PARTIE 3

# LA MÉDITATION

YOGAMOOV

# LA MÉDITATION

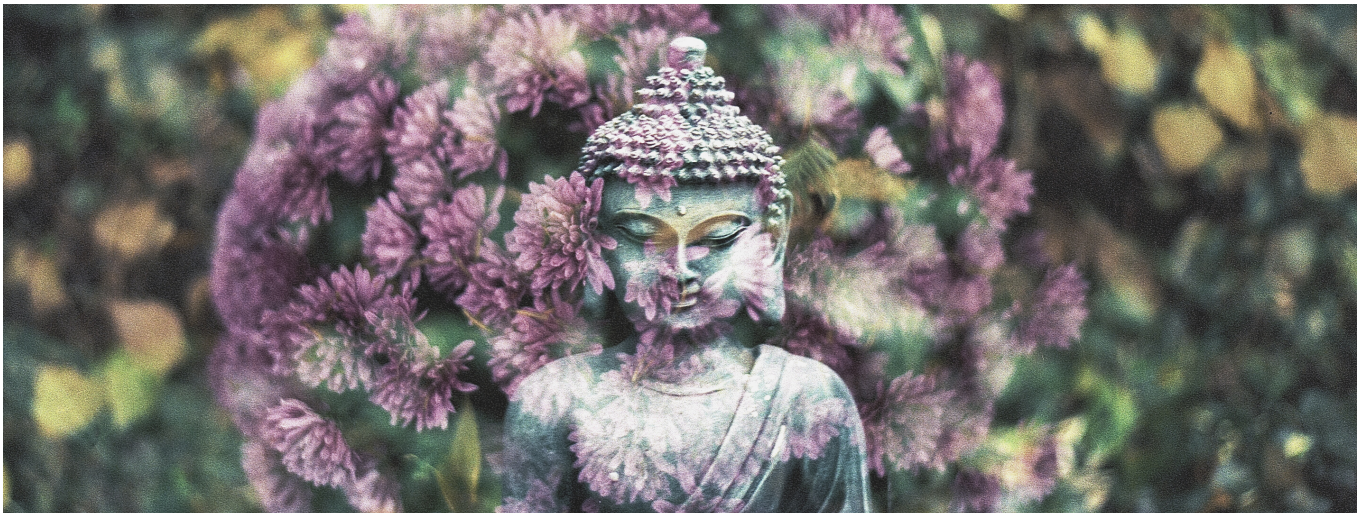
- Le terme méditation désigne une **pratique mentale** qui consiste généralement en une attention portée sur un certain objet, au niveau de la pensée (méditer un principe philosophique par exemple, dans le but d'en approfondir le sens), des émotions, du corps.
- La méditation (bhāvanā en sanskrit et pali) est au cœur de nombreuses pratiques spirituelles ou religieuses comme celles du bouddhisme, de l'hindouisme, du jaïnisme, du sikhisme, du taoïsme, du yoga, de l'islam, du christianisme ainsi que d'autres formes plus récentes de spiritualité.
- C'est une pratique pouvant viser à produire une paix intérieure, la vacuité de l'esprit, des états de conscience modifiés, l'apaisement progressif du mental ou encore une simple relaxation. Certaines techniques de méditation, telles que la pleine conscience, peuvent être utilisées dans **un cadre thérapeutique**.
- Depuis quelques années, la méditation a fait son entrée dans le domaine scientifique, aujourd'hui, de nombreuses études prouvent les bienfaits de cette pratique sur le corps et l'esprit.

# LES BIENFAITS

Désormais, la communauté scientifique valide, universellement, les nombreux bienfaits de la méditation. Les nouvelles techniques d'imagerie cérébrale, comme l'IRM, ont permis aux chercheurs du monde entier de montrer **les effets exceptionnels de la méditation** sur le corps et le cerveau.

- La méditation **diminue le stress**, **l'anxiété** et les **émotions négatives**. L'amygdale se rétrécit avec la méditation. Cette partie primaire du cerveau est associée à la peur, la tristesse et la colère.
- La méditation **augmente la confiance en soi** et la résilience émotionnelle (la capacité à soigner les blessures émotionnelles).
- La méditation **diminue la dépression** (des essais cliniques montrent que la méditation est aussi efficace que les médicaments et elle est sans effets secondaires).
- Elle **réduit les insomnies** et augmente la sensation de bien-être. La méditation augmente l'énergie mentale et physique.
- La méditation est très efficace pour la **gestion de la douleur**.
- La méditation améliore la santé et **renforce le système immunitaire**. La Science a montré des effets positifs sur de graves maladies comme le cancer et les maladies du cœur.
- Elle **réduit les tendances compulsives** et addictives.
- La méditation est plus efficace que n'importe quel régime **pour perdre du poids** à long terme.
- Méditer **augmente la durée de vie**.
- Elle **augmente l'intelligence sociale et émotionnelle**. Elle développe l'empathie et la compassion et améliore les relations.
- Elle **augmente la mémoire**, la concentration et l'attention.

# LES MÉTHODES



## LA MÉDITATION GUIDÉE

La méditation guidée consiste, comme son nom l'indique, à se laisser guider par une voix. Elle peut avoir un but de relaxation, thérapeutique, d'hypnose, de motivation, de détente, de nettoyage émotionnel, ou tout simplement de bien-être. On peut évidemment créer une méditation guidée à partir de thèmes différents.

## MINDFULLNESS

La Mindfulness de Jon Kabat-Zinn, telle qu'elle est présentée en occident, est une série d'exercices de méditation, relaxation et sophrologie qui ont pour but de gérer le stress, l'angoisse et la dépression. Elle est aussi appelée la méditation de pleine conscience, qui consiste à fixer son attention sur ce qui se passe, à l'intérieur de soi, à l'extérieur, et à accueillir toutes les sensations (physiques, émotionnelles, pensées, bruit, odeur, etc.) et à les accueillir sans jugement. Elle est basée sur le principe d'acceptation et de moment présent.

## MÉDITATION VIPASSANA

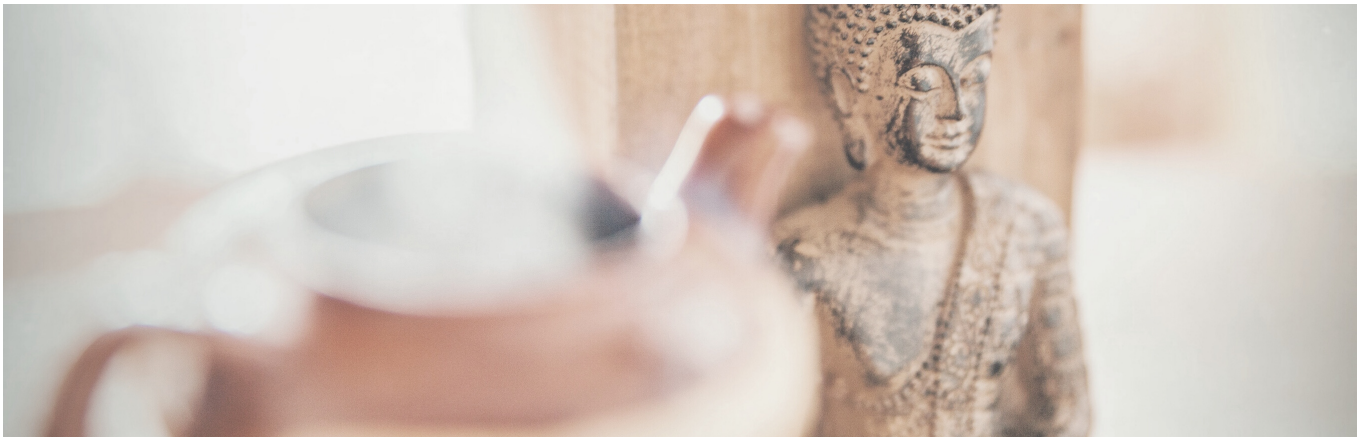
Considérée comme la plus ancienne technique de méditation bouddhiste, la méditation Vipassana consiste à prendre chaque phénomène qui apparaît, physique ou mental, comme objet de méditation. Le but est de comprendre la réalité de ces phénomènes (Vipassana signifie « voir la réalité comme elle est »). La méditation de pleine conscience découle de cette pratique enseignée par Bouddha.

## LA MÉDITATION ZEN

Le zen vient du Japon, avec un aspect très « rituel » typique aux Japonais. On associe la pratique de zazen avec la lecture de textes afin de comprendre la démarche globale du zen dont le centre est le Sutra du Cœur que l'on chante à la fin d'un zazen : Maka Hannya Haramita Shingyo.

## LA MÉDITATION SONORE

La méditation sonore utilise un instrument, de la musique ou tout simplement la voix (sous forme d'un son ou d'un mantra) comme objet de méditation. Même si certains objets sont dédiés à cette utilisation, comme le bol de cristal, tout instrument de musique peut toucher profondément et avoir un effet direct sur les cellules du corps ou sur le fonctionnement du cerveau. Le son peut être un outil thérapeutique puissant qui permet de calmer l'esprit, d'apaiser les turbulences émotionnelles ou de susciter un état de détente profonde ou de conscience modifiée. Les recherches scientifiques prouvent les bienfaits de la musique sur le corps, notamment les musiques en 432 Hertz.

## LA VISUALISATION POSITIVE

Cette technique a pour but d'opposer une vision positive et rationnelle à nos pensées négatives et souvent irrationnelles. Ces pensées négatives sont engendrées par nos peurs inconscientes et automatiques. Il faut savoir qu'entre des émotions liées à une expérience réellement vécue et des émotions liées à une expérience imaginée (visualisée), le cerveau ne fait pas la différence. Elle permet de connecter une image positive à des ressentis positifs. Cette méthode fait partie des outils de sophrologie.