

A quoi sert la méditation ?

Publié le 16/05/2019

|
5 minutes de lecture

|
Écrit par [Laboratoire Lescuyer](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter [Email](#)

Yoga

Qu'est-ce que la méditation ?

La méditation est une **gymnastique de l'esprit**. Cette gymnastique a pour but d'aider notre esprit à **faire abstraction de nos pensées nuisibles, superflues voire néfastes**. En effet, ce dernier est constamment encombré de pensées inutiles (mauvais souvenirs, scénarios catastrophes, etc.). Ces pensées polluent notre esprit et créent un **stress** pouvant avoir des répercussions sur notre corps et ainsi nous empêcher de nous détendre. C'est là toute la difficulté de la méditation : il faut simplement « regarder passer » ces pensées sans chercher à les analyser, réussir à maintenir son attention sur le moment présent sans laisser notre esprit vagabonder. Pour cela, nous devons arriver à nous concentrer, apprendre à avoir conscience de ce qui nous entoure et à l'accepter, sans jugement. C'est ce que l'on appelle **être en pleine conscience de l'instant présent**. Cet entraînement mental s'assimile à un **temps de récupération** pour notre esprit : nous sommes apaisés.

Comment la pratiquer ?

Il existe plusieurs manières de pratiquer la méditation. L'important étant la **régularité** : 10 minutes par jour suffisent pour en constater les effets. Pour débuter, il est recommandé d'être dans un **environnement calme** loin des nuisances sonores (téléphone, télévision, ordinateur, etc.). Toutefois, il n'est pas nécessaire de se retrouver dans le silence total. L'idéal est de commencer assis ou même allongé, le dos bien droit, les mains tournées vers l'extérieur. Avec de l'entraînement, il est possible de méditer en marchant. Pour maintenir notre esprit concentré sur le moment présent, il existe différentes techniques :

- Nous concentrer sur **un son** ou une syllabe que nous répétons, comme un mantra.
- Nous concentrer sur **un objet** qui nous plaît.
- Visualiser **une image** mentalement (un endroit que nous trouvons apaisant).
- Nous concentrer sur notre **respiration** en visualisant, à chaque inspiration et expiration, le chemin parcouru par l'air pour parvenir jusqu'à nos poumons et en ressortir. C'est la technique la plus courante.

Il faut réussir à trouver laquelle de ces techniques nous apaise le plus, nous permettant ainsi de **lâcher prise** et de nous **relaxer**.

Quels sont ses bienfaits ?

Méditer au minimum **10 minutes par jour** est source de nombreux bienfaits pour notre corps et notre esprit.

- Cela augmente certaines de nos capacités utiles au quotidien telles que l'**attention** et la **concentration**. Nous sommes plus efficaces et réalisons certaines tâches plus rapidement.
- Notre niveau de **stress diminue** considérablement et nous gérons mieux notre **anxiété**.
- La méditation transcendantale peut avoir des effets bénéfiques sur la tension artérielle. Elle est d'ailleurs recommandée par l'association américaine pour la santé cardiaque (AHA).
- Les nombreux travaux de Kabat-Zinn, docteur en biologie moléculaire et professeur émérite de médecine, ont démontré qu'à long terme, la méditation permet de d'améliorer sa qualité de vie et notamment de **renforcer son système immunitaire** et de **réduire les douleurs chroniques**. Sa méthode de méditation en pleine conscience (Mindfulness-Based Stress Reduction) est très utilisée dans le milieu hospitalier, en particulier aux

Etats-Unis.

Découvrez notre gamme équilibre émotionnel !

Ecrit par Laboratoire Lescuyer

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager