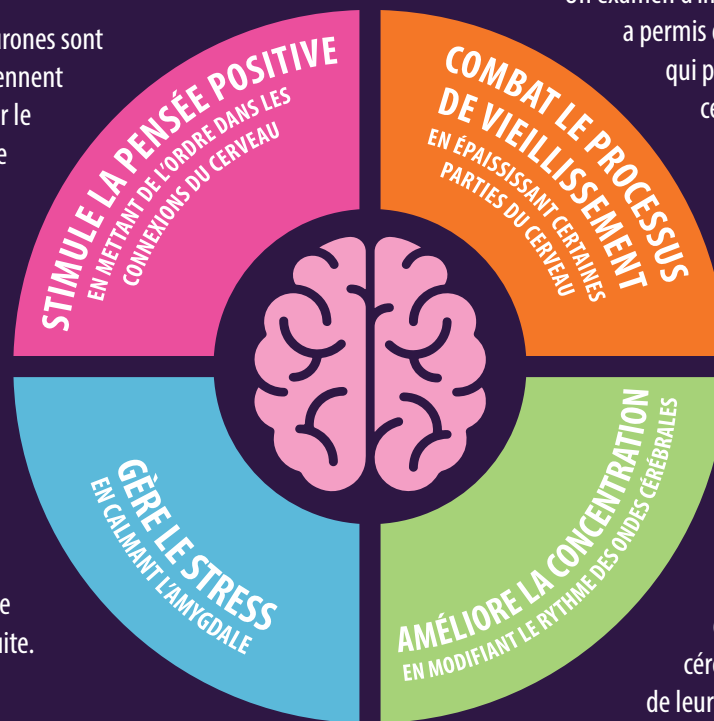


LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION

Explication scientifique

Lorsque certaines voies de neurones sont fréquemment utilisées, elles deviennent biologiquement connectées par le développement de nouvelles synapses, le renforcement d'anciennes synapses, la régulation de l'expression des gènes, et même la croissance de nouvelles connexions neuronales.

L'amygdale peut être décrite comme la sirène d'un raid aérien du cerveau, qui déclenche une réaction de combat ou de fuite.



Un examen d'imagerie par résonance magnétique (IRM) a permis de constater que, chez les personnes qui pratiquent régulièrement la méditation, certaines régions du cerveau sont physiquement plus épaisses que d'autres (nombre plus élevé de neurones et de connexions neuronales). Ces régions sont notamment responsables de l'attention, ainsi que du traitement sensoriel, cognitif et émotionnel de l'information.

La recherche a permis de conclure que chez ceux qui ont une grande expérience de la méditation, on peut remarquer des changements dans le rythme de leurs ondes cérébrales. Ces changements dépendent de leur degré de concentration et de détente, et de l'objet de la méditation.

POUR VOTRE PREMIÈRE MÉDITATION



Trouvez un endroit calme



Mettez-vous à l'aise



Réglez une minuterie à 5 minutes



Concentrez-vous sur votre méditation

MÉDITATION SONORE

Écoutez les sons qui vous entourent, sans porter de jugement.

Un ventilateur, des oiseaux, le bruit de la circulation : laissez-les être.

Derrière le bruit se cache un espace de silence.

Concentrez votre attention sur le silence de fond.