

sound oasis®
sleep better. feel better. live better.®

Applications de Sound Oasis VTS-2000

Avec des conditions spécifiques



Développé en collaboration avec des sociétés de renommée mondiale vibroacoustique et musique expert en médecine

Dr Lee Bartel

Professional
Quality Sound



Ces informations concernent le VTS-1000 et le nouveau VTS-2000 (VTS)

INSOMNIE

1



Recommandé programmes

L'application de base est le programme « Sommeil ». Cependant, l'insomnie est souvent liée à un stress, une tension et une inquiétude excessifs. Par conséquent, il est également recommandé d'utiliser également les programmes « Relax » et « Soulagement du stress ».

2



Recommandé moment de la journée

Le programme « Sommeil » doit être utilisé environ une heure avant le coucher. Le traitement optimal serait d'utiliser le programme « Relax » pendant 30 minutes environ 4 heures avant le coucher. Utilisez ensuite le programme « Soulagement du stress » pendant 30 minutes environ 2 heures avant le coucher. Et puis le programme « Sommeil » pendant au moins 30 minutes dans l'heure précédant le coucher.

3



Utilisation recommandée temps(durée)

La durée d'utilisation est quelque peu liée à l'effet perçu. Si la personne a très sommeil après 15 minutes, c'est le meilleur moment. Mais cliniquement, nous constatons que 30 minutes constituent à peu près la durée efficace des programmes.

4



Volume recommandé de la musique(son)

Le réglage du volume de la musique dans les enceintes supérieures est un choix personnel et dépend du fait que la tête soit appuyée sur le VTS-2000. Généralement, le niveau de volume peut être très faible sur l'échelle numérique – environ 2 suffit. Étant donné que la musique comporte des fonctions d'entraînement des ondes cérébrales, le volume doit être clairement audible.

5



Niveau recommandé d'intensité(vibration)

Le niveau d'intensité varie quelque peu d'un programme à l'autre. En règle générale, le niveau d'intensité n'a pas besoin d'être très fort. Pour les pistes Sleep and Relax, une intensité comprise entre 5 et 10 est généralement confortable et fonctionnellement acceptable. Pour les pistes de soulagement du stress, un niveau d'intensité compris entre 10 et 15 est idéal. Cependant, un utilisateur peut les ajuster en fonction de la sensation souhaitée.

6



Utilisation correcte (fréquence)

Il est recommandé de ne pas utiliser la partie vibration (intensité) du traitement VTS-2000 pendant plus de 60 minutes à la fois. La musique (volume) peut être utilisée indépendamment aussi longtemps que vous le souhaitez. Il est généralement préférable d'utiliser les programmes plusieurs fois par jour pendant 30 minutes à la fois plutôt que pendant des périodes prolongées.

7



Plus de recommandations ou des précautions

Pour tous les programmes, fermez les yeux et intentionnellement-



FIBROMYALGIE

1



Recommandé programmes

Le programme de base pour la fibromyalgie est « Energize ». La vibration de cette piste présente 40 Hz, qui est la fréquence efficace contre la douleur. De plus, si la personne souffre d'insomnie, elle peut également utiliser le programme « Sommeil » avant de se coucher, mais ne doit pas utiliser le programme « Soulagement du stress ».

2



Recommandé moment de la journée

N'importe quel moment de la journée est acceptable pour cette thérapie, mais il peut être préférable d'être aussi cohérent que possible avec l'heure - c'est-à-dire, si à 8h00 du matin, essayez de régulièrement utiliser ce temps.

3



Utilisation recommandée temps(durée)

Le programme « Energize », s'il est utilisé pendant 30 minutes, fournit 10 minutes de stimulation à 40 Hz. Environ 20 minutes de stimulation à 40 Hz se sont révélées efficaces contre la fibromyalgie. Ainsi, utiliser le programme « Energize » pendant 60 minutes par jour (peut être en deux séances de 30 minutes) est une utilisation appropriée.

4



Volume recommandé de la musique(son)

Le réglage du volume de la musique dans les enceintes supérieures est un choix personnel et dépend du fait que la tête soit appuyée sur le VTS-2000. Généralement, le niveau de volume peut être très faible sur l'échelle numérique - environ 2 suffit. Étant donné que la musique comporte des fonctions d'entraînement des ondes cérébrales, le volume doit être clairement audible.

5



Recommander niveau d'Inten (vibration)

Le niveau « Intensité » doit être réglé entre 10 et 15 pour un confort d'utilisation. L'efficacité de ce traitement dépend principalement sur la vibration b rendre l'intensité str ne la rend pas forcément meilleure. Si l'intensité provoque un inconfort parce que la sensibilité de Fibro, le niveau peut être réduit est tolérable. Cela peut passer des jours.

6



Utilisation correcte (fréquence)

Il est recommandé d'utiliser votre VTS-2000 au moins 5 fois par semaine. Lorsque les symptômes de la fibromyalgie s'améliorent, la fréquence peut être quelque peu réduite. Par exemple, une fois le niveau de douleur réduit, l'utilisation peut être réduite à un jour sur deux.

7



Plus de recommandations ou des précautions

Il convient de noter que Sound Oasis propose une piste thérapeutique spécifique (VTS Research Study 2) qui est utilisée dans les études médicales sur la fibromyalgie. Cette piste peut être téléchargée pour être utilisée avec le VTS-2000. Cette piste dure 30 minutes. Le niveau d'intensité doit être réglé de manière à ce que la vibration soit à peu près la même que celle d'Energize réglée sur 10-15, et le volume doit être réglé de manière à ce que le bourdonnement dans les haut-parleurs supérieurs (un son isochrone de 40 Hz) soit clairement audible.



LA MALADIE DE PARKINSON

1



Recommandé programmes

Il existe deux programmes de base pour la maladie de Parkinson : le programme « Energize » qui délivre une stimulation à 40 Hz, et les pistes « Sleep » 1 et Relax 2 qui délivrent une stimulation à 33 Hz. Les deux fréquences ont été utilisées pour leurs effets positifs dans des études de recherche. Pour « Energize », utilisez les trois pistes du programme. Pour « Relax » ou « Sleep », cliquez sur la piste spécifique et répétez cette piste.

2



Recommandé moment de la journée

N'importe quel moment de la journée est acceptable pour ce traitement, mais il peut être préférable d'être aussi cohérent que possible avec l'heure, c'est-à-dire si à 8h00 du matin, essayez d'utiliser régulièrement cette heure. Le traitement peut être utilisé plusieurs fois par jour si nécessaire pour aider à réduire les symptômes.

3



Utilisation recommandée temps(durée)

Le programme « Energize », s'il est utilisé pendant 30 minutes, fournit 10 minutes de stimulation à 40 Hz. Environ 20 minutes de stimulation à 40 Hz se sont révélées efficaces contre la maladie de Parkinson. Ainsi, utiliser le programme « Energize » pendant 60 minutes par jour (peut être en deux séances de 30 minutes) est un traitement adapté. La piste « Sommeil » 1 et la piste « Relax » 2 sont une stimulation constante et chaque piste dure 5 minutes. Utiliser l'une ou l'autre piste pendant 20 à 30 minutes constitue une séance adéquate.

4



Volume recommandé de la musique(son)

Le réglage du volume de la musique dans les enceintes supérieures est un choix personnel et dépend du fait que la tête soit appuyée sur le VTS-2000. En règle générale, le niveau de volume peut être très faible sur l'échelle numérique – environ 2 suffit. Étant donné que la musique comporte des fonctions d'entraînement des ondes cérébrales spécifiquement destinées à la maladie de Parkinson, le volume pourrait être réglé à zéro.

5



Niveau recommandé d'intensité(vibration)

Le niveau d'intensité varie quelque peu d'un programme à l'autre. En règle générale, le niveau d'intensité n'a pas besoin d'être très fort. Pour les pistes Sleep and Relax, une intensité comprise entre 5 et 10 est généralement confortable et fonctionnellement acceptable. Pour les pistes Energize, un niveau d'intensité compris entre 10 et 15 est idéal. Cependant, un utilisateur peut les ajuster en fonction de la sensation souhaitée.

6



Utilisation correcte (fréquence)

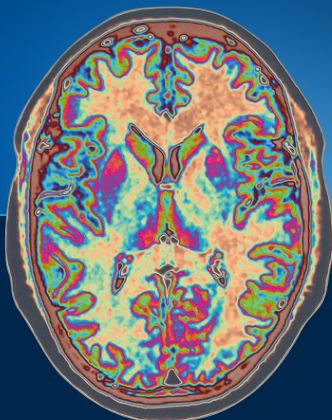
Si une courte durée affecte les symptômes, plusieurs séances courtes peuvent être utilisées. S'il n'y a pas de soulagement immédiat à court terme des symptômes, une ou plusieurs séances plus longues (par exemple 30 minutes) doivent être utilisées par jour. Il est recommandé que les séances soient au moins 5 fois par semaine.

7



Plus de recommandations ou des précautions

Il convient de noter que Sound Oasis propose deux pistes thérapeutiques qui présentent les fréquences utilisées dans les études médicales sur la maladie de Parkinson (VTS Research Study 1 et 3). Ces pistes peuvent être téléchargées pour être utilisées avec le VTS-2000. Ces pistes durent 30 minutes. Le niveau d'intensité doit être réglé de manière à ce que la vibration soit à peu près la même que celle d'Energize réglée sur 10-15. Sur ces deux pistes, il n'y a pas de son dans les enceintes supérieures.



Liens vers les deux études de recherche :

Étude sur la maladie de Parkinson utilisant 30 Hz

<https://static1.squarespace.com/static/568969badf40f3987cccc1d9/t/5b8eccbccd836607e64ddb70/1536085181099/Parkinson+study+2009%281%29.pdf>

Étude Parkinson utilisant 40 Hz

<https://www.mdpi.com/2227-9032/8/2/113/htm>

LA MALADIE D'ALZHEIMER(DÉMENCES)

1



Recommandé programmes

Le programme de base pour la maladie d'Alzheimer est « Energize ». La vibration de cette piste est de 40 Hz, fréquence qui se détériore à mesure qu'une personne développe la maladie d'Alzheimer. De plus, si la personne souffre d'insomnie, elle peut également utiliser le programme « Sommeil » avant de se coucher, mais **ne devrait pas** utiliser le programme « Soulagement du stress ».

2



Recommandé moment de la journée

N'importe quel moment de la journée est acceptable pour cette thérapie, mais il peut être préférable d'être aussi cohérent que possible avec l'heure, c'est-à-dire si c'est le matin ou l'après-midi, essayez d'utiliser régulièrement cette heure. Les séances peuvent être utilisées plusieurs fois par jour.

3



Utilisation recommandée temps(*durée*)

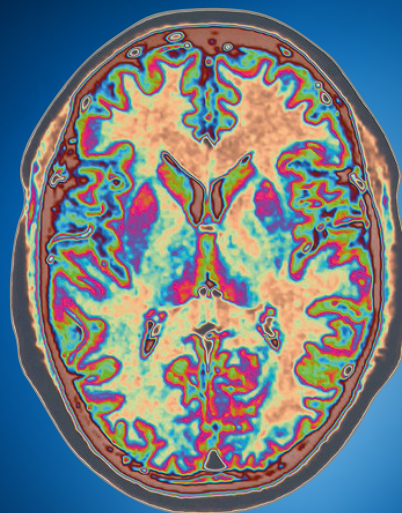
Des études de recherche utilisant une stimulation à 40 Hz ont montré que 30 à 60 minutes par jour étaient efficaces. Le programme « Energize » d'une durée de 60 minutes fournit 20 minutes de stimulation à 40 Hz. Il est donc conseillé d'utiliser le programme Energize pendant 45 minutes, deux fois par jour. Alternativement, les utilisateurs peuvent télécharger la piste VTS Research Study 2 depuis Sound Oasis et recevoir 30 minutes de thérapie constante à 40 Hz.

4



Volume recommandé de la musique(*son*)

La musique diffusée par les haut-parleurs supérieurs n'est pas l'effet principal de la maladie d'Alzheimer et le volume peut donc être réduit à zéro. Les utilisateurs peuvent participer à d'autres activités tout en étant traités comme lire, parler ou regarder la télévision.



5



Niveau recommandé d'intensité(*vibration*)

Le niveau « Intensité » avec le programme « Energize » doit être réglé entre 10 et 15, ce qui convient à l'utilisateur. L'efficacité de ce traitement dépend avant tout de la vibration mais augmenter l'intensité ne la rend pas forcément meilleure.

6



Utilisation correcte (*fréquence*)

Il est recommandé d'utiliser le traitement au moins 5 fois par semaine. Les effets positifs obtenus grâce à la stimulation à 40 Hz ont tendance à s'atténuer avec le temps et il est donc fortement conseillé de les suivre régulièrement (ne pas s'arrêter pendant plus de quelques jours).

7



Plus de recommandations ou des précautions

Il est fortement déconseillé aux patients atteints de la maladie d'Alzheimer d'utiliser le programme « Soulagement du stress ». Le programme Stress Relief stimule les ondes cérébrales thêta qui pourraient déjà être trop fortes dans la maladie d'Alzheimer.

DÉPRESSION

1



Recommandé programme

Le programme de base pour la dépression est « Energize ». La vibration de cette piste varie entre 33 et 68 Hz, ce qui stimule un large spectre de fréquence gamma dans le cerveau. La dépression peut avoir plusieurs causes et ce programme Energize aide donc de plusieurs manières possibles. Les fréquences sonores gamma peuvent aider à réguler l'activité cérébrale de base, tandis que la musique positive et agréable peut améliorer l'humeur et, en même temps, l'entraînement du niveau alpha dans les haut-parleurs supérieurs peut aider à restaurer une synchronisation saine dans les deux côtés du cerveau.

2



Recommandé moment de la journée

N'importe quel moment de la journée est acceptable pour cette thérapie, mais il peut être préférable d'être aussi cohérent que possible avec l'heure, c'est-à-dire si c'est le matin ou l'après-midi, essayez d'utiliser régulièrement cette heure. Le traitement peut être utilisé plusieurs fois par jour.

3



Utilisation recommandée temps(*durée*)

Des études de recherche qui ont utilisé la musique et la stimulation gamma pour traiter la dépression ont montré que 30 à 60 minutes par jour étaient efficaces. Il est conseillé d'utiliser le programme Energize pendant 30 à 45 minutes, deux fois par jour.

4



Volume recommandé de la musique(*son*)

La musique provenant des haut-parleurs supérieurs est particulièrement importante pour cette thérapie et doit être équilibrée pour les deux oreilles.

L'utilisation d'écouteurs est donc fortement recommandée. Le volume peut être réglé de manière à ce qu'il soit confortable pour l'auditeur mais qu'il soit clairement audible. Il est préférable de régler la vibration autour de 10 sur le contrôleur. Les utilisateurs peuvent se livrer à d'autres activités silencieuses (ne nécessitant pas de parole ou d'autres sons) tout en étant traités comme de la lecture, des jeux ou des puzzles.

5



Niveau recommandé d'intensité(*vibration*)

Le niveau « Intensité » avec le programme « Energize » doit être réglé entre 10 et 15, ce qui convient à l'utilisateur. L'efficacité de ce traitement dépend à la fois de la vibration et de la musique, mais augmenter l'intensité ne le rend pas nécessairement meilleur.

6



Utilisation correcte (*fréquence*)

Il est recommandé d'utiliser le traitement au moins 5 fois par semaine. Les effets positifs obtenus grâce aux vibrations gamma et à la musique ont tendance à s'atténuer avec le temps et il est donc fortement conseillé de les suivre régulièrement (ne pas s'arrêter pendant plus de quelques jours).

7



Plus de recommandations ou des précautions

Les pistes Sommeil et Relax peuvent être utilisées occasionnellement mais il est fortement recommandé de ne pas utiliser le programme « Soulagement du stress » avec des patients dépressifs car le programme Soulagement du stress stimule les ondes cérébrales thêta qui peuvent déjà être trop fortes chez les personnes souffrant de dépression.

Des séances à AMÉLIORER LA CIRCULATION et DIMINUER LA TENSION ARTÉRIELLE

1



Recommandé programmes

Tous les programmes VTS-2000 peuvent être utilisés et ont un effet positif sur la circulation et la tension artérielle. Les programmes « Relax » et « Stress Relief » sont particulièrement recommandés.

2



Recommandé moment de la journée

N'importe quel moment de la journée est acceptable pour ces séances et peut être utilisé plusieurs fois.

3



Utilisation recommandée temps(*durée*)

Il est conseillé d'utiliser des séances relativement courtes – entre 15 et 30 minutes à la fois.

4



Volume recommandé de la musique(*son*)

Le réglage du volume de la musique dans les enceintes supérieures est un choix personnel et dépend du fait que la tête soit appuyée sur le VTS-2000. Généralement, le niveau de volume peut être très faible sur l'échelle numérique – environ 2 suffit. Étant donné que la musique comporte des fonctions d'entraînement des ondes cérébrales, le volume doit être clairement audible.

5



Niveau recommandé d'intensité(*vibration*)

Le niveau « Intensité » doit être réglé de manière à ce qu'il soit confortable pour l'utilisateur. L'efficacité de ce traitement dépend avant tout de la vibration mais augmenter l'intensité ne la rend pas forcément meilleure. L'action biologique pour cet effet est la stimulation vibratoire des parois des vaisseaux sanguins et la vibration doit donc être à un niveau où elle peut être clairement ressentie.

6



Utilisation correcte (*fréquence*)

Il est recommandé de réaliser les séances plusieurs fois par jour espacées de plusieurs heures.

7



Plus de recommandations ou des précautions

Il convient de noter que la pression artérielle systolique peut chuter jusqu'à 15 points au cours d'une séance de 15 minutes, il faut donc faire preuve de prudence. Veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser le VTS-2000 si vous souffrez d'hypotension.



AUTRES QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

1

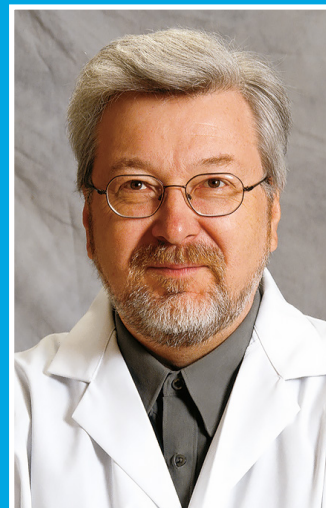
Pourquoi certaines personnes ont-elles des vertiges ou souffrent-elles du mal des transports suite à des séances vibroacoustiques ?

Certaines personnes sont très sensibles aux perturbations du labyrinthe auditif qui contrôle l'équilibre. Les vibrations peuvent être une perturbation qui entraîne une sensation de désorientation de l'équilibre et du mouvement. D'après notre expérience, seulement environ 1 % des personnes ont cette expérience avec la vibroacoustique. L'apparition de cet effet peut être réduite en diminuant le niveau d'intensité de la vibration, en repositionnant la personne sur l'unité VTS-2000 de manière à ce que la source de vibration soit plus éloignée du cou, ou en « amortissant » le cou avec un oreiller pour réduire transmission de la vibration à la tête.

2

Les déficits cognitifs et le brouillard cérébral liés au COVID 19 pourraient-ils réagir à la TVA ?

Une recherche avec le Sound Oasis VTS vient d'être menée pour découvrir une réponse à cette question. Les résultats montrent que les personnes ayant des problèmes de mémoire et de concentration améliorent leur fonction cognitive lorsqu'elles utilisent la thérapie vibroacoustique. La raison possible pour laquelle cela fonctionne est que la TVA augmente la circulation sanguine, diminue l'inflammation et régule l'activité des ondes cérébrales qui pourrait être impliquée. L'étude COVID a utilisé la piste VTS Research Study 2 du site Web Sound Oasis et a reçu 30 minutes de stimulation constante à 40 Hz par jour.



Développé en
en conjonction avec
de renommée mondiale
vibroacoustique &
médecine musicale
expert

Dr Lee Bartel

AUTRES QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

3 Pourquoi utilisez-vous des pistes de traitement qui n'ont pas de musique mais seulement des vibrations ?

L'utilisation de la musique, de la musique et des vibrations, ou uniquement des vibrations, dépend du mécanisme que vous essayez d'activer pour obtenir l'effet souhaité.

un) Nous ne pouvons utiliser la musique que si nous voulons accéder aux processus cognitifs du cerveau (mémoire, associations apprises, culture) et que la musique calme ou dynamise. Cette musique peut également inclure des stratégies spécifiques d'entraînement des ondes cérébrales qui peuvent déplacer les états cérébraux vers l'objectif souhaité – par exemple dormir ou se détendre.

b) Nous pouvons utiliser la musique avec une stimulation vibrotactile à basse fréquence lorsque nous voulons affecter à la fois les processus cognitifs et le niveau cellulaire. Autrement dit, nous voulons affecter les attentes culturelles (la musique semble endormie ou la musique semble relaxante) et également stimuler la réponse gamma dans le cerveau. Par exemple, la dépression implique plusieurs mécanismes : l'humeur et l'humeur réagissent à la musique culturelle, la dérégulation du cortex préfrontal et la musique peut réguler cela dans une certaine mesure avec une stimulation rythmique binaurale, et elle implique une dysrythmie thalamocorticale au niveau gamma. Par conséquent, la piste Energize qui propose une musique agréable, un désaccord binaural et un entraînement mono dans le niveau alpha élevé – bêta faible, et une stimulation gamma avec la composante vibrotactile aborde les mécanismes de la dépression.

c) Nous utilisons la composante vibro uniquement lorsque nous ne nous attendons pas à ce que l'aspect cognitif de la musique soit un facteur significatif. Donc, pour la dérégulation cérébrale liée à la fibromyalgie, à la maladie d'Alzheimer ou à Parkinson, nous pouvons utiliser uniquement le vibro. Et en tant que traitement, cela le rend également plus utilisable pour le patient – il peut être utilisé en regardant la télévision, en conversant avec d'autres, ou la nuit lorsque cela ne dérange pas les autres, etc.

