Dans quelle mesure la stimulation audio-visuelle est-elle scientifiquement établie?

Les effets de la stimulation audiovisuelle sur le corps humain et l'esprit ont fait l'objet de nombreuses enquêtes et études scientifiques. Les résultats sur l'électroencéphalogramme (EEG) montrent une l'altération des ondes cérébrales en réaction aux stimuli visuels et acoustiques.[1,2]

Les résultats de différentes études cliniques ont prouvé que la stimulation a des effets positifs sur le stress et les troubles anxieux, la capacité de concentration, et produit une réduction significative de la douleur pour diverses maladies.[3]

Au cours d'une étude sur des patients souffrant de céphalées de tension et migraines, 49 patients sur 50 ont affirmé qu'ils souffraient moins de la douleur après la stimulation qu'auparavant. 36 patients ont même affirmé qu'ils n'avaient plus aucun signe de douleur après l'utilisation de la stimulation audiovisuelle.[4]

L'université de Hambourg a appliqué avec succès la stimulation audiovisuelle avec des patients souffrant d'acouphènes depuis de nombreuses années. Les protocoles généraux pour une stimulation réussie nous ont été aimablement remis par le Professeur S.Tönnies, psychiatre, et sont intégrés dans l'application Mindlights.[5]

Le Mindlights peut être mis en œuvre simplement et avec efficacité dans des concepts de traitement modernes, ainsi il offre des possibilités très bénéfiques pour l'utilisateur. Un entraînement à domicile peut être facilement géré. La location du dispositif est aussi une solution pour les particuliers comme les professionnels de la relaxation.

(1) Collura, T.F. (2001). Application of repetitive visual stimulation to EEG neurofeedback protocols. Journal of Neurotherapy, 6(1), 47-70.

(2) Frederick, J.A., Timmerman, D.L., Russell, H.L., & Lubr, J.F. (2004) EEG coherence effects of audio-visual stimulation (AVE) at dominant and twice dominant alpha frequency Journal of Neurotherapy, 8(4), 25-42.

(3) Huang, T.L., & Charyton, C. (2008) A comprehensive review of the psycholo gical effects of brainwave entrainment. Alternative Therapies in Health and Medicine, 14,5.

(4) Anderson, D. (1989) The treatment of migraine with variable frequency photic stimulation. Headache, 29, 154-155.

(5) S. Tönnies (2006) Entspannung für Tinnitusbetroffene durch Photostimulation. HNO 2006 • 54:481–486

SOLUTIONS BFB Biofeedback

Contact

Solutions BFB
52 rue Pereire
92500 Rueil Malmaison
Mob: 0629230374
Email: infos@solutionsbfb.com

Vous pouvez commander votre Mindlights® sur

www.solutionsbfb.com

ou par email et/ou téléphone.

Votre contact personnel

Design: c-promo.de | Fotos: "Fabian März" von "Focoloco", alle Infos finden Sie auf www.focoloco.de

MINDFIELD® BIOSYSTEMS

A Better State of Mind

SOLUTIONS BFB Biofeedback

mindLights PROFESSIONAL AUDIO-VISUAL STIMULATION MINDFIELD®

INFORMATION PRODUIT ET INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LA **STIMULATION AUDIOVISUELLE**

MINDFIELD® BIOSYSTEMS

A Better State of Mind

Qu'est-ce que la stimulation audiovisuelle? Comment se positionne le Mindlights®?

Le concept de la stimulation audiovisuelle est basé sur la stimulation positive du système nerveux central par des signaux spécifiques visuels et auditifs. Cette stimulation influe sur le cerveau de différentes manières en fonction des types spécifiques de sons qui sont émis au cours de la session et qui sont entendus dans les écouteurs, ainsi que les signaux lumineux affichés sur le masque LED que l'utilisateur porte et qui varient en fréquence et en spectre de couleur. Imaginez l'effet apaisant d'un feu de camp qui crépite ; la stimulation audiovisuelle procure un effet similaire sous une forme plus moderne de stimulation qui a de nombreux domaines d'application.

Quels sont les domaines d'application?

- **Bien-être mental et vitalité:** augmentation de la faculté de concentration, compréhension et mémoire. Surmonter la fatigue et l'état d'épuisement.
- **Relaxation et Gestion du Stress:** procure un état de profonde relaxation. Augmente la résistance au stress.
- **Méditation, Entraînement Mental, Transe et Hypnose:** facilite la méditation, états de conscience proche de la transe, expérience hypnagogique de l'image et voyages imaginaires, promotion de la créativité et de la capacité de réflexion, utilisation de l'état hypnagogique pour l'autosuggestion et l'affirmation.
- **Sommeil:** vous aide à surmonter les problèmes d'endormissement et d'insomnie, procure un sommeil et un repos réparateur.
- **Utilisation sous le contrôle d'un professionnel pour certains traitements particuliers.**

Les diverses recherches scientifiques et les publications relatives à la stimulation audiovisuelle peuvent être consultées sur le site: **www.mindfield.de**

Comment fonctionne l'application?

L'utilisation de Mindlights® est très facile. Vous avez besoin d'un pc, portable ou de bureau avec un port usb disponible. Mindlights® peut être installé sur le pc ou lancé à partir de la clé usb fournie. A travers l'application, vous allez ajuster les différents paramètres de la session. Vous connectez le masque LED sur le port usb et les écouteurs sur le masque LED. Durant la simulation, Mindlights® est contrôlé par le pc. Les débutants peuvent générer automatiquement une session avec quelques clics. Les utilisateurs plus expérimentés ont un large choix de réglages pour créer la session précise qu'ils souhaitent:

Le spectre des couleurs, différentes ondes, les types de stimuli visuels, un guide pour la respiration, les sons d'accompagnement peuvent être ajustés manuellement. Un éditeur est disponible pour modifier le déroulement de la session dans ses moindres détails.

Vous pouvez choisir une session pré définie, relaxation profonde par exemple, ou créer la vôtre sur mesure. Dans le choix des sessions, plusieurs démonstrations sont incluses.

SOLUTIONS BFB Biofeedback

Plus d'informations sur le site:

www.solutionsbfb.com

et **www.mindfield.de**

Quelle est la durée d'une session?

Couramment, une session dure entre 15 à 60 minutes, en fonction du besoin de l'utilisateur. Nous recommandons une durée minimale de 15 minutes car les effets apparaissent après un certain temps. Une session supérieure à 60 minutes n'est généralement pas nécessaire.

Quelle est la fréquence d'utilisation de Mindlights®?

Beaucoup de nos utilisateurs pratiquent la stimulation audiovisuelle au quotidien en ajustant la durée et l'intensité de leur programme. Si vous ne pouvez pratiquer le Mindlights qu'une fois ou deux par semaine, vous pourrez quand même expérimenter les effets positifs de la stimulation audiovisuelle.

Précautions d'utilisation:

les personnes souffrant d'épilepsie ne doivent pas utiliser le Mindlights car la stimulation audiovisuelle pourrait provoquer une crise. En dehors de ce cas précis, il n'y a pas d'effets secondaires.

MINDFIELD® BIOSYSTEMS

A Better State of Mind