

Quels sont les effets des poses de yoga sur votre chimie cérébrale et vos connexions nerveuses ?

« Il y a deux parties fonctionnelles du cerveau qui jouent un rôle important dans le stress. Celles-ci servent les fonctions émotionnelles et cognitives. Donc je les appelle le cerveau « émotionnel », (l'amygdale et ses connexions et les structures pré-encéphales médiales incluant le cortex préfrontal médial) et le cerveau « logique » (le cortex préfrontal dorsolatéral, d'autres parties du cortex préfrontal, des parties du cortex cingulaire et des parties de l'hippocampe).

Le cerveau émotionnel est capable d'engager une 'réponse au stress' par l'intermédiaire du système nerveux sympathique qui culmine en envoyant l'adrénaline et le cortisol traverser dans notre circulation. Le cerveau logique essaie toujours « d'éteindre » cette réponse et essaie également de freiner le cerveau émotionnel. Plus notre cerveau logique est fort, mieux il sait faire ces deux choses. Lorsque la réponse au stress est « éteinte », le signal de notre système nerveux parasympathique est « allumé ». Ce signal « détend » le corps. Donc un cerveau logique va de pair avec la relaxation.

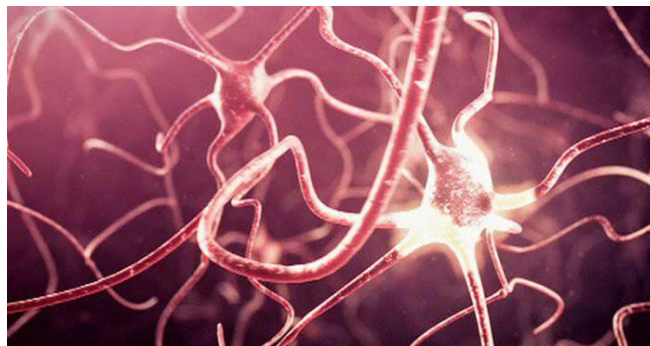
La réponse au stress et les signaux de « détente » voyagent à travers le corps le long d'une route spéciale et des parties de cette route ont de petits « interrupteurs » que nous pouvons manipuler physiquement pour allumer les signaux ou les éteindre. Par exemple, certains de ces interrupteurs sont situés dans le cou (les artères carotides).

« Chaque fois que nous maintenons une posture, notre cerveau logique s'active. »

Forme le circuit du stress

Le yoga forme le circuit du stress dans son ensemble à deux niveaux. Tout d'abord, chaque fois que nous « maintenons » une posture, que nous restons immobiles pour nous concentrer, notre cerveau logique est actif. Lorsque nous nous penchons en avant, notre signal de « relaxation » est allumé dans les « interrupteurs » du cou. Donc se pencher en avant tout en se concentrant déclenche à la fois le cerveau logique et le signal de relaxation.

Se pencher en arrière déclenche le signal de réponse au stress dans les interrupteurs du cou. Contracter un muscle déclenche également le signal de réponse au stress. Donc, lorsque nous nous penchons en arrière et que nous contractons nos muscles tout en restant immobiles et en nous concentrant sur l'équilibre, nous donnons un défi supplémentaire à notre cerveau logique. Il doit surmonter le signal de réponse au stress déclenché dans ces deux manières avant que nous puissions nous concentrer pendant une posture. Le cerveau logique doit travailler contre cette résistance, il « s'entraîne » comme un muscle.



« Il se forme un nouveau circuit qui vous permet de contrôler plus facilement vos pensées. »

Recâble les connexions nerveuses

À la fin d'une série de postures de yoga, le cerveau logique a eu une «séance d'entraînement». Il est en pleine effervescence avec l'activité. Vous vous sentez calme mentalement car votre cerveau émotionnel reste calme. Entraîner le cerveau logique de cette façon pendant une longue période peut entraîner un

recâblage des connexions nerveuses dans le cerveau logique. Cela forme un nouveau circuit qui vous permet de contrôler plus facilement vos pensées. Il peut vous paraître plus facile de canaliser vos pensées dans la direction que vous voulez et non pas «rester» sur des pensées ou des expériences négatives. C'est en partie pour cette raison que le yoga semble avoir un effet positif sur la dépression et l'anxiété, où les malades ont tendance à s'attarder sur les événements négatifs de la vie. Des connexions plus fortes dans le cerveau logique empêchent la réponse au stress. Voici pourquoi le yoga peut être si efficace pour combattre le stress.

Source : upliftconnect.com