

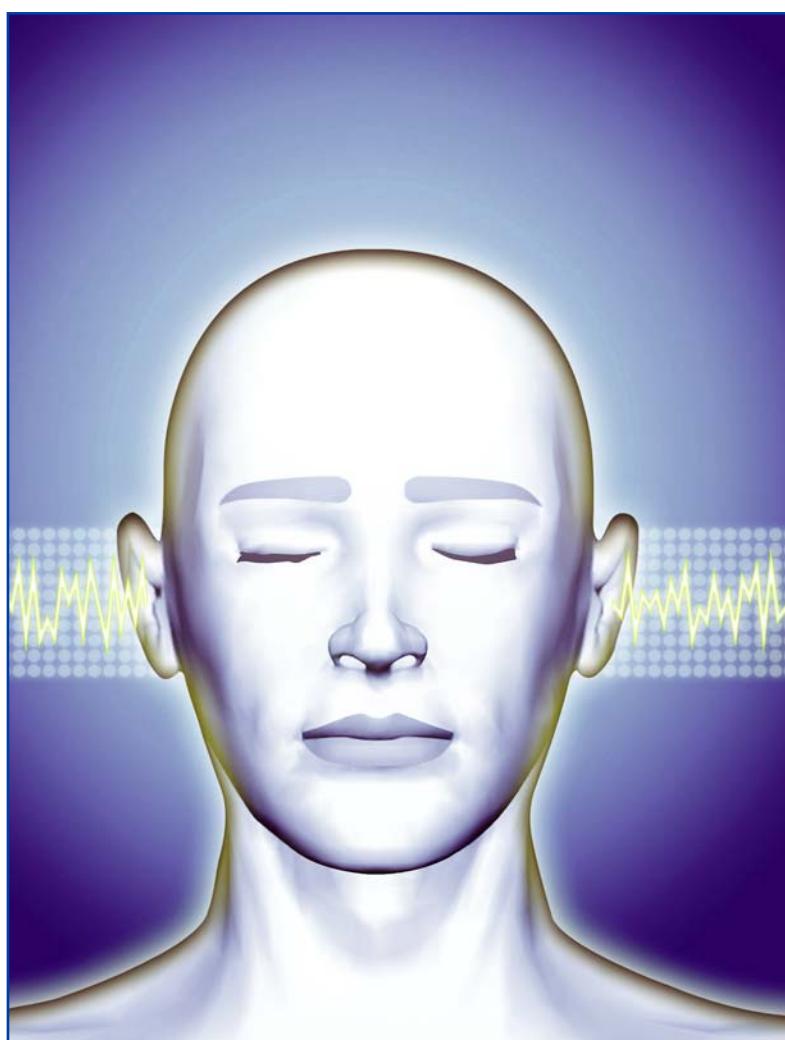
Ecole du Docteur Francis LEFEBURE

SYNCHRAPHONIE

Guide d'utilisation

du premier neuro-synchroprniseur

A AUDITION ALTERNATIVE



Éditions PHOSPHÉNISME

SYNCHROPHONIE

premier neuro-synchronisateur
A AUDITION ALTERNATIVE



Une méthode d'amélioration des capacités cérébrales immédiatement applicable, rapide, simple et très agréable.

Il suffit de mettre le casque sur les oreilles et d'attendre quelques minutes pour se trouver sous le charme de l'audition alternative. Très rapidement, on ressent une détente physique et un calme mental physique et inattendu. Sans effort cérébral particulier, on commence la séance en se laissant porter par le rythme.

L'utilisation de l'audition alternative dans l'étude et les révisions favorise une meilleure compréhension. L'attention est soutenue sans fatigue, le travail intellectuel est de meilleure qualité et mieux organisé, les matières, même difficiles, deviennent plus attrayantes. C'est pourquoi cette technique est très utilisée par les étudiants pour préparer leurs examens comme par les personnes engagées dans la vie active pour stimuler leur créativité et optimiser leurs compétences.



Piste 1 : Ecriture et rédactionnel - Efforts de mémoire - Stimulation cérébral.

Piste 2 : Amélioration de la personnalité - Eliminer peurs et stress - Maîtrise de soi - Rester Zen.

Piste 3 : Etude des mathématiques, des langues étrangères...

Piste 4 : Lecture et étude de textes et leur mémorisation.

Piste 5 : Hyper Relaxation - Développement de l'optimisme.

Piste 6 : Amélioration du sommeil et des rêves.

Piste 7 : Renforcer la volonté et la motivation - Réaliser ses objectifs.

Aide à se débarrasser des mauvaises habitudes : tabac, alcool...



SYNCHROPHONIE

Guide d'utilisation

du premier neuro-synchronisateur

A AUDITION ALTERNATIVE SUR CD



1^{re} édition : Éditions PHOSPHÉNISME

I.S.B.N. : 2-906904-39-2

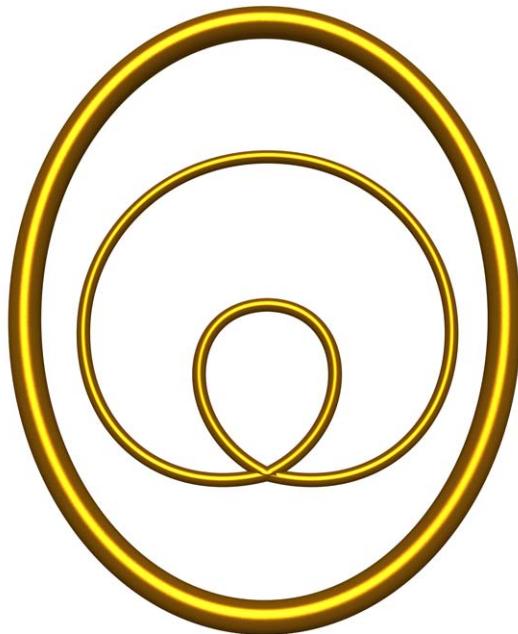
Dépôt légal : 1^e trimestre 2008

© Tous droits de traduction et de reproduction totale ou partielle
réservés pour tous pays.



TABLE DES MATIERES

p. 4	INTRODUCTION
p. 5	Le principe de la stimulation cérébrale par l'audition alternative
p. 6	Contre-indications à la pratique
p. 8	Quand la lumière conduit aux sons alternatifs
p. 10	Question d'Alternance
p. 12	Le cerveau travaille de manière rythmique
p. 15	L'audition alternative : ses effets
p. 19	La Synchrophonie et la créativité
p. 20	Phénomènes neurologiques
p. 21	Les réglages du CD Synchrophonie
p. 25	Pour faire une bonne séance
p. 26	Nos Conseils pour obtenir des résultats probants
p. 28	Conclusion
p. 29	Docteur Francis LEFEBURE : Sa vie et son oeuvre
p. 32	Ses diplômes



Symbol du Phosphénisme

Le limaçon de Pascal (au centre de l'œuf cosmique dans l'enseignement ésotérique occidental) est le symbole d'analogie entre le macrocosme, le médiocosme et le microcosme.

Nous avons choisi cette courbe comme symbole du Phosphénisme parce qu'elle est une variété de spirales. Elle est donc le symbole de la force originelle en toute chose, qui a une structure tourbillonnaire, que ce soit la nébuleuse qui donne naissance aux systèmes stellaires, la spirale de chromatine au sommet de la première mitose de l'œuf ou le tourbillon du sang dans le cœur qui est le centre de la vie physique.

Origine du mot PHOSPHÉNISME

“Le Docteur LEFEBURE a créé le mot PHOSPHÉNISME® en faisant, ce qu'on appelle en grammaire, un néologisme, par restriction à partir du mot phosphène dont la racine principale veut dire lumière et rappelle Phœbus, le Soleil”.



INTRODUCTION

CD SYNCHROPHONIE

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant l'écoute des 7 pistes audio. Ce manuel n'est pas seulement un guide d'utilisation, c'est aussi un petit livre, écrit dans un langage simple et clair sur les neurosciences et les sciences cognitives. Il vous permettra d'obtenir un rendement optimal de votre CD, qui vous assurera durant de longues années un plaisir sans cesse renouvelé et de nombreuses satisfactions dans tous les domaines de la vie.

Ce CD a été conçu en suivant les principes de l'audition alternative découverts par le Docteur Francis LEFEBURE (Biographie en fin d'ouvrage).



Le Docteur Lefebure (à droite sur la photo) présente le premier modèle d'appareil à audition alternative au Salon International des Inventeurs de Bruxelles, en 1964.

**Il y reçoit la Médaille d'Or, pour l'Action
sur le Cerveau de l'Audition Alternative.**



LE PRINCIPE DE LA STIMULATION CEREBRALE PAR L'AUDITION ALTERNATIVE

L'audition alternative ou **SYNCHROPHONIE** (également appelé Alternophonie), consiste à entendre tour à tour par l'oreille droite puis par l'oreille gauche, sur un rythme régulier, un son qui peut être un bourdonnement, un claquement, ou les deux associés, ou encore un enseignement oral ou une musique, créant ainsi un rythme dans la pensée.

Alors que des sons réguliers, intenses et simultanés sur les deux oreilles énervent, les mêmes rythmes en audition alternative relaxent et améliorent la synchronisation des hémisphères cérébraux. On constate alors un repos de l'esprit, un plus grand optimisme, un enrichissement de la pensée, une amélioration de la personnalité, de la créativité et du sens artistique, et parfois même un soulagement momentané de certains troubles. L'utilisation de l'audition alternative dans l'étude et les révisions favorise une meilleure compréhension, l'attention est soutenue sans fatigue, le travail intellectuel est de meilleure qualité et mieux organisé, les matières, même difficiles, deviennent plus attrayantes. C'est pourquoi cette technique est très utilisée par les étudiants pour préparer leurs examens, comme par les personnes engagées dans la vie active pour stimuler leur créativité et optimiser leurs compétences.

Vous allez entendre des claquements et/ou des bourdonnements alternativement par l'oreille gauche et par l'oreille droite sur des rythmes réguliers et répétitifs. Bien que le procédé puisse vous paraître basique, son efficacité a été largement prouvée par de nombreux tests en laboratoires et attestée par des médailles à des concours d'invention. Ce sont justement ces rythmes réguliers et répétitifs qui agissent véritablement sur l'activité cérébrale. À une époque où les musiques synthétiques "New Age" sont à la mode, nous aurions pu incorporer en fond ce type de musique, mais nous avons préféré privilégier l'efficacité à un phénomène de mode qui plus est n'apporte rien de sérieux au niveau de l'enrichissement cérébral.

Le CD Synchrophonie est basé sur l'audition alternative ou Alternophonie découverte par le Docteur LEFEBURE dans les années soixante. La genèse de cette extraordinaire découverte est développée dans les pages suivantes. Si cette découverte date un peu, elle n'a pas contre et très curieusement jamais été imitée que ce soit en France ou à l'étranger, particulièrement aux USA où l'on s'est attaché à produire des sons dits binauraux mais simultanés, sans comprendre tout le bénéfice que l'on pouvait tirer d'une écoute en audition alternative !



Le **CD SYNCHROPHONIE** est un **PRODUIT TOUT NOUVEAU**. C'est le premier **NEURO-SYNCHRONISATEUR** sur compact disc réalisé avec les procédés de fabrication et d'enregistrement les plus modernes. Les sons qui composent ce CD ont été spécialement étudiés et orchestrés pour permettre d'augmenter l'activité cérébrale. C'est pourquoi ils sont dépourvus d'un grand nombre d'harmoniques qui, bien que très agréables à l'oreille, n'apportent rien à ce type de travail et peuvent même en annuler les effets.

CONTRE-INDICATIONS À LA PRATIQUE DE LA SYNCHROPHONIE

- 1 -** L'épilepsie et tout état épileptoïde, même apparemment guéri depuis longtemps. En cas de doute, consultez votre médecin. Il est à remarquer que les rythmes utilisés dans le CD SYNCHROPHONIE sont beaucoup plus lents que les rythmes épileptogènes. Il n'y a donc rien à craindre pour les sujets normaux ou subnormaux de ce point de vue.
- 2 -** Ne jamais utiliser le CD durant la prise de streptomycine, médicament qui agit parfois défavorablement sur le nerf auditif, ce qui cumulerait les causes de fatigue de cet organe.
- 3 -** À l'heure où les mesures de sécurité routière sont particulièrement drastiques, nous vous déconseillons d'utiliser ce CD en conduisant un véhicule.
- 4 -** Depuis plus de 40 années que l'Alternophonie est appliquée, aucune réclamation ni aucun accident n'ont été signalés par les milliers d'utilisateurs de cette technique.

LES 7 PISTES DU CD SYNCHROPHONIE SONT À UTILISER SUR UN LECTEUR MP3

Afin d'optimiser l'écoute, nous vous conseillons d'utiliser une chaîne HI-FI compatible Mp3 et équipée d'un ampli avec un casque stéréophonique adapté. Ne pas utiliser de haut-parleur, vous perdriez le bénéfice de l'audition Synchrophonique.

Vous pouvez aussi écouter le CD Synchrophonie sur votre ordinateur avec les applications Windows Media Player ou Real One Player. Avec le lecteur Windows Media vous avez de surcroît la possibilité de visualiser sur votre écran les sons alternatifs (nous vous suggérons de choisir la visualisation dénommée Plénoptique Vox, qui est à sélectionner dans les options de lecture. Sur Mac vous pouvez utiliser QuickTime ou tout autre lecteur Mp3).

Si vous préférez, pour des questions de commodité, utiliser votre baladeur Mp3, il se peut que le volume du son soit plus faible, surtout lorsqu'il fonctionne sur sa batterie (le son sera plus fort sur une alimentation



secteur avec un bon transformateur et encore meilleur si vous utilisez un baladeur prévu pour supporter des mini-enceintes sans alimentation).

Un conseil : Utilisez le casque fourni avec votre lecteur (baladeur), un autre casque qui ne serait pas adapté peut déformer le son. Par ailleurs il est préférable que votre lecteur de CD-Mp3 (baladeur/walkman ou iPod) soit équipé d'un dispositif de stabilité comme le sont maintenant la majorité des modèles, pour que l'écoute soit dépourvue de sons parasites.

Après un certain temps d'écoute, de 10 minutes environ, le son (bourdonnement et/ou claquement) peut vous sembler différent. Ne vous inquiétez pas, le son n'a pas changé, ce sont vos oreilles qui l'interprètent différemment ; ceci est une réaction physiologique tout à fait normale. Quelle que soit la qualité du son obtenu suivant le type de lecteur utilisé, retenez bien que c'est l'alternance (oreille gauche - oreille droite) au rythme préférentiel qui prime avant tout.

Comme pour tous les CD audio et sauf indication contraire suivant la piste utilisée, **ce CD doit être écouté à un volume de son raisonnable (surtout sur une chaîne HI-FI)** afin de ne pas surcharger vos oreilles.

Pour les sons comportant des claquements vous devez **régler le volume le plus fort possible tout en restant supportable**. Par conséquent n'hésitez pas à augmenter le volume sonore de votre lecteur (baladeur) sans toutefois dépasser le seuil tolérable par vos oreilles, les effets n'en seront que plus bénéfiques.

Note : Sur certains baladeurs mettre le volume au maximum (ou presque suivant votre sensibilité auditive).

Vous pouvez écouter **plusieurs fois la même piste** en appuyant simplement sur la touche **MODE** de votre lecteur, le signe indicateur de répétition représenté par une boucle s'affiche alors. Pour désactiver, il suffit d'appuyer à nouveau sur cette touche **MODE** (si les noms de touches sont différents sur votre lecteur, reportez-vous à la notice d'utilisation).

Remarque : Il est à noter que pour certains sujets le manque de résultats provient bien souvent du fait que le volume (du claquement) est trop faible.

Le CD SYNCHROPHONIE n'est pas un appareil médical mais un appareil pédagogique et de développement personnel !



QUAND LA LUMIERE CONDUIT AUX SONS ALTERNATIFS

Le Docteur Francis LEFEBURE, ancien médecin scolaire, ancien professeur de Sciences et de Mathématiques, a fait ses premières découvertes sur les phosphènes en 1959. Les phosphènes sont les taches de couleurs changeantes que l'on perçoit dans son champ visuel après de courtes fixations de sources lumineuses. Concrètement, on obtient un phosphène en fixant durant une trentaine de secondes, une lampe spécialement fabriquée pour produire des phosphènes inoffensifs pour les yeux, placée de un à deux mètres de distance.

Les phosphènes sont des réactions physiologiques provoquées par l'énergie lumineuse. Par l'observation de leurs comportements, on peut déterminer très exactement comment fonctionne le cerveau.

Les phosphènes sont en effet instables. Leurs couleurs changent régulièrement. On peut également les voir bouger et se déplacer dans le champ visuel. Autrement dit, grâce aux phosphènes, et sans l'intermédiaire d'appareils, nous voyons directement notre cerveau en plein labeur.

Pour plus d'informations voir Internet : www.phosphenisme.com

Le Docteur Francis LEFEBURE a découvert que les phosphènes n'évoluent pas n'importe comment, mais que leur comportement répond à un ensemble de lois bien précises. Ainsi mit-il en évidence l'existence d'un rythme cérébral pour lequel les liaisons inter-hémisphériques sont accrues et enrichies, ce qui améliore l'ensemble des capacités cérébrales. Le phénomène se présente de la sorte : si, après avoir formé un phosphène on fait un balancement de tête extrêmement lent, le phosphène reste fixe dans le champ visuel. Au fur et à mesure qu'on accélère le balancement, le phosphène donne la sensation de suivre le mouvement. Puis, en continuant à accélérer, on rencontre un rythme pour lequel le phosphène prend un maximum d'amplitude dans le champ visuel et un maximum de luminosité. Au delà de ce rythme, sur un balancement plus rapide, le phosphène devient plus terne et reste fixe, ou encore disparaît. Le rythme sur lequel le phosphène est le mieux entraîné et le plus lumineux est celui de deux secondes, c'est-à-dire une seconde par côté.



Le Docteur LEFEBURE a tiré des applications pratiques de ce principe, touchant notamment la pédagogie et l'amélioration des résultats scolaires. Il est en effet facile de stimuler le cerveau sur ce rythme de deux secondes, en faisant tout d'abord un phosphène, puis de doux balancements de la tête durant les trois minutes que dure le phosphène. L'aller s'effectue sur une seconde, le retour sur la seconde suivante, et ainsi de suite sur de petits mouvements doux. Un métronome, réglé sur le rythme de la seconde (60 au cadran) permet, d'une part, de conserver la régularité du rythme et, d'autre part, d'entraîner l'encéphale dans le balancement, ce qui constitue un véritable massage de la masse cérébrale. Le liquide céphalo-rachidien vient nourrir et stimuler toute la surface du cortex, ainsi que le corps calleux ; et les douces pressions provoquées sur l'encéphale par le balancement, stimulent en profondeur toutes les zones du cerveau. Ces exercices de balancements au rythme de deux secondes, associés à la présence du phosphène, constituent une véritable hygiène cérébrale et mentale.

On observe en effet, après peu de temps de pratique de ces exercices, que le sommeil est de meilleure qualité. Les personnes qui ont de l'insomnie retrouvent rapidement le sommeil. Les rêves deviennent plus colorés, plus lumineux, logiques et beaucoup plus intenses. Dans la vie quotidienne, on constate très facilement que la mémoire est bien meilleure.

**Tous les témoignages vont dans ce sens :
les résultats scolaires progressent rapidement !**



**Le livre “Le Mixage Phosphénique en Pédagogie” du
Docteur F. LEFEBURE a été vendu à plus de 77.000 exemplaires et en est à
sa dix-septième édition. Il a permis à des milliers d'écoliers et d'étudiants de
réussir leurs études et leurs examens.**



QUESTION D'ALTERNANCE

À la suite de cette découverte, le Docteur LEFEBURE eut l'idée d'observer ce qui se passerait s'il fixait deux lampes à phosphène au lieu d'une seule, en plaçant un séparateur entre les deux lampes, de manière à ce que chaque œil fasse un phosphène individuel. Il observa alors, qu'il ne voyait pas deux phosphènes présents en permanence dans son champ visuel, mais que les deux phosphènes ainsi formés s'éclipsaient et réapparaissaient en alternance. Les hémisphères cérébraux ne travaillent donc pas simultanément, mais fonctionnent sur un mode d'alternance. Il s'aperçut que cette tendance est plus ou moins marquée selon les individus, et qu'elle donne de précieux renseignements sur l'équilibre nerveux.

Alors qu'il n'était encore qu'au tout début de ses recherches sur les phosphènes doubles, le Docteur LEFEBURE pressentait qu'il avait découvert un phénomène intéressant à propos de cette alternance, si bien que chaque soir après sa journée de travail il faisait une séance pour relever la courbe de sa propre alternance cérébrale. Comme cette courbe était toujours irrégulière, il fut amené à penser que les phosphènes doubles n'apportaient aucune information intéressante. Mais une nuit, alors qu'il s'était réveillé, il eut l'idée de refaire une séance de phosphènes doubles et il eut ainsi la surprise de constater que cette fois l'alternance était parfaitement régulière. Après avoir dormi, son alternance s'était régularisée, ce qui signifiait que lorsqu'il faisait sa séance le soir, l'alternance cérébrale était perturbée du fait de la fatigue accumulée au cours de la journée. Donc les phosphènes doubles donnaient donc bien une information très précise sur l'état du système nerveux et du cerveau.

À partir de cette donnée, il put établir que tout ce qui favorise le travail intellectuel facilite l'alternance, et que tout ce qui favorise l'alternance facilite le travail intellectuel ; mais qu'à l'inverse, que certaines circonstances perturbent totalement les rythmes cérébraux.

Par exemple, immédiatement après un effort physique important, il ne se déclenche aucune oscillation. Ainsi, un enfant qui fait deux heures de bicyclette, ne présente, une heure après l'arrêt, que la moitié de la courbe habituelle ; celle-ci étant, de plus, très irrégulière. Par conséquent, il est inutile de faire une étude ou d'apprendre un cours tout de suite après avoir



fait du sport, car la mémoire, l'attention, l'idéation, ne seront pas soutenues efficacement. Il est également fréquent qu'on ne puisse obtenir aucune alternance après un repas : les oscillations se rétablissent environ une heure après et subitement ; tandis que dans la perturbation qui suit l'exercice sportif, le rétablissement est progressif. De même, nous l'avons vu, le repos a une influence sur l'alternance cérébrale. Les oscillations sont beaucoup plus régulières le matin au réveil que le soir, même si la fatigue n'est pas encore subjectivement appréciable. Un état de fatigue est bien évidemment peu propice à un travail intellectuel. L'attention, la mémoire, l'idéation et la créativité sont perturbées par l'irrégularité des échanges entre les deux hémisphères. Grâce à l'observation de cette alternance, il est aisément de reconnaître les périodes où le cerveau est à son maximum d'efficacité, ainsi que les périodes de fatigue. En outre, il est possible d'améliorer l'alternance des phosphènes doubles, lorsque celle-ci est irrégulière; donc d'améliorer l'ensemble de l'activité mentale et de régulariser l'influx nerveux.



Le Docteur LEFEBURE faisant passer un examen cervoscopique.

Bien que nécessitant une grande précision, cet examen est facile à réaliser.

Il permet de déterminer, grâce à l'alternance des phosphènes doubles, les exercices qui permettent d'améliorer les liaisons interhémisphériques.

Plus sensible que l'électro-encéphalogramme, l'examen cervoscopique donne la possibilité de connaître l'effet d'un médicament ou d'un exercice sur le cerveau, ce qui permet de savoir quelles sont les techniques véritablement efficaces.

*(Extrait du livre du Docteur Lefebure :
“L'Exploration du Cerveau par les Oscillations des Phosphènes Doubles”).*



On le voit, les phosphènes doubles sont une mine fantastique d'informations sur l'ensemble des processus cérébraux. Nous avons insisté sur le rythme que constitue l'alternance, mais ce n'est pas le seul que le Docteur LEFEBURE ait découvert. Il a mis en évidence de nombreux rythmes cérébraux qui étaient totalement inconnus avant ses travaux. Il a développé l'ensemble de ses observations dans son livre "L'Exploration du Cerveau par les Oscillations des Phosphènes doubles" et reçut la Médaille d'Argent du Concours Lépine, en 1963, pour ses découvertes et les applications des phosphènes doubles. En 1966, il développa la méthode pédagogique dans son livre "Le Mixage phosphénique en pédagogie"; méthode pour laquelle il reçut à Bruxelles, en 1975, la Médaille d'Argent du Salon International des Inventeurs. **Les phosphènes doubles permettent de savoir ce qui est favorable ou défavorable au bon fonctionnement cérébral. Ils constituent une véritable sonde d'ordre physiologique et psychologique.**

LE CERVEAU TRAVAILLE DE MANIÈRE RYTHMIQUE

Le cerveau ne fonctionne pas de façon continue mais de manière rythmique par alternances, ceci explique qu'au bout d'un moment on ait du mal à continuer à lire ou à apprendre. C'est une saturation tout à fait normale, c'est pourquoi il vaut mieux faire des séances de travail courtes mais répétées souvent.

Ainsi conserver longtemps à l'esprit une même idée n'est pas physiologique ! Les exercices de concentration consistant à conserver longtemps une même pensée à l'esprit, tout comme les exercices dits de "vide mental" ne respectent pas l'alternance cérébrale et sont dangereux. Ils paralysent la réflexion et la créativité et peuvent engendrer de graves troubles nerveux.

Cette alternance cérébrale explique pourquoi les enfants ont si souvent tendance à faire des balancements : ils se laissent porter par leurs propres rythmes cérébraux, leur interdire de se balancer équivaut à bloquer leurs rythmes cérébraux, et donc à empêcher leur système nerveux de se développer ! Si les enfants sont littéralement portés par leurs rythmes, c'est parce que tout l'organisme et tous les sens physiques fonctionnent sur ce mode d'alternance. Les perceptions physiques, comme l'audition et la vision, par exemple, suivent les mêmes lois rythmiques que l'attention et la pensée. Ainsi, avons-nous la sensation de percevoir notre



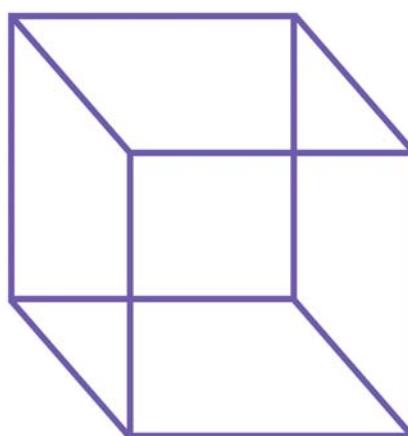
environnement dans un continuum, mais en réalité, le cerveau ne cesse d'analyser les différents plans tour à tour. Pour observer ce phénomène au niveau de l'audition, il suffit d'écouter un morceau de musique dans lequel tous les instruments ont la même intensité. On s'aperçoit que l'attention passe spontanément des cuivres, aux cordes, au piano, aux percussions, etc... Les rythmes cérébraux nous font percevoir les différentes stimulations auditives, non pas dans une continuité, mais de façon rythmique, c'est-à-dire qu'elles sont analysées les unes après les autres, en alternance.

Dès les années soixante, le Docteur Francis LEFEBURE soulignait déjà l'importance d'une bonne synchronisation du processus mental par une stimulation des deux hémisphères cérébraux. Depuis, les études sur l'organisation du cerveau ont permis de préciser les fonctions respectives des hémisphères cérébraux droit et gauche.

Pour savoir comment fonctionne notre cerveau, nous allons observer vos rythmes cérébraux en faisant deux amusants tests d'alternance cérébrale.

Le Cube de NECKER

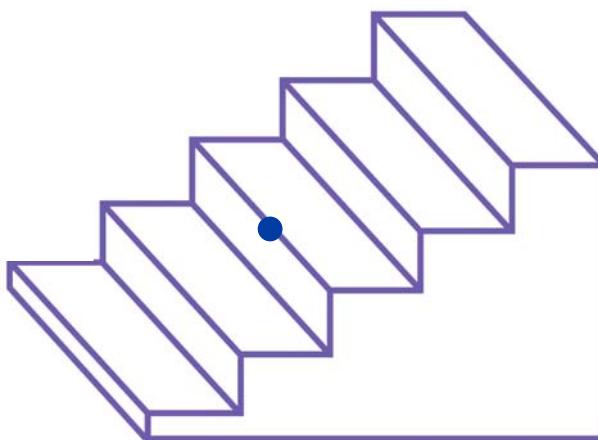
En observant le centre du cube sans bouger les yeux, on s'aperçoit, au bout d'un moment, qu'il donne la sensation de changer spontanément d'axe, comme s'il se déplaçait. Ce phénomène est habituellement classé parmi les illusions d'optique (les figures ambiguës), mais il s'agit en fait d'une analyse particulière du cerveau. Cette fluctuation du dessin est due au travail alternatif des deux hémisphères cérébraux. Nous voyons là notre cerveau en plein travail rythmique. Si vous n'avez pas vu le cube changer de position, ou si l'alternance est très lente ou bien irrégulière, c'est le signe d'une fatigue ou d'un déséquilibre cérébral.





L'Escalier de SCHRODER

Observez sa position dans l'espace durant quelques minutes sans effort de concentration, au bout d'un certain temps l'escalier vous apparaîtra renversé.



Plus l'alternance est nette et régulière, plus cela indique le bon fonctionnement de votre cerveau et son état de réceptivité. Si au contraire l'alternance est très lente et irrégulière voire inexistante, cela pourrait indiquer un cas de fatigue intellectuelle, des efforts physiques préalables, un repas trop copieux, une consommation d'alcool, ou encore une prise de médicaments, donc que vous n'êtes pas à 100% de vos possibilités mentales. L'utilisation pendant quelques minutes du CD Synchrophonie peut alors dans certains cas vous permettre de retrouver votre potentiel cérébral.

Ces deux exercices nous renseignent sur le fonctionnement de notre cerveau et notre état mental.



L'AUDITION ALTERNATIVE : SES EFFETS

Après avoir obtenu des résultats aussi intéressants résultats, et cherchant à appliquer ce principe d'alternance aux autres organes des sens, le Docteur Francis LEFEBURE reporta sur l'oreille ce qu'il avait ainsi découvert grâce aux phosphènes doubles ; ce qui lui permit de mettre au point l'Alternophone, appareil d'activation cérébrale à audition alternative. Il écrivit alors "Activation du Cerveau par l'Audition Alternative".

Bref rappel historique

Les premiers effets de l'audition alternative ont été expérimentés sur quelques sujets volontaires en automne 1960 dans le Laboratoire de Cervoscopie du Docteur LEFEBURE situé à Gretz-Armainvilliers (Seine-et-Oise). Mademoiselle Belay fut le premier chef de service d'un laboratoire d'Etat à vérifier l'alternance cérébrale dans le **Laboratoire de Gretz**, puis le Docteur Philippe Encausse, Directeur du **Contrôle Médical Sportif**, ensuite le Docteur Jacquet, Directeur du Centre de **l'Institut National des Sports** à Vincennes, au **C.N.R.S.**, ainsi que M. Le Professeur Dell, de l'**Hôpital Henri Roussel** à Paris.

Les effets de l'audition alternative ont ensuite été vérifiés et appréciés au **Laboratoire Central des Télécommunications** (anciennement appelé P.T.T.) à Massy Palaiseau.

Les effets de l'Alternophonie ou Synchrophonie

Une méthode simple, rapide et agréable d'amélioration des capacités cérébrales.

Il suffit de mettre le casque sur les oreilles et d'attendre quelques minutes, pour se trouver sous le "charme" de l'audition alternative. Très rapidement, on ressent une détente physique et un calme mental inattendus. Sans effort mental particulier, on commence la séance en se laissant porter par le rythme durant cinq minutes. On écoute le claquement ou le bourdonnement qui, loin d'être désagréable, porte à faire un léger balancement spontané, du fait de l'alternance. Ce n'est qu'après la séance que certaines personnes se rendent compte qu'elles se laissaient aller à un doux balancement de la tête. Ce balancement est l'expression de certains rythmes cérébraux. Ce doux balancement de la tête permet d'imprimer le rythme de la Synchrophonie dans le cerveau et la pensée ; et, fort de ce cumul de rythme et d'énergie nerveuse, tout travail intellectuel qui s'ensuit acquiert une formidable intensité. Une séance



dure au maximum trois quarts d'heure, car à la fin du troisième quart d'heure, les effets de la séance chutent brutalement. Pourtant, les rythmes continuent de s'organiser sans qu'on en ait conscience, et l'on continue à bénéficier des effets de l'audition alternative pendant plusieurs heures. Durant la séance, de nombreuses idées jaillissent et bien souvent, la solution à un problème ou une préoccupation.

L'un des premiers effets de la Synchrophonie est donc la régularisation du système nerveux et des rythmes cérébraux, puisque l'on ressent une grande détente physique et un grand calme mental.

Puis, c'est **une accélération de l'idéation et une intensification des sensations visuelles subjectives**, c'est-à-dire des images qui sont souvent si nettes et si précises, que l'on a l'impression de se trouver dans le lieu qu'on perçoit, tant il paraît présent. L'audition alternative rend donc la pensée plus dense et plus riche que d'ordinaire. Les éléments qui ressortent sont fréquemment des idées que la personne avait souhaité réaliser, mais que les circonstances ont détourné de sa voie. Ces idées, intentions et aspirations rejoignent alors, comme si quelque chose avait été interrompu et devait être repris. Cela redonne une extraordinaire envie de vivre aux personnes qui se trouvent accablées de problèmes ou en état de dépression.

Ces effets psychologiques sont très profonds car ce rééquilibrage se produit au niveau des hémisphères cérébraux. En effet, la vie quotidienne, l'activité ou la profession nous enferment dans une attitude mentale et une tournure d'esprit plus particulièrement liées à l'un des hémisphères, qui devient par la même dominant. L'hémisphère gauche est lié à l'esprit d'analyse ; au sens de l'abstraction et des mathématiques, ainsi qu'à l'esprit de contrôle. L'hémisphère droit est, quant à lui, lié au sens artistique, à la créativité, à la spontanéité. C'est cet hémisphère qui domine lorsque l'on dit d'une personne qu'elle est "dans la lune". L'audition alternative accroît et améliore les liaisons inter-hémisphériques. Le travail des deux hémisphères se régularise à tel point, que l'hémisphère gauche, (qui rend la personnalité rigide quand il est dominant), bénéficie d'une plus grande souplesse stimulée par les apports de l'hémisphère droit. Les idées nouvelles sont plus nombreuses. L'hémisphère droit, quand à lui, bénéficie d'une meilleure organisation : les idées deviennent plus riches et mieux structurées et sont plus facilement mises en œuvre et réalisées. L'individu est alors davantage porté à l'action, d'où le développement de son sens de l'initiative.



Ainsi, lorsque les deux hémisphères du cerveau fonctionnent de façon synchronisée, il est possible d'accéder à des états hautement productifs et cohérents

CERVEAU GAUCHE	CERVEAU DROIT
Verbal : utilise des mots	Non verbal : conscience des choses
Analytique : dialectique	Synthétique : travaille simultanément
Rationnel : déduction mathématique	Non rationnel : spéculatif, abstrait
Temporel : utilise l'espace temps	Atemporel : utopique, imaginaire
Logique : raisonnement	Intuitif et global : rêves et émotions artistique, musical et créatif

Tableau que l'on peut résumer par la célèbre formule Zen :

*“L'hémisphère qui parle ne sait pas (le gauche),
l'hémisphère qui sait ne parle pas (le droit)”.*

On s'endort avec le CD Synchrophonie, lorsque le système nerveux a besoin de récupérer. L'audition alternative améliore effectivement l'irrégularité des phosphènes doubles produite par la fatigue. D'où une profonde détente et un sommeil réparateur. Certaines personnes n'utilisent la Synchrophonie que pour la relaxation, le repos et la qualité de sommeil qu'elle apporte. Que l'on dorme ou non, les images qui s'imposent spontanément, ressemblent aux images du rêve (visions hypnagogiques), à la différence que, souvent, on n'a pas du tout l'impression de dormir, mais qu'on est au contraire, tout à fait conscient ; et, curieusement, bien plus conscient et plus lucide que d'habitude. La pensée prend des nuances inaccoutumées. Les idées sont parfaitement claires et enrichies d'une compréhension nouvelle. L'attention est renforcée d'une façon remarquable.

Le temps n'est pas perçu de la même manière. On s'en rend bien compte lorsque des enfants agités essayent le CD Synchrophonie. Les parents s'attendent à ce que l'enfant ne garde pas le casque plus de cinq minutes, et ils s'aperçoivent, surpris, qu'il prend plaisir à se laisser porter par le rythme et qu'il ne bouge pas, ne s'agit pas; comme pris par un spectacle intérieur. Lorsqu'on dit à l'enfant que la séance est terminée, il s'écrie souvent : "déjà ?", alors qu'il a passé trois quarts d'heure sous le casque.



Certains effets sont tout de suite perceptibles après une séance : l'enfant est plus calme, il se sent reposé. Sa voix est plus posée, plus ferme et un peu plus grave, ce qui est caractéristique d'une profonde détente. Il est attentif et ses idées sont claires. Un enfant qui étudie régulièrement avec la Synchrophonie en ressent également les effets entre les séances. Il est beaucoup plus attentif en classe. Il mémorise et assimile mieux ce que disent ses professeurs. Ses réactions et sa réflexion sont plus rapides. Il développe une plus grande curiosité intellectuelle, n'hésitant pas à ouvrir des livres auxquels il ne se serait jamais intéressé auparavant. Il en est de même des étudiants, et le contraste est encore plus fort avec les adultes.

Ces résultats peuvent être obtenus en se laissant simplement porter par le rythme, sans aucun effort mental. Mais il est bien plus intéressant de travailler avec la Synchrophonie, que ce soit pour une étude, pour lire, ou encore mener une réflexion. Ainsi bénéficie-t-on, non seulement, de l'organisation du système nerveux et de l'augmentation des liaisons inter-hémisphériques, mais encore d'une meilleure organisation de la pensée, ainsi que de la multiplication des associations d'idées. La réflexion est alors plus rapide qu'à l'ordinaire et la vision synthétique qui en découle (hémisphère droit), débouche sur une analyse plus approfondie (hémisphère gauche). Une nouvelle fois, le potentiel des deux hémisphères s'enrichit et se complète. D'où une efficacité plus que doublée. On observe de ce fait, une action sur la motricité.

Ainsi, la mémoire motrice est fortement améliorée, ce qui permet de faire disparaître les problèmes de **dyslexie et de dysorthographie**. De même, l'action de la Synchrophonie sur le **bégaiement** est extrêmement nette. Les enfants et les adultes en perçoivent les effets dès la première séance.

En effet, le débit est plus régulier et les mots moins heurtés. La voix est plus assurée et la personne a davantage confiance en elle-même. Avec la pratique régulière, le bégaiement disparaît complètement. L'utilité et l'intérêt de la Synchrophonie dans le domaine pédagogique sont **EVIDENTS**.

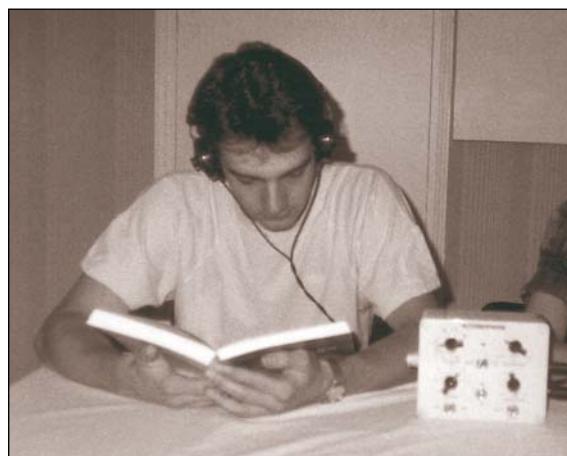
**L'audition alternative permet de rétablir l'équilibre
entre les deux hémisphères droit et gauche du cerveau.
Elle améliore leur synchronisation et par conséquent
accroît les capacités cérébrales dans leur ensemble.**



LA SYNCHROPHONIE ET LA CREATIVITE

L'un des effets le plus important consécutif à plusieurs séances de Synchrophonie est l'**ENRICHISSEMENT DU THEME DE PENSEE** : les "idées imposées" ayant surgi à la première séance reviennent, mais associées à des concepts nouveaux, bien rattachés au concept central et le complétant. C'est cela qui constitue la créativité.

Ce processus est celui-là même des cerveaux créateurs : Newton, Einstein ou Goethe reprenaient sans cesse le même thème de réflexion et le complétaient d'éléments nouveaux. Cette évolution de la pensée créatrice s'oppose à la pensée didactique, nécessaire pour la réussite aux examens, qui nous oblige à avoir des connaissances livresques plus ou moins bien liées entre elles. En revanche, quelques séances consécutives d'audition alternative nous montrent qu'elle fait entrer en activité **LE MECANISME CREATEUR de L'ESPRIT**.



*Etudiant apprenant ses leçons sous
Alternophonie (1987).*

"Plus mystérieuse en apparence est l'influence de l'audition alternative sur la moralité. Pourtant il est possible de considérer la moralité comme le sens caractériel du rythme. Un homme honnête est un homme qui donne autant qu'il reçoit. Comme la vie est faite d'échanges perpétuels, c'est donc un homme en qui existe un flux et un reflux périodiques, un rythme".

Docteur Francis LEFEBURE.



PHENOMENES NEUROLOGIQUES

Il est en effet fréquent que la pratique des phosphènes associée ou non à la Synchrophonie, provoque la sensation subjective d'un grand bien-être. La Synchrophonie, utilisée seule, donne les mêmes résultats. Cela montre, dans les deux cas, que ce sont les synchronisations des rythmes cérébraux qui produisent ce sentiment. Nous touchons là, à des propriétés du cerveau qui sont encore inexplorées, mais dont il est facile de reproduire certaines caractéristiques comme par exemple ces sensations subjectives de bien-être. Il est certain qu'il s'agit d'une nouvelle voie de recherche que les médecins et chercheurs ne tarderont pas à explorer, puisque la lumière est de plus en plus utilisée dans les hôpitaux, pour rétablir l'horloge biologique de patients atteints de troubles du sommeil, et pour régulariser l'influx nerveux chez les dépressifs chroniques. De nouvelles découvertes en perspective...

Grâce à la Synchrophonie qui repose sur les bases des lois de physiologie cérébrale, on peut largement améliorer son activité mentale et intellectuelle.





LEGENDE : ● Domaine d'application et conseils d'utilisation
☞ Recommandations et Effets

LES REGLAGES DU CD SYNCHROPHONIE

Piste Numéro 1 : Claquements alternatifs 1 seconde par côté

Piste 1 - durée de la piste 5 minutes.

Ce rythme procure la meilleure disposition d'esprit et aide à la concentration et à la stabilisation de la pensée sur une idée.

Ce rythme produit un sentiment agréable, particulier aux excitations alternatives.

On l'utilisera pour :

- **L'écriture (lettre) et le rédactionnel :** Mettre le volume assez haut pour obtenir un claquement fort sans cependant vous incommoder.
 - ☞ Ecouter la piste pendant 5 minutes avant de rédiger, et par période d'une minute dès que les idées viennent à manquer.
- **Effort de mémoire :** volume assez haut pour obtenir un claquement fort.
 - ☞ Ecouter le CD un moment puis éteindre pour commencer la lecture et la mémorisation du texte à apprendre. L'écoute doit être égale au temps de mémorisation.
- **Activation cérébrale :** volume assez haut.
 - ☞ Dans la position allongée faire 5 minutes d'audition. On se sent mieux et plus disponible au travail, les idées sont claires. On est plus méthodique et l'on travaille plus vite et sans fatigue.



- **Stimulation de l'imagination :** Claquement assez fort.
 - ☞ Pour un sujet de dissertation, alterner des périodes de 5 minutes environ pendant lesquelles on réfléchit au sujet et celles où on passe à la rédaction. Les idées sont plus nombreuses, la composition plus riche.

- **Décision à prendre :** Claquement seul, à une seconde par côté pendant quelques secondes lorsque l'on hésite entre plusieurs décisions.
 - ☞ Les raisons d'un choix apparaissent plus clairement. Ceci est très utile en orientation professionnelle par exemple.

PISTE Numéro 2 :

Bourdonnements médium alternatifs - 2 secondes par côté

Piste 2 - durée de la piste 15 minutes.

- **Etre Zen, Maîtrise de soi :** Ne pas mettre trop fort. Temps d'utilisation 3/4 d'heure. Boucler la piste 3 fois si vous disposez de temps.
 - ☞ La personnalité est améliorée, on devient plus sociable et plus optimiste, tout en restant très réaliste, moins susceptible et suggestible. Efficace pour éliminer PEURS, PHOBIES et STRESS.

PISTE Numéro 3 :

Claquements alternatifs - 1 seconde 1/2 par côté

Piste 3 - durée de la piste 5 minutes.

- **Mathématiques :** Le claquement alternatif facilite la compréhension et permet de résoudre plus rapidement des problèmes de mathématiques. Ecouter le CD pendant environ 10 minutes avant d'entreprendre l'étude.
 - ☞ La capacité de raisonnement est augmentée, les idées sont plus claires et l'on perçoit mieux le cheminement à faire pour arriver à la solution.



Note : Tables de multiplication : Pour les enfants, faire répéter l'énoncé mentalement toujours du même côté et le résultat de l'autre.

Exemple : 4×2 quand le son est à droite, 8 lorsqu'il est à gauche; continuer à réciter la table plusieurs fois de suite.

- **Etude des langues étrangères :** Répéter un mot mentalement pendant que le son est d'un côté, sa traduction pendant que le son est de l'autre côté. Les mots étrangers doivent toujours correspondre au même côté.

PISTE Numéro 4 :
Bourdonnements alternatifs avec son aigü
2 secondes par côté

Piste 4 - durée de la piste 10 minutes.

- **Lecture ou étude de texte :** DURANT TOUTE LA LECTURE, remettre au besoin plusieurs fois la même piste ou enclencher la répétition de piste en appuyant sur la touche MODE.
 - ☞ Au bout de 10 minutes, l'attention est plus soutenue, le texte paraît plus attrayant et moins fastidieux.

PISTE Numéro 5 :
Claquements alternatifs avec bourdonnement grave
3 secondes par côté

Piste 5 - durée 15 minutes

- **Hyper relaxation :** le claquement est nettement plus fort que le bourdonnement.
 - ☞ Cette relaxation est spontanée, elle est plus profonde que celle obtenue par n'importe quelle autre méthode. Faire une séance de 45 minutes. Boucler 3 fois la piste.



PISTE Numéro 6 :
Claquements alternatifs avec bourdonnement très grave
4 secondes par côté

Piste 6 - durée de la piste 15 minutes.

- **Amélioration du sommeil :** Si possible s'endormir avec le CD en marche (Pendant la lecture de la piste, appuyez une fois sur la touche MODE de votre lecteur pour que la piste se répète indéfiniment). On est bien souvent réveillé une heure après environ, par un sentiment de saturation. Retirer alors le casque et éteindre le lecteur.

☞ Le sommeil consécutif est bien meilleur, au réveil, l'esprit est plus lucide. L'audition alternative empêche les insomnies d'origine psychique dues au souci ou à l'anxiété. Le son grave prédispose efficacement à la venue du sommeil. Au bout de quelques temps, les rêves reviennent en mémoire au réveil et avec plus de variétés de couleurs. Certains sujets observent qu'après avoir dormi vingt minutes sous Synchrophonie, ils sont autant reposés, et même mieux, qu'après une nuit de sommeil.

PISTE Numéro 7 :
Claquements alternatifs - 1 seconde 1/4 par côté

Piste 7 - durée de la piste 5 minutes.

- **Renforcement de la volonté :** idéal pour vous permettre de renforcer vos résolutions, affirmer vos objectifs et vous débarrasser des idées noires et phobies de toutes sortes.

☞ Faire une séance de 10 minutes tout en vous concentrant sur l'objectif à atteindre (maigrir, arrêter de fumer, achever une tâche fastidieuse, éliminer une peur, une angoisse...). À l'issue de séances répétées vous obtiendrez la motivation nécessaire qui vous aidera à atteindre le but souhaité. Boucler la piste 2 fois.



POUR FAIRE UNE BONNE SÉANCE

L'intensité des effets varie beaucoup selon les séances, souvent, la première est très convaincante, les suivantes le sont moins. Ensuite, les effets se manifestent de nouveau.

Il faut apprendre à utiliser le CD Synchrophonie dans les diverses circonstances de la vie : avant de se coucher pour que le sommeil se trouve amélioré ; dans le cadre du travail, le lecteur posé en permanence sur le bureau : on l'écouterà pendant quelques secondes, par exemple à chaque fois que l'on a une décision à prendre, l'élément essentiel des problèmes qui se posent apparaît alors bien plus nettement.

Quelque soit le moment choisi, l'écoute du CD doit se faire dans un endroit silencieux, car les bruits entendus simultanément par les deux oreilles brisent l'onde cérébrale particulière due à l'audition alternative. Durant l'écoute, il est préférable d'être étendu ou assis dans un bon fauteuil, tête appuyée.

Durant la séance vous pouvez faire quelques expériences mentales afin d'utiliser l'énergie de synchronisation accumulée dans le cerveau, par exemple :

Pensée Positive et Autosuggestion : il est extraordinairement facile d'associer volontairement une pensée positive ou une autosuggestion aux sons alternatifs. La répétition se continue sans le moindre effort, elle est même très agréable. Il n'y a aucune commune mesure entre cette expérience faite en audition alternative et la même tentée avec un son régulier biauriculaire. Dans le premier cas, il existe un désir de persévérer tandis que dans le second, l'effort est si vite fastidieux que le sujet l'abandonne rapidement. Ainsi, l'audition alternative permet de donner à l'autosuggestion un essor que l'on n'eût jamais osé espérer.

Le perfectionnement consiste à répéter un mot sur chaque alternance. Pour les mots trop longs, effectuer un découpage de telle sorte que les mêmes mots (ou mêmes syllabes) reviennent toujours du même côté. Après quelques instants, la pensée prend un élan et une netteté d'une intensité exceptionnelle. (Utiliser de préférence la piste N°7).

Certaines personnes préfèrent répéter le mot pendant que le son est d'un côté, se reposer pendant que le son est de l'autre, et permutez après quelques minutes.

Après quelques jours d'entraînement, on accélère la répétition de la pensée pour que le cerveau travaille de plus en plus rapidement.



NOS CONSEILS POUR OBTENIR DES RESULTATS PROBANTS

Comme pour tout exercice physique ou mental, le secret de la réussite tient en deux mots : **PERSEVERANCE et REGULARITE.**

Vous devez vous astreindre à utiliser votre CD Synchrophonie **TOUS LES JOURS**, ne serait-ce que cinq minutes ! L'important est de l'avoir écouté au moins une fois dans la journée.

Au début, vous devrez peut être vous obliger pour l'écouter, les sons et les bourdonnements ne vous inspirant pas beaucoup. Rassurez-vous ils sont spécialement étudiés pour agir positivement sur votre activité cérébrale et ont permis à des milliers de personnes d'obtenir des résultats convaincants.

Placez le casque sur vos oreilles et mettez le lecteur en route. Vous n'avez rien d'autre à faire. Quoi de plus simple ?

Faites ensuite ce que vous voulez. Travaillez sur votre ordinateur, lisez un livre, pensez à vos préoccupations du moment ou tout simplement relaxez vous et laissez votre imagination papillonner.

Nous vous suggérons par exemple d'écouter la piste numéro DEUX le matin avant de vous lever en avançant au besoin l'heure de votre réveil de quinze minutes. Une fois la piste écoute, vaquez à vos occupations quotidiennes sans vous soucier du reste.

Dans la journée, écoutez à nouveau cette piste à un moment favorable et les autres pistes suivant l'objectif de l'instant.

Vous pouvez aussi programmer votre lecteur avec la piste DEUX suivie de la piste CINQ et même de la piste SIX le soir avant de vous coucher pour vous endormir progressivement. Toutes les variantes sont possibles, c'est à vous de découvrir ce qui vous convient le mieux.

Faites cela **CHAQUE JOUR** et à chaque fois que vous en avez l'opportunité.

Au bout de quelque temps, et à votre grand étonnement vous vous apercevrez alors que vous abordez les circonstances de la vie d'une façon tout à fait différente, les problèmes et les soucis qui vous préoccupaient ou



qui vous énervaient ne vous touchent plus avec la même intensité qu'auparavant. Vous observerez les événements de la vie avec une certaine distance.

Grâce à l'écoute quotidienne de votre CD Synchrophonie, pour employer une formule très à la mode, vous serez et vous resterez " ZEN ", (pour employer une formule très à la mode).

Vous pourrez être étonné que de simples bourdonnements et claquements sur des rythmes basiques et alternatifs puissent vous apporter tant de bienfaits. En réalité ces bourdonnements et ces claquements ne sont pas anodins. Ils ont été spécialement orchestrés pour agir sur votre cerveau et produire des états spécifiques de relaxation ou d'activité cérébrale. Nous ne pouvons pas vous en dire plus sur ces sons sans dévoiler nos " secrets de fabrication " et de toute façon, en savoir plus ne vous apporterait rien de supplémentaire sur le plan du bénéfice personnel.



*Alternophone utilisé par les professionnels de la rééducation
(Ortophoniste, Kinésithérapeute).*



CONCLUSION

Dans notre société hyperactive, on exige souvent des résultats dès qu'une action est terminée. Les techniques phosphéniques ne fonctionnent pas ainsi.

Ce n'est pas après 24, 48 ou 72 heures qu'il faut s'attendre à des résultats spectaculaires, mais au bout d'un mois de pratique régulière et quotidienne.

Vous serez alors étonné par les progrès réalisés. Vous constaterez que votre attention et votre mémoire se sont améliorées, que votre sens artistique, votre intuition, votre imagination et par conséquent toute votre créativité s'est développée de façon naturelle, que votre sociabilité, votre énergie, votre mental et votre moral se sont aussi améliorés. Et plus vous persévérez, plus vous vous épanouirez.

Si les rythmes, l'amélioration des capacités cérébrales, le développement personnel et professionnel, les possibilités du mental, sont des sujets qui vous passionnent, sachez que le Docteur LEFEBURE n'a pas seulement découvert l'audition alternative, mais qu'il a fait aussi des découvertes extraordinaires sur la lumière et les phosphènes et mis au point la technique du MIXAGE PHOSPHÉNIQUE, une technique révolutionnaire.

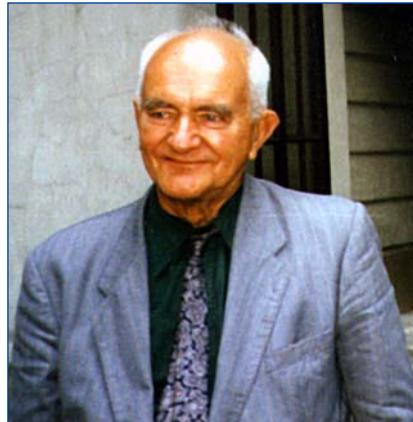
Le Mixage Phosphénique consiste à conserver pendant le **phosphène*** une image mentale visuelle ou auditive. En pédagogie par exemple, un enfant qui veut retenir une carte de géographie ou une formule de mathématiques se la représentera en esprit durant la présence du phosphène. Celui-ci canalise l'attention vers la pensée choisie. Cette amélioration de l'attention persiste entre les séances. De plus, il se produit entre la pensée et le phosphène, un phénomène comparable à une combinaison chimique de telle sorte que, d'une part, la pensée devient plus dense, ce qui l'aide à se graver dans la mémoire, d'autre part, il y a un dégagement d'énergie qui augmente le nombre d'associations d'idées, excite la curiosité intellectuelle et l'esprit d'initiative et par conséquent l'intelligence.

** Phosphène : tache de couleurs changeantes qui persiste en obscurité pendant environ trois minutes dans le champ visuel après la courte fixation d'une source lumineuse.*

Pour plus d'informations voir Internet : www.phosphenisme.com



DOCTEUR FRANCIS LEFEBURE SA VIE ET SON OEUVRE



*Ancien Externe des Hôpitaux de Paris
Ancien médecin du Service de Santé scolaire
Ancien professeur de Sciences et de Mathématiques
Médaille d'Or et Prix du concours Lépine, 1963
Médaille d'Argent du concours Lépine, 1964
Médaille d'Or du Salon International des Inventeurs, 1964
Médaille Vermeil du Salon International des Inventeurs, 1967
Médaille d'Argent du Salon Mondial des Inventeurs de Bruxelles en 1975
pour la méthode du "Mixage Phosphénique en Pédagogie".*

Le Docteur Francis LEFEBURE est né le 17 Septembre 1916 à Paris, dans le 14ème arrondissement. Il fit ses études secondaires dans le lycée de France qui a donné le plus d'hommes célèbres, le lycée Louis le Grand.

À 17 ans , il fit le P.C.N. (Physique, Chimie, Sciences Naturelles) qui était alors l'année préparatoire à la médecine. Il sortit dans les premiers, sur plusieurs centaines d'étudiants, bien qu'il fût le plus jeune. Il commença ses études de médecine à 18 ans, s'intéressant surtout à l'anatomie, l'histologie, la physiologie, la physique médicale dans laquelle il obtint la note maximale.

Il fut externe des Hôpitaux de Paris, y choisissant des services de neurologie et de psychiatrie infantile. Il passa sa thèse de médecine en 1942, à Alger, sur les exercices respiratoires du Yoga : "Respiration Rythmique et Concentration Mentale". Il avait en effet été mobilisé en



1939 comme médecin auxiliaire, puis médecin lieutenant. Démobilisé, il commença une licence de Sciences Naturelles. Mais s'étant marié, il dut prendre une situation médicale et devint médecin de l'hygiène scolaire.

En 1959, il s'intéressa aux phénomènes phosphéniques, ce qui l'amena à étudier ce qui se passe avec deux phosphènes. La méthode d'exploration du cerveau par les rythmes des phosphènes doubles s'avéra d'une richesse et d'une utilité pratique extraordinaire. Il rédigea un rapport au printemps 1960 au service de santé scolaire. Ce rapport transformé en livre décrit différents rythmes et phénomènes cérébraux inconnus jusqu'alors, qu'il devint possible d'observer grâce au Cervoscope, appareil pour lequel le Docteur reçut la Médaille d'Argent du concours Lépine en 1964. Il reporta sur l'oreille ce qu'il avait ainsi découvert, ce qui lui permit de mettre au point tout d'abord le Synchrophone qui devint par la suite l'Alternophone, appareil d'activation cérébrale puis d'écrire ensuite "***Activation du cerveau par l'audition alternative***". **Il fut Médaille d'Or et Prix du concours Lépine en 1963 et Médaille d'Or du Salon international des inventeurs de Bruxelles en 1964, pour l'Action sur le Cerveau de l'Appareil à Audition Alternative (Alternophone).**

En 1963, il eut l'idée d'étudier ce qui se produit si l'on s'efforce de penser à un sujet précis pendant la présence du phosphène. Ce fut à l'origine du principe du "**Mixage Phosphénique**" méthode permettant d'obtenir efficacement le développement de la mémoire, de l'intelligence, du sens de l'initiative, de l'intuition artistique, de la créativité, par le mélange des pensées avec les phosphènes. **En novembre 1975, le Salon Mondial des Inventeurs de Bruxelles décerna la Médaille d'Argent au Docteur Francis LEFEBURE pour la méthode du "Mixage Phosphénique en Pédagogie".** Très vite, la méthode s'avéra d'une fécondité inouïe, tout en étant d'une facilité d'application remarquable. Dès lors, il consacra toutes ses forces au perfectionnement de cette technique, à sa divulgation et son extension.

Le Docteur Francis LEFEBURE s'est éteint le 19 Mars 1988 à Paris continuant ses recherches, jusqu'aux derniers instants. Novateur, homme hors du commun, son œuvre, comparable à celle des plus grands chercheurs, servira de base à de nombreuses autres découvertes. Pendant plus de 30 années le Docteur Francis Lefebure s'est dépensé dans des conférences et des séminaires dans le monde entier, on peut affirmer que, depuis 1945 à nos jours il a influencé bon nombre de chercheurs, d'artistes et d'écrivains.



EXTRAIT DE SCIENCE ET VIE

(Octobre 1960, page 37)

Diagnostic par phosphènes ?

Un médecin français, le docteur Francis LEFEBURE, vient de mettre au point un nouvel appareil : le Cervoscope, qui ouvre peut-être la voie à une nouvelle méthode d'établissement de diagnostics médicaux.

Cet appareil est fondé sur le phénomène des phosphènes. On désigne par ce nom les perceptions lumineuses subjectives qui persistent sur la rétine de tout sujet qui a fixé une lampe après qu'il ait éteint celle-ci.

Au moyen du dispositif qu'il a conçu, le docteur LEFEBURE éclaire chaque œil séparément et alternativement pendant deux secondes. Il poursuit pendant un certain temps l'éclairage alternatif à ce rythme. Laissé dans l'obscurité, le sujet voit alors apparaître un seul phosphène correspondant à l'une des deux lampes, qui disparaît au bout d'environ 8 secondes. Le phosphène correspondant à l'autre lampe se présente alors pendant un temps égal, s'évanouit à son tour, et ainsi de suite de vingt à trente fois.

Le chiffre de huit secondes est d'ailleurs une moyenne : il s'abaisse

jusqu'à trois chez les enfants, et s'élève jusqu'à vingt chez les vieillards. Là réside précisément l'intérêt de l'expérience : les courbes que le Cervoscope permet d'établir sont incontestablement, selon le Docteur LEFEBURE, en rapport avec le rythme habituel du sujet dans ses travaux, activités ou distractions. Ainsi, par exemple, une courbe qui marque des oscillations rapides au début, avec retour progressif à la normale, indiquerait qu'on se trouve en présence d'un sujet "qui se précipite avec agitation sur son travail".

Les variations pathologiques du rythme d'apparition et de disparition des phosphènes n'en sont pas moins remarquables. Ralenti par la sclérose en plaques, ou par l'absorption d'iodure de potassium, il est, au contraire, accéléré par le Basedow. Ces quelques indications permettent déjà de pressentir l'intérêt pédagogique et médical du cervoscope.



Médaille d'Or et Prix du Concours Lépine, 1963,
pour l'action sur le cerveau de l'**appareil
à audition alternative**.



Médaille d'Or du Salon International des Inventeurs de Bruxelles, 1964, pour l'action
sur le cerveau de l'**appareil
à audition alternative**.



Médaille d'Argent du Concours Lépine, 1964,
pour l'invention du **Cervoscope**.



Médaille Vermeil du 1er Concours International d'Inventions, 1967, pour l'invention du
Synchrophone.



Médaille d'Argent du Salon Concours International des Inventeurs, 1973, pour l'invention de la
Lampe de Mixage Phosphénique.



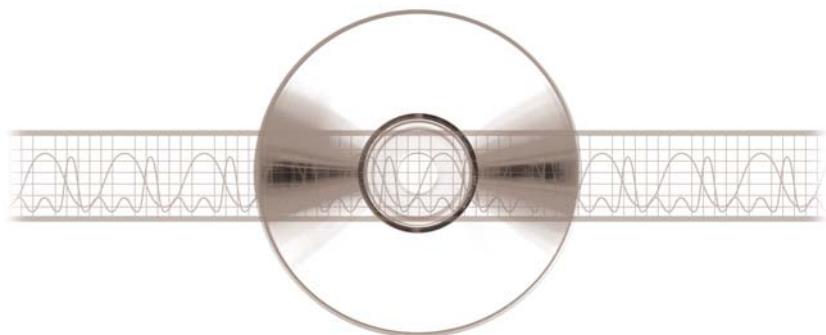
Médaille d'Argent du Salon Mondial
des Inventeurs, 1975,
pour l'invention de la méthode du
Mixage Phosphénique en Pédagogie.

<http://www.phosphenisme.com>

® Marque déposée pour les livres, appareils, les enregistrements audio et la méthode pédagogique.



SYNCRHOPHONIE



The School of Dr. Francis LEFEBURE

SYNCHROPHONY

User's Manual

for the first Neuro-Synchronizer USING ALTERNATING HEARING



PHOSPHÉNISME Publishing

SYNCHROPHONY

User's Manual for the first Neuro-Synchronizer USING ALTERNATING HEARING



A method for improving cerebral capacities which can be used immediately. It is fast, simple and pleasant to use.

All you need to do is put on the headphones and wait several minutes to find yourself under the spell of Alternating Hearing. Very quickly, you will feel a physical relaxation and an unexpected calmness of mind. Without any mental effort in particular, you begin the session and let yourself be carried along by the rhythm.

The use of alternating hearing for studies and revising for exams facilitates a better comprehension of the subjects. Attention can be maintained without fatigue, reasoning becomes better and is better organized and subjects, even the most difficult ones, become more appealing. That is why this technique is so often used by students in preparing for their exams, in addition to people who need to stimulate their creativity and optimize their competencies in their work.



Track 1: Writing and composition – Memorization – Cerebral Stimulation.

Track 2: Improvement of the personality – Eliminating fears and stress – Self control – Staying Zen (self-control).

Track 3: Studying Mathematics, Foreign languages...

Track 4: Reading, Studying Texts, Memorization of Texts.

Track 5: Hyper-relaxation – Developing Optimism.

Track 6: Improving Sleep and Dreams.

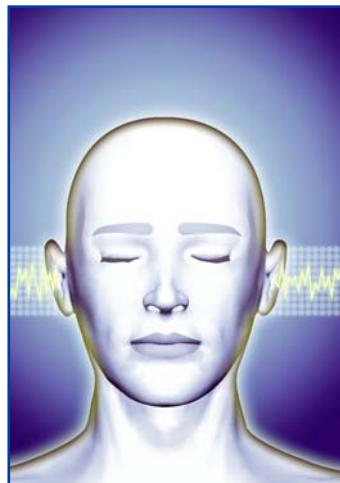
Track 7: Reinforcing willpower and motivation – Attaining one's objectives – Eliminating bad habits (tobacco, alcohol).



SYNCHROPHONY

User's Manual

for the first Neuro-Synchronizer
USING ALTERNATING HEARING



First Edition: PHOSPHÉNISME Publishing

I.S.B.N. : 2-906904-39-2

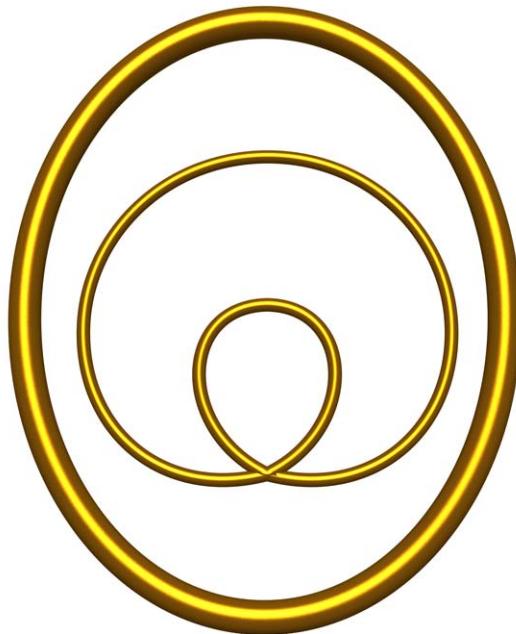
Legal copyrighting: First quarter 2009

© All rights reserved for translation and reproduction, total or partial,
for all countries.



TABLE OF CONTENTS

Page 4	INTRODUCTION
Page 5	The principle of cerebral stimulation through Alternating Hearing
Page 6	Contraindications
Page 8	When light leads to alternating sounds
Page 10	A question of alternation
Page 12	The brain functions in a rhythmic way
Page 15	The effects of Alternating Hearing
Page 19	Synchrophony and Creativity
Page 20	Neurological Phenomena
Page 21	Synchrophony CD: settings
Page 25	How to get the most out of a session
Page 26	Guidelines for obtaining concrete results
Page 28	Conclusion
Page 29	The life and works of Dr. Francis LEFEBURE
Page 32	His diplomas



The Symbol of PHOSPHENISM

The limaçon of Pascal (in the center of the cosmic egg in Western esoteric teaching) is the symbol of the analogy between the macrocosm, the mediocosm and the microcosm.

We have chosen this curve as the symbol of Phosphenism because it is a variety of spirals. It is thus the symbol of the original force in all things and has a whirling structure, whether it is the nebula which gives birth to star systems, the spiral of chromatin at the top of the first mitosis of an egg or the whirling of the blood in the heart which is the center of physical life.

Origin of the word PHOSPHENISM

“Doctor LEFEBURE created the word PHOSPHENISM ® by creating what we call in grammar a neologism, based on the word phosphene and whose main root means light, recalling Phœbus, the Sun”.



INTRODUCTION

THE SYNCHROPHONY CD

We advise you to read this instruction manual very carefully before listening to the 7 audio tracks. It is also a short book on neurosciences and cognitive sciences, written in clear and simple terms. It will help you to get the optimal use out of your CD and ensure you of many years of continually renewed pleasure and satisfaction in all areas of life.

This CD was created following the principles of alternating hearing discovered by Dr. Francis LEFEBURE (see the biography at the end of the manual).



Dr. Lefebure (on the right) presenting the first model of the device for alternating hearing at the International Inventors Fair in Brussels, in 1964.

In the photograph, he is seen receiving the Gold Medal awarded for the Effects of Alternating Hearing on the Brain.



THE PRINCIPLE OF CEREBRAL STIMULATION THROUGH ALTERNATING HEARING

Alternating hearing or **SYNCHROPHONY** (also called Alternophony) consists of listening to a sound on a regular rhythm. It can be a buzzing or a clicking, the two together, or an oral lesson or a piece of music which creates a rhythm in thoughts. These rhythmic sounds are heard first in the right ear and then in the left.

While regular intense sounds heard simultaneously in both ears are annoying, the rhythms of alternating hearing relax and improve the synchronization of the cerebral hemispheres. One can observe a calm of mind, greater optimism, better thinking, an improvement of the personality, improved creativity and artistic sensibilities, and sometimes even a diminishing of certain disorders. The use of alternating hearing for studying and revising before exams helps in understanding, attention can be maintained without fatigue, intellectual work is of higher quality and better organized. One finds that even the most difficult subjects become more appealing. That is why this technique is very often used by students in preparing for their exams, as well as professional persons who need to stimulate their creativity and optimize their competencies.

You are going to hear clicking noises and/or buzzing sounds alternately in the left ear and then the right ear, on regular and repetitive rhythms. Although the process may seem to be very basic, its efficiency has been amply proved by the numerous laboratory tests and attested by medals won in inventors' fairs. It is the regular and repetitive rhythms that have an effect on cerebral activity. At a time when synthetic "New Age" music is in fashion, we could have incorporated this type of music as a background, but we have given priority to efficiency rather than a fashion phenomenon which is not useful in improving cerebral processes.

The Synchrophony CD is based on alternating hearing or Alternophony discovered by Dr. Lefebure in the 1960's. The evolution of this extraordinary discovery is developed in the following pages. Although this discovery was made a certain time ago, curiously enough it has never been imitated: neither in France nor abroad, and not even in the USA where researchers have tried to produce what we call simultaneous binaural sounds without taking advantage of the benefits created by alternating hearing!



The **SYNCROPHONY CD** is a **COMPLETELY NEW PRODUCT**. It is the first **NEURO-SYNCHRONIZER** on compact disc, elaborated with the most modern methods of recording and fabrication.

The sounds on this CD have been specially studied and orchestrated for increasing cerebral activity. That is why there is a limited amount of harmonics, which can be very agreeable to the ear but add nothing to this type of exercise, and can even annul its effects.

CONTRAINdications TO THE PRACTICE OF SYNCROPHONY

- 1 -** Epilepsy or any kind of epileptoid state, even if it has apparently been cured for some time. If in doubt, consult your doctor. It must be pointed out that the rhythms used in the Syncrophony CD are much slower than epileptogenic rhythms. Therefore, there is nothing to be feared for normal or subnormal persons.
- 2 -** Never use the CD if you are taking streptomycin as it occasionally has negative effects on the auditory nerve and could cause an accumulation of fatigue.
- 3 -** At a time when road security measures are particularly severe, we advise you not to use the device while driving.
- 4 -** Alternophony has been used for more than 40 years, and there have been no complaints or accidents reported by the thousands of persons who have used the technique.

THE 7 TRACK SYNCROPHONY CD IS TO BE LISTENED TO ON AN MP3 PLAYER

For the best possible listening, we advise you to use a stereo hi-fi compatible with MP3 and equipped with amplifiers and a set of stereo headphones. Do not use loudspeakers because you will lose all the beneficial effects produced by Syncrophonic Hearing.

You can also listen to the Syncrophony CD on your computer using Windows Media Player or Real One Player. With Windows Media Player, in addition, you have the option of visualizing the alternating sounds on the screen. We suggest the visualization called Plenoptic Vox, which you can select in the playing options. On Mac you can use Quick Time or any other MP3 player.

For your comfort, if you prefer to use a Walkman or an MP3 player, you may find that the sound is not as loud when it is running on batteries. (The sound will be louder if it is plugged into the mains with a good transformer. And it is even better if you use a walkman or MP3 player equipped with mini-speakers that don't need to be plugged in).



Advice: Use the headphones that come with your player (walkman), as a set of incompatible headphones could distort the sound. It is also preferable to use a CD or MP3 Player (walkman, iPod) that is equipped with a stabilizer, available with most models, for listening that is free from interference.

After a certain period of time, roughly 10 minutes, the sound (buzzing or clicking) may seem to change. Do not worry, the sound has not changed, it is your ears that interpret the sounds in a different way. This is a physiological reaction, and it is completely normal. Whatever the quality of sound obtained according to the type of player being used, it must be remembered that it is the alternation (left ear – right ear) on the chosen rhythm that is the most important.

As for all audio CDs, and unless specified otherwise, according to the track being played **this CD must be listened to at a reasonable volume (especially on a stereo hi-fi) to avoid ear strain.**

For the sounds that include clicking you need **to set the volume as high as possible, but it must remain tolerable.** Do not hesitate to turn up the volume on your player (walkman). Nonetheless do not go beyond the limits tolerated by your ears. The benefits will be even greater.

N.B.: For certain players, you can adjust the volume to the maximum (or nearly maximum depending on the sensitivity of your ears). (For the clicking sound).

You can listen to **the same track several times** by pressing the **MODE** button on your player; the loop sign indicating ‘repeat’ will be displayed. To deactivate it, just press the **MODE** button once again. (If the names of the buttons are different on your player, consult the instructions).

Comment: Please note that for certain persons, the lack of results is due to the fact that the volume (the clicking) is not loud enough.

The SYNCHROPHONY CD is not a medical apparatus; it is a pedagogical device for personal development



WHEN LIGHT LEADS TO ALTERNATING SOUNDS

Dr. Francis LEFEBURE, a former school doctor and former Professor of Science and Mathematics, made his first discoveries on phosphenes in 1959. Phosphenes are the patches of changing colors that one perceives in the field of vision after focusing on a light source for a short period of time. Concretely, a phosphene is obtained by focusing on a lamp specially designed for producing phosphenes that are inoffensive to the eyes. The lamp is to be placed at a distance of three to six feet (one to two meters).

Phosphenes are physiological reactions provoked by the energy of light. Through the observation of their behaviour, it is possible to establish exactly how the brain functions.

In fact, phosphenes are unstable. Their colors change regularly. One can also see them moving or shifting in the field of vision. Thanks to phosphenes, and without using any intermediary apparatus, we can observe directly how the brain functions.

For more information, see our website: www.phosphenism.com

Dr. Francis LEFEBURE discovered that phosphenes do not act in a random manner. Their behaviour follows a precise set of laws. Thank to this discovery, he proved the existence of a cerebral rhythm in which the inter-hemispherical connections are increased and enhanced, thus improving cerebral capacities as a whole. The phenomenon can be described as follows: after doing a phosphene, if you sway your head extremely slowly the phosphene will remain fixed in your field of vision. If you accelerate this movement progressively, the phosphene will follow it. As you continue to accelerate the rhythm, you will find a rhythm where the phosphene shows a maximum amount of amplitude in the field of vision and a maximum brightness. Beyond this rhythm, at a faster rate of swaying, the phosphene will become dull and stay fixed, and it will sometimes even disappear. The rhythm where the phosphene is the brightest and best carried along by the sways is that of two seconds, i.e. one second on each side.



Dr. Lefebure made practical applications of this principle, mainly in teaching methods and improvement in results at school. In fact, it is easy to stimulate the brain with this rhythm of two seconds, first by doing a phosphene and then by swaying the head gently during the three minute duration of the phosphene. One second to the right, one second to the left and so forth, with gentle movements. A metronome set on a rhythm of one second (60bpm) helps keep a steady rhythm. These head sways pull the encephalon along, resulting in a massage of the entire cerebrum. The cephalorachidian liquid thus feeds and stimulates the entire surface of the cortex, as well as the corpus callosum. The soft pressure on the encephalon produced by the sways stimulates in depth all the areas of the brain. These exercises of swaying on a rhythm of two seconds, associated to the presence of a phosphene, constitute a veritable cerebral and mental hygiene.

After practicing the exercises for a certain amount of time, it can be observed that the quality of sleep improves. Persons affected by insomnia quickly recover normal sleep patterns. Dreams become more colourful, brighter, more logical and much more intense. In everyday life, one will notice an obvious improvement of the memory.

**All the testimonies concur:
rapid progress in results at school!**



**More than 77000 copies of the book by Dr. Francis LEFEBURE
“Phosphenic Mixing Applied to Education” have been sold. It is now in its
17th printing. It has helped thousands of schoolchildren and students
succeed in their studies and exams.**



A QUESTION OF ALTERNATION

Following this discovery, Dr. LEFEBURE had the idea of observing what would happen if he focused on two Phosphenic lamps instead of one, creating an individual phosphene in each eye by placing a divider between the two lamps. He then observed that he did not see two phosphenes remaining permanently in his field of vision, but that the two phosphenes formed by this procedure disappeared and reappeared alternately. This observation showed that the two hemispheres of the brain do not function simultaneously, but in alternation. He noticed that this tendency is more or less strong depending on the individual, and that it provides precious information on the equilibrium of the nervous system.

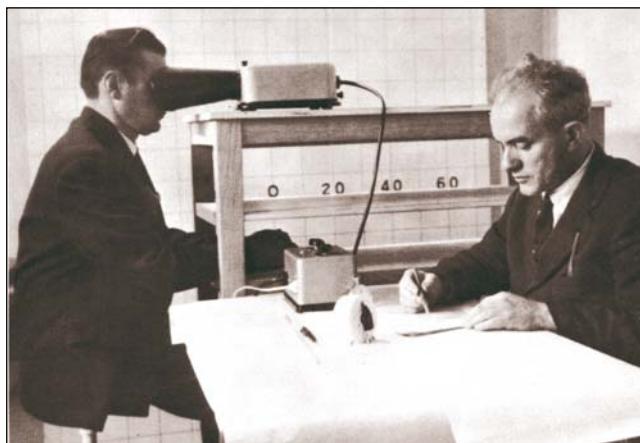
Even though he was only at the beginning of his research on double phosphenes, Dr. LEFEBURE felt that the alternation process he had discovered was an interesting phenomenon. Thus, every evening after work, he tested his cerebral alternation in order to establish a graphic curve. As this curve was always irregular, he concluded that double phosphenes would not provide any useful information. However, once he woke up in the middle of the night and had the idea of doing a session of double phosphenes. He was very surprised to see that this time the alternation was perfectly regular. After sleeping, the alternation had regulated itself. This meant that when he practiced his evening session, his cerebral alternation was disturbed by the fatigue accumulated during the day. Interpreted this way, double phosphenes furnish very precise information on the state of the nervous system and the brain.

From this data, he was able to establish that whatever facilitates intellectual functions facilitates cerebral alternation; and whatever facilitates cerebral alternation facilitates intellectual functions. And on the contrary, certain circumstances totally disturb cerebral rhythms.

For example, after a strong physical effort, no oscillation is produced. Thus, a child who rides a bicycle for two hours and then stops will show only half of the usual curve one hour later. And in addition, the curve is very irregular. Consequently, it is useless to study or learn lessons just after practicing sports because memory, attention and creativity are not efficiently sustained.



It is also frequent not to obtain any results of alternation after a meal: the oscillations reappear all of a sudden roughly one hour later. On the other hand, after practicing sports the reestablishment of a normal curve is progressive. Also, rest or sleep has an influence on cerebral alternation. The alternation is much more regular when we wake up in the morning rather than in the evening, although it is hard to assess fatigue subjectively. A state of fatigue is obviously not favorable to intellectual efforts. Attention, memory, the search for ideas and creativity are disturbed by irregularity in the exchanges between the two hemispheres. Thanks to the observation of this alternation, it is easy to recognize the periods where the brain is at the maximum of its efficiency or the periods of fatigue. In addition, it is possible to improve the alternation of double phosphenes when it is irregular, thus ameliorating the mental activity as a whole and regulating nerve impulses.



Dr. LEFEBURE practicing a cerebroscopic examination.

*Although it requires a great amount of precision, this examination is easy to do.
Thanks to the oscillation of the double phosphenes, it permits one to determine the
exercises needed for improving inter-hemispherical connections.*

*The cerebroscopic examination is more sensitive than an electro-encephalogram and it
can provide information on the effects produced on the brain from medication or an
exercise. It is therefore possible to establish which techniques are really efficient.*

*(Excerpt from the book by Dr. Lefebure:
“The Exploration of the Brain through Double Phosphenes”).*



As we can see, double phosphenes are a fantastic mine of information concerning cerebral processes as a whole. We have insisted on the rhythm of alternation, but it is not the only one discovered by Dr. LEFEBURE. He brought to light numerous cerebral rhythms that were totally unknown before his work. His observations are presented as a whole in his book “The Exploration of the Brain through Double Phosphenes” and he received the Silver Medal Award at the Lépine Contest in 1963 for his discoveries and applications of double phosphenes. In 1966, he presented his educational methods in his book “Phosphenic Mixing Applied to Education and for which he was awarded the Silver Medal at the International Inventors Exhibition in Brussels in 1975. **Double phosphenes provide us information on what is favorable or unfavorable to correct cerebral functioning. It constitutes a veritable physiological and psychological probe.**

THE BRAIN FUNCTIONS IN A RHYTHMIC WAY

The brain does not function in a continuous manner, but in a rhythmic manner by alternation. This explains why after a certain amount of time we have problems in continuing to read or learn. It is a saturation that is completely normal, and for this reason it is better to do short periods of study that are frequently repeated.

Also, keeping one idea in mind for a long period of time is not physiologically natural. Exercises of concentration which consist of keeping the same thought in mind for a long period of time, just as exercises of “mental void” or “emptiness of mind” do not respect cerebral alternation and are dangerous. They paralyze thinking and creativity and can cause serious nervous disorders.

This cerebral alternation explains why children often tend to sway: they let themselves be carried along by their own cerebral rhythms. Stopping them from swaying would mean blocking their cerebral rhythms, thus preventing their nervous systems from developing! If children are literally transported by their rhythms, it is because the entire body and all the physical senses function on this mode of alternation. Physical perceptions, such as hearing and sight for example, follow the same rhythmic laws as attention and thought.



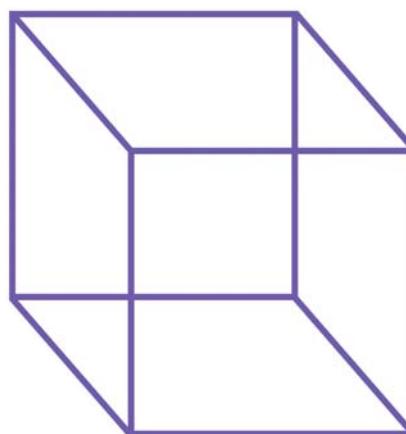
We have the impression of perceiving our environment as a continuum, but in reality the brain never ceases analyzing the different aspects one after the other. In order to observe this phenomenon in the sense of hearing, you have only to listen to a piece of music where all the instruments are played with the same intensity. Your attention will spontaneously go from the brass section, to the cord instruments, the piano, the percussions, etc. The cerebral rhythms make us perceive the different sources of auditory stimulation, not as a continuity, but in a rhythmic manner. In other words, they are analyzed one after the other, in alternation.

From the 1960's onward, Dr. LEFEBURE stressed the importance of a good synchronization of mental processes through the stimulation of the two cerebral hemispheres. Since then, studies on the organization of the brain have permitted us to define more clearly the respective functions of the left and right hemispheres of the brain.

To see how our brain functions, we are going to observe cerebral rhythms by doing two amusing tests of cerebral alternation.

NECKER'S CUBE

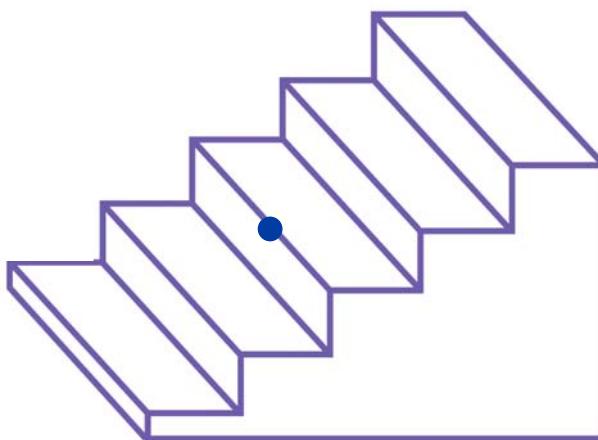
If you look at the center of the cube without moving your eyes, after a short time you will have the impression that it spontaneously changes its axis, as if it were shifting from one place to another. This phenomenon is usually classified with optical illusions (ambiguous figures), but in fact it is a form of analysis made by the brain. The fluctuation of the figure is due to the fact that the two cerebral hemispheres function in alternation. This demonstrates the rhythmic functioning of the brain. If you do not see the cube change positions, or if the alternation is very slow or even irregular, it is a sign of fatigue or a cerebral imbalance.





SCHROEDER'S STAIRS

Observe its position in space for a few minutes without any particular effort of concentration. After a certain time, the stairs will appear in a reversed position.



The more your alternation is regular, the more it indicates the good functioning of your brain and the state of its receptivity. On the contrary, if the alternation is very slow and irregular or even nonexistent, this could be due to intellectual fatigue, physical effort prior to the exercise, a heavy meal, the consumption of alcohol or even taking certain medications. Thus, your mental capacities will not be at their fullest. In certain cases, the use of the Synchrophony CD can allow you to recover your cerebral potential.

These two exercises give us information on the way our brain functions and our mental state.



THE EFFECTS OF ALTERNATING HEARING

Having obtained very interesting results, Dr. LEFEBURE tried applying the principle of alternation to the other organs of sense and transposed what he had discovered thanks to double phosphenes to hearing. He thus designed the Alternophone, a cerebral activation device based on alternating hearing. He then wrote "Cerebral Activation through Alternating Hearing".

A Brief Historical Reminder

The first effects of alternating hearing were tested in experiments carried out on volunteers in Dr. LEFEBURE's cerebroscopy laboratory located in Gretz-Armainvilliers (the Seine-et Oise department, France) in the fall of 1960. Miss Belay was the first head of a government laboratory to verify cerebral alternation at the **Gretz Laboratory**. It was then verified by Dr. Philippe Encausse, head of the **Medical Sports Control Laboratory** followed by Dr. Jacquet, Director of the **National Sports Institute Center** in Vincennes, and the **C.N.R.S** (Centre National de Recherche Scientifique), as well as Professor Dell at the **Henri Roussel Hospital** in Paris.

The effects of alternating hearing were then verified and evaluated at the **Central Laboratory of Telecommunications** (formerly known as the P.T.T.) in Massy Palaiseau, France.

The Effects of Alternophony or Synchrophony

A simple, fast and pleasant method for improving cerebral abilities.

All you need to do is put on the headphones and wait several minutes to find yourself under the spell of Alternating Hearing. Very quickly, you will feel a physical relaxation and an unexpected calmness of mind. Without any mental effort in particular, you begin the session and let yourself be carried along by the rhythm during 5 minutes. You will hear a clicking or a buzzing sound that, far from being disagreeable, provokes a spontaneous gentle swaying due to the alternation. It is only after the session that certain persons realize they let their head sway. This swaying is the expression of certain cerebral rhythms. The gentle swaying of the head leaves an imprint of the rhythm of Synchrophony on the brain and thoughts. Armed with this accumulation of rhythm and nervous energy, all intellectual effort that follows acquires an astonishing intensity.



A session should last at most three quarters of an hour, as at the end of the last quarter hour the effects produced will suddenly drop. Nevertheless, the rhythms continue to be organized even though you are not conscious of the process, and you will continue to benefit from the effects of alternating hearing for several hours afterward. During a session, many new ideas will appear and you will often find the solution to a problem or a worry.

One of the first effects of Synchrophony is a regulation of the nervous system and cerebral rhythms, as it produces a physical relaxation and calm of mind.

The following perceptible results are **an acceleration of ideas and intensification of subjective visual sensations**, i.e. the appearance of images so sharp and precise, and that seem so present that you have the impression of actually being in the place you perceive. Alternating hearing thus makes thoughts denser and richer than usual. The elements that appear frequently are ideas that the individual would have liked to have carried out but was unable to, having been turned away from that path by the circumstances of life. These ideas, intentions and desires then reappear, like something which was interrupted and needs to be resumed. This gives back an extraordinary will to live to persons who are overwhelmed by problems or in a state of depression.

These psychological effects are very deep because this rebalancing takes place in the cerebral hemispheres. In effect, everyday life, our activities or profession lock us into a mental attitude and way of thinking that is linked to one of the hemispheres more than the other. This hemisphere becomes dominant. The left hemisphere is the seat of the analytic mind; the sense of the abstract and mathematics, as well as the sense of control. The right hemisphere is the seat of the artistic sense, creativity and spontaneity. This is the hemisphere that dominates in the case of a person who "has his head in the clouds". Alternating hearing increases and improves the interhemispherical connections. The functioning of the two hemispheres is harmonized to such an extent that the left hemisphere (which can lead to a rigid personality when it is dominant) becomes more flexible thanks to the flexibility stimulated by the right hemisphere. Many more new ideas come to mind. The right hemisphere, on the other hand, benefits from a better organization: ideas become richer and better structured and they are more easily applied and carried out. The individual is more oriented to action and thus the sense of initiative.



When the two hemispheres of the brain function in a synchronized manner, it is possible to access states of mind that are highly productive and coherent

LEFT HEMISPHERE	RIGHT HEMISPHERE
Verbal: uses words	Non-verbal: awareness of things
Analytical: dialectic	Synthetic: works simultaneously
Rational: mathematical deduction	Non-rational: speculative, abstract
Temporal: space-time (continuum)	Non-temporal: topic, imaginary
Logical: reasoning	Intuitive and global: dreams and emotions, artistic, musical and creative

The table above can be resumed by the famous Zen saying:

“The hemisphere that speaks does not know (the left), and the hemisphere that knows does not speak (the right).”

If you fall asleep when you are listening to the Synchrophony CD, it means that your nervous system needs to recuperate. Alternating hearing effectively reduces the irregularity of double phosphenes produced by fatigue. Hence, the feeling of deep relaxation and refreshing sleep. Certain persons use Synchrophony only for relaxation, rest and the quality of sleep it procures. Whether you sleep or not, the images that appear spontaneously resemble the images in dreams (hypnagogic visions), the only difference being that you do not have the impression of sleeping at all. Quite the contrary, you feel completely awake and conscious, and curiously, more conscious and more lucid than usual. Thoughts take on nuances that you are unaccustomed to. Ideas are perfectly clear and enriched by a new comprehension. Attention is reinforced in a remarkable way.

Time is not perceived in the same manner. This can be observed when hyperactive children use the Synchrophony CD. The parents do not expect the child to keep the headphones on for more than five minutes, and they are very surprised to see that child takes great pleasure in being carried along, enraptured by the rhythm, and that he is not agitated. It is as if he is enthralled by an inner show. When the child is told that the session is finished, he often cries out, “Already?” even though he has spent three quarters of an hour with the headphones on.



Certain effects are seen immediately after a session: this child is calmer, he feels rested. The voice is steadier, more assertive and a bit lower in pitch, which is characteristic of deep relaxation. He is attentive and his ideas are clear. A child who studies regularly using Synchrophony will be able to notice the effects between two sessions. He becomes more attentive in class. He memorizes better and assimilates better what his teachers say. His reactions and his thinking are more rapid. He develops a greater intellectual curiosity and will open books that did not previously interest him. It is the same thing for students, and the contrast is even more striking with adults.

These results can be obtained simply by letting oneself be carried along by the rhythm, without any particular mental effort. It is much more profitable to do work with Synchrophony, whether it is studying, reading or thinking and analyzing. Thus, one benefits not only from improved organization of the nervous system and the increase in inter-hemispherical connections, but also from a better organization of thoughts as well as a multiplying of the association of ideas. Reasoning is quicker than usual and the synthetic vision that results (right hemisphere) leads to a better and deeper analysis (left hemisphere). Once again, the two hemispheres enrich and complete each other. Efficiency is more than doubled and its action on motor functions can be observed.

Thus the motor functions of the memory are greatly improved and this leads to the elimination of problems such as **dyslexia and difficulty in spelling**. In the same way, the action of Synchrophony on **stuttering** is extremely clear. Children and adults will notice results from the very first session.

The flow is more regular and the words are less broken. The tone of the voice is more assertive and the person has more self-confidence. With regular practice, stuttering completely disappears. The usefulness and the interest of using Synchrophony in the area of education are **OBVIOUS**.

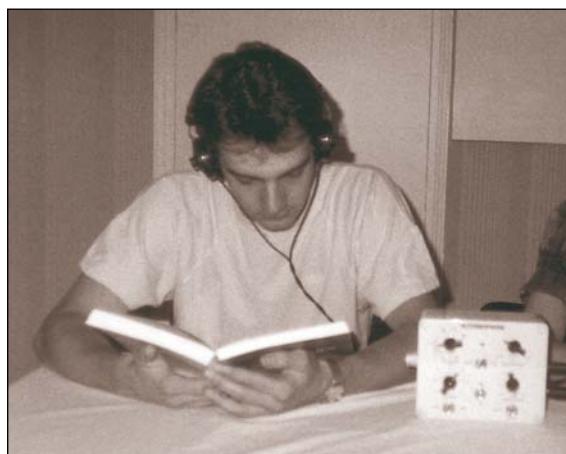
**Alternating hearing permits the reestablishment of balance
between the right and left hemispheres of the brain.
It improves their synchronization and consequently
increases cerebral capacities as a whole.**



SYNCHROPHONY AND CREATIVITY

One of the most important effects consecutive to several sessions of Synchrophony is the ENRICHMENT OF THE THEMES OF THOUGHT. "Spontaneous ideas" that arose in the first session come back, but they are associated to new concepts, tied to the central concept and completing it. This is what constitutes creativity.

It is the process that was used by great thinkers: Newton, Einstein or Goethe continually went back to the same theme of reflection and completed it with new elements. This evolution of creative thought is directly opposed to didactic thought, necessary for passing exams, and which obliges us to acquire knowledge from books but the information from different sources is not always linked. On the other hand, several consecutive sessions of alternating hearing show us that it activates THE CREATIVE MECHANISM OF THE MIND.



*A student learning a lesson
with Alternophony (1987).*

"The most mysterious phenomenon is the influence of alternating hearing on morality. It is possible to consider morality as a characteristic of rhythm. An honest man is a man who gives as much as he receives. As life is made of perpetual exchanges, he is thus a man with a periodical ebb and flow within: a rhythm".

Docteur Francis LEFEBURE.



NEUROLOGICAL PHENOMENA

In effect, it is common that the use phosphenes, whether associated to Synchrophony or not, triggers a subjective feeling of well-being. Synchrophony used by itself produces the same results. In both cases this shows that it is the synchronization of cerebral rhythms that creates this feeling. This touches the properties of the brain that are still unexplored, where certain characteristics are easy to reproduce such as subjective sensations of well-being. Without a doubt, this is a new path of research that doctors and researchers will soon explore as light is used more and more frequently in hospitals for resetting the biological clock in patients with sleep disorders and for regulating nerve impulses in patients with chronic depression. There are new discoveries on the horizon....

It is possible to greatly improve one's mental and intellectual activity thanks to Synchrophony, a technique based on the laws of cerebral physiology.





KEY: • Areas of application and guidelines for use
☞ Recommendations and Effects

SETTINGS OF THE SYNCHROPHONY CD

Track 1: Alternating click, 1 second per side

Track 1 - Length 5 minutes.

This rhythm procures better state of mind and helps concentration and the stabilization of thought on a single idea.

This rhythm produces a pleasant feeling, characteristic of alternating stimulation.

It can be used for:

- **Writing letters and composition:** Set the volume high enough to obtain a loud clicking sound, but keeping it at a comfortable level.
☞ Listen to the track for 5 minutes before writing, and by periods of one minute if you are in need of ideas.

- **Efforts of memorization:** Set the volume high enough to obtain a loud click.
☞ Listen to the CD for a while and then turn it off before you start reading and memorizing the text you want to learn. The length of the listening time must be equal to the length of the memorization time.

- **Cerebral Activation:** Set the volume rather high.
☞ Lying down, listen to the track for 5 minutes. You will feel better and more apt to work. Ideas will be clearer. You will find that you are more methodical and you can work faster and without fatigue.



- **Stimulation of the imagination:** Set the volume of the click rather high.

☞ For writing an essay, Alternate periods of roughly 5 minutes thinking about the subject followed by 5 minutes spent on writing. Ideas will be more numerous and the composition will be richer in content.

- **Making decisions:** If you have several choices and you hesitate in making a decision: Clicking only. One second per side for several seconds.

☞ The reasons for making a choice will become clearer. This is very useful in making career choices.

TRACK 2:

Alternating medium-pitched buzz - 2 seconds per side

Track 2 - length 15 minutes.

- **Staying Zen, Self-control:** Do not set the volume too loud. Duration: three quarters of an hour (45 minutes). Listen to the track three times in a row if you have the time.

☞ Improvement of the personality, you become more sociable and optimistic all the while remaining realistic. Less touchy and suggestible. Efficient in eliminating FEARS, PHOBIAS and STRESS.

TRACK 3:

Alternating click - 1.5 seconds per side

Track 3 - length 5 minutes.

- **Mathematics:** The alternating click facilitates comprehension and helps you to solve math problems more quickly. Listen to the CD for roughly 10 minutes before you start studying.

☞ The reasoning capacity is improved, ideas will be clearer and you will be able to see more clearly the path to take in order to find the solution to the problem.



Note : Multiplication Tables: In your head, always repeat the formula on one side and the result on the other side.

Example: 4 x 2 when the sound is on the right, and 8 when the sound is on the left. Continue to recite the table several times in a row.

- **The Study of Foreign Languages:** In your head, repeat a word when the sound is on one side and its translation when the sound is on the other side. The words in the foreign language must always be repeated on the same side.

TRACK 4:
Alternating high-pitched buzz
2 seconds per side

Track 4 - length 10 minutes.

- **Reading or studying a text:** DURING THE ENTIRE PERIOD OF TIME SPENT READING, play the track several times continuously or set the track on loop (repeat) by pressing the MODE button.
 - ☞ At the end of 10 minutes, it will be easier to keep your attention focused; the text will seem more appealing and less tedious.

TRACK 5:
Alternating click with a low-pitched buzz
3 seconds per side

Track 5 - length 15 minutes

- **Hyper-relaxation:** The click is much louder than the buzz.
 - ☞ This relaxation is spontaneous and it is much deeper than the relaxation obtained in using any other method. Do a session of 45 minutes: play the track 3 times in a row.



TRACK 6:
Alternating click with a low-pitched buzz
4 seconds per side

Track 6 - length 15 minutes.

- **Improving sleep:** If it is possible, fall asleep listening to the CD (While the track is playing, press once on the MODE button of your player to make the track repeat indefinitely.) Very often, you will find that you wake up with a feeling of saturation one hour later. Remove the headphones and turn off the player.

☞ The quality of the sleep that follows is much better and when you wake up your mind will be clearer. Alternating hearing cures insomnia coming from a psychological origin due to worry or anxiety. The low-pitched sound helps efficiently in falling asleep. After a certain number of sessions, you will remember your dreams when you wake up and they will be filled with a greater variety of colors. Certain persons notice that after having slept 20 minutes with Synchrophony, they are just as rested, if not more, than after a night of sleep.

TRACK 7:
Alternating click – 1.25 seconds per side

Track 7 - length 5 minutes.

- **Strengthening willpower:** ideal for helping you strengthen your resolutions, define your objectives and get rid of gloomy thoughts or any kind of phobia.

☞ Practice a session of 10 minutes, all the while concentrating on the goal you have set (to lose weight, stop smoking, finish a tedious job, get rid of a fear or anxiety...). After repeated sessions, you will acquire the motivation you need for reaching your goal. Play the track two times.



HOW TO GET THE MOST OUT OF A SESSION

The intensity of the effects varies greatly depending on the session: very often the first session is the most convincing and the following ones somewhat less. Then, after a few more sessions the effects reappear.

You should learn to use the Synchrophony CD in the different circumstances of life: before going to sleep to improve its quality, at work with the CD player placed permanently on your desk so that you can listen for a few seconds each time you need to make a decision. The main elements of the problem to be solved will appear with much greater clarity.

Whatever the moment you choose, you should listen to the CD in a quiet place because the sounds heard simultaneously by the two ears disrupt the cerebral wave that is inherent to alternating hearing. While you are listening to the CD, it is best to be lying down or sitting in a comfortable armchair with a headrest.

During the session, you can practice several mental experiments in order to use the energy from synchronization accumulated in the brain, for example:

Positive Thinking and Auto-suggestion: it is extraordinarily easy to voluntarily associate a positive thought or an auto-suggestion to alternating sounds. The repetition will continue without the slightest effort and it is even quite pleasant. There is no comparison possible between an experiment carried out using alternating hearing and the same experiment done with a regular bi-auricular sound. In the first case, there will be the desire to continue and in the second, the effort is so tedious that the subject will quickly give up. Thus, alternating hearing brings to auto-suggestion an unexpected development that we would have never dared to imagine.

Advanced practice consists of repeating a word on each alternation. If the words are too long, break them up in such a way that the same words (or the same syllables) always fall on the same side. Within a few moments, your thoughts will have a burst of activity and a surge of energy and intense clarity. (Preferably use Track 7)

Certain persons prefer to repeat the word while the sound is on one side, rest while the sound is on the other side and then switch sides after a few minutes. After a few days, you can accelerate the repetition of the thought in order to make the brain work progressively faster.



GUIDELINES FOR OBTAINING CONCRETE RESULTS

As for all physical or mental exercise, the secret for success can be resumed in two words: **PERSEVERENCE and REGULARITY.**

You should commit yourself to using the Synchrophony CD **EVERY DAY**, even if it is only for five minutes! What counts is listening at least once a day.

At the beginning, perhaps you will have to force yourself to listen and maybe the sounds and the buzzing will not particularly inspire you. Rest assured, they are specially designed for having a positive action on your cerebral activity and they have helped thousands of people obtain concrete results.

Put on the headphones and turn on the player. You have nothing more to do. What could be simpler? Then do whatever you like. Work on your computer, read a book, think about your current preoccupations or very simply relax and let your imagination roam.

For example, we suggest that you listen to Track TWO when you wake up in the morning just before getting out of bed. If you need to, set your alarm 15 minutes earlier. Once you have listened to the track, go about your daily occupations without worrying about the rest.

During the day, listen to the track again at the right moment and the other tracks according to your particular objectives at the time.

You can also program your player with Track TWO, followed by Track FIVE and even Track SIX in the evening before going to bed as it will help you gradually fall asleep. All sorts of variations are possible; it is up to you to find which suits you the best.

Do this **EVERY DAY** and each time you have the opportunity.

After a certain time, to your great astonishment, you will notice that you will start to face the circumstances of life in a completely different way.

The problems and worries that preoccupied and irritated you will not affect you with the same intensity as before. You will be able to look at the events in your life with a certain detachment.



Thanks to daily listening of the Synchrophony CD, to use a current expression, you will be able to stay “ZEN”.

You will be surprised to see that simple buzzing and clicking on basic alternating rhythms will be able to procure you enormous benefits. In reality, these buzzing and clicking sounds are not so insignificant. They have been specially orchestrated to act on the brain and produce specific states of relaxation or cerebral activity. We cannot give any more details on these sounds without revealing “manufacturing secrets”, and in any case, this extra information would not add anything to the benefits you will feel on a personal level.



*Alternophone (2004 model) used by professionals in re-education.
(Speech therapy, physical therapy).*



CONCLUSION

In our hyperactive society, results are expected as soon as an action is finished. Phosphenic techniques do not function that way.

It is not after 24, 48 or 72 hours that you can expect spectacular results, but after a month of daily regular practice.

You will be surprised by the progress you have made. You will notice that your attention and your memory improve. Your artistic sense, intuition, imagination and consequently your creativity as a whole will develop in a natural manner. You will be more outgoing, have more energy, your state of mind and your morale will improve. And the longer you persevere, the more you will develop in harmony.

If rhythms, improvement of cerebral capacities, personal and professional development and capacities of the mind are subjects that you have a passion for, you should know that Dr. LEFEBURE not only discovered alternating hearing but he also made extraordinary discoveries concerning light and phosphenes and elaborated the technique of PHOSPHENIC MIXING, a revolutionary method.

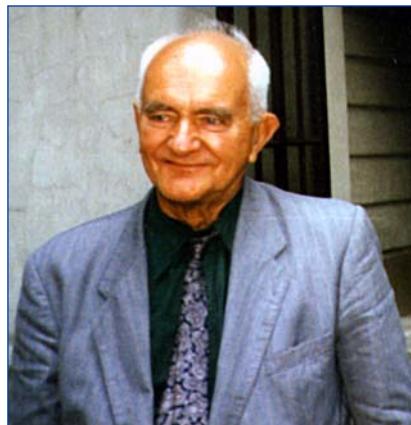
Phosphenic Mixing consists of maintaining a visual or auditory image in your mind during the **presence of a phosphene***. In the area of educational methods, a child who wants to remember a geography map or a mathematical formula pictures it in his mind while the phosphene is present. The phosphene channels the attention towards the chosen thought. The improvement in the attention span persists between sessions. In addition, between the thought and the phosphene a phenomenon comparable to a chemical combination is produced. On one hand, it makes the thought denser, and helps it to be printed in the memory. And on the other hand, it produces a release of energy and increases the number of associations of ideas; it stimulates intellectual curiosity, initiative and consequently the intelligence.

** Phosphene: a patch of changing colors that persists in the field of vision for roughly three minutes after focusing on a light source for a short period of time.*

For more information see the website: www.phosphenism.com



DOCTOR FRANCIS LEFEBURE: HIS LIFE AND WORKS



Former Extern of the Hospitals of Paris, France

Former Physician at the School Health Services

Former teacher of Science and Mathematics.

Gold Medal and prize at the "Lépine" contest, 1963

Silver Medal at the "Lépine" contest , 1964

Gold Medal at the International Inventors Fair, 1964

Vermilion Medal at the International Inventors Fair, 1967

Silver Medal at the International Inventors Fair, Brussels, 1975

for his method "Phosphenic Mixing Applied to Education".

Dr. Francis Lefebure was born on September 17th, 1916 in the 14th district of Paris, France. He attended the Lycée Louis Le Grand, the high school (secondary school) which produced the greatest number of famous French men.

At the age of 17, he attended the "P.C.N." (Physics, Chemistry, Natural Sciences) which served as a preparatory year before the study of Medicine. He graduated among the first of several hundred students, even though he was the youngest. At the age of 18, he began to study medicine. His main interests resided in anatomy, histology, physiology and physics applied to medicine, a subject in which he obtained the highest marks.

He became an extern for the Hôpitaux de Paris (Hospitals of Paris) in the departments of Neurology and Child Psychiatry. He passed his doctorate



in Algiers in 1942 with a thesis on the breathing exercises of Yoga: "Rhythmic breathing and mental concentration". In effect, he had been drafted in 1939 as an auxiliary medical officer and was later promoted to the rank of lieutenant medical officer.

In 1959, he became interested in phosphenic phenomena which led him to study what would happen with two phosphenes. The method of exploring the brain through the study of the rhythms of double phosphenes proved to be of an extraordinary richness and practical use. He wrote a report and transmitted it to the School Health Services in the spring of 1960. This report became a book that described various rhythmic and cerebral phenomena that were previously unknown and which became possible to observe thanks to the Cerebroscope, a device for which the Doctor was awarded the Silver Medal at the Lépine Contest in 1964. He subsequently applied this discovery to the ear and designed the Synchrophone which later became the Alternophone, a cerebral activation device and then wrote "***Activating the Brain with Alternating Hearing***". **He was awarded the Gold Medal and first prize of the Lépine contest in 1963 and the Gold Medal at the International Inventors Fair in Brussels in 1964 for the action of the alternating hearing device on the brain (Alternophony).**

In 1963, he had the idea of studying what happens when an individual thinks about a particular subject during the presence of the phosphene. This experiment was at the origin of the principle of "**Phosphenic Mixing**" a method that efficiently helps develop memory, intelligence, the sense of initiative, artistic intuition and creativity by mixing thoughts and phosphenes. **In November 1975, the World's Inventors Fair in Brussels awarded Doctor Lefebure the Silver Medal for his method: "Phosphenic Mixing Applied to Education".** Very quickly, the method proved to be incredibly fertile, all the while being remarkably easy to apply. From that moment on, he consecrated all his efforts to perfecting this technique, its divulgation and spread.

Dr. Francis LEFEBURE passed away in Paris on March 19th, 1988. He continued his research until his very last moments. An innovator, an extraordinary man, his work can be compared to that of the greatest researchers. It continues to serve as a basis leading to numerous other discoveries. For over 30 years, Dr. Francis Lefebure dedicated much of his time to giving conferences and seminars all over the world, and it can be safely stated that he has influenced a good number of researchers, artists and writers.



EXCERPT FROM "SCIENCE ET VIE" (October 1970, page 37)

D i a g n o s t i c s m a d e w i t h P h o s p h e n e s ?

A French doctor, Dr. Francis LEFEBURE, has just designed a new device: the Cerebroscope. It may open the way for a new method of medical diagnosis.

This device is based on the phenomenon called phosphenes. This is the name given to the subjective perceptions of light that persist on the retina of a subject who has focused on a lamp which is then turned off.

Using the device he has designed, Dr. LEFEBURE shines a light into each eye separately and alternately for two seconds. During a certain lapse of time, he maintains the alternating light at this rhythm. The subject is left in the dark, and he then sees a single phosphene appear that corresponds to one of the two lamps. It disappears after about 8 seconds. The phosphene corresponding to the other lamp then appears for the same length of time, and disappears in turn. The process repeats itself twenty to thirty times.

The value of 8 seconds is actually an average: it can go down to three for children, and it can go up to twenty with the elderly. That is precisely where the interest resides: according to Dr. LEFEBURE, the curves

established by the Cerebroscope are undeniably, related to the habitual rhythm of the subject in his work, activities or recreation. Thus, for example, a curve that shows rapid oscillations at the beginning and a progressive return to the normal, would indicate that we are in the presence of an individual "who jumps into his work with frenzy".

The pathological variations in the rhythm of appearance and disappearance of phosphenes are just as remarkable. Slowed down by multiple sclerosis or by the absorption of potassium iodide, it is on the contrary accelerated by Basedow (Graves' disease). These indications already give us a glimpse into the future of the enormous pedagogical and medical interest presented by the Cerebroscope.



Gold Medal and Prize at the "Lépine" Contest, 1963.
Awarded for the action of
The Alternating Hearing device on the brain.



Gold Medal won at the International Inventors
Fair in Brussels, 1964 for the action of
The Alternating Hearing Device on the brain



Silver Medal won at the "Lépine" Contest, 1964
for the invention of the **Crebroscope**.



Vermilion Medal won at the 1st International
Inventors Contest, 1967
for the invention of the
Synchrophone.



Silver Medal won at the International Inventors
Fair and Contest, 1973
for the invention of the
Phosphenic Mixing Lamp.



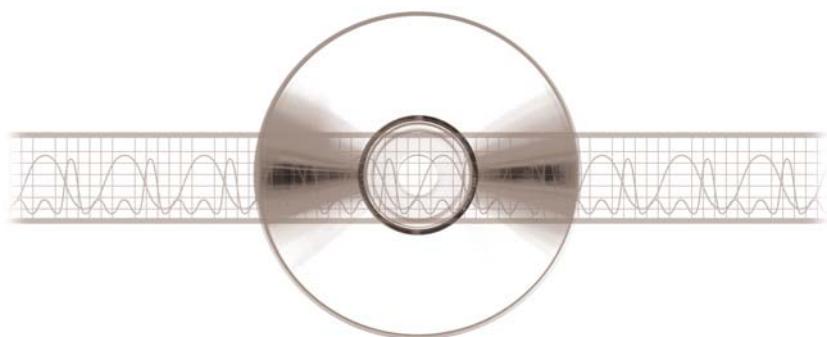
Silver Medal won at the International Inventors
Fair, 1975
for the invention of his method
Phosphenic Mixing Applied to Education.

<http://www.phosphenism.com>

® Registered trademark all rights reserved for books, devices, audio recordings and
the educational method.



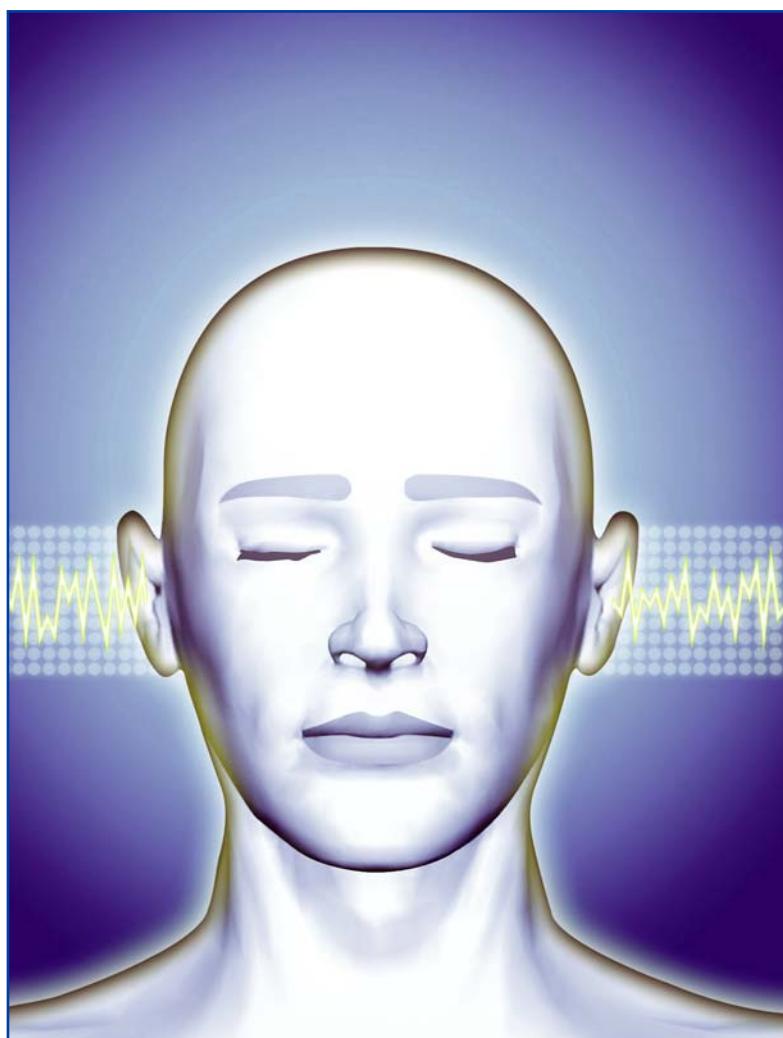
SYNCRHOPHONY



Escola do Docteur Francis LEFEBURE

SINCROFONIA

Guia de utilização do primeiro
neuro-sincronizador
A AUDIÇÃO ALTERNATIVA



Edições PHOSPHÉNISME

SINCROFONIA

primeiro neuro-sincronizador
A AUDIÇÃO ALTERNATIVA



Um método de melhoria imediata das capacidades cerebrais imediatamente aplicável, rápido, simples e muito agradável.

Basta colocar os auscultadores nas orelhas e esperar alguns minutos para se encontrar sob o encanto da audição alternativa. Rapidamente, sente um relaxamento físico e uma calma mental e física inesperados. Sem um esforço cerebral especial, comece a sessão deixando-se levar pelo ritmo.

A utilização da audição alternativa nos estudos e nas revisões favorece uma melhor compreensão. A atenção é mantida sem cansaço, o trabalho intelectual é de melhor qualidade e melhor organizado, as matérias, mesmo as mais difíceis, ficam mais atrativas. É por isso que esta técnica é muito utilizada pelos estudantes na preparação dos exames, bem como por pessoas na vida ativa, para estimular a criatividade e optimizar as suas competências.



Pista 1: Escrita e redação - Esforços de memória - Estimulação cerebral.

Pista 2: Melhoria da personalidade - eliminar medos e stress - Controlo de si próprio - permanecer Zen.

Pista 3: Estudo da matemática, das línguas estrangeiras...

Pista 4: Leitura e estudo de textos e a sua memorização.

Pista 5: Hiper Relaxamento - Desenvolvimento do otimismo.

Pista 6: Melhoria do sono e dos sonhos.

Pista 7: Reforçar a vontade e a motivação - realizar os seus objetivos.

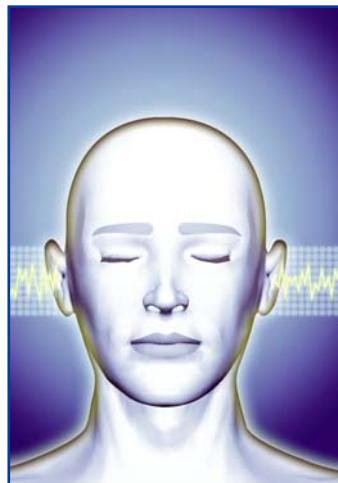
Ajuda a libertar-se dos maus hábitos: tabaco, álcool...



SINCROFONIA

Guia de utilização

do primeiro neuro-sincronizador DE AUDIÇÃO ALTERNATIVA EM CD



1^a edição: Edições PHOSPHÉNISME

I.S.B.N. : 2-906904-39-2

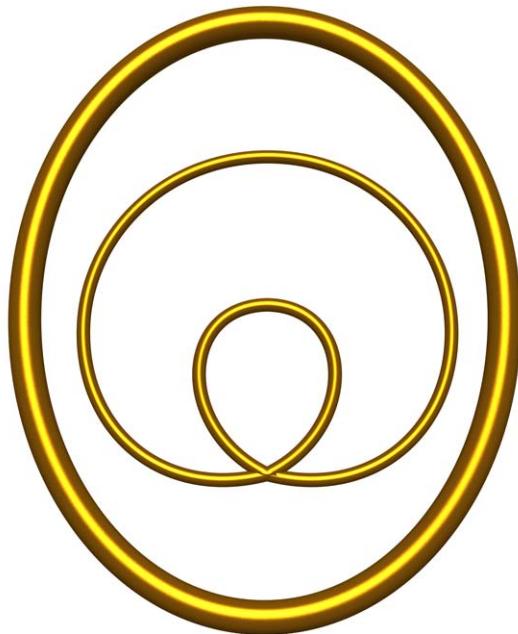
Depósito legal: 3º trimestre 2009

© Todos os direitos de tradução e de reprodução total ou parciais
reservados para todos os países.



ÍNDICE

p. 4	INTRODUÇÃO
p. 5	O princípio da estimulação cerebral pela audição alternativa
p. 6	Contraindicações da prática
p. 8	Quando a luz conduz aos sons alternativos
p. 10	Questão de Alternância
p. 12	O cérebro trabalha de maneira rítmica
p. 15	A audição alternativa: os seus efeitos
p. 19	A SINCROFONIA e a criatividade
p. 20	Fenómenos neurológicos
p. 21	Os ajustamentos do CD SINCROFONIA
p. 25	Para fazer uma boa sessão
p. 26	Os nossos Conselhos para obter resultados convincentes
p. 28	Conclusão
p. 29	Doutor Francis LEFEBURE: A sua vida e a sua obra
p. 32	Os seus diplomas



Símbolo do Fosfenismo

O caracol de Pascal (no centro do ovo cósmico do ensino esotérico ocidental) é o símbolo da analogia entre o macrocosmo, o médio cosmo e o microcosmo.

Escolhemos esta curva para símbolo do Fosfenismo, por ser uma variedade de espirais. É, por conseguinte, o símbolo da força da origem de todas as coisas. Tem uma estrutura em turbilhão, quer seja a nebulosa que dá origem aos sistemas estelares, a espiral de cromatina ao cimo da primeira mitose do ovo ou o turbilhão de sangue no coração que é o centro da vida física.

Origem da palavra FOSFENISMO

“O Doutor LEFEBURE criou a palavra FOSFENISMO® (PHOSPHÉNISME®) fazendo, o que se chama em gramática, um neologismo, por restrição a partir da palavra fosfeno (Phosphéne) cuja raiz principal quer dizer luz e lembra Phoebus, o Sol”.



INTRODUÇÃO

CD SINCROFONIA

Aconselhamos, que leia atentamente este manual antes da audição das 7 pistas áudio. O manual não é somente um guia de utilização, mas é também um pequeno livro, escrito numa linguagem simples e clara sobre as neurociências e as ciências cognitivas. Permitir-vos-á obter um rendimento máximo do CD que vos garantirá, durante longos anos, um prazer constantemente renovado e inúmeras satisfações em todos os domínios da vida.

Este CD foi concebido, seguindo os princípios da audição alternativa descobertos pelo Doutor Francis LEFEBURE (Biografia no fim do livro).



O Doutor Lefebure (à direita na fotografia) apresenta o primeiro modelo do aparelho de audição alternativa na Feira Internacional dos Inventores de Bruxelas, em 1964.

**Recebeu a Medalha de Ouro, pela Ação
da Audição Alternativa no Cérebro.**



O PRINCÍPIO DA ESTIMULAÇÃO CEREBRAL PELA AUDIÇÃO ALTERNATIVA

A audição alternativa ou **SINCROFONIA** (igualmente chamada Alternofonia), consiste em ouvir alternadamente pelo ouvido direito seguidamente pelo ouvido esquerdo, com um ritmo regular, um som que pode ser um zumbido, um estalido, ou os dois associados, ou ainda uma aprendizagem oral ou uma música, criando assim um ritmo no pensamento.

Enquanto sons regulares intensos e simultâneos nos dois ouvidos provocam stress, os mesmos ritmos na audição alternativa relaxam e melhoram a sincronização dos hemisférios cerebrais. Constatou-se então um descanso da mente, um maior otimismo, um enriquecimento do pensamento, uma melhoria da personalidade, da criatividade e do sentido artístico e, por vezes, até um alívio momentâneo de certas perturbações. A utilização da audição alternativa nos estudos e nas revisões favorece uma melhor compreensão, a atenção é mantida sem cansaço, o trabalho intelectual é de melhor qualidade e melhor organizado, as matérias, mesmo as mais difíceis, tornam-se mais atrativas. É por isso que esta técnica é muito utilizada pelos estudantes durante a preparação dos exames, bem como por pessoas na vida ativa, para estimular a criatividade e otimizar as suas competências.

Vai ouvir estalidos e/ou zumbidos alternadamente pelo ouvido esquerdo e pelo ouvido direito, com ritmos regulares e repetitivos. Embora o método possa parecer básico, a sua eficácia foi largamente provada por numerosos testes, em laboratórios, e atestado por medalhas e prémios em concursos de invenção. São precisamente estes ritmos regulares e repetitivos que agem realmente sobre a atividade cerebral. Numa época onde as músicas sintéticas, “New Age” estão na moda, poderíamos eventualmente incorporar como fundo este tipo de música, mas preferimos privilegiar a eficácia, em vez de um fenómeno de moda que não traz nada de útil ao nível do enriquecimento cerebral.

O CD SINCROFONIA é baseado na audição alternativa ou Alternofonia descoberta pelo Doutor LEFEBURE nos anos 60. A génese desta extraordinária descoberta é desenvolvida nas páginas seguintes. Se esta descoberta é antiga, em contrapartida e muito curiosamente, nunca foi imitada nem em França, nem no estrangeiro, particularmente nos EUA onde insistiram produzir sons ditos biauriculares mas, simultâneos, sem se compreender todo o benefício que se poderia ter numa audição, utilizando a audição alternativa!



O CD SINCROFONIA é um **PRODUTO COMPLETAMENTE NOVO**. É o primeiro NEUROSINCRONIZADOR em compacto disco, realizado com métodos de fabricação e gravação mais modernos. Os sons que compõem este CD foram especialmente estudados e organizados para permitir aumentar a atividade cerebral. É por isso que são desprovidos de um grande número de harmónicas que, embora muito agradáveis ao ouvido, não trazem nada a este tipo de trabalho e podem mesmo anular os seus efeitos.

CONTRAINDICAÇÕES DA PRÁTICA DA SINCROFONIA

- 1 - A epilepsia e todo o estado epileptoide, mesmo aparentemente curado há muito tempo, em caso de dúvida, consulte o seu médico. É necessário observar que os ritmos utilizados no CD SINCROFONIA são muito mais lentos que os ritmos epileptogénicos. Não há, por conseguinte, nada a temer para as pessoas normais ou subnormais deste ponto de vista.
- 2 - Nunca utilizar o CD durante a toma de estreptomicina, medicamento que age por vezes desfavoravelmente sobre o nervo auditivo, o que acumularia as causas de cansaço deste órgão.
- 3 - Numa altura em que as medidas de segurança rodoviária são particularmente drásticas, desaconselhamos a utilização deste CD na condução de um veículo.
- 4 - Há mais de 40 anos que a Alternofonia é aplicada, sem nenhuma queixa, nem nenhum acidente assinalado por milhares de utilizadores desta técnica.

AS 7 PISTAS DO CD SINCROFONIA DEVEM UTILIZAR-SE COM UM LEITOR MP3

A fim de otimizar a audição, aconselhamos a utilização de uma APARELHAGEM HI-FI compatível com o Mp3 e equipada de um amplificador com auscultadores estereofónicos adaptados. Não utilizar altifalantes, porque perderia o benefício da audição Sincrofónica.

Também pode ouvir o CD SINCROFONIA no seu computador com o programa Windows Media Player ou Real One Player. Com o leitor Windows Média, tem além disso a possibilidade de visualizar no seu ecrã os sons alternativos (sugerimos que escolha a visualização designada “Plenoptica Vox”, que deve selecionar nas opções de leitura. Num computador Mac pode utilizar QuickTime ou qualquer outro leitor Mp3).

Se, por questões de comodidade, preferir utilizar o seu leitor Mp3, pode acontecer que o volume do som seja mais fraco, sobretudo quando funciona com a bateria (o som será mais forte com uma alimentação



elétrica com um bom transformador e ainda melhor se utilizar um MP3 previsto para suportar mini colunas, sem alimentação).

Um conselho: Utilize os auscultadores fornecidos com o seu leitor MP3, outros auscultadores que não forem adaptados podem deformar o som. Além disso é preferível que o seu leitor Mp3 (walkman ou iPod) seja equipado de um dispositivo de estabilidade, como têm agora a maior parte dos modelos, de modo que a audição seja desprovida de sons parasitas.

Após um certo tempo de audição, cerca de 10 minutos, o som (zumbido e/ou estalido) pode parecer diferente. Não se preocupe, o som não se alterou, são os seus ouvidos que o interpretam diferentemente; isto é uma reação fisiológica completamente normal. Qualquer que seja a qualidade do som obtido, segundo o tipo de leitor utilizado, retenha efetivamente que é a alternância (ouvido esquerdo - ouvido direito) com o ritmo preferencial, que é o importante.

Como para todos os CDs áudio e salvo indicação contrária de acordo com a pista utilizada, **este CD deve ser ouvido com um volume razoável (sobretudo com uma APARELHAGEM HI-FI) para não sobrecarregar os seus ouvidos.**

Para os sons que contêm estalidos deve **regular o volume mais forte possível permanecendo ao mesmo tempo suportável.** Por conseguinte não hesite em aumentar o volume so som do seu leitor (MP3 ou walkman) sem contudo exceder o limite tolerável pelos seus ouvidos, os efeitos serão mais benéficos.

Nota: Em certos leitores colocar o volume no máximo (ou quase, de acordo com a sua sensibilidade auditiva).

Pode ouvir **várias vezes a mesma pista** carregando simplesmente sobre a tecla **MODO** do seu leitor, no sinal indicador de repetição representado por um anel. Para desativar, basta carregar de novo sobre a tecla **MODO** (se os nomes das teclas forem diferentes no seu leitor, consulte o manual de utilização).

Observação: É de notar que, com certas pessoas, a falta de resultados provem muito frequentemente pelo facto do volume (do estalido e/ou zumbido) ser demasiado fraco.

O CD DA SINCROFONIA não é um aparelho médico mas um aparelho pedagógico e de desenvolvimento pessoal



QUANDO A LUZ CONDUZ AOS SONS ALTERNATIVOS

Doutor Francis LEFEBURE, antigo médico escolar, antigo professor de Ciências e de Matemática, fez as primeiras descobertas sobre os Fosfenos em 1959. Os Fosfenos são as manchas de cores variáveis que se apercebem no campo visual após curtas fixações de fontes luminosas. Concretamente, obtém-se um Fosfeno quando se fixa durante cerca de trinta de segundos, uma lâmpada especialmente fabricada para produzir Fosfenos, inofensiva para os olhos e colocada a cerca de um ou dois metros de distância.

Os Fosfenos são reações fisiológicas provocadas pela energia luminosa. Pela observação dos seus comportamentos, pode-se determinar exatamente como funciona o cérebro.

Os Fosfenos são com efeito instáveis. As cores alteram-se regularmente. Pode-se igualmente vê-los a moverem-se e a deslocarem-se no campo visual. Noutros termos, graças aos Fosfenos, e sem o intermédio dos aparelhos, vemos diretamente o nosso cérebro em plena ação.

Para mais informações ver na Internet: www.fosfenicas.com

Doutor Francis LEFEBURE descobriu que os Fosfenos não evoluem de qualquer maneira, mas que o seu comportamento responde a um conjunto de leis bem precisas. Assim, pôs em evidência a existência de um ritmo cerebral, pelo qual as ligações inter-hemisféricas são aumentadas e enriquecidas, melhorando o conjunto das capacidades cerebrais. O fenómeno apresenta-se como se segue: se, após ter formado um Fosfeno fizer um balanço da cabeça extremamente lento, o Fosfeno permanecerá fixo no campo visual. À medida que acelera o balanço, o Fosfeno dá a sensação de seguir o movimento. Seguidamente, continuando a acelerar, encontra um ritmo pelo qual o Fosfeno ganha o máximo de amplitude no campo visual e o máximo de luminosidade. Para além deste ritmo, com um balanço mais rápido, o Fosfeno fica mais ténue e mantém-se fixo ou desaparece. O ritmo pelo qual o Fosfeno é melhor guiado e se torna mais luminoso é o de dois segundos ou seja, um segundo para cada lado.



O Doutor LEFEBURE tirou aplicações práticas deste princípio, no que toca à pedagogia e à melhoria dos resultados escolares. É com efeito fácil estimular o cérebro sobre este ritmo de dois segundos, fazendo em primeiro lugar um Fosfeno e em seguida suaves balanços com a cabeça, durante os três minutos que dura o Fosfeno. A ida efetua-se num segundo, o regresso no segundo seguinte, e assim sucessivamente em pequenos movimentos suaves. O Metrónomo, regulado para o ritmo de um segundo (60 no quadrante) permite, por um lado, conservar a regularidade do ritmo e, por outro, provocar(guiar, levar) o encéfalo no balanço, o que constitui uma verdadeira massagem da massa cerebral. O líquido cefalorraquidiano vem alimentar e estimular toda a superfície do córtice, bem como o corpo caloso; e as pressões suaves provocadas sobre o encéfalo pelo balanço, estimulam em detalhe todas as zonas do cérebro. Estes exercícios de balanços ao ritmo de dois segundos, associados à presença do Fosfeno, constituem uma verdadeira higiene cerebral e mental.

Observamos com efeito, que após pouco tempo de prática destes exercícios, o sono é de melhor qualidade. As pessoas que têm insónias re-encontram rapidamente o sono. Os sonhos tornam-se mais coloridos, mais luminosos, lógicos e muito mais intensos. Na vida diária, constata-se facilmente que a memória é bem melhor.

**Todos os testemunhos vão neste sentido:
os resultados escolares progridem rapidamente!**



O livro “A Conjugação Fosfénica em Pedagogia” do Doutor Lefebure foi vendido a mais de 77.000 exemplares e está na 17ª edição. Permitiu a milhares de alunos e de estudantes, terem êxito nos estudos e nos exames.



QUESTÃO DE ALTERNÂNCIA

Na sequência desta descoberta, o Doutor LEFEBURE teve a ideia de observar o que se passaria se fixasse duas lâmpadas de Fosfeno em vez de uma só, colocando um separador entre as duas lâmpadas, de modo que cada olho fizesse um Fosfeno individual. Observou então, que não via dois Fosfenos presentes ao mesmo tempo no seu campo visual, mas que os dois Fosfenos assim formados se eclipsavam e reapareciam em alternância. Os hemisférios cerebrais não trabalham por conseguinte simultaneamente, mas funcionam sobre um modo de alternância. Apercebeu-se que esta tendência é mais ou menos, marcada, consoante os indivíduos, e dá preciosas informações sobre o equilíbrio nervoso. Estava apenas no início das suas investigações sobre os Fosfenos duplos, Doutor LEFEBURE pressentiu que tinha descoberto um fenómeno interessante a respeito desta alternância, tão bem que todas as noites, após o seu dia de trabalho, fazia uma sessão para aumentar a curva da sua própria alternância cerebral. Como esta curva era sempre irregular, foi induzido a pensar que os Fosfenos duplos não traziam nenhuma informação interessante. Mas numa noite, ao acordar, teve a ideia de voltar a fazer uma sessão de Fosfenos duplos e teve assim a surpresa de constatar que desta vez a alternância era perfeitamente regular. Após ter dormido, a sua alternância tinha-se regularizado, o que significava que, quando fazia a sessão à noite, a alternância cerebral era perturbada, devido ao cansaço acumulado durante o dia. Por conseguinte, os Fosfenos duplos davam efetivamente uma informação muito precisa sobre o estado do sistema nervoso e o cérebro.

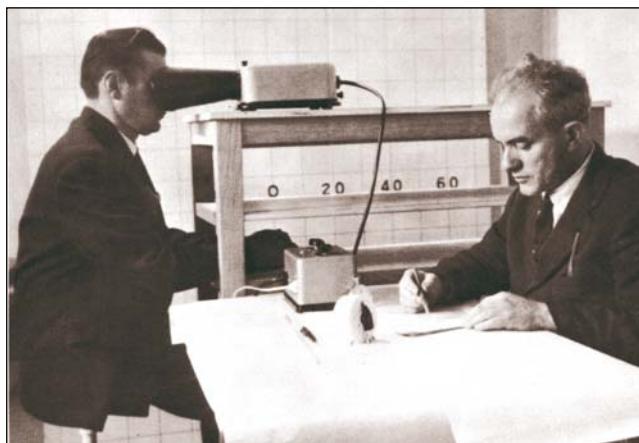
A partir deste dado, pôde estabelecer que tudo o que favorece o trabalho intelectual facilita a alternância, e que tudo o que favorece a alternância facilita o trabalho intelectual; mas que pelo contrário, que certas circunstâncias perturbam totalmente os ritmos cerebrais. Por exemplo, imediatamente após um esforço físico importante, nenhuma oscilação é desencadeada.

Assim, uma criança que anda duas horas de bicicleta, e após uma hora de repouso, apresenta apenas a metade da curva habitual, sendo esta muito irregular. Por conseguinte, é inútil fazer um estudo ou aprender uma lição imediatamente após ter praticado desporto, porque a memória, a atenção e as ideias, não serão mantidas eficazmente. É frequente não se poder



obter nenhuma alternância após uma refeição: as oscilações restabelecem-se cerca de uma hora depois e bruscamente, enquanto que na perturbação que segue após o exercício físico, a recuperação é progressiva. Do mesmo modo, vimos que o descanso tem uma influência sobre a alternância cerebral. As oscilações são muito mais regulares de manhã ao acordar que à noite, ainda que o cansaço não seja tão subjetivamente perceptível. Um estado de fadiga é obviamente pouco propício a um trabalho intelectual.

A atenção, a memória, as ideias e a criatividade são perturbados pela irregularidade das trocas entre os dois hemisférios. Graças à observação desta alternância, é fácil reconhecer os períodos onde o cérebro está no seu máximo de eficácia, bem como os períodos de cansaço. Além disso, é possível melhorar a alternância dos Fosfenos duplos, quando esta é irregular; por conseguinte melhorar o conjunto da atividade mental e regularizar o influxo nervoso.



Doutor LEFEBURE num exame cerebroscópico.

*Embora necessite de uma grande precisão, este exame é fácil de realizar.
Graças à alternância dos Fosfenos duplos, permite determinar os exercícios que
melhoraram as ligações inter-hemisféricas.*

*Mais sensível que o eletroencefalograma, o exame cerebroscópico dá a possibilidade
de conhecer o efeito de um medicamento ou um exercício sobre o cérebro, que permite
saber quais são as técnicas verdadeiramente eficazes.*

*(Extracto do livro do Doutor Lefebure:
“A Exploração do Cérebro pelas Oscilações dos Fosfenos Duplos”).*



Apercebemo-nos, que os Fosfenos duplos são uma mina fantástica de informações sobre o conjunto dos processos cerebrais. Insistimos sobre o ritmo que constitui a alternância, mas não é o único que o Doutor LEFEBURE descobriu. Pôs em evidência numerosos ritmos cerebrais que eram totalmente desconhecidos antes dos seus trabalhos. Desenvolveu o conjunto das suas observações no livro “A Exploração do Cérebro pelas Oscilações dos Fosfenos duplos” e recebeu a Medalha de Prata do Concurso Lépine, em 1963, pelas suas descobertas e as aplicações dos Fosfenos duplos. Em 1966, desenvolveu o método pedagógico no livro “A Conjugaçāo Fosfénica em Pedagogia”; método pelo qual recebeu em Bruxelas, em 1975, a Medalha de Prata da Feira Internacional dos Inventores. **Os Fosfenos duplos permitem saber o que é favorável ou desfavorável ao bom funcionamento cerebral. Constituem uma verdadeira sonda de ordem fisiológica e psicológica.**

O CÉREBRO TRABALHA DE MANEIRA RÍTMICA

O cérebro não funciona de uma forma contínua mas de uma forma rítmica por alternâncias e isto explica que ao fim de um certo tempo, nos custe a continuar a ler ou a aprender. É uma saturação completamente normal, é por isso que mais vale fazer sessões de trabalho curtas, mas repetidas várias vezes.

Assim, conservar muito tempo na mente uma mesma ideia não é fisiológico! Os exercícios de concentração que consistem em conservar durante muito tempo um mesmo pensamento na mente, tal como os exercícios ditos de “vazio mental”, não respeitam a alternância cerebral e são perigosos. Paralisam a reflexão e a criatividade e podem gerar graves perturbações nervosas.

Esta alternância cerebral explica porque é que as crianças têm assim, tão frequentemente tendência a fazer balanços: deixam-se levar pelos seus próprios ritmos cerebrais. Proibir de se balançarem, equivale a bloquear os ritmos cerebrais e por conseguinte impedir o sistema nervoso de se desenvolver! Se as crianças forem levadas literalmente pelos seus ritmos, é porque todo o organismo e todos os sentidos físicos funcionam sobre este modo de alternância. As percepções físicas, como a audição e a visão, por exemplo, seguem as mesmas leis rítmicas que a atenção e o pensamento. Assim, temos a sensação de aperceber o ambiente numa série contínua, mas na realidade, o cérebro não cessa de analisar os

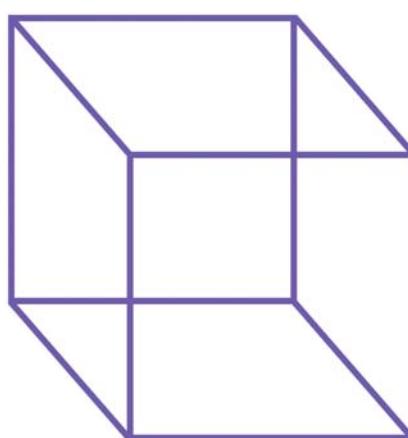


diferentes planos alternadamente. Para observar este fenómeno ao nível da audição, basta ouvir um excerto de música no qual todos os instrumentos têm a mesma intensidade. Apercebe-se que a atenção passa espontaneamente dos cobres, às cordas, ao piano, às percussões, etc. ... Os ritmos cerebrais fazem-nos aperceber as diferentes estimulações auditivas, não em forma de continuidade, mas de uma maneira rítmica, ou seja, são analisadas umas após outras em alternância.

Desde os anos 60, o Doutor Francis LEFEBURE já sublinhava, a importância de uma boa sincronização do processo mental pela estimulação dos dois hemisférios cerebrais. Desde essa altura, os estudos feitos sobre a organização do cérebro permitiram precisar as funções respetivas dos hemisférios cerebrais, direito e esquerdo. Para saber como funciona o nosso cérebro, vamos observar os seus ritmos cerebrais fazendo dois testes engraçados, de alternância cerebral.

O Cubo de e NECKER

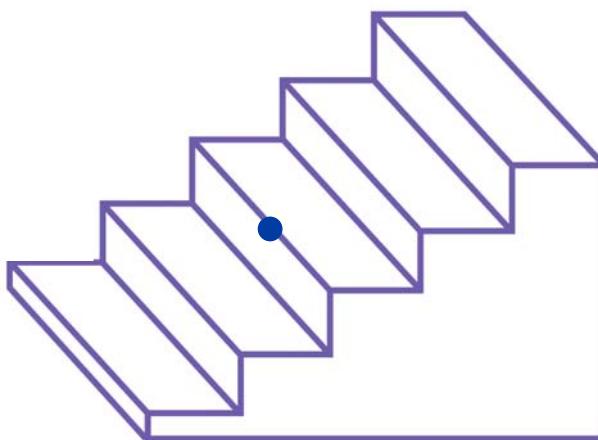
Observando o centro do cubo sem mover os olhos, apercebemo-nos, ao fim de algum tempo, que dá a sensação de se alterar espontaneamente o eixo, como se este se deslocasse. Este fenómeno é habitualmente classificado entre as ilusões de ótica (as figuras ambíguas), mas trata-se com efeito de uma análise específica do cérebro. Esta flutuação do desenho deve-se ao trabalho alternativo dos dois hemisférios cerebrais. Vemos aí o nosso cérebro em pleno trabalho rítmico. Se não conseguir ver o cubo alterar de posição, ou se a alternância for muito lenta ou irregular, é sinal de um cansaço ou um desequilíbrio cerebral.





A Escada de SCHRODER

Observe a sua posição no espaço durante alguns minutos sem esforço de concentração. Ao fim de um certo tempo a escada aparecerá invertida.



Quanto mais a alternância for nítida e regular, tanto mais indica o bom funcionamento do seu cérebro e o seu estado de recetividade. Se pelo contrário a alternância for muito lenta e irregular ou mesmo inexistente, poderia indicar um caso de cansaço intelectual, esforços físicos prévios, uma refeição demasiado copiosa, um consumo de álcool, ou ainda a toma de medicamentos, é portanto sinal de que não está a 100% das suas possibilidades mentais. A utilização do CD SINCROFONIA durante alguns minutos pode então, em certos casos, permitir re-encontrar o seu potencial cerebral.

**Estes dois exercícios informam-nos sobre o funcionamento
do nosso cérebro e do nosso estado mental.**



A AUDIÇÃO ALTERNATIVA: OS SEUS EFEITOS

Após ter obtido resultados tão interessantes, e procurando aplicar este princípio de alternância aos outros órgãos dos sentidos, o Doutor Francis LEFEBURE, relatou sobre o ouvido o que tinha assim descoberto graças aos Fosfenos duplos; o que lhe permitiu ajustar o Alternofón, aparelho de ativação cerebral de audição alternativa. Escreveu então o livro “Ativação do Cérebro pela Audição Alternativa”.

Curta recordação histórica

Os primeiros efeitos da audição alternativa, foram experimentados sobre alguns indivíduos voluntários no Outono de 1960, no Laboratório de Cerebroscoopia do Doutor LEFEBURE situado em Gretz-Armainvilliers (Seine-et-Oise/França). A menina Belay foi a primeira chefe de serviço de um laboratório do Estado a verificar a alternância cerebral no **Laboratório de Gretz**, seguidamente o Doutor Philippe Encausse, Diretor do **Controlo Médico Desportivo**, depois o Doutor Jacquet, Diretor do **Centro do Instituto Nacional dos Desportos** em Vincennes, no **C.N.R.S**, bem como o Sr. Professor Dell, do Hospital Henri Roussel em Paris. Os efeitos da audição alternativa, foram em seguida verificados e apreciados no **Laboratório Central das Telecomunicações** (antigamente chamado P.T.T.) em Massy Palaiseau.

Os efeitos da Alternofonia ou SINCROFONIA

Um método simples, rápido e agradável de melhoria das capacidades cerebrais.

Basta colocar os auscultadores nas orelhas e esperar alguns minutos, para se encontrar sob o “encanto” da audição alternativa. Muito rapidamente, sente um relaxamento físico e uma calma mental inesperados. Sem esforço mental especial, começa a sessão deixando-se levar pelo ritmo que dura cinco minutos. Ouve-se o estalido ou o zumbido que, longe de ser desagradável, conduz a fazer um ligeiro balanço espontâneo, devido à alternância. É somente após a sessão que algumas pessoas se apercebem que se deixaram levar por um suave balanço da cabeça. Este balanço é a expressão de certos ritmos cerebrais. Este suave balanço da cabeça permite imprimir o ritmo da SINCROFONIA no cérebro e no pensamento; e, com esta combinação de ritmo e de energia nervosa, todo o trabalho intelectual que se segue adquire uma formidável intensidade. Uma sessão dura no máximo três quartos de hora, porque no fim do



terceiro quarto de hora, os efeitos da sessão caem brutalmente. No entanto, os ritmos continuam a organizar-se sem que se tenha consciência disso, e continua-se a beneficiar dos efeitos da audição alternativa durante várias horas. Durante a sessão, numerosas ideias surgem e frequentemente vem a solução de um problema ou de uma preocupação.

Um dos primeiros efeitos da SINCROFONIA é, por conseguinte, a regularização do sistema nervoso e os ritmos cerebrais, dado que se sente um grande relaxamento físico e uma grande calma mental.

Depois, é **uma aceleração das ideias e uma intensificação das sensações visuais subjetivas**, ou seja, imagens que são frequentemente tão nítidas e tão precisas, que se tem a impressão de se estar no lugar que se perceciona, tanto se nos parece presente. A audição alternativa torna então o pensamento mais denso e mais o rico que habitualmente. Os elementos que surgem são frequentemente ideias que a pessoa tinha desejado realizar, mas que as circunstâncias desviaram da sua via. Estas ideias, intenções e aspirações sobressaem então, como se algo tivesse sido interrompido e devesse ser retomado. Volta a dar um extraordinário desejo de viver às pessoas que se encontram submersas de problemas ou em estado de depressão.

Estes efeitos psicológicos são muito profundos porque este re-equilíbrio produz-se ao nível dos hemisférios cerebrais. Com efeito, na vida diária, a atividade ou a profissão fecham-nos numa atitude mental e expressão de espírito, mais particularmente ligados a um dos hemisférios, que se torna por ele mesmo dominante. O hemisfério esquerdo é ligado ao espírito de análise; na aceção da abstração e da matemática, bem como ao espírito de controlo. O hemisfério direito é, quanto a ele, ligado ao sentido artístico, à criatividade e à espontaneidade. É este hemisfério que domina quando se diz que uma pessoa “está na lua”!

A audição alternativa aumenta e melhora as ligações inter-hemisféricas. O trabalho dos dois hemisférios regulariza-se a tal ponto, que o hemisfério esquerdo, (quando é dominante, torna a personalidade rígida), beneficia de uma maior flexibilidade, estimulada pelos contributos do hemisfério direito. As ideias novas são mais numerosas. O hemisfério direito, quanto a ele, beneficia de uma melhor organização: as ideias tornam-se mais ricas e melhor estruturadas e são mais facilmente postas em prática e realizadas. O indivíduo é então induzido para a ação, isto é, desenvolvido o seu espírito de iniciativa.



Assim, quando os dois hemisférios do cérebro funcionam de maneira sincronizada, é possível aceder a estados altamente produtivos e coerentes.

CÉREBRO ESQUERDO	CÉREBRO DIREITO
Verbal: utiliza as palavras	Não-verbal: consciência das coisas
Analítico: dialética	Sintética: trabalha simultaneamente
Racional: dedução matemática	Não racional: especulativo, abstrato
Temporal: utiliza o espaço-tempo	Atemporal: utópico, imaginário
Lógica: raciocínio	Intuitivo e global: sonhos e emoções artísticas, musicais e criativas

Quadro que podemos resumir pela famosa fórmula Zen:

*“O hemisfério que fala não sabe (o esquerdo),
o hemisfério que sabe não fala (o direito)”.*

Quando o sistema nervoso tem necessidade de recuperar, adormecemos com o CD SINCROFONIA. A audição alternativa melhora certamente a irregularidade dos Fosfenos duplos produzida pelo cansaço. Resultante num relaxamento profundo e num sono reparador. Certas pessoas utilizam a SINCROFONIA apenas para o relaxamento, o descanso e a qualidade de sono que esta traz. Que se durma ou não, as imagens que se impõem espontaneamente, assemelham-se às imagens do sonho (visões hipnagógicas), com a diferença de que, frequentemente, não se tem minimamente a impressão de dormir, mas pelo contrário, está-se completamente consciente; e, curioso, bem mais consciente e mais lúcido que habitualmente. O pensamento adquire “nuances” invulgares. As ideias são perfeitamente claras e enriquecidas de uma compreensão nova. A atenção é reforçada de uma maneira notável.

O tempo não é percecionado da mesma maneira. Damos facilmente conta quando crianças agitadas experimentam o CD SINCROFONIA. Os pais pensam que a criança vai permanecer com os auscultadores apenas durante cinco minutos e apercebem-se, surpreendidos, que esta tem prazer em deixar-se levar pelo ritmo e não se agita; como que levada por um espetáculo interior. Quando se diz à criança que a sessão terminou, esta responde frequentemente: “já?”, e no entanto esteve três quartos de hora com os auscultadores.



Alguns efeitos são imediatamente perceptíveis após uma sessão: a criança está mais calma, sente-se repousada. A sua voz é mais pousada, mais firme e ligeiramente mais grave, o que é característico de um profundo abrandamento. É atenta e as suas ideias são claras. Uma criança que estuda regularmente com a SINCROFONIA sente igualmente os seus efeitos entre as sessões. É muito mais atenta nas aulas. Memoriza melhor e assimila o que dizem os professores. As suas reações e a sua reflexão são mais rápidas. Desenvolve uma maior curiosidade intelectual e não hesita em abrir livros pelos quais nunca se teria interessado antes. Passa-se o mesmo com os estudantes, e o contraste é ainda maior com os adultos. Estes resultados podem ser obtidos deixando-se levar simplesmente pelo ritmo, sem nenhum esforço mental. Mas é bem mais interessante trabalhar com a SINCROFONIA, seja para um estudo, para ler, ou ainda para tecer uma reflexão. Assim beneficia, não somente, da organização do sistema nervoso e do aumento das ligações inter-hemisféricas, mas também de uma melhor organização do pensamento, bem como da multiplicação das associações de ideias. A reflexão é então mais rápida que habitualmente e a visão sintética que decorre (hemisfério direito), conduz a uma análise mais exaustiva (hemisfério esquerdo). Mais uma vez, o potencial dos dois hemisférios enriquece e completa-se. Logo uma eficácia mais que duplicada. Consequentemente, observa-se uma ação sobre motricidade.

Assim, a memória motora é fortemente melhorada, o que permite fazer desaparecer os problemas de **dislexia e de disortografia**. Do mesmo modo, a ação da SINCROFONIA sobre o **gaguejo** é extremamente nítida. As crianças e os adultos apercebem os efeitos desde a primeira sessão.

De facto, o débito é mais regular e as palavras menos chocadas. A voz é mais segura e a pessoa tem cada vez mais confiança em si própria. Com a prática regular, o gaguejo desaparece completamente. A utilidade e o interesse da SINCROFONIA no domínio pedagógico são **EVIDENTES**.

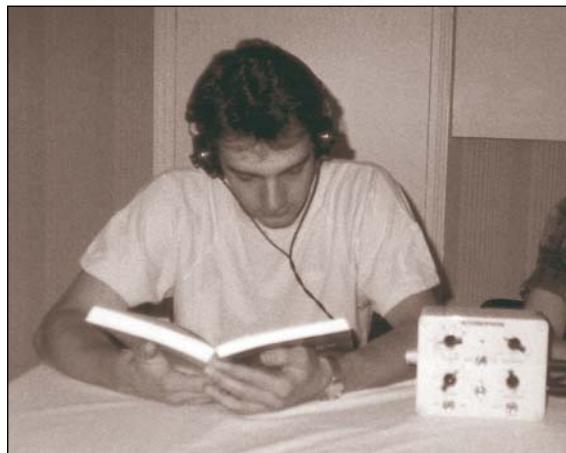
A audição alternativa permite restabelecer o equilíbrio entre os dois hemisférios, direito e esquerdo do cérebro. Melhora a sua sincronização e por conseguinte aumenta as capacidades cerebrais como um todo.



A SINCROFONIA E A CRIATIVIDADE

Um dos efeitos mais importantes e consecutivos das várias sessões de SINCROFONIA é o ENRIQUECIMENTO do TEMA DO PENSAMENTO: “as ideias impostas” emergidas na primeira sessão voltam, mas associadas a novos conceitos, bem unidas ao conceito central e completando-o. É o que constitui a criatividade.

Este processo é o mesmo dos cérebros criadores: Newton, Einstein ou Goethe retomavam incessantemente o mesmo tema de reflexão e completavam-no de elementos novos. Esta evolução do pensamento criador opõe-se ao pensamento didático, necessário para o sucesso nos exames, que nos obriga a ter conhecimentos livrescos mais ou menos ligados entre eles. Em contrapartida, algumas sessões consecutivas de audição alternativa mostram-nos que fazem despoletar o MECANISMO CRIADOR do ESPÍRITO.



*Aluno a estudar
com a Alternofonia (1987).*

“Mais misteriosa em aparência é a influência da audição alternativa sobre a moralidade. No entanto é possível considerar a moralidade assim como o sentido caracterial do ritmo. Um homem honesto é um homem que dá tanto quanto recebe. Como a vida é feita de trocas perpétuas, é por conseguinte um homem em quem existe um fluxo e um refluxo periódicos, um ritmo”.

Doutor Francis LEFEBURE.



FENÓMENOS NEUROLÓGICOS

É com efeito frequente, que a prática dos Fosfenos associada ou não à SINCROFONIA, provoque a sensação subjetiva de um grande bem-estar. A SINCROFONIA, utilizada por si só, dá os mesmos resultados. O que mostra, nos dois casos, que são as sincronizações dos ritmos cerebrais que produzem este sentimento. Chegámos a este ponto, propriedades do cérebro que são ainda inexploradas, mas das quais é fácil reproduzir certas características, como por exemplo estas sensações subjetivas de bem-estar. É certo que se trata de uma nova via de investigação que os médicos e investigadores não tardarão a explorar, dado que a luz é cada vez mais utilizada nos hospitais, para restabelecer o relógio biológico dos doentes atingidos de perturbações do sono, e para regularizar o fluxo nervoso nos depressivos crónicos. Novas descobertas em perspetiva...

Graças à SINCROFONIA que repousa sobre as bases das leis de fisiologia cerebral, pode-se largamente melhorar a sua atividade mental e intelectual.





LEGENDA: ● Domínio de aplicação e conselhos de utilização
☞ Recomendações e Efeitos

OS AJUSTAMENTOS DO CD SINCROFONIA

Pista Número 1: Estalidos alternados 1 segundo por lado

Pista 1 - Duração da pista 5 minutos.

Este ritmo dá melhor disposição à mente e ajuda a concentração e a estabilização do pensamento sobre uma ideia.

Este ritmo produz um sentimento agradável, particular às excitações alternadas.

Utilizaremos para:

● **A escrita (carta) e uma redação:** Pôr o volume bastante elevado para obter um estalido forte sem contudo estar a incomodá-lo.

☞ Ouvir a pista durante 5 minutos antes de redigir, e por períodos de um minuto, assim que as ideias começem a faltar.

● **Esforço de memória:** Volume bastante elevado para obter um estalido forte.

☞ Ouvir o CD um momento, seguidamente apagar para começar a leitura e a memorização do texto a aprender. A audição deve ser igual ao tempo de memorização.

● **Ativação cerebral:** Volume bastante elevado.

☞ Na posição deitado (a) fazer 5 minutos de audição. Sente-se melhor e mais disponível para o trabalho e as ideias são claras. É mais metódico e trabalha mais rapidamente e sem cansaço.



- **Estimulação da imaginação:** Estalido bastante forte.
 - ☞ Para um assunto de dissertação, alternar por períodos de cerca de 5 minutos durante os quais reflete sobre o assunto e os momentos onde passa à redação. As ideias são mais numerosas, a composição mais rica.

- **Decisão a tomar:** Estalido único, um segundo para cada lado durante alguns segundos quando se hesita entre várias decisões. As razões de uma escolha aparecem mais claramente. Isto é muito útil na orientação profissional por exemplo.

PISTA Número 2: Zumbidos médios alternados - 2 segundos para cada lado

Pista 2 - Duração da pista 15 minutos.

- **Ser Zen, mestre de si:** Não colocar demasiado forte. Tempo de utilização 3/4 de hora. Terminar a pista 3 vezes se tiver tempo.
 - ☞ A personalidade é melhorada, torna-se mais sociável e mais otimista, permanecendo ao mesmo tempo muito realista, menos suscetível e sugestionável. Eficaz para eliminar MEDOS, FOBIAS e STRESS.

PISTA Número 3: Estalidos alternados - 1 segundo e 1/2 para cada lado

Pista 3 - Duração da pista 5 minutos.

- **Matemática:** O estalido alternado facilita a compreensão e permite resolver mais rapidamente problemas de matemática. Ouvir o CD durante cerca de 10 minutos antes de empreender o estudo.
 - ☞ A capacidade de raciocínio é aumentada, as ideias são mais claras e apercebe-se melhor do caminho a fazer para chegar à solução.



Nota: Tabuada da multiplicação: Para as crianças, fazer repetir o enunciado mentalmente sempre do mesmo lado e o resultado do outro. Exemplo: 4 x 2 quando o som está à direita, 8 quando está à esquerda; continuar a recitar a tabuada várias vezes seguidas.

- **Estudo das línguas estrangeiras:** Repetir uma palavra mentalmente enquanto o som está de um lado, a tradução enquanto o som está do outro lado. As palavras estrangeiras devem sempre corresponder ao mesmo lado.

**PISTA Número 4:
Zumbidos alternados com som agudo
2 segundos para cada lado.**

Pista 4 - Duração da pista 10 minutos.

- **Leitura ou estudo de texto:** DURANTE TODA A LEITURA, pôr se necessário várias vezes a mesma pista ou engrenar a repetição da pista carregando na sobre a tecla MODO.
 - ☞ Ao fim de 10 minutos, a atenção é mais sustentada, o texto parece mais atrativo e menos fastidioso.

**PISTA Número 5:
Estalidos alternados, com um zumbido grave
3 segundos para cada lado.**

Pista 5 - Duração da pista 15 minutos

- **Híper relaxamento:** o estalido é claramente mais forte que o zumbido.
 - ☞ Este relaxamento é espontâneo, é mais profundo que aquele que é obtido a partir de qualquer outro método. Fazer uma sessão de 45 minutos. Repetir 3 vezes a pista.



PISTA Número 6:
Estalidos alternados, com um zumbido muito grave
4 segundos para cada lado

Pista 6 - Duração da pista 15 minutos.

- **Melhoria do sono:** Se possível adormecer com o CD em funcionamento (durante a leitura da pista, carregue uma vez sobre a tecla MODO do seu leitor, para que a pista se repita indefinidamente). Acorda-se frequentemente uma hora depois com um sentimento de saturação. Retirar então os auscultadores e apagar o leitor.

☞ O sono consecutivo é bem melhor, ao acordar, o espírito está mais lúcido. A audição alternativa impede as insónias de origem psíquica provocadas pela preocupação ou pela ansiedade. O som grave predispõe eficazmente a chegada do sono. Ao fim de algum tempo, os sonhos vêm à memória ao acordar e com mais variedades de cores. Algumas pessoas constatam que após terem dormido vinte minutos com a SINCROFONIA, estão tão repousados, e até melhor, que após uma noite de sono.

PISTA Número 7:
Estalos alternados - 1 segundo e 1/4 para cada lado

Pista 7 - Duração da pista 5 minutos.

- **Reforço da vontade:** ideal para reforçar as suas resoluções, reforçar os seus objetivos e libertar-se das ideias negras e fobias de todas as espécies.

☞ Fazer uma sessão de 10 minutos concentrando-se sobre o objetivo a atingir (emagrecer, parar de fumar, terminar uma tarefa fastidiosa, eliminar um medo, uma angústia...). Na sequência das sessões repetidas obterá a motivação necessária que o ajudará a atingir o objetivo desejado. Repetir a pista 2 vezes.



PARA FAZER UMA BOA SESSÃO

A intensidade dos efeitos, varia muito segundo as sessões, frequentemente, a primeira é muito convincente, as seguintes são menos. Depois, os efeitos manifestam-se de novo.

É necessário aprender a utilizar o CD DA SINCROFONIA nas diversas circunstâncias da vida: antes de se deitar de modo a que o sono melhore; no local de trabalho, o leitor colocado permanentemente na secretária (no escritório): ouvirá durante alguns segundos, por exemplo sempre que tiver de tomar uma decisão, o elemento essencial dos problemas que se colocam aparece então bem mais claro. Qualquer que seja o momento escolhido, a audição do CD deve ser feita num local silencioso, porque os barulhos escutados simultaneamente pelos dois ouvidos quebram a onda cerebral específica devido à audição alternativa. Durante a audição, é preferível estar deitado (a) ou sentado (a) numa boa cadeira, com a cabeça apoiada. Durante a sessão pode fazer algumas experiências mentais a fim de utilizar a energia da sincronização acumulada no cérebro, por exemplo:

Pensamento Positivo e Autossugestão: é extraordinariamente fácil associar voluntariamente um pensamento positivo ou uma autossugestão aos sons alternados. A repetição continua sem o menor esforço, é até muito agradável. Não há nenhuma medida comum entre esta experiência feita com a audição alternativa e a mesma tentada com um som regular biauricular. No primeiro caso, existe um desejo de perseverar enquanto no segundo, o esforço é rapidamente fastidioso e o indivíduo abandona-o rapidamente. Assim, a audição alternativa permite dar à autossugestão um desenvolvimento que nunca ousou esperar.

O aperfeiçoamento consiste em repetir uma palavra em cada alternância. Para as palavras demasiado longas, efetuar um corte de modo que as mesmas palavras (ou até sílabas) voltem sempre do mesmo lado. Após alguns momentos, o pensamento adquire um impulso e uma clareza de uma intensidade excepcionais. (Utilizar preferencialmente a pista N°7).

Algumas pessoas preferem repetir a palavra enquanto o som está de um lado, descansar enquanto o som está do outro, e permitir após alguns minutos. Após alguns dias de treino, acelera-se a repetição do pensamento de modo a que o cérebro trabalhe cada vez mais rapidamente.



OS NOSSOS CONSELHOS PARA OBTER RESULTADOS CONVINCENTES

Como para todos os exercícios físicos ou mentais, o segredo do sucesso está em duas palavras: **PERSEVERANÇA e REGULARIDADE.**

Deve obrigar-se a utilizar o seu CD **SINCROFONIA TODOS OS DIAS**, nem que seja apenas por cinco minutos! O importante é tê-lo ouvido pelo menos uma vez durante o dia.

No início, deverá talvez forçar-se para o ouvir, os sons e os zumbidos não o inspiram muito. Tranquilize-se, os sons são estudados especialmente para agir positivamente sobre a sua atividade cerebral e permitiram a milhares de pessoas, obterem resultados convincentes.

Coloque os auscultadores nos ouvidos e ponha o leitor em funcionamento. Não precisa de fazer mais nada. Tão simples? Em seguida, faça o que lhe apetecer. Trabalhe no seu computador, leia um livro, pense nas suas preocupações de momento ou muito simplesmente relaxe e deixe a sua imaginação cintilar. Sugiro por exemplo, que ouça a pista número **DOIS** de manhã antes de se levantar, avançando quinze minutos a hora do seu despertador, se necessário. Uma vez a pista ouvida, faça as suas ocupações diárias sem se incomodar com o resto.

Durante o dia, ouça de novo esta pista num momento favorável e as outras pistas de acordo com o objetivo do momento.

Pode também programar o seu leitor com a pista dois, seguida da pista cinco e até a pista seis à noite antes de se deitar para adormecer progressivamente. Todas as variantes são possíveis, a si cabe descobrir o que lhe convém melhor.

Faça isto **TODOS OS DIAS** e sempre que tiver oportunidade.

Ao fim de algum tempo e com grande admiração, aperceber-se-á que aborda as circunstâncias da vida de uma maneira completamente diferente, os problemas e as preocupações que o (a) atormentavam ou que o (a) enervavam já não o (a) atingem com a mesma intensidade que outrora. Observará os acontecimentos da vida com uma certa distância.



Graças à audição diária do CD SINCROFONIA, para empregar uma fórmula que está muito na moda, ficará e permanecerá “ZEN”.

Poderá ficar surpreendido (a) que simples zumbidos e estalidos com ritmos básicos e alternados possam trazer-lhe tantos benefícios.

Realmente estes zumbidos e estes estalidos não são anódinos. Foram especialmente organizados para agir sobre o seu cérebro e produzir estados específicos de relaxamento ou de atividade cerebral.

Não podemos dizer mais sobre estes sons, sem revelar os nossos “segredos de fabricação” e de qualquer modo, o facto de saber mais, não vos traria nada de suplementar sobre o plano do benefício pessoal.



*Alternofone utilizado pelos profissionais de re-educação
(Ortofonistas, Fisioterapeutas).*



CONCLUSÃO

Na nossa sociedade hiperativa, exige-se frequentemente resultados logo que uma ação é terminada. As técnicas Fosfénicas não funcionam assim. **Não é após 24, 48 ou 72 horas que pode esperar resultados espetaculares, mas ao fim de um mês de prática regular e diária.**

Será então surpreendido (a) pelos progressos realizados. Constatará que a sua atenção e a sua memória melhoraram, que o seu sentido artístico, a sua intuição, a sua imaginação e por conseguinte toda a sua criatividade se desenvolveram de forma natural, que a sua sociabilidade, a sua energia, a sua mente e a sua moral também melhoraram. E quanto mais persistir, mais se desenvolverá esse sentido.

Se os ritmos, a melhoria das capacidades cerebrais, o desenvolvimento pessoal e profissional, as possibilidades mentais, são assuntos que o (a) apaixonam, saiba que o Doutor LEFEBURE não somente descobriu a audição alternativa, mas que fez também descobertas extraordinárias sobre a luz e os Fosfenos e concebeu a técnica da CONJUGAÇÃO FOSFÉNICA, uma técnica revolucionária.

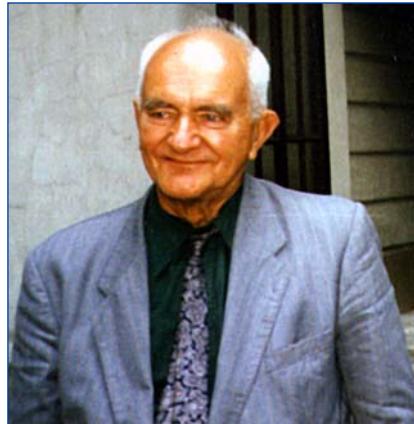
A Conjugação Fosfénica consiste em conservar durante o **Fosfeno*** uma imagem mental visual ou auditiva. Em pedagogia por exemplo, uma criança que queira reter um mapa de geografia ou uma fórmula de matemática vai representá-los na mente durante a presença do Fosfeno. Canaliza a atenção para o pensamento escolhido. Esta melhoria da atenção persiste entre as sessões. Além do mais, produz-se entre o pensamento e o Fosfeno, um fenômeno comparável a uma combinação química de modo a que, por um lado, o pensamento torna-se mais denso, o que ajuda a gravar na memória, por outro lado, há uma libertação de energia que aumenta a quantidade das associações de ideias, excita a curiosidade intelectual e a capacidade de iniciativa e, por conseguinte, a inteligência.

** Fosfeno: é uma mancha de cores variáveis que permanece, na obscuridade, durante cerca de três minutos no campo visual após uma curta fixação de uma fonte luminosa.*

Para mais informações ver na Internet: www.fosfenicas.com



DOUTOR FRANCIS LEFEBURE A SUA VIDA E A SUA OBRA



*Antigo Externo dos Hospitais de Paris
Antigo de médico do Serviço de Saúde escolar
Antigo professor de Ciências e de Matemática
Medalha de Ouro e Prémio do concurso Lépine, 1963
Medalha de Prata do concurso Lépine, 1964
Medalha de Ouro da Feira Internacional dos Inventores, 1964
Medalha Vermeil da Feira Internacional dos Inventores, 1967
Medalha de Prata da Feira Mundial dos Inventores de Bruxelas em 1975
pelo método da “Conjugação Fosfénica em Pedagogia”.*

Doutor Francis LEFEBURE nasceu no dia 17 de Setembro de 1916 em Paris, no 14º distrito. Fez os estudos secundários no liceu Francês Louis Le Grand, que formou mais homens célebres.

Aos 17 anos, fez o P.C.N. (Física, Química, Ciências Naturais) que era então o ano preparatório para entrar na faculdade de medicina. Embora fosse o mais jovem, saiu nos primeiros lugares entre várias centenas de estudantes. Começou os estudos de medicina aos 18 anos e interessou-se sobretudo pela anatomia, a histologia, a fisiologia, a física médica, na qual obteve nota máxima.

Foi externo nos Hospitais de Paris, nos serviços de neurologia e psiquiatria infantil. Fez a sua tese de medicina em 1942, em Argel, sobre os exercícios respiratórios no Yoga: “Respiração Rítmica e Concentração Mental”. Com efeito tinha sido mobilizado em 1939 como médico



auxiliar, seguidamente médico tenente. Desmobilizado, começou a licenciatura em Ciências Naturais. Após o casamento, teve de optar por uma situação médica estável e tornou-se médico de higiene escolar.

Em 1959, interessou-se pelos fenómenos Fosfénicos, o que o levou a estudar o que é que se passa com dois Fosfenos. O método de exploração do cérebro pelos ritmos dos Fosfenos duplos provou-se de uma riqueza e uma utilidade prática extraordinárias. Redigiu um relatório na primavera de 1960 no serviço de saúde escolar. Este relatório transformado num livro, descreve diferentes ritmos e fenómenos cerebrais até então desconhecidos, sendo possível observá-los graças ao cerebroscópico, aparelho pelo qual recebeu a Medalha de Prata no concurso Lépine em 1964. Dissertou sobre os ouvidos o que tinha então descoberto, o que lhe permitiu primeiramente conceber o Sincrofónie que depois deu lugar ao Alternofone, aparelho de ativação cerebral e em seguida escrever o livro *"A Ativação do cérebro pela audição alternativa". Recebeu a Medalha de Ouro e o Prémio do concurso Lépine em 1963 e Medalha de Ouro da Feira internacional dos inventores em Bruxelas em 1964, pela Ação sobre o Cérebro do Aparelho de Audição Alternativa (Alternofone)*.

Em 1963, teve a ideia de estudar o que se produz, se esforçar o pensamento num assunto específico durante a presença do Fosfeno. Foi a origem do princípio da “Conjugação Fosfénica”, método que permitiu obter eficazmente o desenvolvimento da memória, da inteligência, do sentido de iniciativa, da intuição artística, da criatividade, pela mistura de pensamentos com os Fosfenos. Em Novembro de 1975, a Feira Mundial dos Inventores em Bruxelas concedeu a Medalha de Prata ao Doutor Francis LEFEBURE pelo método da “Conjugação Fosfénica em Pedagogia”. Muito rapidamente, o método provou ser de uma produtividade inconcebível, e de uma facilidade de aplicação notável. Desde logo, consagrou todas as suas forças no aperfeiçoamento desta técnica, à sua divulgação e à sua extensão.

Doutor Francis LEFEBURE faleceu no dia 19 de Março de 1988 em Paris, continuando as suas investigações, até aos seus últimos dias. Inovador, homem fora do comum, a sua obra é comparável às dos maiores investigadores e servirá de base para muitas outras descobertas. Durante mais de 30 anos, Doutor Lefebure deu conferências e seminários em todo o mundo, pode-se afirmar que, desde 1945 até aos nossos dias, influenciou muitos investigadores, artistas e escritores



EXTRATO DE CIÊNCIA E VIDA (Outubro 1960, página 37)

D i a g n ó s t i c o p e l o s F o s f e n o s ?

Um médico francês, Doutor Francis LEFEBURE, acaba de conceber um novo aparelho: o Cerebroscópio, que abre talvez a via para um novo método de estabelecimento de diagnósticos médicos

Este aparelho é fundado no fenômeno dos Fosfenos. Designam-se por este nome as percepções luminosas subjetivas que permanecem na retina de todo indivíduo que fixou uma lâmpada, depois de a ter apagado.

Através do dispositivo que concebeu, LEFEBURE ilumina cada olho separada e alternadamente durante dois segundos. Prossegue durante um certo tempo a iluminação alternativa com este ritmo. Deixado na obscuridade, o indivíduo vê então aparecer um só Fosfeno que corresponde a uma das duas lâmpadas e desaparece ao fim de cerca de 8 segundos. O Fosfeno correspondente à outra lâmpada apresenta-se então durante igual tempo, por sua vez, desvanece e assim consecutivamente vinte a trinta vezes.

Oito segundos são apenas uma média: baixa-se até três nas crianças, e aumenta-se até vinte nos idosos. Aí reside precisamente o interesse da

experiência: as curvas que o cerebroscópico permite estabelecer são incontestavelmente, segundo LEFEBURE, em relação ao ritmo habitual do indivíduo durante os seus trabalhos, em atividades ou distrações. Assim, por exemplo, uma curva que marca oscilações rápidas no início e com regresso progressivo ao normal, indicaria que estamos na presença de um indivíduo “que se precipita com agitação no seu trabalho”.

As variações patológicas do ritmo do aparecimento e desaparecimento do Fosfeno não são menos notáveis. Desacelerado pela esclerose em placas, ou pela absorção de iodeto de potássio, é pelo contrário, acelerado por Basedow.

Estas poucas indicações permitem já detetar o interesse pedagógico e médico do cerebroscópico.



Medalha de Ouro e Prémio do Concurso Lépine, 1963, pela ação sobre o cérebro do **aparelho de audição alternativa**.



Medalha de Ouro da Feira Internacional dos Inventores em Bruxelas, 1964, pela ação sobre o cérebro do **aparelho de audição alternativa**.



Medalha de Prata do Concurso Lépine, 1964, pela invenção do **Cerebroscópio**.



Medalha de Bronze do 1º Concurso Internacional das Invenções, 1967, pela invenção do **Sincrofóne**



Medalha de Prata da Feira e Concurso Internacional dos Inventores, 1973, pela invenção da **Lâmpada de Conjulação Fosfénica**.



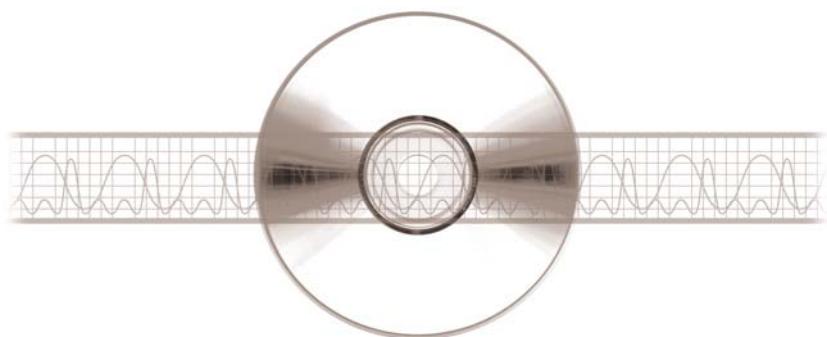
Medalha de Prata da Feira Mundial dos Inventores, 1975, pela invenção do método da **Conjulação Fosfénica em Pedagogia**.

<http://www.fosfenicas.com>

® Marca registada pelos livros, aparelhos, as gravações áudio e o método pedagógico.



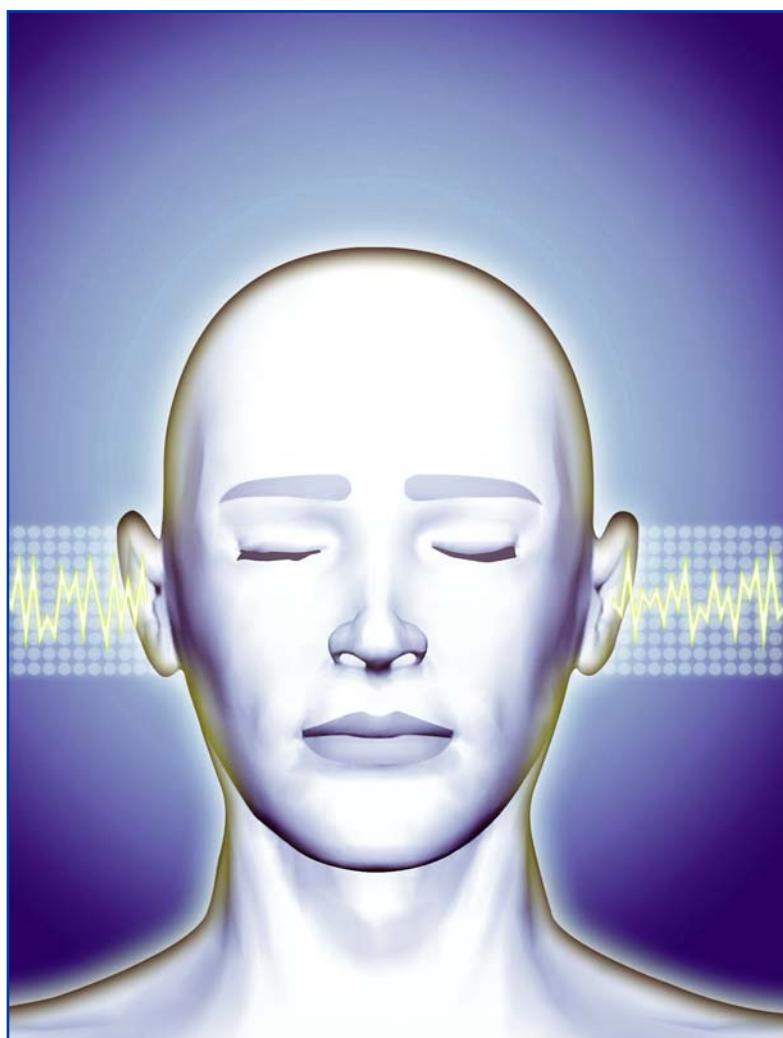
SINCROFONIA



Scuola del Dottor Francis LEFEBURE

SINCROFONIA

Manuale di istruzioni
del primo neuro-sincronizzatore
AD AUDIZIONE ALTERNATA



Edizioni PHOSPHÉNISME

SINCROFONIA

primo neuro-sincronizzatore
AD AUDIZIONE ALTERNATA



Un metodo per il miglioramento delle capacità cerebrali immediatamente applicabile, rapido, semplice e molto piacevole.

E' sufficiente mettere le cuffie sulle orecchie e attendere qualche minuto per trovarsi sotto l'incantesimo dell'audizione alternata. Molto rapidamente si percepisce una distensione fisica e una calma mentale inattese. Senza particolare sforzo cerebrale, si inizia la seduta lasciandosi trasportare dal ritmo.

L'impiego dell'audizione alternata nello studio e nel ripasso favorisce una migliore comprensione. L'attenzione viene sostenuta senza fatica, il lavoro intellettuale è meglio organizzato e di migliore qualità, le materie, anche difficili, diventano più attraenti. Ecco perché questa tecnica è molto utilizzata dagli studenti per la preparazione degli esami, così come dalle persone impegnate in una vita attiva per stimolare la propria creatività e ottimizzare le proprie competenze.



Traccia 1: Scrittura e redazionali – Sforzi di memoria – Stimolazione cerebrale.

Traccia 2: Miglioramento della personalità – Eliminazione di paure e stress – Dominio di sé – Rimanere Zen.

Traccia 3: Studio della matematica, delle lingue straniere...

Traccia 4: Lettura e studio di testi e loro memorizzazione.

Traccia 5: Iper Rilassamento – Sviluppo dell'ottimismo.

Traccia 6: Miglioramento del sonno e dei sogni.

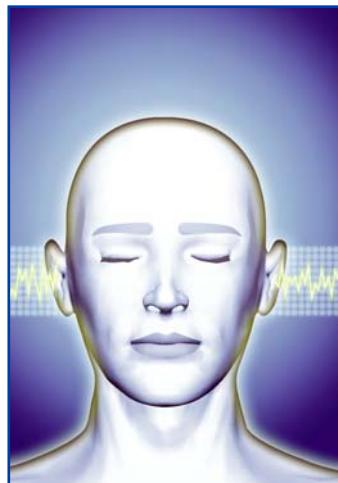
Traccia 7: Rafforzamento della volontà e della motivazione – Realizzazione dei propri obiettivi – Aiuto per sbarazzarsi delle cattive abitudini: tabacco, alcool...



SINCROFONIA

Manuale di istruzioni

del primo neuro-sincronizzatore AD AUDIZIONE ALTERNATA SU CD



1° edizione: Edizioni PHOSPHÉNISME

I.S.B.N. : 2-906904-39-2

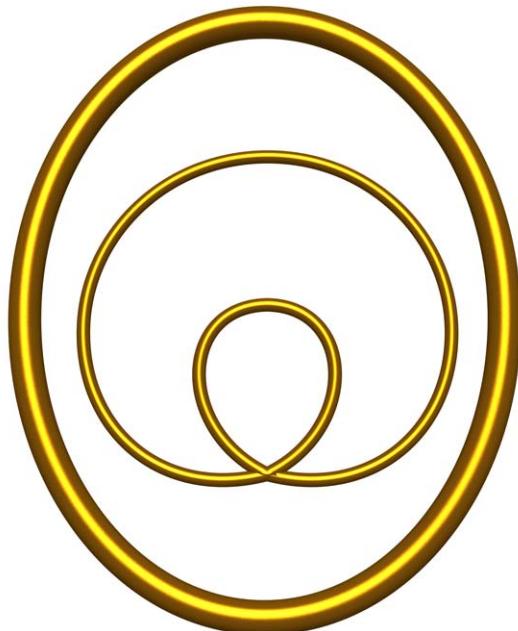
Deposito legale: 3° trimestre 2009

© Tutti i diritti di traduzione e di riproduzione totale o parziale
riservati per tutti i paesi.



INDICE

- p. 4 INTRODUZIONE
- p. 5 Il principio della stimolazione cerebrale con l'audizione alternata
- p. 6 Controindicazioni alla pratica
- p. 8 Quando la luce conduce ai suoni alternati
- p. 10 Questione di Alternanza
- p. 12 Il cervello lavora in maniera ritmica
- p. 15 L'audizione alternata: i suoi effetti
- p. 19 La Sincrofonia e la creatività
- p. 20 Fenomeni neurologici
- p. 21 Le regolazioni del CD Sincrofonia**
- p. 25 Per fare una buona seduta
- p. 26 I nostri consigli per ottenere dei risultati probanti
- p. 28 Conclusione
- p. 29 Dottor Francis LEFEBURE :
La sua vita e la sua opera
- p. 32 I suoi diplomi



Simbolo del Fosfenismo

La chiocciola di Pascal (al centro dell'uovo cosmico nell'insegnamento esoterico occidentale) è il simbolo di analogia tra il macrocosmo, il mediocosmo e il microcosmo.

Abbiamo scelto questa curva come simbolo del Fosfenismo perché è una sorta di spirale. Essa è dunque il simbolo della forza originale in ogni cosa, che ha una struttura vorticante, che si tratti della nebulosa che dà nascita ai sistemi stellari, della spirale di cromatina al vertice della prima mitosi dell'uovo o del turbinio del sangue nel cuore che è il centro della vita fisica.

Origine della parola FOSFENISMO

“Il Dottor LEFEBURE ha creato la parola FOSFENISMO® facendo ciò che in grammatica si chiama neologismo per restrizione, a partire dalla parola fosfene, la cui radice principale significa luce e ricorda Febo, il Sole”.



INTRODUZIONE

CD SINCROFONIA

Vi consigliamo di leggere attentamente questo manuale prima di ascoltare le 7 tracce audio. Questo manuale non è soltanto una guida all'utilizzo, è anche un piccolo libro, scritto con un linguaggio semplice e chiaro, sulle neuro-scienze e sulle scienze cognitive. Vi permetterà di ottenere un rendimento ottimale dal vostro CD, che vi assicurerà per lunghi anni un piacere continuamente rinnovato e numerose soddisfazioni in tutti i campi della vita.

Questo CD è stato concepito seguendo i principi dell'audizione alternata scoperti dal Dottor Francis LEFEBURE (Biografia al termine del libro).



Il Dottor Lefebure (a destra nella foto) presenta il primo modello di apparecchio ad audizione alternata al Salone Internazionale degli Inventori di Bruxelles, nel 1964.

**Riceve la Medaglia d'Oro per l'Azione
sul Cervello dell'Audizione Alternata.**



IL PRINCIPIO DELLA STIMOLAZIONE CEREBRALE CON L'AUDIZIONE ALTERNATA

L'audizione alternata o **SINCROFONIA** (anche chiamata Alternofonia), consiste nell'ascoltare a turno con l'orecchio destro e poi con l'orecchio sinistro, ad un ritmo regolare, un suono che può essere un ronzio, un battito, o i due associati, o anche un insegnamento orale o della musica, creando così un ritmo nel pensiero.

Mentre suoni irregolari, intensi e simultanei su entrambe le orecchie possono snervare, gli stessi ritmi in audizione alternata rilassano e migliorano la sincronizzazione degli emisferi cerebrali. Si constata allora un riposo della mente, un maggiore ottimismo, un arricchimento del pensiero, un miglioramento della personalità, della creatività e del senso artistico, e a volte anche un sollievo temporaneo per alcuni disturbi. L'utilizzo dell'audizione alternata nello studio e nei ripassi favorisce una migliore comprensione, l'attenzione è sostenuta senza fatica, il lavoro intellettuale è meglio organizzato e di qualità migliore, le materie, anche difficili, diventano più attraenti. Ecco perché questa tecnica è molto utilizzata dagli studenti per la preparazione degli esami, così come dalle persone impegnate in una vita attiva per stimolare la propria creatività e ottimizzare le proprie competenze.

Sentirete dei battiti e/o dei ronzii in maniera alternata nell'orecchio sinistro e nell'orecchio destro con dei ritmi regolari e ripetitivi. Per quanto il procedimento possa sembrarvi semplice, la sua efficacia è stata largamente provata da numerosi test di laboratorio e attestata da diverse medaglie in concorsi di inventori. Sono proprio questi ritmi regolari e ripetitivi che agiscono davvero sull'attività cerebrale. In un'epoca in cui le musiche sintetiche "New Age" sono alla moda, avremmo potuto incorporare come fondo questo tipo di musica, ma abbiamo preferito privilegiare l'efficacia rispetto ad un fenomeno di moda che in più non apporta niente di serio a livello di arricchimento cerebrale.

Il CD Sincrofonia è basato sull'audizione alternata, o Alternofonia, scoperta dal Dottor LEFEBURE negli anni sessanta. La genesi di questa straordinaria scoperta è sviluppata nelle pagine che seguono. Se questa scoperta è un po' datata, stranamente non è mai stata però imitata, né in Francia né all'estero, in particolare negli USA dove ci si è impegnati a produrre dei suoni detti binaurali, ma simultanei, senza capire tutto il beneficio che si poteva trarre da un ascolto in audizione alternata!



Il **CD SINCROFONIA** è un **PRODOTTO NUOVISSIMO**. E' il primo **NEURO-SINCRONIZZATORE** su compact disc realizzato con i processi produttivi e di registrazione più moderni. I suoni che compongono il Cd sono stati particolarmente studiati e orchestrati per far aumentare l'attività cerebrale. Ecco perché sono sprovvisti di un eccessivo numero di armoniche che, per quanto molto gradevoli all'orecchio, non apportano nulla a questo tipo di lavoro e possono anche annullarne gli effetti.

CONTROINDICAZIONI ALLA PRATICA DELLA SINCROFONIA

1 - L'epilessia e tutti gli stati epilettoidi, anche apparentemente guariti da tempo. In caso di dubbio consultate il vostro medico. Bisogna notare che i ritmi utilizzati nel CD SINCROFONIA sono molto più lenti dei ritmi epileptogeni. Non c'è dunque nulla da temere sotto questo punto di vista per i soggetti normali e sotto-norma.

2 - Non utilizzare mai il CD durante l'assunzione di streptomicina, farmaco che a volte ha un'azione sfavorevole sul nervo uditivo, perché si cumulerebbero le cause di affaticamento di questo organo.

3 - In un momento in cui le misure di sicurezza stradale sono particolarmente drastiche, vi sconsigliamo di utilizzare il CD guidando un veicolo.

4 - Negli oltre 40 anni in cui l'Alternofonia viene applicata, non è stato segnalato alcun reclamo né alcun incidente da parte delle migliaia di utilizzatori di questa tecnica.

LE 7 TRACCE DEL CD SINCROFONIA SONO DA UTILIZZARE CON UN LETTORE MP3

Al fine di ottimizzare l'ascolto, vi consigliamo di utilizzare una catena HI-FI compatibile Mp3 equipaggiata con un amplificatore con un'adeguata cuffia stereo. Non utilizzate gli altoparlanti, perderete il beneficio dell'audizione Sincrofonica.

Potete anche ascoltare il CD Sincrofonia sul vostro computer con gli applicativi Windows Media Player o Real One Player. Con il lettore Windows Media avrete in aggiunta la possibilità di visualizzare sullo schermo i suoni alternati (vi suggeriamo di scegliere la visualizzazione denominata Plenoptic, selezionabile dalle opzioni di visualizzazione). Su Mac potete utilizzare QuickTime o qualunque altro lettore Mp3.

Se per questioni di comodità preferite utilizzare il vostro lettore Mp3 portatile, può darsi che il volume del suono sia più debole, soprattutto quando funziona a batteria (il suono sarà più forte con l'alimentazione di



rete con un buon trasformatore, e ancora migliore se utilizzate un lettore predisposto per supportare delle mini casse acustiche senza alimentazione).

Un consiglio: Utilizzate le cuffie fornite con il vostro lettore, altre cuffie non adatte potrebbero deformare il suono. D'altra parte è preferibile che il vostro lettore di CD-Mp3 (lettore, walkman o Ipod) sia dotato di un dispositivo di stabilità, come ora la maggior parte dei modelli, in modo che l'ascolto sia privo di suoni parassiti.

Dopo un po' di tempo di ascolto, circa 10 minuti, il suono (ronzio e/o battito) potrà sembrarvi diverso. Non preoccupatevi, il suono non è cambiato, sono le vostre orecchie che lo interpretano in modo diverso; è una reazione fisiologica del tutto normale. Quale che sia la qualità del suono ottenuto a seconda del tipo di lettore utilizzato, ricordate bene che la cosa più importante è l'alternanza (orecchio sinistro – orecchio destro) al ritmo preferenziale.

Come per tutti i CD audio, e salvo indicazione contraria in base alla traccia utilizzata, **questo CD deve essere ascoltato ad un volume ragionevole (soprattutto con una catena HI-FI) per non sovraccaricare le vostre orecchie.**

Per i suoni che comportano dei battiti dovete **regolare il volume il più forte possibile, pur mantenendolo sopportabile**. Di conseguenza non esitate ad aumentare il volume sonoro del vostro lettore portatile senza tuttavia oltrepassare la soglia tollerabile per le vostre orecchie: gli effetti saranno solo più benefici.

Nota: Su alcuni lettori mettete il volume al massimo (o quasi, a seconda della vostra sensibilità uditiva).

Potete ascoltare **più volte la stessa traccia** premendo semplicemente sul tasto **MODE** del vostro lettore; appare allora l'indicatore di ripetizione rappresentato da un anello. Per disattivarlo basta premere di nuovo il tasto **MODE** (se i nomi dei pulsanti sono diversi sul vostro lettore, riferitevi al suo manuale di istruzioni).

Osservazione: bisogna notare che per alcuni soggetti la mancanza di risultati deriva molto spesso dal fatto che il volume (del battito) è troppo debole.

Il CD SINCROFONIA non è un apparecchio medico ma un apparecchio pedagogico e di sviluppo personale!



QUANDO LA LUCE CONDUCE AI SUONI ALTERNATI

Il Dottor Francis LEFEBURE, medico scolastico anziano, professore anziano di Scienze e di Matematica, ha fatto le sue prime scoperte sui fosfeni nel 1959. I fosfeni sono le macchie di colore cangiante che si percepiscono nel proprio campo visivo dopo brevi fissazioni di sorgenti luminose. Concretamente, si ottiene un fosfene fissando per una trentina di secondi una lampada, appositamente realizzata per produrre dei fosfeni inoffensivi per gli occhi, piazzata a due metri di distanza.

I fosfeni sono delle reazioni fisiologiche provocate dall'energia luminosa. Grazie all'osservazione del loro comportamento è possibile determinare molto esattamente come funziona il cervello.

I fosfeni sono in effetti instabili. I loro colori cambiano regolarmente. Possiamo anche vederli muovere e spostarsi nel campo visivo. In altre parole, grazie ai fosfeni e senza l'intermediazione di apparecchiature, vediamo direttamente il nostro cervello nel pieno della sua attività.

Per maggiori informazioni vedere Internet : www.fosfeni.com

Il Dottor Francis LEFEBURE ha scoperto che i fosfeni non evolvono in un modo qualsiasi ma che il loro comportamento risponde ad un insieme di leggi ben precise. Ha così messo in evidenza l'esistenza di un ritmo cerebrale per il quale i collegamenti inter-emisferici sono accresciuti e arricchiti, il che migliora l'insieme delle capacità cerebrali. Il fenomeno si presenta in questo modo: se dopo aver formato un fosfene si effettua un dondolamento della testa estremamente lento, il fosfene rimane fisso nel campo visivo. A mano a mano che si accelera il dondolamento, il fosfene dà la sensazione di seguire il movimento. Poi, continuando ad accelerare, si trova un ritmo per il quale il fosfene assume la massima ampiezza e la massima luminosità nel campo visivo. Oltre questo ritmo, con un dondolamento più rapido, il fosfene diventa più spento e rimane fisso, oppure scompare. Il ritmo al quale il fosfene è meglio trascinato e più luminoso è quello di due secondi, cioè un secondo per lato.

Il Dottor LEFEBURE ha tratto delle applicazioni pratiche da questo principio, toccando in particolare la pedagogia e il miglioramento dei



risultati scolastici. E' in effetti facile stimolare il cervello al ritmo di due secondi, facendo prima un fosfene, poi dei dondolamenti dolci della testa per i tre minuti della durata del fosfene. L'andata si effettua in un secondo, il ritorno nel secondo successivo, e così via con piccoli movimenti dolci. Un metronomo, regolato sul ritmo del secondo (60 sullo schermo) permette da un lato di mantenere la regolarità del ritmo e dall'altro di trascinare l'encefalo nel dondolamento, il che costituisce un autentico massaggio della massa cerebrale. Il liquido cefalo-rachidiano va a nutrire e a stimolare tutta la superficie della corteccia, così come il corpo caloso, e le dolci pressioni provocate sull'encefalo dal dondolamento stimolano in profondità tutte le zone del cervello. Questi esercizi di dondolamento al ritmo di due secondi, associati alla presenza del fosfene, costituiscono una vera igiene cerebrale e mentale.

Si osserva in effetti, dopo poco tempo che si praticano questi esercizi, che il sonno è di qualità migliore. Chi soffre di insonnia ritrova rapidamente il sonno. I sogni diventano più colorati, più luminosi, logici e molto più intensi. Nella vita quotidiana si constaterà molto facilmente che la memoria è ben migliore.

**Tutte le testimonianze vanno in questo senso:
i risultati scolastici progrediscono rapidamente!**



Il libro "Il Mixaggio Fosfenico in Pedagogia" del Dottor F. LEFEBURE è stato venduto in più di 77.000 esemplari ed è alla sua diciassettesima edizione. Esso ha permesso a migliaia di scolari e di studenti di riuscire negli studi e negli esami.



QUESTIONE DI ALTERNANZA

A seguito di questa scoperta, il Dottor LEFEBURE ebbe l'idea di vedere che cosa sarebbe successo se si fissavano due lampade da fosfeni anziché una sola, sistemandone un separatore tra le due lampade in modo che ciascun occhio facesse un fosfene individuale. Osservò allora che non vedeva due fosfeni, presenti in permanenza nel suo campo visivo, ma che i due fosfeni così formati si eclissavano e ricomparivano in alternanza. Gli emisferi cerebrali non lavoravano dunque simultaneamente, ma funzionavano secondo una modalità alternata. Si rese conto che questa tendenza era più o meno marcata a seconda degli individui e che dava delle informazioni preziose sull'equilibrio nervoso.

Pur essendo solo agli inizi delle sue ricerche sui fosfeni doppi, il Dottor LEFEBURE intuiva di aver scoperto un fenomeno interessante a proposito di questa alternanza, così tanto che ogni sera, dopo la sua giornata di lavoro, faceva una seduta per rilevare la curva della sua propria alternanza cerebrale. Poiché questa curva era sempre irregolare, fu spinto a pensare che i fosfeni doppi non portassero alcuna informazione interessante. Ma una notte in cui si era svegliato ebbe l'idea di rifare una seduta di fosfeni doppi ed ebbe così la sorpresa di constatare che quella volta l'alternanza era perfettamente regolare. Dopo aver dormito la sua alternanza si era regolarizzata, il che significava che quando faceva la sua seduta di sera l'alternanza cerebrale era perturbata per la fatica accumulata nel corso della giornata. Quindi i fosfeni doppi davano in effetti un'informazione molto precisa sullo stato del sistema nervoso e del cervello.

A partire da questo dato, poté stabilire che tutto ciò che favorisce il lavoro intellettuale facilita l'alternanza, e che tutto ciò che favorisce l'alternanza facilita il lavoro intellettuale; al contrario, però, alcune circostanze perturbano totalmente i ritmi cerebrali.

Ad esempio, immediatamente dopo uno sforzo fisico importante, non si innesca alcuna oscillazione. Così un bambino che fa due ore di bicicletta, un'ora dopo aver smesso, presenta soltanto la metà della curva abituale, e per di più molto irregolare. Di conseguenza è inutile studiare o imparare una lezione subito dopo aver fatto dello sport perché la memoria, l'attenzione, l'ideazione non sarebbero sostenute a sufficienza. Succede di



frequente che non si riesca ad ottenere alcuna alternanza dopo un pasto: le oscillazioni si ristabiliscono circa un'ora dopo e improvvisamente, mentre nella perturbazione consecutiva all'esercizio sportivo il riequilibrio è progressivo. Nello stesso modo, come abbiamo visto, il riposo ha un'influenza sull'alternanza cerebrale. Le oscillazioni sono molto più regolari al mattino al risveglio che alla sera, anche se la fatica non è ancora soggettivamente apprezzabile. Uno stato di fatica è con tutta evidenza poco propizio al lavoro intellettuale. L'attenzione, la memoria, l'ideazione e la creatività sono perturbate dall'irregolarità degli scambi tra i due emisferi. Grazie all'osservazione di questa alternanza è facile riconoscere i momenti in cui il cervello è al massimo della sua efficacia, così come i momenti di fatica. Inoltre è possibile migliorare l'alternanza dei fosfeni doppi quando è irregolare, quindi migliorare l'insieme dell'attività mentale e regolarizzare l'influsso nervoso.



Il Dottor LEFEBURE mentre esegue un esame cervoskopico.
Per quanto necessiti di una grande precisione, questo esame è facile da realizzare.
Grazie all'alternanza dei fosfeni doppi è possibile determinare gli esercizi che
permettono di migliorare i collegamenti inter-emisferici.
Più sensibile dell'elettroencefalogramma, l'esame cervoskopico dà la possibilità di
conoscere l'effetto di un farmaco o di un esercizio sul cervello, cosa che permette di
sapere quali tecniche sono davvero efficaci.
(Estratto dal libro del Dottor Lefebure: "L'Esplorazione del Cervello con le
Oscillazioni dei Fosfeni Doppi").



Come si vede, i fosfeni doppi sono una fantastica miniera di informazioni sull'insieme dei processi cerebrali. Abbiamo insistito sul ritmo che costituisce l'alternanza, ma non è il solo che il Dottor LEFEBURE abbia scoperto. Egli mise in evidenza numerosi ritmi cerebrali che erano totalmente sconosciuti prima dei suoi lavori. Ha sviluppato l'insieme delle sue osservazioni nel libro: "L'Esplorazione del Cervello con le Oscillazioni dei Fosfeni Doppi" e per le sue scoperte e per le applicazioni dei fosfeni doppi ricevette la Medaglia d'Argento al concorso Lépine nel 1963. Nel 1966 sviluppò il metodo pedagogico nel suo libro "Il Mixaggio fosfenico in pedagogia", metodo per il quale nel 1975 ricevette a Bruxelles la Medaglia d'Argento al Salone Internazionale degli Inventori. **I fosfeni doppi permettono di sapere che cosa è favorevole o sfavorevole al buon funzionamento cerebrale. Essi costituiscono una vera sonda di ordine fisiologico e psicologico.**

IL CERVELLO LAVORA IN MANIERA RITMICA

Il cervello non lavora in modo continuo ma in maniera ritmica con alternanze; questo spiega perché dopo un po' si faccia fatica a continuare a leggere o ad imparare. E' una saturazione del tutto normale; ecco perché è meglio fare delle sedute di lavoro brevi ma frequenti.

Così tenere in mente una stessa idea per molto tempo non è fisiologico! Gli esercizi di concentrazione che consistono nel mantenere per molto tempo una stessa idea in mente, proprio come gli esercizi detti di "vuoto mentale", non rispettano l'alternanza cerebrale e sono pericolosi. Paralizzano la riflessione e la creatività e possono generare dei gravi disturbi nervosi.

Questa alternanza cerebrale spiega perché i bambini hanno così spesso tendenza a fare dei dondolamenti: si lasciano portare dai loro propri ritmi cerebrali; vietare loro di dondolarsi equivale a bloccare i loro ritmi cerebrali, impedendo quindi al loro sistema nervoso di svilupparsi! Se i bambini sono letteralmente portati dai loro ritmi è perché tutto l'organismo e tutti i sensi fisici funzionano secondo questa alternanza.

Le percezioni fisiche, come ad esempio l'audizione e la visione, seguono le stesse leggi ritmiche dell'attenzione e del pensiero. Così noi abbiamo l'impressione di percepire il nostro ambiente come un continuum, ma in realtà il cervello non smette di analizzare i diversi piani un po' per volta.



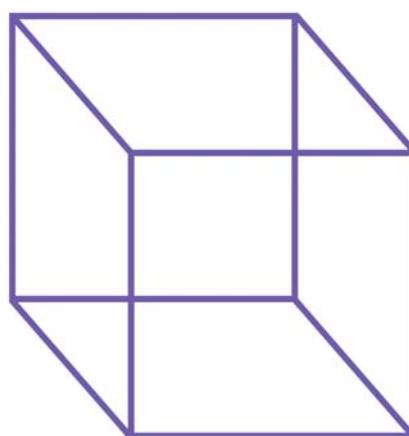
Per osservare questo fenomeno a livello uditivo basta ascoltare un brano musicale in cui tutti gli strumenti abbiano la stessa intensità. Ci si accorge che l'attenzione passa spontaneamente dagli ottoni, agli strumenti a corda, al pianoforte, alle percussioni, etc... I ritmi cerebrali ci fanno percepire le diverse stimolazioni uditive non in una continuità, ma in modo ritmico, vale a dire che esse sono analizzate le une dopo le altre, in alternanza.

Già negli anni sessanta il Dottor Francis LEFEBURE sottolineava l'importanza di una buona sincronizzazione del processo mentale mediante una stimolazione dei due emisferi cerebrali. Da allora gli studi sull'organizzazione del cervello hanno permesso di precisare le rispettive funzioni degli emisferi cerebrali destro e sinistro.

Per sapere come funziona il nostro cervello, andremo a vedere i vostri ritmi cerebrali facendo due divertenti test di alternanza cerebrale.

Il Cubo di NECKER

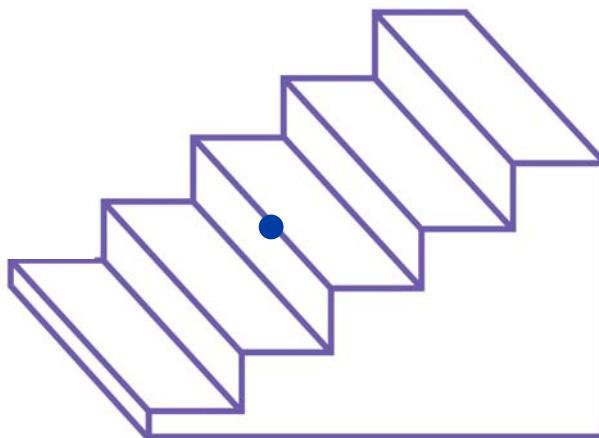
Guardando il centro del cubo senza muovere gli occhi ci si accorge, dopo un po', che dà la sensazione di cambiare spontaneamente di asse, come se si muovesse. Questo fenomeno è abitualmente classificato tra le illusioni ottiche (le figure ambigue), ma si tratta in effetti di una particolare analisi del cervello. La fluttuazione del disegno è dovuta al lavoro alternato dei due emisferi cerebrali. Qui vediamo il nostro cervello in pieno lavoro ritmico. Se non avete visto il cubo cambiare posizione, o se l'alternanza è molto lenta oppure irregolare, è segno di un affaticamento o di uno squilibrio cerebrale.





La Scala di SCHRODER

Osservate la sua posizione nello spazio per qualche minuto, senza sforzo di concentrazione; dopo un po' di tempo la scala vi apparirà rovesciata.



Più l'alternanza è netta e regolare, più questo indica il buon funzionamento del vostro cervello e il suo stato di ricettività. Se invece l'alternanza è molto lenta e irregolare, addirittura inesistente, questo potrebbe indicare un caso di fatica intellettuale, precedenti sforzi fisici, un pasto troppo abbondante, un consumo di alcool, o ancora l'assunzione di un farmaco: dunque non siete al 100% delle vostre possibilità mentali. L'utilizzo per qualche minuto del CD Sincrofonia può allora in certi casi farvi ritrovare il vostro potenziale cerebrale.

**Questi due esercizi ci danno informazioni sul funzionamento
del nostro cervello e del nostro stato mentale.**



L'AUDIZIONE ALTERNATA: I SUOI EFFETTI

Dopo aver ottenuto dei risultati così interessanti, e cercando di applicare questo principio di alternanza agli altri organi di senso, il Dottor Francis LEFEBURE traspose all'orecchio quello che aveva scoperto grazie ai fosfeni doppi; questo gli permise di mettere a punto l'Alternofono, apparecchio di attivazione cerebrale ad audizione alternata. Scrisse allora "Attivazione del cervello con l'Audizione Alternata".

Breve richiamo storico

I primi effetti dell'audizione alternata sono stati sperimentati su alcuni soggetti volontari nell'autunno del 1960 nel Laboratorio di Cervoscopia del Dottor LEFEBURE, situato a Gretz-Armainvilliers (Seine-et-Oise). La signorina Belay fu la prima capo-servizio di un laboratorio di Stato a verificare l'alternanza cerebrale nel **Laboratorio di Gretz**, poi il Dottor Philippe Encausse, Direttore del **Controllo Medico Sportivo**, in seguito il Dottor Jacquet, Direttore del Centro dell'**Istituto Nazionale dello Sport** a Vincennes, al **C.N.R.S.**, così come il Professor Dell, dell'**Ospedale Henri Roussel** di Parigi. Gli effetti dell'audizione alternata sono stati in seguito verificati e apprezzati al **Laboratorio Centrale delle Telecomunicazioni** (una volta chiamato P.T.T.) a Massy Palaiseau.

Gli effetti dell'Alternofonia o Sincrofonia.

Un metodo semplice, rapido e piacevole di miglioramento delle capacità cerebrali.

Basta mettere le cuffie sulle orecchie e aspettare qualche minuto per trovarsi sotto "l'incantesimo" dell'audizione alternata. Molto rapidamente si percepisce una distensione fisica e una calma mentale inattese. Senza particolare sforzo mentale, si comincia la seduta lasciandosi portare dal ritmo per cinque minuti. Si ascolta il battito o il ronzio che, lungi dall'essere sgradevole, induce a fare un leggero dondolamento spontaneo a causa dell'alternanza. E' solo dopo la seduta che alcune persone si rendono conto di essersi lasciate andare ad una dolce oscillazione della testa. Questa oscillazione è l'espressione di certi ritmi cerebrali. Questo dolce dondolamento della testa permette di imprimere il ritmo della Sincrofonia nel cervello e nel pensiero; e, forte di questo accumulo di ritmo e di energia nervosa, tutto il lavoro intellettuale che ne segue acquisisce una formidabile intensità. Una seduta dura al massimo tre quarti d'ora, perché alla fine del terzo quarto d'ora i suoi effetti cadono



bruscamente. Tuttavia i ritmi continuano ad organizzarsi senza che se ne abbia coscienza, e si continua a beneficiare degli effetti dell'audizione alternata per parecchie ore.

Durante la seduta sorgono numerose idee e, molto spesso, la soluzione ad un problema o ad una preoccupazione.

Uno dei primi effetti della Sincrofonia è dunque la regolarizzazione del sistema nervoso e dei ritmi cerebrali, poiché si percepiscono una grande distensione fisica e una grande calma mentale.

Poi si verifica **una accelerazione dell'ideazione e una intensificazione delle sensazioni visive soggettive**, cioè delle immagini che spesso sono così nette e precise che si ha l'impressione di trovarsi nel luogo che si percepisce, tanto sembra presente. L'audizione alternata rende dunque il pensiero più denso e più ricco del solito. Gli elementi che emergono sono spesso idee che il soggetto voleva realizzare, ma che le circostanze hanno allontanato dal suo percorso. Queste idee, queste intenzioni e ispirazioni sorgono allora di nuovo, come se qualcosa fosse stato interrotto e dovesse essere ripreso. Questo dà una straordinaria voglia di vivere alle persone che si trovano sommerse di problemi o in stato depressivo.

Questi effetti psicologici sono molto profondi perché il riequilibrio si produce a livello degli emisferi cerebrali. In effetti la vita quotidiana, l'attività o la professione ci chiudono in un'attitudine mentale e in una forma mentis legate più in particolare ad uno degli emisferi, che diventa di fatto, dominante.

L'emisfero sinistro è legato allo spirito analitico, nel senso dell'astrazione e della matematica, così come allo spirito di controllo. Quanto all'emisfero destro, esso è legato al senso artistico, alla creatività, alla spontaneità. È questo l'emisfero dominante quando si dice ad una persona che vive "sulla luna". L'audizione alternata accresce e migliora i collegamenti inter-emisferici. Il lavoro dei due emisferi si regolarizza a tal punto che l'emisfero sinistro (che quando è dominante rende rigida la personalità), beneficia di una maggiore flessibilità, stimolata dall'apporto dell'emisfero destro. Le idee nuove sono più numerose. L'emisfero destro, da parte sua, beneficia di una migliore organizzazione: le idee diventano più ricche e meglio strutturate e vengono realizzate e messe in opera più facilmente. L'individuo è allora più portato all'azione, da cui lo sviluppo di del suo spirito di iniziativa.



Così, quando i due emisferi del cervello funzionano in modo sincronizzato è possibile accedere a degli stati profondamente produttivi e coerenti.

CERVELLO SINISTRO	CERVELLO DESTRO
Verbale: utilizzo di parole	Non verbale: consapevolezza delle cose
Analitico: dialettica	Sintetico: lavora simultaneamente
Razionale: deduzione matematica	Non razionale: speculativo, astratto
Temporale: utilizzo di spazio-tempo	Atemporale: utopico, immaginativo
Logica: ragionamento	Intuitivo e globale: sogni ed emozioni artistico, musicale e creativo

Tabella che possiamo riassumere con la celebre formula Zen:

*“L’emisfero che parla non sa (il sinistro),
L’emisfero che sa non parla (il destro)”.*

Quando il sistema nervoso ha bisogno di recuperare ci si può addormentare con il CD Sincrofonia. L’audizione alternata migliora effettivamente l’irregolarità dei fosfeni doppi prodotta dalla fatica. Da cui una profonda distensione e un sonno riparatore. Alcune persone utilizzano la Sincrofonia anche solo per il rilassamento, il riposo e la qualità del sonno che essa apporta. Che si dorma oppure no, le immagini che spontaneamente si impongono assomigliano alle immagini del sogno (visioni ipnagogiche), con la differenza che spesso non si ha affatto la sensazione di dormire, ma si è invece assolutamente consapevoli, e stranamente molto più coscienti e lucidi del solito. Il pensiero assume delle sfumature insolite, le idee sono perfettamente chiare ed arricchite da una comprensione nuova. L’attenzione è rafforzata in modo notevole.

Il tempo non viene percepito nello stesso modo. Ce ne rendiamo conto molto bene quando dei bambini agitati provano la Sincrofonia. I genitori si aspettano che il bambino non tenga le cuffie per più di cinque minuti, e si accorgono con sorpresa che invece prende gusto a lasciarsi portare dal ritmo e che non si muove, non si agita, come se fosse preso da uno spettacolo interiore. Quando si dice al bambino che la seduta è terminata, spesso esclama: "Di già?", quando invece ha passato tre quarti d'ora con le cuffie.



Alcuni effetti sono immediatamente percepibili dopo una seduta: il bambino è più calmo, si sente riposato. La sua voce è più posata, più ferma e un po' più grave, caratteristiche di una profonda distensione. E' attento e le sue idee sono chiare. Un bambino che studia regolarmente con la Sincrofonia risente dei suoi effetti anche tra le sedute. E' molto più attento in classe. Memorizza e assimila meglio ciò che dicono i professori. Le sue reazioni e la sua riflessione sono più rapide. Sviluppa una maggiore curiosità intellettuale, senza esitare ad aprire libri a cui non si sarebbe mai interessato prima. Succede la stessa cosa con gli studenti, e il contrasto è ancora più forte con gli adulti.

Questi risultati possono essere ottenuti lasciandosi semplicemente portare dal ritmo, senza alcuno sforzo mentale. Ma è ben più interessante lavorare con la Sincrofonia, che si tratti di studiare, di leggere o ancora di fare una riflessione. In questo modo si beneficerà non solo dell'organizzazione del sistema nervoso e dell'aumento dei collegamenti inter-emisferici, ma anche di una migliore organizzazione del pensiero, così come della moltiplicazione delle associazioni di idee. La riflessione diventa allora più rapida del solito e la visione sintetica che ne deriva (emisfero destro) sfocia in un'analisi più approfondita (emisfero sinistro). Ancora una volta il potenziale dei due emisferi si arricchisce e si completa, da cui un'efficacia più che raddoppiata. Si osserva di fatto anche un'azione sulla motricità.

In questo modo la memoria motoria viene fortemente migliorata, permettendo di far scomparire i problemi di **dislessia e di disortografia**. Nello stesso modo, l'azione della Sincrofonia sulla **balbuzie** è estremamente netta. I bambini e gli adulti ne percepiscono gli effetti sin dalla prima seduta.

In effetti il flusso verbale è più regolare e le parole sono meno frammentate. La voce è più sicura e la persona ha più fiducia in se stessa. Con la pratica regolare, la balbuzie scompare completamente. L'utilità e l'interesse della Sincrofonia in ambito pedagogico sono EVIDENTI.

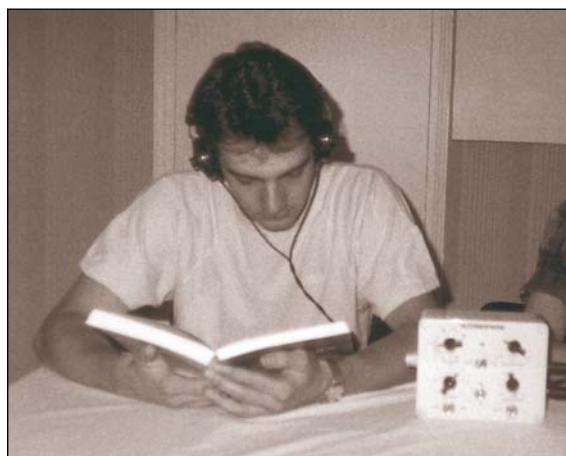
**L'audizione alternata permette di ristabilire l'equilibrio
tra i due emisferi destro e sinistro del cervello.
Migliora la loro sincronizzazione e di conseguenza
accresce le capacità cerebrali nel loro insieme.**



LA SINCROFONIA E LA CREATIVITÀ'

Uno degli effetti più importanti consecutivi a più sedute di Sincrofonia è l'ARRICCHIMENTO DEL TEMA DI PENSIERO: le "idee imposte" sorte nella prima seduta ritornano, associate però a nuovi concetti, ben collegati al concetto centrale che essi completano. È questo che costituisce la creatività.

Questo processo è proprio dei cervelli creatori: Newton, Einstein o Goethe riprendevano continuamente lo stesso tema di riflessione e lo completavano con elementi nuovi. Questa evoluzione del pensiero creativo si oppone al pensiero didattico, necessario per la riuscita negli esami, che ci obbliga ad avere delle conoscenze libresche più o meno ben correlate fra loro. In compenso, qualche seduta consecutiva di audizione alternata ci dimostra che essa fa entrare in attività IL MECCANISMO CREATIVO della MENTE.



*Studente che impara la lezione sotto
Alternofonia (1987).*

*"Apparentemente più misteriosa è l'influenza dell'audizione alternata sulla moralità.
Tuttavia è possibile considerare la moralità come il senso caratteriale del ritmo.
Un uomo onesto è un uomo che dà tanto quanto riceve. Poiché la vita è fatta di scambi
perpetui, è dunque un uomo in cui esistono un flusso e un riflusso periodici, un ritmo“ .*

Dottor Francis LEFEBURE.



FENOMENI NEUROLOGICI

In effetti è frequente che la pratica dei fosfeni, associata oppure no alla Sincrofonia, provochi la sensazione soggettiva di un grande benessere. La Sincrofonia, utilizzata da sola, dà gli stessi risultati. Questo dimostra che in entrambi i casi sono le sincronizzazioni dei ritmi cerebrali che producono questo sentimento. Tocchiamo qui certe proprietà del cervello ancora inesplorate, di cui però è facile riprodurre alcune caratteristiche, come ad esempio queste sensazioni soggettive di benessere. E' certo che si tratta di una nuova via di ricerca che medici e ricercatori non tarderanno ad esplorare; la luce infatti è sempre più utilizzata negli ospedali per ristabilire l'orologio biologico di pazienti affetti da disturbi del sonno, e per regolarizzare il flusso nervoso nei depressi cronici. Nuove scoperte all'orizzonte...

Grazie alla Sincrofonia, che riposa sulle basi delle leggi di fisiologia cerebrale, si può ampiamente migliorare la propria attività mentale e intellettuale.





LEGENDA : ● Ambito di applicazione e consigli di utilizzo
☞ Raccomandazioni ed Effetti

LE REGOLAZIONI DEL CD SINCROFONIA

Traccia Numero 1: Battiti alternati 1 secondo per lato

Traccia 1 - durata della traccia 5 minuti.

Questo ritmo procura la migliore disposizione d'animo e favorisce la concentrazione e la stabilizzazione del pensiero su un'idea.

Questo ritmo produce una sensazione piacevole, tipica delle eccitazioni alternate.

La si utilizzerà per:

- **La scrittura (lettere) e i redazionali:** mettere il volume piuttosto alto per ottenere un battito forte senza però che sia disturbante.
☞ Ascoltare la traccia per 5 minuti prima di redigere il testo, e per periodi di un minuto quando le idee vengono a mancare.
- **Sforzo di memoria:** volume piuttosto alto per ottenere un battito forte.
☞ Ascoltare il CD per un po', poi spegnere e cominciare la lettura e la memorizzazione del testo da imparare. La durata dell'ascolto deve essere uguale al tempo di memorizzazione.
- **Attivazione cerebrale:** volume piuttosto alto.
☞ In posizione allungata fare 5 minuti di audizione. Ci si sente meglio e più disponibili al lavoro, le idee sono chiare. Si è più metodici e si lavora più in fretta e senza fatica.



- **Stimolazione dell'immaginazione:** battito piuttosto forte.
 - ☞ Per un argomento di dissertazione, alternare dei periodi di circa 5 minuti durante i quali si rifletterà sull'argomento a periodi in cui si passa alla redazione. Le idee sono più numerose, la composizione più ricca.

- **Decisione da prendere:** battito da solo, a un secondo per lato, per qualche secondo quando si esita tra più decisioni.
 - ☞ Le ragioni di una scelta appaiono più chiaramente. Questo è molto utile ad esempio nell'orientamento professionale.

TRACCIA Numero 2: Ronzio medio alternato - 2 secondi per lato

Traccia 2 - durata della traccia 15 minuti.

- **Essere Zen, Padronanza di sé:** non mettere il volume troppo forte. Tempo di utilizzo 3/4 d'ora. Mettere in loop la traccia per 3 volte se si dispone di tempo a sufficienza.
 - ☞ La personalità viene migliorata, si diventa più socievoli e più ottimisti, pur rimanendo molto realisti, meno suscettibili e suggestionabili. Efficace per eliminare PAURE, FOBIE e STRESS.

TRACCIA Numero 3: Battiti alternati - 1 secondo e 1/2 per lato

Traccia 3 - durata della traccia 5 minuti.

- **Matematica:** il battito alternato facilita la comprensione e permette di risolvere più rapidamente i problemi di matematica. Ascoltare il CD per circa 10 minuti prima di intraprendere lo studio.
 - ☞ La capacità di ragionamento è aumentata, le idee sono più chiare e si percepisce meglio il percorso da fare per arrivare alla soluzione.



Nota: Tabelline: per i bambini, far ripetere l'enunciato mentalmente sempre dallo stesso lato e il risultato dall'altro.

Esempio: 4 x 2 quando il suono è a destra, 8 quando è a sinistra; continuare a recitare la tabellina più volte di seguito

- **Studio delle lingue straniere:** ripetere una parola mentalmente mentre il suono è da un lato, la sua traduzione mentre il suono è dall'altro lato. Le parole straniere devono sempre corrispondere allo stesso lato.



**TRACCIA Numero 4:
Ronzio alternato con suono acuto
2 secondi per lato**

Traccia 4 - durata della traccia 10 minuti.

- **Lettura o studio di testi:** DURANTE TUTTA LA LETTURA, al bisogno rimettere più volte la stessa traccia, o inserire la ripetizione di traccia premendo il tasto MODE.

☞ Dopo 10 minuti l'attenzione è più sostenuta, il testo sembra più attraente e meno fastidioso.

**TRACCIA Numero 5:
Battiti alternati con ronzio grave
3 secondi per lato**

Traccia 5 - durata 15 minuti

- **Iper rilassamento:** il battito è nettamente più forte del ronzio.

☞ Questo rilassamento è spontaneo, ed è più profondo di quello ottenuto con qualunque altro metodo. Fare una seduta di 45 minuti. Mettere la traccia in loop per 3 volte.



TRACCIA Numero 6:
Battiti alternati con ronzio molto grave
4 secondi per lato

Traccia 6 - durata della traccia 15 minuti.

- **Miglioramento del sonno:** se possibile, addormentarsi con il CD in funzione (durante la lettura della traccia premere una volta sul tasto MODE del vostro lettore perché la traccia si ripeta indefinitamente). Molto spesso si è risvegliati circa un'ora dopo da una sensazione di saturazione. Togliere allora le cuffie e spegnere il lettore.

☞ Il sonno consecutivo è decisamente migliore, al risveglio la mente è più lucida. L'audizione alternata impedisce le insonnie di origine psichica dovute alle preoccupazioni o all'ansia. Il suono grave predispone efficacemente all'arrivo del sonno. Dopo qualche tempo, al risveglio i sogni tornano in mente e con una maggiore varietà di colori. Alcuni soggetti notano che dopo aver dormito per venti minuti sotto Sincrofonia, sono altrettanto riposati, e persino di più, che dopo una notte di sonno.

TRACCIA Numero 7:
Battiti alternati - 1 secondo e 1/4 per lato

Traccia 7 - durata della traccia 5 minuti.

- **Rafforzamento della volontà:** ideale per rinforzare le vostre risoluzioni, consolidare i vostri obiettivi e sbarazzarvi delle idee nere e delle fobie di qualunque tipo.

☞ Fare una seduta di 10 minuti concentrandovi sull'obiettivo da raggiungere (dimagrire, smettere di fumare, compiere un lavoro fastidioso, eliminare una paura, un'angoscia...). Al termine di sedute ripetute otterrete la motivazione necessaria che vi aiuterà a raggiungere l'obiettivo desiderato. Mettere in loop la traccia per 2 volte.



PER FARE UNA BUONA SEDUTA

L'intensità degli effetti varia molto a seconda delle sedute, spesso la prima è molto convincente mentre le seguenti lo sono meno. Poi gli effetti si manifestano di nuovo.

Bisogna imparare ad utilizzare il CD Sincrofonia nelle diverse circostanze della vita: prima di andare a dormire perché il sonno migliori. Nell'ambito del lavoro, con il lettore posato in permanenza sulla scrivania: lo si ascolterà per qualche secondo, ad esempio ogni volta che si deve prendere una decisione; l'elemento essenziale dei problemi che si pongono appare allora molto più nettamente.

Quale che sia il momento scelto, l'ascolto del CD deve essere fatto in un luogo silenzioso, perché i rumori sentiti simultaneamente da entrambe le orecchie deteriorano la particolare onda cerebrale dovuta all'audizione alternata. Durante l'ascolto è preferibile essere distesi o seduti su una buona poltrona, con la testa appoggiata.

Durante la seduta potete fare qualche esperienza mentale per utilizzare l'energia di sincronizzazione accumulata nel cervello, ad esempio:

Pensiero Positivo e Autosuggestione: è straordinariamente facile associare volontariamente un pensiero positivo o un'autosuggestione ai suoni alternati. La ripetizione continua da sé senza il minimo sforzo, ed è anche molto piacevole. Non c'è confronto tra questa esperienza fatta con audizione alternata e la stessa esperienza tentata con un suono regolare biauricolare. Nel primo caso esiste il desiderio di perseverare, mentre nel secondo caso lo sforzo diventa fastidioso così in fretta che il soggetto lo abbandona rapidamente. In questo modo l'audizione alternata dà all'autosuggestione uno slancio che non si era mai potuto sperare.

Il perfezionamento consiste nel ripetere una parola su ciascuna alternanza. Per le parole troppo lunghe, effettuare una ripartizione in modo che le stesse parole (o le stesse sillabe) tornino sempre sullo stesso lato. Dopo qualche istante il pensiero prende uno slancio e una nitidezza di un'intensità eccezionale (utilizzare di preferenza la traccia n.^o7).

Alcune persone preferiscono ripetere la parola mentre il suono è da un lato e riposarsi mentre il suono è dall'altro, scambiando i lati dopo qualche minuto.

Dopo qualche giorno di allenamento, la ripetizione del pensiero si accelera perché il cervello lavora sempre più rapidamente.



I NOSTRI CONSIGLI PER OTTENERE DEI RISULTATI PROBANTI

Come per ogni esercizio fisico o mentale, il segreto della riuscita si condensa in due parole: **PERSEVERANZA e REGOLARITA'**.

Dovrete costringervi ad utilizzare il vostro CD Sincrofonia **TUTTI I GIORNI**, non fosse che per cinque minuti! L'importante è averlo ascoltato almeno una volta nella giornata.

All'inizio può darsi che dovete obbligarvi ad ascoltarlo, perché i battiti e i ronzii non vi ispirano molto. State tranquilli, sono appositamente studiati per agire positivamente sulla vostra attività cerebrale e hanno permesso a migliaia di persone di ottenere dei risultati convincenti.

Indossate le cuffie e mettete in marcia il lettore. Non dovete fare nient'altro. Che cosa c'è di più semplice?

Poi fate quello che volete. Lavorate al computer, leggete un libro, pensate alle vostre preoccupazioni del momento o molto semplicemente rilassatevi e lasciate vagare la vostra immaginazione.

Vi suggeriamo ad esempio di ascoltare la traccia numero DUE al mattino, prima di alzarvi, anticipando al bisogno l'ora del risveglio di quindici minuti. Una volta ascoltata la traccia, dedicatevi alle vostre occupazioni quotidiane senza preoccuparvi del resto.

Nella giornata, ascoltate di nuovo questa traccia in un momento favorevole e le altre tracce a seconda dell'obiettivo del momento.

Potete anche programmare il vostro lettore con la traccia DUE seguita dalla traccia CINQUE, e anche la traccia SEI, la sera prima di andare a dormire per addormentarvi progressivamente. Tutte le varianti sono possibili, sta a voi scoprire che cosa è più adatto a voi.

Fate questo **OGNI GIORNO** e ogni volta che ne avete l'opportunità.

Dopo qualche tempo, e con vostro grande stupore, vi accorgerete che affronterete le circostanze della vita in un modo completamente diverso, i



problemi e i crucci che vi preoccupavano o che vi innervosivano non vi toccano più con la stessa intensità di prima. Osserverete gli avvenimenti della vita con una certa distanza.

Grazie all'ascolto quotidiano del vostro CD Sincrofonia, per usare una terminologia molto alla moda, sarete e resterete "ZEN".

Potreste essere stupiti che dei semplici ronzii e dei battiti su ritmi basici e alternati possano apportarvi tanti benefici. In realtà questi ronzii e questi battiti non sono privi di senso. Sono stati appositamente studiati per agire sul vostro cervello e per produrre degli stati specifici di rilassamento o di attività cerebrale. Non possiamo dire di più su questi suoni senza svelare i nostri "segreti di fabbrica", e ad ogni modo saperne di più non vi apporterebbe nulla di supplementare sul piano del beneficio personale.



*Alternofono utilizzato dai professionisti della rieducazione
(Ortofonista, Kinesiterapeuta).*



CONCLUSIONE

Nella nostra società iperattiva spesso si esigono dei risultati non appena un'azione viene terminata. Le tecniche fosfeniche non funzionano così.

Non è dopo 24, 48 o 72 ore che bisognerà aspettarsi dei risultati spettacolari, ma dopo un mese di pratica regolare e quotidiana.

Sarete allora stupiti dai progressi realizzati. Constaterete che la vostra attenzione e la vostra memoria sono migliorate, che il vostro senso artistico, la vostra intuizione, la vostra immaginazione e, di conseguenza, tutta la vostra creatività si sono sviluppate in modo naturale, che anche la vostra socievolezza, la vostra energia, il vostro mentale e il vostro morale sono migliorati. E più perseverate, più vi espanderete.

Se i ritmi, il miglioramento delle capacità cerebrali, lo sviluppo personale e professionale, le possibilità della mente sono argomenti che vi interessano, sappiate che il Dottor LEFEBURE non ha soltanto scoperto l'audizione alternata ma ha anche fatto delle scoperte straordinarie sulla luce e sui fosfeni, mettendo a punto la tecnica del MIXAGGIO FOSFENICO, una tecnica rivoluzionaria.

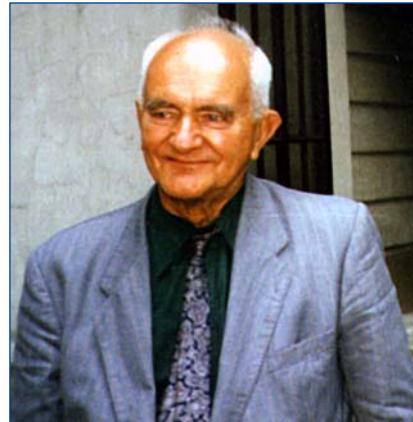
Il Mixaggio Fosfenico consiste nel conservare durante il **fosfene*** un'immagine mentale visiva o auditiva. In pedagogia, ad esempio, un bambino che volesse memorizzare una cartina geografica o una formula matematica se la rappresenterà nella mente durante la presenza del fosfene. Esso canalizza l'attenzione verso il pensiero prescelto. Il miglioramento dell'attenzione persiste tra le sedute. Inoltre si produce tra il pensiero e il fosfene un fenomeno paragonabile ad una combinazione chimica, di modo che da un lato il pensiero diventa più denso, il che lo aiuta a gravarsi nella memoria, e dall'altro si ha uno sviluppo di energia che aumenta il numero di associazioni di idee, eccita la curiosità intellettuale e lo spirito di iniziativa, e di conseguenza l'intelligenza.

* Fosfene: macchia di colori cangianti che persiste in oscurità per circa tre minuti nel campo visivo dopo la breve fissazione di una sorgente luminosa.

Per maggiori informazioni vedere Internet : www.fosfeni.com



DOTTOR FRANCIS LEFEBURE LA SUA VITA E LA SUA OPERA



*Anziano Esterno degli Ospedali di Parigi
Medico Anziano del Servizio di Sanità Scolastica
Professore Anziano di Scienze e di Matematica
Medaglia d'Oro e Premio al concorso Lépine, 1963
Medaglia d'Argento al concorso Lépine, 1964
Medaglia d'Oro al Salone Internazionale degli Inventori, 1964
Medaglia Vermeil al Salone Internazionale degli Inventori, 1967
Medaglia d'Argento al Salone Mondiale degli Inventori di Bruxelles nel 1975 per il
metodo del "Mixaggio Fosfenico in Pedagogia".*

Il Dottor Francis LEFEBURE è nato il 17 Settembre 1916 a Parigi, nella 14° circoscrizione. Fece i suoi studi secondari nel liceo francese che ha dato il maggior numero di uomini celebri, il Liceo Louis le Grand.

A 17 anni fece il P.C.N. (Fisica, Chimica, Scienze Naturali) che era allora l'anno preparatorio a Medicina. Uscì fra i primi, su parecchie centinaia di studenti, benché fosse il più giovane. Cominciò gli studi di medicina a 18 anni, interessandosi soprattutto all'anatomia, all'istologia, alla fisiologia, alla fisica medica, nella quale ottenne i massimi voti.

Fu esterno degli Ospedali di Parigi, scegliendovi i servizi di neurologia e psichiatria infantile. Nel 1942 ad Algeri discusse la sua tesi di medicina sugli esercizi respiratori dello Yoga: "Respirazione Ritmica e Concentrazione Mentale". In effetti era stato mobilitato nel 1939 come



medico ausiliario, poi medico luogotenente. Essendosi però sposato, dovette trovare un impiego medico e divenne medico di igiene scolastica.

Nel 1959 si interessò ai fenomeni fosfenici, il che lo portò a studiare che cosa succedeva con due fosfeni. Il metodo di esplorazione del cervello con i ritmi dei fosfeni doppi si rivelò di una ricchezza e di una utilità pratica straordinarie. Redasse un rapporto nella primavera del 1960 per il servizio di salute scolastica. Questo rapporto, trasformato in libro, descrive diversi ritmi e fenomeni cerebrali sconosciuti fino ad allora, che fu possibile osservare grazie al Cervoscopio, apparecchio per il quale il Dottore ricevette la Medaglia d'Argento al concorso Lépine nel 1964. Traspose all'orecchio quello che aveva così scoperto, cosa che gli permise di mettere a punto prima di tutto il Sincrofono, che divenne in seguito l'Alternofono, apparecchio di attivazione cerebrale, e di scrivere poi **"Attivazione del cervello con l'audizione alternata"**. Ottenne la Medaglia d'Oro e il Premio del concorso Lépine nel 1963 e la Medaglia d'Oro al Salone Internazionale degli Inventori di Bruxelles nel 1964, per l'Azione sul Cervello dell'Apparecchio ad Audizione Alternata (Alternofono).

Nel 1963 ebbe l'idea di studiare che cosa succedeva se ci si sforzava di pensare ad un soggetto preciso durante la presenza del fosfene. Ciò fu all'origine del principio del **"Mixaggio Fosfenico"**, metodo che permette di ottenere efficacemente lo sviluppo della memoria, dell'intelligenza, dello spirito di iniziativa, dell'intuizione artistica, della creatività attraverso la mescolanza dei pensieri con i fosfeni. **Nel novembre 1975, il Salone Mondiale degli Inventori di Bruxelles assegnò la Medaglia d'Argento al Dottor Francis LEFEBURE per il metodo del "Mixaggio Fosfenico in Pedagogia".**

Molto rapidamente il metodo si rivelò di una fecondità inaudita, pur essendo di una notevole facilità applicativa. Da allora consacrò tutte le sue forze al perfezionamento di questa tecnica, alla sua divulgazione e alla sua estensione. Il Dottor Francis LEFEBURE si è spento il 19 Marzo 1988 a Parigi, continuando le sue ricerche fino agli ultimi istanti. Innovatore, uomo fuori dal comune, la sua opera, paragonabile a quella dei più grandi ricercatori, servirà come base a numerose altre scoperte. Per più di 30 anni il Dottor Francis LEFEBURE si è prodigato in conferenze e seminari nel mondo intero e possiamo affermare che, dal 1945 ai nostri giorni, ha influenzato un gran numero di ricercatori, di artisti e di scrittori.



ESTRATTO DI SCIENZA E VITA (Ottobre 1960, pagina 37)

D i a g n o s i c o n f o s f e n i ?

Un medico francese, il Dottor Francis LEFEBURE, ha appena messo a punto un nuovo apparecchio: il Cervoscopio, che apre forse il cammino ad un nuovo metodo di stesura delle diagnosi mediche.

Questo apparecchio è fondato sul fenomeno dei fosfeni. Con questo nome vengono designate le percezioni luminose soggettive che persistono sulla retina di qualunque soggetto abbia fissato una lampada, dopo il suo spegnimento.

Per mezzo del dispositivo che ha concepito, il dottor LEFEBURE illumina ciascun occhio separatamente e in modo alternato per due secondi. Prosegue per un certo tempo l'illuminamento alternato con questo ritmo. Lasciato al buio, il soggetto vede allora apparire un solo fosfene corrispondente ad una delle due lampade, che scompare dopo circa 8 secondi. Il fosfene corrispondente all'altra lampada si presenta allora per un tempo uguale, scompare a sua volta, e così di seguito da venti a trenta volte.

Il valore di otto secondi è peraltro un valore medio: diminuisce fino a tre nei bambini, e si innalza fino a venti negli

anziani. Proprio qui risiede l'interesse dell'esperimento: le curve che il Cervoscopio permette di stabilire sono incontestabilmente, secondo il Dottor LEFEBURE, in rapporto con il ritmo abituale del soggetto nei suoi lavori, attività o distrazioni. Così ad esempio una curva che segna delle oscillazioni rapide all'inizio, con un progressivo ritorno alla norma, indicherebbe che si è in presenza di un soggetto "che si precipita con agitazione sul proprio lavoro".

Le variazioni patologiche del ritmo di apparizione e di scomparsa dei fosfeni non sono meno notevoli. Rallentato dalla sclerosi a placche, o dall'assorbimento di ioduro di potassio, è invece accelerato dal morbo di Basedow.

Queste poche indicazioni fanno già presagire l'interesse pedagogico e medico del cervoscopio.



Medaglia d'Oro e Premio al Concorso Lépine, 1963, per l'azione sul cervello dell'**dell'apparecchio ad audizione alternata**.



Medaglia d'Oro al Salone Internazionale degli Inventori di Bruxelles, 1964, per l'azione sul cervello dell'**apparecchio ad audizione alternata**.



Medaglia d'Argento al Concorso Lépine, 1964, per l'invenzione del **Cervoscopio**.



Medaglia Vermeil del 1° Concorso Internazionale di Invenzioni, 1967, per l'invenzione del **Sincrofono**.



Medaglia d'Argento al Concorso Internazionale degli Inventori, 1973, per l'invenzione della **Lampada da Mixaggio Fosfenico**.



Medaglia d'Argento al Salone Mondiale degli Inventori, 1975, per l'invenzione del metodo del **Mixaggio Fosfenico in Pedagogia**.

<http://www.fosfeni.com>

® Marchio depositato per i libri, gli apparecchi, le registrazioni audio e il metodo pedagogico.



SINCROFONIA

