

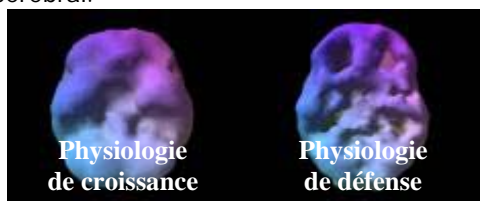
Ça vous dirait un cerveau plus efficace ?

Imaginons que vous allumez votre ordinateur afin de prendre vos courriels. Ouch, 100 messages, sans compter les pub ! Vous avez le temps de lire et de répondre à 15 de ces messages, et gardez les autres pour demain. Le lendemain, c'est la même chose. Vous avez 100 messages, plus les 85 restant d'hier ! Vous donnez un grand coup : vous répondez à 20 messages, et êtes pas mal fier de votre coup. Troisième jour, ça recommence. Vous êtes plutôt pressé cette fois, et ne pouvez répondre qu'à 5 courriels. Il vous en reste 260 à lire.

Enfin, c'est le weekend et vous avez le temps de répondre à tous vos courriels. Mais malheur, il n'en reste que 200 dans votre boîte. Où sont les autres ? L'ordinateur les fait disparaître lorsque leur nombre dépasse 200. Les messages manquants sont sûrement quelque part, mais vous ne savez pas où, et vous avez perdu le manuel d'instructions du logiciel. Les messages sont quelque part, ils prennent de la place sur votre disque dur, et les capacités de votre ordinateur diminuent.

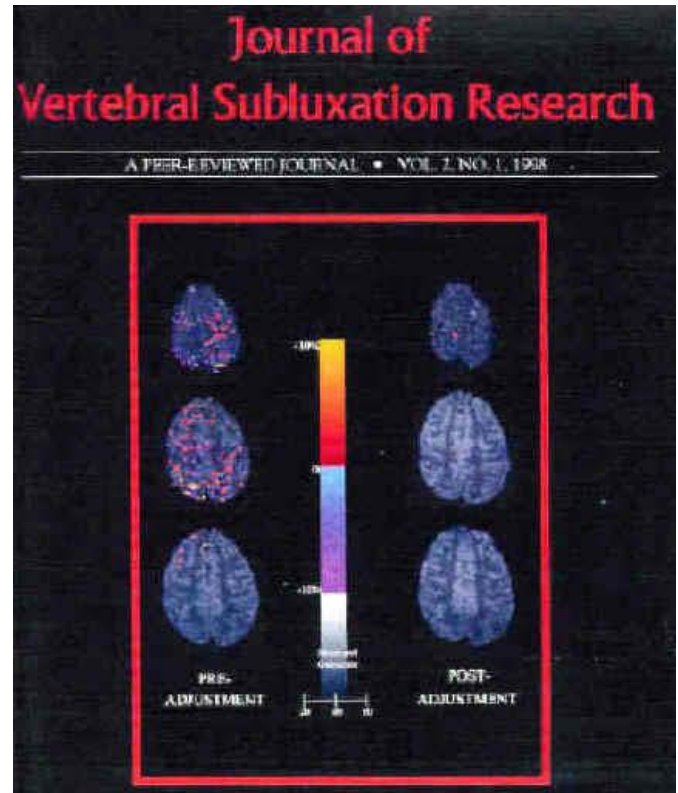
Lorsque vous faites face à un trauma trop important, ou que vous vivez plusieurs petites situations stressantes qui dépassent vos capacités de vous adapter, le cerveau stocke l'information « de trop » dans vos tissus sous forme de tension. À la longue, il finit par perdre trace de cette tension, car il n'a jamais le temps de s'en occuper. C'est la physiologie de défense. Ça signifie que votre corps a perdu la conscience des tensions entreposées. La physiologie de défense altère le fonctionnement du cortex préfrontal de votre cerveau. C'est cette partie du cerveau qui permet de focaliser sur différentes parties de notre corps et donc de retrouver les tensions « perdues ». C'est donc dire que la physiologie de défense est un cercle vicieux qui s'envenime avec le temps.

Voici des images pour illustrer ceci. Il s'agit d'un *Single Photon Emission Computerized Tomography (SPECT)*. Cet examen montre le flux sanguin dans les différentes zones du cerveau et donc, indirectement, le métabolisme cérébral. Les zones qui ressemblent à des boules représentent une augmentation de l'activité cérébrale, alors que les zones qui ressemblent à des trous représentent une diminution de l'activité cérébrale. Le haut des images correspond aux lobes préfrontaux du cortex cérébral.



Les soins Network, que nous utilisons au bureau, ont pour objectif de permettre au cerveau de reprendre le contact avec votre cortex préfrontal. Il s'agit de permettre à votre cerveau de reprendre sa capacité de focaliser sur vous, afin que vous guérissiez mieux et que vous gagniez en efficacité cérébrale. Pour les visuels, voici d'autres images qui démontrent ceci.

Ces images sont un IRMf, ou une résonance magnétique fonctionnelle si vous préférez. Les points rouges correspondent aux régions du cerveau qui travaillent afin d'effectuer une tâche simple (dans ce cas si, trouver la cheville, et la plier. À droite, il s'agit de la même personne effectuant le même mouvement, mais après avoir reçu un entraînement Network.



Ce qu'on voit donc, c'est qu'il n'y a que des zones très précises qui sont activées sur l'image de droite, soit après un entraînement Network. Les chercheurs sont d'opinion que ceci pourrait démontrer que le cerveau semble avoir gagné en efficacité. Il faut moins de ressources pour faire la même tâche. Vous êtes plus efficace.

Lorsque notre corps fonctionne en physiologie de croissance, il y a plus de place à la croissance ! C'est simple non ?! (Note : l'image de droite a été obtenue après un entraînement Network de niveau 2c)