

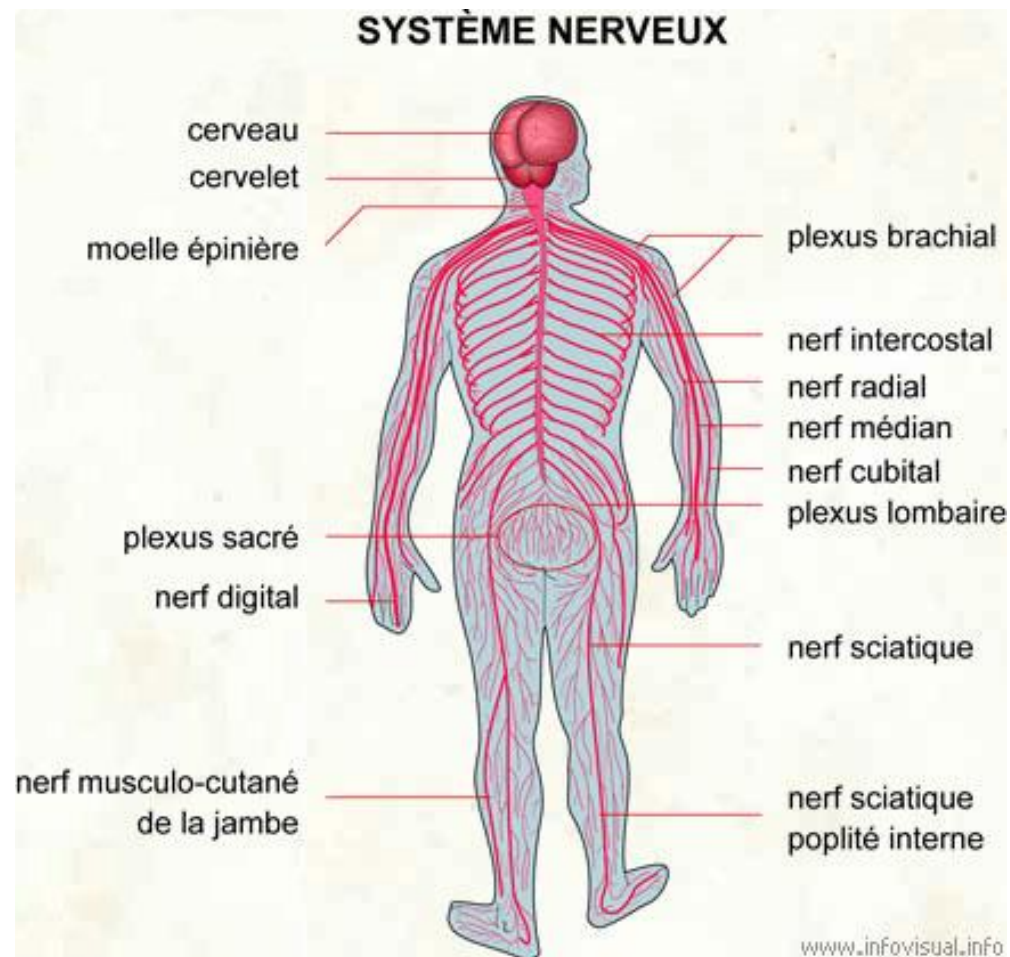
CERVEAU ET SYSTEME NERVEUX

physiologie émotionnelle

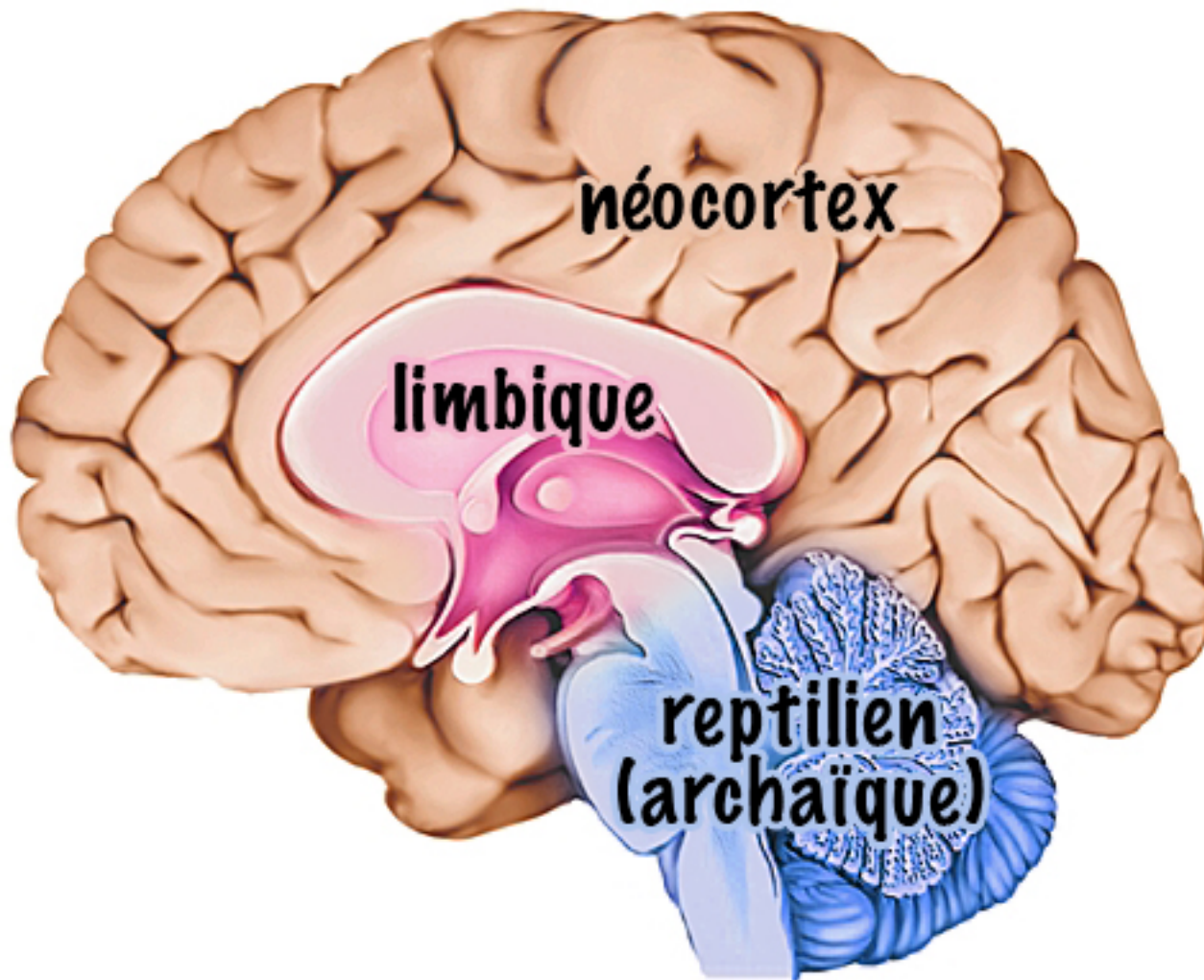


Shûnyatâ yoga / décembre 2021 /
Anoula Sifonios et Johan Vermeylen

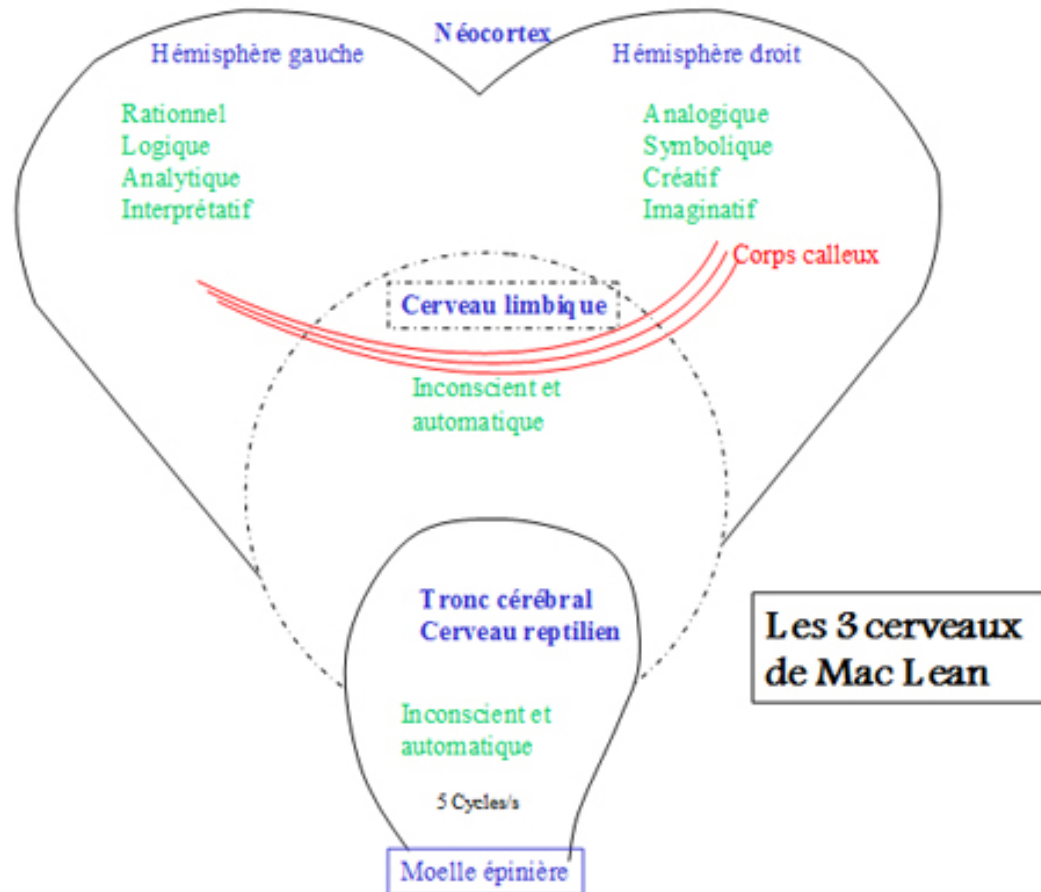
Le système nerveux central



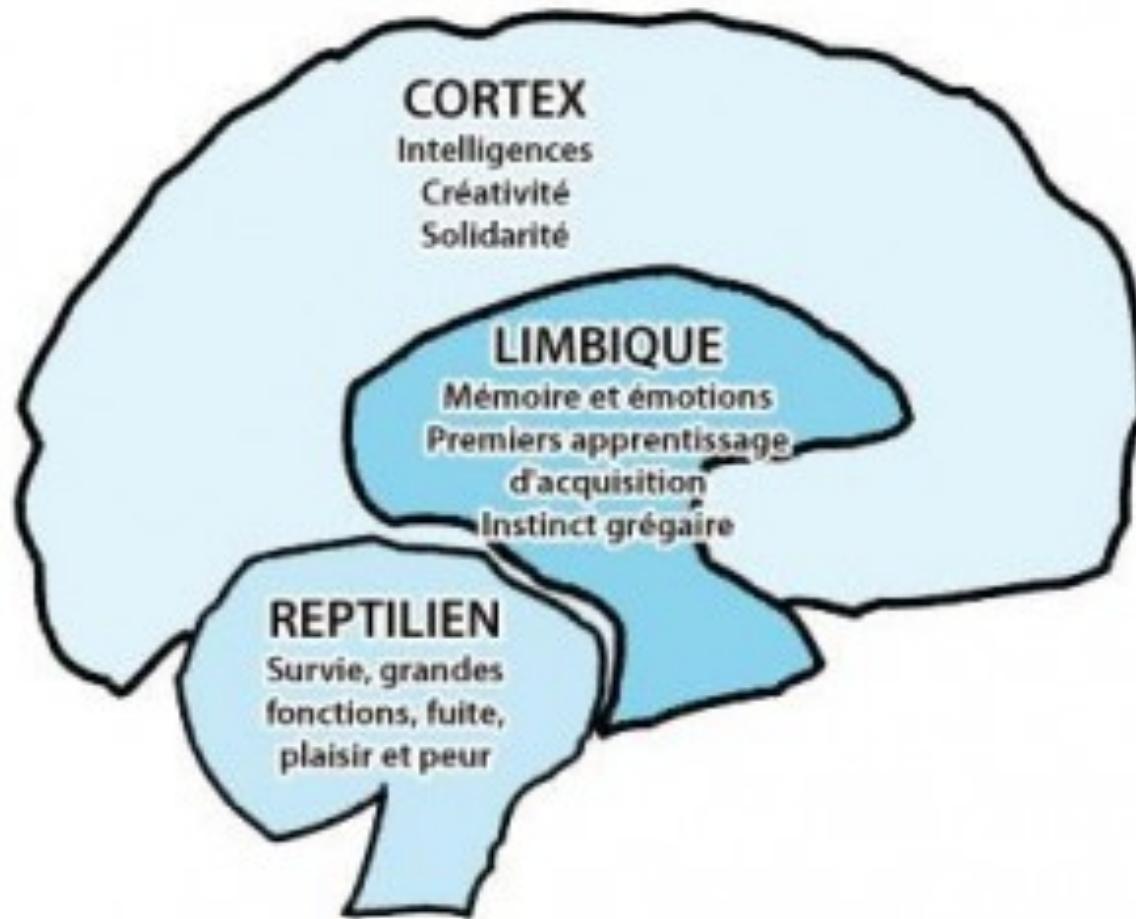
Le cerveau triunique



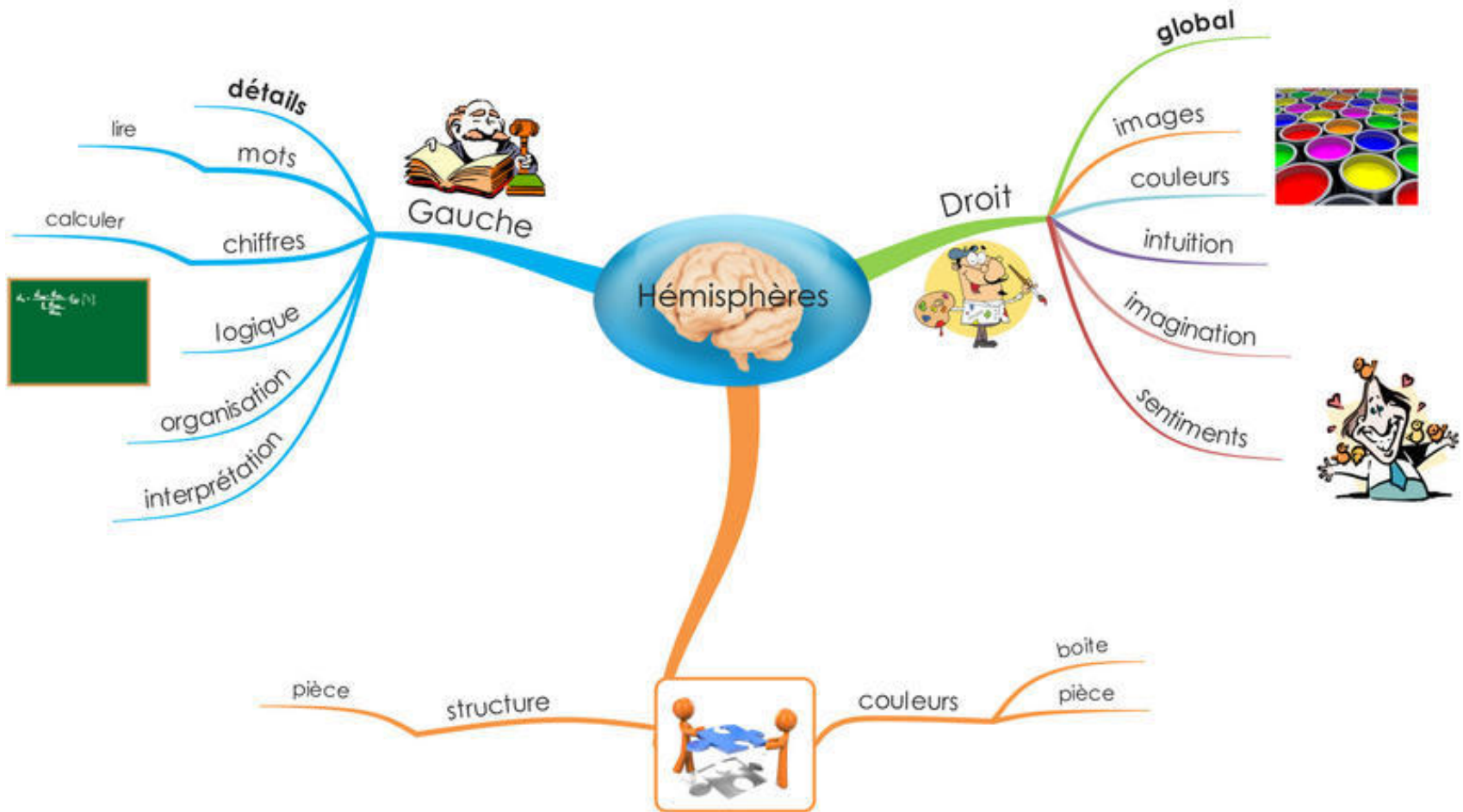
Le cerveau triunique



Le cerveau triunique



Le système nerveux central

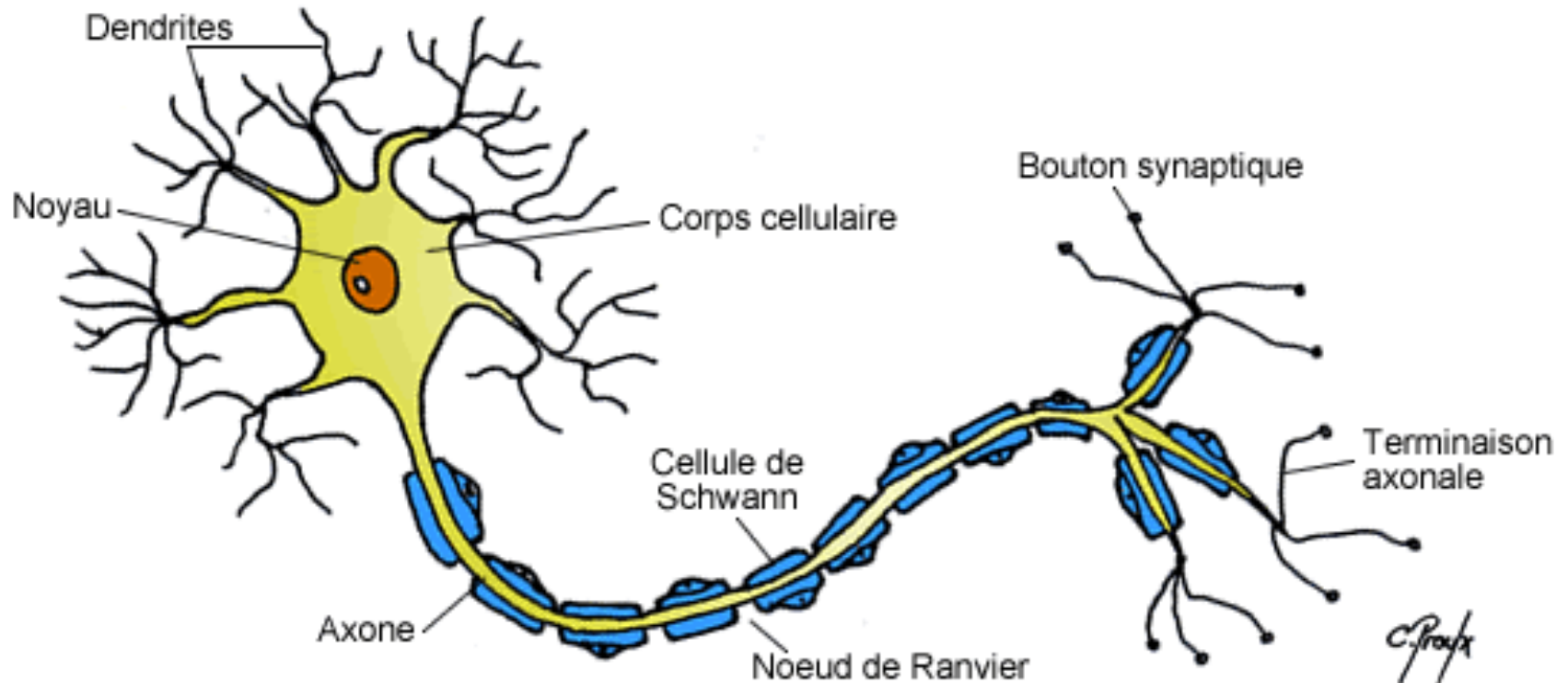


Le cerveau triunique

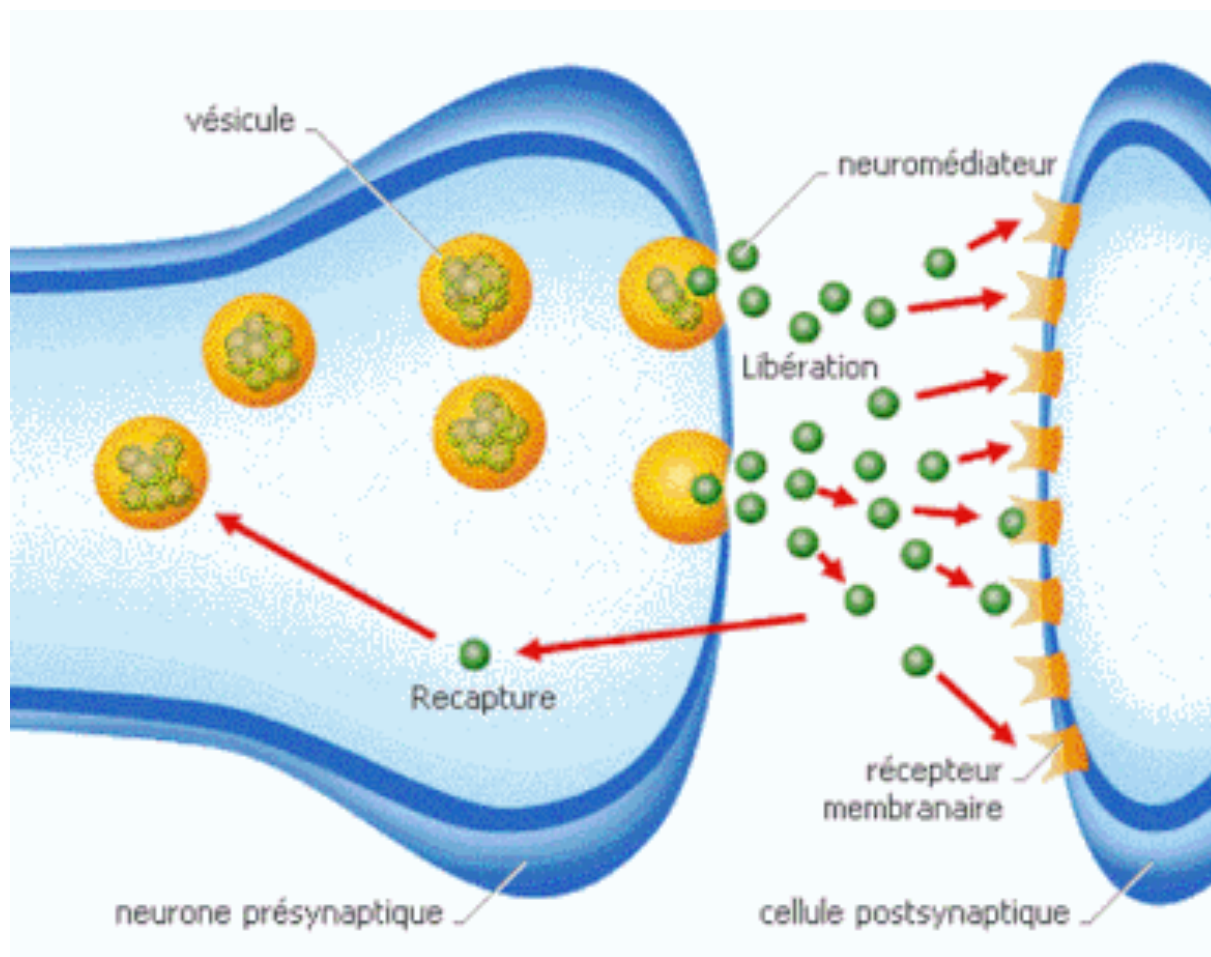
LE CERVEAU limbique

Comme le cerveau reptilien,
il ne s'exprime pas verbalement
mais peut exciter le cortex qui lui,
s'exprime par la parole.

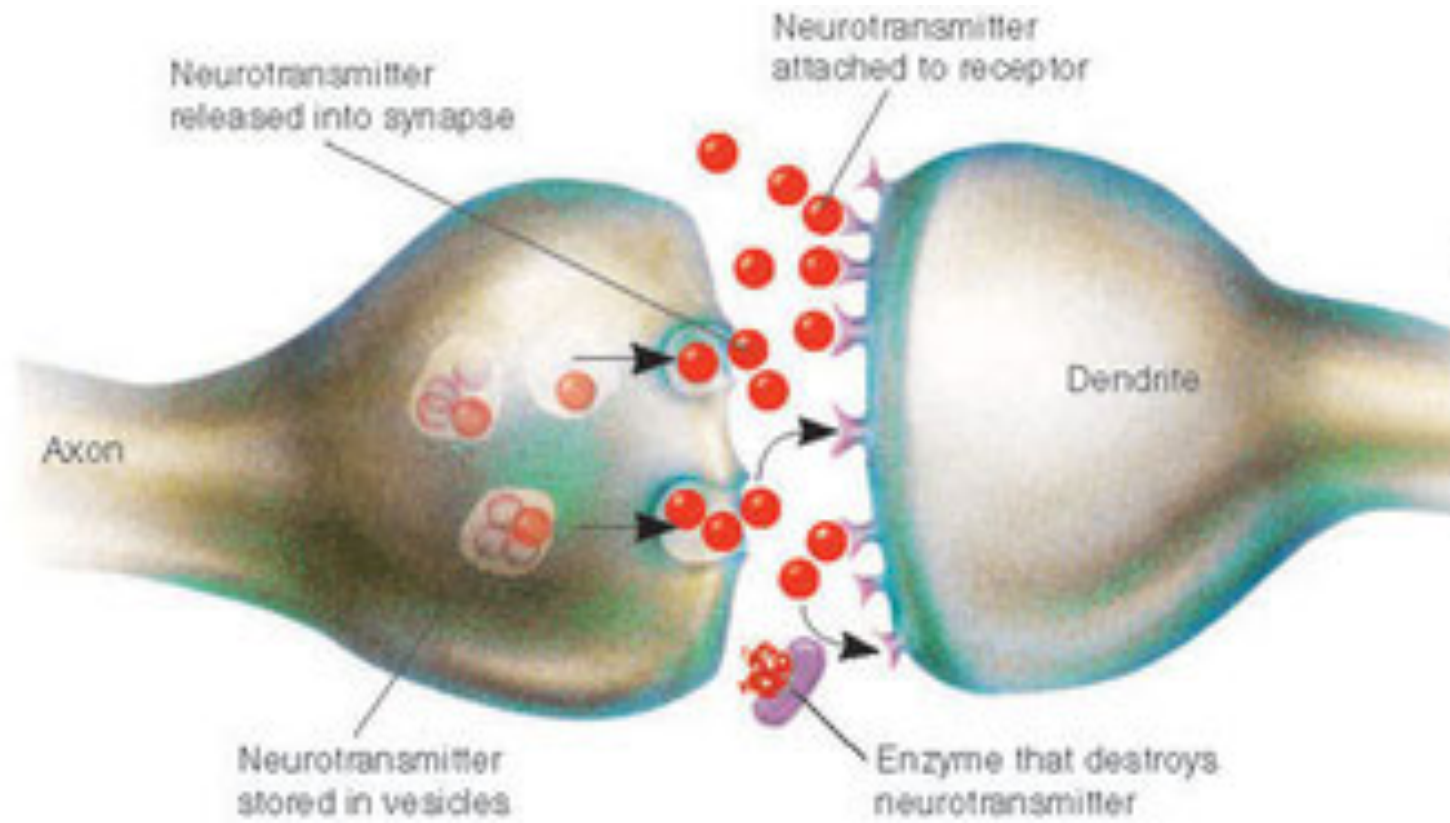
Physiologie de l'information



Physiologie de l'information



Physiologie de l'information

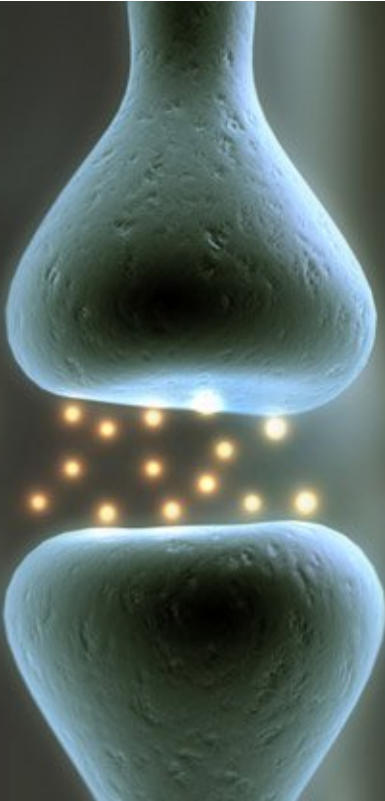


Emotion et chimie corporelle

Comment les pensées affectent notre corps...

Le Dr Candace Pert, neurophysicienne, a donné sa vie à la recherche de ce que l'on appelle neuropeptides. Après 15 ans de recherche, elle est venue à la conclusion que les pensées elles-mêmes déclenchent des réactions chimiques appelées neuropeptides.

Emotion et chimie corporelle



“As our feelings change, this mixture of peptides travels throughout your body and your brain. And they’re literally changing the chemistry of every cell in your body.”

- Dr. Candace Pert



Emotion et chimie corporelle

Chaque pensée que nous pensons crée une molécule appelée neuropeptide, qui se connecte à un récepteur sur nos cellules et manifeste notre réalité physique.

Candace Pert

Emotion et chimie corporelle

La plupart des psychologues traitent le mental comme désincarné, un phénomène avec pas ou peu de connexion avec le corps. De la même façon, les médecins traitent le corps séparément de l'esprit et des émotions. Mais le corps et l'esprit ne sont pas séparés et l'on ne peut pas traiter l'un sans l'autre.

Candace Pert

Emotion et chimie corporelle

Une émotion qui émerge dans votre esprit va se transcrire en tant que peptide qui va être libéré quelque part. Les peptides régulent chaque aspect de votre corps: que ce soit de digérer la nourriture correctement ou encore de détruire une cellule cancéreuse.

Candace Pert

Emotion et chimie corporelle

Les émotions sont la colle qui fait tenir les cellules de l'organisme ensemble.

Candace Pert

Gérer sa chimie interne

12 Façons d'augmenter ton niveau de Sérotonine

Les légumes feuillus donne de l'énergie

Les noix de Grenoble Oméga 3 pour le Cerveau

Sourire augmente le bonheur

Le Sel d'Epson détend

L'avoine soulage la dépression

Le poivre de Cayenne dissipe la tristesse

Bien s'hydrater = plus d'énergie moins de stress

Les jus de verdure, regain d'énergie

Les Amandes Magnésium pour le Cerveau

La marche: plus d'énergie, donc plus de sérotonine

Les bananes augmentent la sérotonine

Passe du temps dans la nature

La musique intérieure cœur-esprit!

