

Les superpouvoirs de la respiration ... viennent du cerveau

Conférence

83 BD de l'Hôpital, 75013 Paris

GPS : 83 BD de l'Hôpital, 75013 Paris

Le 10 mars 2025 | 18h-19h

Rien de plus naturel que respirer. Nul besoin de s'en préoccuper, au repos, à l'effort, en dormant : tout est automatique. Comme pour les battements du coeur, mais avec une grosse différence. Alors que le coeur n'a "besoin de personne" pour pomper le sang, les poumons ont besoin du cerveau pour faire circuler l'air. En effet, leur commande est en quelque sorte "externalisée". De cette particularité naît un potentiel incroyable : on peut contrôler volontairement sa respiration ! Et voici un organe respiratoire qui devient un instrument de communication vocale ou musicale, un outil de création et de jeu, et mille autres choses encore. Tout aussi incroyable : la connexion cerveau-respiration fait de cette dernière le miroir de nos émotions. Et ce n'est pas tout : dans "l'autre sens", la respiration envoie au cerveau une multitude de messages, provenant de l'intérieur du corps ou de l'extérieur, et l'on peut manipuler ces messages pour jouer sur l'humeur et le bien-être. Respirez lentement et profondément, et le cerveau s'apaise. Respirez l'odeur d'un gâteau moelleux au chocolat, et votre grand-mère revient vous visiter...

Orateur(s)	Admission
Thomas SIMILOWSKI, UMRS 1158 Inserm-Sorbonne Université	gratuit