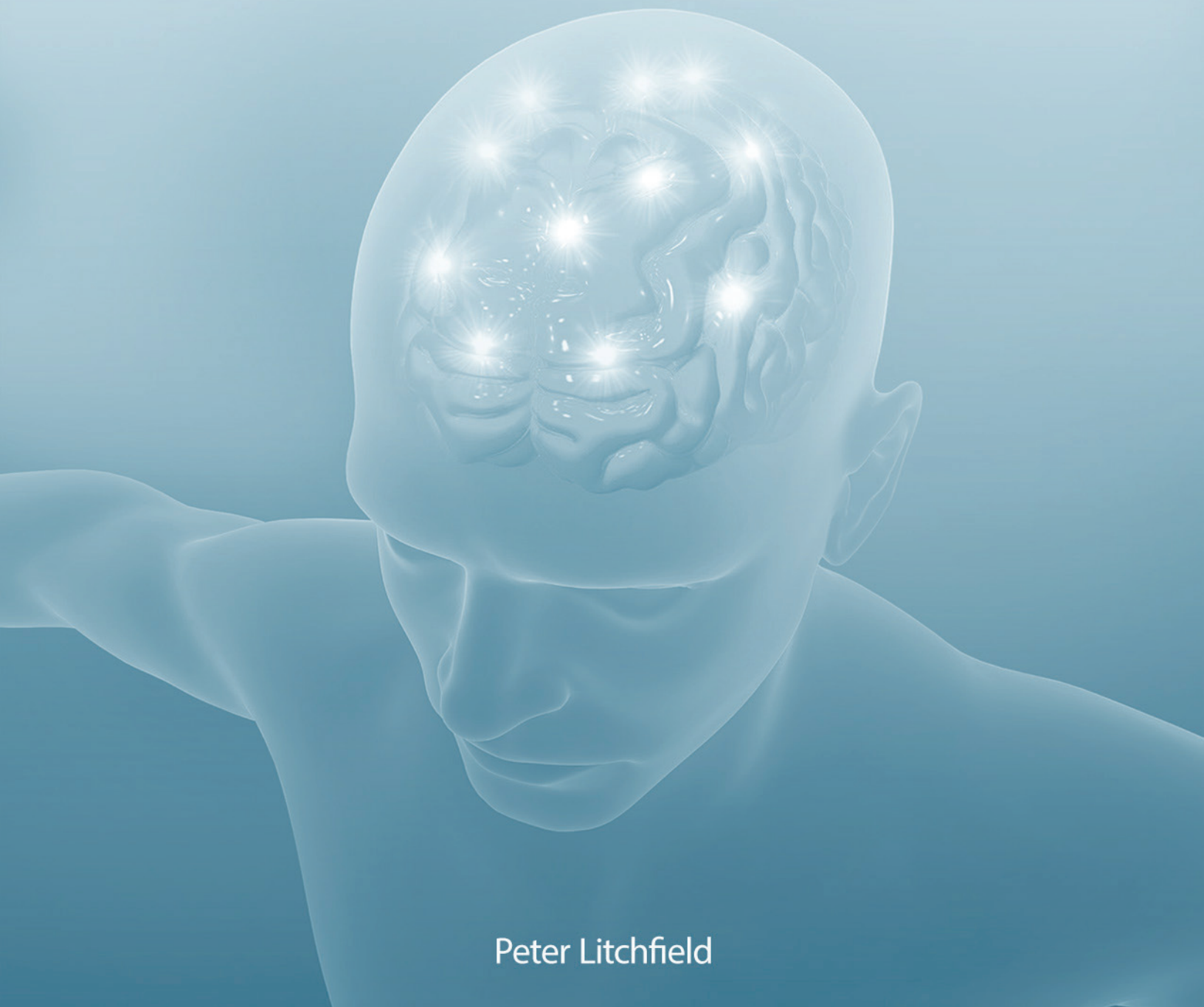


GUIDE UTILISATEUR

des Battements Binauraux et de l'Hypnose du Sommeil



Peter Litchfield



Guide Utilisateur

des Battements Binauraux et
de l'Hypnose du Sommeil



Mentions légales

L'information contenue dans ce manuel ne remplace en aucun cas un conseil médical. Aucune action ou abstention ne devrait être prise basée uniquement sur le contenu de cette information. Avant de commencer les exercices contenus dans ce livre, consultez votre médecin pour garantir qu'il est approprié pour vous. Nous pensons que l'information et les avis exprimés ici sont précis, basés sur le meilleur jugement de l'auteur. Les lecteurs qui ne consultent pas avec les services de santé appropriés le font à leurs propres risques.

Guide Utilisateur des Battements Binauraux et de l'Hypnose du Sommeil

2e Édition © 2017

Copyright 2014-2017 par Peter Linchfield

Sommeil Divin

www.sommeildivin.com

TOUS DROITS RÉSERVÉS. Ce livre contient du matériel protégé selon les termes des lois et des Traités de copyright internationaux et fédéraux. Toute réimpression ou utilisation non autorisée de ce matériel est interdite. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise sous aucune forme ou par aucun moyen, électronique ou mécanique, y compris la photocopie, par enregistrement ou par aucun système de stockage et de récupération de l'information sans permission écrite exprès de l'auteur.

TABLE DES MATIÈRES

Comment Fonctionnent les Battements Binauraux ?	5
Le Spectre des Ondes Cérébrales	7
Une Science Naturelle	8
Comment Utiliser les Battements Binauraux	10
Écouter les Pistes Audio de Sommeil Divin	13
Position Assise ou Allongée.....	20
Choisir les bons Écouteurs et Ajustement du Volume	22
Ajuster le Volume	25
Fréquence d'Utilisation	26

Comment Fonctionnent les Battements Binauraux ?

L'expérimentateur allemand, **Heinrich Wilhelm Dove**, a tout d'abord découvert les battements binauraux en 1839. Ce n'est cependant pas avant 1973 que le biophysicien **Dr Gerald Oster** a prouvé le potentiel des avantages au sein d'un rapport académique appelé « Auditory Beats in the Brain » (« *Battements Auditifs Dans le Cerveau* », paru dans *Scientific American* en 1973).

Les recherches d'Oster ont conclu que les battements binauraux pouvaient être un outil efficace au sein de la recherche cognitive et neurologique, en raison de la manière dont les fréquences peuvent altérer l'état dans lequel se trouve le cerveau.

Quarante ans, et de nombreuses recherches effectuées par des scientifiques et des ingénieurs du son après, la musique à base de battements binauraux est largement utilisée pour soulager le stress, améliorer la mémoire, augmenter la productivité et la concentration, et fournir un sommeil plus sain et plus reposant.

Les 4 États Principaux de Battements Binauraux des Ondes Cérébrales



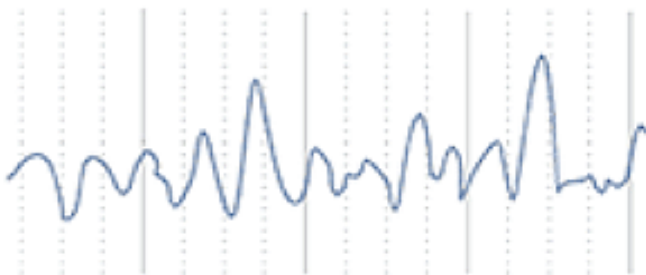
Bêta : 14-40 Hz

- Concentration, éveil, alerte, connaissance
- Des niveaux plus élevés sont associés à l'anxiété, à la maladie, et aux réactions de survie telles que « fuir ou combattre ».



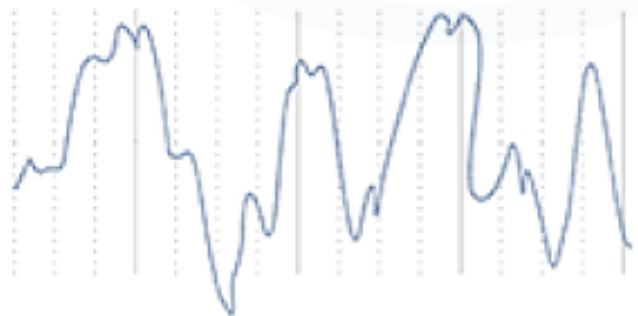
Alpha : 8-14 Hz

- Relaxation, apprentissage élevé, concentration détendue, légère transe, augmentation de la production de sérotonine
- Pré-sommeil, somnolence de pré-réveil, méditation, émergence de l'accès à l'esprit inconscient



Thêta : 4-8Hz

- Sommeil rêveur (sommeil paradoxal)
- Augmentation de la production des catécholamines (vital pour l'apprentissage et la mémoire), augmentation de la créativité
- Expériences émotionnelles, intégratives, changement potentiel de comportement, augmentation de la rétention des informations apprises
- Imagerie hypnagogique, transe, méditation profonde, accès à l'esprit inconscient



Delta : 1-4Hz

- Sommeil sans rêves
- Libération de l'hormone de croissance humaine
- État profond non physique comme la transe, perte de conscience corporelle
- Accès à l'esprit inconscient et à « l'inconscience collective »

Le Spectre des Ondes Cérébrales

De la même manière qu'un équipement électrique fonctionne à des fréquences spécifiques, c'en est de même pour le cerveau. Ces fréquences sont connues sous le nom d'ondes cérébrales, et se mesurent en Hertz (Hz). Lorsque nous nous trouvons dans des états élevés d'anxiété, la vitesse de nos ondes cérébrales augmente, et lorsque nous sommes détendus, la vitesse diminue. C'est la clé dans la compréhension du fonctionnement des battements binauraux.

Lorsque nous sommes réveillés, le cerveau produit des ondes cérébrales à des fréquences d'environ 5-40Hz. Par exemple : lorsque nous sommes dans un état cérébral favorable à l'apprentissage et à des activités énergétiques, notre cerveau produit principalement des ondes cérébrales bêta autour de 20-25Hz. Dans des états de profonde relaxation, le cerveau produit principalement des ondes cérébrales thêta situées entre 4-8Hz. Dans un état de sommeil profond (phases 3 et 4 du cycle du sommeil), lorsque les usines de régénération du corps sont en marche, notre cerveau produit principalement des ondes delta se situant entre 1-4Hz.

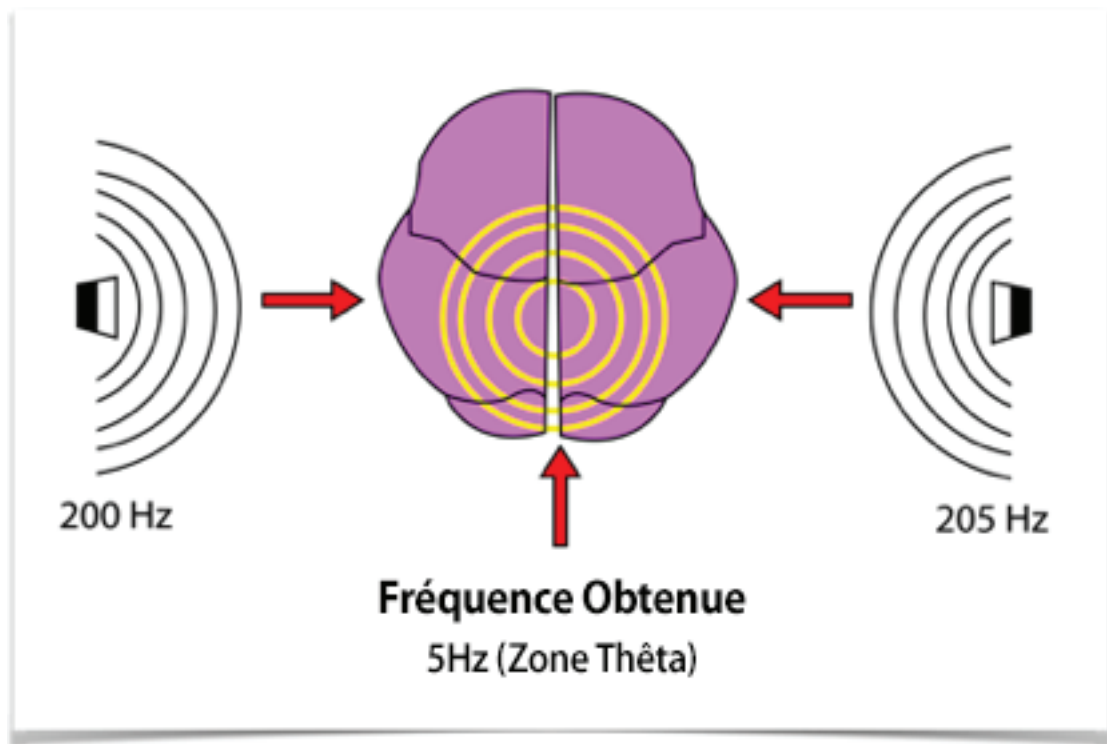
Une Science Naturelle

La science qui se cache derrière les battements binauraux se produit à l'intérieur du cerveau. Une fréquence sonore distincte (qui sonne comme une tonalité) est envoyée aux oreilles gauche et droite à travers des écouteurs.

En entendant les deux fréquences, le cerveau répond en interprétant les deux fréquences comme une fréquence sonore rythmique uniforme, connue sous le nom de battement binaural.

La fréquence obtenue (tonalité) représente la différence mathématique qui se trouve entre les deux fréquences (Hz) des tonalités gauche et droite qui ont été envoyées à l'origine aux oreilles gauche et droite.

Par exemple : si on envoie à l'oreille gauche une fréquence de 200 Hz, et que l'on envoie à l'oreille droite une fréquence de 205 Hz, alors les ondes cérébrales vont automatiquement commencer à vibrer à la différence se trouvant entre les deux fréquences (5 Hz) Le terme technique de ce processus est la « réponse en fréquence » (RF).



Pour simplifier cette explication, voyons ce processus comme quelque chose qui envoie une tonalité sonore à l'oreille gauche, et une tonalité sonore à l'oreille droite ; le résultat est la création naturelle d'une nouvelle tonalité qui entraîne le cerveau vers l'état dans lequel nous souhaitons nous trouver.

La musique à base de battements binauraux est complètement sûre. Le processus simple imite les ondes cérébrales humaines qui se produisent au sein du spectre cérébral sur une base journalière.

Ce processus signifie que nous pouvons utiliser la musique à base de battements binauraux pour stimuler le cerveau à se rendre dans des états favorables à notre santé et à notre bien-être, tels qu'une relaxation et un sommeil profond.

Par exemple : Une personne qui souffre d'insomnie va rencontrer des difficultés à s'endormir la nuit. En écoutant régulièrement une musique à base de battements binauraux situés à une fréquence delta, avant d'aller au lit, le cerveau sera entraîné à produire des ondes delta ; ce qui va favoriser la création d'un état cérébral détendu, propice à un sommeil plus profond.

Comment Utiliser les Battements Binauraux

Vous pouvez utiliser les battements binauraux n'importe où et à n'importe quel moment, tant que vous utilisez des écouteurs. La raison qui fait que vous devez utiliser des écouteurs, est que le cerveau a besoin d'entendre les deux tonalités (gauche et droite) en même temps pour produire d'effet désiré. Techniquement, vous pourriez les écouter sans écouteurs en plaçant votre tête entre deux haut-parleurs. Cependant, les effets en seront grandement diminués, sans parler du fait que cela sera une manière peu pratique de profiter de l'expérience.

Le processus de « réponse en fréquence » n'est pas dépendant de l'emplacement, ce qui signifie que vous pouvez écouter les battements binauraux où vous voulez.

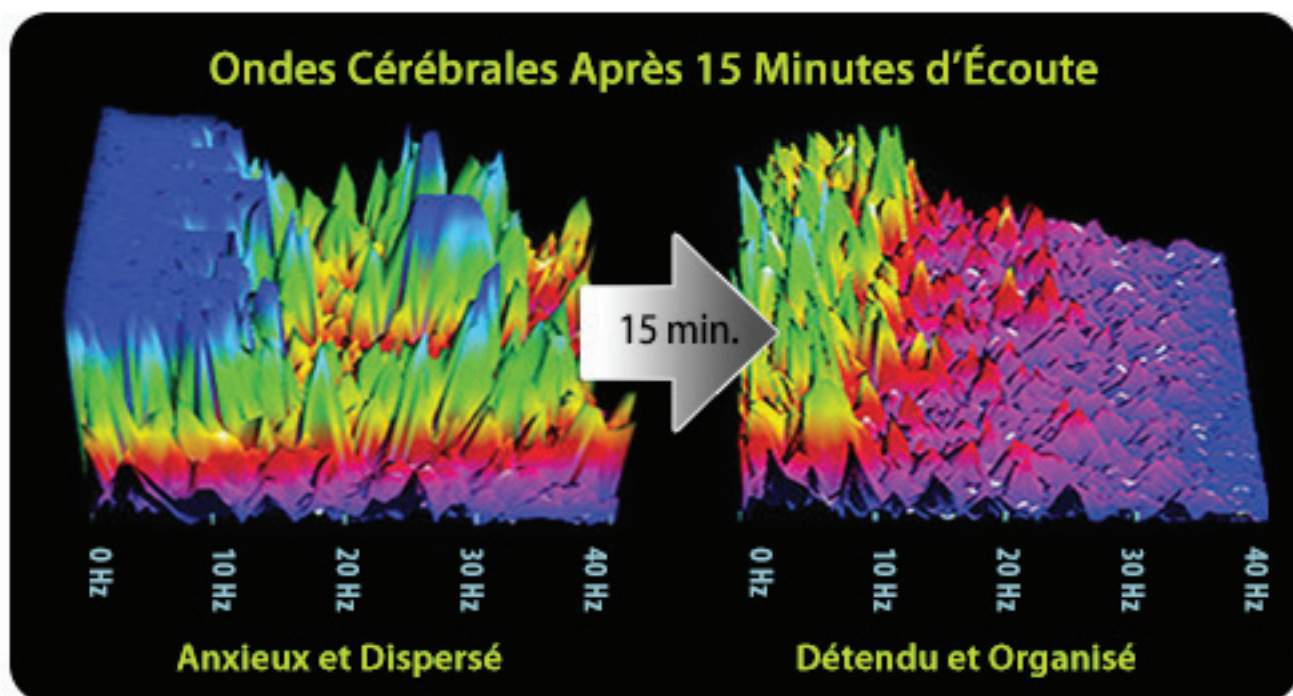
Le processus se produit naturellement lorsque le cerveau reçoit les fréquences sonores dans chaque oreille, donc peu importe que vous soyez chez vous, au travail ou autre part. Cependant, pour obtenir de meilleurs résultats, je recommande que vous les écoutiez dans un environnement relaxant, absent de toute distraction. Puisque vous utilisez les battements binauraux pour vous relaxer et mieux dormir, le cerveau va répondre optimalement au processus s'il n'est pas distrait par une source extérieure de bruit ou de mouvement.

Les enregistrements Thêta (*Esprit Serein et Détente Absolue*) proposés par le programme des **Six Étapes de Sommeil Divin** peuvent être écoutés à l'intérieur ou à l'extérieur de votre maison, et en journée ou en soirée. En fait, beaucoup de personnes qui méditent utilisent les enregistrements de battements binauraux pour accéder à une méditation profonde afin d'emmener l'esprit dans un état de conscience spacieuse, et choisissent donc de le faire à l'extérieur dans la nature.

Donc si le temps le permet, n'hésitez pas à les écouter dans votre jardin ou au parc. Si ce n'est pas possible, trouvez un endroit de votre maison que vous trouvez apaisant. Concentrez-vous sur l'instant présent, et détendez-vous. Fermez vos yeux et concentrez-vous sur le va et vient de votre respiration. Laissez libre court à vos pensées au fur et à mesure qu'elles apparaissent dans votre esprit, et laissez-vous aller à un état mental spacieux.

L'Impact des Battements Binauraux sur l'État Cérébral

Après avoir écouté un enregistrement de battements binauraux pendant 15 minutes, le graphique montre comment les ondes cérébrales sont passées d'un état d'anxiété à un état de relaxation organisé et fonctionnel.



Écouter les Pistes Audio de Sommeil Divin

Pour obtenir une bonne nuit de sommeil, nous devons stimuler notre cerveau à entrer dans un état propice au sommeil au bon moment. Faire cela favorise la libération de la mélatonine, l'hormone responsable de la régulation des cycles de sommeil/éveil. C'est l'axe principal du programme des **Six Étapes de Sommeil Divin** : réinitialiser et reprogrammer le cycle du sommeil à un état plus sain.

Les enregistrements de battements binauraux des **Six Étapes de Sommeil Divin** et l'enregistrement d'hypnose du sommeil, vont vous aider à tirer parti du programme en **Six Étapes de Sommeil Divin** en entraînant le cerveau à s'habituer à la détente dans un état non anxieux, et à entrer dans la « zone de sommeil » au moment d'aller se coucher.



SOMMEIL PROFOND

- Fréquences Delta • 0,5 à 4 Hz -

Sommeil Profond est un enregistrement de fréquence delta. La fréquence delta est l'état dans lequel le cerveau se trouve dans un sommeil profond (phases 3 et 4), où la majorité des ondes cérébrales produites sont des ondes delta. Lors de ces phases de sommeil, l'approvisionnement en sang vers vos muscles est augmenté, le développement et la réparation des tissus se produit, et l'hormone de croissance (essentielle au développement) est libérée. En entraînant le cerveau à produire davantage d'ondes Delta, vous allez faire l'expérience de périodes plus longues de sommeil plus profond et réparateur.

Sommeil Profond va favoriser la production d'ondes delta, vous aidant ainsi à passer d'un état d'alerte et d'éveil à un état détendu et somnolent. Lorsque vous vous endormirez, vous ferez l'expérience de périodes plus longues de sommeil profond qui vous feront vous sentir frais et énergique durant la journée. Écoutez *Sommeil Profond* une heure avant d'aller au lit, ou pendant que vous vous préparez à dormir.





DÉTENTE ABSOLUE

- Fréquences Thêta • 6 à 8 Hz -

Détente Absolue est un enregistrement de fréquence thêta. Thêta est l'état dans lequel le cerveau se trouve lorsque nous sommes détendus, dans un état de méditation, ou dans les phases anticipées du sommeil. Cet enregistrement peut être écouté à tout moment lorsque vous souhaitez vous détendre et déstresser, et à tout moment lorsque vous vous sentez anxieux ou angoissé.

C'est particulièrement utile pour ces soirées où vous êtes submergé de pensées vis-à-vis des choses que vous devez accomplir le jour suivant, ou par des émotions associées à des tristesses personnelles.

L'anxiété est un facteur clé dans le fait de ne pas être en mesure de s'endormir et de rester éveillé. Il est par conséquent important d'entraîner le cerveau à être capable de passer rapidement à un état d'anxiété à un état détendu, et de ne pas rester dans un état d'anxiété trop longtemps. Faire cela vous permettra de vous éteindre plus facilement le soir, favorisant un état paisible de fatigue lorsque vous allez au lit.



ESPRIT SEREIN

- Fréquences Thêta • 4,5 à 6 Hz -

Esprit Serein est également un enregistrement de fréquence thêta, mais plus faible que *Détente Absolue*. Il est destiné à combattre un esprit trop hyperactif afin d'empêcher l'esprit de s'égar-

er dans une multitude de pensées au cours de la soirée, alors qu'il devrait se préparer à se détendre et à se préparer à dormir.

Un esprit trop productif est l'une des causes fréquentes de l'insomnie, et c'est quelque chose que presque toutes les personnes qui souffrent d'insomnie présentent comme symptôme. En entraînant le cerveau vers un état d'apaisement avant d'aller vous coucher, vous empêcherez votre cerveau de se retrouver dans ces spirales ennuyeuses de pensées qui apparaissent dès que votre tête s'installe sur l'oreiller. *Esprit Serein* est utilisé de manière optimale en début de soirée ; lorsque vous revenez du travail, par exemple.

Il va vous aider à récupérer de votre journée, et vous permettre ainsi de déblayer la route encombrée qui mène au sommeil. Vous pouvez donc utiliser l'un des enregistrement delta peu de temps avant d'aller vous coucher.



NUIT HARMONIEUSE

- Fréquences Delta • 0,5 Hz -

Nuit Harmonieuse, tout comme la piste audio *Sommeil Profond*, prépare l'esprit à un sommeil reposant et régénérateur. C'est un enregistrement puissant de fréquence delta qui délivre de faibles fréquences delta à un taux concentré de 0,5 Hz. Il est donc idéal pour les personnes qui se réveillent à mi-sommeil, et qui obtiennent de ce fait des cycles de sommeil de mauvaise qualité.

Il fournit une alternative à la piste audio *Sommeil profond*, donc n'hésitez pas à alterner entre les deux lorsque vous le souhaitez. Certaines personnes préfèrent son côté minimal et doux, alors que d'autres préfèrent les facultés fortement hypnotiques de *Sommeil Profond*. Écoutez-les une heure avant d'aller vous coucher, ou lorsque vous vous préparez à dormir.

Position Assise ou Allongée

Les **battements binauraux** peuvent être écoutés lorsque vous marchez, lorsque vous êtes assis ou lorsque vous êtes allongé. Les fréquences vont entraîner le cerveau peu importe ce que vous êtes en train de faire, mais pour obtenir des résultats optimaux, il est mieux d'être détendu autant que possible et d'éviter de se laisser distraire par quoi que ce soit lors de l'écoute.

Si vous avez la possibilité de vous asseoir dans la position traditionnelle du lotus (les jambes croisées), alors je vous le recommande pour les enregistrements *Détente Absolue* et *Esprit Serein*. Si vous trouvez cela inconfortable, asseyez-vous sur un coussin ou un siège confortable. Vous pouvez aussi vous allonger sur un canapé ou sur le sol durant la journée, mais ne vous allongez pas sur votre lit en journée – Nous entraînons le cerveau à associer le lit avec le sommeil, et non pas avec la relaxation. Se détendre avant d'aller dormir est une étape différente du processus.

Sommeil Profond et *Nuit Harmonieuse* sont différents, car ces pistes audio sont conçues pour vous aider à accéder à votre cycle de sommeil et de vous endormir plus rapidement. Ces pistes audio peuvent être écoutées avant d'aller au lit, lorsque vous vous préparez à aller dormir (comme décrit dans « l'Étape 1 » du livre des **Six Étapes de Sommeil Divin**), et au lit lorsque vous vous endormez.



SOMMEIL ANGÉLIQUE

(PISTE AUDIO D'HYPNOSE)

- Fréquences Thêta • 4 à 8 Hz -

Sommeil Angélique est une piste audio d'hypnose du sommeil qui est conçue pour redéfinir le processus des pensées négatives, et ainsi limiter sa tendance comportementale à vous empêcher de dormir. Elle est idéale pour les personnes qui se trouvent coincées dans un cycle d'insomnie récurrente, et qui ont développé une crainte de ne pas s'endormir.

Les fréquences thêta qui constituent la musique méditative entraînent le cerveau dans un état de relaxation profonde. Les affirmations et les messages subliminaux agissent alors pour débloquer toute peur et toute énergie négative de votre subconscient.

L'enregistrement ne nécessite pas d'être écouté avant que vous dormiez ou même dans la soirée, mais vous pouvez le faire si vous le souhaitez. Je recommande de l'écouter dans l'après-midi après le déjeuner, ou durant une pause thé en fin d'après-midi.

Sommeil Angélique va induire un état altéré de conscience, et souvent un état de somnolence post-auditive. Je vous recommande cependant d'écouter l'enregistrement en position allongée **et de ne pas l'écouter en conduisant un véhicule.**

Réservez 20 minutes de temps d'écoute, puis allongez-vous en fermant les yeux. Vous pouvez écouter l'enregistrement aussi fréquemment que vous le voulez.

Choisir les bons Écouteurs et Ajustement du Volume

Bien que toutes les paires standard d'écouteurs – comme ceux qui accompagnent gratuitement vos téléphones – feront l'affaire, si vous utilisez ce type de musique sur une base régulière, il serait plus judicieux d'investir dans une paire d'écouteurs de bonne qualité afin de tirer parti du meilleur de votre expérience. Je vous recommande d'utiliser des écouteurs fermés pour une expérience

optimale d'écoute, et d'éviter si possible les modèles premier prix qui possèdent une faible réponse en fréquence et qui provoquent des réverbérations et de l'écho.



Si vous ne connaissez pas la différence entre les casques ouverts et fermés, voici une brève explication :

Les écouteurs fermés englobent entièrement votre oreille, tandis que les écouteurs ouverts se positionnent uniquement à leur entrée. Pour faire simple, cela signifie que les écouteurs fermés vont vous empêcher d'entendre les bruits environnants, et d'éviter au son de s'échapper de vos écouteurs faisant que d'autres

personnes puissent l'entendre. En bref, les écouteurs fermés vont permettre au son de se retrouver davantage « dans votre tête », ce qui est optimal pour écouter la musique en général.



Cependant, des écouteurs fermés premiers prix, malgré le fait qu'ils englobent toute votre oreille, vont quand même causer des problèmes de réverbération et d'écho, alors que des modèles de meilleure qualité comme ceux qui sont proposés par Bose, Sennheiser et Sony, vont régler efficacement ces problèmes.

Si vous souhaitez investir dans de nouveaux casques, [Amazon.fr](https://www.amazon.fr) propose généralement de bonnes affaires concernant des casques fermés de bonne qualité à des prix abordables.

Ajuster le Volume

Vous ne voulez pas vous briser les tympans, mais en même temps, vous ne voulez pas écouter à volume trop bas pour ne pas entendre les bruits extérieurs. Ajustez le volume à un niveau suffisamment confortable pour ne pas être perturbé par les bruits extérieurs tels que les bruits de passage ou les bruits de conversations.

Vous verrez que les pistes audio des battements binauraux (la tonalité et le bourdonnement que vous pourriez entendre sous la musique) peuvent varier d'un enregistrement à l'autre. Par exemple, *Détente Absolue* possède une fréquence plus subtile de bourdonnement que ceux perçus dans *Esprit Serein*. C'est parce que des fréquences différentes produisent des types de sons différents, donc ajustez simplement le volume de chaque piste audio à un niveau que vous trouvez agréable. La puissance sonore à laquelle vous jouez l'enregistrement n'aura aucune incidence sur l'entraînement de votre cerveau.

Fréquence d'Utilisation

Je vous suggère au début d'écouter régulièrement les pistes audio sur une base journalière pendant une période de 14 jours, mais sans dépasser trois sessions par jour. Considérez que ce type de musique est différent de la musique standard : Bien que la musique normale contienne des fréquences thêta, bêta et delta, et que nous sommes naturellement exposés à ces fréquences dans notre environnement de tous les jours, les fréquences ne sont pas délivrées dans un tel format concentré. Je vous recommande par conséquent une utilisation modérée pour éviter un éventuel mal de tête, provoqué par une utilisation excessive du casque.

Un exemple d'une journée d'écoute typique pourrait ressembler à cela : Détente Absolue ou Esprit Serein dans la matinée, Sommeil Angélique dans l'après-midi, et Sommeil Profond ou Nuit Harmonieuse avant d'aller au lit. Une session de chacun des trois enregistrements par jour est bien plus que suffisante pour apporter des changements rapides et positifs.

Le fait de découvrir cette musique particulière m'a permis de nettement améliorer ma faculté à me relaxer et à mieux dormir. Cela m'a aidé à réduire l'activité de mon esprit de quelques octaves dans la soirée, où il aurait normalement dû s'égarer au sein de

multitudes de pensées en rapport avec les projets au travail, les finances, les problèmes de famille, et tant d'autres choses. Cela a également eu un impact positif sur mes interactions durant la journée m'aidant à développer une attitude plus calme et plus détendue, me permettant ainsi d'avoir un meilleur recul pour prendre des décisions de manière calme et sereine.

Grâce à une utilisation régulière et en parallèle de ma routine en « **Six Étapes de Sommeil Divin** », cette musique m'a aidé à m'endormir plus rapidement lorsque j'allais au lit, et elle m'a également aidé à obtenir davantage de sommeil profond et réparateur nécessaire pour me sentir énergique et heureux durant la journée. Je suis certain que cette musique spéciale va vous aider de la même manière.

C'est la façon de redécouvrir ce qu'est un sommeil plus profond et plus reposant.

Cordialement,

Peter Litchfield

Créateur des **Six Étapes Pour Dormir** de **Sommeil Divin**





Tous droits réservés. **Peter Litchfield / SommeilDivin.com** 2017 ©.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen, incluant la photocopie, l'enregistrement ou autre méthode électronique ou mécanique, sans la permission expresse écrite au préalable de l'auteur ou de l'éditeur, excepté en cas de brèves citations destinées à des revues ou critiques, et certaines autres utilisations non-commerciales autorisées par le droit d'auteur.

Les informations présentes dans ce document ont été compilées grâce à la recherche d'études et informations fournies par la **National Sleep Foundation** (www.sleepfoundation.org) et **Peter Litchfield** (fondateur de sommeildivin.com).

SOMMEILDIVIN.COM