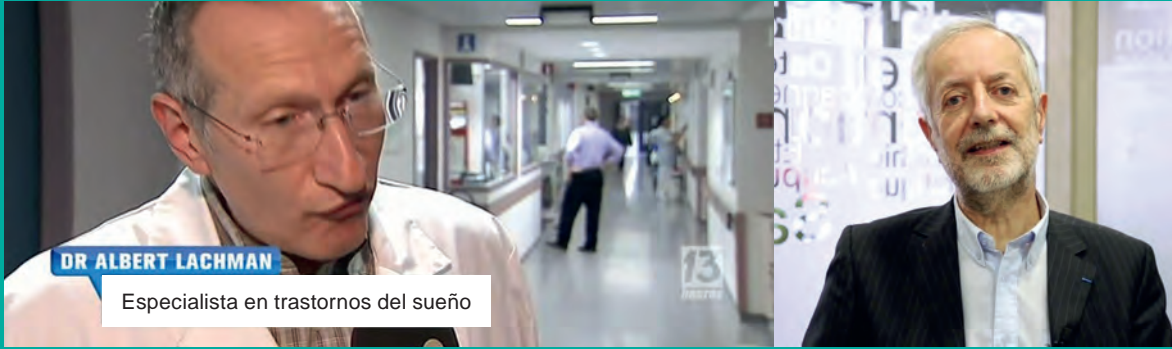
mismo tiempo enmarcada por dos voces alternas. Un hombre y una mujer te hablan y te ofrecen ejercicios sencillos de relajación: conciencia de los diferentes segmentos del cuerpo, contracciones seguidas de relajación, expiraciones largas, etc. Gradualmente, las voces cambian y adoptan un discurso diferente y simultáneamente en el oído derecho y en el oído izquierdo. Esta estratagema sorprendente, inventada por el famoso Dr. Erickson en la década de 1970, el inventor de la sugestión indirecta, completa la acción de la luz pulsada y genera un abandono de la atención aún más profundo. El centinela de atención se coloca entonces en reposo total, y el espíritu, que aún no está dormido, permanece durante un tiempo al borde del sueño. Es un estado fronterizo en el que todavía «escuchamos» pero donde ya no «escuchamos» las sugerencias destiladas o, en este momento, susurradas. El final de la grabación, cuyo nivel de audición ha disminuido durante los treinta minutos requeridos, en realidad está compuesto de susurros. En este estado óptimo para grabar mensajes todavía tranquilizadores, las historias transmitidas evocan, aquí y allá, imágenes tranquilizadoras: paseos en la naturaleza, evocaciones de paisajes donde reina una serenidad y una paz total... En este momento, en general, el la mente puede cambiar a un sueño recuperativo. Dado que los ingredientes de los sueños a menudo se toman prestados de las últimas horas antes de conciliar el sueño, observamos empíricamente que los sujetos tienen noches serenas y sueños agradables. Una sensación de descanso subjetivo temprano en la mañana también se informa regularmente.



En esta foto, vemos que el color rojo (línea superior), que representa la onda ALFA, inicialmente ubicada en la parte posterior de la cabeza cuando se cierran los ojos, después de 10 minutos de luz pulsada,

invade todo el encéfalo (línea inferior) que claramente significa la flotación global de la atención hecha por el PSiO®. Stéphane Krsmanovic 1995





Dr Lachman, Hospital St. Elisabeth, Bruselas

Dr Lemoine, Lyon

## Laboratorios de sueño

Este sistema ha sido utilizado con gran éxito en el laboratorio del sueño durante más de veinte años en Bélgica, particularmente en las clínicas Brugmann (Dr. Guy Hoffman) y Saint-Elisabeth (Dr. Albert Lachman). El Dr. Patrick Lemoine, especialista del sueño, doctor en neurociencia, Director de Investigación de la Universidad Claude Bernard de Lyon, Francia y profesor de la Universidad Médica de Beijing, China es un usuario PSiO® personal para el control de las diferencias de tiempo cuando de sus muchos viajes. Según él, «es difícil no quedarse dormido». Así que, naturalmente, introdujo el PSiO® como parte de sus consultas para sus pacientes más insomnes con resultados, según él, a veces sorprendente: «Este sistema ha cambiado la forma en que trato a los pacientes más gravemente afectados» (5).

## Despertarse en medio de la noche o insomnio

Entre las múltiples causas del insomnio, hay una dónde la tecnología PSiO® también puede desempeñar un papel positivo: los despertares en el medio de la noche debido a una gran tensión interna; después de varias horas de sueño y de un cierto descanso ya adquirido, el individuo se despierta en la mitad de la noche y no puede volver a dormirse debido al grado de tensión nerviosa que se acumula. Nuevamente, el uso repetido (lleva al menos 3 semanas) de estas sesiones de relajación puede desempeñar un papel efectivo. Se trata de crear un acondicionamiento relajante con el PSiO® todas las noches. Probablemente exista una regulación a nivel subconsciente probablemente relacionada con el cerebro emocional que articula las relaciones con los sistemas nerviosos simpático y parasimpático responsables de regular todas las funciones automáticas, incluido el sueño. Con el

uso regular de PSiO®, se observa empíricamente que el despertar en el medio de la noche disminuye o desaparece cuando es una causa de ansiedad o debido a un estrés significativo.

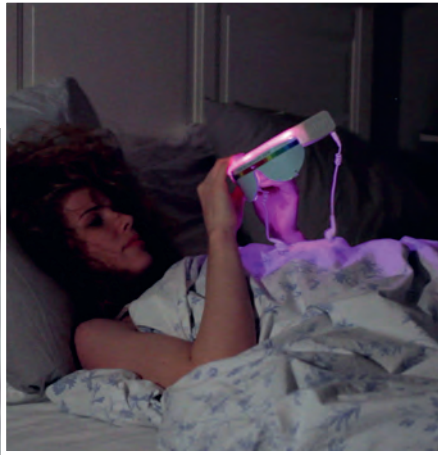
Sin contraindicaciones (si no es epilepsia fotosensible), el PSiO® es una herramienta eficaz que combina varias técnicas y tecnologías para obtener un resultado sinérgico. Por lo tanto, está posicionado además de las drogas. En Bélgica, después de estudiar, el Ministerio de Salud ha clasificado estas grabaciones como una alternativa al consumo excesivo de pastillas para dormir y antidepresivos y las ha incluido en el manual del médico general.

## Despertar

Un buen despertar es una parte integral del tema que rodea el sueño. Para despertar, la tecnología PSiO® ofrece otro tipo de luz: luz azul, configurada a 470 nm. PHILIPS en particular, particularmente interesado en el desarrollo de lámparas de terapia de luz y varios estudios científicos (1), (2) y (3), confirmó la influencia de este rango de frecuencias en receptores fotosensibles diferentes de los dedicados a la visión, también se encuentran en la retina. Estos receptores vinculados al reloj biológico son específicamente responsables de la regulación de los ritmos circadianos y la respuesta pupilar. Estas células son de hecho especialmente sensibles a la luz y especialmente a la luz azul (470 nm). Al usar programas de la mañana en luz azul con-



« Dormir sin medicamentos... o casi »  
Dr Lemoine



Ejemplo de un preludio de sesión a la noche

tinua, el usuario de PSiO® puede despertarse suavemente con la luz correcta. Bloquea radicalmente la secreción de melatonina y estimula las de otras hormonas necesarias para la actividad diurna. Los diversos programas que se ofrecen son sesiones de meditación en sesiones de atención o visualización constante, guiadas también por la voz. ¡Un programa todo en luz y color para comenzar el día en gran forma!

## La turbo-siesta

Psychomed completa su gama de aplicaciones con un concepto original: la turbo-siesta en la música. Especialmente diseñadas para entornos con poca luz natural o en países del norte que carecen de luz la mayor parte del año, las turbo siestas son sesiones de terapia con luz pulsada en música. Los diferentes tipos de música (new age, latin jazz, lounge, rock, sonidos de la naturaleza, etc.) han sido coloreados para dar a los usuarios una opción. El PSiO® es genial y divertido de usar.

La NASA compró el PSiO® para su estudio en el CES en 2014. Actualmente, se está discutiendo un proyecto de validación con el experto en sueño Steven Lockley, Profesor Asociado de Medicina de la Facultad de Medicina de Harvard, División de Sueño y Desórdenes Circadianos. Otro estudio de turbo-siesta está planeado para este año con el Dr. Jamie M. Zeitzer, especialista en Luz pulsada

y Especialista en Sueño, investigador de la Universidad Stanford del Centro de Ciencias del Sueño y Medicina (4). La firma se está expandiendo en California este año para llevar a cabo nuevas investigaciones y desarrollos.

## Bibliografía breve

1. Estudio sobre la eficacia de PSiO® en la inhibición de la melatonina - Stéphane Krsmanovic y Nicolas d'Offay - Psychomed Laboratories - 2014
2. Fototransducción en fotorreceptores de células ganglionares - Dr. David Berson en la Universidad Brown - European Journal of Physiology © Springer-Verlag 200710.1007 / s00424-007-0242-2.
3. La luz azul mejora el rendimiento cognitivo - Dr. Lehl y colegas - Journal of Neural Transmission. Departamento de Psiquiatría y Psicoterapia, Universidad de Erlangen-Nuremberg, Erlangen, Alemania. Publicado en línea: 25 de enero de 2007.
4. Respuesta del sistema circadiano humano a milisegundos de destellos de luz.
5. «Dormir sin medicamentos... o casi» - Dr. Patrick Lemoine en Editions Robert Laffont - 2015.



# PSiO® en el centro comercial

Kiosco PSiO® en el centro comercial (Bruselas)



Fue después de nuestra experiencia en la tienda de «bienestar» en Francia que experimentamos la efectividad de la demostración en un quiosco o una tienda Pop-Up en un centro comercial. ¿Qué es una tienda pop-up? Es una tienda efímera ambulante que crea el evento y promueve un nuevo producto. La ventaja de un quiosco PSiO®,? Esta es la oportunidad para que todos puedan experimentar el PSiO® cómodamente en

un asiento de «gravedad cero», los asientos relajantes del Rolls Royce. Equipado con un auricular con cancelación de ruido para cancelar el ruido ambiente, el PSiO® luego transmite la sesión de descubrimiento, una sesión que brinda todas las explicaciones sobre la tecnología t presentando una muestra de «turbosieste» seguida de una sesión «Gestión del estrés». Resultados: suelta y una de cada tres personas que prueban PSiO®, ¡cómpralo! Una tasa bastante sorprendente para las personas que no habían acudido a un centro comercial para adquirir un nuevo dispositivo de bienestar... Nació un nuevo producto de consumo.



# *Somnolencia en conducir:* ¡la luz azul es tan efectiva como el café!

Investigadores del laboratorio «Sleep, Attention and Neuropsychiatry» (CNRS / Universidad de Bordeaux Segalen), en colaboración con científicos suecos, acaban de demostrar, por primera vez, mediante pruebas reales de conducción, que una emisión continua de luz azul es tan efectivo como el café para mejorar el estado de alerta durante la conducción nocturna.

Publicados en la revista PLoS One, estos resultados podrían conducir al desarrollo de un sistema electrónico antisensayo integrado en el vehículo. Antes de eso, los científicos necesitan probar este dispositivo más ampliamente.

Inducido por la falta de sueño, la somnolencia de conducción nocturna disminuye el estado de alerta, los reflejos y la percepción visual del conductor. Es responsable de un tercio de las muertes en las autopistas.

Además de la oportunidad de hacer una buena «TURBO SIESTA» con la luz emitida por el PSiO® y evitar un accidente a menudo fatal en la carretera, por lo tanto, la PSiO® como alternativa al consumo de café u otros estimulantes bioquímicos que contienen todos los efectos secundarios nocivos para la salud.

Se sabe que la luz azul aumenta el estado de alerta al estimular células nerviosas especiales ubicadas en la retina, una membrana ubicada en la parte posterior del ojo: células ganglionares de la retina (RGC). Estas células están en conexión con las áreas del cerebro que controlan la vigilia. Su estimulación por la luz azul induce el cese de la secreción de melatonina, la hormona responsable de la disminución de la vigilancia nocturna. El efecto positivo de la luz azul sobre la vigilancia nocturna se conoce desde 2005, gracias al trabajo estadounidense. Pero estos estudios han demostrado este efecto solo en tareas cognitivas simples, como presionar un botón si percibes un estímulo de luz. Conducir es una tarea mucho más compleja.

Para estudiar la efectividad de la luz azul durante la conducción nocturna, los investigadores pensaron introducir en el interior de un vehículo experimental, una lámpara LED especial fijada en el tablero central, y emitiendo una luz azul en forma continua. Luego le pidieron a 48 voluntarios sanos de 33 años de edad, hombres de mediana edad, que manejaran cada uno por 3 noches con al menos una semana de diferencia, 400 km en una carretera. La conducción siempre fue entre la 1am y las 5:15 am, con un descanso de 15 minutos en el punto medio. Durante cada una de las tres

noches, cada voluntario recibió bien la exposición continua a la luz azul, dos tazas que contienen 200 mg de cafeína, un pre-salida y durante el descanso, dos tazas de café descafeinado (placebo). Es importante tener en cuenta que su sueño después de conducir bajo la emisión continua de luz azul no se vio afectado. Luego, los investigadores analizaron un criterio que refleja una disminución en la vigilancia: el número de cruces inapropiados de líneas laterales (banda de emergencia y línea de adelanto).

## Resultado

Como resultado, el número promedio de estos cruces inapropiados fue 15 con luz azul, 13 con café y 26 con placebo. La exposición continua a la luz azul mientras se conduce es por lo tanto tan efectiva como el café para combatir la somnolencia mientras se conduce, siempre que el conductor no se moleste con esta luz. De hecho, 8 voluntarios de 48 (17%) fueron deslumbrados por la luz azul y no pudieron realizar la prueba.

Los científicos ahora están buscando si estos primeros resultados son replicables para más hombres, pero también para mujeres y ancianos. Una de las aplicaciones podría ser el diseño de un sistema anti-somnolencia incrustado en el vehículo. Imaginamos que la implementación de un sistema de mantenimiento de vigilancia llevará tiempo a los fabricantes de camiones y automóviles. Ade-

más, el efecto «TURBO SIESTA PSiO® no es solo la proyección de luz azul (con la frecuencia correcta a 470 nm) sino también un descanso inmediato de la mente, una parada completa de las neuronas que permite un verdadero reposo de las áreas cerebrales dedicadas a la monitorización de la conducción, las cuales son especialmente cansadas al volante, especialmente cuando se trata de conducir durante varias horas o incluso más de 5 horas.

¡Así que usa el PSiO® cuando viajas en automóvil y especialmente durante viajes largos que te llevan de vacaciones!

## Referencias

La exposición azul nocturna en el automóvil mejora la conducción en autopista: una prueba controlada aleatorizada. Jacques Taillard, Aurore Capelli, Patricia Sagaspe, Anna Anund, Torbjorn Akerstedt, Pierre Philip. PLoS One, 19 de octubre de 2012.

Se sabe que la luz azul aumenta el estado de alerta al estimular células nerviosas especiales en la retina. Después de la experimentación, la exposición continua a la luz azul durante la conducción es tan efectiva como el café en la lucha contra la somnolencia en el volante.



*Relajación*

o

*meditación?*

*Por S. Dumonceau*



**A**ntes que nada me gustaría hacer un paréntesis sobre la filosofía Zen que rodea y justifica las diferentes propuestas en Psioplanet. Además, dar algunas explicaciones sobre las nociones de relajación y meditación. Hemos desarrollado a lo largo de los años herramientas simples para ir más fácilmente al equilibrio, de forma independiente. La meditación y la relajación de la voz son, de hecho, el comienzo de las maniobras de distanciamiento que preceden al despertar. Pompos llamado «despertar espiritual», este estado de conciencia se puede alcanzar a través de estas técnicas bastante simples. Pero, sería bueno sobre todo para entender la diferencia entre la meditación y la relajación. Lo que se concibe fácilmente es más fácil de ejecutar y la actitud para hacerlo es natural. Pero pocas personas saben cómo estos dos caminos difieren.

## La Relajación

Es un camino que comienza con el aprendizaje de dejar ir y detener los pensamientos de los rumiantes. Decenas de grabaciones están disponibles en Psioplanet para permitirle alcanzar fácilmente este estado. Función de diferentes temas, todos conducen al estado de equilibrio. Específicamente, gradualmente, usando simples ejercicios de respiración y contracción / relajación muscular, el cuerpo se relaja. Entonces es el turno del espíritu para entrar gradualmente en un estado de calma. Las «múltiples evocaciones» (varias voces que le hablan al mismo tiempo) contenidas en nuestros «audiocantos» participan activamente en esta calma del espíritu porque causan el soltar progresivo de nuestro centinela, es decir, de la atención.

Así nos dejamos guiar por el borde del sueño, pero siempre conscientes, hacia un estado altamente regenerativo. Es un estado donde uno puede pensar en dormir, pero si uno lo toca, entonces se da cuenta de que no duerme. La zona neuronal que maneja la vigilancia es en este momento en reposo total. Siempre «escuchamos» pero ya no «escuchamos». Este estado de escucha, propiamente hablando «subconsciente» es específicamente restaurador porque es un estado de homeostasis. Gracias a las imágenes relajantes y las metáforas contenidas en las historias contadas en este momento, el subconsciente literalmente crea su mercado e integra las imágenes que necesita para encontrar una cierta paz interior. En general, los ejercicios de relajación se practican en la cama para permitir que la vigilancia se reduzca gradualmente e ir resueltamente a este famoso estado fronterizo, al borde del sueño.



## La Meditación

Bien enderezado, con alta concentración, los métodos de meditación son muy diferentes de relajación: uno aprende, por ejemplo, a centrarse en un punto del cuerpo o un sentimiento y mientras que adecua la respiración, aseguramos parar el flujo compulsivo de pensamientos parásitos. En general, los ejercicios de meditación se practican enderezado para evitar quedarse dormidos y para mantener la vigilancia centrada en la sensación, el sentimiento. Poco a poco, los pensamientos disminuyen y, cuando todavía se manifiestan, es aconsejable reenfoque radicalmente la atención en lo que se siente. No escuchamos, oímos. Ya no miramos, ya vemos. Ya no interpretamos nada que procede de los sentidos. Los vivimos a través del cerebro emocional, el único que permanece en actividad. Este es el famoso estado «Samadhi» que llevó al «Buda» en su búsqueda de la «verdad» a la «iluminación», la Unión con todo, un estado de contemplación en el no-pensamiento. La mayoría de la gente piensa que «meditadores» sólo piensan más cuando en realidad siguen creyendo pero la actividad cerebral desplazan a las áreas emocionales y ya no en la corteza superficial. Si medimos las ondas cerebrales de los meditadores, no ve, naturalmente, poca actividad en la corteza, lo cual es normal después de todo, cuando entendemos el propósito de esta disciplina y los medios para alcanzar este estado.

## Comprender estos dos métodos

La mayoría de las personas mezclan la comprensión de estos dos métodos porque ambos proponen detener los pensamientos corticales. Como puede ver, el camino para llegar es muy diferente, aunque el objetivo (dejar de pensar) es prácticamente el mismo. De hecho, para la relajación, el consciente está en reposo mientras que para la meditación se



requiere vigilancia.

Para la relajación, no debemos controlar nada y se propone a nuestro centinela que es la atención que debe colocarse en modo de descanso. Para la meditación, es necesario mantener el control y la voluntad de centrar la mente en la sensorialidad, dónde la sensación (ya no es la que piensa) sino la que compara los datos y los analiza incansablemente.

## La corteza

Esta parte del cerebro que participa en el análisis de lo real, está construida en una arquitectura compuesta de conexiones en ciclos sucesivos. Tenemos una comparación de corteza. Su forma de entender la realidad es comparar datos constantemente y refinar una medición. Los recuerdos a corto y largo plazo tienen una gran demanda y esta actividad a veces puede ser muy cansadora. Entendemos que algunas personas prefieren los métodos de relajación, mientras que otros prefieren los de meditación. Una persona que está estresada y agotada tenderá hacia la relajación, mientras que alguien que quiere ir al control de la mente a través de la disciplina y tiene energía de sobra, se orientará hacia la meditación.

Para algunos, el control es una característica de su personalidad y de esta manera los tranquilizará. Mientras que para otros, soltar, «ir con la corriente», es seguro y prefieren esta forma de proceder.

Ya sea pasivamente en las grabaciones de relajación, tipo «audiolibros» o activamente, en las grabaciones de meditación, la idea es volver a enfocarse primero en uno mismo.

«Solicitar la atención luego promueve la relajación de la misma. Como un músculo que se relaja más fácilmente después de contraerse, la mente también se relaja más fácilmente después de concentrarse.»



## Reunión de los dos métodos



También es bueno hacer ambos tipos de trabajo. De hecho, parece que solicitar atención promueve la relajación de la misma. Como un músculo que se relaja más fácilmente después de contraerse, la mente también se relaja más fácilmente después de concentrarse. Suena un poco como la gimnasia de la mente.

Estos pasos de la mente, si se practican regularmente, permiten un cambio en el nivel de conciencia y gradualmente la capacidad de disciplinar la mente. Porque esta forma de gimnasia permite una forma de distanciamiento automático con preocupaciones. La serie «DOUBLE YOU» es una búsqueda en esta dirección.

La originalidad de la serie «Doble usted» es hacer que los dos enfoques coexistan específicamente (meditación y relajación). «Doblar usted» significa acercarse al «UNO MISMO» a través de un doble paso, lo que llamé «doble escucha». Los ejercicios se realizan primero en modo consciente, en alta vigilancia y luego en modo subconsciente, en cero vigilancia. Comenzamos a sentarnos bien y continuar la sesión reclinada. Este método es la culminación de mi humilde investigación para acceder a un estado de equilibrio lo más fácil y rápido posible. Experimentar este estado regularmente por una combinación de la mente lo que

naturalmente conduce al equilibrio de los sistemas nerviosos voluntarios e involuntarios (el que regula el funcionamiento de todos los órganos y la inmunidad), el famoso piloto automático.

### ¿Cómo se adapta el PSiO® a estos dos métodos?

Al mismo tiempo que la difusión de los consejos por la voz, difunde secuencias de luces de colores cuya función principal es, de acuerdo con la configuración, aumentar la concentración o disminuirla.

De hecho, las grabaciones enriquecidas con luz azul continua (470 nm) aumentan el estado de alerta, mientras que las enriquecidas con luz roja intermitente (625 nm) favorecen la disminución de la vigilancia.

### ¿Efecto inmediato?

El PSiO® le permite practicar estas dos técnicas (RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN) que, de diferentes maneras (consejo, frecuencia de parpadeo o luz continua, longitud de onda de la luz), conducen al mismo resultado: el no pensamiento. ¿Sabes que no es necesario practicar horas para sentir los beneficios? Incluso unos minutos al día traerán mejoras reales en su vida diaria: calma interior, mejor intelecto, recuperación de la fatiga, mejor sueño, noche relajante y sueños serenos son los primeros beneficios que puede beneficiarse desde los primeros días de uso.

Al paso de las semanas, el PSiO® se convertirá, como su nombre lo sugiere (PSI = espíritu), en «el pequeño compañero de tu mente».

**S. Dumonceau**

« Un tipo de luz diferente : las grabaciones enriquecidas con luz azul continua ( 470 nm ) aumentan el estado de alerta, mientras que las enriquecidas con luz roja intermitente ( 625 nm ) ayudan a reducir el estado de alerta. »



# Stéphane Dumonceau- Krsmanovic

Entrevista del fundador  
por Pascal Demeyer,  
periodista.

¿Qué hace que PSiO® sea único en el mundo? Hay muchos aficionados en el campo. En primer lugar, existe una tecnología óptica patentada y varias certificaciones esenciales, como el certificado de seguridad del laboratorio francés de medición (LNE), pero también la certificación FCC (no se emiten ondas electromagnéticas). Luego, además del «todo en uno», que finalmente distingue completamente al PSiO® en el mundo de la competencia, son los protocolos de exposición a la luz y el diseño de aplicaciones a partir de estudios en la electroencefalografía. Hay muchas gafas intermitentes en el mercado... La mayoría de los competidores no tienen formación en el campo de la neurociencia. PSiO® no es improvisación, sino el resultado de estudios científicos estrictos.

**Pascal Demeyer, periodista: Stéphane Dumonceau, creó el PSiO®, ¿cómo te llegó esta idea?**

SD: En la base, especializado en entrenamiento mental para atletas de alto nivel, estaba buscando una tecnología para acompañarlos de forma remota en el lugar de las competiciones en el extranjero. Fue en 1984, hace 30 años. Como parte de un doctorado en psicología de la Educación Física en la Universidad Libre de Bruselas, basado en investigaciones existentes, incluidas las del Dr. Lefebvre en Francia, pero también las del científico belga Plateau, el inventor del cine, yo desarrollé un prototipo en 1988. Ha seguido muchas generaciones de dispositivos para los profesionales (Theta + y Mentalstim) y para los individuos (Dreamer 1,2,3,4,5 y Mind Booster) para finalmente llegar a la idea de desarrollar PSiO® en 2007.

**DP: ¿Cuándo nació el PSiO®?**

SD: gracias a la importante ayuda del gobierno de Valonia y varios socios financieros, incluido Thierry Pierson (fundador del ex-Ogone), después de 5 años de investigación, PSiO® nació en la forma de un primer prototipo de producción en octubre de 2012. Sin embargo, Tuvimos que esperar hasta septiembre de 2015 para ver el producto como lo habíamos imaginado.

**DP: ¿Qué significa la palabra PSiO®?**

SD: PSI proviene del «espíritu» griego, el PSiO® quiere ser el compañero del espíritu.

**DP: ¿PSiO® es único en el mundo?**

SD: realmente podemos decir que debido a las muchas gafas que existen en el género, PSiO® es el único «todo en uno» que posee una tecnología óptica tan sofisticada. Este es de hecho el único dispositivo que ofrece nueva terapia de luz en modo continuo o pulsado y ojos abiertos con estudios de la clave. PSYCHOMED es la única compañía que ha invertido en investigación médica y ahora tiene experiencia en clínicas universitarias por más de 20 años.

**DP: ¿Supongo que esta experiencia extraordinaria ha resultado en diferentes aplicaciones?**

SD: ¡Esta investigación ha resultado en varios programas para el mundo médico pero también múltiples aplicaciones para individuos! El PSiO® junta también y especialmente 150 programas de relajación, meditación o piezas de música coloreada y en estilos tan variados como originales como jazz, «lounge» o «new age».

**DP: ¿Pero las funciones «recuperación», «sueño sereno» y «buen humor» siguen siendo las principales indicaciones?**

SD: Sí, estas aplicaciones son el corazón de las virtudes esenciales de PSiO®. El PSiO® es la única alternativa verdaderamente funcional a las pastillas para dormir, antidepresivos y ansiolíticos.

Por lo tanto, es un avance realmente revolucionario en el área de bienestar y prevención de las principales enfermedades de estrés. Debe recordarse que estas drogas están entre las más recetadas por los médicos generales. Representan un gran costo para la sociedad (sin mencionar el costo de la atención debido a las muchas contraindicaciones).

**DP: ¿Cuál es la visión de tu empresa?**

SD: la visión de PSYCHOMED es proponer el PSiO® como producto habitual. Un dispositivo colocado junto a la cama de todos con un posible uso diario.

**DP: ¿Como un cepillo de dientes? (Risas)**

SD: ¡absolutamente! PSiO® es para dormir la calidad de lo que es un cepillo de dientes para la higiene dental. ¡Nuestra misión ahora es darlo a conocer en todo el mundo a través de nuestra red!

**DP: ¿En resumen, PSiO® es el compañero perfecto para un sueño sereno?**

SD: sí, pero no solo: su uso no se detiene al dormir; de hecho, es la herramienta de relajación para el espíritu más poderoso que existe hasta la fecha, pero su característica excepcional es también su sorprendente poder energizante. En PSiO®, es como si las baterías se estuvieran recargando a la velocidad del rayo (este es el caso para decir - risa:

-). De ahí las famosas «turbo-siestas» en la música que hacen desaparecer la fatiga en un parpadéo.

**DP: ¿A qué atribuyes este sorprendente efecto, casi paradójico?**

SD: la luz, en ciertas longitudes de onda, es como una poderosa vitamina. Un baño de luz puede elevarlo en pocos minutos en su mejor forma. En otras longitudes de onda será lo opuesto y una luz como la del sol poniente te calmará profundamente... La tecnología del PSiO® es realmente única en el mundo.

**DP: ¿Cómo explicas los diferentes títulos muy vareados en el catálogo de PSiO®,?**

SD: El PSiO® es ante todo un dispositivo de relajación profunda. En este estado fronterizo, en el borde del sueño, la sugerencia de imágenes positivas es fácil e incluso ideal. Por lo tanto, es posible sugerir un nuevo comportamiento como la administración de dulces o dejar de fumar. Ayudas psicológicas no insignificantes cuando estás solo en casa y el nerviosismo se siente... Así que matamos dos pájaros de un tiro: nos relajamos y al mismo tiempo podemos escuchar sin ningún esfuerzo necesario el mejor consejo para un retorno completa para balancear.

**DP: Recientemente, ¿visitó el Astronaut Stress Management Manager de la NASA?**

SD: Uno de los directores de la NASA compró uno de nuestros prototipos en CES en Las Vegas en enero de 2013. Naturalmente, nos pusimos en contacto para evaluar conjuntamente la necesidad y cómo configurar PSiO® para una misión espacial, pero no solamente. De hecho, los cosmonautas también sufren jet lag y fatiga en la Tierra, especialmente durante los numerosos vuelos entre EE. UU. Y Rusia, donde entrenarán regularmente.

**DP: Entonces, ¿esperamos ver PSiO® en el espacio pronto?**

SD: la validación de Harvard debería hacerse en 2016. Después de todos estos controles, ver el PSiO® utilizado en órbita, no solo para la regulación del jet lag sino también para la gestión del estrés y la fatiga crónica de los astronautas será una buena recompensa. Después de 27 años de trabajo para desarrollar y dar a conocer esta tecnología original, miles de cartas, correos electrónicos y testimonios de agradecimiento, ¡tengo la impresión de que todos estos esfuerzos sí tienen un significado!

**DP: Stéphane Dumonceau, ¡gracias por este fantástico invento!**

## PSiO<sup>®</sup> emite la luz celeste correcta

**H**oy en día se demuestra que la luz emitida por el PSiO<sup>®</sup> no genera ningún peligro (ver LNE certificación - Francés Laboratorio Nacional de Medición), por el contrario, es útil para regular los ciclos de sueño / vigilia.

Varios rumores y artículos en contra de la industria de diodos emisores de luz se han mencionado en el pasado un potencial peligroso en relación con los tonos azules de la luz y era legítimo preguntar si el PSiO<sup>®</sup> emitida longitudes de onda de luz peligrosas especialmente para personas con degeneración macular. Hoy esta pregunta ya no es relevante.

De hecho, los investigadores franceses, entre ellos Serge Picaud, un investigador del INSERM y VISION INSTITUTE (<http://www.institut-vision.org>), observaron que la nocividad de los azules criticados no depende de la intensidad de la luz y que la banda tóxica corresponde precisamente a las longitudes de onda de luz entre 415 y 455 nanómetros. Por lo tanto, la longitud de onda utilizada para los diodos en el PSiO<sup>®</sup> no está relacionada. Para información, el PSiO<sup>®</sup> está equipado con 3 diodos (RGB) incluyendo uno que emite luz azul con una frecuencia dominante a 470 nm. Esta longitud de onda es responsable, más que cualquier otro tipo de luz, de la regulación de la melatonina, la hormona asociada con el sueño (\*).

Un fabricante de lentes ópticas, grupo Essilor también ha establecido a continuación, un tipo de vidrio para filtrar el «azul dañino» o el azul-violeta y frecuencias UV y maximizando la transmisión de «bueno azul» esencial cronobiología manteniendo la transparencia del cristal (gafas Crizal Prevencia).

### Las fuentes

- Certificación de LNE - National French Measurement Laboratory
- Estudio sobre la toxicidad de la luz azul: Espectro de acción fototóxica en un pigmento retiniano Modelo de epitelio de la degeneración macular relacionada con la edad
- Expuesto a la luz solar condiciones normalizadas Emilie Arnault, Coralie Barrau, Celine Nanteau Pauline Gondouin Karine Bigot, Françoise Viénot Emmanuel Gutman, Valérie Fontaine, Thierry Villette, Denis Cohen-Tannoudji José-Alain Sahe Serge Picaud. Serge Picaud, Director de Investigación <http://www.vision-research.eu>
- (\*) Estudio de la efectividad de las gafas PSiO<sup>®</sup> en la inhibición de la melatonina. Stéphane Krsmanovic-Dumonceau y Nicolas d'Offay - agosto de 2013 – Bélgica







# La estimulación con luz puede aliviar la depresión

## ¿Dejar la depresión: una utopía?

Un desafío, en cualquier caso, particularmente complejo y aún más difícil ya que las investigaciones actuales en neurociencia han destacado un metabolismo específicamente adictivo de la depresión. El pensamiento positivo, el uso regular de aplicaciones PSiO® prácticamente provoca un estado de ánimo teñido de emociones suaves, agradables y ecológicas. Finalmente, aparte de la decisión de usar el PSiO® y de ofrecerse un momento a sí mismo con regularidad, la mente se encuentra automáticamente proyectada en un universo salvador; por las imágenes, la emoción generada, la respiración relajante. Mediante un método finalmente fácil de implementar, la mente comienza a pensar de forma positiva. ¡Aquí es dónde el poder de las imágenes tiene sentido! Como una verdadera gimnasia de las neuronas, están, paso a paso, entrenadas hacia el pensamiento positivo. Poco a poco, el metabolismo cambia, cambia y la calidad de la neurotransmisión.

Si, además de las sugerencias y las imágenes tranquilizadoras que infunde incansablemente este pequeño compañero para el espíritu que es PSiO®, cuando quieras y dónde quieras, la luz se proyectará hacia el fondo de tu retina. Si esta luz actúa como una poderosa vitamina y modifica por su acción las secreciones de los neurotransmisores del metabolismo de la alegría y el buen humor, entonces es fácil entender por qué realmente puede actuar, no solo en la depresión invernal sino también en todos tipos de depresión

Los resultados de un reciente estudio canadiense van en esta dirección. La estimulación con luz puede aliviar la depresión y no solo los azules del invierno.

Un estudio canadiense sugiere que la terapia de luz, utilizada durante mucho tiempo para ayudar a mejorar el estado de ánimo en personas con tristeza cuando los días se vuelven más oscuros y más cortos, también puede tratar la depresión no estacional. «Este estudio es el primero en demostrar que la fototerapia sola es efectiva en comparación con un placebo, y la primera en comparar una combinación de luz y fármaco con la luz sola», dijo el autor principal del estudio, el Dr. Raymond Lam, Universidad de Columbia Británica.

**El pensamiento positivo combinado con la luz!** Este es EL tratamiento de elección para salir resueltamente de la depresión sin tener que ingerir química destructiva. Un estudio canadiense destaca la eficacia de la terapia de luz versus placebo en la depresión. ¡Una verdadera bendición para aquellos que buscan una forma elegante y natural de poner sus mentes en buenas manos!



122 personas depresivas (no estacionales) se dividieron aleatoriamente en cuatro grupos:

1. Medicamento grupal solo (+ placebo)
2. Solo grupo de terapia con luz (+ placebo)
3. Grupo de mezcla: terapia de luz + medicación
4. Grupo de control / placebo (ambos tipos de tratamientos están inactivados)

Independientemente del grupo, los participantes recibieron medicación y una caja emisora de luz. Según el grupo, algunos habían recibido ya sea el fármaco activo o placebo y, o bien una caja de luz activa, o un modificado con una radiación inactiva en términos de receptores de melanopsina. El grupo de control recibió tanto la píldora de placebo como el dispositivo inactivo. Así que preferiría decir que este es un grupo super placebo y no un grupo estrictamente controlado que sería un tipo de testigo que no tomaría ninguno de los dos tratamientos.

«La combinación de terapia de luz y antidepresivos fue la más efectiva», dijo el Dr. Lam.

«Sin embargo, algunas personas pueden preferir intentar un tratamiento sin medicamentos en primer lugar, y pueden optar por comenzar con la terapia de luz.»

Los tratamientos activos en el estudio incluyeron una dosis diaria de 20 miligramos de fluoxetina (Prozac) y la exposición diaria a la luz fluorescente durante 30 minutos después de despertarse cada mañana.

Al comienzo del estudio, los investigadores utilizaron un cuestionario estándar para evaluar la gravedad de la depresión preguntando a los participantes sobre su tristeza, tensión interna, sueño reducido, disminución del apetito, dificultad para concentrarse, falta de energía, discapacidad, sentimientos y pensamientos pesimistas o suicidas. En promedio, los participantes obtuvieron puntuaciones en la Escala de Depresión de Montgomery-Asberg (MADRS) de aproximadamente 26-27 al inicio del estudio, lo que indica depresión moderada.

Después de ocho semanas, el grupo que recibió medicación y terapia de luz tuvo la mayor caída en los puntajes de depresión, con 16.9 puntos de disminución, informan investigadores en JAMA Psychiatry, publicado en línea el 18 de noviembre.



Las personas con solo terapia de luz tuvieron una disminución de 13.4 puntos en los puntajes de depresión, mientras que las personas que tomaron solo medicamentos tuvieron una disminución de 8.8 puntos, y el grupo de control solo tuvo acceso a los tratamientos inactivos tuvo una disminución de 6.5 puntos. La razón exacta por la que la terapia de luz puede reducir la depresión es desconocida; puede haber contribuido a un reinicio del reloj biológico en el cerebro o ritmos circadianos, según una hipótesis de los investigadores. O bien, se debe considerar que la luz puede desempeñar un papel de activador de ciertas hormonas relacionadas con la depresión endógena. En todos los casos, este aspecto es un gran avance en el tratamiento de la depresión. Una limitación del estudio es que los investigadores carecían de datos sobre el grado de exposición de las personas a la luz natural durante el estudio, reconocen los autores.

En cualquier caso, estos resultados son alentadores y las indicaciones de PSiO® están agregando decididamente la DEPRESIÓN, incluida la que no es de invierno. Con grabaciones de voz que complementan la acción probada de la terapia con luz de PSiO® (470 nm). PSiO®, tanto en modo continuo como pulsado, sin duda puede ser una ayuda sig-

nificativa en el tratamiento de la depresión además de la medicación. ¿Deberíamos recordar aquí la ausencia de contraindicaciones? Del mismo modo, no hay necesidad de una receta para adquirir el PSiO®, dispositivo de relajación y terapia de luz para uso privado.

Después de ocho semanas, el grupo que recibió medicación y terapia de luz tuvo la mayor caída en los puntajes de depresión, con 16.9 puntos de disminución. Sin embargo, las personas con solo terapia de luz tuvieron una disminución casi igual de 13.4 puntos en los puntajes de depresión, que en última instancia fue una pequeña diferencia del grupo que tomó, además, antidepresivos.



# Cómo las aplicaciones P*SiO*<sup>®</sup> pueden influir...



# en los genes

«El ambiente emocional puede alterar la expresión de genes responsables de las reacciones conductuales y neuroendocrinos al estrés y sutilmente reescribir el curso de nuestra historia de vida e indirectamente la de nuestra salud»



## Un título bien ambicioso

Sin embargo, veamos cómo las aplicaciones PSiO® pueden afectar a nuestra dimensión emocional y actuar sobre nuestra salud, en sí guiados por nuestros genes. Las primeras sesiones difusas PSiO® por voz para comenzar el día en buena forma. Estas son las sesiones de la mañana, sesiones diseñadas para ejercicios de atención. Las visualizaciones temáticas ayudan a guiar los pensamientos en la respiración y las emociones positivas.

Las «turbo-siestas» diseñadas para el mediodía o por la tarde por sus actuaciones son puramente musicales, sobre todo de la famosa longitud de onda de 470 nm que promueve el estado de ánimo positivo y erradica la melatonina, la hormona de la depresión de invierno.

Por último, la tercera categoría de sesiones (sesiones diseñadas para ser experimentado antes de dormir) Causa rápidamente el «dejar ir» y se compone de sugerencias para apaciguar el subconsciente. Las voces son deseo dulce y comprensivas. Mientras que algunos se resisten a dejar ir y las encuentran ridículas, otros las encuentran tan delicadas y tan agradables que de pronto se sumergen en el mundo de la infancia, un período lleno de atención a ellos cuando sus padres susurran palabras suaves a sus oídos, llenos de amor incondicional.

Gracias a esta riqueza tecnológica complementada con diversas aplicaciones temáticas, las gafas PSiO® son humildemente un gran avance en el cotidiano emocional del hombre urbano. Un cotidiano, a menudo se convertido en desierto emo-

cional real con tiempo libre casi ausente de un día lleno de un valor preciado: la acumulación de dinero y material.

Vamos a ver cómo las sesiones regulares de este tipo pueden también influir en la expresión de nuestros genes y por lo tanto no sólo nuestra salud, sino además aquella de nuestros descendientes.

## De la genética a la epigenética

En humanos como en otros organismos vivos, los genes han sido examinados en laboratorios de todo el mundo. Recientemente empezamos a entender cómo los fragmentos de ADN modulan los organismos vivos. Pero la revolución actual es que uno se pregunta si la mayor parte de la expresión génica no se encuentra en otra parte: en la epigenética. ¡Es decir, en los mecanismos complejos alrededor de las bases que involucren sensores influenciados por nuestro entorno físico, sino también... emocional!

Así, los investigadores canadienses Michael Meaney, PhD, y Gustavo Turecki, M. D., Ph.D., del





Instituto Douglas han demostrado a su vez la influencia del ambiente en la salud mental y física. Lo que encontraron es verdaderamente revolucionario: se sabía que los genes estaban controlados por una serie de «interruptores» que se activan o no en tragar los alimentos, el aire que respiramos... pero ¡Lo que no sabíamos es que podrían serlo por los abrazos y el cariño que recibimos!

El estudio llevado a cabo es extremadamente interesante. Las crías de ratas que su madre lame a menudo (lamer en las ratas ciumples la misma función que las caricias para los seres humanos) estos bebés son más tranquilos que las ratas desatendidas. Mediante el análisis de los cerebros de ratas jóvenes, los investigadores trataron de analizar la huella fisiológica del cuidado materno.

Los resultados son reveladores: lamer influye en la actividad de un gen que protege las ratas contra el estrés. Este gen, NRC31, produce una proteína que ayuda a reducir la concentración de las hormonas del estrés en el cuerpo. Siendo necesario para activar una porción específica de este gen, mediante un interruptor epigenético. Análisis de cerebro de rata no recibieron suficiente lamiendo ración muestra que el «switch» relacionado con el gen NRC31 era defectuoso en las neuronas del hipocampo de ratas. El resultado: incluso en ausencia de elementos perturbadores, viven en un constante estado de estrés. Uno podría preguntarse cómo el abuso o la falta de demostración emocional podría ser el niño del cerebro de manera profunda. ¿Pero podemos extrapolar confiablemente de ratas a humanos?

## De ratas a humanos, mecanismos similares

Los estudios son formales, desde ratas hasta humanos, estos mecanismos son similares. Por lo tanto, Michael Meaney y sus colegas realizaron un ambicioso estudio: Proyecto MAVAN (vulnerabilidad materna adversidad y el desarrollo neurológico), que tiene como objetivo evaluar, durante un período de seis años, el desarrollo de los niños, algunos tienen una madre que sufre de depresión serio. Debido a que a menudo tienen dificultades para vincularse con su hijo, es probable que engatusen a sus bebés menos que las madres no deprimidas en el grupo de control. Midieron los niveles de hormonas de estrés de los niños, y también vieron lo que está sucediendo en sus cerebros usando técnicas de imágenes cerebrales. Los niveles de la hormona del estrés son más altos en aquellos con una madre deprimida.

Para medir con mayor eficacia el efecto epigenético en el cerebro humano, los investigadores del Instituto Douglas completaron otro estudio, esta vez en el cerebro de personas fallecidas. Apuntaron al mismo gen que en la rata, para mostrar que la calidad de las interacciones familiares cambia su actividad. Treinta y seis cerebros les permitió llegar a estas conclusiones: a partir de 12 víctimas de suicidio que habían sufrido abuso en la niñez, otras 12 víctimas de suicidio que no habían sufrido abusos por parte de los individuos y 12 cerebros de control. Los resultados fueron claros: que estaba prácticamente escrito en el cerebro: el abuso conduce a cambios epigenéticos que, a su vez, afectan al funcionamiento del gen NR3C1. Al igual que en las ratas, las glándulas de los seres humanos que secretan hormonas del estrés se encuentran en estado de alerta perpetua. Esto hace que las personas abusadas sean particularmente susceptibles a la ansiedad, la depresión y posiblemente al suicidio.

## Conclusiones preliminares

A diferencia de las mutaciones genéticas que son irreversibles, el etiquetado epigenético puede ser modificado por el entorno emocional. Algunas drogas arreglarían los «interruptores defectuosos». Sin embargo, un simple cambio de ambiente emocional podría dar resultados interesantes si creemos que los estudios en ratas: el pequeño pierde sin amor, si es confiado al cuidado de una madre de crianza que lame mucho, eventualmente desarrollan normalmente. Al igual que el destino de una pequeña rata o un pequeño humano nunca está permanentemente sellado en su ADN.

Practicar aplicaciones como las que se recogen en el PSiO® son, por tanto, sin duda, una forma de reescribir sutilmente el curso de nuestra historia de vida e indirectamente el de nuestra salud. Por supuesto, las aplicaciones PSiO® no son la panacea universal. Complementan otras actividades como masajes, yoga, meditación, actividades que no siempre son fáciles de implementar en nuestra vida cotidiana. Pero todo en su tiempo. Estas aplicaciones ciertamente son una forma de abrir nuestra mente a una dimensión emocional que a menudo falta en esta sociedad occidental de mala vida.

Los resúmenes de esta investigación provienen de la bibliografía de Michael Meaney, C.M., Ph.D., C.Q, Director del Programa de Investigación del Comportamiento, los Genes y el Medio Ambiente de la Universidad McGill en Montreal.

Las diferencias individuales en la atención materna pueden alterar el desarrollo cognitivo y la capacidad del niño para enfrentar el estrés más adelante en la vida. Michael Meaney, PhD, fue uno de los primeros investigadores para destacar la importancia del cuidado materno en la expresión de los genes neuroendocrino responsables y las respuestas de comportamiento al estrés y el desarrollo sináptica del hipocampo.



Actualmente, Michael Meaney y su equipo trabajan en varias áreas de investigación:

- los mecanismos moleculares por los cuales la atención materna altera la expresión génica, particularmente aquellas que contribuyen a la regulación de las respuestas endocrinas al estrés, tales como los sistemas de producción de los receptores y decorticolibérine glucocorticoides núcleo paraventricular y la amígdala, que son parte del eje hipotalámico-pituitario-adrenal
- efectos del enriquecimiento ambiental en el hipocampo y el desarrollo de la corteza prefrontal (investigación centrada en la sinaptogénesis estimulada por NMDA)
- programación epigenética a través del comportamiento maternal
- regulación epigenética del receptor de glucocorticoides en el cerebro humano que ha sido traumatizado en la infancia.

Michael Meaney es autor de más de 180 artículos e hizo presentaciones a representantes de institutos de investigación y agencias gubernamentales especializadas en salud y en conferencias científicas de todo el mundo.

# Relajación & digestión

*o por qué relajarse*

**puede ayudar a controlar el peso!**

## Hay dos sistemas nerviosos que regulan las actividades automáticas del cuerpo.

Uno de los dos sistemas moviliza todos los recursos para proporcionar el máximo esfuerzo y activa las hormonas y los neurotransmisores responsables de nuestra capacidad de atacar o huir en caso de peligro.

Este es el principio de supervivencia de la especie. Gracias a este ingenioso sistema nervioso, la especie humana todavía está viva hoy. En esta estrategia que la evolución ha puesto en marcha, la digestión, la energía intempestiva y costosa, se detiene.

El otro sistema nervioso, por el contrario, desencadena un retorno a la calma y... la digestión. Por lo tanto, la relajación y la digestión se activan permanentemente juntas. Esto crea confusión en el nivel subconsciente: digestión = relajación.

Por lo tanto, sin darse cuenta siempre, la frecuencia de la puerta de apertura del refrigerador generalmente está estrechamente relacionada con la necesidad de relajación.

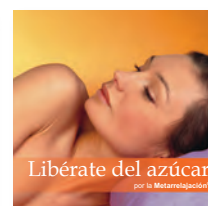
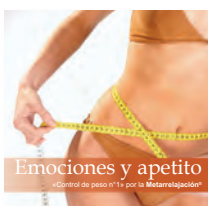
Muchas personas van inconscientemente a la ingesta (y digestión) de alimentos porque conocen la sensación íntimamente asociada de RELAJACIÓN que aparece en este momento.

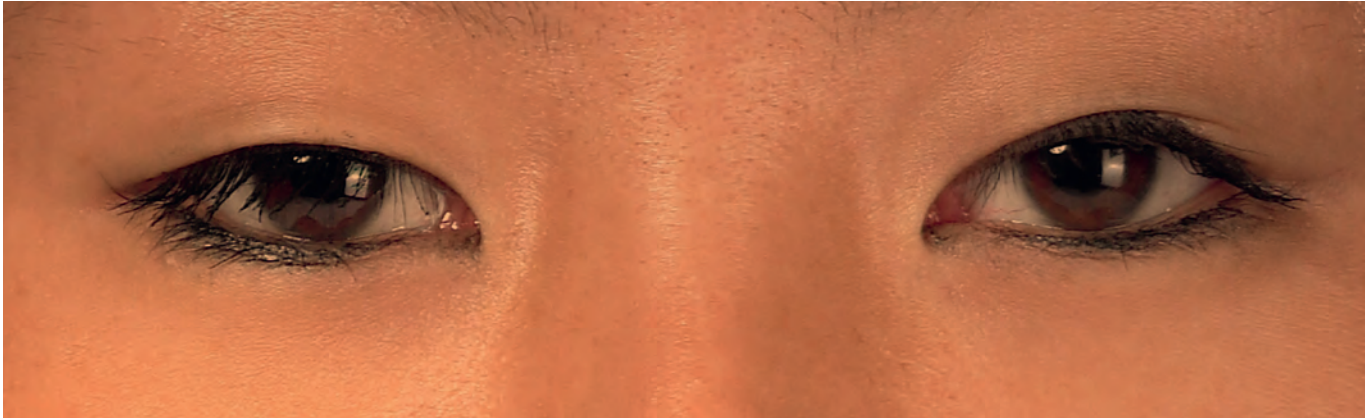
Aprender a relajarse regularmente y de una manera divertida con una herramienta como PSiO® hace que sea fácil establecer un estado de relajación.

Las personas que escuchan «audiolibros» y activan automáticamente la relajación con PSiO® dicen que son mejores para controlar la bulimia y la cantidad de comida a la que literalmente se apresuraron antes.

Esta es la explicación de los cinco títulos para manejar su peso más fácilmente.

Disponibles en idiomas francés e inglés





# Un estudio demuestra una relación directa entre *la inmunidad* y *las emociones positivas*

**L**os efectos fisiológicos de los sentimientos positivos y negativos -  
Glen, Atkinson y Mc Craty - 1995  
**The Journal of Advancement in  
Medicine.**

La inmunoglobulina salival (S-IgA) es la clase principal de anticuerpos presentes en las secreciones de las mucosas. Proporciona la primera línea de defensa contra los patógenos en el tracto respiratorio superior, el tracto gastrointestinal y el tracto urinario. Su velocidad es una medida estándar de la inmunidad secretora. Un aumento en la S-IgA se asocia con una disminución en la incidencia de la enfermedad y la susceptibilidad a las infecciones.

De manera similar, las células NK (asesinas naturales (Natural Killer)) son linfocitos capaces de lisar células extrañas.

Diferentes estudios (1,2) han demostrado una mayor actividad de las células NK y niveles más altos de S-IgA, incluso en momentos de estrés en una población con emociones positivas como la compasión y el amor de los demás.

Por el contrario, la reducción de S-IgA, la inhi-

bición de la actividad de las células NK y la disminución general de los recuentos de linfocitos se correlacionan con las emociones negativas. (3,4)

El estudio de Glen, Atkinson y Mc Craty, publicado en el Journal of Advancement in Medicine en 1995 sobre 30 sujetos (13 hombres y 17 mujeres, con una edad media de 38 años) muestra la influencia del biofeedback de coherencia cardíaca como técnica del manejo del estrés en el nivel de S-IgA.

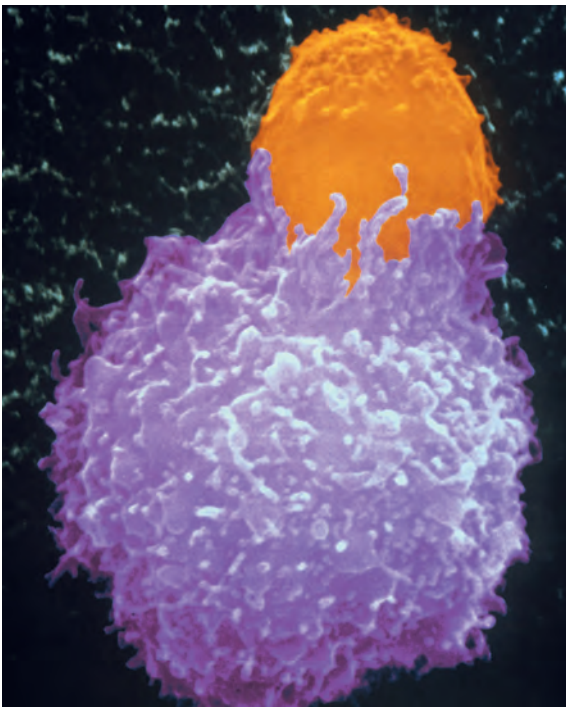
¡Los sentimientos negativos y los sentimientos positivos tienen una influencia directa en la inmunidad y, por lo tanto, en nuestra salud! Una exposición de 5 minutos a la empatía y la compasión aumenta inmediatamente los niveles de anticuerpos, a diferencia de la ira y la frustración.



## Experimentación

Se crearon dos grupos para este estudio y un grupo de control. El primer grupo experimental fue sometido a un estado emocional positivo (compasión / empatía), el segundo a un estado emocional negativo (ira / frustración) durante 5 minutos. Se probaron dos métodos de inducción: el primero fue un método de autoinducción (complementado por Biofeedback) y el segundo un método de inducción externa (mediante la visualización de videos).

Se tomaron muestras de saliva antes y después del experimento, así como cada hora durante 6 horas. Un grupo de control escuchó música emocionalmente neutral.



**Las células T «células que limpian a los intrusos»**

## Resultados

Una exposición de 5 minutos a la empatía y la compasión aumenta inmediatamente los niveles de S-IgA en contraste con la ira y la frustración. Además, los niveles de S-IgA se mantuvieron bajos para el grupo de ira y frustración durante 5 horas después del experimento, mientras que aquellos con empatía y compasión mostraron un aumento de los valores de S-IgA. durante varias horas después del experimento.



## Conclusión

El aumento de la S-IgA salival después de la emoción positiva se observó principalmente con la técnica de autoinducción y duró 6 horas, mientras que el que utilizó videos mostró poca o ninguna variación. Por el contrario, el grupo que experimentó emociones negativas como la ira y la frustración mostró al principio un aumento inmediato de S-IgA seguido de una fuerte disminución, ¡esta se mantuvo durante 5 horas!

Los resultados de este estudio confirman los de estudios previos sobre los efectos potenciadores de la inmunidad de los estados emocionales positivos e indican la necesidad de un tratamiento eficaz de los efectos inmunosupresores de las emociones negativas.

## Bibliografía

1. Jemmott JB y Magloire K. Estrés Académico, Apoyo Social e Inmunoglobulina Secretora A. J Person Soc Psychol 1988; 55: 803-810.
2. Jemmott J, Borysenko Z, Borysenko M, et al. Estrés académico, motivación de poder y disminución en la tasa de secreción de inmunoglobulina secretora salival A. Lancet 1983; I: 1400-1402
3. Knapp P, Levy E, Giorgi R y col. Efectos inmunológicos a corto plazo de la emoción inducida. Psychosomatic Med 1992; 54: 133-148.
4. Jemmott JB, C Hellman, McClelland DC, Locke SC, Kraus L y RM Williams. Síndromes motivacionales con actividad de células asesinas naturales. J Behav Med 1990; 13: 53-73.



# Introducción a la filosofía PSiO®

**I**nspirado por la película «Lo que sabemos sobre la realidad» (What the bleep do we know?):

El mundo en el que vivimos es mágico. Abramos nuestra conciencia, tomemos un momento y... seamos razonables... Este mundo es pura locura y no se basa en nada lógico. Las fuerzas que lo animan como la fuerza de la gravedad, el electromagnetismo o la velocidad de la luz son misteriosos y no tienen explicación... Y si fueran diferentes, no tendríamos nada de qué quejarnos. Las ondas de radio y el radar son más como magia que cualquier otra cosa. En cuanto a las sincronicidades (eventos vinculados por el sentido y no por la causa), exceden las probabilidades del azar... ¿En qué mundo vivimos entonces?

Vivimos en una enorme bola que gira majestuosamente en el espacio alrededor de una bola de fuego en el borde extremo de una galaxia en la tupida cósmica... La misma noción de infinito no tiene sentido para nuestra mente racional formateada en 4 dimensiones. Los mejores físicos y cosmólogos coinciden hoy en que el universo probablemente se compone de múltiples dimensiones

de las cuales todavía no tenemos una idea precisa y aún menos sobre lo que puede suceder allí. Allí, el tiempo y las reglas cosmológicas serían diferentes. ¿Quizás también sin saber que otras historias están jugando a nuestro alrededor? Tal vez nuestra historia y nuestras acciones más pequeñas influyen en las cosas en otras dimensiones y el destino de mundos enteros se desarrolla sin que lo sepamos a través de nosotros... (?)

Tal vez el espacio está lleno de puertas a otros universos, el que observamos es tan limitado y restringido como el horizonte percibido por una hormiga al azar sobre un tronco de árbol...



Sombrero Galaxy

## Conocimiento

Sabemos, de hecho, muy poco. Y lo que pensamos que ayer era cierto, resulta ser completamente erróneo... En el pasado, pensamos que teníamos que abrir las venas de los enfermos para sanarlos... Hasta hace poco todavía creíamos que hubo varias razas de hombres... Y durante mucho tiempo se creyó que el sol giraba alrededor de la Tierra... La Tierra, que era plana de acuerdo con los mejores científicos a la vez...



Antes, se pensaba que el código genético inscrito en el ADN inevitablemente regulaba la transmisión de información y el destino de la célula corporalmente. Naciste bulímica y lo seguirías siendo, por ejemplo. ¡Hoy sabemos que el ambiente y el comportamiento pueden, literalmente, reprogramar genes! Esta es la nueva ciencia de la «epigenética». ¡Es una revolución y una esperanza para todos aquellos que pensaron que nunca podrían cambiar y evolucionar!

Hace veinte años todavía se creía que Marte podría ser resembrado. Hoy sabemos que Marte está muerto para siempre (!) Porque su núcleo ya no gira y ya no tiene ningún campo magnético que lo proteja de los rayos cósmicos. Nunca más se puede reanudar la vida en Marte. En nuestro sistema solar, la vida es un milagro... ¡y nosotros también! Salgamos de la hipnosis y dejemos de pensar que todo esto es «normal». La realidad en la que estamos inmersos es literalmente maravillosa y fantástica.

## Cambiar nuestras creencias y nuestro mundo interior primero

Estamos condicionados a pensar de esa manera. Y somos seres de hábitos. Lo que no mejora las cosas desde una perspectiva de evolución del comportamiento... Por lo tanto, desde los albores de la humanidad continuamos enseñando guerra y competencia en lugar de empatía y ayuda mutua.

Algunos humanos un poco menos hipnotizados que otros esclavizan a la población del planeta, mientras que hoy podríamos vivir en abundancia total. Somos impotentes e impotentes frente a los mecanismos globales en los que estamos estrechamente entrelazados. ¿Cómo cambiar y mejorar la sociedad humana? ¿Cómo construir en lugar de destruir todo el ecosistema, por ejemplo?

Pero en lugar de querer cambiar el mundo, ¿no deberíamos empezar cambiando nuestra propia visión de la realidad? El mundo exterior no nos parece más real que nuestro mundo interior. Un experimento con un dispositivo de imágenes cerebrales ha resaltado un hecho importante: al pedir a algunas personas que piensen en un objeto, podemos verificar que las neuronas que reaccionan son las mismas que funcionan cuando el mismo objeto en realidad está frente a ellos y que la imagen está decodificada por su aspecto... Por lo tanto, lo que imaginamos nos parece (fisiológicamente hablando) tan real como la realidad misma. La calidad de nuestra vida depende de nuestra capacidad de imaginar la realidad...

Además, es cierto que lo real no es fácil de descubrir. Lo real es incognoscible y depende de hecho de nuestros canales de percepción. Cuanto más sofisticados son, más complejo parece. No percibimos la realidad de que una pequeña parte... Por ejemplo, un delfín con su sonar ultrasónico percibe la realidad y ve la realidad de manera muy diferente a nosotros.

Por otro lado, la realidad que sentimos depende de cómo percibimos la realidad y las suposiciones que desarrollamos libremente. Ver el vaso medio lleno o medio vacío, por ejemplo.

En conclusión, la realidad depende de nuestra percepción de ella, pero también de nuestro deseo de ver las cosas de esta o de otra manera.

¡Vemos lo que queremos ver! Esa puede ser una buena noticia... porque simplemente significa que... estamos en la maniobra al menos en algún lugar!

## ¡Visualizar crea!

Al observar lo infinitamente pequeño y la reacción de las partículas elementales al observarlas (cuya ubicación varía según el observador) los científicos comenzaron a preguntarse qué tan lejos era posible influenciar la realidad... y si las modificaciones cuánticas pudieran alterar la realidad en nuestra escala?

Además, apoyándose en el tiempo, si el pasado parece inalterable, no es el caso del futuro el que puede cambiar de dirección en cualquier momento...

Contrariamente a ciertas creencias fatalistas, no



habría un destino, un posible futuro, pero miles de millones de posibilidades futuras... Entonces, ¿sería posible que la realidad fuera de hecho una superposición de infinitas posibilidades, pero de las cuales estaríamos conscientes de un único grupo: el famoso momento presente. El momento presente cuando se vuelve consciente en las áreas descentralizadas de nuestro cerebro ya es... un recuerdo almacenado, es decir, un recuerdo ya inalterable.

Nuestras acciones y, ante ellos, nuestros pensamientos podrían determinar todo lo que sucederá. Creamos tal vez más de lo que pensamos el futuro y, por lo tanto, hacemos más de lo que imaginamos, un cierto futuro posible... ¡Así, la visualización literalmente cristalizaría la realidad...! Esta es la nueva creencia, el nuevo paradigma de este movimiento global caracterizado por el éxito de la película «What the bleep do we know (¿Qué demonios sabemos?)» Que potencia al hombre y que propone el libre albedrío.

¡Pero no confiamos lo suficiente en nosotros mismos! Y reproducimos lo que nuestro entorno y la sociedad quieren de nosotros... sería por estas razones que tenemos la impresión de un destino implacable... cuando de hecho tenemos serias posibilidades para cambiar el curso de las cosas... Es cierto, sin embargo, que nuestra capacidad para influir en la realidad es limitada. No solo porque estamos en gran medida condicionados para reaccionar de una forma u otra... sino porque nuestra conciencia es particularmente limitada. De hecho, en 400 mil millones de bits, solo 2000 bits llegan a nuestra conciencia... ¡Además, muchas más cosas que creemos imposibles... en realidad son posibles!

Es suficiente abrirse a estas posibilidades, desarrollar las facultades de atención y observación... luego, soñar con la realidad.

## Pensamiento positivo y creativo

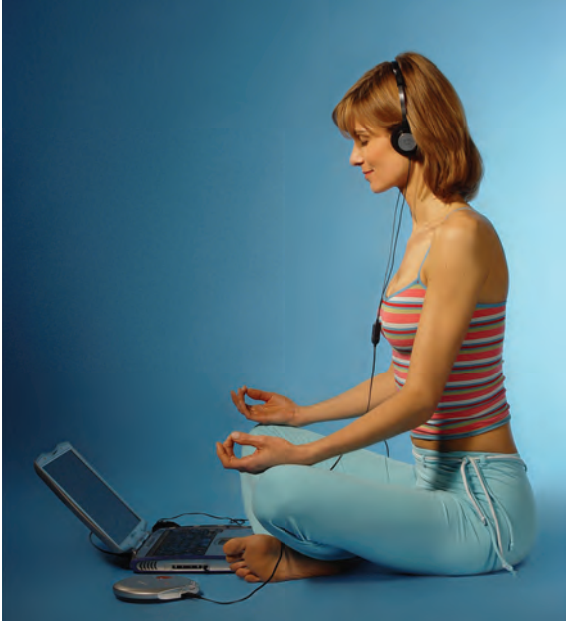
Además, nuestro comportamiento es contagioso. Si varias personas cambian su modelo de pensamiento, entonces su realidad se vuelve diferente y su mundo cambia... De ola en ola, enjambrándose alrededor de ellos como el resplandor de una estrella magnífica, así es como el mundo puede cambiar... En el Por el contrario, el nazismo en el último siglo ha demostrado que un grupo pequeño y determinado de hombres (el grupo Thule) puede gradualmente cambiar al orden mundial sobre la base de creencias totalmente tontas, que ahora se consideran ridículas, casi sin sentido! (Ver «La mañana de los magos» Pauwels y Bergier)... Obviamente, este principio no funciona solo para los sentimientos constructivos...

El poder de la mente es tal vez mucho mayor de lo que habíamos soñado. De hecho, el poder de la mente puede ser... ¡monumental! Si, como en la física cuántica, el observador modifica la presencia de las partículas observadas... y es capaz de crear literalmente las coordenadas espaciales de observación del sujeto observado, entonces podemos, sin saberlo, vivir en un mundo de infinitas posibilidades llenas de esquemas y pre-programas que nos impiden cambiar y evolucionar... ¿Sería posible que el verdadero momento presente (el que existe antes de nuestra percepción) sea una yuxtaposición de todas las probabilidades de posibles presentes de las cuales elegiríamos volvernos conscientes de solo una?

Que la conciencia influye en lo real y que el observador tiene un papel en esta «concepción»... es una teoría atractiva que en algunos casos parece confirmarse en la práctica:

Un grupo de 4000 personas cambió el 25% de la violencia en Washington al meditar durante 2 días. Una suma de conciencia se propaga y crea un





### **Pensamiento positivo y coherencia cardíaca**

campo de conciencia. Por lo tanto, si más personas comienzan a pensar de manera diferente, la realidad puede cambiarse más fácilmente y en lugar de duplicar de generación en generación patrones no evolutivos y peligrosos... podemos evolucionar. Si los pensamientos positivos tienen un efecto en el agua y los cristales de Masuru Emoto parecen proporcionar evidencia, entonces piense cuando nos damos cuenta de que estamos compuestos de 85%... de agua...

### **Drogas emocionales**

Nuestros pensamientos emocionalmente cargados se transmiten a través de los neurotransmisores y receptores sinápticos de las neuronas que se adaptan con el tiempo a los productos generados por nuestro cerebro. Cuanto más hay, cuanto más se desarrollan los receptores y cuantos menos, más se atrofian. Nuestras emociones dictan la arquitectura de nuestro tejido cerebral íntimo y su adición a ciertas sustancias bioquímicas tan poderosas como la heroína (endorfinas, acetilcolina, adrenalina, acth, etc.). La tristeza, la melancolía, la ira o el odio producen sustancias que modificarán y definirán el tejido neuronal a lo largo de los años e influirán en sus propias necesidades... Si uno «cae» en la depresión, no será fácil para «salir» porque el cerebro está en un tipo específico de consumo y carburación bioquímica. La estructura misma de las conexiones se modifica. Se está estableciendo una especie de círculo vicioso. Nuestro estado de ánimo es helado... ¡y nuestros pensamientos con eso!

Modificando nuestros pensamientos y generando estados emocionales positivos como paz, serenidad, alegría, amor, tolerancia, perdón, no rencor, compasión, empatía, etc. estamos cambiando la calidad de la neurotransmisión y cómo funcionan las redes neuronales de nuestro cerebro. De manera similar, modificamos los receptores de

estas drogas, algunas de las cuales son dañinas y peligrosas para la calidad de nuestra conciencia. Al adoptar regularmente los ejercicios propuestos en las aplicaciones de PSiO®, estamos modificando gradualmente nuestro tejido neural y nuestra capacidad de percibir la realidad en un nivel positivo, ecológico y constructivo.

Volvamos a centrarnos en lo esencial. Aprendamos a ser... y no para funcionar una y otra vez en el mundo. Aprendamos cómo modificar nuestras emociones e inducir las por nosotros mismos... Esta es la filosofía de PSiO®.

### **Usando el PSiO®**

El PSiO® es una herramienta maravillosa para cambiar nuestra forma de considerar la realidad. Debido a la estimulación de las zonas visuales por las secuencias enviadas por el PSiO®, los pensamientos de los rumiantes se detienen irremediablemente, en los primeros segundos. Entonces, las poderosas imágenes visuales provocadas por las estimulaciones de frecuencia variable mantienen la atención en la emoción y la sensorialidad pura. Una forma de meditación asistida en realidad. Gradualmente, los ojos se balancean en las órbitas en diez minutos y la mente se posiciona en el borde del sueño, un estado particularmente restaurador para la mente, escuchando inconscientemente. En este estado, escuchamos los mensajes sin escuchar. A partir de ahí, el PSiO® lo hace posible gracias a la plataforma Psioplanet.com para escuchar en este estado de conciencia privilegiada los mensajes positivos contenidos en los audios. Estos favorecerán los procedimientos de autorreparación y los cambios graduales en el comportamiento.



# Por qué La red PSiO® ?

Por **Frédéric Lilienfeld**



Como afirmó Steve Jobs, el peligro de un negocio es que la estrategia de diseño y de creación caiga en manos del marketing y que el objetivo principal sea complacer al mayor número. Debemos elevar el debate y mantener su visión a toda costa. Hay que agrandar a aquellos que estimulan a otros. Esa es la gran importancia de los pioneros. Esta es la razón por la cual existe una metodología de uso relativamente precisa. El PSiO® es en sí mismo un soporte educativo para el espíritu. Utilizándolo, aprendemos la diferencia entre la meditación y la relajación, técnicas que conducen al cese de la rumiación de los pensamientos pero de maneras opuestas. También enseña los conceptos básicos sobre las longitudes de onda de la luz y cómo usar mejor la luz azul responsable del despertar y de la concentración. Entendemos por qué ciertos ritmos de sonido tienen diferentes efectos en la mente que los mismos ritmos luminosos. En resumen, comprendemos mejor cómo funciona la mente y cómo ayudarla. Todos no están listos para ver inmediatamente todas las aplicaciones en [psioplanet.com](http://psioplanet.com), la plataforma de descarga. Este es el lado evolutivo de PSiO®. Podemos comenzar con la música coloreada y abrirnos a la relajación y luego a la meditación. Por el contrario, uno puede comenzar con la relajación por voz y abrirse a la turbo-siesta en la música de «relajación» y luego «lounge» o «latin jazz» más tarde.

Tal como un producto muy nuevo en el mercado de consumo, sin una demostración de un mínimo de treinta minutos, es difícil tener siquiera una idea remota de lo que aporta el uso de PSiO®. El PSiO® en la tienda no evoca nada. Excepto en casos especiales, es mejor no hacer una introducción que una mala introducción al uso de PSiO®. Ahorrará tiempo y no se arriesgará a perder un buen contacto potencial. Por lo tanto, la capacitación del «embajador» se convertirá gradualmente en el mejor activo de la empresa Psychomed.

PSiO® se transmite por boca a boca. Por qué? Además del hecho de que la recomendación es ideal para un nuevo producto, debe tenerse en cuenta que este es un producto que a menudo se usa en privado y se coloca en el velador, No se hable de aquello y sigue siendo invisible para el público (a diferencia de un smartphone). A menudo utilizado para volver a potenciar o volver al equilibrio, el PSiO® lleva a un espacio virtual que se está convirtiendo lentamente en su jardín secreto, ¡ un espacio muy privado ! Por lo tanto, solo la comercialización en red de Embajadores permite la difusión efectiva de la joya que es el PSiO®.

Ingresar a Red PSiO® significa compartir una filosofía y valores comunes. PSiO® es para personas abiertas al cambio, que ven el mundo de manera diferente. Podría pensar que Red PSiO® es para las personas que desean más libertad financiera, pero en realidad es más que eso. Está hecho para personas que aspiran a una vida más divertida, más positiva y más rica en todas las áreas porque en realidad no es un objetivo financiero directo; es sobre todo un objetivo de mejorar la calidad de vida y el desafío personal... ¡mientras ganas dinero, por supuesto! ¡ La red PSiO® es una aventura del siglo XXI que se vive a través de una magnífica red de conciencia en un impulso irresistible de evolución, para un mundo mejor !

Si desea unirse a la red PSiO® y convertirse en Embajador, simplemente vaya a [www.psio.com](http://www.psio.com) y regístrese a través de la pestaña «Red». Si desea recibir más información y / o hablar con alguien de la compañía Psychomed, no dude en ponerse en contacto conmigo y estaré encantado de responder sus preguntas.

**Frédéric Lilienfeld**  
Team Leader



## Interesado (a) por una sesión de descubrimiento ?

Póngase en contacto con su embajador de PSiO® :

O póngase en contacto con la empresa Psychomed al +32 2 653 32 48 quién le dará los detalles del embajador más cercano a usted.





## La experiencia de Frédéric Lillienfeld

### Jefe de red en Bélgica

**R**evista PSiO®:  
**Hola Frédéric, ¿puedes contarnos  
sobre tu aventura en PSiO®?**

**Frédéric Lillienfeld:** Me uní a la red PSiO® después de mi reunión con Stéphane, en un día de verano de 2015, en una terraza de Bruselas dónde hablamos sobre las nuevas gafas PSiO®. Conocí al antecesor de PSiO®, el Dreamer que había estado usando durante años, y ambos se ofrecieron a probar el nuevo modelo. ¡Eso es lo que hice la mañana siguiente! ¡Fui directamente seducido por la nueva tecnología! Stéphane luego me explicó el concepto de la red PSiO®, mucho más eficiente que el B2B, y esta idea me conquistó directamente. Hablé con mi compañero de entrenamiento Gabriella y decidimos unirnos e incluso desarrollar la red PSiO®. Rápidamente abrimos el primer PSiO® Discovery Center en Bruselas. Luego decidimos promover y desarrollar esta actividad a través de eventos de bienestar, instalaciones de quioscos en galerías comerciales y talleres de descubrimiento de PSiO®. El éxito sucedió rápidamente y continúa todos los días; Mientras tanto, también nos hemos convertido en entrenadores de PSiO® y seguimos desarrollando la red. ¡Estuvimos incluso en Londres el fin de semana pasado para un programa de entrenamiento!

Esta experiencia es única al poder combinar un producto de bienestar tan increíble como el PSiO®. Debes saber aprovechar la oportunidad cuando se presente.

Nuestro objetivo es que Bélgica amplíe nuestra red en el mundo, «paso a paso»...; si puedo darte un consejo: «vive tus sueños, comprométete a alcanzarlos y sobre todo lo esencial... ¡HAZLO!» Todas las cosas son posibles para el que cree en él. Muchas gracias a Stéphane Dumonceau por su confianza.

**Frédéric Lillienfeld & Gabriella de Leeuw**



**«Best for you» en Londres**  
Exposición Coaching en Desarrollo Personal



# Entrenamientos de la red P*Si*O®

Los cursos respetan la lógica, la filosofía y la ética de la red P*Si*O® : dirigirse a los usuarios apasionados y no a los comerciales. Por lo tanto, de usuarios a usuarios, esta red en desarrollo de conciencia se está ramificando de manera inteligente en un grupo con las mismas aspiraciones y expectativas de crecimiento personal.



Montpellier



Bruselas



Lausanne



Rennes



Toulon



Sherbrooke



Mouscron



Lyon



Lille



Paris



Nantes





# Catálogo Psioplanet



# Las diferentes aplicaciones P*SiO*<sup>®</sup>

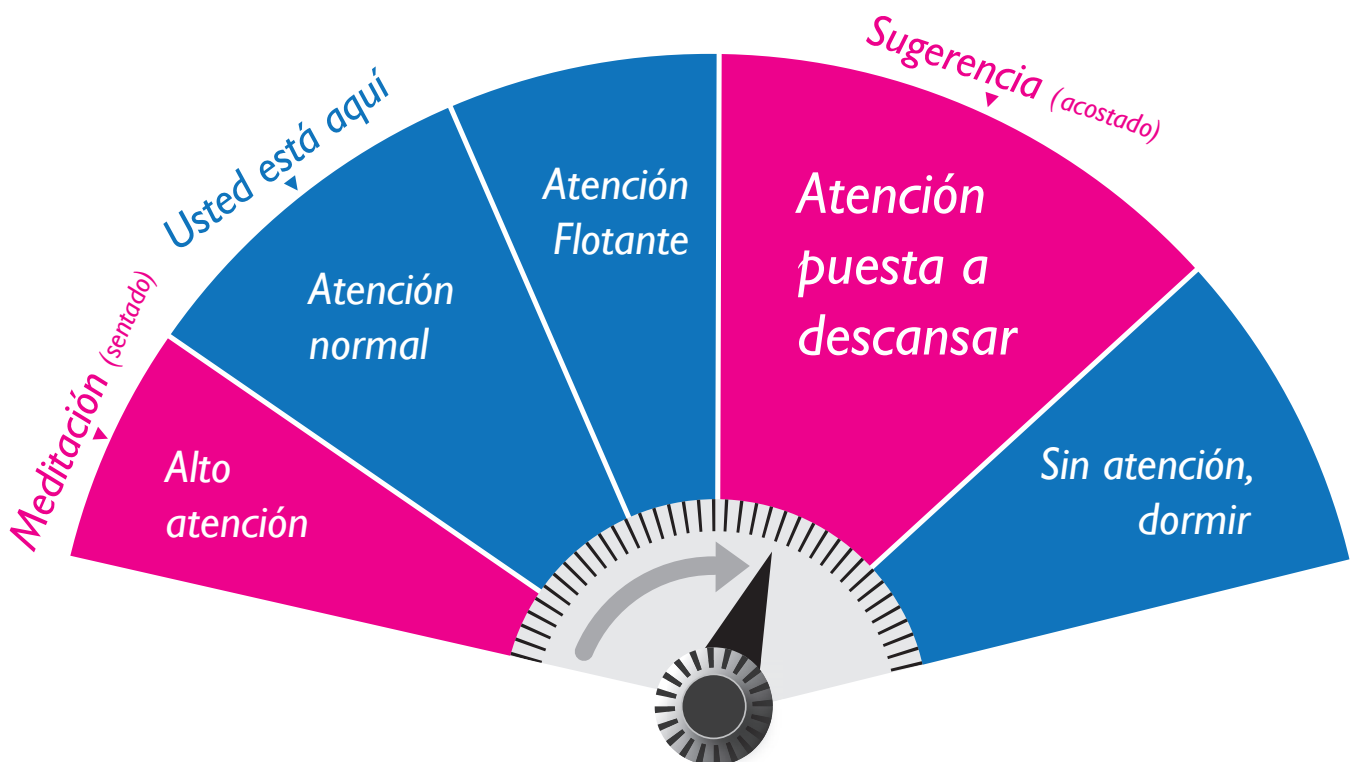
Las aplicaciones P*SiO*<sup>®</sup> se dividen en tres grandes categorías:

- 1. Sesiones de la mañana:** sesiones de **edición guiada** y visualización positiva para practicar con **alta atención**
- 2. Sesiones vespertinas:** generalmente **turbo-siestas** cortas en música (2-5min), medianas (10-15 min) o largas (30-40 min)
- 3. Las sesiones de la tarde:** sesiones de **relajación guiadas** que ofrecen una liberación total de la atención y sugerencias tranquilizadoras en las múltiples evocaciones (25-40 min)

## Pero hay adaptaciones especiales

Las llamadas sesiones «fotosensibles» son grabaciones de MP3 codificadas en luz continua (no pulsada); estas sesiones estarán disponibles para la tarde como codificadas con tonos azules. No hay sesiones nocturnas en modo continuo o luz roja continua, entendiéndose que la estimulación roja por la noche solo es efectiva en modo pulsado para distraer la atención).

Usaremos el azul (celeste) en la tarde en modo pulsado y / o continuo. De este modo, podrá encontrar ciertos títulos en modo pulsado para la noche (en rojo) y estos mismos títulos en modo pulsado o continuo para la tarde (en azul). Pero estos son solo algunos títulos cuyo objetivo es adaptarse a la resistencia encontrada durante las primeras sesiones.



**Atención en el campo de la conciencia**

## 1. Las sesiones de la mañana



### A. La serie « DOUBLE YOU » o doble escucha

Esta serie de títulos tiene la originalidad de proponer dos tipos de integración diferentes e incluso opuestos: consciente e inconsciente; el uso demostrará que estos dos enfoques aparentemente opuestos se complementan muy bien.

Aquí está la descripción de las diferentes fases de dos integraciones:



#### **Fase 1 - Integración en modo consciente :**

1. Sentada, bien enderezada, alta atención en la respiración, exhalación controlada, balanceo parasimpático, respiración suave, calma física
2. Alta atención en la respiración y la sensorialidad, calma mental
3. Desde el espacio mental disponible, visualización positiva (trabajo mental)

Entonces :



#### **Fase 2 - Integración en modo subconsciente :**

1. Posición recostada, respiración automática totalmente descontrolada y sin control
2. Dejar de lado la atención total, las múltiples evocaciones, las metáforas simbólicas, los efectos de sonido psicoacústicos que provocan la escucha subconsciente
3. Inducción de ondas cerebrales alfa y principalmente theta, en el borde del sueño, a través de la tecnología de entrenamiento cerebral, almacenamiento automático de ambas integraciones
4. Entonces despertar suave y progresivo

## B. La serie « NOVA ERA »

Esta serie ofrece visualización guiada seguida de «dejar ir» con la música.

Aquí está la descripción de las diferentes fases de las dos integraciones :



### Fase 1 - Integración en modo consciente :

1. Sentada, bien enderezada, alta atención en la respiración, exhalación controlada, balanceo parasimpático, respiración suave, calma física
2. Alta atención en la respiración y la sensorialidad, calma mental
3. Desde el espacio mental disponible, visualización positiva (trabajo mental)

Entonces :



### Fase 2 - Integración en modo subconsciente :

1. Posición recostada, respiración automática totalmente descontrolada y sin control
2. Dejar ir total de la atención voluntaria

## 2. Sesiones de la tarde



Se diferencian en: su duración (2 a 5 min), (5 a 15 min), (25 a 50 min), su contenido (música, música + ritmos, relajación por voz colorizada en tonos azules).

**Tres tipos de contenido: musical, música + Ritmos, voz.**

Las «Turbo-siestas» son generalmente piezas de música colorizada. Generan un descanso recuperador en la tarde y permitir que la mente cortical a descansar al detener la rumia mientras beneficiando de un mínimo de 33% a 85% de luz filtrada de 470 nm, la famosa longitud de onda que despierta la mente de manera óptima.

Esta longitud de onda tiene un efecto sobre los receptores de la retina «melanopsin», aquellos que activan el nivel de excitación del reloj biológico. Las turbo-siestas de 15 min son aquellas que tienen una duración ideal para una siesta recuperadora rápida. Pero hay turbo-siestas más largas (hasta 40 min) ocupadas con ritmos de sonido rítmicos; particularmente popular entre los adolescentes, esta música electrónica no es atractiva para todas las edades...

También hay sesiones por voz configuradas para la tarde (ya sea en modo pulsado o no pulsado (fotosensible) Por ejemplo, hay una versión del antidepresivo «ALEGRÍA DE VIVIR» en modo pulsado o no pulsado iluminado con luz azul.



### 3. Las sesiones nocturnas



odas las sesiones nocturnas están desarrolladas para la RELAJACIÓN al dejar de prestar atención; es precisamente la serie «audiocameros» una marca exclusiva que PSYCHOMED ha integrado en farmacia originalmente como un CD de audio, ahora colorizada con tonos rojos-anaranjados (no inhibe la melatonina).

Se planea agregar sesiones de música y sonidos de la naturaleza para escuchar antes de dormir.

#### Cómo funcionan los audiocameros / principios activos :

##### Principio activo n° 1 : primero la relajación del cuerpo



La técnica de relajación que se propone se basa principalmente en voces relajantes pero también en música suave y sonidos de la naturaleza. Con base en técnicas reconocidas, los audiocameros ofrecen, en primer lugar, una

relajo físico guiado basada en la sofrología, contracciones - relajación, conciencia de los segmentos y su estado de tensión, respiración lenta, expiración controlada, etc.

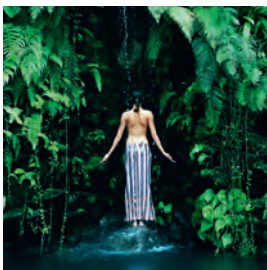
##### Principio activo n° 2 : a continuación, relajación de la mente



Frecuencias de sonido específicas que inducen más particularmente el ritmo alfa del cerebro (estado de relajación) aparecen en el fondo. Poco a poco, la rumiación disminuye. Luego, diferen-

tes historias, a veces en el oído derecho, a veces en el oído izquierdo activan automáticamente el dejar ir de la atención. La fase de sugerencia puede comenzar...

##### Principio activo n° 3 : Sugerencia específica



Esta técnica se basa en historias metafóricas que incluyen imágenes simbólicas tranquilizadoras: un paisaje de vacaciones, un paseo por el bosque acompañado por el canto de los pájaros, un recuerdo de un fin de semana en el mar, el ascenso de una colina con

placer el desafío de llegar a la cumbre, etc. Visualizar imágenes positivas y agradables de hecho causa un apaciguamiento inmediato a nivel emocional y nervioso. Dependiendo de los temas, la sugerencia y las imágenes son diferentes.

##### Principio activo n° 4 : disparadores para la auto reparación



Entre las claves que abren las puertas de los procedimientos de autorreparación natural, muchos se encuentran en los audiocameros®:

- Dulces voces
- Empatía
- Calor
- Emoción
- Intención
- Conviction

# Todos los programas disponibles para P*SiO*<sup>®</sup>

## Mañana (visiones positivas)

### Nova Era

---

Absorber la energía vital  
Merojar la faceta financiera de vuestra vida  
Desarrollar la confianza en uno mismo  
Desarrollar tu propia intuición para el  
Integrar el éxito  
Provocar la suerte  
Irradiar de Amor  
Reforzar vuestras estrategias de influencia

### Antonio Jorge Larruy

---

Que es meditar  
Realización de los deseos  
Meditación

### Concentración

---

Focus Attention - Enfoque Atención  
Concentration - Concentración

## Tarde (Musica 5-15 min.)

### Latin Jazz (Joyce Colling)

---

The Way Out  
It's You  
Voo Doo Chicken  
Ve  
Glad Rap  
It's on you  
Dori  
It's Time I Go (Fotosensible)  
Rhythm Kitchen  
Save This Dance For Me  
Chit-Chat  
Dolores In Pink  
The Red Rose  
Global Cooling  
Grass Roots  
What We Are Waiting For  
Cobra  
ALBUM Global Cooling  
ALBUM Cameo  
MIX JC

### Lounge (Claude Challe)

---

Je Nous Aime  
Behesht  
Carmenita  
Survival  
Peyotee  
Orgasmus  
Wake Up  
Soufi Night  
Psyche Paradise

Amma  
A L'ombre De Tes Cils  
MIX CC

### New Age

---

Eleane  
Float 2 Relax  
Harmony  
Plenitude  
Serenity  
Taking Off  
Zen Latitudes  
Flight of a Bird  
Utopia

### Electro

---

Climax

### Electro-Lounge

---

Amphetamin  
Turbo Wake Up  
Eyes Wide Shut  
Couleur Café  
Garana  
Blue Powder  
White Mind  
Sweet Speed

### Música clásica

---

Ignace-Joseph Pleyel - Concierto para flauta y orquesta  
Peter I. Tchaikovsky - Canción sin palabras

### Música clásica - Fotosensible

---

Ludwig van Beethoven - Romance para violín y orquesta  
Peter Benoît - 3ª Fantasia para Piano Solo  
Zdenek Fibich - Poema

## Tarde (Música y ritmos 15-40 min.)

### Relajación Pro

---

Relax 15 min.  
Relax 20 min.  
Relax 30 min.  
Relax 45 min.  
Relax 60 min.  
Relax - Fotosensible 15 min.  
Relax - Fotosensible 20 min.

### Hiper Siestas

---

Seashore Hiper Siesta 10 min.  
Seashore Hiper Siesta 20 min.  
Seashore Hiper Siesta 30 min.

### Recuperación / Energía

---

Dynamiser - Dinamizar  
High Resolution - Alta resolución  
Memostar  
Nitroglycerin - Nitroglicerina

### Siesta flash

---

Energy Source - Fuente de Energía  
Break - Descanso

### Creatividad

---

Creativity - Creatividad  
Eureka

### Integración

---

Data Processing - Procesamiento de datos  
Comprehension - Comprensión

### Memorización

---

Memorization - Memorización  
Memo-Booster - Dinamizador de memoria

### Relajación

---

Relajación  
Anti-Stress - Anti Estrés

### Noche (voces relajantes)

#### Estados deprimidos

---

Alegría de vivir

#### Gestión del Estrés

---

Gestión del Estrés

#### Paula Bande

---

Yoga Nidra

#### Antonio Jorge Larruy

---

Reeducación  
La aceptación



# Mañana ( visiones positivas )

## Antonio Jorge Larruy



### Que es meditar

*Meditación con voz - 16 min.*

Una breve y concisa explicación de como se ha de meditar y de los beneficiosos que conlleva cuando se hace correcta y diariamente.



**Nivel 2**  
**Baja estimulación**

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Realización de los deseos

*Meditación con voz - 23 min.*

Generalmente nos equivocamos y proyectamos nuestro bienestar a factores externos a nosotros, lo cual inevitablemente genera sufrimiento. En este corto audio, se enseña como vivir directamente esta plenitud que todos anhelamos y que es nuestro estado natural.



**Nivel 2**  
**Baja estimulación**

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Meditación

*Meditación con voz - 33 min.*

Meditar es poder reconectar con nuestra esencia, por ello hemos de transitar de las ideas a las experiencias vivas y poco a poco reconocernos en el fondo de esas experiencias.



**Nivel 2**  
**Baja estimulación**

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

## Nova Era



### Irradiar de Amor

*Meditación con voz - 17 min.*

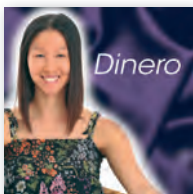
Después de unos minutos de ejercicios respiratorios abordando este tema, es todo vuestro Ser Profundo quien está lleno de Amor, que respira Amor y que progresivamente irradia Amor. Sintiendo el placer de expandir el sentimiento de Amor, llegas a una madurez emocional y a la vez alcanzas autonomía sentimental. A diferencia del niño que es totalmente dependiente y que vive de la recepción afin de poder llegar a la felicidad, este ejercicio os permite desarrollar una cierta autonomía emotiva y sentir un gran placer. Otra ventaja y no menos importante es que a través del ejercicio, apartas todos los sentimientos negativos que puedan haber en ti. Por tanto, una sesión fundamental y a utilizar sin moderación!



**Nivel 2**  
**Baja estimulación**

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Merojar la faceta financiera de vuestra vida

*Meditación con voz - 23 min.*

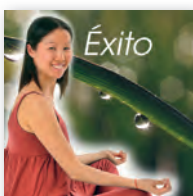
Esta sesión de meditación permite integrar la noción de dinero intrínsecamente ligado a la seguridad de uno mismo en lo más profundo de usted. Después de una fase de introducción durante la cual se desvelan las llaves de las 6 puertas que llevan al éxito financiero, la sesión, permite la integración consciente de estas nociones seguida por una fase de integración subconsciente y de una relajación profunda.



**Nivel 2**  
**Baja estimulación**

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Integrar el éxito

*Meditación con voz - 24 min.*

Durante esta grabación guía, es vuestro Ser profundo quien respira el Éxito. Tu pensamiento desarrolla una realidad a tu alrededor, es el nuevo paradigma en el desarrollo personal. Este ejercicio te propone visualizar un éxito o un objetivo importante a lograr, de la manera más detallada posible, después integrar profundamente esta imagen en ti e irradiar a tu alrededor este éxito tal y como lo habías imaginado. Después del esfuerzo mental integrado, la sesión finaliza con una pausa en relajación profunda.



**Nivel 2**  
**Baja estimulación**

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

# Mañana (visiones positivas)



## Provocar la suerte

Meditación con voz - 19 min.

El potencial de la «Suerte» es algo que se prepara, se provoca y se toma. El secreto de la suerte está en la emisión de ondas positivas que provienen de nuestro consciente emotivo. Este ejercicio de meditación esta centrado en el positivismo, la felicidad de vivir y el optimismo. Se termina con una relajación de música y sonidos de naturaleza.



Nivel 2  
Baja estimulación

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



## Desarrollar la confianza en uno mismo

Meditación con voz - 29 min.

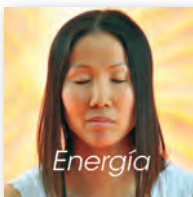
La sociedad, la cultura, a veces la familia, nos evalúan, nos comparan y nos juzgan. Cada ser es único como cada copo de nieve es en sí simple y diferente a la vez. La confianza en uno mismo es como la auténtica belleza, es interior y no puede más que venir del interior. Por tanto la confianza depende de nuestra capacidad de visualizar nuestra propia persona, seguros de nosotros mismos y con una alta autoestima. No esperes nada de los demás, el verdadero Guía de tu vida eres TU MISMO! Cree primero en ti! Esta sesión de meditación es una perfecta guía para mejorar tu autoestima.



Nivel 2  
Baja estimulación

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



## Absorber la energía vital

Meditación con voz - 15 min.

Esta grabación es una bonita sesión compuesta de ejercicios respiratorios y relajantes dirigidos al sistema nervioso parasimpático, seguida de una meditación basada en la absorción de la energía vital que se encuentra en todo el universo. Tras ello, una relajación con música clásica y sonidos de naturaleza. Muy recuperadora y energizante!



Nivel 2  
Baja estimulación

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



## Reforzar vuestras estrategias de influencia

Meditación con voz - 20 min.

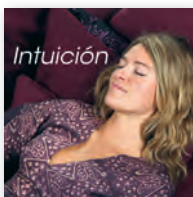
El poder de influenciar nuestra vida empieza en parte con el Don de escuchar a los demás. Esta grabación os propone un ejercicio de visualización para adoptar esta actitud social inteligente: El escuchar, estar en la escucha y estar en la observación. Estar en la observación del otro y estar también en la observación de uno mismo. Sentirse en la «Recepción». Adoptar la paciencia y la empatía. Después de veinte minutos de meditación sobre el tema, la grabación acaba con una relajación simple de música y cantos de pájaros.



Nivel 2  
Baja estimulación

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



## Desarrollar tu propia intuición

Meditación con voz - 26 min.

La intuición resulta de un tratamiento inconsciente de datos en el cerebro. A la rapidez de la luz, las informaciones están vinculadas en los circuitos neuronales y en una fracción de segundo una información aparece en nuestra consciencia. Como no has procesado ninguna reflexión, esta podría parecer sorprendente dado que viene en realidad de antiguos mecanismos de defensa y de anticipación totalmente subconscientes para ayudarnos en la evolución de vuestra vida. Esta grabación permite aumentar tu potencial intuitivo aprendiendo a dejar venir los pensamientos y las ideas que desean salir y ser expresadas en ti. Toda la sesión se hace en posición tumbado y en relajación total.

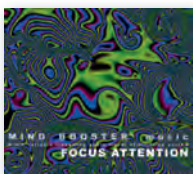


Nivel 2  
Baja estimulación

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

## Concentración



## Focus Attention - Enfoque Atención (Music & Beats)

Rendimiento - 29 min.

Mezcla de rhythm house, didgeridu y canto de ballenas, tiene un efecto de estimulación general del sistema nervioso central, aconsejado antes o durante el estudio, permite disminuir, o incluso reemplazar, las sustancias estimulantes como las anfetaminas.



Nivel 5  
Estimulación máxima

Nivel utilizado para el rendimiento

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



## Concentration - Concentración (Beats)

Rendimiento - 29 min.

Se siente cansado y quizás distraído del objeto que le preocupa o pronto le pedirá un esfuerzo especial de concentración enfocada. Este programa lo lleva, lenta pero seguramente, a un estado de consciencia alerta en hiper despertar. Las ondas inducidas son rápidas y de baja amplitud; la concentración será óptima!



Nivel 5  
Estimulación máxima

Nivel utilizado para el rendimiento

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

# Tarde (Música de 5 a 15 min.)

## Latin Jazz - Joyce Cooling



### The Way Out

*Turbo-siesta*  
Estilo: Latin Jazz  
Artista: Joyce Cooling  
Album: *Cameo*  
Duración: 5 min.



Nivel 4  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### It's You

*Turbo-siesta*  
Estilo: Latin Jazz  
Artista: Joyce Cooling  
Album: *Cameo*  
Duración: 4 min.



Nivel 4  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Voo Doo Chicken

*Turbo-siesta*  
Estilo: Latin Jazz  
Artista: Joyce Cooling  
Album: *Cameo*  
Duración: 4 min.



Nivel 4  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Ve

*Turbo-siesta*  
Estilo: Latin Jazz  
Artista: Joyce Cooling  
Album: *Cameo*  
Duración: 3 min.



Nivel 4  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Glad Rap

*Turbo-siesta*  
Estilo: Latin Jazz  
Artista: Joyce Cooling  
Album: *Cameo*  
Duración: 4 min.



Nivel 4  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### It's on you

*Turbo-siesta*  
Estilo: Latin Jazz  
Artista: Joyce Cooling  
Album: *Cameo*  
Duración: 4 min.



Nivel 4  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Dori

*Turbo-siesta*  
Estilo: Latin Jazz  
Artista: Joyce Cooling  
Album: *Cameo*  
Duración: 4 min.



Nivel 4  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### It's Time I Go - Fotosensible

*Turbo-siesta*  
Estilo: Latin Jazz  
Artista: Joyce Cooling  
Album: *Cameo*  
Duración: 4 min.



Nivel 1  
Estimulación muy débil  
Este nivel es adecuado para personas fotosensibles porque no hay parpadeo.



### Global Cooling

*Turbo-siesta*  
Estilo: Latin Jazz  
Artista: Joyce Cooling  
Album: *Global Cooling*  
Duración: 3 min.



Nivel 4  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Rhythm Kitchen

*Turbo-siesta*  
Estilo: Latin Jazz  
Artista: Joyce Cooling  
Album: *Global Cooling*  
Duración: 4 min.



Nivel 4  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Save This Dance

*Turbo-siesta*  
Estilo: Latin Jazz  
Artista: Joyce Cooling  
Album: *Global Cooling*  
Duración: 4 min.



Nivel 4  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Chit-Chat

*Turbo-siesta*  
Estilo: Latin Jazz  
Artista: Joyce Cooling  
Album: *Global Cooling*  
Duración: 3 min.



Nivel 4  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Dolores In Pink

*Turbo-siesta*  
Estilo: Latin Jazz  
Artista: Joyce Cooling  
Album: *Global Cooling*  
Duración: 4 min.



Nivel 4  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### The Red Rose

*Turbo-siesta*  
Estilo: Latin Jazz  
Artista: Joyce Cooling  
Album: *Global Cooling*  
Duración: 4 min.



Nivel 4  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Grass Roots

*Turbo-siesta*  
Estilo: Latin Jazz  
Artista: Joyce Cooling  
Album: *Global Cooling*  
Duración: 4 min.



Nivel 4  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Cobra

*Turbo-siesta*  
Estilo: Latin Jazz  
Artista: Joyce Cooling  
Album: *Global Cooling*  
Duración: 4 min.



Nivel 4  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

# Tarde (Música de 5 a 15 min.)

## Latin Jazz - Joyce Cooling



### What We Are Waiting For

**Turbo-siesta**  
Estilo: Latin Jazz  
Artista: Joyce Cooling  
Album: Global Cooling  
Duración: 2 min.



**Nivel 4**  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### JC Mix

**Turbo-siesta**  
Mezcla de títulos: Global Cooling, Save This Dance & Grass Roots  
Duración: 12 min.



**Nivel 4**  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

## Lounge - Claude Challe



### Wake Up

**Turbo-siesta**  
Estilo: Lounge  
Artista: Claude Challe  
Album: Je Nous Aime  
Duración: 5 min.



**Nivel 4**  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Orgasmus

**Turbo-siesta**  
Estilo: Lounge  
Artista: Claude Challe  
Album: Je Nous Aime  
Duración: 8 min.



**Nivel 4**  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Carmenita

**Turbo-siesta**  
Estilo: Lounge  
Artista: Claude Challe  
Album: Je Nous Aime  
Duración: 8 min.



**Nivel 4**  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Survival

**Turbo-siesta**  
Estilo: Lounge  
Artista: Claude Challe  
Album: Je Nous Aime  
Duración: 5 min.



**Nivel 4**  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Je nous aime

**Turbo-siesta**  
Estilo: Lounge  
Artista: Claude Challe  
Album: Je Nous Aime  
Duración: 6 min.



**Nivel 4**  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Soufi Night

**Turbo-siesta**  
Estilo: Lounge  
Artista: Claude Challe  
Album: Je Nous Aime  
Duración: 7 min.



**Nivel 4**  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

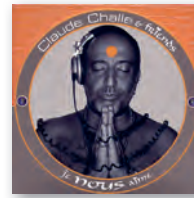


### Behesht

**Turbo-siesta**  
Estilo: Lounge  
Artista: Claude Challe  
Album: Je Nous Aime  
Duración: 5 min.



**Nivel 4**  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### A L'ombre De Tes Cils

**Turbo-siesta**  
Estilo: Lounge  
Artista: Claude Challe  
Album: Je Nous Aime  
Duración: 6 min.



**Nivel 4**  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

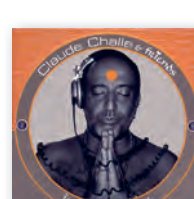


### Psyche Paradise

**Turbo-siesta**  
Estilo: Lounge  
Artista: Claude Challe  
Album: Je Nous Aime  
Duración: 5 min.



**Nivel 4**  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Amma

**Turbo-siesta**  
Estilo: Lounge  
Artista: Claude Challe  
Album: Je Nous Aime  
Duración: 5 min.



**Nivel 4**  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

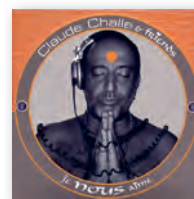


### Peyotee

**Turbo-siesta**  
Estilo: Lounge  
Artista: Claude Challe  
Album: Je Nous Aime  
Duración: 6 min.



**Nivel 4**  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### CC Mix

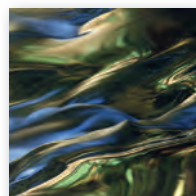
**Turbo-siesta**  
Mezcla de títulos: Carmenita, Je Nous Aime & Wake Up  
Duración: 20 min.



**Nivel 4**  
Estimulación alta  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

# Tarde (Música de 5 a 15 min.)

## New Age

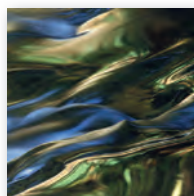


### Eleane

*Turbo-siesta*  
Estilo: *New Age*  
Artista: *Psychomed*  
Album: *2008*  
Duración: *8 min.*



**Nivel 4**  
**Estimulación alta**  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

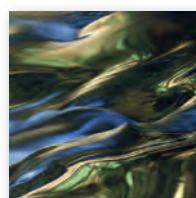


### Taking Off

*Turbo-siesta*  
Estilo: *New Age*  
Artista: *Psychomed*  
Album: *2008*  
Duración: *8 min.*



**Nivel 4**  
**Estimulación alta**  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

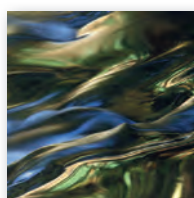


### Float 2 Relax

*Turbo-siesta*  
Estilo: *New Age*  
Artista: *Psychomed*  
Album: *2008*  
Duración: *9 min.*



**Nivel 4**  
**Estimulación alta**  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

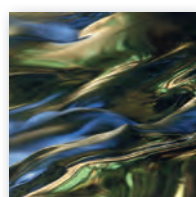


### Zen Latitudes

*Turbo-siesta*  
Estilo: *New Age*  
Artista: *Psychomed*  
Album: *2008*  
Duración: *10 min.*



**Nivel 4**  
**Estimulación alta**  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

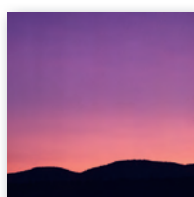


### Harmony

*Turbo-siesta*  
Estilo: *New Age*  
Artista: *Psychomed*  
Album: *2008*  
Duración: *8 min.*



**Nivel 4**  
**Estimulación alta**  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

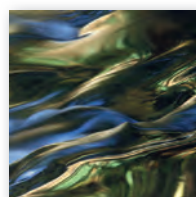


### Flight of a Bird

*Turbo-siesta*  
Estilo: *New Age*  
Artista: *Psychomed*  
Album: *2009*  
Duración: *8 min.*



**Nivel 4**  
**Estimulación alta**  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

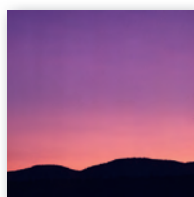


### Plenitude

*Turbo-siesta*  
Estilo: *New Age*  
Artista: *Psychomed*  
Album: *2008*  
Duración: *8 min.*



**Nivel 4**  
**Estimulación alta**  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

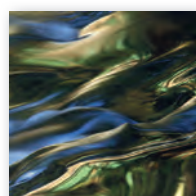


### Utopia

*Turbo-siesta*  
Estilo: *New Age*  
Artista: *Psychomed*  
Album: *2009*  
Duración: *6 min.*



**Nivel 4**  
**Estimulación alta**  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Serenity

*Turbo-siesta*  
Estilo: *New Age*  
Artista: *Psychomed*  
Album: *2008*  
Duración: *10 min.*



**Nivel 4**  
**Estimulación alta**  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

## Electro



### Climax

*Turbo-siesta*  
Estilo: *Electro*  
Artista: *Ivan Paduart*  
Album: *Climax*  
Duración: *3 min.*


















**Nivel 4**  
**Estimulación alta**  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



# Tarde (Música de 5 a 15 min.)

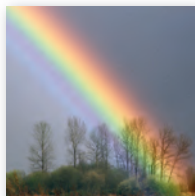
## Electro-Lounge

	<b>Amphetamin</b> <i>Turbo-siesta</i> Estilo: <i>Electro-Lounge</i> Artista: <i>Cyrille Lascaud</i> Album: <i>2017</i> Duración: <i>2 min.</i>	 Nivel 5 Estimulación máxima Nivel utilizado para el rendimiento Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles		<b>Garana</b> <i>Turbo-siesta</i> Estilo: <i>Electro-Lounge</i> Artista: <i>Cyrille Lascaud</i> Album: <i>2017</i> Duración: <i>5 min.</i>	 Nivel 5 Estimulación máxima Nivel utilizado para el rendimiento Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles
	<b>Turbo Wake Up</b> <i>Turbo-siesta</i> Estilo: <i>Electro-Lounge</i> Artista: <i>Cyrille Lascaud</i> Album: <i>2017</i> Duración: <i>15 min.</i>	 Nivel 5 Estimulación máxima Nivel utilizado para el rendimiento Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles		<b>Blue Powder</b> <i>Turbo-siesta</i> Estilo: <i>Electro-Lounge</i> Artista: <i>Cyrille Lascaud</i> Album: <i>2017</i> Duración: <i>3 min.</i>	 Nivel 5 Estimulación máxima Nivel utilizado para el rendimiento Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles
	<b>Eyes Wide Shut</b> <i>Turbo-siesta</i> Estilo: <i>Electro-Lounge</i> Artista: <i>Cyrille Lascaud</i> Album: <i>2017</i> Duración: <i>6 min.</i>	 Nivel 5 Estimulación máxima Nivel utilizado para el rendimiento Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles		<b>White Mind</b> <i>Turbo-siesta</i> Estilo: <i>Electro-Lounge</i> Artista: <i>Cyrille Lascaud</i> Album: <i>2017</i> Duración: <i>4 min.</i>	 Nivel 5 Estimulación máxima Nivel utilizado para el rendimiento Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles
	<b>Couleur Café</b> <i>Turbo-siesta</i> Estilo: <i>Electro-Lounge</i> Artista: <i>Cyrille Lascaud</i> Album: <i>2017</i> Duración: <i>3 min.</i>	 Nivel 5 Estimulación máxima Nivel utilizado para el rendimiento Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles		<b>Sweet Speed</b> <i>Turbo-siesta</i> Estilo: <i>Electro-Lounge</i> Artista: <i>Cyrille Lascaud</i> Album: <i>2017</i> Duración: <i>2 min.</i>	 Nivel 5 Estimulación máxima Nivel utilizado para el rendimiento Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



# Tarde (Música de 5 a 15 min.)

## Música clásica



### Ignace-Joseph Pleyel - Concierto para flauta y orquesta

*Turbo-siesta*  
*Estilo: Música classique*  
*Artista: Psychomed*  
*Duración: 8 min.*



**Nivel 4**  
**Estimulación alta**  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



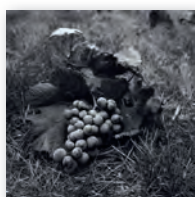
### Peter I. Tchaikovsky - Canción sin palabras

*Turbo-siesta*  
*Estilo: Música classique*  
*Artista: Psychomed*  
*Duración: 5 min.*



**Nivel 4**  
**Estimulación alta**  
Nivel utilizado para la Música  
Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

## Música clásica - Fotosensible

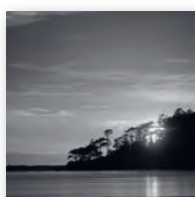


### Ludwig van Beethoven - Romance para violín y orquesta

*Turbo-siesta*  
*Estilo: Música classique*  
*Artista: Psychomed*  
*Duración: 10 min.*



**Nivel 1**  
**Estimulación muy débil**  
Este nivel es adecuado para personas fotosensibles porque no hay parpadeo.

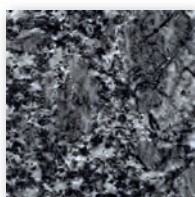


### Peter Benoît - 3ª Fantasía para Piano Solo

*Turbo-siesta*  
*Estilo: Música classique*  
*Artista: Psychomed*  
*Duración: 4 min.*



**Nivel 1**  
**Estimulación muy débil**  
Este nivel es adecuado para personas fotosensibles porque no hay parpadeo.



### Zdenek Fibich - Poema

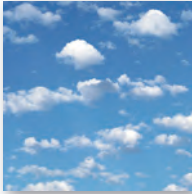

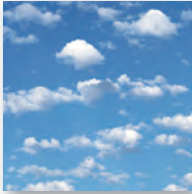

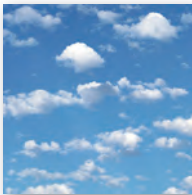

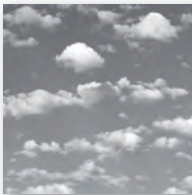

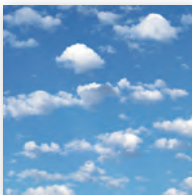

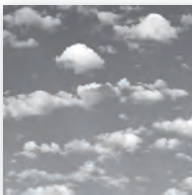

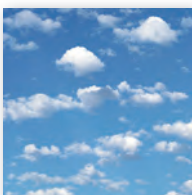

*Turbo-siesta*  
*Estilo: Música classique*  
*Artista: Psychomed*  
*Duración: 18 min.*



**Nivel 1**  
**Estimulación muy débil**  
Este nivel es adecuado para personas fotosensibles porque no hay parpadeo.

# Tarde (Música de 15 a 40 min.)

## Pro-Relajación - New Age

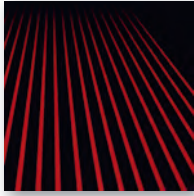
	<b>Relax 15 min.</b> <i>Turbo-siesta</i> Estilo: <i>Pro Relajación</i> Artista: <i>Psychomed</i> Duración: 15 min.	 <b>Nivel 4</b> <b>Estimulación alta</b> Nivel utilizado para la Música Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles		<b>Relax 60 min.</b> <i>Turbo-siesta</i> Estilo: <i>Pro Relajación</i> Artista: <i>Psychomed</i> Duración: 60 min.	 <b>Nivel 4</b> <b>Estimulación alta</b> Nivel utilizado para la Música Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles
	<b>Relax 20 min.</b> <i>Turbo-siesta</i> Estilo: <i>Pro Relajación</i> Artista: <i>Psychomed</i> Duración: 20 min.	 <b>Nivel 4</b> <b>Estimulación alta</b> Nivel utilizado para la Música Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles		<b>Relax 15 min. Fotosensible</b> <i>Turbo-siesta</i> Estilo: <i>Pro Relajación</i> Artista: <i>Psychomed</i> Duración: 15 min.	 <b>Nivel 1</b> <b>Estimulación muy débil</b> Este nivel es adecuado para personas fotosensibles porque no hay parpadeo.
	<b>Relax 30 min.</b> <i>Turbo-siesta</i> Estilo: <i>Pro Relajación</i> Artista: <i>Psychomed</i> Duración: 30 min.	 <b>Nivel 4</b> <b>Estimulación alta</b> Nivel utilizado para la Música Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles		<b>Relax 20 min. Fotosensible</b> <i>Turbo-siesta</i> Estilo: <i>Pro Relajación</i> Artista: <i>Psychomed</i> Duración: 20 min.	 <b>Nivel 1</b> <b>Estimulación muy débil</b> Este nivel es adecuado para personas fotosensibles porque no hay parpadeo.
	<b>Relax 45 min.</b> <i>Turbo-siesta</i> Estilo: <i>Pro Relajación</i> Artista: <i>Psychomed</i> Duración: 45 min.	 <b>Nivel 4</b> <b>Estimulación alta</b> Nivel utilizado para la Música Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles			

## Hiper Siestas

	<b>Seashore 10 min.</b> <i>Estilo: Hiper Siesta</i> Artista: <i>Psychomed</i> Duración: 10 min.	 <b>Nivel 5</b> <b>Estimulación máxima</b> Nivel utilizado para el rendimiento Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles		<b>Seashore 30 min.</b> <i>Estilo: Hiper Siesta</i> Artista: <i>Psychomed</i> Duración: 30 min.	 <b>Nivel 5</b> <b>Estimulación máxima</b> Nivel utilizado para el rendimiento Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles
	<b>Seashore 20 min.</b> <i>Estilo: Hiper Siesta</i> Artista: <i>Psychomed</i> Duración: 20 min.	 <b>Nivel 5</b> <b>Estimulación máxima</b> Nivel utilizado para el rendimiento Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles			

# Tarde (Música de 15 a 40 min.)

## Recuperación / Energía



### **Dynamiser - Dinamizar (Music & Beats)**

*Rendimiento - 9 min.*

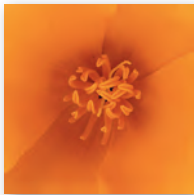
En ritmos «electro» muy rápidos, «Dinamizar» tiene un efecto estimulante en la mente ; aconsejado antes o durante el estudio, hace posible reducir, o incluso reemplazar, las sustancias estimulantes de tipo anfetamínico.



**Nivel 5**  
**Estimulación máxima**

Nivel utilizado para el rendimiento

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### **High Resolution - Alta resolución (Music & Beats)**

*Rendimiento - 11 min.*

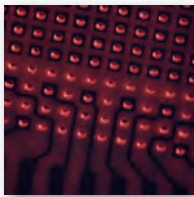
Alta resolución es una grabación con ritmos rápidos que corresponden al procesamiento de datos durante un período de descanso total de la mente.



**Nivel 5**  
**Estimulación máxima**

Nivel utilizado para el rendimiento

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### **Memostar (Music & Beats)**

*Rendimiento - 10 min.*

Compuesto de ritmos rápidos, «Memostar» está destinado a ser utilizado después de un largo esfuerzo intelectual y una sesión de aprendizaje para facilitar la memorización.



**Nivel 5**  
**Estimulación máxima**

Nivel utilizado para el rendimiento

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### **Nitroglycerin - Nitroglicerina (Music & Beats)**

*Rendimiento - 12 min.*

Este programa te lleva a las ondas «ALPHA altas», que son ritmos bastante rápidos. Detiene la rumia rápidamente e induce un descanso radical de la mente mientras estimula el nivel de energía; por lo tanto, se está preparando para el esfuerzo intelectual que seguirá ; este programa es adecuado para descansos de recuperación en el transcurso el día.

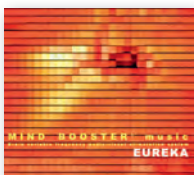


**Nivel 5**  
**Estimulación máxima**

Nivel utilizado para el rendimiento

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

## Creatividad



### **Eureka (Music & Beats)**

*Rendimiento - 30 min.*

Basado en el ritmo Tecno y la estimulación auditiva y visual, una mezcla de ALFA y BETA, este programa fomenta las asociaciones de ideas y estimula la visualización de proyectos. Te sentirás separado del mundo sin disminuir tu nivel de vigilancia y el tono vital para la dinámica creativa.



**Nivel 5**  
**Estimulación máxima**

Nivel utilizado para el rendimiento

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### **Creativity - Creatividad (Beats)**

*Rendimiento - 31 min.*

Tú que quieres crear, imaginar, repensar, dar forma a tu propia realidad, utiliza este programa sin moderación para inducir asociaciones de ideas, visualizaciones creativas, construcciones intelectuales, creaciones, pensamientos originales y muchos dones de la mente que generan este enigmático y poderoso programa. calibrado en ritmos alfa altos.



**Nivel 5**  
**Estimulación máxima**

Nivel utilizado para el rendimiento

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

## Turbo Siestas



### **Energy Source - Fuente de Energía (Music & Beats)**

*Rendimiento - 15 min.*

Estilo «Acid Jazz» Este programa lo llevará a las ondas ALPHA. Te relajará rápidamente sin alterar tu toma de decisiones o dejarte dormido. Este programa comienza con un alto nivel de estimulación, es aconsejable usarlo solo cuando se encuentra en un estado de estrés intenso y desea permanecer alerta. Es particularmente adecuado si tiene poco tiempo por adelante.



**Nivel 5**  
**Estimulación máxima**

Nivel utilizado para el rendimiento

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

# Tarde (Música de 15 a 40 min.)

## Turbo Siestas



### Break - Descanso (Beats)

Rendimiento - 15 min.

Tienes poco tiempo y una breve siesta te haría mucho bien a menos que sea una relajación profunda, rápida y efectiva. Pero no tienes suficiente tiempo para dormir. ¡ Este programa corto es para ti y te relajará en 15 minutos ! ¡Después, te sentirás renovado, en buena forma y en plena posesión de tus recursos!



Nivel 5  
Estimulación máxima

Nivel utilizado para el rendimiento

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

## Integración



### Data Processing - Procesamiento de datos (Music & Beats)

Rendimiento - 39 min.

Estilo Acid Jazz, este programa induce ondas theta. En muchos sentidos, estos se asimilan a las ondas de sueño (sueño paradójico), un período durante el cual se lleva a cabo el procesamiento de datos real de nuestra bio-computadora (visualización, comprensión, integración, etc.)



Nivel 5  
Estimulación máxima

Nivel utilizado para el rendimiento

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Comprehension - Comprensión (Beats)

Rendimiento - 40 min.

¡Después o durante el estudio, tu cerebro pide ayuda! Las ondas cerebrales «theta» características del procesamiento de datos de tu «biocomputadora» son fuertemente inducidas en los ritmos clave generados en este extraordinario programa, resultado de importantes investigaciones sobre electroencefalografía.



Nivel 5  
Estimulación máxima

Nivel utilizado para el rendimiento

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

## Memorización



### Memo-Booster - Dinamizador de memoria (Music & Beats)

Rendimiento - 29 min.

Compuesto desde el estilo musical «ambiente», está destinado a ser utilizado después de aprender para facilitar la memorización. Este programa es un potente inductor de las ondas theta del cerebro y le permitirá la consolidación mnemotécnica necesaria para el aprendizaje tedioso.



Nivel 5  
Estimulación máxima

Nivel utilizado para el rendimiento

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Memorization - Memorización (Beats)

Rendimiento - 30 min.

Arregle lo que ha aprendido a través de la asombrosa eficiencia de ese programa, utilizado durante más de diez años por los estudiantes en periodo de exámenes, induce las ondas cerebrales «theta» que están asociadas con la consolidación mnemotécnica y el tratamiento de los datos asimilados.



Nivel 5  
Estimulación máxima

Nivel utilizado para el rendimiento

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

## Relajación



### Anti-Stress - Anti Estrés (Music & Beats)

Rendimiento - 39 min.

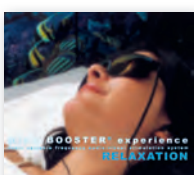
Basado en el ritmo latino, este programa induce una relajación profunda, el anti-estrés, con una estabilización en alfa durante los últimos 20 minutos. Este programa es perfecto para las primeras sesiones. Induce el mismo tipo de estado que FUENTE DE ENERGÍA con la diferencia de que dura 40 minutos y que puede inducir un nivel de relajación mucho más prolongado. Ideal si tienes tiempo para disfrutar de la relajación que seguirá...



Nivel 5  
Estimulación máxima

Nivel utilizado para el rendimiento

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### Relajación - Relajación (Beats)

Rendimiento - 39 min.

¡ Escápese de la realidad cotidiana ! Aquí hay un programa ligero y poderoso que, durante 40 minutos, te lleva suavemente a un viaje a la tierra de las profundidades de tu inconsciente para finalmente alcanzar la sensación de paz y profunda serenidad que buscas... ¡ en el corazón de sí mismo !



Nivel 5  
Estimulación máxima

Nivel utilizado para el rendimiento

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

# Noche ( voces relajantes )

## Gestión del Estrés



### 📖 Gestión del Estrés

*Relajación con voz (audiocamentos®) - 33 min.*

Después de una caminata a través un paseo por el bosque, pasando por el paisaje idílico de las ubicaciones de sus vacaciones, a través de arroyos de montaña y de agua filtrada pura y refrescante, dos historias metafóricas evocará una escena como lo experimentamos en un sueño. También llegaran a su inteligencia intuitiva, la espontaneidad, la confianza en sí mismo y lo natural para aliviar el estrés comportamiento de ciertos animales. Poco a poco, como un piloto a cargo responsable de su propio destino, se le vuela su avión propio pequeño a través de las nubes de tu existencia. Esta grabación contiene sugerencias de gran alcance que se disipen las preocupaciones que han cristalizado en las profundidades de su subconsciente.



#### Nivel 3 Estimulación media

Nivel utilizado para la relajación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

## Alegría de vivir



### 📖 Alegría de vivir

*Relajación con voz (audiocamentos®) - 37 min.*

Un riachuelo fluye por nuestros recuerdos, llevándose los más negativos, y trayéndonos los más agradables y los sueños más maravillosos de nuestra infancia; dos historias nos transportan al país de la luz, «eliminando de nuestra cabeza las ondas negativas»... Esta grabación favorece la relajación profunda, procura un momento de felicidad intenso, despierta nuestro potencial de cambio y prepara nuestro subconsciente para vivir la vida positivamente. Un complemento radical de lucha constructiva contra la depresión.

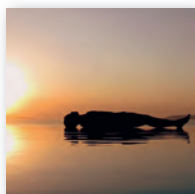


#### Nivel 3 Estimulación media

Nivel utilizado para la relajación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

## Paula Bande



### 📖 Yoga Nidra

*Relajación con voz - 45 min.*

Relajación guiada donde el oyente se enfoca en una resolución o sankalpa al principio de la práctica. El sankalpa puede ser algo que se quiera mejorar a nivel físico, a nivel mental, emocional o energético. A través de esta técnica de relajación, vas a través de diferentes estados internos a la capa más profunda de la mente donde podemos plantar nuestra semilla o sankalpa. Esta semilla crece en la capa mental más profunda del subconsciente, así que es muy efectiva para cuando se tiene un objetivo concreto, incluso a nivel profesional, o una adicción etc. Muchas veces nos proponemos objetivos pero estos no florecen porque se quedan en la capa superficial de la mente. Con la técnica de yoga nidra conseguimos plantarlos en nuestro subconsciente para que florezcan desde la raíz.



#### Nivel 3 Estimulación media

Nivel utilizado para la relajación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

## Antonio Jorge Larruy



### 📖 Reeducación

*Relajación con voz - 41 min.*

A lo largo de nuestra infancia, hemos aceptado sin darnos cuenta ideas limitantes y erróneas que nos debilitan y nos impiden vivir nuestra felicidad y autenticidad. Hace falta hacer una reeducación, de un modo constante, para que nuestro niño interior (el subconsciente) pueda neutralizar estas ideas que le limitan y abrirse a su propia verdad.



#### Nivel 3 Estimulación media

Nivel utilizado para la relajación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



### 📖 La aceptación

*Relajación con voz - 32 min.*

Este simple y tremendamente útil ejercicio puede aliviar los momentos de alteración del estado del ánimo, permitiendo a la persona ubicar, sentir, y finalmente aceptar el malestar, (que no es nada mas que una energía bloqueada) facilitando la recuperación de un estado de equilibrado y de tranquilidad.



#### Nivel 3 Estimulación media

Nivel utilizado para la relajación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles





[facebook.com/psio.official](https://facebook.com/psio.official)



---

[www.psio.com](http://www.psio.com)