Fréquences de Lucia N°3

https://gemini.google.com/app/7d2825c5220243fe

User prompt: liste précise de toutes les fréquences de la lampe LUCIA n°3

Response: Il n'existe pas de liste fermée de fréquences fixes pour la lampe **Lucia N°03**, car l'appareil ne se limite pas à quelques fréquences discrètes : il génère des impulsions stroboscopiques sur une **plage continue allant de 0,004 Hz à 200 Hz**.

La lampe combine 8 LED de lumière froide et 1 ampoule halogène centrale de lumière chaude (environ 3 000 K). Le logiciel propriétaire intègre **124 programmes préenregistrés** (dont les courbes de fréquences exactes seconde par seconde ne sont pas publiées par le fabricant, *Light Attendance GmbH*) ainsi qu'un éditeur de sessions permettant aux praticiens de faire varier les paramètres de façon continue.

En pratique, les programmes de la Lucia N°03 balaient et combinent les **9 bandes de fréquences cérébrales** suivantes :

Bande d'ondes	Plage de fréquences	État associé / Effet recherché
Très basse modulation / Epsilon	0,004 Hz – 0,5 Hz	États méditatifs très profonds, synchronisation lente
Delta	0,5 Hz – 4 Hz	Sommeil profond, récupération physique
Thêta	4 Hz – 8 Hz	État hypnagogique, rêverie, méditation profonde
Alpha	8 Hz – 12 Hz	Relaxation légère, créativité, calme éveillé
SMR (*Sensory Motor Rhythm*)	13 Hz – 15 Hz	État d'attention calme et stable
Bêta	12 Hz – 45 Hz	Activité diurne, concentration, éveil actif
Gamma	35 Hz – 80 Hz	Traitement cognitif élevé, états de conscience élargis
Hyper-Gamma	80 Hz – 100 Hz	Activité neuronale intense, synchronisation rapide
Lambda	100 Hz – 200 Hz	Limite supérieure du stroboscope, perception de lumière continue ou phosphènes complexes

Sources

1. Lucia N°03 hypnagogic stroboscope (Innsbruck, Austria). The
2. Comment fonctionnent les lampes Lucia N°03 & PandoraStar?

User prompt: quelle est la forme du signal d'intensité des leds: sinus, triangle ??

Response: La forme du signal d'intensité des LED de la lampe Lucia N°03 n'est ni un signal purement sinusoïdal ni un simple signal triangulaire, mais principalement un **signal de type impulsionnel modulé (stroboscopique)**, combinant des créneaux (*pulses*) et des variations d'intensité dynamiques.

Voici les précisions techniques sur la structure de ce signal lumineux :

- **Nature stroboscopique (impulsionnelle) :** La majeure partie du temps, les 8 LED fonctionnent de manière pulsée (allumés/éteints très rapides ou modulations carrées/rectangulaires) pour créer l'effet d'entraînement cérébral (*brainwave entrainment*) par effet photique.
- **Transitions et enveloppes fluides :** Bien que les impulsions soient des flashs stroboscopiques, le logiciel de la lampe applique des **enveloppes de modulation** (progressions douces, accélérations et décélérations) pour éviter des coupures trop brutales et inconfortables pour la rétine. L'intensité globale de chaque impulsion peut ainsi croître ou décroître selon des courbes fluides (proches de dynamiques sinusoïdales ou douces pour les fondus).
- **Le rôle de l'halogène central :** La lampe intègre également en son centre une **ampoule halogène** qui, elle, émet une lumière continue ou subit des variations d'intensité plus progressives et chaleureuses (thermiques), servant de contrepoint subtil aux flashs froids et précis des LED.

Sources

1. Purchase The Lucia No.3 Light or Home Portal — SKY STUDIO LUCIA
2. Lampe hypnagogique Lucia N°3 - Marine Rolland
3. LUCIA LIGHT N°3 - Toulouse en séance individuelle
