

# Synchronisation des Hémisphères -1.45 Hz, 15 Hz, 20 HZ & 787 Hz

A écouter le matin ou le soir ! Le cerveau est divisé en un hémisphère droit et un hémisphère gauche. Ces hémisphères communiquent entre eux par le biais de 200 à 250 millions de fibres nerveuses appelées «corps calleux». Chaque côté du cerveau est dominant pour d'autres comportements. Pendant la méditation, le corps calleux est profondément stimulé. De nouvelles bases des voies neuronales sont construites qui permettent aux deux hémisphères de communiquer en synchronie et à un plus haut degré. Il existe de nombreux avantages potentiels, mais les principales intentions de cette vidéo sont les suivantes: – Construire de nouvelles voies neuronales et renforcer celles existantes. – Stimule les deux hémisphères cérébraux pour augmenter les performances cognitives – Aide au développement de la concentration, de l'apprentissage et de la mémoire. – Réduire les hormones de stress et augmenter la production de neurotransmetteurs et d'hormones pour « se sentir bien ». Le côté droit du cerveau contrôle les muscles du côté gauche du corps et le côté gauche du cerveau contrôle les muscles du côté droit du corps. De plus, en général, les informations sensorielles du côté gauche du corps se croisent vers le côté droit du cerveau, et les informations du côté droit du corps se croisent vers le côté gauche du cerveau.

*Auteur: Jean-Jacques Gangnant*