

## **LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION SUR VOTRE CERVEAU (ET SUR VOTRE CORPS):**

**D**e nombreuses études ont mis en évidence les effets positifs de la méditation de pleine conscience sur la santé. Si elle n'a pas officiellement le statut de traitement médical, la pleine conscience est toutefois envisagée de plus en plus sérieusement en complément de la médecine traditionnelle. En France, Christophe André, médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne (Paris) a largement contribué à sa popularisation en milieu hospitalier. La pleine conscience peut, entre autres, aider à :

### **RESTER CONCENTRÉ**

Le fait de développer notre attention avec la pleine conscience améliorerait notre capacité globale à nous concentrer et à soutenir notre attention pendant des tâches quotidiennes. Dans une étude menée en 2012 et publiée dans *Frontiers in human neuroscience*, des chercheurs américains ont examiné un groupe de personnes n'ayant jamais médité auparavant. Certains ont suivi une formation de trois heures à la méditation en pleine conscience. Durant les quatre mois qui ont suivi, ils devaient méditer 10 minutes chaque jour. In fine, les chercheurs ont constaté que ce groupe maîtrisait mieux des tâches qui exigeaient une certaine méticulosité et de l'attention que le groupe témoin. Conclusion : même des « petites doses » de méditation peuvent considérablement modifier les fonctions neuronales liées à la gestion de stimuli conflictuels.

### **GÉRER L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION**

A partir d'une publication tirée du journal scientifique *Social cognitive and affective neuroscience*, Madhav Goyal et ses

collègues ont découvert que la méditation de pleine conscience pouvait jouer le même rôle que les antidépresseurs. Dans l'étude publiée, quinze personnes n'ayant jamais médité auparavant ont été examinées après seulement quatre jours de formation à la méditation en pleine conscience : elles étaient beaucoup moins angoissées grâce à une modification de l'humeur et des capacités de contrôle cognitif.

## **RÉDUIRE LE STRESS**

Une étude menée par le médecin Kirk Warren Brown de l'université de Richmond en 2013 a montré une différence dans la réponse cérébrale entre des personnes habituées à la méditation par rapport aux non pratiquants lorsqu'on leur présentait des images très déplaisantes. Dans le premier groupe, la réponse était plus faible. La pleine conscience modifierait donc la manière dont les centres d'émotion liés au stress sont stimulés dans le cerveau. Ces zones semblent moins sensibles lorsqu'elles sont provoquées ce qui rend la réaction plus facile à « réguler ».

## **SOULAGER LA DOULEUR**

Des personnes souffrant de douleurs importantes ont participé à une étude en 2011 sous la houlette de Fadel Zeidan, neurobiologiste au centre médical baptiste Wake Forest en Caroline du Nord. Après une formation à la méditation de pleine conscience de quatre jours, celles qui méditaient ont constaté une diminution de la sensation désagréable de 57 % et de 40% pour l'intensité de la douleur. Les chercheurs ont identifié des régions du cerveau qui semblaient être impliquées dans la sensation de douleur et ont déterminé comment elles pouvaient être modulées grâce à la méditation. En modifiant le cadre de la douleur par le biais du contrôle cognitif et de la régulation émotionnelle, la méditation peut

changer la manière dont nous percevons la douleur (par exemple, en nous la faisant considérer comme un phénomène éphémère).

## **STIMULER LA MATIÈRE GRISE**

Depuis dix ans, plusieurs études ont montré qu'en stimulant la matière grise dans différentes régions du cerveau, la pleine conscience pouvait améliorer l'apprentissage, la mémoire et la régulation émotionnelle. Dans une étude parue en 2011 dans *Psychiatry Research* des scientifiques faisaient passer un scanner cérébral à des participants qui n'avaient pas ou peu d'expérience en méditation de pleine conscience. Ces personnes ont ensuite suivi une formation de réduction du stress par la pleine conscience, puis les scientifiques ont à nouveau examiné leur cerveau : leur matière grise avait considérablement augmenté.

## **LUTTER CONTRE ALZHEIMER**

La pleine conscience pourrait ralentir la dégénérescence cérébrale qui entraîne la maladie d'Alzheimer. C'est le résultat d'une étude pilote publiée en 2013 par Rebecca Erwin Wells, médecin chercheur à l'université de Wake Forest. Voici son constat : parmi des adultes dotés d'un léger trouble cognitif (situé entre la perte de mémoire normale due à l'âge et la démence avérée), ceux ayant pratiqué la méditation de pleine conscience possédaient un hippocampe (la région du cerveau qui est altérée dans les maladies neurodégénératives) moins atrophié par rapport au groupe témoin. Second constat : une amélioration de la connectivité des neurones dans une zone du cerveau appelée le réseau du mode par défaut et impliquée dans les rêveries, les pensées passées ou futures. Ces premiers résultats devront être confirmés par d'autres études plus

approfondies, mais ils sont très prometteurs.

## ÉVITER LE RHUME ET LA GRIPPE

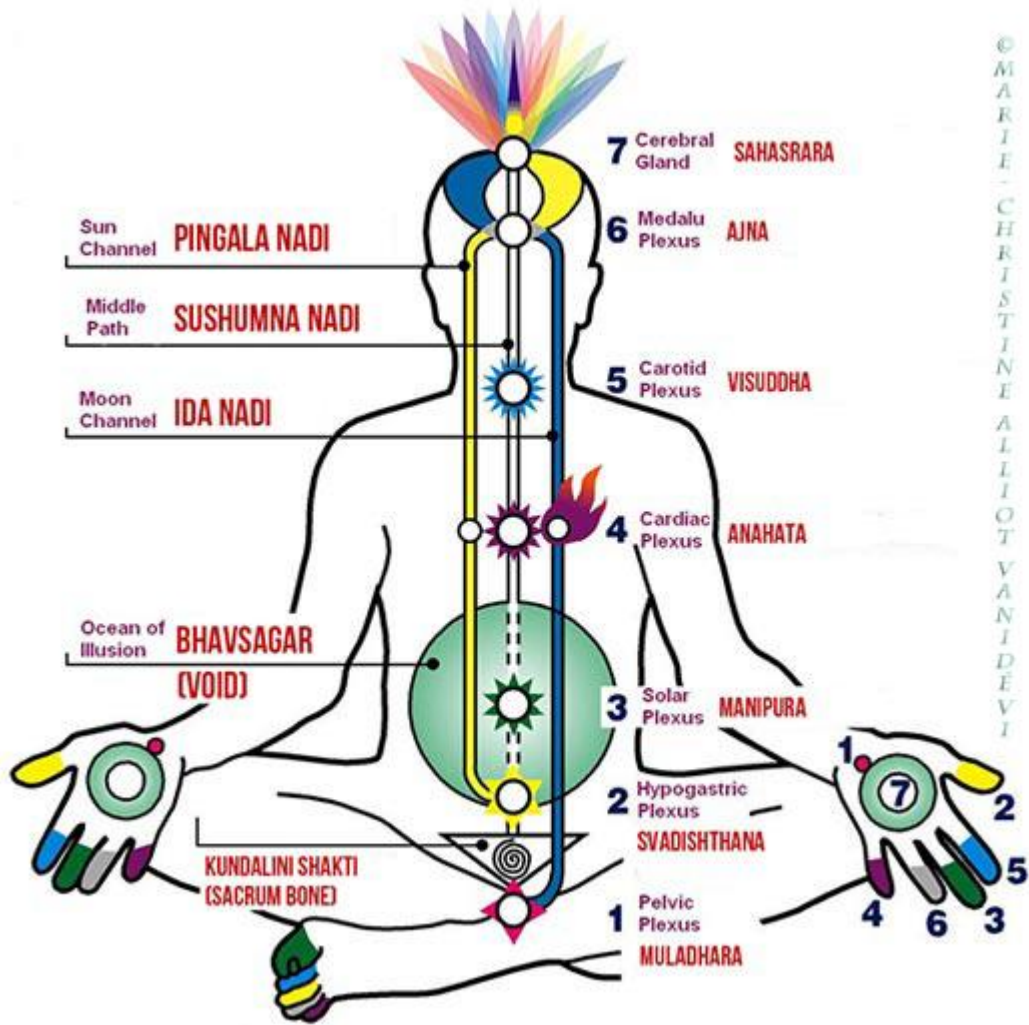
La méditation de pleine conscience peut contribuer à renforcer l'immunité. Une étude citée dans *Annals of family medicine* portant sur des adultes de 50 ans ou plus a montré qu'elle était presque aussi efficace que l'exercice physique pour lutter contre les infections respiratoires aiguës telles que le rhume et la grippe. Ces résultats corroborent des études antérieures qui démontraient le soutien de la méditation dans la lutte contre la maladie. C'est la réduction du stress qui contribue à améliorer la réponse immunitaire.

© Marie-christine Alliot-Vanidévi tous droits réservés.

# *La Kundalini*

**K**undalini est un terme sanskrit lié au Yoga qui désigne une puissante énergie spirituelle lovée dans la base de la colonne vertébrale. Chez l'homme ordinaire, Kundalini demeure dans un état dit "de repos", elle est "endormie"

Dans le chakra muladhara, qui est la racine de sushumna et de toutes les nadîs. Kundalini est enroulée trois fois et demie autour du linga symbolique de Shiva. Lorsque Kundalini est « éveillée », par un processus initiatique complexe et de nature tantrique, elle pénètre à l'intérieur de sushumna et, au cours de son ascension, « perce » les différents « lotus » qui s'épanouissent à son passage. Le but de l'éveil Kundalini est de conduire à la réalisation du Soi. En s'éveillant, la Kundalini monte le long de la colonne vertébrale depuis l'os sacrum jusqu'à la fontanelle, progressant d'un des sept chakras à l'autre afin de les harmoniser un à un par l'intermédiaire du canal sushumna.



© Marie-christine Alliot-Vanidévi tous droits réservés.