

BrainLight® Relax Tower

1. Pourquoi vous offrir une séance de BrainLight® Relax Tower.
2. Déroulement d'une séance et tarifs.
3. Effets immédiats.
4. Historique et comment cela marche t'il ?
5. Recherches.
6. Contre-indications.

1. Pourquoi la méthode BrainLight® Relax Tower à la Bastide du Calalou ?

Stress, insomnie, agressivité, migraines, dépression, anxiété et plus, manque de concentration, mémoire défaillante... conditionnent nos actions, perturbe nos émotions, provoquant inconfort et mal-être.

En harmonisant les deux hémisphères du cerveau par des stimuli auditifs et visuels, associés à un fauteuil de massage shiatsu, le système BrainLight® Relax Tower vous procure une relaxation mentale psychique et corporelle.

Après la séance, vous envisagerez vos activités quotidiennes d'une manière nouvelle et positive, et éprouverez une profonde sensation de bien-être.

Vous vous offrez un moment de détente exceptionnel et de relaxation profonde générant des résultats qui changent l'allure de votre vie et qui tiennent dans le temps.

2. Déroulement d'une séance et tarifs.

Vous vous installez confortablement dans le fauteuil de massage. Après le choix d'un des 32 programmes vous mettez les lunettes de visualisation et le casque d'écoute.

Vous changez d'univers.

Vous appréciez d'abord un massage shiatsu qui débloque les tensions dans le dos, la nuque, les fesses et les mollets. Le fauteuil se met à l'horizontale en zero gravity. Ensuite les stimuli visuels et auditifs, ainsi que la musique vous guident vers une relaxation profonde. Vous rentrez progressivement en onde alpha, et puis theta (celles générées par le cerveau en état de méditation). En seulement quelques minutes vous vous sentez calme et détendu. Vos deux hémisphères cérébraux s'harmonisent au fil de la séance.

La séance se termine par un temps de massage et le fauteuil se redresse progressivement.

Vous éprouvez une profonde sensation de bien-être, êtes plus conscient, plus ouvert, plus confiant, plus calme et paisible, plus concentré et plus apte à prendre des meilleures décisions.

Tarifs

Séance de 20 minutes : 18 euros

Séance de 30 minutes : 22 euros

Séance de 40 minutes : 26 euros

3. Effets immédiats.

Une séance de BrainLight® Relax Tower vous procure

- Relaxation
- Régénération
- Apprentissage
- Clarté de l'esprit
- Détente
- Entraînement mental

Avec comme effets :

- Synchronisation des deux hémisphères cérébraux
- Augmentation de l'activité du cerveau et de la perception sensorielle
- Augmentation de la concentration, de la résistance au stress et de la productivité
- Amélioration de la performance, de la mémoire, de la capacité de réaction
- Activation de votre propre force de guérison
- Les problèmes du quotidien sont abordés avec confiance et vous prenez intuitivement les bonnes décisions

4. Comment cela marche ?

Dans les années 1960, l'Institut américain Robert Monroe en Virginie a développé une théorie nommée « Frequency consecutive reaction » (littéralement, « réaction consécutive à une fréquence »). Selon celle-ci – de manière très simplifiée – lorsque le cerveau humain est soumis à l'émission continue de signaux optiques et acoustiques, il réagit instantanément à leurs impulsions, et adopte un rythme de fonctionnement correspondant précisément à leur fréquence.

L'effet des sons binauraux a été confirmé en 1984 lorsque le Dr Brockopp a analysé la stimulation cérébrale audio-visuelle et la synchronisation hémisphérique au cours du suivi EEG.

Qu'il s'agisse de nos pensées et de nos actions, de nos émotions et de notre cognition, l'activité de notre cerveau est réalisée par des neurones. Ceux-ci sont divisés en deux classes : les neurones excitateurs qui activent les neurones suivants, et les neurones inhibiteurs qui freinent l'activité des neurones excitateurs. De nombreuses expériences récentes, abondamment diffusées par l'International Society for Neurofeedback & Research montrent qu'un cerveau fonctionne normalement lorsqu'il existe un certain rapport de force entre ces deux catégories de neurones, permettant l'homéostasie.

Un rapport subtil est établi par des mécanismes régulateurs (comme l'équilibre pour le funambule ou le cycliste). Toutefois, il arrive que cette régulation soit perturbée, provoquant ainsi troubles et inconforts plus ou moins importants, handicapant notre conscience.

Dans ce cas, le cerveau n'arrive plus à gérer l'ensemble des informations qui lui parviennent de toutes parts. Résultats ? La succession de ces brefs instants de « turbulences » occasionnent des pensées, attitudes ou actions inappropriées et donc un inconfort pour la personne et son entourage.

La méthode brainLight aide le cerveau à mieux s'organiser et à fonctionner harmonieusement. Le tout, pour un mieux-être immédiat.

Les impulsions lumineuses émises par les lunettes de visualisation emmènent votre esprit dans un état de relaxation profonde et de réceptivité pour qu'il accepte les suggestions que vous lui proposez à travers vos visualisations créatives. Cet état se trouve dans les ondes cérébrales Alpha et Thêta, qui sont associées à la relaxation, la créativité et l'intuition.

Vous quitterez les ondes conscientes Bêta pour passer en ondes Alpha et Thêta.

Les battements binauraux, sont deux fréquences différentes d'une oreille à l'autre, qui, par le biais des écouteurs, emmènent vos deux hémisphères cérébraux non seulement à se relaxer, mais à se synchroniser. En entraînant vos deux hémisphères à se synchroniser de la sorte, il vous devient facile d'adopter de nouvelles programmations. Vos idées deviennent plus claires, vous réagissez mieux devant toutes situations, vous devenez plus confiant, plus calme et paisible, plus concentré et plus apte à prendre de meilleures décisions.

Normalement, les deux hémisphères du cerveau fonctionnent sur un rythme différent. On obtient de meilleures performances mentales et intellectuelles, lorsque l'on réussit à synchroniser les deux hémisphères. C'est ce que l'on obtient lorsque l'on produit les battements binauraux, une technique découverte par le Dr Gérard Oster de l'école de médecine du Mont Sinai à New-York et qui a été popularisée par l'Institut Monroe aux Etats-Unis.

Par exemple, si nous voulions créer un état de conscience Alpha de fréquence 10 Hertz, nous pourrions émettre une fréquence de 200 Hertz dans une oreille et une fréquence de 210 Hertz dans l'autre. Le cerveau synchroniserait ses deux hémisphères en créant une troisième fréquence de 10 Hertz (la différence entre les deux) oscillant dans le spectre des ondes cérébrales Alpha. En créant une différence de fréquence de 10 Hertz, les deux hémisphères du cerveau se synchronisent en ondes Alpha, bénéfiques pour la guérison de l'esprit, pour le contrôle de la douleur, pour vaincre une dépendance ou faciliter tout autre changement du comportement.

Or, dans le passé, on croyait ne pouvoir obtenir l'état Alpha qu'au moyen de techniques de méditation. En réalité, avec la Technologie de la stimulation audio visuelle ou la Technologie Sons et Lumières, tout le monde peut maintenant expérimenter les bienfaits des ondes Alpha et même Thêta en fermant les yeux et en ouvrant les oreilles.

L'action de synchronisation provoque également une amélioration sensible de l'irrigation du cerveau, une augmentation du taux de nutriment des cellules, une accélération du processus d'élimination des agents polluants, et un accroissement de l'alimentation de la tête en oxygène.

Après une séance de relaxation BrainLight® Relax Tower, vous vous sentez régénéré et pleinement efficace. L'influence positive qu'exerce la détente du cerveau sur le corps est manifeste.

Le tout est complété par l'effet de la musique relaxante sur le taux de cortisol qui est abaissé et des endorphines qui sont libérées.

Le massage shiatsu effectué par le fauteuil contribue à la circulation de l'énergie vitale dans vos méridiens.

Le mode Gravité Zéro

Le mode GRAVITE ZERO a été mis au point par la NASA pour être utilisé dans les navettes spatiales. Il s'agit d'une position biomécanique. Avec le mode GRAVITE ZERO la pression exercée sur la colonne vertébrale est allégée en élevant les genoux au niveau du cœur, et en mettant l'épine dorsale en parallèle au sol. La pression verticale sur les vertèbres disparaît, permettant ainsi de détendre les tissus conjonctifs. Les tendons et les ligaments qui sont soumis à de rudes épreuves toute la journée peuvent se relaxer.

La position GRAVITE ZERO est thérapeutique, mais l'essentiel réside dans les massages qui l'accompagnent. Le massage en mode GRAVITE ZERO devient plus efficace. La circulation s'améliore, les tensions disparaissent, les muscles peuvent être manipulés plus facilement. Cette posture permet l'alignement du cœur, des jambes et du dos, provoquant ainsi une relaxation immédiate et incomparable et une baisse de stress remarquable.

L'inclinaison du dossier à 175°

L'inclinaison du dossier à 175° permet une irrigation optimale de votre cerveau. Un cerveau mal nourri, mal irrigué peut provoquer des troubles, devenus très fréquents dans la population d'aujourd'hui, comme la fatigue, la dépression, pertes de productivité intellectuelle, baisse de la mémoire, etc.

La santé du cerveau dépend entre autres d'une parfaite irrigation sanguine lui permettant de recevoir les différents nutriments indispensables à son bon fonctionnement. Lorsque les artères sont atteintes de rétrécissement, d'athérosclérose, le flux sanguin diminue dans l'organisme, et un des premiers organes à en souffrir, est le cerveau. Un cerveau en santé dépend des nutriments mis à sa disposition par l'alimentation, mais également à sa capacité de les recevoir par l'entremise du réseau sanguin.

La combinaison des stimuli visuels, des battements binauraux, de la musique et du massage Gravité Zéro vous ouvre les portes du Paradis dès votre première séance.