

## **Marcher : cela rend le cerveau plus créatif et plus heureux**

**Beaucoup de médecins et neurologues affirment que la simple habitude de marcher peut rendre notre cerveau plus créatif et notre cœur plus joyeux.**

L'un de ces experts est le neurologue José Ángel Obeso, directeur du Centre de Neurosciences de Madrid (Espagne).

Son travail quotidien dans les hôpitaux et le contact qu'il a avec les personnes qui traversent des épisodes de dépression, lui ont démontré qu'**une heure de promenade au quotidien dans un environnement naturel pouvait être très thérapeutique.**

Comme vous le savez, la dépression ou même le fait de passer par de longues périodes de stress et d'anxiété, entraînent une déficience au niveau des processus cognitifs basiques, comme c'est le cas de la mémoire, de la capacité de compréhension, de la créativité, etc.

**En revanche, si nous marchons tous les jours, toutes ces dimensions peuvent s'améliorer notablement.**

**Le cerveau automatisé et la sensation de tristesse et de malheur**

Nous devons garder à l'esprit que sans nous en rendre compte, certaines habitudes font que **notre cerveau finit par être « automatisé » et donc, stressé.**

- **Le plus grand ennemi de notre cerveau est la routine.** Le simple fait de réaliser les mêmes choses tous les jours aux mêmes moments, nous entraîne dans une sorte de dépression et de découragement.

•

•

•

- 
- 
- En effet, petit à petit, notre cerveau devient de plus en plus lent. Notre concentration n'est plus la même car, en réalité, nous n'avons pas de stimulus nouveaux sur lesquels focaliser notre attention.  
Nous avons des pertes de mémoire car peu de choses nous paraissent intéressantes. Face à cette baisse de motivation, les souvenirs sont moindres.
- La routine abaisse notre moral, le découragement pointe le bout de son nez et affecte notre cerveau. Nous établissons moins de connexions neuronales, moins de synapses, etc.
- Jour après jour, notre cerveau agit de manière automatisée, car il n'y a plus de moments pour profiter et pour créer.  
Le cerveau est dominé par des règles établies, comme par exemple un ordinateur programmé. Cela représente un risque très élevé pour la santé émotionnelle et physique.

Selon le docteur José Ángel Obeso, les cerveaux automatisés se trouvent surtout dans les grandes villes, chez les personnes qui consacrent très peu de temps à leurs propres besoins, qui vivent dans les grandes zones urbaines cernées par la pollution, et qui souffrent d'un stress extrême.

## **Marcher est un acte de libération personnelle**

*“Les marcheurs n'ont pas d'obligations, seulement le simple plaisir de se libérer petit à petit en marchant ».*

Selon le docteur José Ángel Obeso, les bienfaits ne se remarquent pas le premier jour, **mais quand les patients marchent déjà depuis au moins une semaine et qu'ils en font une habitude de vie.**

C'est alors que nous commençons à remarquer les résultats thérapeutiques suivants:

- **Lorsqu'on marche, notre cerveau ne se préoccupe de rien.**  
La marche est une activité à la portée de tous et qui permet de recevoir une dose extra d'oxygène et d'air pur de la nature. C'est à ce moment que l'on commence à stimuler notre lobe frontal, celui qui est en lien avec la créativité et le moral. Si à cela nous ajoutons la libération naturelle d'endorphines, la magie se produit. Le cerveau se sent plus euphorique et optimiste.
- **Grâce à un meilleur moral, une augmentation de la créativité apparaît.** Il n'y a pas de pressions, on laisse tomber le négativisme et l'hormone cortisol que l'on sécrète à cause du stress disparaît. Nous nous sentons plus détendus, plus enthousiastes, et plus confiants.
- **Nous sommes habitués à bouger dans des petits espaces** : notre foyer, notre travail, les restaurants, les supermarchés et d'autres lieux que nous fréquentons, sont des espaces limités dans lesquels, habituellement, s'allument les tensions. Cependant, le simple fait de commencer à marcher dans un espace naturel et ouvert est un merveilleux acte de libération et de détente.
- **Selon le docteur José Ángel Obeso, nous devons chercher, avant tout, le contact avec la nature.**  
C'est comme revenir à l'utérus maternel, autrement dit à nos origines. Ce n'est pas un acte spirituel mais, plutôt, un besoin organique.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

- Si nous marchons dans la ville, nous continuons à respirer les particules fines de la pollution.

L'idéal est de remplir nos poumons d'oxygène pur, et que nos yeux découvrent de nouveaux horizons, des paysages stimulants grâce auxquels notre cerveau s'enrichit.

Une fois de plus, nous vous invitons à inclure la marche dans vos habitudes quotidiennes. Au cours des semaines, vous ressentirez une amélioration significative de votre santé physique et émotionnelle.

Soyez conscients que marcher est bien plus efficace qu'un analgésique ou n'importe quelle vitamine!

[amelioretasante.com/](http://amelioretasante.com/)