



Info lettre de février 2015

Ce mois-ci, laissez-moi vous entretenir des capacités extraordinaires de notre cerveau.

C'est notre cerveau qui gère toute notre vie, Il est formé d'un très grand nombre de cellules (aux alentours de cent milliards, le corps humain comporte dans sa totalité à peu près cent mille milliards de cellules) que l'on appelle neurones.

Depuis fort longtemps nous savons que les neurones, comme toute cellule de notre corps, meurent. C'est ce que l'on appelle l'apoptose. Jusqu'il y a quelques années, les scientifiques pensaient que les neurones du cerveau une fois mort ne se renouvelaient pas. A l'heure actuelle, nous savons que cela est faux, le cerveau crée et remplace les cellules mortes jusqu'à la fin de notre vie. Cela s'appelle la neuroplasticité.

Sans vouloir entrer dans des explications complexes, l'apoptose peut être due à plusieurs facteurs. Il en est un que nous pouvons gérer : l'activité cérébrale.

**Si une cellule perd de son utilité, elle meurt.**

Cette phrase est particulièrement importante. Elle signifie que vous devez toujours faire travailler votre cerveau. Il vous faut avoir toute la vie des projets, il vous faut lire, il vous faut réfléchir. Bien sûr pas trop de télévision, mais des activités physiques.

Pour entretenir ses neurones, pour en fabriquer davantage : des pensées positives. Les pensées négatives altèrent les neurones et cela a en plus un effet délétère sur notre organisme.

**Nous ne pourrions parler du cerveau sans évoquer cette science nouvelle qu'est l'épigénétique.**

Notre génome n'est pas immuable, il est sous la dépendance de son environnement : l'air que nous respirons, la nourriture que nous ingérons et surtout les émotions que nous subissons. Il dépend aussi de notre lignée génétique.

La cellule a un cerveau qui lui est propre : la membrane qui l'entoure. Cette membrane

peut laisser passer ou empêcher de passer des informations. En observant les cellules vivantes, le Dr Bruce Lipton ( la biologie des croyances - édition ariane) nous sort du déterminisme de l'ADN. Il démontre que l'environnement auquel elles sont soumises est le facteur déterminant. Les toxines, les pensées négatives, les champs électromagnétiques, sont autant de déclencheurs de l'hormone de stress mettant à mal notre santé. Il fait le constat qu'en exposant les cellules dans un environnement propice au développement de la dopamine, l'ocytocine ou encore la sérotonine, c'est-à-dire un environnement sain, alors les cellules malades s'auto-régènèrent.

### **Notre mémoire génétique**

C'est Anne Schutzenberger psychiatre qui nous raconte dans son livre « Aie mes aïeux » l'histoire de cette famille d'origine arménienne.

Une patiente dont l'arrière arrière grand-mère fut la seule survivante d'un massacre souffre de cervicalgies rebelles à tout traitement. Ses sœurs, ses frères présentent des douleurs cervicales importantes. Tout enfant elle a vu passer les têtes de ses parents plantés sur une pique. Plus grande elle vit à Paris. Elle est coiffeuse. Toute sa descendance exerce le métier de coiffeuse, dans sa famille on fait de belles têtes !

Le traumatisme de cette petite fille fût engrammé ( En neurophysiologie l'engramme est la trace physiologique de la mémoire) dans son cerveau, cette image est passée de génération en génération jusqu'à être traduite par ces douleurs cervicales.

Il a fallu tout le savoir de cette psychologue pour reprogrammer les neurones de cette dame, pour effacer ce souvenir génétique. Ne vous étonnez pas si votre praticien vous pose quelques questions sur votre ascendance !

### **.Rééducation et capacité du cerveau**

Il y a bien longtemps, lorsque j'étais kinésithérapeute, j'avais compris que pour rééduquer une articulation il était beaucoup plus efficace d'utiliser le cerveau qu'une machine ! Je demandais à mes patients d'imaginer, de visualiser leur articulation en mouvement. Les résultats étaient très rapides. En fait cette stimulation « imaginaire » permettait de reprogrammer la zone du cerveau correspondant à cette articulation. J'ai souvent utilisé cette façon de faire quand je traitais un patient victime d'un AVC.

### **Attention à nos réactions primaires**

Nos réactions primitives comme la peur, la colère, la jalousie, l'agressivité sont toujours là ancrées dans nos mémoires akashiques. Attention quelle ne prennent le pas sur notre cerveau conscient !

---

Si vous voulez aller plus loin :

Bruce Lipton, La biologie des croyances aux éditions Ariane – sur you tube :  
[www.youtube.com/watch?v=LjKhwLq7n-U](http://www.youtube.com/watch?v=LjKhwLq7n-U)

Deepak Chopra et Rudolph E. Tanzi, Le fabuleux pouvoir de votre cerveau aux éditions Guy Trédaniel.

Anne Schutzenberger, Aie mes aïeux (disponible chez amazone)

---

### **L'émeraude**

Elle appartient à la famille des béryls dont elle est le représentant le plus précieux. Le mot émeraude provient du latin smaragdus qui signifie cœur de pierre.

Depuis des millénaires, cette pierre exceptionnelle a nourri nombre de mythes et légendes. Par exemple la table d'émeraude de la tradition hermétique était réputée contenir tous les secrets de l'univers. L'émeraude symbolise le savoir perdu. Elle est également associée au Graal. Dans la tradition védique, elle est associée au chakra du troisième œil, siège de la connaissance transcendante.

On relie parfois l'émeraude à deux personnages très importants dans les anciennes traditions : Thot et Lucifer. Dans les légendes antiques, il est dit qu'en déchiffrant les formules magiques du livre de Thot on peut atteindre et même dépasser les dieux eux-mêmes.

Quant à Lucifer, sa représentation originelle est bien éloignée de son image actuelle. À l'origine son nom signifiait le porteur de lumière, il désignait l'étoile du matin. Travailler avec des émeraudes c'est se mettre en relation avec toute la résonance symbolique de savoir, de lumière et d'intelligence cosmique. Sur le plan physique, l'émeraude stimule l'énergie du cœur et contribue à entretenir la vitalité de cet organe.

L'émeraude se trouve souvent taillée et enchâssée dans des bijoux, il faut la porter à même la peau. Si vous avez une bague avec une émeraude, portez-la sur l'annulaire, car ce doigt est lié à l'énergie du cœur.