

www.luminoterapia.science

NATURAL LIGHT
Dr. Lefebure Methods®
Luminoterapia

LUMINOTERAPIA

Sabemos transformar la energía de la luz y convertirla en poder cognitivo, equilibrio emocional y conciencia sutil.



Dr. Lefebure Methods®

En Dr. Lefebure Methods® le ofrecemos una lámpara de luz natural que dinamizará todas sus funciones cerebrales equilibrará sus emociones y le proporcionará una conciencia más clara.



NATURAL LIGHT

Dr. Lefebure Methods®, luminoterapia



luminoterapia

La luminoterapia ha demostrado su eficacia en la mejora del tono vital e incluso en trastornos depresivos, también en problemas del sueño, en pacientes bipolares y en todo tipo de desajustes de los ciclos circadianos.

- 1 mejora el tono vital
- 2 reduce los procesos de depresión estacional y no estacional
- 3 ayuda a conciliar el sueño
- 4 apoya a la terapia farmacológica en enfermedades neurodegenerativas
- 5 regula las disfunciones del ritmo circadiano
- 6 equilibra las emociones
- 7 potencia todas la funciones cognitivas



Si no hay suficiente luz la glándula pineal produce melatonina durante el día, la hormona del sueño.



Baño de luz natural

Es frecuente que la melatonina genere agotamiento, falta de tono vital y energía durante el día, alterando incluso los ciclos del sueño y produciendo insomnio, debido a la ausencia de luz natural.

El baño de luz natural mejorará todas sus capacidades y aumentará su tono vital de un modo significativo, con la Natural Light Dr. Lefebure Methods®, luminoterapia, sincronizará su reloj biológico interno equilibrando los ciclos circadianos, potenciará

el sistema nervioso, inmunológico, y endocrino, además de producir las hormonas necesarias para generar bienestar y buen humor, alejando los procesos de bajo tono vital y la depresión.

La Asociación Americana de Psiquiatría encargó en el 2005 un estudio para valorar los tratamientos con luz, luminoterapia, que tan buenos resultados parecían tener en los países nórdicos y concluyó que los baños de luz que imitan la luz solar, mejoraban significativamente la depresión, como poco, con iguales resultados que la medicación con antidepresivos y la psicoterapia.



Desde el momento en que Edison descubre la lámpara de incandescencia los ritmos de la vida cambiaron de forma drástica, antes de su descubrimiento el sol guiaba los días con sus tiempos, la actividad del hombre transcurría paralela a la luz solar. Después de Edison progresivamente, la luz artificial ha sustituido a la luz del astro rey, actualmente siendo generosos, es posible que solo un 10% de nuestro tiempo lo pasemos al aire libre.

El cambio de costumbres ha producido unos desajustes que son el motivo de muchos problemas de salud, tanto física como emocional. La luz natural inhibe la producción de melatonina, que se encarga de la somnolencia, y debido a ello se produce más serotonina, responsable de la actividad cerebral.

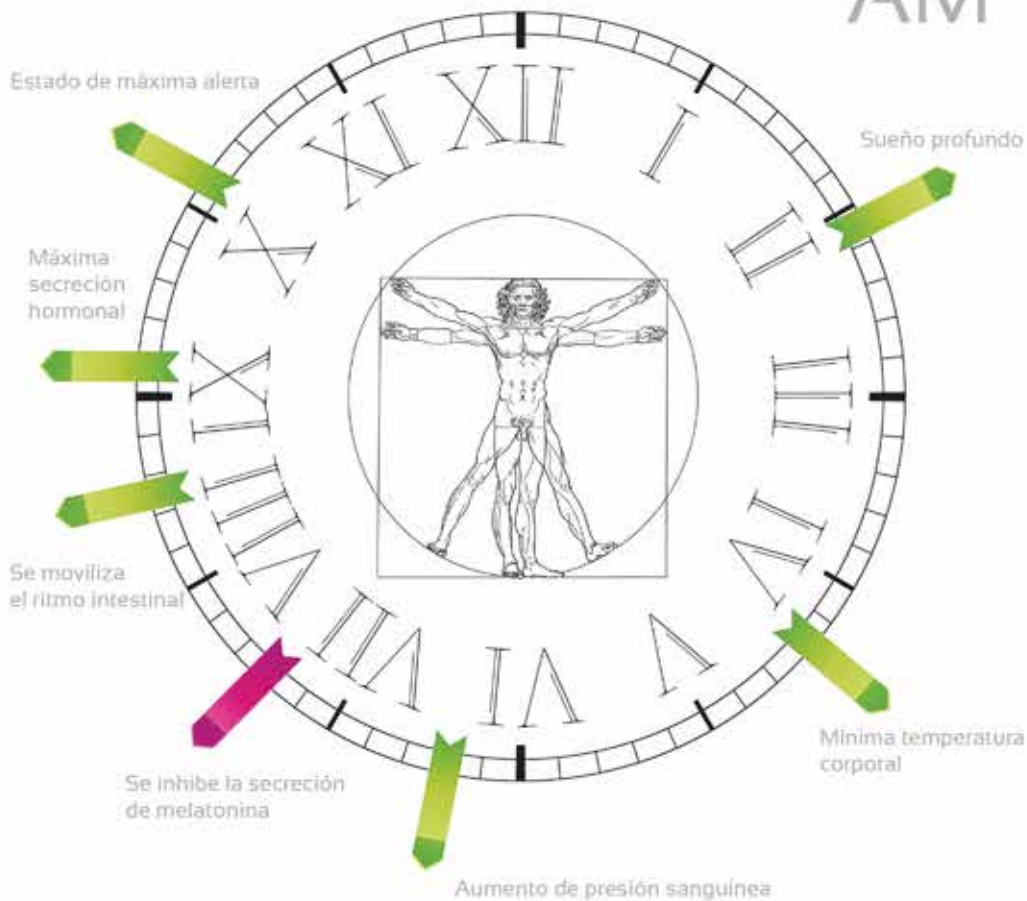
El ritmo de nuestras vidas hace que nos encerremos en lugares mal iluminados que nos generan, mal humor, bajo tono vital, agotamiento intelectual...

Habitualmente utilizamos una iluminación sin el espectro de la luz solar y con una intensidad pobre, elementos que nos alejan de la luz natural.

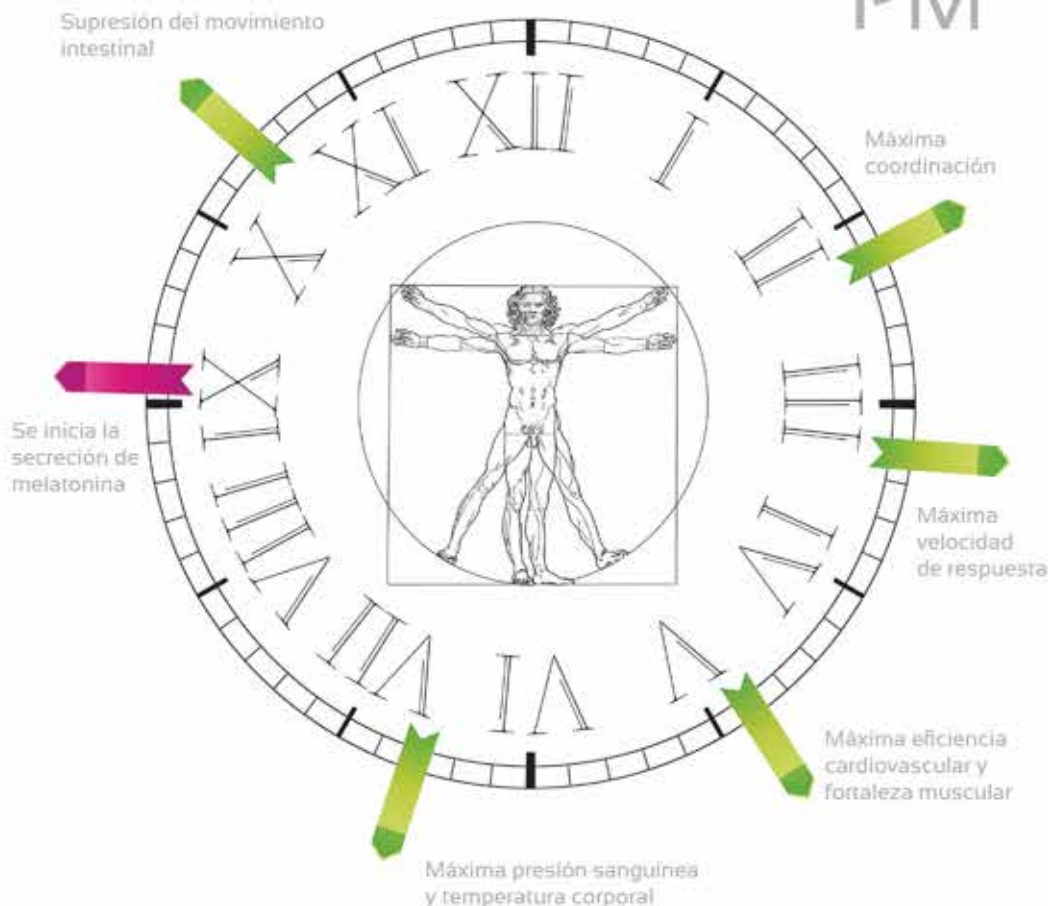
Se necesitan al menos 1.000 lux para detener la producción de melatonina por parte de la glándula pineal, la hormona del sueño se le llama. Es obvio que en invierno el problema se agrava pero está muy presente, cada vez más, incluso en verano.

Si no hay suficiente luz la glándula pineal produce melatonina porque entiende que no es momento de actividad.

AM



PM



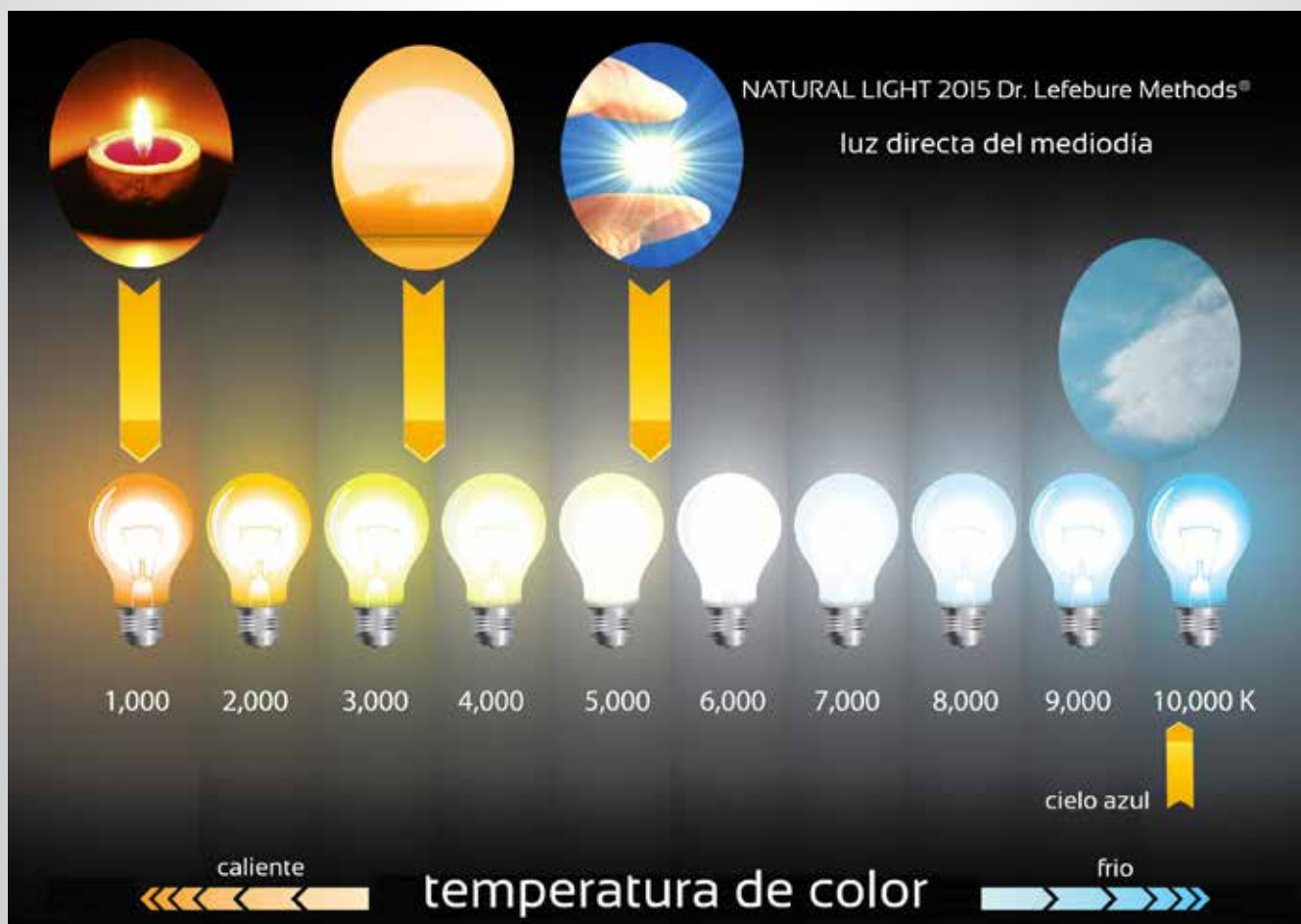
Biofotones

La interacción no química entre los sistemas biológicos, es la que estructura coherentemente el funcionamiento fisiológico celular y dicha comunicación se efectúa mediante lo que se ha dado en llamar biofotones, luminiscencias químicas de intensidad denominada ultra-débil que no tienen su origen en reacciones enzimáticas. Los biofotones son una luz celular difusa y dispersa pero su característica principal es que, al igual que el laser, es coherente y estructurada.

Esta luz interior ofrece explicación a la velocidad de comunicación celular, muy superior a la de los procesos bioquímicos. Así los campos electromagnéticos coherentes de los biofotones regularían los procesos fisiológicos. Según el Premio Nobel de Química Luc Montagnier, la comunicación mediante señales electromagnéticas del ADN transporta su estructura a otras moléculas. El físico alemán Fritz-Albert Popp postula incluso que es el mismo ADN el que genera los patrones coherentes de luz interior *al absorber la luz solar y de otros medios*.

La gran coherencia de la luz interior de los biofotones sería la responsable de que no solo existiera un gran trasiego de energía, sino de la comunicación celular. Sus trabajos ponen en evidencia, en relación con la salud, que la coherencia de la luz emitida es una guía de cómo está el individuo, así en presencia de un trastorno físico o psíquico, la luz emitida por un cuerpo deja de ser coherente; podemos pues convenir que la salud depende de la coherencia de nuestra *luz interior*.

En una línea de investigación similar con la luz como denominador común, la doctora Esther del Río, ha basado parte de sus investigaciones en demostrar que el agua del cuerpo humano está compuesta de «clatratos» que permiten que la luz se transmita de forma casi inmediata por todo el cuerpo formando moléculas de cristal líquido que se relacionan con una red magnética distribuida por todo el cuerpo, es decir, la luz recorre nuestro organismo llevando información.





La NATURAL LIGHT Dr. Lefebure Methods®, luminoterapia, le ofrece una luz especial, luz natural, luz de día, que informa al cerebro de que debe estar despierto y alerta.



Más de 12000 LUX



500 mm. de diámetro y 55 w.



Más del 90% de rendimiento de color CRI



2835 leds



5000 K de temperatura de color



Soporte de metacrilato e interruptor on/off



La luz natural y la mejora cognitiva



En el estudio

Que la luz es importante para la vida parece obvio, pero es algo que olvidamos muy a menudo y de lo que no obtenemos todo el provecho que deberíamos. La luz es el origen de la vida y podemos llevarla al interior de nuestro cerebro, literalmente, activando todas las funciones neuronales, favoreciendo así nuestra rapidez y concentración mental.

Estudiar con la Natural Light Dr. Lefebure Methods® mejora los resultados escolares, y de forma colateral ofrece al alumno un aumento de la energía y del ánimo además de equilibrar sus emociones y mitigar la sensación de estrés y presión por el enorme grado de exigencia y competitividad actuales.

La luz natural en el trabajo y el descanso



En el trabajo

Utilizar la luz de la Natural Light Dr. Lefebure Methods® mitigará la sensación de fatiga en el trabajo y mejorará la empatía y la intuición además de favorecer la concentración.



En el descanso

Muchos insomnios han desaparecido con los baños de luz, la recuperación de los ciclos biológicos naturales induce un sueño reparador además de liberar las tensiones que impiden el descanso.

La luz natural, la depresión y el estrés



En la depresión, estacional y no estacional

La mejora de los procesos depresivos se opera tanto en los estacionales como en los no estacionales, la explosión energética que produce la luz de la Natural Light Dr. Lefebure Methods® se manifiesta en un acusado y sostenido aumento del tono vital y del optimismo.

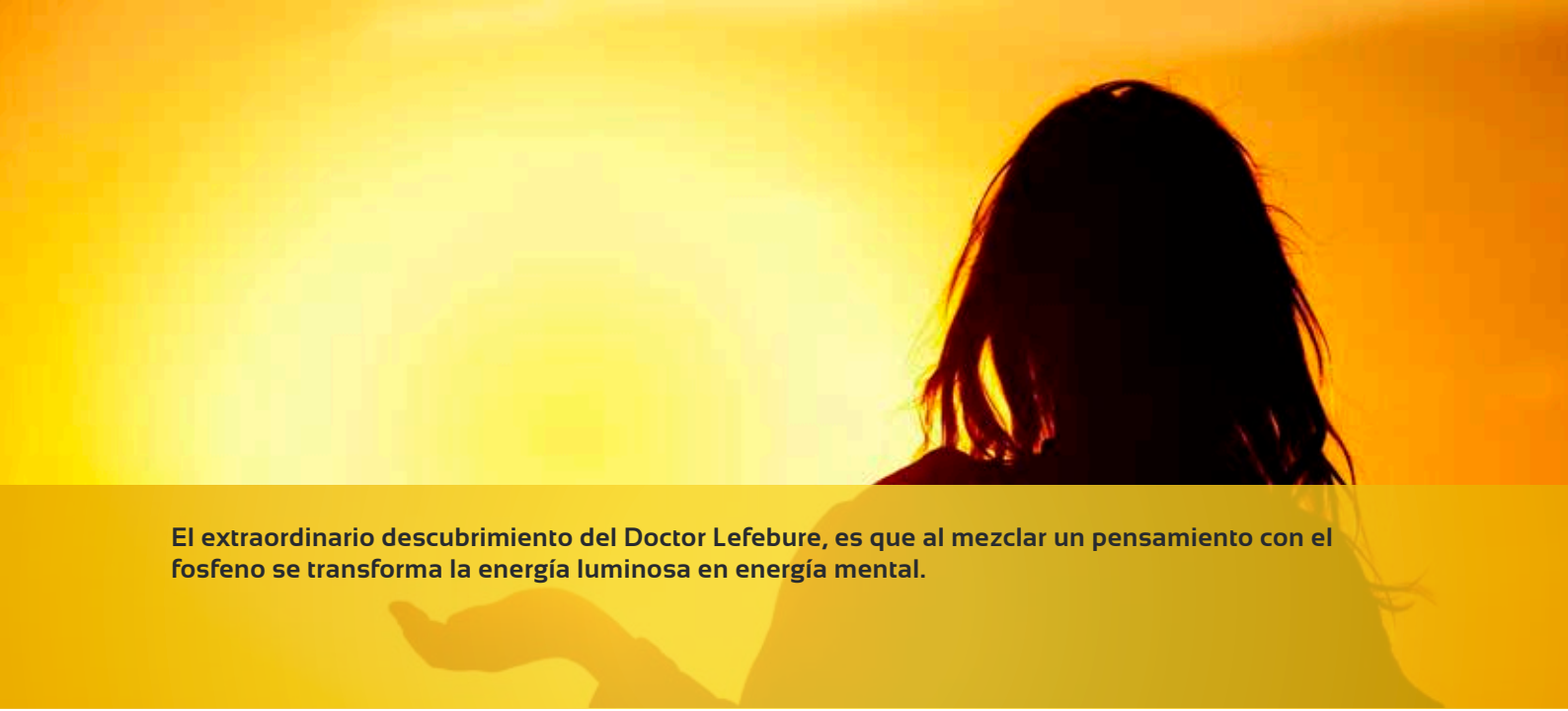


En el estrés

El estar siempre alerta no es una situación natural y acaba consumiendo las reservas del organismo, el sistema nervioso simpático se manifiesta con fuerza, se produce la liberación de adrenalina, cortisol, etc. Cuando estamos cerca de la luz se hace difícil estar estresado, todos relacionamos el estar sentados alrededor del fuego con una experiencia reconfortante, con algo extremadamente placentero, o bien cuando estamos en lugares muy soleados, se hace difícil no relajarse y *dejarse llevar* por la luz.



En 1959, siendo médico del Servicio de Salud Escolar, el Doctor Francis Lefebure descubrió y analizó la acción dinamizante de la luz sobre todas las funciones cerebrales. El método de Dr. Lefebure Methods®, se basa en los fosfenos, es decir, las manchas multicolores que persisten en la oscuridad durante unos tres minutos tras mirar fijamente una fuente luminosa adecuada, Natural Light Dr. Lefebure Methods®, durante unos cuarenta segundos.



El extraordinario descubrimiento del Doctor Lefebure, es que al mezclar un pensamiento con el fosfeno se transforma la energía luminosa en energía mental.

Transformar la luz

Si por algo se caracteriza el fosfeno es por la manifiesta mejora que produce en los procesos mentales, lo más conocido del fosfeno es su utilización en la capacidad de razonamiento y de memorización. El fosfeno produce una ebullición fantástica de ideas y conceptos relacionados pero además actúa, literalmente, como un densificador del proceso cognitivo, así cuando en su presencia se coloca una idea, un pensamiento en definitiva, éste se graba en el recuerdo

siendo el principio fundamental de lo se llama, la *mezcla fosfénica*, es decir, mezclar un pensamiento con el fosfeno, trasladar la energía de la luz al pensamiento asociado, dinamizándolo y dándole una fuerza y una concreción fuera de lo habitual.

Fosfenos

Los fosfenos tienen propiedades muy particulares. No son una simple curiosidad de la naturaleza, ofrecen aplicaciones cotidianas sencillas, útiles y prácticas que se ignoraban antes de la aparición de los estudios del Doctor Lefebure, un verdadero genio que publicó más de 30 libros como resultado de sus investigaciones. Los fosfenos producen una activación neurológica, emocional y sutil extraordinaria pero además, en el momento en que los mezclamos con un ejercicio mental, una evocación emotiva o una idea, su energía se traslada a la actividad mental o emocional con la que lo asociamos, fertilizándola, enriqueciéndola, dinamizándola e incluso depurándola.

¿Cómo se hace un fosfeno?

1. Nos situamos a una distancia máxima de 50 cm. de la Natural Light Dr. Lefebure Methods®.
2. La miramos, sin cambiar el punto de enfoque, durante aproximadamente unos 40 segundos.

Tras ese momento disponemos de varias opciones.

- a) Observamos el fosfeno manteniendo los ojos abiertos.
- b) Cerramos los ojos o utilizamos un antifaz, de este modo el fosfeno se hará más visible.

Desarrollo del Fosfeno

La primera fase del fosfeno dura alrededor de un minuto y medio. Al principio aparece una mancha de forma más o menos circular de color amarillo bordeado por rojo. Tras varios fosfenos consecutivos, el amarillo se transforma en un amarillo-verde-translúcido, rodeado siempre por un contorno rojo.

Al comienzo esta mancha es inestable, podemos verla pulsar, vibrar, eclipsarse y reaparecer, o balancearse y girar, para luego estabilizarse.

Durante la segunda fase, de la misma duración, el color rojo se extiende progresivamente en dirección al centro del fosfeno hasta invadirlo completamente.

En seguida, el rojo se desvanece hasta aparecer un azul muy sombreado. A continuación, el fosfeno desaparece lentamente en una forma nebulosa, mezcla de azul oscuro, gris y negro. Describimos los colores solo a modo indicativo, pues varían según la sensibilidad retiniana de cada persona. Todo este proceso dura alrededor de 3 minutos.

¿Qué hacer con un Fosfeno?

Las posibilidades son infinitas, cualquier actividad que realicemos implica el cerebro y naturalmente también la emoción, si a uno le damos fuerza y a la otra equilibrio, todo va mejor.

En esta pequeña guía de la Natural Light Dr. Lefebure Methods® hemos preferido centrarnos en los aspectos más conocidos del trabajo de Dr. Lefebure Methods®, en sus ya más de 60 años de difusión por todo el mundo, la utilización de los baños de luz y los fosfenos, en desarrollo personal, terapéutica y pedagogía, pero es habitual utilizar los fosfenos en múltiples escenarios, por ejemplo en todo tipo de terapias sean alopáticas u holísticas, en psicoterapia, adicciones, fobias, desequilibrios emocionales, expresión artística en todas sus facetas, en el deporte, en la empresa, y en un larguísimo etc. Así pues existen muchas posibilidades de utilización de los fosfenos, su poder y aplicaciones son interminables.

¿Se debe tomar alguna precaución para la práctica de la *mezcla fosfénica*?

La corta observación de la Natural Light Dr. Lefebure Methods® no representa ningún peligro para los ojos. Al contrario, constituye una excelente gimnasia ocular utilizada y aconsejada en algunos métodos de reeducación visual.

El uso de otro tipo de lámparas para realizar fosfenos, y sus posibles consecuencias oculares es de exclusiva responsabilidad de quien las utilice.

Existen dos contraindicaciones, únicamente si con la Natural Light Dr. Lefebure Methods® van a realizar fosfenos, si la utiliza como luminoterapia, baños de luz, no existe ninguna contraindicación.

1. Glaucoma severo.
2. Es aconsejable dejar pasar un año después de una cirugía ocular para hacer fosfenos.

Conclusión

Si utiliza los fosfenos regularmente constatará que su atención y su memoria son mejores, su sentido artístico, su intuición, su imaginación y como consecuencia su creatividad se desarrollan de forma natural y cuanto más persevere, mayor será esta expansión. Además una sensación de alegría y bienestar comenzará a manifestarse.



Consejos de utilización

Si el objetivo es el tratamiento de una disfunción, insomnio, depresión, estrés, bajo tono vital, cómo apoyo en enfermedades neurodegenerativas, etc. nos colocaremos a un máximo de cincuenta centímetros de la Natural Light Dr. Lefebure Methods® y realizaremos cualquier actividad, leer, escuchar música, etc. mientras se produce el baño de luz.

Las primeras sesiones es aconsejable que tengan una duración de unos 15 minutos, incrementándose gradualmente hasta los 45 minutos, a partir de ese momento podemos incorporar la Natural Light Dr. Lefebure Methods® a cualquier actividad el tiempo que deseemos. Normalmente después de las dos o tres primeras sesiones ya se obtienen resultados.

Si la depresión es severa a parte del baño de luz con sus pautas descrito anteriormente, realizaremos 60 observaciones fijas, fosfenos, sin necesidad de cerrar los ojos, continuando con nuestra actividad tras realizarlos, y dejando entre uno y otro un mínimo de tres minutos, a lo largo del día.

Si quiere dinamizar una actividad asociada a la Natural Light Dr. Lefebure Methods® mejorar el rendimiento en el trabajo, o su concentración, creatividad, intuición etc. procederá como en el apartado anterior, en este caso desarrollando la actividad en presencia del baño de luz.

Si el objetivo es el estudio el procedimiento será el mismo, la Natural Light Dr. Lefebure Methods® deberá estar muy próxima al lugar de estudio.

El siguiente paso es comenzar el estudio realizando un fosfeno, la luz interior creada tras mirar directamente la Natural Light Dr. Lefebure Methods®. La miraremos aproximadamente cuarenta segundos, tras ese momento el fosfeno se activará, es decir, estará actuando como un excepcional dinamizador neuronal, habremos dado el paso de bañarnos con luz a llevarla al interior de nuestro cerebro. El estudiante no tiene más que leer su lección con la normalidad habitual.

La vida del fosfeno es de tres minutos pero eso no significa que cada tres minutos se deba mirar la luz, cuando se preste, cuando le parezca bien al estudiante, mirará de nuevo la Natural Light Dr. Lefebure Methods® para generar otro fosfeno continuando el estudio y así sucesivamente, cuantos más fosfenos se hagan más concentración se tendrá, más claridad en el pensamiento más rapidez mental.

En el momento de memorizar, una vez el estudiante tiene claro el texto que debe grabar en su memoria, observará la Natural Light Dr. Lefebure Methods® repitiendo el texto, la fórmula, el concepto etc. luego cerrará los ojos, incluso puede colocarse un antifaz de relajación por ejemplo, en ese instante continuará repitiendo el texto, la fórmula etc.

Deben coexistir el fosfeno y el proceso de memorización para que la energía de la luz pase al pensamiento asociado amplificándolo, densificándolo, fecundándolo, grabándolo literalmente en la memoria.

como tratamiento



distancia máxima 50 cm.



baños de luz, leyendo, escuchando música, etc.



al comienzo sesiones de 15 minutos, gradualmente hasta los 45 y después sin límite.

en el estudio



para crear un fosfeno miramos la Natural Light Dr. Lefebure Methods® directamente durante cuarenta segundos.



realizaremos fosfenos a lo largo de toda la sesión de estudio.



para memorizar repetiremos el texto durante la creación del fosfeno, y con los ojos cerrados durante su presencia.

www.luminoterapia.science



Dr. Lefebure Methods®
Ediciones Fosfenismo España e Iberoamérica
Alcolea 32-34 7º 2ª
Barcelona 08014
España

Teléfonos +34 609 33 11 11
+34 93 490 91 28
Email: fosfenismo@fosfenismo.org



Dr. Lefebure Methods®