

PRESENTATION DE L'ATELIER « EXPERIMENTATION DE LA MEDITATION, BIEN-ETRE, »

En introduction à sa conférence à l'UPPA le 21 septembre dernier, le Dr Yves Benhamou posait les questions suivantes :

« De nos jours, les médias se font souvent l'écho des bienfaits de la méditation dans de nombreux domaines. Mais quelle est cette pratique millénaire et comment au juste opère-t-elle dans nos cerveaux, notre cœur et jusque dans nos cellules ? Peut-elle s'émanciper des rituels religieux extrême-orientaux et peut-elle répondre aux exigences de notre vie occidentale moderne ? La méditation paraît bien être une clé possible vers une nouvelle humanité, vers une écologie extérieure et collective autant qu'intérieure et individuelle, vers plus de sagesse et de respect. »

Qu'est-ce que la méditation, à quoi sert-elle ?

La méditation est une expérience, qui permet à chacun de développer un état d'être, d'entretenir et cultiver cet état intérieur, « un déplacement de l'agir vers l'être » (J. Kabat-Zinn)

Elle permet la régulation du mental. Un mental non régulé est tiraillé dans tous les sens : envies, désirs, peurs, habitudes, il s'affaiblit en se dispersant dans différentes directions. Un mental régulé clarifie l'attention, apporte de la cohérence et favorise le bien-être.

L'objectif des ateliers est d'accompagner dans l'expérimentation de la méditation, afin d'en obtenir les bienfaits : le calme intérieur, l'attention, la présence, la concentration, la réduction du stress et de l'anxiété, un meilleur sommeil, la mémoire, une plus grande créativité, un sentiment général de bien-être. Si vous souhaitez en savoir plus : <http://sport.univ-pau.fr/fr/activites-proposees/toutes-les-activites/atelier-bien-etre.html>

Déroulement d'une séance :

Il est proposé une séance hebdomadaire de 45 mn, se déroulant en 3 temps :

- Une relaxation corporelle de 5mn
- Une méditation en silence sur le cœur d'une durée de 20 à 30mn
- Un temps d'échange et de retour sur expérience

Ces séances seront animées par Marie-Pierre Bertin. Elles auront lieu chaque mardi de 12h30 à 13h30 au studio de danse de la halle des sports UPPA, elles démarreront mardi 26 janvier.