

UN CERVEAU

Sans limites

Avec THIERRY MOTTARD

AUGMENTER LA NEUROPLASTICITE DU CERVEAU

EXERCICES

[SENSORIELS]

Vous voulez stimuler et défier votre cerveau pour qu'il fasse de nouveaux apprentissages ? Alors **vous devez vivre de nouvelles expériences et sortir de vos routines**, et c'est exactement ce que je vous propose au travers de ces exercices.

Nous commencerons donc avec des **exercices sensoriels** avec pour intention d'utiliser nos 5 sens plus consciemment afin que toutes les données et les informations extérieures soient traitées de façon plus approfondie par notre cerveau comme nous l'avons vu dans la formation.

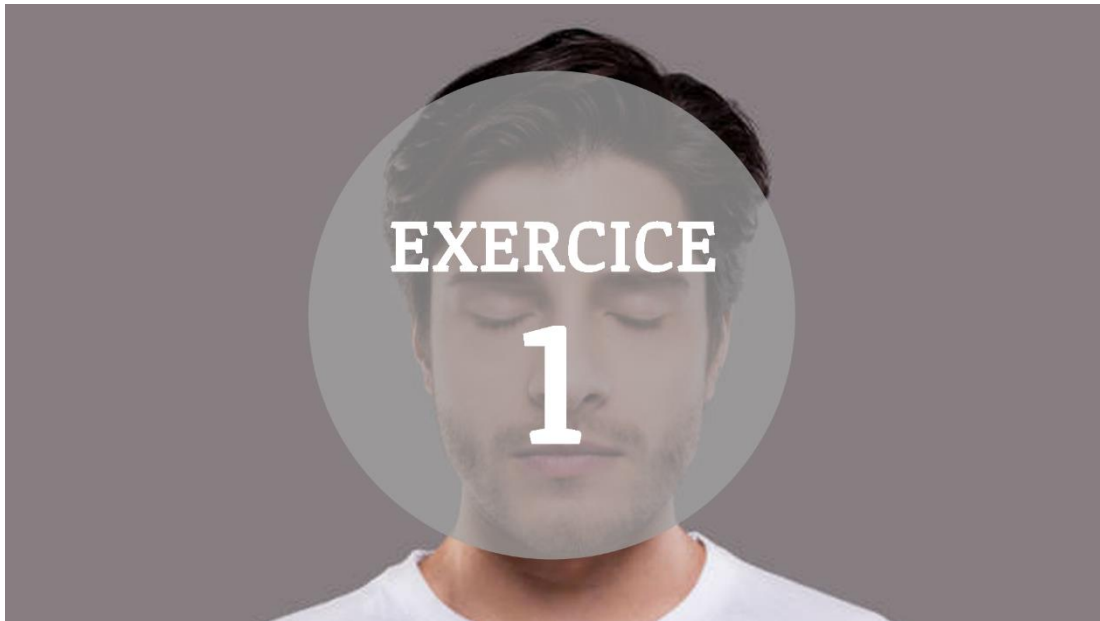
Retenez toutefois que bien que certains de ces exercices soient ludiques, et bien qu'ils puissent s'apparenter à des jeux et mêmes s'ils peuvent vous sembler anodins, ce ne sont pas des jeux. **Ils ont une réelle efficacité sur votre cerveau**, ne perdez donc pas de vue que ce que nous recherchons avant tout c'est la stimulation de votre cerveau afin de profiter de son extraordinaire capacité à créer de nouveaux circuits neuronaux qui auront un impact réel et positif sur votre vie, si bien sûr et vous l'aurez compris, vous répétez et répétez encore et encore. Sans réelle implication de votre part il ne se passera rien voir pas grand-chose.

Je vous souhaite de prendre du plaisir. Surtout amusez-vous et affutez votre esprit.

UN CERVEAU

Sans limites

THIERRY MOTTARD
Copyright 2021



La vision est notre sens dominant. Cette 1^{ère} expérience consiste à fermer les yeux et de marcher dans une pièce. Instantanément le monde qui nous entoure change radicalement. Les sons, les odeurs et les souvenirs spatiaux de notre environnement seront plus présents lorsque la vision a disparu et lorsqu'elle est déconnectée à la conscience. Le toucher devient alors primordial.

Donc cet exercice consiste durant 15 minutes, lumière éteinte à voyager dans un espace connu en mobilisant le souvenir de votre environnement pour vous déplacer. Si vous êtes dans votre appartement visitez toutes les pièces, touchez tout le mobilier, contournez les obstacles, et puis ensuite vous pouvez vous défier de réaliser une action ou une tâche habituelle comme vous doucher par exemple en suivant toutes les étapes habituelles du processus et bien sûr dans le noir complet.

Commencez ainsi : Les yeux fermés, arrêtez-vous devant la porte de la salle de bain, déshabillez-vous, procédez comme vous le faites habituellement puis essuyez-vous et stoppez l'expérience seulement au moment où vous vous serez à nouveau vêtu, peut-être rasé ou maquillé. Vous observerez que vos sens tactiles et olfactifs ainsi que vos perceptions sensorielles seront décuplés. Au début cela pourrait être inconfortable mais à force de répétitions vous serez surpris de constater avec quel facilité vous progressez.

L'avantage de ce type d'expérience c'est que lorsque de nouveaux circuits neuronaux seront établis vous serez beaucoup plus alerte et sensible dans votre vie de tous les jours.

UN CERVEAU

Sans limites

THIERRY MOTTARD
Copyright 2021

Après cette 1^{ère} expérience, le lendemain vous allez répéter l'expérience en utilisant cette fois-ci votre voiture comme environnement. Allez dans votre garage ou bien là où votre voiture est stationnée, présentez-vous debout devant votre voiture, les yeux fermés et préparez-vous à entrer dans votre véhicule et à démarrer votre voiture les yeux fermés en utilisant uniquement votre sens du toucher et votre mémoire spatiale.

Mettez ensuite la clef dans la serrure de la portière si vous avez la possibilité de ne pas utiliser votre télécommande, asseyez-vous au volant, bouclez votre ceinture de sécurité et insérez la clefs dans le contact et localiser et toucher toutes les commandes habituelles (comme celle de l'auto radio, du chauffage , du dégivrage ou de la climatisation, le rétroviseur central ...) et ressentez vos pieds sur les pédales, prenez le temps d'écouter les bruits de l'environnement extérieur et intérieur et enfin démarrez votre véhicule. Puis ouvrez les yeux et prenez la route.

Nota : Dans ces 2 exercices les sens tactiles déclenchent une mémoire spatiale de l'endroit où se trouve les choses. Fermer les yeux nous aide également à créer de nouvelles associations comme la sensation détaillée de divers matériaux, comme le métal, le plastique, le tissus, le verre, auquel nous ne portons pas habituellement conscience.



Pour cet exercice nous sommes de retour dans la salle de bain. Je vais vous demander de changer de main. Vous êtes droitier devenez gaucher, vous êtes gaucher devenez droitier. Que ce soit pour vous broser les dents, vous raser, vous coiffer ou vous maquiller, quoi que vous fassiez aujourd'hui vous utilisez l'autre main. Ce sera peut-être un peu inconfortable au début mais cela vous promet une belle stimulation de votre cerveau.

Maintenant si vous souhaitez pousser l'exercice un peu plus loin vous pouvez utiliser une seule des deux mains pour effectuer une tâche, que ce soit pour tenir et dévisser le tube de dentifrice ou boutonner votre chemise ou encore lacer vos chaussures. C'est un vrai défi que je vous invite à relever en utilisant uniquement votre main non dominante.

Vous pouvez aller encore plus loin en vous amusant à table à faire de même en inversant le sens d'utilisation du couteau et de la fourchette et à manger ainsi. Et pendant que vous y êtes passez votre montre sur le poignet opposé.

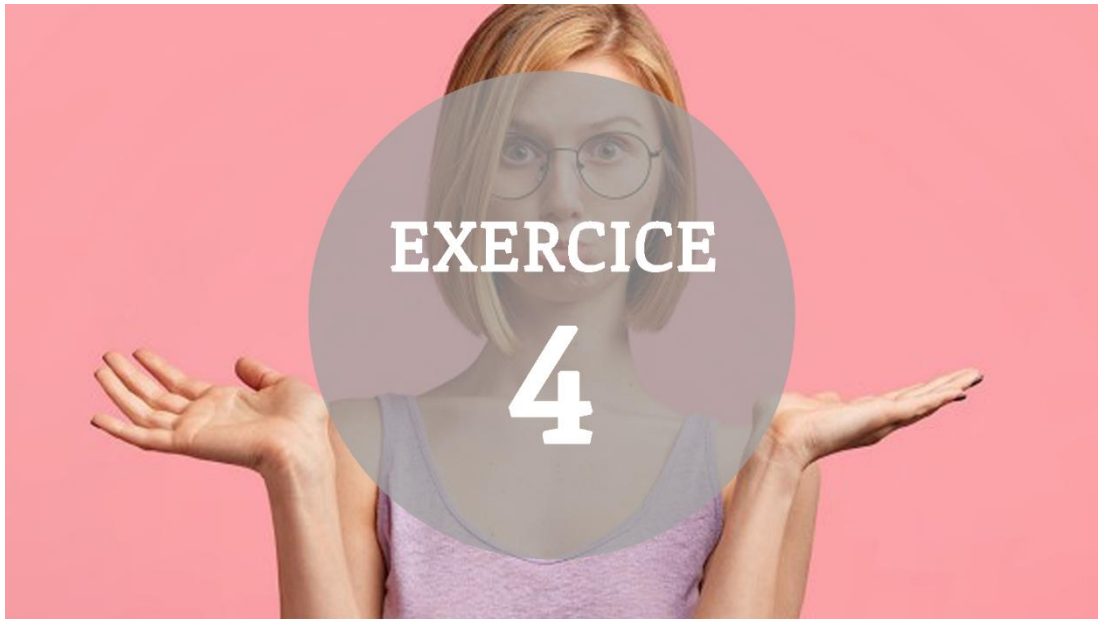


Cet exercice vous devez le faire durant une journée entière au moins. Je vais vous demander d'écrire avec la main opposée. C'est un exercice très intéressant, cela vous ramènera au niveau de compétence d'un enfant de 6 ans mais vous observerez rapidement que cela peut devenir de plus en plus confortable voir utile le jour où votre main dominante pourrait être accidentée. Vous pouvez aussi utiliser la variante suivante qui est l'écriture miroir. Vous écrivez en changeant de face les lettres de telle manière que vous ne pourrez lire normalement qu'en utilisant un miroir.

UN CERVEAU

Sans limites

THIERRY MOTTARD
Copyright 2021



Ici cet exercice changera la routine de vos activités habituelles. Vous savez que vous avez des habitudes que vous répétez sans même vous en rendre compte tous les jours, vous répétez encore et encore les mêmes choses faites hier, aujourd'hui et que vous ferez également demain et ainsi de suite au fil des jours, des semaines, des mois... Toutes ces répétitions deviennent tout d'abord des automatismes, puis au fil des jours et des mois des habitudes et comportements et au fil des années une personnalité, une personnalité créée de toute pièce par la répétition.

Alors aujourd'hui nous allons mélanger les choses. Par exemple habillez-vous avant de déjeuner si vous avez l'habitude de le faire après. Vous avez l'habitude déjeuner dans la cuisine, déjeunez dans votre salon, changez la sonnerie de votre réveil matin, réveillez-vous 5 minutes plus tôt et faites un exercice de respiration en Cohérence Cardiaque car durant les 5 premières minutes qui suivent votre réveil votre cerveau est encore en mode Alpha (qui est un état de conscience modifié accrue qui facilite les apprentissages). C'est une bonne façon de bien commencer votre journée. Soyez créatif !



Si vous avez un animal de compagnie, en autre un chien que vous promenez, changez littéralement d'itinéraire de promenade. Découvrez de nouveaux chemins, de nouvelles rues, de nouveaux environnements et faites de même quand vous allez au travail. Vous pourriez modifier votre planning et partir 5 à 10 minutes plus tôt pour le faire et prendre également un peu plus de temps pour découvrir de nouveaux itinéraires. Si vous prenez le métro, descendez à la station d'avant ou d'après et marchez. Quand vous allez à votre supermarché préféré, dans le magasin, comme vous connaissez parfaitement l'itinéraire et les allées que vous allez emprunter pour vous rendre aux rayons fruits et légumes ou au rayon hifi et technologie et bien décidez de prendre l'allée dans la direction opposé à celle que vous avez l'habitude de prendre et dirigez-vous de façon aléatoire pour rejoindre votre rayon.

Nota : L'objectif de ces exercices est d'obliger notre cerveau à sortir du mode pilote automatique lorsque nous répétons toujours les mêmes choses et que dans ces conditions il ne reçoit que de petites stimulations. Lorsque vous faites le choix d'emprunter une nouvelle route inconnue votre cerveau peut interagir avec de nouveaux paysages, de nouvelles odeurs, de nouveaux sons, de nouvelles émotions.

A chaque fois que vous ferez quelque chose de différent vous modifierez quelque chose dans votre manière de faire, de vous ressentir parce que comme l'expérience sera différente, la réaction le sera aussi mais également le résultat, jusqu'à même modifier vos conditions de vie.



Pour ce 6^{ème} exercice je vous mets au défi de manger quelque chose que vous n'avez jamais manger auparavant, cela peut être un fruit, un légume, un plat exotique ou peut être manger quelque chose que vous savez que vous n'aimez pas et/ou que vous n'avez pas manger depuis des années.

Vous remarquerez que la plupart du temps vous vous êtes contenté d'une seule expérience pour dire que vous n'aimez pas ceci ou cela. Peut-être était-ce écœurant, amer, acide, puant... peut-être cela vous a-t-il rendu malade ou mal alaise. Hormis le fait qu'il y ai pu avoir une raison purement physiologique à votre dégoût, au fait que vous n'aimez pas tel ou tel aliment (aliment et qui aurait pu engendrer une allergie et si c'est le cas je vous invite bien sûr a ne pas renouveler l'expérience) retenez que la plupart du temps il existe de nombreux facteurs extérieurs qui sont liés à la croyance que vous n'aimez pas tel ou tel aliment. Peut-être vous a-t-on forcé à manger, peut-être l'odeur ou le visuel ne vous plaisait pas alors vous n'avez pas osé franchir le pas de porter l'aliment à vos lèvres. Peut-être est-ce L'origine du produit, un produit pas frais ou la personne qui la préparé qui sont en cause.

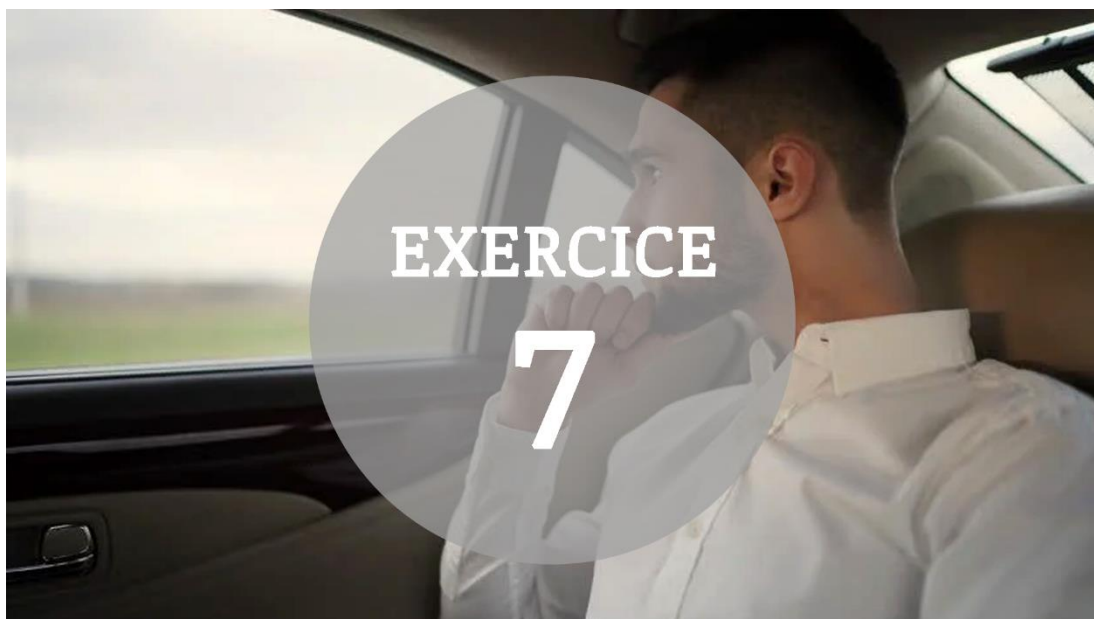
Tous ces facteurs peuvent créer une réaction qui sur le moment va vous faire dire que vous n'aimez pas ceci ou cela et qui vous convaincra de ne pas renouveler l'expérience. Pour autant le gout de l'aliment pourrait être différent dans un autre contexte, à un autre moment, avec une autre personne ou à un autre endroit.

Cela dit cette expérience permettra à votre cerveau de réévaluer les informations enregistrées et de faire une mise à jour si nécessaire et peut être qu'au final vous vous habituerez au gout de cet aliment et finirez par l'aimer.

UN CERVEAU

Sans limites

THIERRY MOTTARD
Copyright 2021



Cet exercice est très simple. Je vais vous demander de vous asseoir à l'arrière de votre véhicule. Pour cela vous devez être accompagné afin qu'un partenaire prenne le volant. Invitez-le à vous conduire, peu importe la destination. Vous connaissez votre véhicule, sa souplesse, ses réactions, son bruit, son odeur... Votre véhicule est-il le même dans les mains d'un ou d'une autre ? Observez, écoutez, ressentez ce qui se passe le long du trajet.

Vous ferez l'expérience de votre voiture d'une manière totalement différente et votre cerveau enregistrera des informations que vous n'avez peut-être jamais observer. Le bruit du moteur qui pourrait être différent, la résistance des amortisseurs, les odeurs, le ressenti de votre corps dans l'espace intérieur... Bref vous allez apprendre et retenir des informations qui pourrait vous être utile à l'avenir.

UN CERVEAU

Sans limites

THIERRY MOTTARD
Copyright 2021



Dans ce 8^{ème} exercice je vais vous demander de choisir une pièce dans votre maison, peu importe la pièce. Changez la disposition du mobilier, pas un seul meuble doit rester à sa place.

Observez ce qui est différent. Tout semble différent, vos émotions, votre humeur, les murs, l'ambiance de la pièce, mêmes les meubles semblent différents. Votre cerveau est un train de secouer les cartes spatiales que vous avez en tête et de recréer un autre univers. Refaites l'expérience dans 3 ou 6 mois avec une autre pièce, vous aurez l'impression d'une grande bouffée d'air et surtout de vivre un renouveau dans votre vie. Vous verrez toute situation sous un angle différent.

UN CERVEAU

Sans limites

THIERRY MOTTARD
Copyright 2021