

Les avantages scientifiques de la méditation



Treize points par lesquels la méditation reconnecte votre cerveau sur le bien-être, la paix intérieure et la réussite

Comment la méditation reconnecte votre cerveau ?

Voici en treize points la preuve scientifique que la méditation **reconnecte votre cerveau sur le bonheur la paix et la réussite.**

1 : La méditation réduit le stress :

Vous avez l'impression de porter tout le poids du monde sur vos épaules ? La méditation réduit le stress et l'anxiété de façon incroyablement efficace. Une étude indique que la méditation de type 'zen' et 'mindfulness' réduit considérablement le stress lorsqu'elle est pratiquée sur une période de trois mois. Une autre étude a révélé que la méditation **réduit littéralement la densité des tissus cérébraux associés à l'anxiété et aux soucis.** Si vous souhaitez abaisser le niveau de votre stress, la méditation est peut-être la réponse.

Sources: [NCBI](#), [Wiley Online Library](#), [The American Journal of Psychiatry](#), [ScienceDirect](#)

2 : La méditation accroît votre sensation de bien-être

Vous voulez emplir votre vie de bonheur et d'énergie ? La méditation 'Mindfulness' **accroît votre fonctionnement psychologique et, dans le processus, améliore votre sentiment de**

Sources: [Annals of Behavioral Medicine](#), [ResearchGate](#), [US National Library of Medicine](#), [ResearchGate](#), [ScienceDirect](#)

3 : La méditation accroît votre sens du contact et de l'empathie

Vous vous sentez un peu déconnecté de votre entourage ? Essayez la méditation de la compassion. La méditation 'Lovingkindness' [Amour-tendresse], parfois appelée 'Metta', est une méditation basée sur la compassion qui **étend les zones du cerveau associées au processus mental et à l'empathie**. Elle accroît également votre sens des relations sociales. Vous n'êtes pas porté sur les câlins ? Vous le serez peut-être après avoir essayé 'Metta'.

Sources: [US National Library of Medicine](#), [US National Library of Medicine](#)

4 : La méditation améliore la concentration

Aimeriez-vous ajouter une extrême concentration à votre vie ? Les recherches indiquent que **la méditation améliore la cognition et accroît votre capacité à effectuer les tâches qui demandent de la concentration**. Une étude a testé une variété de différents types de méditation, incluant la méditation transcendantale, Vipassana, la méditation du bouddhisme tibétain, la méditation soufie et la méditation hindoue ; il en ressort qu'elles améliorent **toutes** la concentration à divers degrés.

Sources: [ResearchGate](#), [The Journal of Alternative and Complementary Medicine](#)

5 : La méditation améliore les contacts humains

Vous souhaitez renforcer votre relation aux autres ? Il a été démontré que la méditation améliore votre aptitude à vous lier aux autres. Comment ? **Elle améliore votre capacité d'empathie et affine votre aptitude à capter les signaux indiquant le ressenti de l'autre**. La méditation augmente également votre stabilité émotionnelle, en vous rendant moins enclin à être influencé par les personnes négatives de votre vie.

Sources: [Journal of Marital and Family Therapy](#), [Journal of Marital and Family Therapy](#)

Sources: [US National Library of Medicine](#), [Frontiers in Psychology](#), [Plos One](#)

7 : La méditation améliore la mémoire

Que vous souhaitiez devenir champion de la mémoire ou simplement vous souvenir du nom de ce type qui travaille dans le hall, la méditation peut être utile. Des recherches ont prouvé qu'elle **améliore votre capacité à mémoriser les choses, à stocker et à intégrer les nouvelles informations**.

Sources: [Indian Journal of Physiology and Pharmacology](#), [Association for Psychological Science](#)

8 : La méditation améliore votre capacité à prendre des décisions

Il y a une raison pour laquelle les cadres de haut niveau adoptent la méditation, c'est qu'elle les aide à mieux effectuer leur travail. Des études ont démontré que la méditation Mindfulness et la méditation transcendantale **vous aident à prendre de meilleures décisions en améliorant le fonctionnement des centres de prise de décision de votre cerveau**. Si vous voulez commencer à cultiver le cadre qui sommeille en vous, essayez la méditation.

Sources: [US National Library of Medicine](#), [ResearchGate](#)

9 : La méditation aide à surmonter les addictions

Connaissez-vous quelqu'un qui a lutté contre une addiction ? Un des plus merveilleux effets de la méditation est qu'elle **peut aider les gens à surmonter de profondes addictions**. Une fascinante étude a démontré que la méditation Vipassana peut être d'une incroyable efficacité pour aider les personnes à surmonter les addictions à l'alcool et à la drogue ; des effets similaires ont été découverts pour différents types de méditation.

Source: [Addiction Research](#), [Journal of Addiction Medicine](#), [Mindfulness and Acceptance](#)

10 : La méditation améliore la santé cardiovasculaire

Vous souhaitez obtenir certains des bienfaits de l'exercice, tout en restant assis ? Des chercheurs ont découvert que la méditation Mindfulness et la méditation transcendantale **améliorent toutes deux votre santé cardiovasculaire et réduisent vos risques de problèmes cardiaques**.

Sources: [Family and Community Health](#), [JAMA Internal Medicine](#)

11: La méditation accroît votre système immunitaire

Tombez-vous malade plus souvent que vous ne le souhaiteriez ? Croyez-le ou pas, il a été démontré qu'une variété de différents types de méditation, de Mindfulness au yoga, **fortifie le système immunitaire humain et vous rend plus résistant aux virus et aux infections**. Attrape ça, Bonhomme Hiver !

Sources: [Psychosomatic Medicine](#), [International Journal of Yoga](#), [Plos One](#)

12 : La méditation vous aide à trouver le “flow”

Vous êtes-vous déjà senti totalement, complètement absorbé dans l'instant présent ? Peut-être étiez-vous en train de pratiquer un sport ou de peindre un tableau et le monde autour de vous a semblé disparaître. Cela s'appelle le “flow” et c'est un état unique dans lequel le mental humain agit en complète harmonie avec lui-même, où vous arrivez à la hauteur de ce qui convient parfaitement à vos capacités. **D'après de fascinantes recherches, la méditation peut vous aider à atteindre cet étonnant état d'esprit**.

Sources: [The Zone: Use Breath, Posture and Passion to Get Into the Flow State](#), [How You Can Enter Mindfulness In 4 Simple Steps](#), [History of Happiness](#),

13 : La méditation diminue la souffrance physique et émotionnelle (mieux que la morphine)

Peut-être que le plus étonnant avantage de la méditation est qu'elle a la capacité de **diminuer la souffrance physique et mentale mieux que la morphine**. Oui, vous avez bien lu. C'est une découverte scientifique plutôt incroyable.

Source: [Read this awesome Huffington Post research summary](#)

De quelle façon commencer ?

Avec de si nombreux types de méditation, **il peut être difficile de décider de quelle façon commencer**. Voici une courte liste de types bien connus de méditation, ainsi qu'une méthode pour vous aider à trouver celle qui convient à votre personnalité.

La plupart des études résumées ci-dessus font référence à la méditation Mindfulness et à la méditation transcendantale ; cependant, c'est tout simplement parce que ce sont les genres les plus amplement recherchés. D'autres sortes de méditation peuvent être tout aussi efficaces, peut-être même plus efficaces pour vous personnellement. En fait, **choisir simplement le type le plus connu de méditation peut ne pas être une bonne idée**. D'après une étude, [le type de méditation que vous pratiquez fait une énorme différence dans la poursuite de la pratique](#). Cela signifie qu'il est important de trouver un genre de méditation qui vous plaît vraiment et que vous vous sentez apte à continuer.

[Différents types de méditation ont des effets différents](#) parfois subtils, parfois drastiques. Cependant, ils peuvent tous **transformer votre vie de façon positive si vous en faites une pratique quotidienne**. Vous trouverez ci-dessous une liste de neuf des principaux types de méditation, avec une brève description de chacun d'eux de sorte que vous puissiez décider s'il pourrait vous convenir.



Neuf principaux types de méditation

1. Mindfulness/Vipassana

Mindfulness c'est fixer l'attention sur l'acceptation volontaire et sans jugement des émotions, pensées et sensations qui apparaissent dans l'instant présent (Zon Zabat Zinn)

Mindfulness est issue de la méditation Vipassana, qui dans la tradition bouddhiste signifie : plongée dans la véritable nature de la réalité.

Commencer ici : [Mindfulness In Plain English, Vipassana Retreats](#)

2. Zen/Zazen

La méditation Zen ou zazen (qui signifie littéralement : “méditation assise”) implique que l'on dirige le mental sur une seule chose. L'objectif de zazen c'est juste d'être assis, c'est-à-dire d'interrompre tout jugement dans la pensée et de laisser les mots, les idées, les images et les pensées défiler sans y être impliqué.

Commencer ici : [Zen Mountain Monastery Zazen Instructions](#)

3. Metta/Lovingkindness

Metta est un autre terme Pali qui, traduit littéralement, veut dire “Lovingkindness” (Amour/tendresse). Son but est de cultiver un sentiment de bienveillance envers toutes les créatures vivantes, à commencer par soi-même, puis d'extérioriser la portée de la compassion.

Commencer ici : [Contemplative Mind Lovingkindness Instructions, Wildmind Metta](#)

4. Heartfulness

Heartfulness est basée sur l'ancienne science yogique du Raja Yoga : le yoga du mental. Amrutha, lecteur de *Science of People* a trouvé une superbe façon de décrire Heartfulness qu'il nous communique pour cet article :

“Lorsque nous renforçons la connexion entre le cœur et le mental par une pratique régulière de Heartfulness, nous apprenons à intensifier l'efficacité du mental et commençons à ressentir la beauté, la joie et les merveilles du cœur.”

Commencer ici : [Experience Heartfulness](#)

5. Méditation Mantra

La méditation Mantra est issue de la tradition védique de l'Inde ; elle implique la répétition d'un son ou d'une formule, appelé mantra. La méditation 'Acem' est une variante laïque de méditation mantra originaire de Norvège. En règle générale, dans la méditation Mantra vous laissez vos pensées défiler librement sans faire aucun effort pour les supprimer ou les contrôler.

Commencer ici : [Deepak Chopra Mantra Meditation, Acem Meditation](#)

6. La méditation transcendantale

La méditation transcendantale est une forme de méditation qui est très recherchée; elle est pratiquée par Oprah, Hugh Jackman, Jerry Seinfeld et beaucoup d'autres célébrités. Le but de la méditation transcendantale est de “transcender” la pensée pour atteindre un état de profonde cohérence des ondes cérébrales.

Commencer ici : [Learn TM](#)

7. Méditation chrétienne

La méditation chrétienne est une forme de prière dans laquelle on s'efforce de façon structurée de prendre conscience des révélations de Dieu et de réfléchir sur leur contenu. Si vous êtes un chrétien qui cherche à ajouter certains des avantages de la méditation dans votre vie, ce peut être le choix idéal pour vous.

Commencer ici : [How to Meditate on God](#)

8. Le yoga

Ne saviez-vous pas que vous pouvez méditer en bougeant ? Le yoga est une ancienne forme d'exercice et de méditation venant de l'Inde, qui comporte tout un tas d'avantages cautionnés par la science. Récemment vulgarisé, le yoga a fait une grande percée en Occident, mais détrompez-vous, il existe depuis des milliers d'années et provient d'une tradition spirituelle riche et diverse.

Commencer ici : [Yoga 101](#)

9. Qigong/TaiChi

Le Qigong est un système holistique de posture et de mouvement corporel coordonné, de respiration et de méditation à l'usage de la santé, de la spiritualité et de l'entraînement des arts martiaux. Le Tai Chi est un type de Qigong qui est un art martial chinois. Il est pratiqué à la fois en tant que méthode de défense et pour ses bienfaits sur la santé.

Commencer ici : [Learn Qigong](#), [Learn Tai Chi](#)

Il existe de nombreuses autres formes de méditation et **elles peuvent toutes être considérablement bénéfiques**. Si vous voulez en découvrir encore davantage, voici ([here](#)) une plus longue liste de 23 types de méditation.

Comment choisir le type de méditation qui me convient le mieux ?

Alors, comment trouver le type de méditation qui vous plaît et que vous pourrez continuer à pratiquer ? Il est facile d'être submergé par de si nombreuses variétés de méditation.

La solution ? **Organisez une expérience de méditation.**

Prenez deux ou trois types différents que vous pensez pouvoir vous convenir. Puis pratiquez chacun d'eux pendant une semaine, notez vos progrès et, au bout des trois semaines, choisissez celui que vous allez poursuivre.

Cela vous garantira de trouver le genre de méditation qui convient à votre type de personnalité et qui vous plaît assez pour le poursuivre.

Voici deux guides importants si vous voulez davantage de documentation pour vous aider à vous lancer dans la méditation :

[Buddhaimonia – Ultimate Guide to Meditation](#)

[High Existence – The Ultimate Beginner's Guide to Meditation](#)