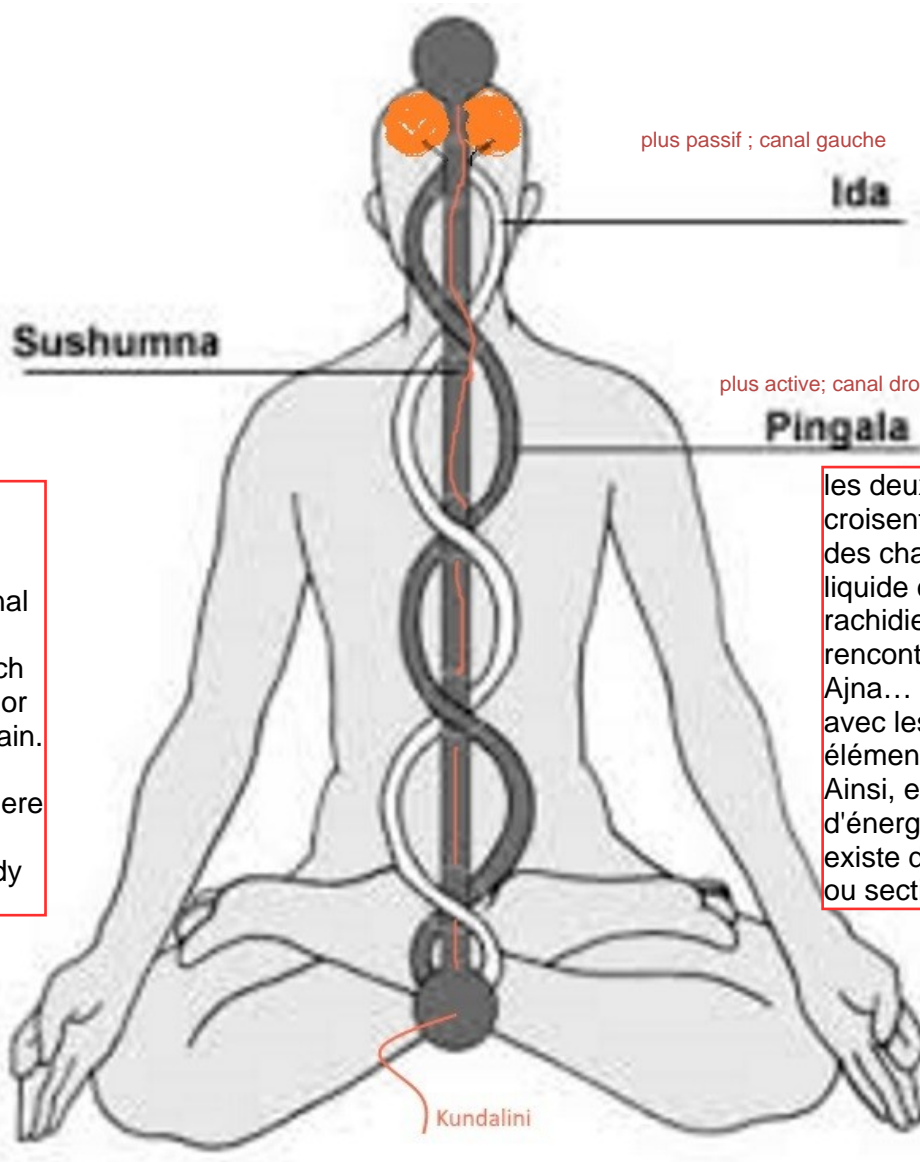


If we look at the diagram below, we realise that *Ida* is connected to the **Right hemisphere** of the brain.
& left side or luna channel of the body

Likewise, *Pingala* is connected to the **Left hemisphere**. / & right side or solar channel of the body

Si l'on regarde le schéma ci-dessous, on se rend compte qu'*Ida* est connectée à l'**hémisphère droit** du cerveau. côté gauche-canal lunaire du corps

De même, *Pingala* est connecté à l'**hémisphère gauche**. côté droite - canal solaire du corps



the two channels cross at the junctions of the chakras in the spinal fluid. They meet at Ajna chakra ...which is aligned with major elements of the brain. Thus, in terms of subtle energies, there are two "zones" or sections of the body

les deux canaux se croisent aux jonctions des chakras dans le liquide céphalo-rachidien. Ils se rencontrent au chakra Ajna... qui est aligné avec les principaux éléments du cerveau. Ainsi, en termes d'énergies subtiles, il existe deux « zones » ou sections du corps

We can thus validate **specific sequences of asanas and transversal cranial massage** to be practised to realign fundamental body energies / *On peut ainsi valider des séquences spécifiques d'asanas et de massage crânien transversal à pratiquer pour réaligner les énergies fondamentales du corps.*

The cerebral cortex is *divided lengthways into two cerebral hemispheres* connected by the corpus callosum. Traditionally, **each of the hemispheres has been divided into four lobes: frontal, parietal, temporal and occipital**

Le **cortex cérébral** est divisé longitudinalement en **deux hémisphères cérébraux reliés par le corps calleux**. Traditionnellement, **chacun des hémisphères a été divisé en quatre lobes : frontal, pariétal, temporal et occipital....** (sujet d'un autre document)

Function: The right hemisphere of the cerebrum is responsible for control of the left side of the body, and is the more artistic and creative side of the brain. The right side of the brain is responsible for:

Fonction : L'hémisphère droit du cerveau est responsable du contrôle du côté gauche du corps et constitue le côté le plus artistique et créatif du cerveau. Le côté droit du cerveau est responsable de :

- Art / aesthetic awareness
- Creative thinking
- Imagination
- Intuition
- Insight
- Holistic thought
- Musical awareness
- Interpretation of 3D forms
- Left-hand control
- Conscience artistique/esthétique
 - La pensée créative
 - Imaginaire
 - Intuition
 - Aperçu
 - Pensée holistique
 - Sensibilisation musicale
 - Interprétation des formes 3D
 - Commande à gauche

The left hemisphere of the brain is responsible for control of the right side of the body, and is the more academic and logical side of the brain. The left side of the brain is responsible for:

- Analytical thought
-
- Logic
- Language
- Reasoning
- Science and math processing
- Writing ability
- Numerical skills
- Right-hand control
- Pensée analytique
 - Logique
 - Langue
 - Raisonnement
 - Traitement des sciences et des mathématiques
 - Capacité d'écriture
 - Compétences numériques
 - Commande à droite

L'hémisphère gauche du cerveau est responsable du contrôle du côté droit du corps et constitue le côté d'actions le plus "académiques" et logiques du cerveau. Le côté gauche du cerveau est responsable de (ci dessus)

You may have heard someone refer to themselves as being right brained or left brained. What does this mean? In popular culture it's meant to suggest that people with right brain dominance are artistic, creative, have vivid imaginations, and tend to be more aware of their and other's emotions. On the other side, left brain dominance is more analytical, calculating, logical and have good language skills. / *Vous avez peut-être entendu quelqu'un se qualifier de cerveau droit ou de cerveau gauche. Qu'est-ce que cela signifie? Dans la culture populaire, cela signifie que les personnes ayant une dominance du cerveau droit sont artistiques, créatives, ont une imagination débordante et ont tendance à être plus conscientes de leurs émotions et de celles des autres. De l'autre côté, la dominance du cerveau gauche est plus analytique, calculatrice, logique et possède de bonnes compétences linguistiques.*

Recent studies are suggesting that splitting cognitive functions into left and right hemispheres is overly simplistic, however. Where someone might believe that they're left-brained because they're good at math, what may be more accurate is that the person is more interested in / more attracted to mathematics and therefore applies themselves and their learning efforts (body & mind) into this subject. / Des études récentes suggèrent cependant que diviser les fonctions cognitives en hémisphères gauche et droit est trop simpliste. Là où quelqu'un pourrait croire qu'il est de cerveau gauche parce qu'il est bon en mathématiques, ce qui peut être plus précis est que la personne est plus intéressée/plus attirée par les mathématiques et s'applique donc plus elle-même et applique ses efforts d'apprentissage (corps et esprit). Plus dans ce sujet.

Conclusion: practicing specific asanas that stimulate the right and left sides of the body can stimulate the cognitive functions of the right and left Hemispheres of the brain...

Conclusion : la pratique d'asanas spécifiques qui stimulent les côtés droit et gauche du corps peut stimuler les fonctions cognitives des hémisphères droit et gauche du cerveau...

