

Votre cerveau, ce précieux ami pour la vie

5 règles pour en prendre soin
et le garder performant, quel que soit l'âge



Avez-vous un cerveau performant ?

Le cerveau est capable d'accumuler une quantité incroyable de connaissances plus ou moins complexes.

Savez-vous qu'aux Indes, il n'est pas rare qu'un érudit puisse réciter par cœur tout le recueil de chant du Rig-Véda qui comprend plus de 1 000 chants représentant environ 10 000 strophes.

La grand-mère de l'actrice Yvette Gilbert naissait parfaitement plus de 4 000 mélodies.

Le docteur Fred Braums avait appris 200 000 dates de l'histoire universelle et pouvait faire ses conférences en 15 langues différentes..

Le cardinal Giuseppa Gasparo Mezzofanti, qui fut l'un des plus grands génies linguistiques de tous les temps , apprit 114 langues et 72 dialectes. Dans 54 langues au moins, il pouvait être pris pour un autochtone.

Sans aller jusqu'aux performances de ce genre de phénomène exceptionnel, vous avez le pouvoir d'augmenter la puissance de votre cerveau.

Par sa complexité, notre cerveau peut traiter jusqu'à **30 milliards de bits** d'information par seconde et comprend quelque **10 000 kilomètres** de fils et de câbles. Le système nerveux de l'homme renferme environ **28 milliards** de neurones. Chacun de ces neurones est un minuscule

ordinateur indépendant capable de traiter environ un million de bits d'informations.

Ces neurones agissent de manières indépendantes, mais peuvent aussi communiquer avec un réseau de fibres nerveuses de **160 000 milles kilomètres** de long. Notre cerveau peut traiter plusieurs informations en même temps à une vitesse stupéfiante.

Notre cerveau est beaucoup plus puissant qu'un ordinateur, ne le sous-estimons pas. Nous possédons tous les capacités de réussir en changeant totalement d'habitudes.

Quand nous faisons une chose pour la première fois, nous créons une connexion physique, un mince fil neural qui nous permet d'avoir à nouveau accès à cette émotion ou ce comportement à l'avenir.

À chaque fois que nous répétons un comportement, nous renforçons cette connexion, les fils neuraux se multiplient. C'est la répétition qui crée les connexions, de **nouvelles "routes"** se construisent grâce aux nouvelles fibres. Au fil du temps, à force de répéter ces nouvelles habitudes vous constaterez que les anciennes tendent à disparaître.

Gardez à l'esprit, qu'un cerveau qui ne travaille pas vieillit. Eh oui, c'est le seul organe qui, plus l'on s'en sert, rajeunit !

Donc règle n° 1 : le faire fonctionner

Si vous avez la chance, de par vos occupations, que vos neurones soient en activité permanente, c'est gagner. Cependant, penser à varier les plaisirs par des activités complémentaires pour développer toutes les huit formes d'intelligences de votre cerveau. Cliquez sur le lien pour en savoir plus sur dimension-phoenix.fr

Règle n° 2 : les nourritures terrestres du cerveau

Bien se nourrir est question de bon sens. Pourtant, il ne faut pas confondre « se nourrir en termes de quantité » ou « se nourrir en termes de qualité ». Mieux vaut se nourrir frugalement, mais en qualité. Certes, un hamburger et une petite bière ne vous feront pas de mal, mais n'en abusez pas.

Mieux vaut privilégier les fruits et légumes, les œufs, le poisson, les graines et éviter la nourriture qui a été transformée. Votre cerveau a besoin de calcium, de phosphore, de magnésium, de vitamines.

Bref, vous l'avez compris, votre cerveau a besoin d'être chouchouté et cela passe par une bonne hygiène alimentaire.

Règle n°3 : oxygénation du cerveau

Voici un exercice de respiration à pratiquer 2 fois par jour, soit devant votre fenêtre ouverte, soit lors de vos promenades dans la nature. (Exercice tiré de l'ouvrage de Robert Tocquet « La biodynamique du cerveau »)

- La position de départ est celle du « garde-à-vous », c'est-à-dire bras tombant naturellement le long du corps, talons joints, tête bien droite, épaules rejetées en arrière.
- L'inspiration commence par le remplissage de la partie inférieure des poumons. Pour atteindre ce but, on imagine que l'air pénètre dans l'abdomen que l'on pousse en avant.
- Ensuite, sans marquer de temps d'arrêt, on emplit le haut des poumons en portant la poitrine en avant.
- Dès qu'ils sont pleins d'air, on laisse retomber doucement les côtes inférieures et supérieures en rentrant le ventre. Lorsque l'expiration normale est achevée, on continue à rentrer le ventre en contractant volontairement les muscles abdominaux et en abaissant les côtes inférieures.
- Après cette expiration forcée, on recommence à inspirer et ainsi de suite.

- L'inspiration se fait uniquement par le nez et l'expiration par la bouche. La durée totale des exercices sera comprise entre 3 et 8 minutes.

En aucun cas il ne faut sentir battre le cœur anormalement et avoir la sensation de vertige. S'il en était ainsi, c'est que les exercices sont de trop longue durée, que l'entraînement est insuffisant ou que le rythme respiratoire adopté ne convient pas.

Pendant la marche, ou au cours de mouvement de gymnastique, on ajustera le rythme respiratoire à la cadence des exercices physiques. Ainsi, on pourra faire correspondre une inspiration ou une expiration à 4 à 5 pas.

Règle n° 4 : les nourritures intellectuelles

Votre réseau de fibres nerveuses de **160 000 milles kilomètres** a besoin d'être nourri sous peine d'appauvrissement de vos facultés. Cultiver son savoir, son esprit critique, son attention, l'ordre en toute chose sont de très bonnes habitudes à mettre en place.

Pour cela :

- Sachez-vous organiser pour gagner du temps
- Ayez l'amour du travail, c'est le début du succès
- Faites une chose à la fois, et à fond

- Offrez-vous des moments d'oisiveté, le cerveau en a besoin pour classer ses données
- Laissez votre subconscient travailler, la lumière en jaillira
- Classer vos connaissances pour les retrouver rapidement
- Ayez des lectures enrichissantes et variées, le moral adore

Règle n° 5 : la culture de l'attention

À ne pas confondre avec la curiosité. L'attention volontaire est rare. La capacité d'écouter avec attention est plus difficile qu'il n'y paraît.

L'attention est une qualité précieuse. Elle est l'outil le plus utile de la culture intellectuelle et l'une des conditions de réussite dans la vie.

Chaque jour, on a des conseils et des indications à suivre, des ordres à recevoir ou à donner. Si l'on veut éviter les oublis, les bévues, les maladresses et les fautes, en un mot, si l'on désire être à la hauteur de sa tâche et le mener à bonne fin, il faut être capable d'écouter avec intention et de réfléchir.

Voici un exercice pour développer votre attention :

- Notez que l'exercice de la respiration de la règle n° 3 vue plus haut développe également votre attention.
- Prendre une feuille de papier entre le pouce et l'index, puis, pendant cinq minutes, la tenir verticalement sans qu'elle oscille.
- Maintenir à bout de bras un verre rempli d'eau et éviter les moindres trépidations.
- En partant du nombre 10, compter mentalement en décroissant, au rythme de la seconde : 99, 98, 97, 96, etc.
- Parler lentement en concentrant son attention, non seulement sur l'idée exprimée, mais aussi sur les mots.

À pratiquer régulièrement !

Un document complémentaire et bien utile :

« Bien vieillir et votre cerveau »

Vous y découvrirez entre autres :

- L'incroyable plasticité du cerveau
- Comment l'âge modifie le cerveau
- Entretenir votre mémoire
- Aide-mémoire pour un mode de vie saine pour le cerveau

Je vous souhaite une excellente pratique et à très bientôt !



Helène Hug

Contact@dimension-phoenix.fr