

Scuola del Dottor Francis LEFEBURE

# GLI EFFETTI DEL MIXAGGIO FOSFENICO IN PEDAGOGIA



Edizioni PHOSPHÉNISME

# GLI EFFETTI DEL MIXAGGIO FOSFENICO IN PEDAGOGIA

Espansione cerebrale con il Fosfenismo



Questo libro è una presentazione del Mixaggio Fosfenico in Pedagogia, che costituisce il libro di riferimento nel quale sono esposti i diversi principi di utilizzo del Fosfenismo in funzione di ciascuna materia di studio.

Questo CHROMOS N.° 2 non può sostituirsi al libro di base del Dr. LEFEBURE “Il Mixaggio Fosfenico in Pedagogia”. E’ stato concepito solo per dare una visione generale, presentata attraverso diverse testimonianze, e far così venire voglia a qualcuno di impegnarsi nella messa in pratica di questo metodo.

Di fronte ai problemi incontrati nell’Insegnamento, sia dagli studenti che dai professori, il Fosfenismo appare come una luce di speranza che potrà benissimo, in un futuro molto prossimo, sfociare in un’autentica riforma dell’apprendimento.

Gli Antichi dicevano che “la Luce è sorgente di conoscenza”. Grazie ai lavori intrapresi dal Dottor LEFEBURE, capiamo perché la luce è un vero stimolatore cerebrale.

Attualmente ci sono in Francia dei professori che utilizzano questo metodo nei loro corsi di recupero scolastico, e alcuni non esitano ad integrarlo nelle loro classi. E’ certo che se queste iniziative potessero ripetersi più spesso, questo darebbe un effetto “palla di neve”, trascinando la generalizzazione dell’applicazione del Fosfenismo in tutte le scuole, con la più grande gioia di tutti.

Questo libro espone i principi di base e le prime tecniche di applicazione del Mixaggio Fosfenico, in modo che il lettore possa verificare da solo la veridicità di queste affermazioni, e possa capire che non si tratta di semplici fandonie ma che al contrario, nella misura in cui ci si darà la pena di verificarle, una profonda trasformazione dell’Insegnamento sarà in corso.



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

## DELLO STESSO AUTORE



- **L'INIZIAZIONE SUBUD**

o trasmissione della grande forza di vita con l'oscillazione del punto di concentrazione.

- **IL MIXAGGIO FOSFENICO IN PEDAGOGIA**

Sviluppo della memoria, dell'intelligenza, della creatività e dell'intuizione con la mescolanza dei pensieri ai fosfeni.

- **IL PNEUMOFENE**

o la respirazione che apre le porte dell'aldilà, seguito da FOSFENISMO e pensiero ritmato.

- **ESPANSIONE CEREBRALE**

con l'audizione alternata.

- **L'INIZIAZIONE DI PIETRO**

- **YOGA DI DUE SECONDI**

- **DALLA RUOTA DELLA PREGHIERA ALLA DINAMO SPIRITUALE**

o la macchina per far salire KUNDALINI Tomo I

- **KUNDALINI Tomo II**

- **LA CHIAVE DELLE MANIFESTAZIONI SOVRANNATURALI**

Lourdes e il Fosfenismo

- **FOSFENISMO E SVILUPPO DELLA CHIAROVEGGENZA**

Nuova spiegazione dell'origine delle religioni

- **L'ESPLORAZIONE DEL CERVELLO**  
con le oscillazioni dei fosfeni doppi

- **POTENZA DEL CRISTIANESIMO**  
Magia cristiana

- **IL FOSFENISMO IN ALTO-VOLTA**  
Condensato di conversazioni con il Maestro PACERE TITINGA

- **ESPERIENZE INIZIATICHE**  
Tomo I. La via sensoriale

- **ESPERIENZE INIZIATICHE**  
Tomo II. Visioni e sdoppiamenti

- **ESPERIENZE INIZIATICHE**  
Tomo III. Dondolamenti mistici

- **LO SVILUPPO DEI POTERI SOVRANNATURALI DELLA MENTE**  
con il pensiero al sesto di secondo

- **OM,**  
il Nome naturale di Dio e i mantra

- **FOSFENISMO E DERVISCİ ROTANTI**

- **LE OMOLOGIE**  
o la luce dell'Asia davanti alla scienza

- **LA RESPIRAZIONE RITMICA**  
e la concentrazione Mentale



La Luce è un'energia che produce delle sincronizzazioni tra le cellule cerebrali, accelerando ed amplificando i processi fisiologici. La breve fissazione di una sorgente luminosa provoca dunque l'apporto di una energia supplementare nell'insieme della massa cerebrale, il che migliora le capacità mentali (memoria, concentrazione, ideazione, creatività, iniziativa etc.), quindi l'intelligenza nel suo insieme.

La straordinaria scoperta del Dottor LEFEBURE è che:

“LA MESCOLANZA DI UN PENSIERO AL FOSFENE TRASFORMA L'ENERGIA LUMINOSA IN ENERGIA MENTALE”.

I fosfeni sono le macchie di colore cangiante che si percepiscono al buio dopo la breve fissazione di una sorgente luminosa. Il “Mixaggio Fosfenico” consiste nel mescolare un pensiero al fosfene.

Il Mixaggio Fosfenico è un **NOTEVOLE METODO DI SVILUPPO PERSONALE** per migliorare le proprie prestazioni, applicabile a qualsiasi età, quale che sia il livello di difficoltà, e in tutti i campi della vita.

Dottor Francis LEFEBURE

# GLI EFFETTI DEL MIXAGGIO FOSFENICO IN PEDAGOGIA

ESPANSIONE CEREBRALE  
CON IL FOSFENISMO



Collezione CHROMOS - L'UNIVERSO INTERIORE

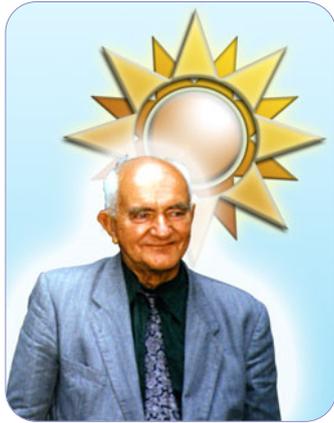
Edizioni PHOSPHEMISME

I.S.S.N.: 1147 - 2634

I.S.B.N.: 2-906904-16-3

Deposito legale: 4° trimestre 2009

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



### Dottor Francis LEFEBURE

- Anziano Esterno degli Ospedali di Parigi.
- Medico Anziano del Servizio di Sanità scolastica.
- Medaglia d'Oro e Premio al Concorso Lépine, 1963.
  - Medaglia d'Oro al Salone Internazionale degli Inventori di Bruxelles, per l'azione sul cervello dell'apparecchio ad audizione alternata, 1964.
- Medaglia d'Argento al Salone Mondiale degli Inventori di Bruxelles, nel 1975 per il metodo del "Mixaggio fosfenico in pedagogia".



Nel novembre 1975, il Salone Mondiale degli Inventori, a Bruxelles, assegnò la Medaglia d'Argento al Dottor LEFEBURE per il suo libro "Il Mixaggio Fosfenico in Pedagogia" che, nel 2004, è alla sua sedicesima edizione con 65.000 copie vendute.

Le difficoltà crescenti incontrate nell'insegnamento potrebbero benissimo trovare alcuni elementi di risposta nell'utilizzo di questo metodo, mentre a titolo personale la pratica apporta un maggior benessere e mantiene in forma le capacità cerebrali.

I fosfeni permettono anche di analizzare dei fenomeni neurologici fino a questo momento mal conosciuti, portandoci preziose informazioni sul funzionamento del cervello.

Come attestano numerose testimonianze, i risultati ottenuti con il metodo del Dottor LEFEBURE sono di fatto un'immensa speranza per tutti coloro che, giovani e meno giovani, hanno delle difficoltà di apprendimento, ma anche di integrazione o di reinserimento, sia sociale che professionale. Permette a tutti di ottenere una vera espansione della personalità, in tutta indipendenza.

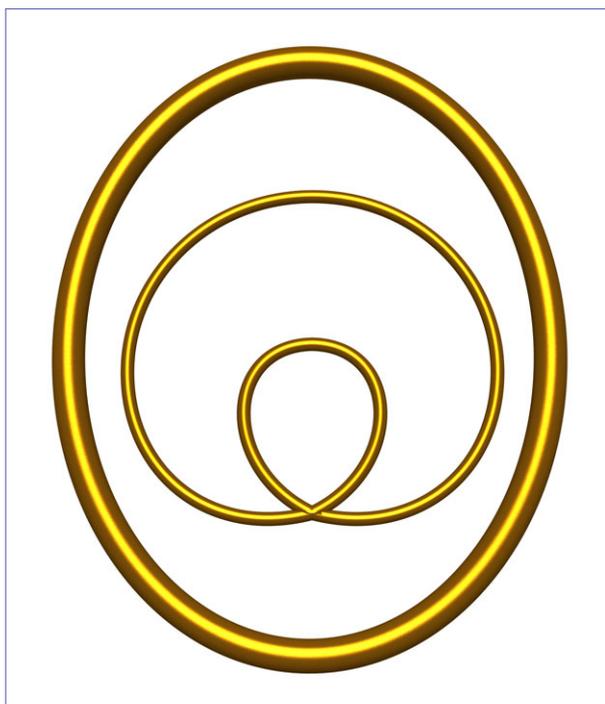
---

Per qualsiasi informazione:  
Edizioni PHOSPHÉNISME  
Scuola del Dottor Francis LEFEBURE (Centro Principale)

---

<http://www.fosfenismo.com>

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



### 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”.



# GLI EFFETTI DEL MIXAGGIO FOSFENICO IN PEDAGOGIA



SVILUPPO CEREBRALE  
CON IL FOSFENISMO

## CHROMOS

Collezione CHROMOS – L'UNIVERSO INTERIORE



## GLI EFFETTI DEL MIXAGGIO FOSFENICO IN PEDAGOGIA

Un medico francese, il Dottor Francis LEFEBURE, ha messo a punto sin dal 1959 un insieme di tecniche che permettono di ottenere un'ampia stimolazione delle facoltà mentali. Oltre a questo aspetto pedagogico, non trascurabile, ha fatto numerose scoperte in fisiologia cerebrale, mettendo in evidenza l'esistenza di fenomeni neurologici fino a quel momento sconosciuti. Un passo ulteriore è stato fatto nella conoscenza del funzionamento del cervello, conducendo a molteplici applicazioni nel campo dello "sviluppo della personalità" e apportando un nuovo punto di vista sulla storia dell'Umanità.





## SPECIALE DOSSIER TESTIMONIANZE

LE PRIME SCOPERTE DEL DOTTOR LEFEBURE sui fosfeni risalgono al 1959. Nel 1966 il Dr. LEFEBURE ebbe l'idea di studiare che cosa sarebbe successo se ci si sforzava di pensare ad un argomento preciso durante la presenza del fosfene. Scoprì che quando si mescola un pensiero al fosfene, si verifica uno scambio di energia che aumenta la nitidezza del pensiero, quindi l'attenzione, e che favorisce le associazioni di idee. Su tali osservazioni riposa il principio del Mixaggio Fosfenico (mescolanza di un pensiero al fosfene), che è un metodo che permette di ottenere lo sviluppo della memoria, dell'intelligenza, dello spirito di iniziativa, dell'intuizione artistica e della creatività, attraverso la mescolanza dei pensieri con i fosfeni.

*“Questa esperienza costituisce la base del Fosfenismo, per la sua grandissima utilità pratica, per l'assenza di materiale costoso per la sua realizzazione, per la sua assoluta innocuità, per la rapidità dei suoi effetti e per la facilità del suo insegnamento.” (“Espansione cerebrale”).*

Molto rapidamente il metodo si rivelò di una fecondità inaudita, pur essendo di una notevole facilità applicativa. Da allora il Dottor LEFEBURE dedicò tutte le sue risorse al perfezionamento di questa tecnica, alla sua divulgazione e poi alla sua estensione agli altri organi di senso.

La semplicità del metodo permette delle applicazioni pedagogiche immediate che interessarono insegnanti, pedagoghi, studenti, genitori e bambini. Negli oltre 37 anni della sua esistenza, il FOSFENISMO non è più ai suoi primi passi. Decine di migliaia di bambini, di studenti e di adulti nel mondo intero l'hanno già utilizzato per lo studio e per l'apprendimento. Per i praticanti, il metodo si è rivelato non soltanto efficace nel quadro degli studi, ma anche in tutte le attività della vita, perché l'azione stimolante dei fosfeni persiste tra le sedute.

Per il Dottor LEFEBURE ciascuno dei suoi lettori che gli faceva conoscere i risultati della sua applicazione, diventava un collaboratore, il cui nome è sempre citato (salvo rifiuto da parte sua) a fianco del fatto scoperto. In ventinove anni di lavoro riuscì così ad accumulare una documentazione notevole e assolutamente unica al mondo.



## LA VITA E L'OPERA DEL Dr. LEFEBURE

Il Dottor Francis LEFEBURE è nato il 17 settembre 1916 a Parigi. Sua madre, Claire de Saint-Remy, pittrice e poetessa, ebbe il suo momento di celebrità. Suo padre, avvocato, dirigeva una rivista di diritto termale e turistico.

Fece i suoi studi secondari nel liceo francese che ha diplomato il maggior numero di uomini celebri, il liceo Louis le Grand, e mantenne sempre una grande ammirazione per i professori di Scienze che ebbe.

A 17 anni, fece il P.C.N. (Fisica, Chimica, Scienze Naturali), che era all'epoca l'anno preparatorio a medicina. Uscì tra i primi, su parecchie centinaia di studenti, benché fosse il più giovane.

Cominciò i suoi studi di medicina a 18 anni, interessandosi soprattutto all'anatomia, all'istologia, alla fisiologia e alla fisica medica, nella quale ottenne i massimi voti. Fu così che divenne esterno degli Ospedali di Parigi, scegliendovi dei servizi di neurologia e di psichiatria infantile. Sostenne la sua tesi di medicina, nel 1942, ad Algeri, sugli esercizi respiratori dello Yoga: *“La Respirazione ritmica e la concentrazione mentale in educazione fisica, in terapia e in psichiatria”*. Era stato infatti mobilitato nel 1939 come medico ausiliario, e poi come medico luogotenente.

Nel 1945 fece apparire il suo secondo libro, *“Le Omologie, analogie del microcosmo e del macrocosmo”*, che considerava la sua opera migliore dal punto di vista intellettuale. Si tratta fondamentalmente di uno sviluppo della teoria della simmetria. Sarà 40 anni dopo con lo studio dei “Frattali” e della “Omotetia interna” che la scienza ritroverà il cammino che egli aveva intrapreso.

Dopo la sua demobilitazione, volle seguire la sua vocazione di sempre e cominciò una laurea breve in Scienze Naturali, poi divenne insegnante di Scienze. Una volta sposato, però, dovette prendere un impiego medico ed esercitò come medico di igiene scolastica. Continuava pur tuttavia le sue ricerche.



Conferenziere internazionale, il Dottor LEFEBURE ha animato ovunque nel mondo degli stage per diffondere il suo metodo (Germania, Gran Bretagna, Portogallo, Burkina Faso – antico Alto Volta – Camerun, Reunion, Canada Francese). Aveva corrispondenti in tutto il mondo: Africa, Vietnam, Sudamerica, Spagna, Italia, Belgio, Svizzera etc. I suoi lavori hanno sempre ricevuto un'accoglienza molto favorevole, e a seguito delle sue conferenze e delle formazioni che dava si organizzavano dei gruppi di lavoro.

In occasione di un viaggio a Quebec, nel 1982, il Dottor LEFEBURE fu invitato dalle radio e dalle televisioni della città. Le sue trasmissioni riportarono un autentico successo, e in quell'occasione pubblicò a Quebec due libri. Da ogni parte gli arrivavano delle lettere che esprimevano l'efficacia, l'utilità e l'importanza dei fosfeni, ed è senza dubbio nell'ambito pedagogico e dello sviluppo personale che il suo metodo ha conosciuto il maggiore successo. A Quebec un professore dell'università di Sherbrooke integrò la pratica dei fosfeni nei suoi corsi. In Francia un numero sempre maggiore di insegnanti e di professori utilizza il metodo del Mixaggio Fosfenico in pedagogia nell'ambito dei corsi di recupero scolastico. Non soltanto i genitori stessi ne constatano gli effetti, ma questi insegnanti sono assolutamente entusiasti vedendo i risultati che ottengono.

Il Dottor LEFEBURE è l'autore di 30 opere, di cui una ventina dedicate al Fosfenismo e alle sue applicazioni, ed è anche l'inventore di numerosi apparecchi di attivazione cerebrale. La sua opera è paragonabile a quella dei più grandi ricercatori. Alcuni suoi libri sono stati tradotti in parecchie lingue (inglese, tedesco, spagnolo, olandese, portoghese). Per 30 anni il Dottor LEFEBURE non ha risparmiato né il suo tempo né le sue risorse, dissodando da solo il mondo meraviglioso dei fosfeni, andando di conferenza in seminario in tutto il mondo per far conoscere le sue scoperte. Grazie ai suoi sforzi possiamo dire oggi che l'espansione del Fosfenismo ha seguito dal 1945 una curva logaritmica crescente.

**Il Dottor LEFEBURE è deceduto il 19 marzo 1988,  
all'età di 72 anni.**



## CHE COS'E' UN FOSFENE?

I fosfeni sono tutte le sensazioni luminose soggettive, o immagini di persistenza retinica.

Si ottiene un fosfene fissando per circa **30 secondi** una lampada opalina bianca da **75 watt**, collocata a **2 o 3 metri** di distanza.

Queste **brevi fissazioni** non affaticano per niente la vista e costituiscono, anzi, un'eccellente ginnastica oculare. Questa pratica è d'altronde consigliata nell'ambito di alcuni metodi di rieducazione visiva.

Al buio, il fosfene si presenta sotto forma di una macchia di colori cangianti che persiste per **3 minuti**.

### Controindicazione:

L'unica controindicazione alla pratica dei fosfeni è il glaucoma, cioè l'ipertensione dei liquidi dell'occhio.

Tuttavia, il Dr. LEFEBURE ha scoperto **l'equivalente del fosfene a livello di tutti gli altri sensi fisici**. Ad esempio, l'acufene è il fene del senso dell'udito. L'acufene fisiologico è il rumore del sangue che circola nella scatola cranica, che a volte si percepisce sotto forma di un fischio, di un sibilo o di un ronzio. Lo si fa ascoltare ai bambini mettendo sul loro orecchio una conchiglia per far sentire loro "il rumore del mare". La conchiglia gioca il ruolo di cassa di risonanza e amplifica il rumore della circolazione sanguigna.

L'acufene possiede le stesse proprietà di densificazione del pensiero del fosfene. Molti bambini lo utilizzano spontaneamente, tappandosi le orecchie per imparare le lezioni e per riflettere. Non è per isolarsi dai rumori ambientali, come si potrebbe pensare, ma perché hanno notato molto in fretta che memorizzano più facilmente quello che studiano e che le idee sono di qualità migliore.

**In definitiva, tutti possono praticare le tecniche Fosfeniche.**



## AZIONE STIMOLANTE DELLA LUCE SUL CERVELLO

Dagli anni '50 sappiamo che la luce ha una grandissima influenza sulle funzioni ormonali, con l'intermediario dell'ipofisi. L'esperimento dell'azione della luce sull'ipofisi, realizzato dal professor Jacques Benoit e descritto nel suo libro **“Titoli e Lavori Scientifici”**, 1951, è citato da L. Sébastien in **“Salvate i vostri occhi, analisi degli esercizi visivi del metodo Bates per una buona visione senza lenti”**, edizioni d'autore, 1954.

Considerando l'importanza dell'azione della luce sulle ghiandole, L. Sébastien, aggiunge (pag.33):

*“Anche se i procedimenti del Dr. Bates non esistessero, rimane incomprensibile il motivo per cui, secondo i lavori del professor J. Benoit, l'igiene ghiandolare mediante la luce non sia introdotta ovunque si constati un indebolimento o uno squilibrio ghiandolare. Quando si tratta di iniezioni assolutamente indispensabili, l'azione della luce sull'ipofisi e sulle altre ghiandole, renderebbe migliore l'assimilazione degli estratti introdotti artificialmente nell'organismo”.*

Recentemente, alcuni ricercatori hanno utilizzato l'azione strutturante della luce sul sistema nervoso, in depressi cronici. Questi ricercatori si sono infatti resi conto che in alcune forme di depressione le ricadute più gravi si verificano nel periodo invernale, epoca in cui la luminosità è la più debole.

In un dossier de *“L'Impatient”* n.° 12 del marzo 1987, **“I ritmi del nostro corpo”**, Catherine SOKOLSKY precisa nel suo articolo **“Il tempo del sonno”**: *“Il dottor Lemoine, dell'Unità di psichiatria biologica dell'ospedale del Vinatier a Lione, cita il caso di malati americani, depressi cronici in autunno, che avendo viaggiato verso l'emisfero sud, quell'anno non avevano avuto una ricaduta. Per lui, il fatto di ritrovarsi in una luce crescente può spiegare questo fatto. Da cui l'idea, in diversi ospedali, di utilizzare la luce, prima e dopo l'alba e il tramonto, con i depressi cronici”.*

Essa indica anche l'utilizzo della luce come sincronizzatore in grado di regolarizzare dei ritmi del sonno completamente sfasati. Queste ricerche si effettuano nell'unità 3 INSERM, a Parigi: *“Alla Salpêtrière, presso il laboratorio del sonno, alcuni volontari si fanno svegliare due ore prima del loro orario abituale. Sono poi sottoposti per due ore ad una luce*



*intensa e, durante la giornata, si procede alla misura della temperatura, di diversi ormoni così come di diverse variabili psicologiche e psicofisiologiche. L'ipotesi dei ricercatori è che la luce, da sola, permetta di spostare i ritmi".*

“Gli Eschimesi sembrano conoscere bene l'azione della luce sul sonno: *“... il 30% di loro perde il sonno durante l'inverno. In effetti è stato scientificamente provato che un ormone, la melatonina, prodotta dal corpo umano a partire dall'assorbimento della luce solare, abbia un effetto sedativo sull'uomo, simile a quello del valium...”* (“Femme actuelle” n.° 37, dal 10 al 16 giugno 1985. Trafiletto intitolato **“Buona notte, Eschimesi”**).

In “Télé loisirs” n.° 89, dal 9 al 15 novembre 1987, Jacques Thomas nel suo articolo **“Cure di luce per i depressi invernali”**, descrive la tecnica utilizzata per i depressi: *“Alcuni medici di Lione e di Strasburgo hanno dunque pensato di sottoporre questi pazienti ad una specie di “primavera artificiale”: ciò consiste in sedute di esposizione ad una luce bianca (500 watt in generale, potenza prossima alla luce naturale), un'ora al mattino e un'ora alla sera...”*.

Un responsabile dell'università di Charleroi, in Belgio, ricorda spesso a chi dubita dell'azione della luce sul cervello, questa definizione, che si può trovare nelle enciclopedie alla parola “Elioterapia”: **“La luce è buona per le piante, gli animali e gli esseri umani”**.

Vi si trova anche: **“Trattamento delle malattie con i raggi solari”**. **E' dunque generalmente ammesso che la luce abbia degli effetti benefici sull'insieme dell'organismo.** Di qui a pensare che la luce possa avere un effetto stimolante sulle facoltà mentali in particolare, non c'era che un passo, che il Dr. Francis LEFEBURE ha compiuto sin dal 1959, dopo aver fatto numerose osservazioni approfondite.

**In effetti, la luce è un'energia. Colpendo l'occhio, provoca delle reazioni chimiche ed elettriche nel cervello, le quali producono delle sincronizzazioni tra le cellule cerebrali, accelerando ed amplificando i processi fisiologici. La breve fissazione di una sorgente luminosa provoca l'apporto di una energia supplementare nell'insieme della massa cerebrale, il che migliora le capacità mentali (memoria, ideazione, creatività, iniziativa etc.), quindi l'intelligenza nel suo insieme.**



## I RITMI DEI FOSFENI

I fosfeni sono tutte le sensazioni luminose soggettive. Si presentano sotto forma di macchie di colori cangianti in movimento. Li si può effettivamente veder scivolare nel campo visivo, dando l'impressione di partire da un lato, di innalzarsi o di cadere; oppure possono eclissarsi per poi riapparire, **pulsare, tremare, dondolarsi** o ancora roteare. Le proprietà dei fosfeni permettono di definirli come una energia. Sono in particolare costituiti da movimenti e da ritmi, che non ci si aspetta di trovare in una semplice immagine di persistenza retinica, così come è definita in oftalmologia. Ora, movimenti e ritmo formano la definizione stessa di energia. **Questa energia corrisponde ai ritmi cerebrali.**

**I fosfeni sono il riflesso amplificato del funzionamento cerebrale. Ci mostrano molto esattamente come funziona il nostro cervello.**

I Fosfeni ci rivelano il lavoro ritmico dei due emisferi cerebrali. **L'attenzione, la memoria, la riflessione, sono funzione della regolarità dell'alternanza cerebrale** (vedere "*L'Esplorazione del cervello con l'alternanza dei fosfeni doppi*" del Dottor LEFEBURE).

**Una pedagogia può essere efficace solo se tiene conto del funzionamento reale del cervello.**

## MIGLIORAMENTO DELL'ATTENZIONE CON I FOSFENI

Quando si fa fare un dettato ad un bambino, all'inizio si applica e la sua scrittura è regolare. Dopo un po' di tempo, però, le parole cominciano a salire e a scendere, e il bambino comincia ad agitarsi: non è più attento. Per rilanciare l'attenzione, è sufficiente fargli fare un fosfene e fargli guardare i colori per **3 minuti**. Poi si riprende il dettato. La scrittura ridiventa più regolare e l'attenzione è migliore. Questo significa che l'energia luminosa ha regolarizzato i ritmi cerebrali e il flusso nervoso, **migliorando la motricità.**



## II

### LA LUCE, FONTE DI BENESSERE E DI CONOSCENZA

#### Rilassarsi senza difficoltà

I fenomeni fosfenici non sono una semplice “curiosità della natura”, ma sfociano in **applicazioni quotidiane** utili e pratiche. **La prima azione del fosfene si fa sentire sul sistema nervoso.** Fare dei fosfeni apporta una profonda distensione e una sensazione di riposo. I pescatori sono un esempio che ben illustra l'azione favorevole dei fosfeni sul sistema nervoso. Infatti, quando sono sul loro luogo di pesca, sono capaci di rimanere ore intere a fissare l'acqua nell'attesa di un pesce; e non è l'attrattiva del pesce che motiva una pazienza del genere. Essi stessi affermano d'altra parte che se il pesce “non abbocca”, non è un grosso problema. Inoltre, gli iper-nervosi o le persone che di solito non riescono a stare ferme, trovano in questa attività un riposo ed una calma particolari. Dicono di percepire una pace e una serenità che non sentono da nessuna altra parte. Questo benessere è dovuto al **riflesso del sole o del cielo luminoso sull'acqua.** La fissazione avviene senza che il pescatore vi presti attenzione. Osserva semplicemente le increspature o la corrente dell'acqua; segue con gli occhi il suo tappo di sughero che si muove regolarmente, e tanto basta ad impregnare di un ritmo il suo pensiero. Ha dunque un fosfene mantenuto in permanenza, contemporaneamente per la fissazione dell'acqua e per il ritmo regolare prodotto dalla corrente. Ritmo e fosfene si diffondono nell'insieme del sistema nervoso e della massa cerebrale. Sono le due condizioni che determinano l'aumento del potenziale cerebrale.

Ciò che ci interessa più in particolare qui, è **l'azione strutturante del fosfene sulla personalità**, perché è molto evidente che se nella vita di tutti i giorni ci sentiamo più calmi e riposati, saremo molto più disponibili in tutte le attività, e di conseguenza saremo molto più efficienti. In più, queste fissazioni sviluppano un grandissimo ottimismo. E' dunque molto interessante **addormentarsi facendo qualche fosfene**, che sarà ottenuto fissando per **una trentina di secondi** una lampada fosfenica collocata a **due o tre metri di distanza.** Dopo questo periodo si spegne la lampada e, al buio, si guardano semplicemente i colori lasciandosi andare senza sforzo ai propri pensieri. **Dopo tre minuti**, si fissa di nuovo la lampada e



si ricomincia l'osservazione del fosfene. Generalmente il sonno sopravviene dopo poco tempo, durante l'osservazione dei colori, e beneficia in modo del tutto particolare di questo apporto di energia. Sono numerose le persone che hanno ritrovato il sonno grazie ai fosfeni. Il giorno dopo si sentono più riposati e a volte si risvegliano con una gioia intensa. Per questo motivo è anche bene fare qualche fosfene prima di iniziare la giornata.

I fosfeni hanno un'azione particolare sui sogni. Ci si ricorda sempre meglio dei sogni. Sembrano più luminosi, più colorati. Si organizzano e diventano logici. Sotto l'influenza dei fosfeni, i sogni hanno una tendenza alla magnaturizzazione, al gigantismo. I sogni ascensionali si verificano con maggiore frequenza. Spesso i bambini apprezzano i fosfeni anche solo per la loro azione sui sogni.





### III

## IMPARARE FACILMENTE GRAZIE AI FOSFENI

### La lettura sotto fosfeni

L'azione strutturante del fosfene sul sistema nervoso è propizia a numerose applicazioni, tanto per lo sviluppo della personalità quanto sul piano pedagogico. Gli studenti, in particolare, traggono dei benefici formidabili dalla pratica del Fosfenismo. Essere più riposati, meglio disposti, più dinamici, questo significa anche avere dei risultati migliori. Basta integrare i fosfeni nei ripassi, nei compiti o nell'apprendimento. **Per leggere sotto fosfeni**, uno studente farà un fosfene pensando all'argomento della sua lettura: ad esempio ripetendo il titolo della lezione durante il periodo di fissazione (non più di 30 secondi). Poi, quando percepisce la fase rosa del fosfene, spegne la lampada per iniziare la lettura. Durante i primi secondi, il fosfene può disturbare perché si sovrappone alle parole. Mettendo una lampada da tavolo sopra il testo, il fosfene si smorza e non darà più fastidio. La lettura avverrà allora come al solito, ma l'assimilazione, la comprensione e la memoria saranno aumentate dalla presenza del fosfene.

Molti bambini ritrovano questo istintivamente e amano leggere quando il testo è illuminato dal sole. Quando se ne parla, molti adulti ricordano di aver studiato le lezioni in questo modo e notano che era il periodo in cui lavoravano meglio, in cui i loro voti erano migliori, e in cui avevano una grande facilità nell'apprendimento.





## COME IMPARARE UNA LEZIONE CON I FOSFENI?

L'esempio più semplice di Mixaggio Fosfenico è quello di un bambino che lo utilizza per imparare una cartina geografica. Comincerà come al solito studiando la cartina sul libro, ma dopo aver chiuso il manuale, fisserà la lampada per trenta secondi, poi la spegnerà, e quando sarà apparso il fosfene cercherà di ricordare in successione tutti i dettagli.

Tutto avviene allora come se il fosfene fosse del gesso e il pensiero una spugna. Mentre è immersa nel gesso, sembra meno visibile. Sarà dopo che prenderà una certa densità.

Nello stesso modo, durante la mescolanza del pensiero con il fosfene, la maggior parte delle volte non succede niente di notevole. Sarà soltanto dopo che ci si accorgerà che il pensiero così associato al fosfene ha assunto una densità e una solidità insolite, per cui resterà gravato nella memoria molto meglio.

### Una vocazione precoce sotto il segno della Luce

Il Dr. LEFEBURE fece molto giovane la seguente osservazione: *“Fino all'età di 12 anni, ero un disastro e ne soffrivo molto moralmente. A tal punto che a 11 anni il professore aveva voluto allontanarmi definitivamente dalla scuola, e non sarei riuscito a rimanere se non grazie all'energico intervento di mia nonna. Ora, dopo le vacanze di Pasqua del mio dodicesimo anno, divenni improvvisamente un buon allievo, in un modo così sorprendente che i miei compagni mi portarono in trionfo nel cortile. Dopo, fui sempre fra i migliori in scienze.*

*Che cosa era dunque successo durante quelle famose vacanze di Pasqua? Avevamo traslocato. Prima abitavo in un appartamento dove non entrava mai il sole. Il nuovo appartamento era meravigliosamente soleggiato, e avevo preso l'abitudine di andare abbastanza spesso a lavorare con il sole sul libro, benché alcuni pensassero che mi sarei danneggiato gli occhi. Ora, non fu affatto così, ma anzi, fu proprio a partire da quel momento che diventai un buon allievo. Credo che questo fatto sia stato il precursore delle mie ricerche sul Fosfenismo.*

*Si noterà che si capiscono meglio i testi e che li si memorizza di più se sono fortemente illuminati. Se è con una lampada, bisogna controllare*



*che sia in un riflettore profondo in metallo, per non avere dei raggi diretti negli occhi. Se il testo viene illuminato dal sole, occorre girarsi di tre quarti perché venga illuminato solo il libro. Invece la luce dei tubi luminescenti è troppo pallida; si vedrà che con questo tipo di illuminazione si lavora male.*

*In seguito, fui sempre il migliore in scienze, e uscii tra i primi al P.C.N. (Fisica, Chimica, Scienze Naturali), allora l'anno preparatorio a Medicina, per quanto ci fossero più di quattrocento candidati in quella sessione e io fossi tra i più giovani". (**"Il Pneumofene"**).*





## IV

### IDEE MEGLIO STRUTTURATE

**La lettura sotto fosfeni** dà in poco tempo dei risultati molto interessanti. **La mescolanza di un pensiero al fosfene** permette di aumentare l'attenzione e, di conseguenza, la memoria. Il testo viene quindi assimilato meglio. Il fosfene ha anche un'azione sulla comprensione. Se si dispone di due lampade (una per fare i fosfeni e l'altra per illuminare il testo), è anche possibile fare un fosfene prima di ciascuna rilettura del testo. Le idee principali vengono percepite meglio, così come le idee connesse e le idee cardine. Il senso del testo viene meglio compreso nel suo complesso. Il piano del testo viene assimilato meglio e si ritrovano molto più facilmente i diversi elementi. Nel corso dei giorni, e a condizione che la pratica sia quotidiana, gli studenti si accorgono di imparare più velocemente e di ricordare meglio. La pagella ne risente molto nettamente, e gli insegnanti sono colpiti dal miglioramento dei risultati.

I risultati sono particolarmente netti quando si fanno lavorare i bambini sotto fosfeni. Gli insegnanti che utilizzano il metodo fosfenico nell'ambito dei corsi di recupero scolastico, ci dicono che i genitori sono i primi ad essere sorpresi dei risultati e che "rimangono stupefatti" tanto sono evidenti i progressi. Così, questa madre che era disperata per il ritardo scolastico dei suoi bambini:

*"Oggi posso dire di aver trovato quello che cercavo. Ho impiegato troppo tempo prima di trovarlo. I miei bambini hanno fatto dei grossi progressi con il mixaggio (mia figlia: 2,5 in Matematica, adesso ha 17,5; stessa cosa per le altre materie). Ha frequentato 2 anni di ortofonia per dislessia, tempo perso!"*

All'inizio bisogna sostenere il bambino nell'abitudine di fare dei fosfeni mentre studia le lezioni, perché non capisce bene la loro importanza. Ma si accorge rapidamente che i fosfeni lo aiutano ad imparare meglio. Fissa allora da solo la lampada, nella misura in cui i genitori ne abbiano installata una a questo scopo, e spesso chiede di studiare con i fosfeni. Ci vuole un periodo di un mese per lanciare appieno questo processo, ma di fatto gli effetti del **Mixaggio Fosfenico** (mescolanza di un pensiero al fosfene) sono visibili in qualche giorno.



## V

### L'ALTERNANZA CEREBRALE E LO SVILUPPO PERSONALE

Il fosfene dura 3 minuti. Non si è obbligati a rifare un fosfene non appena è scomparso. E' evidente che non si dovrà interrompere lo studio o la lettura semplicemente perché il fosfene si è estinto. L'energia si accumula nel sistema nervoso e non si deve dipendere dal fosfene per lavorare. Tuttavia, quando si percepisce un **abbassamento dell'attenzione**, rifare un fosfene permette di rilanciare e di proseguire lo studio senza fatica. Il cervello infatti non funziona in maniera continua, ma in **maniera ritmica**, per **alternanze**. Questo spiega perché dopo un po' si abbia difficoltà a continuare a leggere o ad imparare. Si ha un bel rileggere, non si capisce più, e non si riesce assolutamente più a riportare l'attenzione sull'argomento. E' una saturazione del tutto normale, benché la maggior parte delle volte molti provino a contrastarla intestardendosi a lavorare per ore senza fermarsi.

#### La concentrazione espande l'individuo?

**Lo studio dei fosfeni ci indica che è meglio fare delle sessioni di lavoro o di studio brevi, ma ripetute spesso.** Questo concorda con quello che si fa di solito quando si studia per più ore di fila. Constatando questi abbassamenti dell'attenzione, molti si dicono di avere “dei problemi di concentrazione”, visto che non riescono a lavorare per molto tempo sullo stesso argomento in modo sostenuto. In realtà il problema non dovrebbe essere posto in questi termini. Nella vita corrente infatti, ci accorgiamo di avere un continuo fermento di pensieri nella testa e di passare da una riflessione all'altra senza preavviso e in modo totalmente spontaneo.

Parecchi libri descrivono un esercizio per sviluppare la concentrazione che consiste nel tenere a mente per molto tempo uno stesso pensiero. Tuttavia, esercitandosi, ci si rende conto che è una pratica estremamente difficile da realizzare e che non si riesce a mantenere per molto tempo questo unico pensiero. Continuamente si eclissa alla coscienza, poi riappare, oppure sorgono delle idee “parassite” che disturbano il “meditante”. Questo non significa che una cosa: **tenere in mente per molto tempo uno stesso pensiero non è fisiologico!**



Gli sperimentatori che si prestano a questa esperienza potranno vedere che prima di tutto questo richiede loro uno sforzo spossante, e che quando interrompono questo “esercizio”, hanno difficoltà a riflettere di nuovo. La riflessione è paralizzata, il che, si converrà, non va nel senso dell’espansione dell’individuo, né in quello della creatività! Inoltre può scatenare dei dolorosi mal di testa.

Stessa cosa per l’”esercizio” che consiste nel fare ciò che si è convenuto di chiamare “il vuoto mentale”, facendo dei grossi sforzi per cacciare i pensieri che sorgono. Neanche questo è fisiologico. Le persone che si addestrano in questo tipo di esercizi, a volte per più di dieci o vent’anni, sotto il pretesto di una “ricerca spirituale” venuta dall’Asia o di una “mancanza di concentrazione”, non fanno altro che sviluppare dei gravi disturbi nervosi. La pratica di questi esercizi conduce esattamente all’opposto dell’obiettivo ricercato: alla scomparsa del senso critico, ad uno stato di dipendenza e all’indebolimento della personalità nel suo insieme.

Un medico svizzero in pensione ci raccontava il caso di sua moglie che da quindici anni praticava l’esercizio di fissità del pensiero. Questo medico ci ha riferito che sua moglie era diventata dipendente da questo esercizio. Durante la sua pratica si sentiva perfettamente bene, ma nel momento in cui terminava l’allenamento soffriva di importanti mal di testa che la spingevano a rifugiarsi nuovamente nel suo esercizio. La pratica le ha provocato un completo disinserimento sociale. Ma anche peggio, visto che si sono manifestati anche dei gravi disturbi nervosi.

Stessa cosa per una persona che soffriva di depressione e aveva tendenze suicide da parecchio tempo. Durante una dimostrazione elementare, il cui unico obiettivo era fargli constatare l’alternanza dei fofeni doppi, questa persona percepiva un solo fofene, mentre l’altro non compariva per niente. Ma in più il fofene visibile non era soggetto alle eclissi normali: era **permanente!**

L’assenza completa di uno dei fofeni indicava che gli scambi inter-emisferici erano ridotti alla loro espressione più semplice, e la persistenza dell’unico fofene significava che un solo emisfero era sotto tensione permanente. Questo spiegava la fatica costante, la profonda depressione e le tendenze suicide.

Per una settimana fece ogni sera degli esercizi di dondolamento della testa, al ritmo di due secondi. All’incontro successivo, ci disse che le



tendenze suicide si erano attenuate e che la depressione era diminuita molto nettamente. Inoltre, cominciava a sentire un certo benessere. Un nuovo test con i fosfeni doppi mostrò questa volta la presenza dei due fosfeni. **I dondolamenti al ritmo di due secondi avevano ristabilito l'alternanza cerebrale!** Ora, da dieci anni, questa persona praticava l'addestramento al “vuoto mentale”.

**Questi esercizi di “vuoto mentale” e di fissità del pensiero non rispettano l'alternanza cerebrale e sono dunque pericolosi!**

Per questo motivo, quando si dice ad un bambino: “Pensa solo a quello che fai!”, **gli si chiede di fare ciò che lo stesso adulto non ha la possibilità di realizzare perché è un'impossibilità fisiologica** (tanto più, ed è importante, che questa frase paralizza il bambino completamente. Infatti, mentre pensa a quello che fa – o che deve fare – non lo fa!).

### SVILUPPARE LA CREATIVITA'

L'attenzione è tutto il contrario della “concentrazione”. Quest'ultima si definisce come la focalizzazione del pensiero su uno stesso argomento. Ma come sviluppare un'idea se rimane fissata?

L'attenzione si caratterizza invece con **l'aumento della nitidezza del pensiero**, il che permette di farne emergere tutte le varianti, di circoscriverne tutti gli aspetti e di permettere quindi ad altre idee di venire ad arricchire la prima. Le idee che sopravvengono dopo sono sempre più ricche e più profonde delle precedenti. Non è più una riflessione “lineare”, cioè calcolata, ma una riflessione “a spirale” spontanea, molto più piacevole e gratificante della precedente. I più grandi geni utilizzano questa modalità di riflessione. Fu il caso di Goethe, Shakespeare, Molière e molti altri. La loro opera gira infatti sempre intorno ad uno stesso argomento, ma con mille sfumature, mille novità, un'ottica ed un'analisi diversificate.

**Il Mixaggio Fosfenico provoca questa riflessione “a spirale”, dove nuovi aspetti appaiono intorno al tema centrale, sviluppandolo in molteplici direzioni.**

E' questo che costituisce **la creatività**.



## VI

### IL SEGRETO DELLA RIUSCITA: IL RITMO

Il ritmo è profondamente associato alla memoria, e i pubblicitari l'hanno capito bene. Bisogna dire però che hanno studiato i processi cerebrali, cosa che non hanno fatto i pedagoghi che si attengono agli studi psicologici e non alla fisiologia applicata. La vera causa del fallimento scolastico generalizzato, e molti insegnanti concordano, **è che non c'è alcuna pedagogia!**

Per pedagogia intendiamo un metodo di organizzazione del lavoro e dello studio che vada **nel senso del funzionamento cerebrale**. Ora, le pubblicità sono brevi, molto ritmate e ripetute spesso, il che corrisponde esattamente ai ritmi cerebrali. I bambini ne ricordano perfettamente gli slogan. Invece, i bambini imparano le lezioni in modo lineare, e le lezioni si susseguono senza alcun legame fra loro, cosa che non rispetta l'alternanza cerebrale e che spiega le difficoltà che hanno per capirle e per ricordarle.





## VII

### UNA PARTICOLARITA' DEL CERVELLO

#### La necessità di un collegamento tra le diverse attività o materie

A priori, si potrebbe credere che, visto che lezioni diverse si susseguono regolarmente, i ritmi cerebrali siano rispettati. Purtroppo non è così. Il cervello infatti ha orrore di passare da uno studio all'altro senza che tra loro vi sia un collegamento. Tutta la personalità evolve intorno ad un centro di interesse che si stabilisce nella prima infanzia: il “programma personale”, come lo chiamano gli psicologi. Se non si rispetta questo polo centrale che costituisce l'aspirazione e la motivazione dell'individuo, quest'ultimo si ritroverà in posizione di fallimento. Ora, passare da una lezione all'altra richiede ogni volta un nuovo adattamento per creare un collegamento tra la materia e questa motivazione, il che è ben lungi dall'essere sempre possibile, visto che i programmi non si prestano a questa sorta di ginnastica. Per questo motivo, il cervello passa più tempo a riadattarsi alla modalità di pensiero di ciascuna materia che a capirla, memorizzarla e assimilarla. Ecco perché ci si ritrova con questa apparente incompatibilità tra le materie analitiche (matematica, fisica, chimica, economia, etc.) e le materie artistiche (letteratura, disegno, musica, teatro, creatività, etc.), dove le prime sono legate all'emisfero sinistro e le seconde all'emisfero destro.

Alcune culture hanno tuttavia conservato la pratica dell'apprendimento ritmico che stimola i collegamenti tra i due emisferi. Gli Zoroastriani, ad esempio, praticano la fissazione del fuoco, mentre contemporaneamente ritmano il pensiero. Nelle scuole persi, in India, sin dall'età di 7 anni, i bambini imparano i testi scandendoli mentre si dondolano. Gli occidentali che visitano le scuole zoroastriane rimangono sempre affascinati dalla straordinaria memoria di questi bambini.

I bambini musulmani imparano il Corano ritmando i testi e facendo dei dondolamenti laterali. La preghiera viene fatta contemporaneamente a grandi genuflessioni. E' la stessa cosa per degli ebrei Lioubavitch, che imparano mentre contemporaneamente si dondolano con piccoli movimenti verticali, ritmando le loro letture ad alta voce. I Lioubavitch sono generalmente molto eruditi e fanno come professione il medico, l'architetto, l'avvocato, l'ingegnere, etc.



Ci fu un tempo, però, in Francia, in cui i bambini imparavano l'alfabeto e le tabelline in modo ritmato e scandito. Il metodo era forse troppo efficace per far abbandonare questo apprendimento ritmico?

### Una pedagogia spontanea?

Tutti abbiamo notato che i bambini hanno una tendenza naturale a dondolarsi in ogni circostanza. In effetti, si lasciano portare dai loro propri ritmi cerebrali. Ecco perché molti di loro imparano spontaneamente le lezioni dondolandosi, cantando oppure ancora camminando in lungo e in largo nella stanza. Si rendono conto di imparare più in fretta, meglio e più facilmente a partire dal momento in cui introducono un ritmo nello studio.

**I piccoli dondolamenti che i bambini fanno frequentemente permettono loro di sviluppare il loro proprio sistema nervoso!**





## VIII

### UN METODO DEL PRESENTE E DEL FUTURO

Un numero sempre maggiore di studenti utilizza il **Mixaggio Fosfenico in pedagogia**. Pascal, studente di psicologia, ci riporta ad esempio:

*“Durante gli esami, la mia ansia era totalmente scomparsa. Non ero più stressato ma avevo fiducia nelle mie capacità. Non mi scoraggiavo più davanti alle diverse materie. Anzi, avendo più associazioni di idee, ricordavo molto meglio le lezioni, al punto che avevo l'impressione di averle davanti agli occhi; sono arrivato ad essere molto più volitivo, più “positivo”, sapendo che sarei sempre riuscito a trovare un modo per risolvere i problemi. Essendo di natura piuttosto distratta per quello che non mi piaceva, da quel momento avevo invece la voglia di saperne di più. Il Fosfenismo mi ha dunque permesso di risolvere parecchie preoccupazioni scolastiche”.*

Questo metodo non è soltanto riservato ai bambini, ai liceali e agli studenti, perché anche gli adulti che lo mettono in pratica vi trovano numerose attrattive e aspetti positivi: la memoria viene stimolata, la fiducia in sé aumentata e la creatività sviluppata. Abbiamo avuto occasione di formare dei ballerini, dei pittori, dei professori di musica, e tutti hanno notato un grandissimo sviluppo dell'ispirazione e della creatività. Dei coreografi, degli educatori e dei professori di ginnastica hanno notato una grandissima influenza dei fosfeni sulla resistenza nervosa, sulla resistenza fisica e sulla motricità: i movimenti e le concatenazioni vengono realizzati senza sforzo e in modo più spontaneo.

**Il Fosfenismo non è soltanto un metodo che permette di fare un lavoro più efficace, ma è soprattutto una tecnica che realizza veramente l'espansione della personalità.**

**Il Mixaggio Fosfenico è una tecnica di cui è facile verificare gli effetti. Mescolare un pensiero al fosfene è certamente l'operazione più semplice che si possa immaginare e che, tuttavia, ha una ricaduta su tutte le attività della vita.**



A condizione, però, di fare lo sforzo elementare **di studiare o di lavorare con i fosfeni**. Un giorno un ragazzo andò dal Dr. LEFEBURE e gli annunciò di aver utilizzato i fosfeni per preparare un esame, ma senza risultato perché aveva fallito la prova. Molto sorpreso, il Dottore gli chiese in che modo aveva lavorato con i fosfeni. Il ragazzo spiegò che, ogni giorno, aveva fatto dei fosfeni ripetendo: *“Voglio riuscire all’esame!”* *“Voglio riuscire all’esame!”* *“Voglio riuscire all’esame!”*

Non fate dunque come questo giovane scervellato, datevi modo di riuscire utilizzando tutte le applicazioni del Mixaggio Fosfenico sviluppate nel libro del Dr. LEFEBURE.

Il futuro dei fosfeni è tutto tracciato. Un numero sempre maggiore di specialisti è portato a studiarli per scoprirne delle nuove applicazioni. Si vedono già comparire degli apparecchi che producono diverse stimolazioni ritmiche visive o auditive.

Nella rubrica **“Les cancans du raton”** di *“Guide Ressources”* del maggio-giugno 89, Michel St-Germain accenna ad un apparecchio di visione per ciechi:

*“Alcuni ricercatori dell’Università dello Utah stanno sviluppando un sistema di visione elettronica che senza dubbio un giorno permetterà ai ciechi di vedere. Si stimolano elettricamente i centri della visione nel cervello dei pazienti ciechi, in modo che possano fare l’esperienza delle sensazioni luminose chiamate fosfeni. I soggetti dell’esperienza riescono già a riconoscere delle forme geometriche o leggere in braille. Il sistema completo permetterà di tradurre delle immagini di una videocamera in una forma di fosfeni identificabile. (IEEE Spectrum)”*.

Lo studio dei fosfeni è alla base di parecchie scoperte passate (sapevate che i fosfeni hanno avuto una parte importante nell’invenzione del cinema?), e sarà sicuramente lo stesso per il futuro. Ma a differenza delle tecnologie che hanno bisogno di lunghi anni di ricerca per rendere un principio applicabile, i fosfeni sono immediatamente disponibili per migliorare il rendimento cerebrale, con tutte le applicazioni pedagogiche e psicologiche che questo comporta.

E’ assolutamente possibile che gli apporti dei fosfeni costituiscano una nuova forma di rivoluzione, tanto per il singolo, che vi trova un aumento del proprio potenziale e delle proprie capacità, quanto per la società che vi può trovare un rinnovamento sotto parecchie forme. Allora, perché



aspettare 10 o 15 anni che questo metodo, creato da un medico francese, ci torni dagli Stati Uniti sotto un altro nome o un'altra forma, quando possiamo sin d'ora generalizzarla e metterla in pratica nelle scuole e nelle università?





**QUESTO DOSSIER VI PRESENTA DELLE TESTIMONIANZE  
che mostrano le numerose applicazioni del Fosfenismo.**

Oggi non passa un giorno senza che riceviamo una lettera di testimonianza.

Tra un numero difficilmente quantificabile, abbiamo scelto di selezionarne qualcuna che ci sembrava rappresentativa di quello che si può ottenere con la pratica del Fosfenismo.

Riunire tutte le testimonianze e, di lì, tutto ciò che ne traggono i praticanti, sarebbe un lavoro titanico e richiederebbe come minimo un'enciclopedia in dodici volumi, tanto sono numerose le forme espressive che potremmo trarne. Abbiamo orientato la nostra scelta solo sugli aspetti pedagogici e psicologici, omettendo volontariamente le testimonianze relative ad alcune corporazioni che traggono il maggiore beneficio dal Fosfenismo.

Esempio ne sia quella troupe di attori che imparano la loro parte sotto fosfeni e che ci dicono che, nell'insieme, hanno visto una modificazione completa del loro gioco di scena e un maggiore impatto sul pubblico.

O ancora, dei musicisti che riscoprono un'altra sensibilità della musica, esercitandosi a suonare sotto fosfeni.

Nello stesso modo, se facciamo fare dei fosfeni a dei bambini molto piccoli e poi esaminiamo i loro disegni, si vedrà che questi ultimi diventano molto più grandi e molto più ricchi di colori perché i bambini andranno a riempire di colore tutto il foglio. In questo stesso senso, tutti i pittori che utilizzano il Fosfenismo hanno constatato una completa modificazione del loro apprezzamento dei colori, e in modo unanime, ci hanno detto che, oltre al fatto che la loro sensibilità artistica si è affinata, sono riusciti ad esprimere tutte le loro potenzialità creative.

**Gli Antichi dicevano che:  
“La Luce è sorgente di conoscenza”.  
ECCO PERCHE’.**



### Tipico esempio dei risultati ottenuti PAGELLA TRIMESTRALE – CLASSE 3°

BULLETIN TRIMESTRIEL (COLLEGES)				BULLETIN TRIMESTRIEL (COLLEGES)			
COLLEGE ET LYCEE SAINT-JOSEPH				COLLEGE ET LYCEE SAINT-JOSEPH			
NOM G. PRENOM Marie-Pierre				NOM G. PRENOM Marie-Pierre			
ANNEE 1982-1983 1 <sup>er</sup> TRIMESTRE CLASSE 3 <sup>o</sup>				ANNEE 1982-1983 2 <sup>e</sup> TRIMESTRE CLASSE 3 <sup>e</sup>			
DISCIPLINES	TYPES D'EXERCICES	Notes PAR NIVEAU (1)	APPRECIATIONS ET RECOMMANDATIONS DES PROFESSEURS	DISCIPLINES	TYPES D'EXERCICES	Notes PAR NIVEAU (1)	APPRECIATIONS ET RECOMMANDATIONS DES PROFESSEURS
FRANCAIS	Red. 15,5 Cont. 18,5 Exam. 18,5 = JANORE Revis. 18		Excellent!	FRANCAIS	Red. 15,5 Cont. 18 Exam. 16,5 Revis. 15		Toujours très bien
MATHÉMATIQUES	Mapellan 18		C'est excellent!	MATHÉMATIQUES	Mapellan 17,5		Toujours très bien!
LANGUE VIVANTE	= CHABAT 17,5		Excellent -	LANGUE VIVANTE	= CHABAT 18,5		Excellent.
MÉTIER - ORGANISATION	EDUCATION VILLARD 17,5		Très bonne élève.	MÉTIER - ORGANISATION	EDUCATION VILLARD 19,5		Excellent trimestre.
EDUCATION CIVIQUE				EDUCATION CIVIQUE			
SCIENCE PHYSIQUE	= SEBERT 17,5		Excellente élève.	SCIENCE PHYSIQUE	= SEBERT 17		Très bon niveau.
SCIENCE MATHÉMATIQUES	= CHABAT 15		Très bien.	SCIENCE MATHÉMATIQUES	= CHABAT 16,5		Très bien.
MUSIQUE				MUSIQUE	Salle 18,5		Bien convenable.
ARTS	BRUN = CARNA 19			ARTS	BRUN = CARNA 16,5		
TECHNOLOGIE				TECHNOLOGIE	BRUN = CARNA 80		Parfait
EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTS	BRUN = CARNA 18		Disposée	EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTS	BRUN = CARNA 17,5		Disposée
SPORTS TECHNOLOGIQUES				SPORTS TECHNOLOGIQUES			
LANGUE VIVANTE	= CHABAT 18		Excellent. Très bonne participation.	LANGUE VIVANTE	= CHABAT 17,5		Excellent trimestre!
LANGUE VIVANTE	REINERCE			LANGUE VIVANTE	REINERCE		
LATIN	= BAGIER 18		Excellent trimestre à tous points de vue.	LATIN	= BAGIER 18,5		Toujours excellent. Bien!
GREC				GREC			
OBSERVATIONS DU CHEF D'ÉTABLISSEMENT: Excellent trimestre Félicitations du Conseil de classe.				OBSERVATIONS DU CHEF D'ÉTABLISSEMENT: Excellente élève. Félicitations du conseil de classe.			
Les parents sont invités à s'exprimer à leur part de leurs remarques soit directement au Professeur principal ou au Chef d'Établissement soit par l'intermédiaire du carnet de notes et de correspondance.				Les parents sont invités à s'exprimer à leur part de leurs remarques soit directement au Professeur principal ou au Chef d'Établissement soit par l'intermédiaire du carnet de notes et de correspondance.			

Pratico il Mixaggio Fosfenico dal mio ingresso ai corsi preparatori, all'età di 4 anni e mezzo. Nel corso degli anni di pratica ho constatato di aver acquisito un morale d'acciaio, un ottimismo a tutta prova, così come un grande equilibrio. La cosa che apprezzo di più è che, grazie al Mixaggio Fosfenico, le soluzioni arrivano velocemente, e ho adesso una memoria formidabile, il che significa che lavoro in fretta e bene; così riesco a ritagliarmi ogni settimana un bel po' di ore di libertà per quello che mi appassiona (la musica, la lettura e il tennis).

Marie-Pierre



## PREAMBOLO

La Scuola del Dottor LEFEBURE garantisce l'autenticità delle testimonianze che illustrano questo libro.

In questa pubblicazione, come autorizzato dalla legge, abbiamo voluto rispettare l'anonimato delle persone che ci hanno portato la loro testimonianza. Solo in caso di un'autorizzazione esplicita dell'autore di una testimonianza, e unicamente in quel caso, possiamo menzionare integralmente il suo nome. Tuttavia, su semplice richiesta, l'insieme delle testimonianze che compongono questo libro, come anche molte altre, sono visionabili nei nostri uffici.

Stessa cosa per gli insegnanti che utilizzano il Fosfenismo nelle loro classi.

Poiché questa pratica è ancora troppo d'avanguardia, da un lato preferiamo non menzionare interamente il loro nome, per evitare che siano assaliti da domande per informazioni e spiegazioni. Dall'altro, pensiamo in questo modo di fare un migliore servizio al Fosfenismo.

Capita che alcuni professori, desiderando introdurre il Fosfenismo nella loro classe per le sue qualità pedagogiche incontestabili, utilizzino certi sotterfugi.

E' così che un professore ha chiesto che fossero cambiate tutte le lampade al neon della sua classe con delle lampade. Non menziona direttamente il Fosfenismo, ma chiede ai suoi studenti, ogni volta che devono riflettere, di farlo fissando una lampada. Spiega poi succintamente che la luce aiuta la concentrazione e, in un modo più approfondito, i diversi modi di mixaggio che possono fare con "questa luce dai colori cangianti che appare nel loro campo visivo".

Un altro professore ha direttamente messo, a spese sue, una lampada da fosfeni nella sua classe. Questo ha provocato una riunione dei professori e dei genitori degli studenti, sbalorditi da questa iniziativa. Come poteva aspettarsi, le reazioni furono vive. Dopo aver esposto per più di un'ora i principi del metodo del Dottor LEFEBURE, finì che i 3/4 dei genitori erano d'accordo, e persino entusiasti, che questo metodo fosse applicato ai loro figli. Poiché però rimaneva 1/4 di increduli, ebbe l'idea di proporre di far fare i fosfeni solo ai figli dei genitori che avevano dato l'autorizzazione, mentre il resto della classe avrebbe lavorato come al solito. Di fronte al rischio eventuale che i loro angioletti fossero



svantaggiati, tutti i reticenti diedero infine anche loro l'autorizzazione. Per un anno questo professore fece tutte le lezioni con l'appoggio del metodo del Dottor LEFEBURE, sotto l'occhio critico dei suoi colleghi e con lo scetticismo di certi genitori.

In meno di un trimestre, gli studenti avevano acquisito un tale avanzamento che l'insieme del programma del professore doveva essere rivisto. I risultati furono così incoraggianti che il Preside stesso diede l'autorizzazione a proseguire il metodo.

Attualmente ci sono in Francia alcuni professori che non esitano ad introdurre il Fosfenismo nelle loro classi. Bisogna notare che questa iniziativa è venuta dal loro proprio direttore, e molto spesso, generalmente da un genitore che conosceva i lavori del Dottor LEFEBURE (tutto questo ci è stato fatto sapere solo qualche anno dopo).

#### Due aspetti emergono qui:

- lo spirito di iniziativa di questi professori, che avevano essi stessi praticato il Fosfenismo, permettendo loro di prendersi la responsabilità di farlo applicare in classe, e questo sin dalle scuole materne;
- lo stato di indipendenza che questa pratica procura.

E' certo che se queste iniziative potessero ripetersi un po' più spesso, ci sarebbe un effetto "palla di neve" che trascinerebbe una generalizzazione dell'applicazione del Fosfenismo in tutte le scuole, costituendo una riforma dell'Educazione, con la più grande gioia di tutti.





## IX

### GLI EFFETTI DEL MIXAGGIO FOSFENICO IN PEDAGOGIA

**Jean R.:** ... ho potuto constatare che questo semplice metodo mi ha dato un equilibrio molto soddisfacente, ha aumentato i miei mezzi, tanto fisici che intellettuali, ha attivato la mia curiosità, mi ha reso più facili gli studi, sia da un punto di vista dello sforzo sia dal punto di vista della comprensione. (...).

Dopo 2-3 settimane, i primi effetti si sono fatti sentire sulla qualità del riposo notturno: fine delle notti agitate, sonno riparatore, risveglio puntuale, etc.

**Jean N. KW., professore di matematica:**

Mi rendo conto giorno dopo giorno che il fosfenismo è assolutamente necessario, addirittura indispensabile, per la mia carriera di professore di matematica. Credo di essere sulla pista giusta di ciò che ricerco.

**LE M.:**

Per quanto riguarda gli effetti scolastici del mixaggio, è una meraviglia. Sono progredito molto sotto il profilo della memoria. Mi ricordo di una lezione che ho studiato un mese fa come se l'avessi imparata da cinque minuti.

**Louis M.:**

Me ne sono servito, come mi avete detto, per un argomento di partita a scacchi. Ho constatato che effettivamente era molto più chiaro. Me ne rendo conto molto bene mescolando un argomento alla presenza del fosfene. In effetti c'è una differenza: una maggiore chiarezza...

**Michel C.:**

Sono un ragazzo di 17 anni, che vi ha scritto lo scorso autunno. In questo periodo ho praticato il Mixaggio Fosfenico e mi sono accorto che molte cose mi andavano meglio, in particolare gli studi.

**Jean-Philippe S.:**

Ho potuto notare il progresso che questo procedimento mi ha fatto realizzare, sia dal punto di vista scolastico (sono in seconda), sia nella vita quotidiana.



Qualche tempo fa ho passato una prova orale di francese (per il diploma) che ho preparato sotto fosfeni: i risultati hanno superato le mie speranze. Infatti alla semplice lettura del testo, il commento arrivava da solo senza che avessi bisogno di rifletterci.

Ho anche notato gli effetti che produce sul sonno: per qualche anno ho sofferto di insonnia; mi svegliavo di notte e riuscivo a riaddormentarmi solo una o due ore dopo. Da quando pratico il fosfenismo, dormo tutta la notte senza interruzioni!

Devo anche dire che questo metodo mi ha migliorato la vista: all'età di 12 anni ero obbligato a portare gli occhiali. Credo di accorgermi attualmente di un sensibile miglioramento.

Con grande amicizia e con grande riconoscenza.

**Isabelle R., studentessa:**

Il fosfenismo corrisponde esattamente a quello che mi aspettavo. In effetti questo metodo di sviluppo delle facoltà mentali, lungi dal rendere dipendenti, permette di risvegliare le proprie possibilità, pur lasciando liberi di scegliere gli esercizi più adatti.

Il Fosfenismo è davvero stato per me la luce che mi ha fatto vedere la vita con occhi nuovi e che mi ha permesso di abbandonare le cose futili a cui mi dedicavo, per aprirmi gli occhi sulle vere questioni su cui i giovani dovrebbero interrogarsi.

Dal punto di vista pedagogico, mi ha portato una migliore concentrazione sul mio lavoro, una memoria migliore, più idee e una maggiore facilità di assimilazione. In più, mi ha chiarito la mente, cacciando le idee ricevute e le assurdità di ogni tipo che cominciavano a mescolarsi per la lettura di libri e riviste che non fanno altro che sfruttare l'ingenuità e la credulità delle persone.

**Françoise B.:**

..., ho notato una migliore regolarizzazione del sonno (scomparsa delle insonnie) e anche una migliore vitalità fisica e psichica al mattino o all'inizio della giornata, dopo la pratica quotidiana del fosfenismo.

I miei sogni diventavano molto colorati, molto precisi, correlandosi a delle situazioni vissute, con una migliore comprensione della situazione stessa o del comportamento delle persone presenti nel sogno.



Ho anche notato una migliore memorizzazione visiva e auditiva in campo artistico, cosa che mi ha aiutato molto nella mia professione permettendomi di affrontare diversi ruoli con un più ampio bagaglio artistico e creativo. Avendo una maggiore resistenza nervosa, si ha l'impressione di sentirsi al di sopra, o meglio al di fuori della portata di certi attacchi psicologici, e di dare prova di più socievolezza nei confronti delle persone che lavorano con voi. Infine, reagendo in questa maniera, ho notato che le persone avevano più voglia di lavorare con me.

**Evelyne D., professoressa di Francese:**

Sin dalla prima seduta, si è prodotto un cambiamento enorme in ciascuno dei bambini o degli adolescenti che seguivo in privato. In due semplici parole ho spiegato loro da quale fonte avrebbero attinto per uscire dalle loro difficoltà scolastiche, poi hanno fatto il mixaggio per tre quarti d'ora. E il loro volto è cambiato! Da accigliato o impaurito che era, diventava vivo, l'espressione si scioglieva, una scintilla di interesse si accendeva in fondo ai loro occhi. Gli uni dicevano "è super!", gli altri "è divertente" (tanto meglio se qualcosa li ha divertiti), ma tutti, tutti avevano voglia di ricominciare. E andando via mi guardavano negli occhi per dirmi arrivederci!

Per alcuni i risultati sono stati folgoranti. Dopo la prima seduta Aurelien ha memorizzato le lezioni di geografia di un intero trimestre che aveva lasciato indietro, perché non ci riusciva e, naturalmente, perché non lo voleva. Era venuto da me con una situazione disastrosa: la composizione era per il giorno dopo e ho fatto con lui una cosa che mi sembrava aberrante, cominciando con un lavoro così impegnativo prima ancora di averlo fatto familiarizzare con il Mixaggio. Due giorni dopo, l'insegnante sbalordito gli restituiva il compito con il massimo dei voti! Due giorni più tardi, gli spiegai il meccanismo della divisione sotto fosfeni; e il giorno dopo ottenne 10/10 nel dettato, cosa che non gli era mai successa!

Elise, che seguiva un corso di rieducazione in ortofonia da due anni, ha fatto un enorme passo avanti in 6 sedute: alla settima lezione è arrivata radiosa, sventolando il suo quaderno di classe dove era riportato il commento della sua insegnante: "Progressi spettacolari in ortografia e in scrittura. Complimenti".

Nei più piccoli i risultati sono ancora più rapidi, a giudicare dai loro disegni immediatamente più grandi, più dettagliati e soprattutto più colorati.



Negli adolescenti i risultati sono più progressivi. Rimane il fatto che i tre allievi condannati alla bocciatura, seguiti dall'inizio del terzo trimestre, sono alla fine passati alla classe superiore. Che speranza! La cosa più importante è questa voglia che improvvisamente hanno di combattere, di guardare in faccia le loro insufficienze, senza panico, senza scoraggiamento, senza rivolta, e di andare avanti con pazienza e tenacia.

**P. B., studente:**

Sul piano scolastico ho notato soprattutto, e chi mi stava accanto ancora di più, che la mia capacità di lavoro andava rafforzandosi sempre di più, e che inoltre mi piaceva molto di più fare delle attività che prima mi facevano fuggire. Nello stesso tempo, l'organizzazione, la memorizzazione e la creatività si sviluppavano, permettendomi di aumentare notevolmente il mio livello di studio.

Essendo al primo anno di università (e avendo interrotto gli studi per tre anni), l'inizio fu difficile. Nel primo semestre raggiungevo a mala pena la media. Questo periodo coincideva con il mio apprendimento del Fosfenismo. Che piacere nel secondo semestre vedere i miei voti che miglioravano nettamente, permettendomi di accedere direttamente al secondo anno.

Durante gli esami, la mia ansia era completamente scomparsa. Non ero più stressato ma avevo fiducia nelle mie capacità. Non mi scoraggiavo più nelle diverse materie, anzi, avendo più associazioni di idee, ricordavo molto meglio le lezioni, al punto che avevo l'impressione di averle davanti agli occhi. Ero arrivato ad essere molto più volitivo, più "positivo", sapendo che sarei sempre riuscito a trovare un modo per risolvere i problemi. Essendo di natura piuttosto distratta per quello che non mi piaceva, da quel momento ho invece avuto la voglia di saperne di più.

Il Fosfenismo mi ha dunque permesso di risolvere un bel po' di preoccupazioni scolastiche. E' quindi un aspetto molto interessante per la vita di uno studente.

**Colette G.:**

Da più di 15 anni applico il Mixaggio Fosfenico su me stessa. Sono stata così entusiasmata dai risultati (memoria eccellente, self-control, ottimismo, sonni tranquilli, tono), che molto presto l'ho insegnato a mia figlia...



**Solange G., insegnante:**

Soddisfatta del metodo del Dottor LEFEBURE, ci tengo a ringraziare la signora Colette G. che ha insegnato il Fosfenismo a mia figlia, allieva del CEI. Ho notato soprattutto una maggiore facilità a memorizzare; la sua instabilità sta regredendo. I risultati scolastici sono migliori.

**Françoise G.:**

Vi do delle notizie di Sébastien (...). Ci sono degli enormi progressi in ambito scolastico, nella sua maturità, e soprattutto ha fiducia in se stesso. Adesso prende in considerazione di arrivare fino in 3°. Questo modo di vedere più lontano è abbastanza recente e si spiega con le minori difficoltà a ricordare, e con il minore tempo da dedicare ai compiti e alle lezioni.

**Chantal N.:**

Ho notato i benefici di questo metodo in diverse circostanze: la sera, prima di andare a dormire, una seduta di mixaggio permette di addormentarsi più in fretta e soprattutto di essere più rilassati. Il sonno è più riparatore, i sogni più frequenti.

Nel corso della giornata, la seduta aiuta a distendersi dopo uno sforzo, ma anche dopo una contrarietà; c'è senza alcun dubbio una regolarizzazione, un'armonizzazione di energie.

**Isabelle R., professoressa:**

Applicando questo metodo nei corsi di recupero e avendo constatato dei netti miglioramenti nelle votazioni, l'ho introdotto in classe. Malgrado le poche reticenze momentanee, queste furono molto rapidamente cancellate dagli incoraggiamenti dei miei allievi. Aver fatto conoscere il Fosfenismo è stata la cosa più bella che potessi offrire loro.





X

## RITARDO MENTALE – RIEDUCAZIONE

### **Michèle P., anziana educatrice:**

Dopo aver letto, con molto interesse, la preziosa opera del Dottor Francis LEFEBURE “Il Mixaggio Fosfenico in Pedagogia”, ho utilizzato gli elementi forniti per iniziare i miei bambini alla pratica del “MIXAGGIO FOSFENICO”. Gli esercizi applicativi di questo mixaggio hanno dato dei risultati insperati.

Con una profonda gratitudine, ringrazio il Dottor LEFEBURE per l'azione benefica che le sue tecniche hanno prodotto sui miei bambini.

Nel caso di ritardo mentale, è stato constatato che la pratica del Fosfenismo aumenta la sensibilità e rende il carattere più socievole, più aperto. L'aggressività e l'irritabilità diminuiscono dopo più sedute di mixaggio, ed è con soddisfazione che si notano la perseveranza e l'applicazione che questi ritardati applicano alla pratica degli esercizi. Sui ritardati mentali, i dondolamenti producono un ringiovanimento cerebrale. L'energia emessa dal cervello aumenta. I pensieri sono così meglio ritmati, facilitando le attività cerebrali.

### **Marc G., kinesiterapeuta con diploma statale:**

... Dopo la lettura del Mixaggio Fosfenico, ho cominciato a praticare il Fosfenismo e a parlarne alla mia clientela. Vi parlerò di un risultato che giudico molto positivo: si tratta di un neonato di 8 mesi che, quando mi è stato indirizzato per una rieducazione psico-motoria, non aveva ancora acquisito la tenuta della testa. In occasione della mia prima seduta, ho fatto un esame completo, poi ho consigliato ai genitori di fargli fare dei fosfeni con una lampada tascabile. Quale non fu la mia sorpresa alla successiva seduta (8 giorni dopo), quando constatai che non solo la tenuta della testa era quasi completamente acquisita, ma innescava delle reazioni del tronco!

I genitori mi hanno precisato che il loro bimbo reclamava la lampada non appena si svegliava, e si addormentava con essa! Ho potuto constatare un reale sviluppo psico-motorio, ed è con una grande facilità che questo bimbo si è trasformato in maniera davvero inattesa!



## XI

### ASPETTI PSICOLOGICI DEL FOSFENISMO STIMOLAZIONE MENTALE – RILASSAMENTO FISICO FIDUCIA IN SE' – OTTIMISMO – RESISTENZA FISICA

**André M.:**

La vita è migliore, mi sento bene. Constato che questi esercizi sono meravigliosi per la mente. Mi danno riflessione, memoria, volontà equilibrata, sicurezza e tranquillità.

**Edmond D.:**

Per le mie esperienze di mixaggio, non posso fare altro che ringraziarvi per tutti i benefici che ne traggio: piena forma fisica e mentale, nessuna fatica e ottimismo incredibile.

**Jean-Pierre P., ingegnere:**

Attraverso il miglioramento della percezione del proprio “io”, è certo che cercando di percepire il “sé” degli altri la comunicazione si stabilisce un po' meglio. Poco per volta ci si accorge che diventa possibile “sentire” l'altro e “descriverlo” molto rapidamente. Qualcuno chiamerebbe questo: miglioramento dell'intuito.

**Migliore resistenza fisica:**

Mi ci voleva già un breve periodo di sonno per recuperare (5-6 ore per notte), ma ora mi bastano 3-5 ore per notte per reggere senza problemi.

Poiché la mia resistenza nervosa è migliorata, mi è possibile sostenere per più tempo uno stress importante, anche se è mescolato ad uno sforzo fisico intenso. La mia resistenza alla malattia sembra rafforzata.





## SOGNI – SONNO – EFFETTI SULLA VISTA INIZIATIVA – CARATTERE – MORALE

### **Marc B.:**

Mi ricordo i sogni molto più spesso. In più hanno assunto dei colori e una nitidezza eccezionali. Sono riuscito ad indovinare i sentimenti provati da un amico che avevo scelto come centro della mia concentrazione, e le mie relazioni generali con gli altri sono migliorate. La mia capacità di lavoro è stata fortemente aumentata e i miei risultati scolastici sono migliorati.

### **M.:**

Da quando pratico il mixaggio la sera a letto, mi addormento facilmente durante l'osservazione del fosfene con pensiero associato. Ho notato che mi addormento più in fretta, soprattutto perché, a quanto sembra, in questo modo mi isolo dalle preoccupazioni della giornata che di solito mi agitano nel dormiveglia.

Il mio sonno è più profondo. Al mattino ho una sensazione di benessere che mi era sconosciuta. Sogno un po' di più. Ho notato d'altra parte che i miei occhi si sono fortificati, e non mi danno più, come prima, una sensazione di affaticamento nei globi oculari dopo il lavoro.

### **Dominique P.:**

La pratica del Fosfenismo mi ha permesso di migliorare il carattere, dandogli più forza, più fermezza e più calma. Mi ha permesso di prendere delle decisioni difficili e mi ha reso indipendente.

### **Laurent J.:**

Il primo effetto, di gran lunga il più forte, si fa sentire sul morale. Vivendo un periodo abbastanza difficile, il contrasto è stato ancora più evidente. Sembra che questa tecnica apporti molta energia psichica e permetta di compensare il "pompaggio di energia" imposto dalla vita parigina. L'effetto è abbastanza evidente da superare lo stadio di una semplice autosuggestione.

L'altro effetto, piuttosto visibile, riguarda il fatto che i sogni diventano importanti in numero, colori e presenza. Risalgono dunque meglio alla coscienza diventando così più efficaci come compensatori psichici, e aiutano quindi a preservare l'equilibrio della personalità.



**François B., redattore pubblicitario di concetto:**

...Anche se sono un novizio nel fosfenismo, comincio a constatare dei risultati spettacolari. In qualche seduta la mia energia, la fiducia in me stesso, la mia creatività sono aumentate in notevoli proporzioni. E via via che procedo nella pratica, intravedo qualcosa di immensamente profondo e importante.

**Yves V.:**

Da qualche mese la pratica del fosfenismo è arrivata nella mia vita e nel mio lavoro. Utilizzo il Mixaggio Fosfenico come metodo di rilassamento. Nel mio lavoro in psichiatria, ho un paziente tossicomane a cui dò degli esercizi di rilassamento.

A causa dei suoi antecedenti psichiatrici, ha già conosciuto molte tecniche di rilassamento, ma il fosfenismo fino a questo momento gli era sconosciuto. Lo apprezza e trova alcuni esercizi particolarmente piacevoli:

- il mixaggio del fosfene con una musica rilassante;
- il mixaggio del fosfene con un'immagine positiva;
- il mixaggio con la suggestione "Io sono responsabile della mia propria vita".

Mentre lui si esercita, anch'io pratico il mixaggio. Questo mi dà delle idee e aumenta il mio spirito di iniziativa, dunque questa lettera per mettervi a conoscenza.

**Christiane B.:**

Un po' più di quattro anni fa, mentre attraversavo una crisi molto grave, ho scoperto il fosfenismo grazie al libro del Dottor Lefebure "Il Mixaggio Fosfenico in Pedagogia". Mi sono comprata una lampada. Istantaneamente, mi sono aggrappata fortemente a delle vaghe speranze, anche se non sapevo dove mi avrebbe portata il fosfenismo.

Molto rapidamente, e quasi a mia insaputa, la mia vita si è progressivamente trasformata. Prima di tutto ho scoperto il piacere e i benefici del rilassamento, poi si è innescato in me il bisogno di un maggiore equilibrio, su tutti i piani (la mia alimentazione si è modificata, ho eliminato le sigarette senza sforzo, senza sofferenza, senza sentirne la mancanza, mentre da più di vent'anni fumavo tre pacchetti al giorno, etc.); si è imposta una sete imperiosa di scoprire la natura e quello che mi circonda.



Lentamente mi sono aperta a me stessa, osando guardare, analizzare e giudicare onestamente i miei pensieri, i miei desideri e le mie emozioni, imparando ad accettarmi, senza lusingarmi né condannarmi, e di conseguenza ho imparato ad accettare gli altri, a cui assomiglio tanto.

All'insegna della riflessione, della comprensione, della buona volontà, senza sforzo ma per piacere, i miei rapporti con la gente si sono trasformati. Tutto è diventato più facile, più semplice, più vero, e i miei fardelli sono diventati meno pesanti. Progressivamente la pace, l'armonia, la gioia di vivere si sono installate nella mia casa.

**G.:**

...,Valerie migliora la fiducia in se stessa, impara le regole di ortografia sotto fosfene. Quanto a me, sono andata felicemente al lavoro lunedì mattina, quando di solito il lunedì è più sinonimo di faticaccia che di piacere.

Il venerdì ero sempre molto stanca, con dei buchi di memoria abbastanza inquietanti. Sono scomparsi. D'altra parte, ho recuperato la mia potenza di lavoro, il che mi permette di aggiornare il mio lavoro amministrativo e di approfondire il lavoro sociale senza spossatezza.

**Michel P.:**

Ho constatato, soprattutto con i dondolamenti di testa, che una maggiore energia circola in tutto il mio corpo e tonifica tutta la mia persona. Ne risulta per me un più grande dinamismo al riguardo del mio lavoro e della mia vita quotidiana.

Mi sembra di avere molta più attenzione e più memoria di prima. In modo più spontaneo, credo di capire meglio le persone e le cose, mentre di solito dovevo fare uno sforzo di volontà di fronte a certe situazioni o a certi avvenimenti.

Riassumendo, constato un benessere mentale e fisico che non avevo prima della pratica del mixaggio!...





## XII

### GLI EFFETTI DELL'ALTERNOFONO

#### Che cos'è l'Alternofono?

L'audizione alternata consiste nell'ascoltare a turno con l'orecchio destro e poi con l'orecchio sinistro, su un ritmo regolare regolabile, un suono che può essere un ronzio, un battito o i due associati, o ancora un insegnamento orale o una musica.

Gli effetti dell'Alternofono si sono rapidamente dimostrati impressionanti. Sono stati verificati in diversi laboratori di Stato: al C.N.R.S., all'Istituto Nazionale degli Sport e al Laboratorio centrale delle P.T.T. di Massy-Palaiseau.

L'utilizzo dell'Alternofono nello studio e nei ripassi favorisce una migliore comprensione. L'attenzione viene sostenuta senza fatica, il lavoro intellettuale è di qualità migliore ed è meglio organizzato. Ecco perché questo apparecchio è molto utilizzato dagli studenti per la preparazione degli esami.

Le materie, anche difficili, diventano più attraenti durante l'audizione alternata. Quest'ultima sviluppa dunque una più grande motivazione allo studio. La memoria viene migliorata profondamente. Le idee sono più chiare e il lavoro è eseguito più rapidamente del normale. I problemi di dislessia e di disortografia scompaiono con la pratica regolare. L'immaginazione e la creatività sono stimolate: le nuove idee sono molto più frequenti e di migliore qualità.

Il Dottor LEFEBURE ottenne la Medaglia d'Oro e il Premio al Concorso Lépine nel 1963, la Medaglia d'Oro al Salone Internazionale degli Inventori di Bruxelles nel 1964, e la Medaglia Vermeil del primo Salone-Concorso di Invenzioni a partecipazione internazionale di Fontainebleau, nel 1967, per l'azione sul cervello dell'apparecchio ad audizione alternata.



### Effetti dell'audizione alternata:

A priori si potrebbe pensare che ascoltare dei suoni in alternanza sia sgradevole. Tuttavia: **"mentre i suoni regolari, intensi e simultanei nelle due orecchie snervano il soggetto al punto da essere intollerabili, gli stessi ritmi in audizione alternata non soltanto non disturbano il sonno, ma lo rendono persino più riparatore."** (*"Espansione cerebrale"*).

L'utilizzo dell'Alternofono nello studio e nei ripassi favorisce una migliore comprensione: *"Nel corso di una conversazione in audizione alternata, si nota un aumento della comprensione delle parole, per il ritmo di due secondi per lato. Questo aumento è massimo verso il terzo quarto d'ora..."*.

*"L'aumento della comprensione delle parole a questo stadio dell'esperienza è in media del 6 per cento. Esso però diventa molto più forte quando queste parole fanno parte di frasi piuttosto che se sono isolate o costituiscono dei "logatomi", cioè dei suoni articolati, privi di senso. E' dunque proprio sulla comprensione superiore che l'audizione alternata agisce"* (*"Espansione cerebrale"*; esperimento realizzato al Laboratorio Centrale delle P.T.T. di Massy-Palaiseau).

L'attenzione è sostenuta senza fatica, il lavoro intellettuale è di qualità migliore e meglio organizzato. Questo apparecchio è molto utilizzato dagli studenti per la preparazione degli esami. Le materie, anche difficili, diventano più attraenti durante l'audizione alternata. Quest'ultima sviluppa dunque una più grande motivazione allo studio. La memoria viene migliorata profondamente. Le idee sono più chiare e il lavoro viene eseguito più in fretta del solito. L'immaginazione e la creatività sono stimolate: le idee nuove sono molto più frequenti e di migliore qualità.

*"L'Alternofono non è un apparecchio medico; è un apparecchio pedagogico. Neanche la bicicletta però è un apparecchio medico, il che non impedisce che possa avere qualche applicazione in questo senso."* (*"Sviluppo cerebrale"*).

Questo si fa sentire in particolare nell'ambito di certe forme di rieducazione. **L'Alternofono è molto efficace per far scomparire i problemi di dislessia, di disortografia, alcuni disturbi del sonno e il balbettamento.**



## TESTIMONIANZE

**P.:**

Ho tardato nel rispondervi, ma volevo riuscire a darvi dei dati certi relativi ai progressi realizzati da mio figlio, grazie all'Alternofono.

Sapete che prima riusciva a dormire solo con i sonniferi e che Jacques non aveva già più bisogno dei calmanti per la notte; inoltre non era più soggetto a quelle risatine senza motivo apparente. Posso aggiungere che non balbetta quasi più. Qui c'è un grosso miglioramento.

**G.:**

Sono in possesso dell'Alternofono dal 29 giugno. Questo apparecchio mi dà piena soddisfazione, il suo uso regolare è molto favorevole, lo trovo persino indispensabile per noi.

Mio marito, per quanto in questo periodo abbia un surplus di lavoro cerebrale, ha più lucidità e decisione per tutti gli affari.

D'altra parte, avendo l'intestino fragile in seguito ad un'operazione, percepisce, quando è sotto l'apparecchio, una corrente fredda che si diffonde poco per volta nell'intestino per poi risalire fino al plesso solare. Ne consegue una sensazione di benessere, e la sensazione di pesantezza che sente normalmente scompare per un periodo di circa una giornata.

Nostro figlio, affetto da depressione da qualche mese, ha ottenuto un reale miglioramento: grande distensione, maggior equilibrio e più memoria. Dopo una seduta, ha letto una pagina in italiano senza particolare attenzione. Si è reso conto di saperla e che poteva recitarla. Siamo assolutamente sorpresi ed incantati da questi risultati.

Anche per quanto mi riguarda, non soltanto ho avuto un miglioramento mentale (malgrado le preoccupazioni che mi causa la salute di nostro figlio), ma sono calma, equilibrata, e anche con più forza fisica.

**François L. S.:**

per quanto riguarda questo apparecchio, ci tengo a dirvi tutto il bene che il suo utilizzo regolare mi ha procurato. Nello spazio di un mese, posso affermare che la mia capacità di lavoro si è almeno raddoppiata e questo grazie al riposo profondo che traggo ad ogni seduta...



**Maurice C.:**

E' un mese che ho l'Alternofono. Perciò vi scrivo per mettervi al corrente degli effetti che l'impiego dell'apparecchio ha prodotto su di me.

In modo costante, constatiamo l'ottenimento di un rilassamento più perfetto del solito.

Per lo studio delle lezioni ho visto che era più facile leggere e capire una lezione dopo aver fatto una seduta di ¼ d'ora di alternofonia. Anche la memoria è migliorata.

Dal punto di vista sociale, sono molto più a mio agio di prima in società. Infine, da un punto di vista morale, oltre ad un certo ottimismo, constato una grande facilità a mantenere costante la mia mente, un'idea-obiettivo, e in più lotto con successo contro ogni idea morbosa.

**S.:**

Sono tre settimane che in famiglia utilizziamo "l'alternofono", e ne siamo molto soddisfatti.

Tutti quanti sentiamo una grande chiarezza mentale e un abbassamento molto netto della tensione nervosa. I nostri due figli, che non sempre andavano d'accordo, sono diventati i migliori amici del mondo. Io stessa sono molto meno irritabile; ho ritrovato un sonno normale, mentre da mesi non avevo che incubi, addirittura allucinazioni...

**Pascal B.:**

L'Alternofono ha preso un posto preponderante nella mia pratica quotidiana in ambito pedagogico, in particolare per passare l'esame nel ramo dei trasporti. Ho iniziato dapprima a studiare con i fosfeni, e i risultati non si sono fatti attendere. In seguito, per variare, ho utilizzato l'Alternofono e ho potuto constatare che la lettura di un testo, la sua comprensione e l'attenzione che vi portavo, ne erano grandemente facilitate. Ho smesso di lavorare con l'Alternofono per circa due-tre settimane, e ho sentito che il mio lavoro era di minore qualità. Ho quindi ricominciato per arrivare al termine dei miei studi.

Attualmente, il momento in cui mi è più utile è durante il periodo di riposo. Mi aiuta infatti a distendermi e a recuperare con una rapidità stupefacente.



**Pascal B.:**

Durante i ripassi ero malato. Di solito la mente in questo stato è annebbiata e la riflessione diventa difficile. Utilizzando l'alternofono sono riuscito per parecchie ore di fila a lavorare con la mente chiara.

Dopo gli esami ero soddisfatto solo a metà del mio lavoro, pensando comunque che la fatica derivante dalla mia malattia non mi avesse permesso di essere al massimo. Nel momento dei risultati, fui sorpreso dai miei ottimi voti.

Altro esempio. In occasione di altri ripassi, nel mese di maggio, in cui il sole brillava abbondantemente, i miei compagni venivano spesso a distrarmi. Si sono sorpresi di vedermi al lavoro così assiduamente, rifiutando di andare a spasso con un tempo così bello.

In effetti, ero diventato capace di lavorare per molto tempo senza accorgermene, e in più essendo sempre produttivo. Di solito, è ben noto che dopo una o due ore di seguito la riflessione tende a peggiorare. Con la pratica degli esercizi fosfenici, il lavoro può essere fatto su una durata più lunga, pur rimanendo più produttivi.

La cosa più stupefacente è che il lavoro di solito è fastidioso. Ora lo faccio con piacere, più in fretta, pur rimanendo ben centrato sull'argomento, mentre prima ero sempre dispersivo.

Il beneficio che traggo da tutti questi esercizi fosfenici è grande, così grande che mi ha fatto dare un nuovo significato alla mia vita, una nuova direzione. Ho l'impressione di essere come una larva che assiste alla sua propria metamorfosi.

Non ringrazierò mai abbastanza il Dottor LEFEBURE per essere riuscito a trasformare così la mia vita, fino ad un punto difficilmente immaginabile.





## INDICE

I - LA VITA E L'OPERA DEL Dr. LEFEBURE .....	7	
Che cos'è un fosfene? .....	9	
Controindicazione .....	9	
Azione stimolante della luce sul cervello .....	10	
I ritmi dei fosfeni .....	12	
Miglioramento dell'attenzione con i fosfeni .....	12	
II - LA LUCE, FONTE DI BENESSERE E DI CONOSCENZA		
Rilassarsi senza difficoltà .....	13	
III - IMPARARE FACILMENTE GRAZIE AI FOSFENI		
La lettura sotto fosfeni .....	15	
Come imparare una lezione con i fosfeni? .....	16	
Una vocazione precoce sotto il segno della Luce .....	16	
IV - IDEE MEGLIO STRUTTURATE .....		18
V - L'ALTERNANZA CEREBRALE E LO SVILUPPO PERSONALE .....		19
La concentrazione espande l'individuo? .....	19	
Sviluppare la creatività .....	21	
VI - IL SEGRETO DELLA RIUSCITA: IL RITMO .....		22
VII - UNA PARTICOLARITÀ DEL CERVELLO		
La necessità di un collegamento tra le diverse attività o materie ..	23	
Una pedagogia spontanea? .....	24	
VIII - UN METODO DEL PRESENTE E DEL FUTURO .....		25
Dossier testimonianze .....	28	
Preambolo .....	28	
IX - GLI EFFETTI DEL MIXAGGIO FOSFENICO .....		32
X - RITARDO MENTALE – RIEDUCAZIONE .....		37
XI - ASPETTI PSICOLOGICI DEL FOSFENISMO .....		38



## XII - GLI EFFETTI DELL'ALTERNOFONO

Che cos'è l'Alternofono ? .....	42
Effetti dell'audizione alternata .....	43



# Cofanetto L'ABC DEL MIXAGGIO FOSFENICO



## IL MIXAGGIO FOSFENICO

Il Mixaggio Fosfenico è uno strumento molto potente di sviluppo cerebrale che ha lo scopo di ottimizzare le capacità intellettuali, anche chiamato "MENTAL FITNESS", parola di origine Americana sinonimo di benessere, di forma e salute. Il Fosfene è la macchia multicolore che persiste al buio per tre minuti dopo la fissazione della "Lampada Fosfenica Tascabile" per una trentina di secondi. Si tratta allora di mantenere, durante questo fosfene, un'immagine visiva o auditiva. Questa tecnica permette il rapido sviluppo della memoria, della concentrazione, della creatività e dell'intuizione. Risultati stupefacenti, visibili sin dalle prime sedute. E' un metodo veramente semplice, piacevole e alla portata di tutti.



## L'ABC DEL MIXAGGIO FOSFENICO

Questo libro illustra il modo di impiego dei fosfeni. Le applicazioni sono numerose:

- La luce sorgente di benessere e stimolante naturale
- L'apprendimento sotto Fosfeni
- Il mixaggio fosfenico in pedagogia
- La strutturazione delle idee
- L'alternanza cerebrale e i ritmi cerebrali
- Le tecniche di apprendimento, concentrazione e riflessione
- I trucchi dei superdotati
- Il fallimento scolastico non è una fatalità
- Fosfeni ed eidetica
- L'utilizzo del mixaggio fosfenico per migliorare l'ortografia, la dislessia e la disortografia
- Come aumentare notevolmente le vostre possibilità di riuscita agli esami
- Il ritmo, segreto della riuscita
- Il mixaggio detto a cascata
- Tecnica del fosfene mantenuto
- La creatività e l'espansione della personalità.



Lezioni ed esercizi pratici del Mixaggio Fosfenico su PDF + MP3 Audio.

[www.fosfenismo.com](http://www.fosfenismo.com)



La Scuola del Dottor LEFEBURE,  
Primo Centro di Insegnamento delle Tecniche  
Iniziatiche applicate, persegue la ricerca e  
la diffusione dei lavori del Dottor Francis  
LEFEBURE, intrapresi sin dal 7 Agosto 1945.

[www.fosfenismo.com](http://www.fosfenismo.com)



