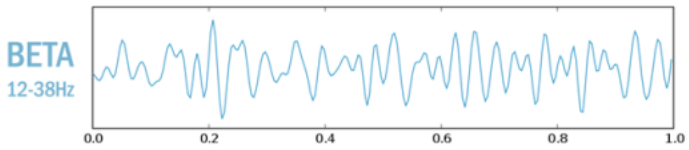
musictherapie.fr

L'intensité de l'activité cérébrale se manifeste par la fréquence des ondes calculée en hertz (Hz) - un hertz égalant une ondulation par seconde. La fréquence des ondes cérébrales varie selon le type d'activités dans lequel on est engagé, mais les individus non entraînés ont relativement peu de contrôle sur celles-ci. Trop de stress, par exemple, et le système nerveux n'accepte pas de se détendre : les ondes cérébrales continuent alors de se maintenir dans la fourchette bêta et il est impossible de trouver le sommeil...

BÊTA : 12Hz À 38Hz

Activité vigile de concentration ou anxiété.
L'affirmation.
Prédominance pour l'activité.
L'attention intense, raisonnement logique, jugement, traitement des informations relatives au monde qui nous entoure.
Intentions spirituelles.

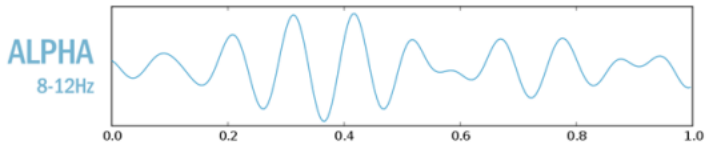
Cycle avec les yeux ouverts.
Lutte pour la survie.
Lors du sommeil ; période paradoxale.
Captées sur les lobes temporaux et en états subjectifs sur les lobes occipitaux et frontaux du Cerveau.



ALPHA : 8Hz À 12Hz

État de calme, de satisfaction, de créativité et d'amour.
Proches des fréquences que la Terre (résonances de Schumann).
Période de repos, de relaxation légère et de méditation.

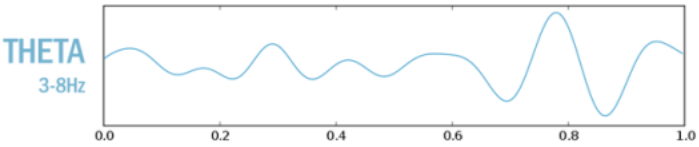
Rêve éveillé, hypnose, visualisation.
Conscience apaisée.
Premiers contacts avec l'inconscient.
Cycle avec les yeux fermés.
Les deux hémisphères sont en harmonie dans toutes les zones.



THÊTA : 3Hz À 8Hz

État de somnolence, état « crépusculaire », relaxation profonde, transe hypnotique, images intérieures eidétiques (relatif à l'essence des choses considérées indépendamment de leur existence).
L'intuition.
La conscience spirituelle.

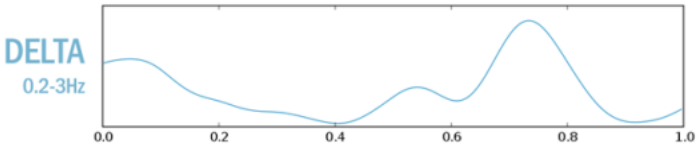
Mémoires et sensations stockées dans le subconscient (la mémoire cellulaire).
Permettent la régression dans la mémoire.
L'auto-guérison.
Activité du système limbique et de la région l'hippocampe.



DELTA : 0,2Hz À 3Hz

État de sommeil profond.
Mouvements oculaires rapides.
Permettent les régressions hypnotiques vers la naissance et la période prénatale.
Accès à « l'inconscient collectif ».
Léthargie, état subjectifs bilatéraux.

État de division cellulaire et production des hormones de croissance.
Dernières ondes que nous produisons avant de mourir.
Localisées vers les lobes temporaux et en état subjectif vers les lobes occipitaux.



GAMMA : 30Hz À 80Hz

Grande activité cérébrale, résolution de problèmes.
L'intellect.
La mémoire.
La pleine conscience (le 3ème œil).
Présent dans chaque partie du cerveau.

Réduire l'anxiété

Pour améliorer la qualité de détente et favoriser le sommeil, par exemple, on « invite » le cerveau à ralentir le rythme de ses ondes, qui pourraient graduellement passer de 38 à 0,2 Hz. On peut aussi améliorer la cohérence de l'influx nerveux des neurones, ce qui se traduit sur l'électroencéphalogramme (EEG) par des ondes d'une plus grande amplitude.

Plusieurs phénomènes extérieurs peuvent influencer le rythme des ondes cérébrales. La science a découvert que c'est généralement un effet de résonance qui est en cause. Le battement régulier des tambours de même que le chant grégorien ou des activités physiques rythmées comme la marche procurent, à la longue, cet effet.

Contre-indications de la synchronisation des ondes

Les diapasons ainsi que certains appareils de synchronisation des ondes cérébrales utilisant des clignotements lumineux sont déconseillés aux personnes épileptiques.