

CHRISTOPHE LORREYTE VOUS PRÉSENTE

LA GRANDE ENQUETE INTERNATIONALE SUR L'AVENIR DE LA MEDITATION

La vision de 23 blogueurs à travers le monde

ECRITE PAR 23 BLOGUEURS

Une incroyable diversité de points de vue qui vous donnera un aperçu fantastique de ce qu'apporte la méditation et de ce qu'elle est amenée à devenir dans l'avenir



Les Chercheurs de Bonheur

christophe-lorreyte.fr

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier vivement et chaleureusement tous les blogueurs qui ont participé à ce carnaval riche d'émotions et de partage. Nous avons cheminé ensemble quelques semaines dans la joie et la sérénité. Ce fut un vrai bonheur.

Merci également à tous mes abonné(es) ainsi qu'à tous les nouveaux venu(es) qui tous les jours suivent mon blog de plus en plus nombreux. C'est avec une immense joie que je vous accueille dans mon univers de partage. Car il faut bien l'avouer, lorsque j'écris ou que je tourne une vidéo, c'est pour être lu et pour vous transmettre mon énergie positive. Vous faites partie de mon quotidien et il n'existe pas un jour où je ne pense à vous et à ce que nous allons pouvoir faire ensemble.

Milles mercis à vous tous.

PREFACE



Je vous présente aujourd'hui dans cet article une grande enquête sur la méditation en vous offrant les réflexions de mes amis blogueurs du monde entier sur l'avenir de la méditation et la place qu'elle occupera selon eux dans le futur.

J'ai lancé voilà quelque temps l'idée d'un travail commun, d'une enquête sur la méditation et son futur où chacun pouvait s'exprimer librement sur ce thème en fonction de l'orientation de son blog. Tous viennent d'horizons différents et c'est ce qui m'a paru être une idée intéressante.

Vous allez pouvoir consulter 22 articles traitant de la méditation sous des angles aussi différents que : La santé, le sport, l'humanisme, l'énergie durable et l'écologie responsable, la beauté, l'enfance, la communication, etc.

22 blogueurs ont répondu à l'appel, ce qui est une source énorme d'information. 23 avec le mien pour être exact.

Je vais donc essayer de résumer ce qui ressort de ces 23 articles et j'espère vous donner l'envie de les lire dans leur intégralité.

Cette enquête sur la méditation est inédite et internationale. Chacun a donné sa vision et la richesse de ces textes est une mine d'or.

J'ai choisi de vous transmettre tout cela car la méditation est une pratique qui deviendra incontournable d'ici quelques années.

TABLE DES MATIERES

REMERCIEMENTS	3
PREFACE	4
AVANT-PROPOS	7
Christophe christophe-lorreyte.fr	13
Estelle de minceur-fitness-et-sante.com	23
Maïté les-supers-mamans.com	28
Florian https://jiujitsuattitude.fr/	33
Lydie Baffreau https://lydiebaffreau.com/	37
Julien https://lescoureursmotives.com/	42
Alexandra <i>chronique d'une vie plus saine</i>	48
Louis <i>slow world</i>	53
Florine Fond https://meditation-pour-petits-et-grands.com/	56
Kristine http://comprehension-sante.com/	61
Nathalie <i>jecomprendslanglais</i>	73
Anne-Marie <i>Divine et bio</i>	77
Aline <i>Bibliothérapie, des livres pour changer de vie</i>	81
Audrey <i>Atelier bucolique</i>	88
Julia <i>Créateur recherche paix intérieure</i>	92
Mérodie maviemelodieuse.com	99
Marvin <i>corps et esprit martial</i>	103
Anne <i>tdha au quotidien</i>	103
Nathalie <i>Art-R-évolution</i>	112
Patricia <i>Famille et Couple heureux</i>	115
Aurélié <i>monenfantadupotentiel</i>	121
Sarah <i>apprentissage de la lecture</i>	130
Stéphanie enfantzen.com	133
Mickaëline <i>l'avis de Mickaëline</i>	142
CONCLUSION	148

AVANT-PROPOS

Alors, y a-t-il un avenir pour la méditation ?

Après leur enquête sur la méditation et son futur, à l'unanimité tous ont répondu par un grand oui, sans aucune réserve, sans aucune hésitation. Et tous y ont trouvé un intérêt afin d'augmenter leur domaine de compétence.

La méditation est donc sortie du ghetto des sectes et du religieux pour se faufiler dans la vie quotidienne. Elle accompagne des millions de personnes de tous les horizons à travers le monde dans leur quotidien. La méditation, non seulement a un avenir, mais elle a déjà un présent. Au vu des articles, des recherches et des statistiques, cette pratique se développe déjà rapidement. Elle touche aussi bien des sportifs que des femmes et hommes d'affaires, des parents, des enfants ou des personnes malades et alitées.



Tout le monde ou presque **est concerné** par ce phénomène majeur de notre société et tant mieux car c'est un **outil merveilleux**, voire même un art de vivre. **La pratique au quotidien change vos états émotionnels et vous rend plus serein, plus calme, davantage en paix avec vous-même.** Avec la méditation, nous sommes davantage **connectés aux autres** et de plus nous vivons en harmonie avec nos semblables.

Voilà pour l'idée générale. Maintenant, rentrons davantage dans le détail et regardons ce qui ressort le plus de cette grande enquête en fonction des spécificités de chacun :

✚ **Les sportifs** : tous s'accordent à dire que l'expérience de la méditation a modifié positivement leurs performances.

- Leur **concentration** dans les arts martiaux s'est accrue,
- Ils maîtrisent davantage leur **respiration** (ce qui est un atout essentiel, notamment dans les sports cardio comme la course à pied ou les arts martiaux)
- Leur **motivation** s'est trouvée accrue et leurs préparations mentales se sont révélées plus efficaces.



😊 La méditation est donc un gain sans conteste pour toutes les sportives et tous les sportifs. Il est donc plus que probable que la méditation rentre dans les programmes de préparations sportives, au même titre que la musculation y a fait son apparition il y a quelques années maintenant. *Pour en savoir plus sur le parallèle entre musculation et méditation lire mon article l'avenir de la méditation...*



✚ D'autres ont réfléchi sous **l'angle de la santé et du bien-être**

😊 Une pratique régulière de la méditation aurait pour effet de :

– **Améliorer la qualité de la peau et du sommeil.** Certains proposent même d'agrémenter les séances en diffusant des huiles essentielles pour améliorer la détente. *(Ce qui n'est franchement pas une mauvaise idée lorsque l'on utilise d'habitude de l'encens de mauvaise qualité qui pénètre dans les voies respiratoires. Au quotidien cela peut devenir dangereux. La diffusion d'huiles essentielles peut être une excellente alternative.)*

- **Améliorer sa santé** dans sa globalité
- **Ralentir le vieillissement cérébral et cellulaire**
- **Lutter contre les maladies dégénératives** comme l'Alzheimer
- Renforcer son **système immunitaire**
- **Réguler sa tension et son rythme cardiaque**
- Etre **moins soumis au stress**
- **Réguler les troubles alimentaires**
- Et enfin être **plus épanoui, plus heureux.**

✚ D'autres encore ont abordé ce thème **sous l'angle de l'apprentissage**



😊 La méditation :

- Améliore la productivité
- Facilite la concentration
- Favorise la mémorisation
- Exacerbe la créativité

🌈 Certains se sont placés sous **un œil humaniste**



😊 La méditation permet de :

- Réduire des comportements agressifs

- **Véhiculer plus de paix** ainsi que du bonheur durable
- Pour la quasi-totalité des participants, la méditation, même si la pratique est tournée vers une connaissance de soi, **unifie et améliore la conscience collective**. Il s'agit même pour certains d'une unification planétaire
- Méditer c'est également **ralentir son rythme, c'est prendre du temps pour soi et se recentrer sur l'essentiel**.
- C'est une invitation au plus beau des voyages, le **voyage vers la rencontre de soi-même**
- Elle est pour certains plus qu'une méthode, c'est ce qui les guide dans leur vie, c'est un questionnement permanent, un regard qu'ils portent sur eux-mêmes pour évoluer vers un ailleurs qu'ils ne connaissent pas encore.

✚ **Le thème de l'enfance** a également été abordé de nombreuses fois et la plupart pense qu'il serait souhaitable de voir **l'enseignement de la méditation se généraliser dans les écoles** aussi bien pour favoriser l'apprentissage que pour **améliorer le calme et le respect entre les individus**. Car, comme l'a si bien exprimé l'une des participantes : *« l'enfant que l'on est détermine l'adulte que l'on devient. »*



✚ **D'autres participants ont cherché du côté de la science** et ont relaté des expériences qui mettent en évidence **les bienfaits qu'apporte la méditation** sur le cerveau et sur la production

d'ondes Gamma. Le déclenchement de ces ondes conduirait les sujets de l'expérience dans un état méditatif. La science se penche sur le sujet pour produire artificiellement ces ondes Gamma secrétées lors de la pratique méditative.



Plus de 250 hôpitaux dans le monde ont recours à la méditation pour améliorer l'état de leurs patients. Les scientifiques ont identifié que la méditation stimulait la neuroplasticité et modifiait positivement la structure de notre cerveau, **réduisant ainsi l'anxiété et la dépression.**

✚ **D'autres ont travaillé sous l'angle de l'Energie**

Afin d'améliorer sa libre circulation dans le corps (*qu'il s'agisse de chakras, de points d'acupuncture ou tout simplement de magnétisme*), ces travailleurs de l'énergétique trouvent dans la méditation un moyen efficace **de rééquilibrer leur énergie** et, ceux qui sont plus spécialisés dans le soin, **l'utilisent à des fins thérapeutiques.**

Sans plus attendre, je vous livre le premier article de cet événement car, en tant qu'organisateur, je me dois de donner l'exemple.

1

Christophe christophe-lorreyte.fr



Afin de connaître l'avenir, il faut savoir se pencher sur le passé. Sachant que méditer c'est avant tout faire l'expérience du présent, je ne vous explique pas le « **paradoxe temporel** à la Terminator ».

Je vais tenter tout de même de faire le tri et de vous expliquer tout cela simplement...



LE BING BANG DE LA MEDITATION

L'une des manières de décrire l'origine et l'évolution de l'univers est de tourner son regard vers le passé. C'est ce que les astronomes font lorsqu'ils scrutent les étoiles, ils contemplant le passé et découvrent de cette manière l'origine du monde.

C'est donc cette méthode que j'ai choisie : fouiller le passé pour découvrir l'avenir.

La première question que l'on est en droit de se poser, est la suivante : Pourquoi, alors que la méditation existe depuis la nuit des temps, les occidentaux s'y intéressent davantage aujourd'hui ?



ORIGINE

La méditation telle que nous la connaissons aujourd'hui est apparue en occident depuis peu.

Pour en savoir plus :

<https://christophe-lorreyte.fr/bouddha-homme-parfait-histoire/>

<https://christophe-lorreyte.fr/zen-mais-quest-ce-que-cela-signifie-vraiment/>

Auparavant, cette discipline était essentiellement pratiquée par des bouddhistes, c'est-à-dire des personnes qui avaient choisi de faire de la méditation un chemin de vie. Sa pratique n'était pas dissociée des croyances et des règles de conduite propres au bouddhisme. Il s'agissait de consacrer sa vie à cette religion ou courant philosophique, ce qui la rendait peu attractive aux laïcs.

PREMIERE TENTATIVE DE PROPAGATION

Puis vint le temps des dérives sectaires comme celles de Hare Krishna ou de Moon pour ne citer qu'elles. Elles utilisaient la méditation, non pour accéder à la liberté de l'esprit, mais davantage à des fins d'endoctrinement et de lavage de cerveau.

Ce fabuleux outil entre les mains de malveillants ou de croyants fanatiques produit l'inverse de sa destination première. Sous le couvert du

détachement matériel, on vole les biens au profit du spirituel et on supprime tout sens critique.



Les années 70 aux USA, avec leur [Flower Power](#), furent l'époque propice à ce type de communauté. Les dérives sectaires arrivèrent en France un peu plus tard mais nous ne pûmes nous-même y échapper. La méditation, le jeûne et les états de conscience modifiée furent des outils redoutables des gourous en tout genre. Ces faux prophètes profitaient des déçus du matérialisme pour les dépouiller au sens propre comme au sens figuré.

LA MEDITATION EN MARCHE

Même si aujourd'hui, ils existent encore quelques dérives sectaires, la **méditation sort du ghetto**. Elle ne fait plus peur et devient au contraire de plus en plus attractive, surtout depuis que les médias s'en sont emparés et que les stars parlent des bienfaits de leur méditation.

LE PRESENT DE LA MEDITATION (MBSR)

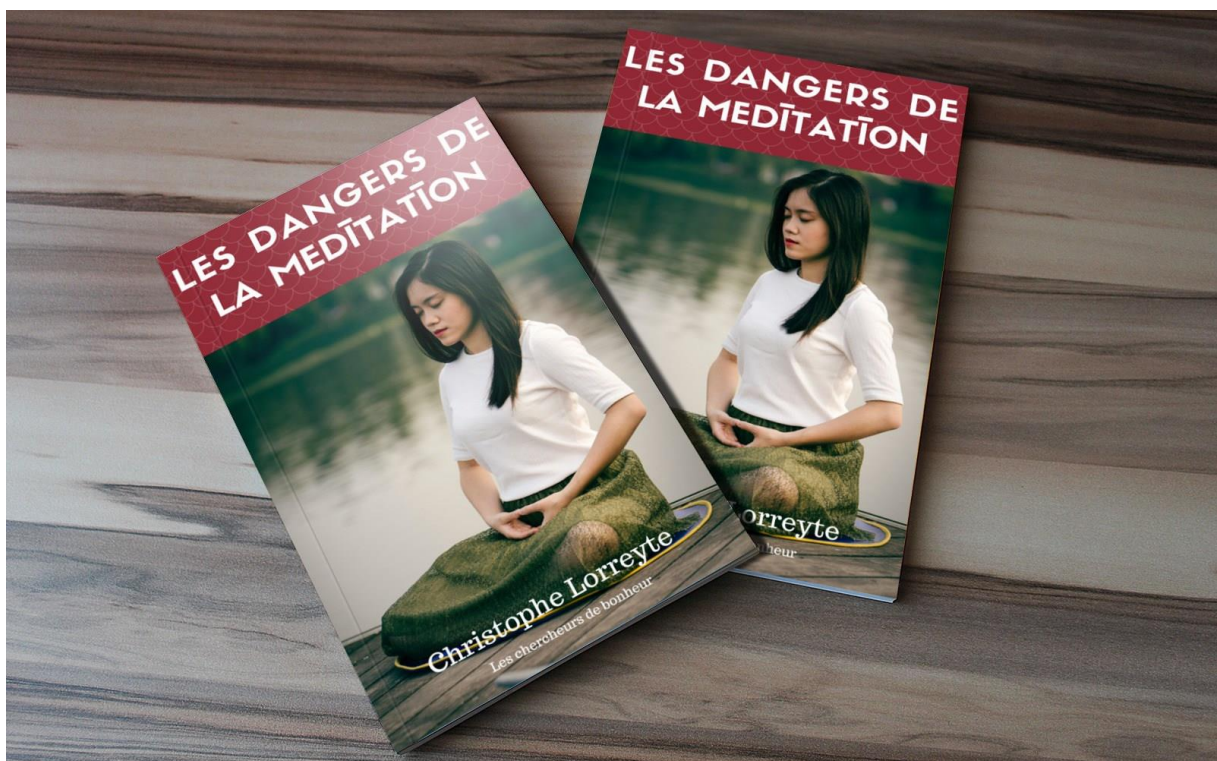
A chaque époque correspond une évolution. Aujourd'hui c'est l'heure de la **pleine conscience** ou MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Tout le monde ou presque souhaite expérimenter cet outil qui paraît rendre plus

« zen », plus épanoui et qui permet de profiter davantage du moment présent.

Les vagues de la pleine conscience se lèvent et des milliers de surfeurs du zen se mettent à ramer vers elles, espérant l'extase de la vague. Nous sommes au Point Break du MBSR.

Alors oui, je pense que la méditation c'est génial, mais attention à ne pas boire la tasse. Attention à ne pas se faire dévorer par les requins tapis au fond des eaux troubles de nos inconscients.

Lire mon ebook : [Les dangers de la Méditation.](#)



La méditation encore une fois est un **outil merveilleux**. Elle permet la **liberté**, pas celle qui n'est tournée que vers soi-même, mais celle qui se marie très bien avec les autres. Afin de réaliser cette osmose, cette **harmonie**, ce **parfait équilibre**, il vous faut prendre tout d'abord quelques précautions, ne pas faire n'importe quoi et avec n'importe qui.

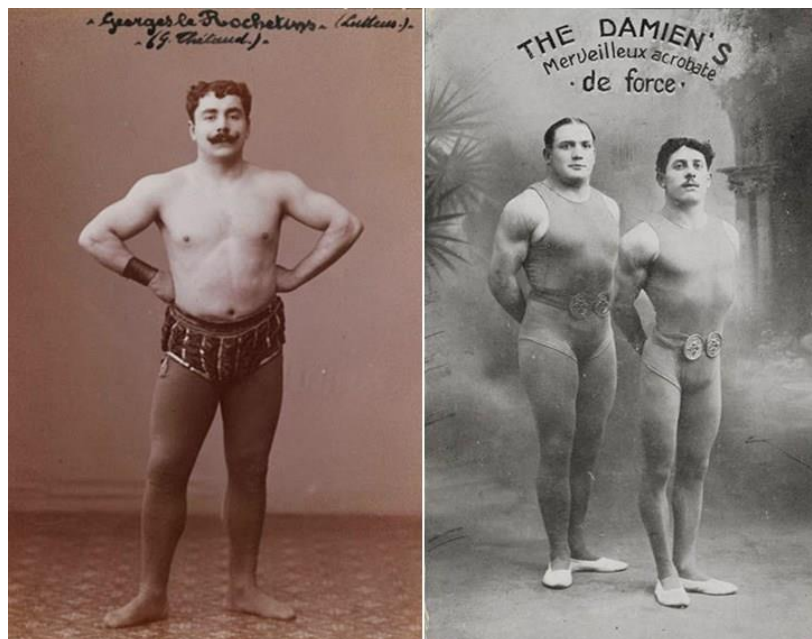
Pour en savoir plus :

<https://christophe-lorreyte.fr/l-veil-existe-t-il-le-reconnaitre/>

L'EVOLUTION DE LA MEDITATION

Retournons à notre lunette astronomique et observons le passé encore une fois. Jetons un coup d'œil à l'histoire de la musculation. Il est indéniable que cette discipline est aujourd'hui la composante de notre quotidien, et pourtant il était une fois...

La musculation un conte « presque » de fées



La musculation est incontournable et présente dans tous les sports. Qui aujourd'hui peut prétendre pratiquer un sport haut niveau en en faisant l'économie.

Toutes les actrices et acteurs presque sans exception pratiquent cette discipline. Les hommes d'affaires se maintiennent en forme grâce à elle. Des grandes villes aux zones industrielles les plus reculées de nos campagnes françaises des salles immenses se construisent tous les jours. Le sport en salle, avec ses machines de plus en plus perfectionnées, s'est démocratisé. Tout le monde ou presque peut se construire un corps athlétique à l'image de nos modèles. Sans ressembler forcément aux professionnels du sport, chacun y met du sien pour être plus performant dans son sport et pratique la musculation en complément. Les coachs personnels ou les entraîneurs de salle de sport fleurissent et s'épanouissent. Nombre d'entre eux transforment leur passion en travail à plein temps.

Pourtant il y a encore 50 ans qui aurait pu prédire cela ? Qui aurait pu dire qu'un Arnold Schwarzenegger deviendrait le héros inspirant de nombreux jeunes ? Qui aurait pu imaginer une seule seconde que les physiques des footballeurs, golfeurs ou rugbymans auraient été bodybuildés ? Qui aurait parié que monsieur ou madame *tout le monde* aurait, au prix de nombreux efforts, un « presque » physique de cinéma.

Oui, je dis bien « **presque** », car ne vous y trompez pas les physiques de cinéma, c'est bien du cinéma, c'est beaucoup de travail en salle mais, pour y parvenir, également beaucoup de produits illicites tels que les hormones de croissance et les stéroïdes ou autres anabolisants.

L'homme repousse sans cesse les limites du naturel. La musculation cantonnée au cirque et aux exhibitions est sortie de son ghetto et les hommes et les femmes musclés qui n'étaient au début du siècle qu'une attraction de plus à la fête foraine sont devenus nos modèles.

Je repose la question : qui aurait parié sur l'avenir de la musculation il y a 100 ans, qui aurait souhaité en faire un métier sans passer pour un fou ?

Nous assistons aujourd'hui au même phénomène avec la méditation.

LA MEDITATION, UN AVENIR

Vous l'avez compris, **la méditation sort de son carcan religieux.** La méditation s'adapte à la société et à vous mes chers lecteurs. Elle **prend une teinte laïque** et améliore le quotidien de celui qui la pratique.

Aujourd'hui encore un peu confidentielle, demain elle explosera. Il suffit de constater le nombre de personnes qui pratiquent ou qui souhaitent apprendre à pratiquer.



Nous la verrons enseignée dans les écoles et dans les entreprises. La méditation sortira certainement de la sphère individuelle pour s'implanter dans la sphère du travail et du développement personnel.

Imaginez-vous assister à un concert de silence. Imaginez-vous avec la capacité de ressentir la magie et la subtilité du moment présent. Imaginez un monde où le discernement, le bon sens et le sourire intérieur seraient les pièces maîtresses d'un édifice solide tourné vers la tolérance. Un monde de paix...

Le progrès de l'humanité prend sa source dans l'utopie. On rêve puis on se met à bâtir notre avenir pierre par pierre. **La méditation sera, je pense, la clef de voute d'une nouvelle forme de pensée.**

Je l'imagine **enseignée dans les écoles** et devenir aussi importante que l'apprentissage d'une langue. Sa pratique donne accès au langage universel et nous fait prendre conscience que nous sommes **tous liés les uns aux autres**. Nos enfants portent l'avenir en eux, alors faisons en sorte de les éduquer au mieux de l'intérêt général.

Je crois en l'éducation et espère des réformes « morales ». Nous passons notre temps à réformer des programmes sur leur forme mais qu'en est-il du fond ?

La méditation enseignée à l'école permettrait de modifier profondément son rapport à l'autre et faciliterait grandement l'état d'esprit de l'apprentissage

Pour en savoir plus : [La simplicité dans l'apprentissage](#)

Apprenons les techniques de l'apprentissage avant de commencer à apprendre. Nous gagnerons du temps sur l'apprentissage des autres matières. Enseignons à nos enfants le **respect mutuel** en leur faisant ressentir la joie que procure la compréhension. Comprendre, c'est le **garde-fou de l'intolérance** et d'un jugement sans appel.

N'hésitons plus, emboîtons le pas à nos enfants et montrons-leur notre exemple. Méditons.

MON EXPERIENCE

J'ai deux enfants et, depuis leur petite enfance, ils se sont initiés à la méditation. Je dis « ils » à dessein, car j'ai uniquement servi de guide et ai suscité cette curiosité par ma pratique régulière.



Je n'ai jamais pontifié la pratique mais je m'asseyais simplement sur mon zafu. Je laissais mes enfants aller et venir et parfois prendre la « posture ». Par l'exemple régulier, j'ai suscité l'envie de pratiquer. En grandissant, leur passage sur le coussin de méditation se fit plus long et leur pratique s'enracina dans leur personnalité, alimentant leur point de vue sur le monde. Bien qu'ils soient tous deux très différents, je les sens heureux et épanouis. Je ne dirais pas que leur équilibre provient uniquement de la méditation mais, pour sûr, elle y contribue grandement.

Soyons vigilants, mais soyons confiants.

- ✓ Espérons que la pratique de la méditation ne se dénature pas trop en se démocratisant et qu'elle ne serve pas trop les intérêts consuméristes.
- ✓ Faisons-en sorte qu'elle améliore le bonheur de l'humain et qu'elle véhicule davantage de rencontres que d'affrontements.
- ✓ Conservons l'équilibre entre une pratique trop laïque ou trop sectaire.

Je ne suis toutefois pas trop inquiet car, mal pratiquée, la méditation n'apportera que peu de résultats en profondeur, au mieux une relaxation.

La méditation ne peut pas être séparée de sa substantifique moelle. Afin de profiter pleinement de la richesse de son contenu lors de la pratique, vous devez abandonner toute idée de profit.

Pour en savoir plus :

<https://christophe-lorreyte.fr/l-eveil-existe-t-il-le-reconnaitre/>

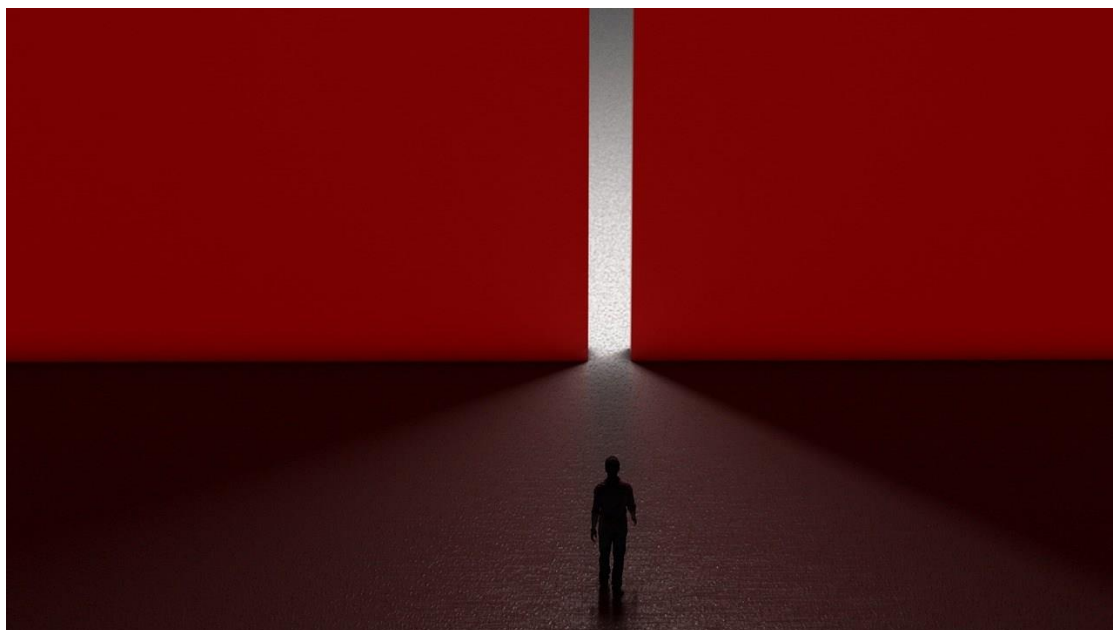
La voie est juste, simple et sincère.

UNE VERITABLE R-EVOLUTION

Dans l'avenir, lorsque nous serons de plus en plus nombreux à méditer, nous assisterons à une **authentique révolution de la pensée**. Les personnes qui pratiquent quotidiennement en sont des preuves vivantes. Elles prennent leur vie intérieure au sérieux, essayent d'établir des **contacts plus sereins** avec les autres et sont enclines à **davantage de sérénité** face aux problèmes rencontrés.

Tous les jours nous élargissons notre **compréhension du monde** et devenons **plus responsables**. Nous nous débarrassons de nos premiers conditionnements et accédons à la **liberté** que nous offre le présent. La méditation est un **outil fabuleux** qui nous aide à déchiffrer le monde et à nous y épanouir.

La méditation m'a redonné la liberté d'une vie plus simple.



LE MOT DE LA FIN

...Et ils eurent beaucoup d'enfants qui méditèrent à leur tour.

Christophe

2



Estelle de minceur-fitness-et-sante.com



Quelle sera la place de la méditation dans le futur ?

Il s'agit là d'une excellente question qui m'a été posée, et à laquelle je vais tenter de répondre.



La méditation est entrée dans ma vie il y a quelques années, avant même qu'elle ne soit l'objet d'une véritable mode à grande échelle.

J'ai plaisir à la pratiquer régulièrement, et elle m'apporte beaucoup évidemment.

Je la partage également avec mes enfants grâce à des livres que j'ai lus, mais aussi à des fichiers audios qu'ils apprécient tellement, que j'ai dû les enregistrer sur mon téléphone pour les avoir en toute occasion.

Il n'est pas rare que mon fils de six ans me réclame lors d'un moment de stress ou lorsqu'il a du mal à trouver son sommeil, une petite méditation qui lui apporte tant de réconfort.

La méditation est accessible à tous, quels que soient l'âge, le niveau d'instruction, la religion, le sexe etc. On peut la pratiquer pendant quelques minutes seulement. On peut aussi l'apprécier pendant de longues minutes voire même atteindre une heure ou plus pour certains à méditer. Il n'y a pas de compétition, chacun médite pour lui, mais aussi dans une certaine mesure pour l'univers.

Origine de la méditation

Il est difficile de trouver à quel moment exact remonte l'origine de la méditation.

Elle semble être présente depuis la nuit des temps sur tous les continents et dans toutes les religions, sous des aspects plus ou moins divers plus ou moins religieux notamment.

Elle a su aujourd'hui trouver sa place dans notre monde contemporain.

Les bienfaits

Les bienfaits de la méditation ne sont plus à prouver.

Les bienfaits ne se limitent pas seulement à l'esprit mais également au corps physique.

- Pratiquer régulièrement la méditation permet d'augmenter sa productivité, ce qui est particulièrement apprécié dans notre monde actuel.

- Cela permet également d'améliorer sa santé dans sa globalité,
- De se sentir plus heureux,
- Et même de venir à bout de certaines dépressions.
- Méditer permet d'ouvrir son esprit et d'avoir une meilleure vision de l'univers et de la place que l'on y occupe.
- Cela vous permet bien sûr également de vous détendre,
- D'être moins stressé,
- Et de régler tout un nombre de problèmes que l'on peut avoir à cause en partie du stress infligé par notre vie moderne.
- Certains sont même venus à bout de troubles du comportement alimentaire, en pratiquant la méditation régulièrement.

La méditation est en plein développement à l'heure actuelle

Vous l'avez remarqué la méditation a réellement trouvé sa place dans notre monde contemporain.

Alors que la productivité est de mise dans tout ce que l'on entreprend, que le stress ne cesse de croître dans tous les domaines et particulièrement dans le travail, la méditation a pour toutes ces raisons, une place de choix dans nos vies.

Le monde n'a jamais été aussi stressant qu'à l'heure actuelle et aussi exigeant avec chacun d'entre nous.

Nous voyons donc fleurir tout un tas d'applications pour Smartphones qui permettent de rendre la méditation accessible à tous y compris aux plus réfractaires et aux geeks de tous les âges.

Les livres sur la méditation caracolent en tête de vente dans de nombreuses enseignes.

Et cette discipline spirituelle plus que religieuse, bénéficie à de plus en plus de personnes.

On peut se demander quelle sera donc la place de la méditation dans le futur, et si cette croissance exponentielle va se poursuivre.

La place de la méditation dans le futur

Quelques écoles ont commencé à introduire la méditation dans les pratiques proposés aux enfants.

Certaines y ont même associé le yoga et les deux disciplines apportent des bénéfices considérables aux enfants.

La méditation va très certainement également conquérir le cœur de nombreuses entreprises, outre-Atlantique en premier peut-être, puis un peu partout dans le monde, espérons-le.

Elle pourrait avoir un sens également et toute sa place dans l'environnement carcéral afin d'en rendre les conditions un peu moins dures.

En fait la méditation quelle que soit la façon de la pratiquer, a sa place un peu partout, dans le monde entier et dans le cœur de chacun.

Si cet essor continue, le développement de la méditation va propager une sorte de conscience collective.

Je m'explique : lorsque vous méditez vous ne le faites pas uniquement pour vous, vous le faites finalement pour le monde entier, pour l'univers même. Il se crée une véritable CONSCIENCE COLLECTIVE.

Il s'agit d'une forme d'unification planétaire.

Je pense que si la méditation continue à se développer, cela va participer à l'amélioration de la vie de chacun d'entre nous à l'échelle individuelle mais également collective.

En résumé

La méditation a donc sa place depuis des millénaires dans nos vies, et sa progression à l'heure où je vous écris ne peut que sauter aux yeux.

Dans le futur nous ne pouvons qu'imaginer que sa place sera chaque jour un peu plus importante.

Mais tout ceci est bien paradoxal.

Car la méditation n'a rien à voir avec le futur. La méditation est l'art d'être dans l'instant, en union avec l'univers tout entier, sans se préoccuper, ni du passé ni de l'avenir.

Je crois que la méditation "se fiche" pas mal du futur.

Elle est là, comme merveilleux outil pour chacun d'entre nous, à chaque instant et de façon intemporelle.

Je vous remercie pour votre lecture, prenez soin de vous, essayez de laisser une petite place dans votre quotidien pour quelques minutes de méditation, qui vous feront tellement de bien.

2



Maité les-supers-mamans.com



Bonjour à toutes et à tous ! Aujourd'hui, je prends ma plus belle plume afin de participer à ce qui s'appelle un carnaval d'articles...

Qu'est-ce donc cela ? Concrètement, il s'agit d'un événement inter-blogueurs dans lequel des blogueurs issus d'univers différents traitent d'un même sujet imposé. Pour vous, il s'agit d'une façon de découvrir un thème à travers les écrits de différents blogueurs ! Je vous propose donc de visiter le site qui nous invite [en cliquant ici](http://les-supers-mamans.com). Je suis certaine qu'il vous plaira... Puisqu'il me plaît déjà ! Aujourd'hui, le sujet commun est "**D'après vous, quelle sera la place de la méditation dans le futur ?**" ...



Je suis prête ! J'ai rendu ma copie, que voici... J'espère que le thème différent de ce que je publie habituellement vous plaira ... !

D'après vous, quelle sera la place de la méditation dans le futur ?

Tout d'abord, de prime abord ma réponse du cœur est : de plus en plus importante je le souhaite ! ;-)

Eh oui, vous le savez, je ne cesse de penser que pour vivre bien et être heureux en tant que future maman ou en tant que parent... Il faut avant tout prendre soin de soi. En prenant soin de vous, vous serez épanoui et en plus vous montrerez l'exemple à vos enfants...

Les enfants étant "des éponges" avec un mimétisme très fort, quel est le plus beau cadeau à leur faire que de leur montrer le chemin du bien-être, de la bienveillance et de la confiance en soi ?

A notre époque actuelle, avec nos vies à 100 à l'heure et les contraintes du quotidien que beaucoup d'entre nous s'imposent il me semble utile voire même vital de savoir faire une pause. Une pause bien-être, une pause de reconnexion, une pause pour calmer ses pensées. Certains se tournent vers le sport, d'autres vers des pratiques de relaxation ou de méditation. Bien que chaque activité soit indépendante, elles peuvent cependant être complémentaires ! ;-)

Personnellement, j'ai commencé la méditation il y a 3 ans environ, lorsque j'avais des doutes sur mes envies professionnelles... J'ai trouvé des informations pertinentes sur internet avec notamment des méditations

guidées à suivre. Mais, pour qui, pour quoi je ne me suis pas sentie investie à ce moment-là et n'ai pas su trouver les bénéfices à cet instant précis.

En revanche, en tant que femme enceinte je m'y suis replongée et devinez quoi ? Là, "ça a pris" dans mon esprit, j'ai trouvé et ressenti un sens à la méditation ! Toujours via la méditation guidée, mais le cheminement me permettra certainement d'aller plus loin par la suite...



Ma vision sur la place de la méditation dans le futur

Dans un Monde idéal, j'adorerais que la méditation se démocratise et sorte un peu du côté élitiste qui lui est associée... Mais, je ne suis pas convaincue qu'à l'heure actuelle tout le monde d'un claquement de doigt s'intéresse à la méditation. Il me semble que, pour se lancer à méditer, cela fait partie d'une réflexion sur soi-même, d'un état des lieux personnel. En tant qu'adulte, la démarche doit venir de nous-même afin que nous y trouvions un sens et que nous acceptions de passer par des étapes avant de ressentir réellement ses bénéfices.

À mes yeux, sans cela, sans cette envie initiale qui vient du cœur... Les débutants en méditation ne verront que la façade de la pratique et ne s'intéresseront pas vraiment à la manière de procéder, aux étapes et ne seront pas assez patient pour accepter de devoir attendre avant de ressentir.

Et la méditation pour les enfants ?

Je crois beaucoup au potentiel de la méditation pour les enfants... J'adorerai que la méditation leur soit enseignée à l'école ! Cela serait beau et intéressant, non ? Des cours pour apprendre à revenir au calme, se recentrer, se canaliser et gérer ses émotions.

Il me semble qu'il manque cruellement d'une éducation basée sur la connaissance de soi dans le système scolaire actuel. Je pense que pour que la méditation prenne une part plus importante dans notre quotidien dans le futur, cela passe par la jeunesse.

Si l'on enseigne à nos enfants à méditer, c'est leur faire un cadeau de vie pour eux. C'est un coup de pouce certain dans leur apprentissage de vie... Cependant, pour que cela soit réellement efficace, il serait idéal que TOUS les enfants apprennent les bases de la méditation... Pour qu'ils vivent ensemble avec plus d'harmonie également.

Toutefois, si cela ne se fait pas alors ce sera votre rôle à vous maman ou parent de donner ces bases éducatives sur la méditation à vos enfants ! Avez-vous déjà essayé ? Si oui, dites-moi en commentaire comment cela s'est passé ! Les enfants sont tellement réceptifs, tellement ouverts et sans préjugés qu'ils accèdent bien plus facilement à la pratique de la méditation !

Pour conclure...

Pour finir, je vous dirai simplement ceci : *l'enfant que l'on est détermine l'adulte que l'on devient...* Initier un enfant à la méditation, en tant que parent (même débutant) est une base essentielle à son épanouissement. Alors n'hésitez plus et partagez ces moments avec vos petits !

Ainsi, la méditation aura une place de plus en plus importante dans le futur, pour je l'espère finir par devenir une pratique tout à fait acceptée et valorisée par la société... A suivre, RDV dans quelques années pour faire le point ! ;-)

Voilà les supers mamans, c'est la fin de ma participation pour le carnaval d'article de [Christophe Lorreyte](#).

Si le sujet vous a plu, n'hésitez pas à commenter et également nous donner votre avis sur le sujet !

Prenez soin de vous,

The word "Maïté" is written in a dark blue, cursive script. Below the text is a light teal, wavy underline that spans the width of the word.

3

Florian <https://jiujitsuattitude.fr/>



Aujourd'hui on sort un petit peu du Jiu Jitsu Brésilien, cet article a été rédigé spécialement pour participer à un carnaval d'articles traitant du sujet de la méditation. Ce carnaval d'articles organisé par le blog christophe-lorreyte.fr réunit de nombreux blogueurs et vous permet donc de découvrir la méditation sous différents angles. Bonne lecture à tous !

J'ai écrit récemment un article liant JJB et Méditation : [Les 10 avantages de la méditation pour les pratiquants de Jiu Jitsu Brésilien](#). En tant que pratiquant débutant de la méditation, je m'intéresse beaucoup à ce sujet et j'ai donc fait les recherches sur cette pratique et son avenir dans nos vies.

Pratiquée il y'a plus de 2500 ans par les moines bouddhistes, la méditation gagne en popularité en occident et se confirme comme étant un remède efficace contre le stress et l'anxiété. D'ailleurs, de nombreuses études scientifiques ont démontré les effets positifs de la pratique méditative sur l'équilibre psychologique et les fonctions physiologiques de l'être humain. Dans cet article, nous allons parler des perspectives et de l'avenir de la méditation.

La méditation sera de plus en plus présente dans le monde de l'entreprise

Depuis quelques années, la méditation de pleine conscience (Mindfulness meditation) se développe de plus en plus dans les entreprises. Ford, Google, Siemens, L'Oréal, EDF, et Carlsberg sont des exemples de grandes entreprises qui ont mis en place des programmes de méditation pour leurs salariés.

Cette nouvelle approche consiste à commencer par se focaliser d'abord sur soi en cas de situation problématique.

D'habitude, lorsque l'on rencontre une difficulté, on a tendance à tourner en rond et à répéter les mêmes gestes mêmes s'ils n'aident pas à résoudre le problème. La méditation de pleine conscience invite à commencer par une introspection profonde permettant d'arrêter de tourner en rond et de mieux définir le problème afin de trouver des solutions plus efficaces.

Outre la réduction des risques psychosociaux notamment le stress et le burnout, la pratique méditative permet de booster les performances des salariés.

Elle permet aussi de mieux gérer les conflits internes ainsi que les changements inévitables liés à la conjoncture économique.

Ce qui se traduit forcément par une amélioration significative de la productivité des entreprises.

Il est clair que dans les prochaines années, la méditation fera partie intégrante d'un nouveau système de management favorisant l'écoute de soi et l'analyse des émotions pour mieux gérer les situations problématiques. Elle sera donc de plus en plus utilisée par les entreprises même les moyennes et les petites.

La pratique méditative continuera d'être un remède infaillible contre les émotions négatives

Les émotions négatives (colère, peur, solitude, culpabilité, anxiété, déception, tristesse...etc.) ont des effets néfastes sur l'équilibre hormonal et psychologique de l'être humain. Elles agissent sur l'amygdale et déclenchent

la sécrétion des hormones de stress notamment le cortisol et l'adrénaline.

La méditation de pleine conscience permet de cultiver une attention non réactive et de vivre l'instant présent tout en ayant conscience de son corps, ses sentiments, de ses émotions mais aussi de son environnement.

Une pratique régulière de la méditation permet d'activer le cerveau préfrontal gauche et d'inhiber les circuits des hormones de stress. Elle contribue également à développer le sens de la compassion et d'autoréguler l'attention. Ce qui se traduit par une réduction des émotions négatives et une amélioration de l'humeur. D'ailleurs, de nombreux hôpitaux aux États-Unis commencent à proposer des programmes de méditation à leurs patients notamment la MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) et la MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy).

Vers une méditation artificielle ?

De nombreuses études scientifiques s'intéressent à l'effet de la méditation sur l'activité cérébrale. D'une part, ces études permettent aux chercheurs de bien comprendre le fonctionnement du cerveau. D'autre part, elles visent à développer de nouvelles techniques pour générer artificiellement des états méditatifs.

L'analyse d'images IRM de personnes en train d'effectuer des exercices de méditation a permis d'observer des changements significatifs dans le réseau neuronal qui régit l'attention. Cette analyse a révélé également la génération d'ondes Gamma de haute fréquence et de grande amplitude.

Pour rappel, les ondes Gamma favorisent les fonctions cognitives ainsi que l'intuition, la concentration et le traitement de tâches complexes. Elles sont également associées à des états de conscience active notamment la perception attentive et le traitement cognitif attentif.

Le déclenchement d'ondes Gamma de haute fréquence indique souvent une parfaite synchronisation entre les différents groupes neuronaux. En produisant artificiellement des ondes Gamma dans le cerveau d'une personne, il est théoriquement possible de la faire entrer dans un état méditatif.

Sachant que la pratique méditative nécessite beaucoup d'entraînement et

de persévérance, il est possible que le développement de ces nouvelles techniques permette de bénéficier de tous les bienfaits de la méditation sans devoir passer de longues heures en immersion dans la pensée méditative.

Je pense qu'il serait dommage dans le cadre d'une pratique personnelle de la méditation de se passer de l'apprentissage qui va avec. En effet la méditation est en quelques sorte un entraînement pour le cerveau. Comme dans les arts martiaux, les heures passées à répéter certains mouvements, engendre un effet de réaction d'instinct. Je doute que la méditation artificielle ne permette d'arriver à ce niveau. Cela dit, il faut patienter encore longtemps avant que ces techniques ne soient prêtes à un usage public.

Conclusion

Dans les années prochaines, la méditation continuera de jouer son rôle de remède efficace contre les émotions négatives. Elle sera également intégrée dans les nouveaux systèmes de management et contribuera à booster les performances des entreprises. Par ailleurs, il est fort probable que les neuro- scientifiques réussissent à inventer des techniques permettant de générer des états méditatifs de manière artificielle. En définitive, la méditation continuera de refléter la profondeur et l'ampleur de l'être humain tout en illuminant le chemin vers une plus grande connaissance et maîtrise de soi.



Lydie Baffreau <https://lydiebaffreau.com/>



Comme l'écrivait un certain Jean d'Ormesson « *C'est une chose étrange à la fin que ce monde* ». Ce monde ultra-connecté en perpétuel mouvement, cette société à la vision consumériste, cette course à la productivité, ce monde où les ressources ne font que s'épuiser de jours en jours. Il se développe pourtant un autre monde, plus positif et soucieux de s'améliorer, un monde où d'autres consciences cherchent à revenir à l'essentiel, souhaitent ralentir pour mieux s'épanouir, pour avoir plus de conscience et s'éveiller à ce qu'il y a de meilleur en elles. Je suis de celles-là. J'ai conscience de l'urgence de la situation et de l'envie d'être une personne engagée dans ce monde, éveillée et consciente de la fragilité de notre planète et de notre humanité.

Autant de questions qui trottent dans ma tête : Que pouvons-nous faire pour développer une conscience, nous reconnecter à notre plein potentiel ? Comment aider les autres si nous ne sommes pas pleinement alignées nous-mêmes, pleinement présent à ce qui est ? Comment changer nos habitudes

doucement mais sûrement ? Tout commence par la volonté et le 1er pas ! La méditation est-elle une des clefs qui va mettre en mouvement une nouvelle façon d'être, de penser et d'agir ? A-t-elle un avenir dans un monde nouveau qui s'annonce ? La méditation est-elle une ressource positive pour nous sauver et revenir à l'essence de notre être profond ?



Un peu d'histoire

La méditation n'est cependant pas une science nouvelle, issue des traditions bouddhistes, elle puise ses origines dans des traditions millénaires. Il y a 2500 ans, le bouddhisme s'est développé avec cette idée qu'il fallait qu'on prenne de la distance par rapport à notre mental et à nos émotions, et que notre égo et notre mental créaient un monde illusoire dans lequel nous n'étions pas véritablement nous-mêmes. Ainsi notre esprit ne pouvait pas s'exprimer. L'essence du bouddhisme était de combler le fossé entre la façon dont les choses nous apparaissaient et la réalité et surtout remédier aux causes de la souffrance par l'entraînement de l'esprit.

Ce n'est que petit à petit qu'elle a su se créer une place de choix dans nos sociétés occidentales, et ce n'était pas gagné d'avance loin de là ! D'abord accueillie comme une pratique fantaisiste aux idées new-âge, seulement réservée aux seuls hippies, elle a su se créer une place de choix dans nos sociétés modernes grâce à un homme : John Kabat Zin qui s'est intéressée à elle en 1979. Etudiant en biologie moléculaire il crée une forme laïque de méditation dépourvue de toute conscience religieuse baptisée pleine conscience pour la réduction du stress. (MBSR)

Aujourd'hui la méditation devient un objectif de santé publique et retrouve sa légitimité. Plus de 250 hôpitaux à travers le monde et de nombreuses revues scientifiques reconnaissent ses vertus et cherchent à comprendre son impact sur notre santé.

Méditer une connexion à soi

Méditer est le plus beau cadeau que vous puissiez vous faire ! C'est même un exercice indispensable pour améliorer votre santé et votre bien-être vu

les conditions extérieures qui sont les nôtres aujourd'hui. En méditant vous allez ouvrir la porte de votre pharmacie intérieure. Tout comme lorsque vous faites du sport vous musclez votre corps, en méditant vous allez muscler votre esprit et vous rendre plus présent à ce que vous êtes réellement. Peu de temps de pratique mais de la régularité suffisent à démontrer les effets de cette connexion à soi : L'esprit se connecte au corps pour le meilleur et inversement.



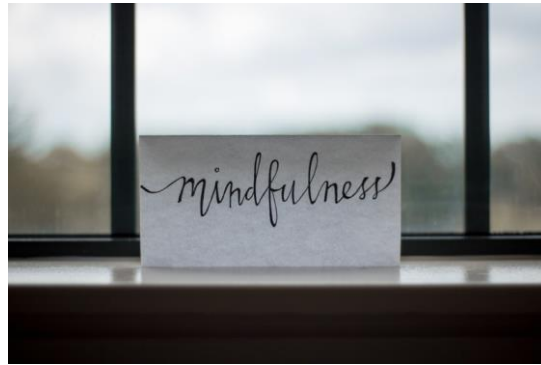
Pourquoi vous devez méditer ?

En méditant ne serait-ce que 5 à 10 minutes par jour, vous :

- Réduirez considérablement votre stress et votre anxiété
- Renforcerez votre système immunitaire
- Diminuerez votre tension artérielle
- Réduirez les troubles de l'attention Augmenterez votre mémoire
- Améliorerez vos capacités d'apprentissage car votre esprit s'évadera moins
- Ralentirez les effets du vieillissement cérébral
- Réduction de votre risque à faire du multitâche (ce qui est un frein à la productivité)
- Serez plus heureux car vous vivrez davantage dans l'instant présent plutôt que de toujours penser à autre chose (ex -> cela ne vous est-il

jamais arrivé de discuter avec un ami tout en pensant à la liste des choses que vous avez à faire en rentrant chez vous ?)

- Aurez davantage de volonté pour mener à bien nos objectifs et résister aux tentations diverses et variées (comme ce délicieux gâteau au chocolat qui vous fait de l'oeil) Des tentations qui sont pourtant fugaces et qui passent comme les nuages dans le ciel.



L'avenir de la méditation

En regardant de plus près tous les avantages qu'il y a à méditer on se rend bien compte de son impact puissant. En nous offrant davantage de conscience de nous, elle pourrait changer fondamentalement notre manière de penser et d'agir dans notre monde. Il faut oser croire en une conscience plus positive et plus sereine qui nous pousserait à plus d'humanité, plus de compassion entre nous et plus de bienveillance.

Une question d'éducation

L'éducation des plus jeunes à la méditation pourrait multiplier les chances de donner le meilleur à notre monde. Plus sereins, plus à même de s'entraider les uns les autres, en meilleure santé, plus solides psychiquement pour entreprendre et créer de nouvelles habitudes de vie tout en apportant un nouveau regard sur la société et des adultes qu'ils seront demain. Un monde plus en paix et plus conscient pour prendre des décisions utiles et écologiques pour tous.

Une habitude simple comme bonjour

Tout comme le fait de conduire une voiture, la méditation a encore de beaux jours devant elle. Elle va devenir aussi importante que de prendre sa douche ou de se laver les dents. Cela fera partie de notre routine quotidienne. On traite nos dents en les brossant et en les soignant, on devrait vraiment prendre soin de notre esprit et de notre cerveau avec autant de respect.

Regardez tous les objets qui se trouvent autour de vous, ils sont tous une solution miracle à un problème qui s'est posé à un moment donné dans l'histoire de l'humanité. Et la méditation répond aux problèmes de stress majeurs que rencontre notre monde moderne.

Des découvertes scientifiques intéressantes et cruciales pour notre santé.

Les scientifiques ont déjà identifié que la méditation stimule la neuroplasticité et modifie la structure même de notre cerveau et de certaines aires cruciales pour notre santé. Ainsi l'on sait déjà que la pratique méditative réduit l'amygdale responsable des troubles anxieux et dépressifs. Cela annonce-t-il une solution de complète guérison des épisodes dépressifs ? Certains programmes dans les hôpitaux vont même jusqu'à prescrire des interventions de méditation comme une forme de thérapie.

Enfin, la méditation démontre déjà un impact positif sur les télomères responsables du vieillissement cellulaire. En méditant, les télomères raccourcissent plus lentement et nous vieillissons en meilleure santé et restons plus jeune. Est-ce que cela suppose dans les années à venir que l'on pourra rester jeune plus longtemps, éradiquer des maladies dégénératives comme Alzheimer grâce à la méditation ? C'est un formidable espoir

La méditation nous ouvre un chemin de liberté vers plus de compréhension de notre monde de ce que nous sommes véritablement. Elle nous rend indubitablement plus riches et responsables de nos actes, faisant de nous des êtres vivants prêts à s'épanouir et à s'ancrer dans l'instant. Elle a le mérite de nous faire prendre un peu de recul sur notre mode de vie et de nous faire prendre conscience qu'une autre voie est possible. Espérons à l'avenir qu'elle véhicule plus de paix et de bonheur durable.

5



Julien <https://lescoureursmotives.com/>



Routine matinale...

Il est 5h15 du matin, je ferme lentement les yeux et les battements de mon cœur ralentissent. Je prends **conscience** de ma respiration. J'inspire lentement par le nez... et mon ventre se gonfle. J'expire lentement par la bouche... et mon ventre se dégonfle. Je sens mes épaules qui se **relâchent**.

A dix reprises, je reproduis ce schéma. J'enchaîne ensuite sur un balayage corporel. Autrement dit, je commence par visualiser et ressentir le haut de ma tête et je descends jusqu'à mes orteils. Tout cela, tranquillement et en étant toujours **conscient de ma respiration...** environ 10 minutes se sont écoulées. Je reprends conscience de mes appuis au sol et j'ouvre tout doucement les yeux.

Ma séance de méditation quotidienne est terminée. Je me sens désormais "apaisé" et "serein" pour débiter la journée. Et plus exactement, pour poursuivre les activités de **ma routine matinale** dont la course à pied.

Contexte

Aujourd'hui, je veux donc vous parler de **méditation** et de **course à pied**. Plus précisément, je voudrais vous faire part des bienfaits que **m'apporte** la méditation et vous donner mon avis sur la **place** qu'elle prendra dans différents domaines dans les **années à venir**.

Cet article fait suite à une proposition que m'a faite Christophe Lorreyte, un médecin spécialisé en Médecine Traditionnelle Chinoise. Il m'a proposé, ainsi qu'à d'autres blogueurs, de nous exprimer sur ce sujet. J'ai accepté avec plaisir.

Ma pratique de la méditation

Cela fait un an que j'ai débuté la méditation et désormais plus de 3 mois que je médite tous les jours. En effet, comme je vous l'ai indiqué dans l'article de **ma routine matinale**, c'est même une des premières activités que je fais le matin. Comme je sens que cela m'apporte des **effets positifs sur ma santé**, c'est une pratique que j'ai intégrée pleinement dans ma vie de tous les jours.



Au fait Julien, méditer, en résumé c'est quoi ?

Pour résumer, voici ma vision de la méditation en quelques mots.

Il s'agit de se **focaliser** sur le **moment présent** au lieu de laisser son esprit vagabonder à propos d'événements passés ou futurs. Cela permet donc **d'oublier** les éventuels regrets du passé ou les inquiétudes d'un événement à venir. En se focalisant sur son corps, on peut **repérer** et **faire attention** aux zones qui sont crispées ou tendues. Il est donc possible de les **relâcher**. Il ne s'agit pas d'arrêter de penser ou de se forcer à ne penser à rien. Il s'agit plutôt de se **focaliser** sur sa **respiration** et **prendre conscience** de ses **sensations** du moment présent.

Les bienfaits de la méditation

Au cours de l'année qui s'est écoulée, j'ai donc eu la possibilité de méditer plusieurs heures au total. Je **débute** dans cette discipline mais j'ai pu prendre du recul par rapport à cette expérience. J'observe que cela m'a apporté **des bienfaits positifs** à deux **niveaux**.

Voici en résumé ce que cela peut vous apporter :

Au niveau personnel

- Etre plus **serein** face aux difficultés : lorsqu'une difficulté va survenir au cours de votre journée, vous serez capable de l'aborder avec calme et sérénité.
- Prendre du **recul** : lorsque vous serez face à un problème, cela vous permettra de le voir sous un autre angle et de trouver plus facilement des solutions pour le résoudre.
- **Diminuer son stress** : en étant davantage conscient de votre respiration vous serez capable de réduire l'accumulation des tensions dans votre corps au fur et à mesure de la journée.

Au niveau sportif

- Gagner en **économie de course** : vous serez capable de maîtriser davantage votre respiration. Cela vous permettra d'éviter d'être essoufflé et au passage de réduire les tensions dans vos muscles. Finalement, vous consommerez donc moins d'énergie qu'auparavant pour courir la même distance à vitesse équivalente.
- Avoir davantage de **motivation** : j'ai constaté que la méditation quotidienne, couplée aux techniques de visualisation, permettaient d'augmenter grandement la motivation qu'il y en chacun de nous. Il devient alors plus facile de se lancer des nouveaux défis et d'agir.
- Avoir plus de **confiance en soi** : vous pourrez avancer avec plus de détermination vers l'objectif que vous vous êtes fixé en étant davantage convaincu que vous avez les capacités de l'atteindre.

Remarque

Saviez-vous que plusieurs athlètes de très hauts niveaux ont déclaré pratiquer la méditation ? Parmi ces athlètes, il y a notamment : Novak Djokovic et Michaël Jordan.



Mon avis sur l'avenir de la méditation

Lorsque je parle de cette discipline autour de moi, que ce soit avec mes collègues de travail, mes amis ou ma famille, je remarque qu'il y a **de plus en plus** de personnes qui **pratiquent** la méditation ou qui souhaitent **apprendre à méditer**.

A mon avis, cette discipline va se **démocratiser** davantage. De manière encore plus large, je pense que dans les années à venir, la méditation va prendre **une place beaucoup plus importante** à plusieurs niveaux.

Voici les **4 axes** dans lesquels elle va, selon moi, prendre une place majeure :

- Au niveau **personnel** : elle sera davantage présente dans le quotidien des gens. En effet, le fait qu'elle améliore la santé de ceux qui la pratiquent va amener ceux qui ne la pratiquent pas encore à **expérimenter par eux-mêmes**.
- Au niveau **sportif** : elle s'intégrera au début des séances sportives avant l'échauffement et elle sera utilisée en complément des techniques de **sophrologie**.
- Au niveau **professionnel** : des salles dédiées seront à disposition des salariés afin qu'ils puissent les utiliser librement pour prendre du recul et réduire leur stress.

- Au niveau **scolaire** : des techniques concrètes de méditation seront enseignées, dès le plus jeune âge, pour permettre aux enfants de découvrir par eux-mêmes cette discipline.

Questions

- Et vous, que pensez-vous de la méditation ? Est-ce que vous la pratiquez déjà ?
- Quelle place pensez-vous qu'elle prendra à l'avenir ?
- Partagez votre avis dans les commentaires, ça m'intéresse.

Le mot de la fin

Soyez de ceux qui méditent au quotidien pour découvrir par vous-même les bienfaits positifs sur votre santé et sur votre bien-être.

Je vous laisse méditer quelques instants là-dessus.

A très vite les Coureurs Motivés !

Julien GONZALVES

<https://lescoureursmotives.com/>



Alexandra [chronique d'une vie plus saine](#)



Méditer pour une vie plus saine

Quand on parle de **vie saine**, la pratique de la **méditation** n'est jamais très loin. Prendre soin de son corps est primordial pour **vivre sainement**, mais **prendre soin de son esprit** est tout aussi nécessaire.

Nous allons voir dans cet article comment le fait de **méditer jour après jour** peut vous rendre plus **heureux** et plus **concentré** sur ce qui compte pour vous.

1-La place de la médiation dans une vie saine

Selon vous, que cache le terme "vie saine" ?

:-) Les réponses risquent d'être aussi nombreuses que le nombre de personnes se posant cette question. Mener une vie saine est quelque chose de personnel, un état d'esprit.

Pour résumer, ma réponse à cette question tient dans cette citation :

"Men sana in corpore sano"

(Si le sujet vous intéresse, [lisez cet article](#) et [celui-ci](#))

Prendre soin de son corps, grâce à une **alimentation saine**, ou encore en privilégiant les soins préventifs d'origine naturelle, tels que les plantes et les [huiles essentielles](#), est une étape indispensable et fondamentale dans la recherche d'une vie saine. Et cela contribue à avoir un "**esprit sain**".

Mais dans une société hyperactive, hyper-compétitive, stressante et qui nous sollicite en permanence, un **corps sain** ne va plus forcément de paire avec un "**esprit sain**".

Dans ce cas, la pratique régulière de la **méditation pleine conscience** va nous permettre de prendre du recul, de lâcher prise et de nous recentrer un peu sur nous-même.

Il ne s'agit pas là d'un acte égocentrique, bien au contraire !

Méditer va vous permettre de **diminuer** votre **anxiété**, votre **stress** et va améliorer les symptômes qui y sont associés (baisse de la tension artérielle, par exemple). Mais en pratiquant la **méditation**, vous allez aussi augmenter votre **ouverture d'esprit** et votre capacité à **être à l'écoute** - de vous-même ET des autres !

En apaisant les tensions et en clarifiant les idées, elle vous accompagne vers une meilleure communication avec les autres et des échanges plus fluides.

De nombreuses études soulignent les bienfaits de la méditation sur notre santé. En voici une, que j'ai sélectionnée pour son sérieux, et que je vous résume ci-dessous.

2 - Les effets de la méditation sur notre cerveau

L'étude en question a été menée en 2011 par l'équipe de [Sara Lazar](#), chercheur en psychiatrie au MGH (Massachusetts Général Hospital) et professeur de psychologie à Harvard.

Sara Lazar et son groupe de recherche ont étudié, pour cette étude, les effets de la **méditation pleine conscience** pratiquée quotidiennement (27 min, en moyenne) pendant 8 semaines sur un groupe de 16 personnes. Un groupe témoin de 16 personnes ne pratiquant pas de méditation a servi de contrôle.

Le cerveau des 2 groupes a été "photographié" par IRM, 2 semaines avant le début de l'étude puis à la fin des 8 semaines du programme de méditation.

Les résultats : des changements de structure de la matière grise (!) dans les zones suivantes :

- l'hippocampe : augmentation de la densité de matière grise. Cette région est connue pour être le siège de l'apprentissage, de la mémoire.

+ augmentation de la densité de matière grise dans différentes zones sièges de la compassion, de la conscience de soi et de l'introspection.

- l'amygdale : diminution de la densité de matière grise ; cette zone joue un rôle important dans l'anxiété et le stress.

La sensation de bien-être ressentie après la pratique de méditation n'est pas seulement liée au temps de relaxation qui l'accompagne mais bien à une modification de la structure du cerveau. Les résultats sont donc prévus pour durer !

3 - La place de la méditation dans le futur

Cette étude nous montre que **8 semaines de méditation quotidienne**, à raison de 27 min par jour, en moyenne, sont capables de **modifier la structure même du cerveau**.

Les résultats :

- Une amélioration des **capacités de concentration et d'apprentissage, d'empathie** et
- Une **diminution de stress et de l'anxiété**.

On peut imaginer l'intérêt d'une telle pratique dans la **prise en charge** d'un syndrome de **stress post-traumatique**, d'un **burn-out**,...

Plus qu'une tendance ou un effet de mode, la méditation pourrait (devrait ?) **devenir une alternative** incontournable **dans la prise en charge de certains troubles psychiatriques**. Mais elle présente aussi un **intérêt dans l'accompagnement de tout autre pathologie lourde ou de long terme ayant un impact sur le psychisme des patients**.

4 - Comment méditer

Si vous souhaitez **pratiquer la méditation** mais que cela vous semble inaccessible ou difficile, voici quelques astuces :

1. Commencez par la **méditation guidée** si vous n'avez aucune expérience. Des applications comme Petit Bambou ou Headspace (en anglais) offrent des sessions gratuites.
2. La "bonne" position à adopter est celle dans laquelle vous êtes confortable. Assis sur une chaise ou par terre, debout, allongé, les yeux ouverts ou fermés, c'est à vous de décider de ce qui vous convient le mieux !
3. Vous n'êtes pas obligé de pratiquer 30 min par jour pour ressentir des effets positifs. **5 min**, c'est déjà très bien ! A conditions de pratiquer **régulièrement**. Et si vous souhaitez pratiquer plus longtemps mais que vous manquez de temps, sachez que **quelques minutes plusieurs**

fois par jour sont aussi très utiles (pourquoi pas 5 min au réveil, 3-5 min pendant la pause de midi et 5 min avant d'aller au lit ?)

“Une demi-heure de méditation est essentielle sauf quand on est très occupé. Alors une heure est nécessaire.” *Saint François de Sales*

Et vous, pourquoi pratiquez-vous la méditation ? Qu'est-ce que cela vous apporte ? Quelles difficultés rencontrez-vous ?

7



Louis [slow world](#)



Sujet très intéressant et pour lequel je me sens concerné puisque je pratique 2 disciplines japonaises très connectées avec la méditation : l'Aïkido et le Reiki.

Aujourd'hui, nous allons tenter d'apporter une réponse au sujet de Christophe : **la place de la méditation dans le futur.**



La méditation, c'est quoi exactement ?

Oui, parce que finalement, quand on pense méditation, on pense « yoga, techniques improbables, ou encore perché en haut d'une montagne, seul sur un rocher ». ;)

Mais est-ce uniquement ça ?

Par exemple, les rares fois où je l'exerce, je n'utilise pas de techniques particulières, j'essaye seulement de faire le vide autour de moi. Est-ce de la méditation ?

La définition que j'ai trouvée dans le dictionnaire « l'internaute.fr » est la suivante : « *Action de méditer, c'est-à-dire fait de réfléchir à quelque chose, de penser, approfondir une pensée* ».

A partir de maintenant, nous allons pouvoir baser notre réflexion quant à la place de la méditation dans le futur, en étant bien conscient qu'il existe différents degrés de méditation 😊

Méditer, c'est Slow !

J'aime beaucoup la dernière phrase de la définition : *approfondir une pensée*. C'est-à-dire **prendre le temps pour travailler la pensée, les idées**, etc.

A une époque où toutes les informations vont à une vitesse incroyable et où l'infobésité est maître ; la méditation vous invite à prendre du recul, travailler plus profondément vos pensées et prendre le temps de traiter l'information.

Même principe donc que la philosophie Slow qui vous invite à prendre le temps de faire les choses. **La méditation et le Slow sont** – à mes yeux – **complémentaires**.

Avenir de la méditation dans le futur

A une époque où tout va très vite (vous pouvez le constater par vous-même et j'en parle très largement sur ce [blog](#)), la méditation a vraiment toute sa place dans la société actuelle.

Déjà, pour ses bienfaits sur notre santé (physique et psychologique) et parce que peu importe l'orientation que choisira la société en termes de vitesse (*fast* ou *slow*), la méditation trouvera des adeptes.

Dans une société où l'on choisira de poursuivre une tendance « *fast* », la méditation sera comme un « refuge » pour être au calme, se recentrer sur soi, pouvoir développer ses idées et aller à son [Tempo Giusto](#).

A l'inverse, si la société accepte la décélération intelligente, la méditation sera alors une évidence et pratiquée de manière quasi-naturelle. Dans un monde *Slow*, chacun ira à son propre rythme et prendra le temps d'approfondir naturellement ses pensées & ses réflexions.

A mon sens, la méditation aura un rôle important à jouer dans le futur et mérite qu'on y porte une attention particulière.

Et si la méditation était enseignée à l'école ?

Finalement, il n'y a rien de mystique concernant la méditation au sens littéraire du terme. Et si l'école apprenait aux enfants à se concentrer davantage en prenant le temps de travailler leurs réflexions, leurs pensées...

Il serait intéressant d'intégrer des moments dans l'emploi du temps (ou aménager certains cours) permettant l'apprentissage de la méditation.

Des enfants (ou élèves) moins stressés, plus concentrés et ayant l'esprit plus ouvert. Voilà mon point de vue sur l'idée d'enseigner la méditation à l'école.

Et c'est notamment l'un des objectifs de la [Slow Education](#) ! ;)

Et vous ?

Aimez-vous méditer ? Avez-vous déjà essayé ?

Qu'en pensez-vous ?

Louis BAUMSTARK du blog [SLOW WORLD](#)

 *Méditation*
pour Petits et Grands

Florine Fond <https://meditation-pour-petits-et-grands.com/>



Dans mon futur à moi, la méditation c'est...

En voilà un sujet intéressant, quelle place occupera la méditation dans le futur? C'est une question que je me pose assez régulièrement. La méditation a maintenant une place très importante dans ma vie. Aujourd'hui, je dis (en me marrant) à qui veut l'entendre, que ma journée ne peut pas commencer sans un verre d'eau et une méditation. Mais il y a quelques années, elle commençait comment ma journée? Eh bien justement, elle ne commençait pas !

La méditation a changé ma vie

En tant que méditante assidue, j'aimerais que tous les gens autour de moi méditent. Parce que je sais que la méditation leur ferait le plus grand bien,

je sais que la méditation les aiderait dans leur quotidien et je sais que la méditation est à la portée de tous.

Du coup, je rabâche (trop ?) souvent aux gens que je croise, ma famille, mes amis, à quel point **la méditation a changé ma vie** et qu'eux aussi ils devraient essayer, juste pour voir. Sauf que ça ne marche pas comme ça ! On ne peut pas « *forcer* » les gens à faire ce dont ils n'ont pas envie. En fait, « *forcer* » n'est pas le mot adéquat, l'idée ici, est plutôt mon envie profonde et sincère **d'aider ces personnes**.

L'autre jour encore, je discutais avec une femme, qui me dit : « je suis quelqu'un de très stressée et angoissée, je dors très peu la nuit, du coup j'ai du mal à garder mon calme avec mes enfants. Ils sont grands, vous savez, mais je me fais du souci pour eux. Et je suis tellement fatiguée que la discussion tourne souvent au vinaigre. »

Quelle a été ma réaction ?

Immédiatement après avoir écouté cette femme me raconter des pans de sa vie, je me revois moi, il y a quelques années. Moi en mode angoissée, stressée, fatiguée, irritable.... Je lui explique alors comment je suis passée de ce mode zombie à ce nouveau **mode zen attitude, sérénité et bien-être**. Ce mode était totalement inconnu à mon bataillon jusqu'au jour où j'ai commencé la méditation. Mais cette femme me dit que « *rester assise sans rien faire* », ce n'est pas pour elle. Je lui ai alors donné quelques conseils et lui ai simplement dit d'essayer 2 ou 3 minutes. Et notre discussion a continué sur un autre sujet.

Ma mission de vie

Vous allez me dire pourquoi t'efforces-tu de parler de méditation dès que les gens te parlent de leurs problèmes ? Je pense que c'est plus fort que moi, je voudrais que ces gens se sentent mieux et je sais que la méditation peut les aider. Alors, je sors « **mon refrain méditation** » et je me dis que peut-être j'aurais réussi à **changer la vie de quelqu'un**. Moi aussi, j'aurais aimé qu'on me parle de méditation bien avant que je m'y mette.

J'espère du fond du cœur que cette femme (et toutes ces autres personnes) essaiera de méditer au moins une fois. J'espère aussi que cette conversation lui a fait prendre conscience que le mode zombie n'était pas une fatalité et que cela pouvait changer en seulement 10 minutes par jour. J'espère également que cette conversation aura fait germer cette petite **graine de méditation** dans son esprit et qu'un jour, elle se tournera naturellement vers la méditation.

« Ne jugez pas chaque journée par votre récolte, mais par les graines que vous avez plantées. »

Robert Louis Stevenson

Je crois que finalement **semmer des graines de méditation** un peu partout autour de moi, c'est devenu **ma mission de vie**. Car toutes ces personnes ne croisent pas ma route par hasard. Si toutes ces personnes me parlent de leur mal-être, je ne peux pas rester sans rien faire. Ma manière à moi d'agir, c'est semer une graine de méditation dans leurs esprits et laisser le temps faire son œuvre.

Dans mon futur à moi, la méditation c'est...

Voilà la place que la méditation occupera dans mon futur à moi :

- Dans mon futur à moi, la méditation ferait **partie intégrante de la vie à l'école**.
- Dans mon futur à moi, la méditation serait **une discipline** à part entière, qu'on enseignerait au même titre que le Français ou les Mathématiques.
- Dans mon futur à moi la méditation serait présente dans les entreprises, les hôpitaux, les maisons de retraite, le milieu carcéral....
- Dans mon futur à moi, la méditation serait **une réponse**. Une réponse au mal-être, au stress, à l'angoisse, à tous ces maux du 21^{ème} siècle.
- Dans mon futur à moi, la méditation permettrait aux gens d'être davantage **connecté à l'instant présent**, plutôt qu'au passé ou au futur.

- Dans mon futur à moi, la méditation aurait **réconcilié** les gens avec leurs **émotions**.
- Dans mon futur à moi, la méditation serait **une prescription médicale**.
- Dans mon futur à moi, la méditation aiderait les gens qui souffrent d'endométriose, de fibromyalgie, de spondylarthrite ankylosante, de maladie chronique, ...
- Dans mon futur à moi, la méditation aiderait **les enfants** à avoir confiance en eux, à dépasser leur timidité, à mieux dormir.
- Dans mon futur à moi, la méditation serait **un outil d'hygiène de vie**.
- Dans mon futur à moi, la méditation aurait rendu **le monde meilleur**.

Et je pourrais continuer encore longtemps ! Parce que dans mon futur à moi, la méditation est partout et pratiquée par tous. On a le droit de rêver non ?

On est sur la bonne voie

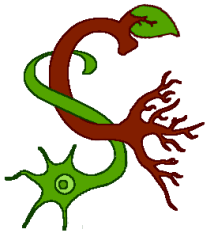
En ce qui concerne, mes espoirs pour la méditation, je pense qu'on est sur la bonne voie. Il y a de plus en plus de **reportages** autour de la méditation. Chaque année, il y a un tas d'**études scientifiques** réalisées qui prouvent les bienfaits de la pratique régulière de la méditation. Les **livres** sur le thème de la méditation ont le vent en poupe, ce qui montre bien l'engouement des gens pour cette pratique. Il y a même **des écoles** où la méditation est enseignée !

Les chiffres parlent d'eux-mêmes, la méditation est en marche et gagne du terrain chaque jour. Alors je ne perds pas espoir, la méditation finira par arriver pour de bon dans les écoles et les lieux publics.

Certes, cet article va sûrement ressembler à une espèce que propagande en faveur de la méditation (et je crois que c'est réellement le cas...). Mais si vous vous intéressez de plus près à la méditation, vous vous rendrez compte qu'elle fait déjà partie de vos vies.

La base de la méditation, c'est de **s'arrêter, respirer et se rendre présent**. Qu'on soit à l'arrêt de bus, dans le métro, en train de marcher en forêt ou au bord de la mer. C'est ne pas être sur son smartphone, ce n'est pas vivre sa vie sans y prêter attention, ce n'est être en train d'anticiper l'après. La méditation, c'est être **pleinement attentif** à ce qui m'arrive à ce moment.

Ce sont des moments de **reconnexion à soi-même**, des breaks à faire régulièrement dans la journée. Et ça, tout le monde peut y arriver. Même vous.



Compréhension santé

Kristine <http://comprehension-sante.com/>



Quelle place pour la méditation dans le futur ?

Je pense que vous avez déjà entendu parler de **méditation**. Peut-être même la pratiquez-vous déjà ?

Alors cet article devrait vous intéresser. Surtout que je le présente aujourd'hui dans le cadre d'un "*carnaval d'articles*".



« Celui qui se livre à des méditations claires trouve rapidement la joie dans tout ce qui est bon. » Bouddha

La méditation, vous connaissez ?

C'est un sujet très en vogue en ce moment. On en entend parler de plus en plus. Et les personnes qui pratiquent la méditation viennent d'horizon de plus en plus diversifiés...

D'où vient cet engouement ?

Depuis quelques années, **la méditation se développe de manière tout à fait spectaculaire**. Presse, réseaux sociaux, télévision... tout le monde parle de méditation. Il ne se passe pas longtemps sans qu'un livre ne sorte sur le sujet. **La méditation se pratique partout**, elle s'insinue dans les hôpitaux, les prisons ou les écoles.

On peut se demander si c'est un phénomène de mode... Ne serait-ce pas plutôt le signe d'une société en souffrance ?

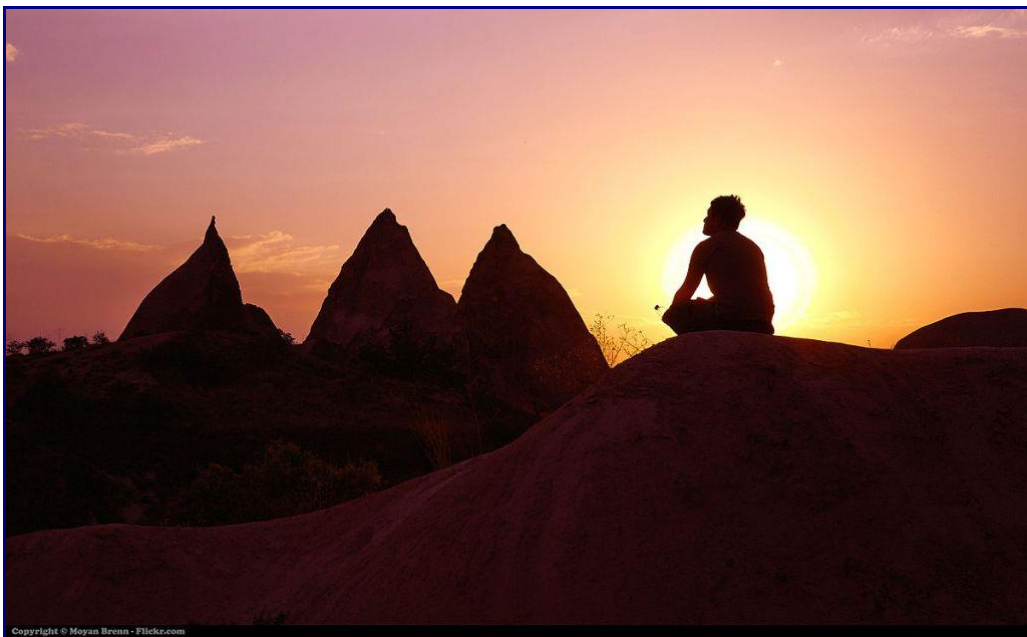
Quand quelques mots valent mieux que de longs discours...

<https://www.youtube.com/watch?v=KuvGqFTjagU&index=1&list=PLyzZ7NJtztDzzJ2ZOULKzVKAey7c3Zd-r>

« Retournez en vous-même et prenez soin de vous. Pratiquez la méditation, la marche consciente et la respiration consciente. Faites tout en pleine conscience de façon à pouvoir aimer. »

Thich Nhat Hanh

La méditation, une pratique millénaire !



Longtemps la méditation a été associée à la religion, notamment à l'hindouisme et au bouddhisme.

À la fin des années 1970, c'est Jon Kabat-Zinn qui en a laïcisé la pratique. Ce biologiste américain a proposé **la méditation à des fins thérapeutiques** dans la clinique du [stress](#) où il travaillait. Il a travaillé sur l'acceptation de la douleur, qu'elle soit physique ou psychique. C'est ainsi que la méditation permet de mieux vivre avec la maladie, même si elle ne guérit pas ! Elle permet de découvrir ou redécouvrir notre corps. Elle favorise la prise de conscience. Celui qui médite porte son attention sur différentes parties du corps. La méditation permet donc d'être présent à l'ensemble des sensations physiques.

La méditation de pleine conscience :

Appliquée au champ médical pour la gestion du stress, la méditation « de pleine conscience » a donc traversé l'Atlantique pour être enseignée et diffusée auprès des patients européens.

En France, le docteur en psychiatrie [Christophe André](#) a beaucoup participé à son succès à travers ses nombreux ouvrages et en l'appliquant auprès de ses patients, notamment à l'hôpital.

La méditation peut-elle avoir des vertus thérapeutiques ?

Bien sûr, mais elle ne remplace pas le traitement médical.



La méditation permet à certaines personnes de diminuer leurs traitements, voire de les arrêter.

Il me semble très important de bien comprendre qu'il s'agit **d'une pratique complémentaire**.

La méditation permet à certaines personnes de diminuer leurs traitements, voire de les arrêter. Surtout aux patients qui souffrent de troubles anxieux ou dépressifs. Grâce à la méditation, les patients ont à leur disposition des outils qui peuvent leur permettre de ne pas rechuter après l'arrêt du traitement.

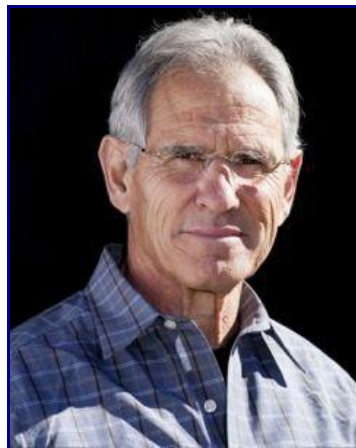
Cependant certains patients qui présentent des troubles sévères ne cesseront jamais vraiment leurs traitements médicamenteux. **La méditation leur permettra alors de mieux vivre avec leur maladie.** C'est le cas pour de graves affections comme par exemple les troubles bipolaires, la

[dépression](#) ou des troubles obsessionnels compulsifs.

Une très récente étude (juillet 2018) fait état d'une meilleure qualité de vie pour des patients qui souffraient d'[acouphènes](#) grâce à la **méditation en pleine conscience**.

Existe-t-il plusieurs types de méditations ?

Il y a en effet plusieurs courants :



Jon Kabat-Zinn, né le 5 juin 1944, est un professeur émérite de médecine. Il a fondé et il dirige la Clinique de Réduction du Stress et le centre pour la pleine conscience en médecine de l'université médicale du Massachusetts (source Wikipédia)

Le “ *Mindfulness-Based Stress Reduction* “, ou MBSR, qui est le programme original de Jon Kabat-Zinn. En français, on parle de Réduction du stress basée sur la Pleine Conscience. Le MBSR peut être enseigné à n'importe quelle personne intéressée. C'est une formation assez longue mais qui ne nécessite pas de prérequis. Ce programme s'applique pour diverses [pathologies](#) au cours duquel le patient assiste à 8 séances collectives de deux heures et à une journée entière de pleine conscience pratiquée en groupes. J'ai la grande chance d'avoir un spécialiste tout près de chez moi ! [Retrouvez Jean-Jacques ici.](#)

- A la suite de ce programme original, d'autres plus spécifiques ont vu le jour. Par exemple le “ *Mindfulness-Based Relapse Prevention* “, ou MBRP. C'est un programme spécifique de rechutes dans le contexte d'[addictions](#). La durée du programme est équivalente.

- Plus ciblée pour des professionnels de la santé mentale, le “ *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* “, ou MBCT. Il s’agit d’un programme spécifiquement adapté à la [prévention](#) des rechutes dépressives.

Pour trouver un praticien :

En Europe, de plus en plus de [praticiens](#) sont formés à ces pratiques.

Si vous souhaitez en trouver un près de chez vous : vous pouvez consulter [l’annuaire de l’Association pour le Développement de la Mindfulness, l’ADM.](#)

Voir également <http://www.mbct-france.fr/formateurs-dinstructeurs-mbct> ainsi que [ce site ici.](#)

Méditation ou conditionnement ... ?

Je me réjouis de l’essor que connaît la méditation aujourd’hui. Comme elle peut être une aide précieuse, je souhaite qu’elle se vulgarise encore davantage. Mais attention. Elle ne devrait pas être utilisée comme outil de gestion des [émotions](#) et des pensées.

Les salariés d’une entreprise peuvent se voir proposer des ateliers de méditation. Mais dans quel but ? Une meilleure productivité ? Méditation ne doit pas rimer avec rentabilité...



En Inde, 1 adolescent sur 4 souffre de dépression. Afin que les jeunes se concentrent sur leur bien-être, le gouvernement de la région de New Delhi a récemment mis en place des “leçons de bonheur”.

Idem pour l'école. Quelle joie pour moi (ancienne prof !) de voir la **pratique de la méditation s'inviter à l'école** ! Mais si l'on fait pratiquer les élèves d'une classe uniquement dans le but qu'ils soient mieux concentrés et obtiennent de meilleurs résultats, cela s'apparente plus à du conditionnement qu'à de la pratique de la méditation...

Quoi qu'il en soit, on dirait bien que la méditation est de plus en plus à l'ordre du jour. Et ce, partout dans le monde !

En Inde, 1 adolescent sur 4 souffre de dépression. Afin que les jeunes se concentrent sur leur bien-être, le gouvernement de la région de New Delhi a récemment mis en place des “leçons de bonheur”. Chaque matin, les écoliers se rassemblent, se parlent, font des exercices de méditation, du yoga... Cette nouvelle pédagogie rencontre un franc succès auprès des élèves qui n'ont qu'un seul regret, que ces cours ne durent que 30 minutes !

Une douzaine d'autres pays par le monde testent des leçons de bonheur à l'école. Comme par exemple le Pérou, ou le Mexique.

Le 20 mars est la journée mondiale du bonheur. Chaque année, l'ONU publie un classement des pays où les gens sont le plus heureux. En mars dernier (2018), la Finlande était en haut du palmarès ! Et tandis que la France est 23ème, l'Inde se positionne au 133ème rang... Je doute quelques minutes de méditation suffisent à faire remonter l'Inde à un meilleur niveau, mais une telle pratique ne peut qu'être bénéfique !

Attention aux risques de détournement... !



La méditation n'est pas un "outil" pour "gérer" son stress ou ses émotions, comme on doit tout gérer aujourd'hui pour être plus productif et efficace...

A l'évidence, **la méditation peut apaiser nombre de tourments** soufferts par beaucoup. Mais attention, elle n'est pas un "outil" de développement personnel. Il ne faudrait pas l'adopter comme une nouvelle façon de "gérer" son stress ou ses émotions, comme on doit tout gérer aujourd'hui pour être plus productif et efficace...

La méditation est une thérapie pour être plus en phase avec soi, les autres et notre monde. C'est complètement différent.

L'importance de la méditation est de nous apprendre (ou réapprendre) à avoir un rapport plus attentif et bienveillant à ce que nous vivons. Et c'est ainsi qu'elle peut nous apporter une aide précieuse.

Clin d'œil à l'école :



La méditation remplace la punition – photo Max Mahaney – Le Parisien 02/11/2016

Je voudrais saluer ici une initiative que j'ai appréciée. Il s'agit d'une école américaine qui a essayé une nouvelle initiative. Comme un écho à la mise en place des "leçons de bonheur" en Inde par exemple.

A la " Robert W. Coleman Elementary School " de Baltimore, aux Etats-Unis, (une école difficile), les enseignants ne croient pas en l'efficacité des heures de colle pour faire respecter le règlement intérieur. Bien au contraire. Contraindre un enfant à faire des heures supplémentaires semble entretenir et développer la nervosité qui a justement conduit

l'enfant à la punition. A la place, l'établissement préfère envoyer les élèves à des séances de méditation et de yoga d'une durée de vingt minutes.

Une stratégie payante :

Une salle a ainsi été spécialement aménagée grâce à un partenariat avec la " Holistic Life Foundation ", une association dont la mission est d'encourager le bien-être des enfants et des adultes dans les quartiers défavorisés. Les enfants punis de l'école élémentaire sont donc confortablement installés sur des tapis violets, prêts à écouter les consignes d'un spécialiste de la méditation. L'objectif : que l'enfant se calme et retrouve de la sérénité avant de regagner sa classe. Cette stratégie axée sur la relaxation, le recentrage sur son corps et sa respiration a l'air de fonctionner puisque, depuis le début de l'année, aucun élève n'a été renvoyé de l'école, et le calme y est revenu. (1)

(Voir Le Parisien du 02/11/2016)

En cette période de rentrée scolaire, que la méditation remplace la punition, voilà une idée bien prometteuse...

A quand de telles initiatives dans notre hexagone ??

Méditation et équilibre énergétique :



Selon certains adeptes de la médecine énergétique tel Alex Michel (2), la méditation peut permettre de rétablir notre équilibre énergétique.

La méditation offre de nombreux avantages :

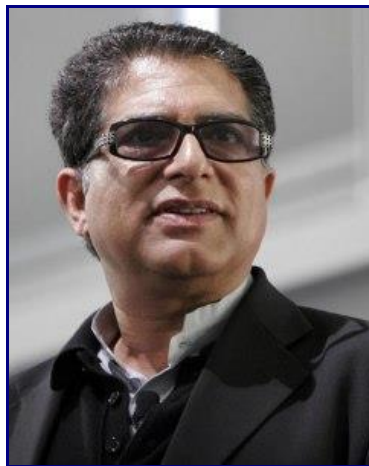
- Une purification de votre aura et de vos [chakras](#) est synonyme de [guérison](#) émotionnelle

- Cette purification est accélérée par l'écoute de la musique et des fréquences de la voix
- La concentration et la paix intérieure qu'induit la méditation facilite la circulation des énergies dans les chakras, renforce votre aura et régule vos émotions
- La méditation permet également le nettoyage des mémoires ancestrales et karmiques en brisant le lien vibratoire transmis de génération en génération

L'avenir de la méditation...

Des personnalités comme Deepak Chopra sont de plus en plus reconnues et leurs idées de plus en plus partagées.

« Les personnes qui pratiquent la méditation depuis longtemps diminuent leur âge biologique de cinq à douze ans... Le vieillissement est contrôlé par la conscience... Il suffit d'élargir la conscience pour vivre plus longtemps... »



Deepak Chopra, né le 22 octobre 1946 à New Delhi, est un penseur, médecin, conférencier et écrivain à succès indo-américain, spécialisé sur les thèmes de la spiritualité et de la médecine alternative (source Wikipédia)

Toute cette évolution montre combien la méditation est de plus en plus considérée comme une thérapie à part entière...

Ces thérapies alternatives enfin reconnues contre le cancer !

Moi qui suis spécialisée dans le cancer, je me réjouis que la très officielle “ *Société Américaine d’Oncologie Clinique* “ ((ASCO : “ *American Society of Clinical Oncology* “)) vienne d’adopter de nouvelles “ lignes directrices “ **contre le cancer**. Parmi elles, la **méditation** tient une bonne place !



Société Américaine d’Oncologie Clinique (ASCO : American Society of Clinical Oncology)

Dans le journal de l’ASCO de 2018, plusieurs thérapies alternatives sont à l’honneur !

- La musique et le yoga sont recommandés contre l’[anxiété](#) et le stress de la maladie
- La **méditation**, le yoga et la musicothérapie sont recommandés contre la dépression et les troubles de l’humeur
- La **méditation** et le yoga sont recommandés pour améliorer la qualité de vie

Espérons que les oncologues du monde entier en prennent bonne note !

On ne peut que se féliciter du plein essor que connaît la **méditation** de nos jours. Que cela continue !

))) Kristine (((

Sources :

(***) <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/07/180702094054.htm>

(***) <https://insights.ovid.com/crossref?an=00003446-201803000-00019>

(***) <https://www.medicalbrief.co.za/archives/significant-success-new-treatment-tinnitus/>

https://www.youtube.com/channel/UCuvjUyAkW8HyihR74WiCVA?sub_confirmation=1

<http://www.66millionsdimpatients.org/la-meditation-pleine-conscience-appliquee-au-champ-medical/>

<http://terredepleineconscience66.fr/>

<https://www.techniquesdemeditation.com/pourquoi-se-lever-tot-le-matin-pour-mediter-et-comment-le-faire/>

<https://www.ecole-occidentale-meditation.com/meditation/meditation-demain/>

<https://fr.search.yahoo.com/search?fr=mcafee&type=D114FR714G0&p=m%C3%A9ditation+demain>

(1) <http://www.leparisien.fr/vie-quotidienne/famille/la-meditation-replace-la-punition-02-11-2016-6277524.php>

<https://www.ecole-occidentale-meditation.com/meditation-et-science-la-discontinuite-de-l'experience-meditative/>

<https://www.youtube.com/watch?v=xTiSx2iAUHI&feature=youtu.be&list=PLyzZ7NJttdzzJ2ZOULKzVKAEy7c3Zd-r>

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLyzZ7NJttdzzJ2ZOULKzVKAEy7c3Zd-r>

<https://www.mental-waves.com/?s=m%C3%A9ditation+>

(2) <https://www.mental-waves.com/author/alexmichel/>



Nathalie [jecomprendslanglais](#)

Hello everyone !

J'espère que vous allez bien en ce dernier jour de la semaine !

Aujourd'hui je vous propose non pas un quiz mais un article vous donnant à réfléchir sur un thème qui me tient à cœur : la méditation.

Je traite ce sujet selon une ligne directrice donnée par Christophe Lorreyte qui est « **D'après vous, quelle sera la place de la méditation dans le futur ?** »

Qu'est-ce que la méditation ?



La méditation est une pratique mentale ou spirituelle favorisant le bien-être.

Il en existe différents types, et notamment :

- Méditation en pleine conscience (*Mindfulness*)
- Méditation transcendantale (MT)
- Vipassana

Pourquoi méditer ?

Méditer procure de nombreux bienfaits, à la fois sur le corps et sur l'esprit. Ces bienfaits ont été prouvés par plusieurs études menées sur de nombreuses années, notamment par de brillantes équipes de chercheurs américains.

À la suite d'une période difficile, j'ai moi-même effectué un stage d'une semaine à la méditation en pleine conscience en 2016.

La méditation en pleine conscience fut largement vulgarisée en Occident par le moine bouddhiste vietnamien Thich Nhat Hanh.

Les principaux bienfaits

Apaise l'esprit

La méditation apaise notre esprit dans le sens où elle nous permet de "chasser" les pensées parasites ; elle nous permet de faire le calme dans notre esprit en passant outre ses pensées parasites.

Elle nous aide également à mieux maîtriser nos émotions et à mieux nous prémunir contre le stress.

Soulage le corps

Quand nous méditons, nous entrons dans un état paisible où le corps est détendu. La méditation aide à détendre le corps et à le libérer des tensions.

Par ailleurs, elle réduit certaines maladies chroniques.

Stimule le cerveau

Lorsque l'on médite, on effectue des inspirations et expirations rythmées. Ainsi, la méditation permet une oxygénation optimale du cerveau.

Comme nous l'avons vu plus haut, différentes formes de méditation

existent. La méditation en pleine conscience aiderait à lutter contre la maladie d'Alzheimer selon des chercheurs américains.

Aide à la concentration

Le fait que l'on entraîne son esprit à "chasser" les pensées parasites augmente la mémoire. En effet, en s'améliorant à cela, on améliore notre capacité à éviter les distractions, à éviter qu'elles ne nous atteignent. Ainsi, en augmentant sa capacité de concentration, davantage de place est laissée aux choses importantes et à leur mémorisation.

Quelle sera la place de la méditation dans le futur ?

La méditation procure des bienfaits dans des thématiques transversales. Elle intervient de manière bénéfique à la fois au niveau du corps – douleurs, tensions, sommeil – mais aussi de l'esprit et de la gestion des émotions – anxiété, stress, dépression.

Elle touche donc aussi le domaine médical. D'ailleurs, de plus en plus de médecins et d'hôpitaux l'intègrent dans leurs thérapies.

Ainsi, je pense que la méditation aura une place prépondérante dans le futur. Actuellement, même si cette pratique se vulgarise, elle en est encore à ses balbutiements si je puis dire.

La méditation enseignée à l'école

Certaines écoles initient les enfants à la méditation. En effet, c'est un moyen extraordinaire de canaliser l'énergie des enfants et surtout de leur apprendre à contrôler leurs émotions.

Je pense que cet enseignement dès l'école primaire (et peut-être même maternelle ?) se développera jusqu'à entrer dans les cursus scolaires.

La méditation en entreprise

Étant donné les bienfaits concrets que peut apporter la méditation sur la productivité au travail, je pense que de plus en plus de formations en méditation seront proposées aux entreprises. Il y a déjà beaucoup de coachs

en entreprise qui opèrent dans ce domaine.

La méditation et vous

Et vous, pratiquez-vous la méditation ?

Si oui, dans quel cadre (seul, à la maison, en groupe, dans un centre) ? Et qu'est-ce qu'elle vous apporte au quotidien ?

Si non, comptez-vous commencer cette pratique ou pas ?

Je vous invite à répondre à ces questions plus bas dans les commentaires ; je suis curieuse de savoir et cela pourrait en intéresser d'autres.



Anne-Marie [Divine et bio](#)



La méditation améliore la santé de la peau

La méditation améliore la santé de la peau ! Je vais vous raconter ce que j'ai découvert sur le sujet !

Cet article m'a été inspiré par le blog christophe-lorreyte.fr sur la méditation et le bien-être. Christophe est praticien diplômé de l'université de Shanghai en Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), et il est également un grand adepte de la méditation. Bref, il a demandé : "selon toi, quelle sera la place de la méditation dans le futur ?", et a invité la blogosphère à s'exprimer sur le sujet. Intéressant !

Comme je blogue sur le thème de la beauté, je vais aborder la question sous cet angle (un brin trivial, je vous l'accorde !!). Vous vous demandez peut-être quel est le rapport entre le monde la beauté et celui de la méditation... Eh bien le voici : la peau est un organe ultrasensible qui reflète nos états d'âme et notre état de santé physique, et il se trouve que la méditation améliore les deux :-). Ma réponse à la question de Christophe "quelle sera la place de

la méditation dans le futur ?" est donc : "dans la routine beauté » ! Vous voulez en savoir plus ? Allez, on y va.

La méditation soigne la peau

Méditation = meilleure digestion = peau plus belle

Le lien n'est pas forcément évident, mais vous savez quoi ? **En naturopathie 50% des problèmes de peau sont attribués à une altération de la fonction digestive.** Pour avoir une belle peau, il faut d'abord avoir un bon ventre ;-) Pour en revenir à la méditation, une étude a été menée sur un groupe de 75 femmes victimes du syndrome de l'intestin irritable. La moitié d'entre elles a participé à un groupe de soutien psychologique classique tandis que l'autre moitié a fait des séances de méditation. Les participantes ont évalué leur qualité de vie avant et après l'expérience : degré de gravité de la maladie, qualité de vie, description des symptômes, etc... Le résultat ? Édifiant. L'évaluation a été réalisée après chaque séance de l'expérience mais aussi après 3 mois. Le groupe de la méditation a décrit à 26% une diminution immédiate des symptômes contre 6% pour le groupe de soutien psychologique. Après 3 mois, le groupe de la méditation a décrit à 38% une diminution des symptômes contre 12% pour le groupe de soutien. Cliquez [ici](#) pour voir l'étude.

Méditation = meilleur sommeil = peau plus belle

La nuit est le moment où le corps se régénère, y compris la peau. **C'est pour cela que votre naturopathe vous recommande d'aller dormir au moins 2h30 après le repas du soir**, de façon que la digestion ne "vole" pas au corps l'énergie qu'il mobilise pour sa fonction de régénération nocturne. Cette dernière concerne le corps entier, y compris la peau. En fait la peau n'arrête jamais de travailler : dans la journée elle se défend des agressions de l'environnement (UV, pollution, stress...) et pendant la nuit elle est occupée à se réparer. A ce sujet, vous pouvez jeter un œil à mon article sur la [chronocosmétique](#) . Le sommeil est donc un moment privilégié pour la santé de la peau, et il se trouve que la méditation améliore nettement la qualité du sommeil. Une étude a été menée sur 49 personnes souffrant de troubles du sommeil. La moitié d'entre eux ont été formés à la méditation ([mindfull awareness practises](#)) tandis que l'autre moitié a été formée à l'hygiène de

vie qui favorise un bon sommeil ([sleep hygiene education](#)). Là encore, le résultat est net et sans appel. Le groupe de méditation a connu une amélioration de 2.8 points sur une échelle de qualité de sommeil, tandis que l'autre groupe n'a progressé que de 1.1 point, soit 2 fois et demie moins. Cliquez [ici](#) pour voir l'étude.

Méditation = meilleure efficacité des soins de la peau

Des études ont été menées sur des personnes souffrant de maladies de peau comme le **psoriasis** ou la **dermatite atopique**. Une étude a été menée sur 37 personnes souffrant de psoriasis et suivant un traitement médical de photothérapie. La moitié a eu des conseils audios de méditation pendant les traitements, tandis que l'autre moitié n'a pas bénéficié de ces conseils. Je vous le donne en mille : la réduction des lésions a été significativement plus forte dans le groupe de méditation que dans l'autre. Cliquez [ici](#) pour voir l'étude. Une étude pilote a également été menée sur 29 personnes souffrant de psoriasis. La moitié a pratiqué la méditation en complément du traitement médical habituel, tandis que l'autre moitié a simplement continué à suivre le traitement médical habituel. Le groupe de méditation a rapporté une diminution significative des symptômes et une amélioration de la qualité de vie. Cliquez [ici](#) pour voir l'étude. Une autre étude a été menée sur des personnes souffrant de dermatite atopique, et les résultats ont été très positifs ici aussi.

Il est donc prouvé scientifiquement que la méditation améliore l'état de la peau. La réduction du stress est l'un des mécanismes clef, mais ce n'est probablement pas tout. On soupçonne notamment la méditation de modifier l'expression de certains gènes (voir à ce sujet l'article connexe [Le yoga améliore la beauté de la peau](#))

Comment pratiquer la méditation ?

Vous êtes convaincue ? Alors, action ! On s'y met !

Il y a de nombreuses formes de méditation, mais la plus populaire en Occident est la méditation dite "de pleine conscience". Le site de Christophe Lorreyte est une mine d'informations sur le sujet, je vous conseille de le visiter.

Je peux tout de même vous dire comment je vois la méditation, en tant que méditante débutante. Contrairement à ce que je pensais au début, la méditation ne consiste pas à "ne penser à rien". Il s'agit plutôt de calmer le bavardage intérieur qui nous habite constamment. Par exemple : "il faut que je pense à appeler EDF... Est-ce que le petit a bien pris son sac de sport ? à quelle heure ferme le bureau de poste ?", etc... Nos journées sont peuplées de brouhaha intérieur plus ou moins accaparants, qui nous occupent l'esprit et nous empêchent d'être vraiment reliés à nous-même. La méditation vise alors à nous reconnecter à nous-même en nous recentrant sur notre bulle intérieure. Les pensées, émotions et sensations qui nous viennent sont accueillies simplement, sans qu'on les développe mais sans qu'on les refuse non plus. L'état de vide mental existe peut-être, mais personnellement je n'ai jamais réussi à l'atteindre sans m'endormir ! Or le sommeil n'est pas le but : la méditation peut induire un état de relaxation, mais si l'on s'endort c'est qu'on a raté !! Pour moi il s'agit plutôt d'une observation de notre paysage intérieur, une occasion privilégiée d'être enfin seul(e) avec soi-même. Au diable les horaires de fermeture de la poste ou le contrat EDF !



Aline [Bibliothérapie, des livres pour changer de vie](#)



Aujourd'hui, je participe à un carnaval... avec un article sur un sujet un peu différent de mon habitude.



Oui, oui, un carnaval d'articles de blogs !

Mais qu'est-ce que c'est ??? Je vous l'explique. Un blogueur hôte propose un thème à des blogueurs invités et chacun écrit un joli article sur le sujet.

Aujourd'hui, c'est mon collègue blogueur Christophe Lorreyte, du blog christophe-lorreyte.fr, qui nous propose le thème suivant : **La place de la méditation dans le futur.**

En tant qu'enseignante de méditation depuis plus de 10 ans, son sujet m'a tout de suite interpellée ! Et puisque nous sommes sur un blog dédié à la bibliothérapie et à la lecture, **je vous propose en fin d'article un magnifique livre à lire de toute urgence** : *Bonheur de la sagesse* de Yongey Mingyur Rinpoché.

Maintenant, notre sujet principal : **l'avenir de la méditation.**



La méditation est partout...

Cela ne vous aura pas échappé, **depuis quelques années la méditation est partout.** Les librairies regorgent de livres sur le sujet, y compris pour les petits. Des tas de sites web et autres applications ont fleuri pour nous aider à mettre en place une pratique quotidienne. Des méthodes de méditation sont enseignées dans des cadres aussi divers que les écoles, les hôpitaux ou l'armée ! Bref, beaucoup d'entre nous se sont probablement demandé une fois "**et si j'apprenais à méditer ?**"

Est-ce une super nouvelle ou un mauvais signe ?

Une super nouvelle, probablement, car la méditation, avec toutes les formes qu'elle peut prendre, est en effet **un outil très puissant pour se sentir mieux dans sa vie**, reprendre le contrôle de ses pensées et de ses émotions, et

améliorer nos relations avec les autres.

Probablement aussi un mauvais signe... Car si nous avons autant besoin d'une méthode pour réduire notre stress, soigner la dépression ou faire face aux maux de notre société moderne, c'est que **nous avons perdu les moments ou les situations qui nous permettraient normalement de faire une pause dans la course effrénée de nos pensées**, de nous retrouver seul avec nous-même et de recharger nos batteries afin de pouvoir fonctionner au mieux dans le monde. Ce monde qui va tellement vite et qui nous sollicite de manière tellement intensive que nous recherchons des antidotes à ce stress et à ce manque de relation avec nous-même.

Que ce soit donc le résultat d'un malaise généralisé ou non, **la pratique de la méditation se répand dans notre société occidentale et dans toutes sortes de cadres**, c'est un fait. Il est donc très intéressant de se demander à **quel avenir est vouée la méditation** dans ce contexte particulier. Va-t-elle s'ancrer dans notre culture, comme c'est le cas ailleurs dans le monde ? Va-t-elle rester une méthode parmi tant d'autres qu'on pourra choisir selon nos besoins ? Est-ce un phénomène de mode qui sera dépassé ou remplacé dans quelques années ?



La méditation, quelles racines ?

Avant de nous pencher sur l'avenir de la méditation, je vous propose de repartir en sens inverse...

Quelle place faisons-nous, en tant qu'Occidentaux, aux **origines de ces méthodes ?** **Connaissions-nous leurs racines ?**

Il existe bien sûr des traditions de méditation occidentales, chrétiennes par exemple, mais elles sont tellement confidentielles et peu connues qu'à mon avis elles ne jouent quasiment aucun rôle dans l'engouement actuel pour la méditation. Aujourd'hui, **les méthodes proposées sont tirées des traditions orientales**, principalement bouddhistes (japonaises, tibétaines, vietnamiennes ou autres). Mais que reste-t-il de ces racines dans la manière dont nous abordons la méditation ?

Après 15 ans d'étude du **bouddhisme tibétain**, je pense connaître relativement bien cette tradition, tout en étant très ignorante des autres ! Je ne peux donc parler que de ce que je connais. De mon point de vue, il y a **deux tendances chez les étudiants occidentaux de la tradition tibétaine**. Certains sont très enthousiastes face à la complexité de cette tradition et **se lancent de tout leur cœur dans son étude détaillée**, avec "l'exotisme" que cela implique, et la difficulté aussi. D'autres **étudient les pratiques de base**, sans se lancer dans la suite des enseignements, plus difficiles à appréhender et à traduire en actes. Mais dans les deux cas, ces étudiants reçoivent ces méthodes de méditation **dans un cadre qui définit et explique d'où viennent ces enseignements** et par quelle lignée de transmission ils leur arrivent.

J'en viens donc à ce qui est, à mon avis, le problème principal du développement de la méditation chez nous : **nous avons tendance à isoler l'outil ou la méthode de son contexte traditionnel et historique**. Et on oublie qu'à la base, il s'agit d'un **chemin spirituel complet** qui n'a pas pour but de "se sentir mieux" ou de nous aider à gérer notre stress, mais bien d'amener notre être à une réalisation supérieure (l'Eveil pour ne pas le nommer !). A ne plus savoir d'où viennent ces méthodes, **nous perdons donc une partie de leur âme** et de leur sens.



L'avenir de la méditation : comment le garantir ?

Nous sommes bien d'accord, **beaucoup de gens n'aspirent pas à atteindre l'Eveil ou à suivre un chemin spirituel**, et c'est complètement ok ! Il ne s'agit pas de priver ces personnes de la méditation sous prétexte qu'elles ne veulent pas devenir bouddhistes. Il est tout à fait bénéfique d'utiliser les méthodes de méditation hors contexte spirituel pour guérir, aider les individus, et améliorer la société, j'en suis la première convaincue.

Ce qui me paraît par contre essentiel pour le futur de la méditation, c'est qu'**un certain nombre de personnes soient garantes de la tradition** et maintiennent cette connaissance du pourquoi et du comment de ces méthodes. Qu'il soit possible de **revenir à la source** au besoin, ce qui est aussi une garantie de qualité et d'efficacité.

On peut faire le parallèle avec un médicament : bien souvent, nous n'avons aucune idée de la manière dont le médicament agit ou des molécules présentes dans sa composition, mais nous savons qu'il nous soulage ou nous guérit. En revanche, nous savons que, quelque part, il y a des biologistes et des pharmaciens qui sont détenteurs de ce savoir. Ils connaissent les détails de la mise au point du médicament et de son mode d'action, ce qui garantit une certaine sécurité. On sait vers qui se tourner si on veut en savoir plus. Pour moi, c'est pareil avec la méditation : on peut la mettre en pratique pour améliorer sa vie sans connaître toute la complexité de la tradition qui la sous-tend. Mais il doit exister des personnes détentrices du savoir complet qui garantit l'authenticité et l'efficacité de la méthode.

Le deuxième aspect qui me tient à cœur concerne **les personnes qui enseignent la méditation**. Que ces enseignants soient spécialistes d'une tradition (les garants de la tradition mentionnés ci-dessus) ou non, **il me paraît très important qu'ils mentionnent l'origine des méthodes qu'ils enseignent**. C'est un **gage d'authenticité** et de confiance pour les étudiants. Lorsqu'on sait qu'une méthode a été éprouvée par de très nombreux pratiquants durant des siècles, on peut être sûr qu'elle est efficace ! Cela permet également de **maintenir la conscience des racines** dont je parlais plus haut, même si on n'en connaît pas les détails, et cela permet de prévenir les dérives éventuelles.

Mon souhait pour l'avenir de la méditation

J'espère de tout cœur que ces méthodes bienfaitantes puissent **se répandre dans tous les domaines de la société** pour nous aider à faire face aux défis du monde moderne. Et j'espère aussi que des pratiquants spirituels motivés se lanceront dans l'étude et la pratique complètes des différentes traditions qui nous viennent de l'Orient **afin que nous n'en perdions pas le sens**. Que les pratiquants "laïcs" n'oublient pas l'existence des traditions, et que les détenteurs des traditions ne snobent pas la pratique laïque : **que cela soit bénéfique pour tous !**

Un conseil de lecture pour en savoir plus



Pour conclure cet article, **je vous propose un livre** qui, je trouve, peut parler à tous : *Bonheur de la sagesse* de [Yongey Mingyur Rinpoché](#).

Yongey Mingyur Rinpoché est un **maître de méditation du bouddhisme tibétain**, ayant reçu des enseignements des plus grands maîtres du 20e siècle et avec une expérience de la pratique la plus traditionnelle qui soit. Dans ce livre, il présente sa tradition de manière simple et accessible à tous, ce qui permet à chacun d'apprendre à connaître les origines des méthodes enseignées largement en Occident. En même temps, **il présente la méditation de manière totalement accessible aux non-bouddhistes**, avec beaucoup d'humour et de sens pratique. Dans ce livre, il explique notamment comment la méditation l'a aidé, dans son enfance, à **surmonter des attaques de panique et d'anxiété**, souffrance très répandue chez nous. Si vous désirez une vue panoramique du chemin méditatif dans son ensemble, ce livre est fait pour vous !

En bonus, **je vous conseille vivement de regarder quelques vidéos** de Mingyur Rinpoché sur YouTube : en plus d'être intéressantes, vous passerez un bon moment !

Par exemple, celle-ci :

<https://www.youtube.com/watch?v=u3G6eyVxqZI>



Audrey [Atelier bucolique](#)



La méditation & le tourisme du futur



Nous partons pour le futur. Le tourisme ne cessera de se développer, mais il devra aussi se réinventer. En effet, face aux prévisions de 2 milliards de touristes internationaux d'ici 2030, **le tourisme doit valoriser de nouvelles approches** du voyage responsable. Car "le tourisme sera durable ou ne sera pas". Les enjeux climatiques de l'humanité sont inéluctables. Ne nous mentons pas. Nous sommes face à l'urgence de situations dramatiques sous

divers aspects. Et l'industrie du tourisme a un rôle très important à jouer face aux cataclysmes écologiques et sociologiques. Ce qui fait la spécificité de notre planète, c'est la diversité du vivant autour de nous. **C'est là que se trouve sa beauté, sa singularité et sa fragilité.** Et c'est pour cela que nous devons nous battre pour elle. Nous ne pouvons pas léguer à nos enfants un monde sans ressources et en guerre. **Pourquoi la méditation aura toute sa place dans le tourisme du futur ?** Effectivement, la méditation pourrait être un grand remède pour tempérer les pratiques toxiques du tourisme de masse.

Le voyage immobile et la méditation

J'ai toujours été fascinée par l'effet que peut produire la perception de la ligne d'horizon sur la mer ou l'océan. S'asseoir, et laisser les vagues prendre avec elles tout ce qu'on ne veut plus.



Aussi, contempler les jeux de lumière sur un paysage à l'aurore ou au crépuscule ont un pouvoir évident sur le bien-être. Écouter, sentir, respirer.

La méditation, une pratique vers le voyage intérieur

La méditation c'est un travail d'exploration. Méditer c'est explorer son propre esprit et ses propres pensées afin de comprendre comment on fonctionne. Aussi la méditation nous permet de développer notre attention et notre concentration. Cela nous apprend à faire des distinctions qu'on ne peut faire avant d'avoir médité.

La minute utopique

Attention ! Âmes sensibles à l'utopie, je vous invite à sauter ces quelques lignes et à vous rendre directement au paragraphe suivant. Nous ouvrons à présent une petite parenthèse utopique sur la place de la méditation dans le futur. L'humanité a pris conscience que sa pratique du tourisme est vraiment néfaste pour la planète. Puis les sociétés sur-consommatrices de déplacements et de complexes hôteliers ont réalisées enfin (!) la futilité de ces échappées.

La méditation a pu amplement répondre à ce besoin ! Le voyage intérieur est privilégié pour soigner les sentiments de fuite. La planète s'apaise à son tour. Toutes ses personnes qui méditent sur dos, au lieu de grouiller dans les airs et les transports, la régénère. Mais alors nous ne parlerions plus de tourisme ? Nous serions des individus en quête de sens et de bien-être.

Redéfinir sa vision du voyage

Le tourisme n'a jamais été aussi important ces cinquante dernières années. Et le nombre de touristes ne cesse d'être croissant. Cependant, la pratique du tourisme n'a pas toujours été la même au fil des siècles. Vous pouvez compléter votre lecture à ce sujet en lisant cet article "[Le doux temps des vacances](#)". Actuellement, je suis assez déconcertée par la pratique de voyages ayant pour principe d'aller très loin et en très peu de temps. Au-delà du fait que cette mode du tourisme est un véritable facteur de pollution, j'y trouve une sorte d'irrationalité. **Et si les personnes pratiquant "cette formule" du voyage, avaient besoin d'autre chose ? Qu'en serait-il si elles pratiquaient la méditation ?**

"Ce n'est pas le but qui compte, c'est le voyage lui-même "

Proverbe zen

Voyage et tourisme

L'essentiel dans le voyage c'est d'avoir le temps pour soi. Cette condition est aussi importante dans la définition du voyage, que la notion du changement d'espace. **Le voyageur est donc quelqu'un qui consacre son temps à découvrir de nouveaux lieux et de nouvelles cultures.**

Malgré tout il ne faut surtout pas confondre le voyage et le tourisme. Même si certains touristes ont la certitude de voyager. Car **le tourisme n'est pas synonyme d'aventures.** Au contraire, souvent organisé, l'industrie du tourisme veille à éliminer les risques et les dangers. Donc l'industrie touristique organise tout et elle adapte les destinations aux besoins de la clientèle touristique. Le véritable voyageur est déraisonnable. Et il s'adapte aux situations qu'il rencontre. Il semblerait qu'il y ait parfois une confusion sur le fait que "les voyages ouvrent l'esprit".

La vie est un grand voyage. Et voyager n'est pas forcément d'aller dans un autre pays. Les vacances peuvent tout simplement servir à se reposer, à se ressourcer. Elles peuvent être envisager comme **un temps réservé à la connaissance de soi et l'occasion de faire une retraite de méditation.** Le voyage intérieur réalisé grâce à la méditation, peut être le voyage qui nous apporte le plus !

*"Heureux, qui, comme Ulysse,
A fait un beau voyage ;
Heureux, qui, comme Ulysse,
A vu cent paysages."*

Georges Brassens

Audrey Baylac

L'Atelier Bucolique - Voyages culturels écoresponsables.

14



Créateur * Paix intérieure

LE BLOG SUR LA CRÉATION ARTISTIQUE ET LES
PRINCIPES SPIRITUELS À TRAVERS LE MONDE



Julia [Créateur recherche paix intérieure](#)



Réflexion sur : L'avenir de la méditation

Bonjour mes chers explorateurs créateurs, aujourd'hui je réponds à l'invitation et à la question de Christophe Lorreyte, du blog christophe-lorreyte.fr, *quelle sera la place de la méditation dans le futur ?*

Quelle sera la place de la méditation dans le futur ?

Le sujet de Christophe m'a particulièrement intriguée. En effet, il met en **relation deux notions**, a priori, **opposées** : celle du **futur (l'avenir)** et celle du **présent (la méditation)**. Afin de répondre au mieux à la question revenons tout d'abord, sur la définition même de la méditation.

Petit rappel : qu'est la méditation ?

Comme je l'ai expliqué dans mon article [La méditation, un mode de vie](#), je suis passée par plusieurs étapes et méthodes pour enfin comprendre l'essence même de la méditation. Aujourd'hui, j'aime me souvenir que le mot « **méditation** » se dit « **GOM** » en **langue tibétaine** et signifie « **entraînement de l'esprit** ». Aussi, comme dirait [Serge Marquis](#), « *même si je n'ai pas toujours le goût, la première chose que je fais le matin : Entraînement !* ».

Lorsque j'ai reçu l'invitation de Christophe pour participer à cet événement, juste après l'un de mes « entraînements » du matin, j'ai ressenti une sorte *d'alerte intérieure*. Quelque chose me dérangeait. En me demandant : *Quelle sera la place de la méditation dans le futur*, cela m'incitait à m'interroger sur *l'avenir même de la méditation dans notre société*. Et étrangement, cela me gênait.

C'est pourquoi, il me fallait y répondre... pour **résoudre cette énigme** en quelque sorte.

Reprenons... La définition même de la méditation, selon mes recherches et mon expérience, est, **l'art de s'entraîner à être pleinement dans le présent**. Certains pratiquent la méditation dite de « pleine conscience ». Cependant, suite à ma lecture du livre *Foutez-vous la paix* de Fabrice Midal, j'ai trouvé qu'il était, comme le suggère l'auteur qui pratique la méditation depuis plus de 25 ans, **plus juste, de parler de « pleine présence »**. **Présence à soi. Présence au monde qui nous entoure. Présence à l'instant présent.**

De là, il est tout à fait légitime de se demander : *comment*, mais surtout *pourquoi*, notre esprit associe-t-il, avec tant de facilités, les notions d'**avenir**

(défini comme un futur... incertain...) et le fait même de méditer (c'est à dire d'être présent au... présent...)?

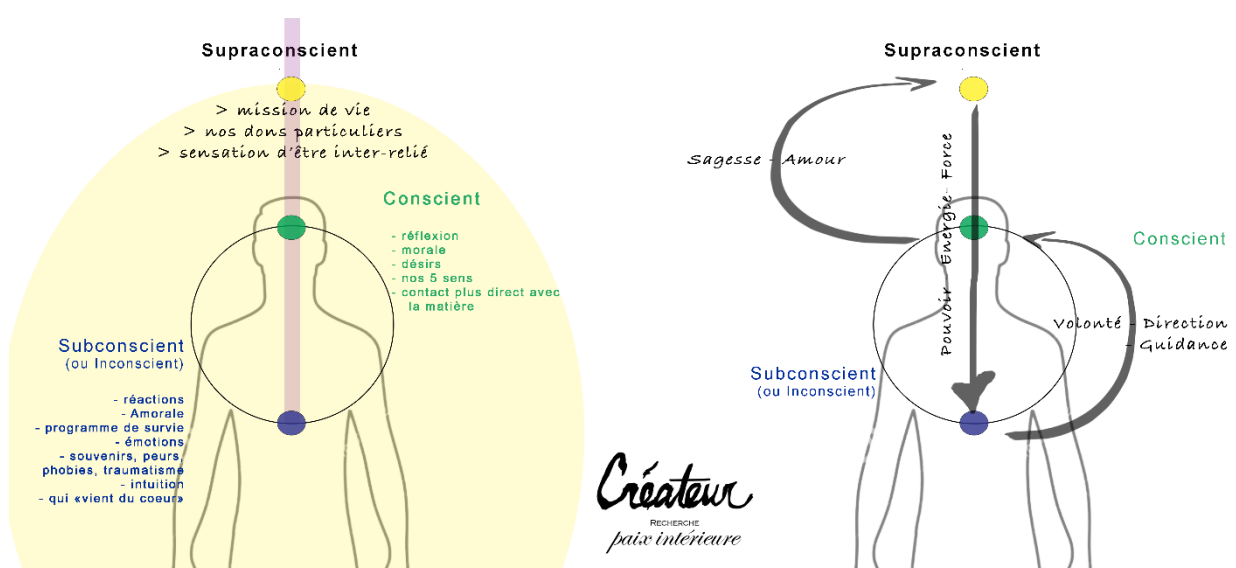
Cette question est donc très intéressante puisqu'elle nous amène **une réflexion à un autre niveau** : celui de l'analyse, celui de la logique, celui du mental conscient... J'y arrive.

Les trois composantes de la Conscience Humaine

Il est important de rappeler ici que les trois composantes de la Conscience Humaine sont: le supraconscient (Soi Supérieur, il englobe tout), le conscient (Soi du milieu) et le subconscient (Soi inférieur). Il n'y a rien de péjoratif dans cette façon de les énumérer. Ces termes ont simplement été mis en place dans le but de mieux comprendre le rôle de chaque partie de notre Conscience.

Je ne vais pas m'étaler trop longuement sur le sujet, d'autant qu'il y ait encore certains scientifiques sceptiques qui se battent pour la véracité de ces notions, l'idée est juste de vous partager **ce qui fait du sens pour moi, après des années d'études et de recherches.**

Je vous fais un petit dessin (parce que c'est déjà assez compliqué...)



Les trois composantes de la Conscience Humaine ©Julia Braga 2018

Maintenant que vous comprenez les différentes composantes de notre Conscience Humaine, ajoutons ceci (extrait tiré du livre *La villa des Miracles* de Alain Williamson) :

« Le subconscient ne vit qu'au présent ; il ne connaît aucun autre temps. Tu devras t'en souvenir lorsque tu travailleras consciemment avec lui. Le conscient, quant à lui, devrait demeurer au présent, mais il lui est difficile de le faire. C'est la portion de la conscience la plus en lien avec la matière. Il se fait donc piéger par le concept du passé et du futur qu'il ne comprend de façon linéaire. Cela lui crée l'illusion et la fatalité du temps qui passe, ce qui le fait souffrir. Par contre, le supraconscient englobe le passé, le présent et le futur. Il connaît chacun d'eux et ne les considère pas de façon linéaire comme le conscient le fait. Pour lui, le passé, le présent et le futur ne sont qu'une seule et même chose, des éléments parallèles, si tu veux, mais en formant un tout. Le passé, le présent et le futur se déroulent dans un même et seul temps, mais dans des dimensions différentes. »

Voyagez en pleine conscience présence

Comme disait Einstein: *« L'imagination est plus forte que le savoir. »*
A travers cet article, j'ai envie de vous lancer **une invitation au voyage.**

Au voyage intérieur, à la réflexion et à la pleine présence. Je rejoins assez bien les paroles de Fabrice Midal, un peu « brutes de décoffrage », je dois l'avouer, extraites de son livre *Foutez-vous la paix* : *« La méditation telle que je l'entends n'est pas une technique, elle n'est pas un exercice, elle n'a rien de mystérieux : elle est un art de vivre. L'art de se foutre la paix (...) Je ne suggère pas de regarder passer ses pensées sans s'y attarder comme des nuages qui finissent par se dissiper : cette technique ne part pas d'une mauvaise idée, mais, quand on la pratique, elle devient très vite fastidieuse et on finit par s'emmerder. Et quand on s'emmerde, on cesse d'être vivant. »*

Pour moi, être vivant, c'est être présent. C'est ressentir ce profond sentiment de vie qui coule en moi. Alors, je m'autorise le voyage. Parce que voyager, c'est créer. Que ce soit en rêve, par la pensée ou au volant d'une voiture :-), les voyages sont, selon moi, **l'essence de la vie.**

« *Le passé n'est plus et l'avenir n'est pas encore là...seul le moment présent compte.* »

Thich Nhat Hanh (Durée 30s)



https://youtu.be/3l_2s0kixrQ?t=1m33s

« *Ce que vous pouvez imaginer, vous le créez* » Bouddha

Arrivez ici, créez maintenant !

Nous créons notre futur dans l'ici et maintenant. Le présent nous ramène à notre état naturel, dans notre mission de vie, notre sacré, notre état de joie, il nous ramène à tout ce qui fait du sens pour notre Être profond et véritable. La méditation est ce moment présent.

Alors, Julia, pour toi, quelle sera la place de la méditation dans le futur?

Sa place est ICI et maintenant.

J'aurai aimé faire de grandes prédictions pour la société, et avoir des solutions toutes faites, de grands projets pour humanité... mais cela aurait été teinté de grandes promesses, souvent illusoires. Le futur, notre futur, nous l'avons entre nos mains! Et cela commence par soi. Ma mission aujourd'hui, à travers ces lignes, était peut-être de nous rappeler (à moi y

compris), l'importance de vivre le présent et que c'est cela méditer. Que le futur se crée ici et maintenant.

Aussi, à ce sujet j'aimerais, malgré tout, émettre un souhait, que je crois possible. Parce que "Je souhaite à chaque personne d'avoir le courage d'être de plus en plus présent, de dépasser ses peurs, d'être à l'écoute de ses ressentis, de son intuition. Je souhaite que chaque personne connaisse le vrai sentiment de joie, d'amour inconditionnel et que les idées, graines des créations de demain, soient choisies avec soin et nourries avec amour. Où je le souhaite? Ici, dans mon foyer, dans ma communauté, ma ville, le pays que j'habite, le monde entier. Je le souhaite pour mes amis, les inconnus que je croise dans la rue, les autres, les jeunes, les vieux, pour moi-même aussi."

Et si vous me demandiez *par où commencer*, je n'hésiterai pas une seconde en vous disant : **ICI !** (Oui, je sais, je donne toujours cette réponse...) Le plus proche de vous, ça commence avec vous! Interrogez-vous sur le message que vous véhiculez, que vous enseignez, que vous transmettez... j'aime imaginer que cette réflexion soit faite dans les établissements et lieux d'enseignements du monde, parce que les enfants d'aujourd'hui, sont les adultes de demain.

« Par l'imagination, tu peux choisir la version que tu veux vivre et la nourrir jusqu'à ce qu'elle se manifeste dans ce que tu appelles la « réalité. » Alain Williamson - extrait de la Villa des Miracles

Pour terminer, j'avais envie de vous partager ce petit film d'animation intitulé : *The Present* (Durée 4:20 min)



<https://vimeo.com/152985022>

Le présent nous fait **nous sentir vivant, complet et parfaitement à notre place. Le présent EST, tout simplement.** Et c'est le temps de la création de demain. ;-)

Merci sincèrement, Christophe Lorreyte de m'avoir permise de cette réflexion, qui fut un bon rappel à moi-même.

Mes chers Explorateurs éclairés, je vous souhaite une merveilleuse journée, remplie d'Amour et de présence ;-)

A très bientôt!

Julia

>> Si vous voulez aller plus loin que je vous suggère la lecture de mes articles [La méditation, un mode de vie](#), où je vous parle de mes débuts (peu glorieux) en méditation ; ainsi que [Garder le cap](#) dans cette agitation constante, où vous retrouverez un extrait de l'amusante conférence Dr Serge Marquis.



Mélodie maviemélodieuse.com



Avec nos vies trépidantes, et qui défilent à 300km/h, il est important de se poser et de vivre l'instant présent ! La méditation tout comme les Huiles Essentielles peuvent vous aider à (re)trouver une paix intérieure, à vous calmer, à vous recentrer pour écouter votre corps, vos émotions. La méditation permet de se reconnecter à ses 5 sens. Ces 5 sens qui vous relient au monde ! Ces 5 sens qui vous permettent d'être présent, ici et maintenant. C'est grâce à eux, que vous voyez, que vous touchez, que vous goûtez, que vous écoutez et que vous sentez. La méditation c'est reprendre contact avec ces cinq sens qui vous relient au monde extérieur et c'est par eux que vous pouvez retrouver calme et sérénité. Il peut être difficile non seulement de commencer une routine de méditation, mais aussi de se concentrer suffisamment pour obtenir tous les avantages incroyables qu'elle procure. Les huiles essentielles peuvent vous aider. Elles peuvent améliorer votre expérience de la méditation, favoriser votre relaxation et vous encourager à l'ouverture spirituelle. En utilisant les huiles essentielles

pendant la méditation, vous pouvez **obtenir la tranquillité d'esprit** dont nous avons tous besoin en ces temps difficiles.

Comment utiliser les Huiles Essentielles pendant la méditation ?

Vous pouvez utiliser les huiles essentielles de deux manières différentes pendant la méditation.

La première des solutions consiste à **diffuser l'Huile** dans l'air en utilisant un diffuseur d'huile essentielle pour favoriser l'inhalation d'aromathérapie. Pendant la méditation, l'inhalation des molécules aromatiques peut favoriser la relaxation et créer un espace ambiant pour que vous puissiez vraiment vous concentrer. Il existe un lien direct entre la muqueuse olfactive et le système nerveux limbique, [les Huiles Essentielles peuvent donc avoir une action sur nos émotions.](#) Selon la famille des composés chimiques majoritairement présents dans l'Huile Essentielle choisie elle peut avoir une action tonique, stimulante, équilibrante, apaisante, calmante...

La seconde façon d'utiliser les Huiles Essentielles pendant votre séance de méditation est l'**application sur votre peau**. Il existe plusieurs façons de les appliquer. Vous pouvez masser avant votre séance avec une huile essentielle les zones douloureuses qui peuvent distraire votre esprit. Vous pouvez les appliquer sur vos paumes pour inhaler les odeurs quand vous le souhaitez.

La façon dont vous intégrez les Huiles Essentielles dans votre pratique de la méditation dépend entièrement de ce que vous voulez obtenir comme résultat.

Les meilleures huiles essentielles pour la méditation

Il y a tellement d'**Huiles Essentielles incroyables qui peuvent vous guider pendant votre méditation**. Voici une petite sélection des huiles essentielles pour la méditation :

Bois de santal

Le bois de santal est probablement une des Huiles Essentielles que j'adore pour la méditation. C'est une Huile purifiante et qui vous aide à **stopper les pensées négatives** et le stress qui troublent votre esprit. Si des pensées parasites vous empêchent de vous concentrer, de vous détendre et de méditer, le bois de santal peut aider à les éliminer. C'est aussi une Huile Essentielle hypotensive qui peut aider à abaisser votre tension artérielle afin que vous puissiez aussi vous détendre physiquement pendant votre méditation.

La sauge sclarée

La sauge sclarée a été utilisée par les cultures du monde entier pendant des milliers d'années pour **éliminer les énergies négatives** d'un lieu. L'Utilisation de l'Huile Essentielle de sauge sclarée pendant la méditation vous permettra de chasser toutes les énergies négatives qui peuvent influencer et détourner votre esprit. La sauge sclarée est également un antidépresseur, ce qui peut aider à améliorer votre humeur et à avoir une meilleure expérience méditative.

Encens

L'encens est une Huile Essentielle très puissante pour l'esprit. Dans l'Ancien Testament, l'encens est décrit comme une substance aussi précieuse que l'or !

Avec son odeur ambrée et boisée, cette Huile Essentielle permet l'élévation de l'âme, grâce à son action équilibrante. L'encens peut vous aider à **vous connecter avec votre moi spirituel**.

L'encens peut également aider à stabiliser votre chakra racine, de sorte que votre énergie puisse circuler à travers vos chakras. L'encens est également doté de nombreux avantages holistiques. Il peut aider à réduire la douleur et l'inflammation, soulager le stress et éliminer les voies nasales. Toutes ces choses qui peuvent vous distraire pendant la méditation, c'est donc une excellente huile à incorporer dans votre méditation pour le bien-être de votre esprit, de votre corps et de votre cœur.

Lavande

La lavande est une anxiolytique, un antidépresseur et un relaxant. La lavande est l'une des meilleures huiles essentielles pour la méditation, car ses propriétés **apaisantes** peuvent mettre votre esprit dans le bon cadre pour atteindre la clarté et la lumière de la méditation. Cela vous aide également à vous stabiliser et à vous calmer, donc si vous avez une séance de méditation agitée, vous pouvez vous équilibrer et vous concentrer.

Eucalyptus

La méditation nécessite de se concentrer et de contrôler sa respiration. Cependant, si vos voies respiratoires sont bloquées ou enflammées, vous aurez du mal à atteindre un état méditatif. L'eucalyptus est un expectorant et peut aider à **dégager les voies respiratoires** et à libérer l'étanchéité de la poitrine, vous permettant de respirer profondément et régulièrement.

Néroli

Le néroli est une huile essentielle extrêmement transformatrice spirituellement. Utilisé pendant la méditation, il peut aider à **promouvoir l'amour-propre et l'acceptation**, à réduire vos peurs et à inspirer la créativité. Dans le corps, Néroli réduit la douleur et l'inflammation, diminue la pression artérielle et les niveaux de cortisol et est un anticonvulsivant. Les effets spirituels et physiques centraux du néroli ont un impact profond sur la méditation et peuvent vous aider à atteindre la pleine conscience, la clarté et la paix intérieure.

Alors prêt à **intégrer dans votre routine méditative des Huiles Essentielles** pour aider votre esprit à se concentrer, à effacer les énergies négatives et les discussions mentales qui peuvent vous empêcher d'atteindre la pleine conscience. Les huiles essentielles sont une manière vraiment incroyable d'améliorer votre expérience de **méditation de demain**.



Marvin [corps et esprit martial](#)
Anne [tdha au quotidien](#)

L'avenir de la méditation dans les arts martiaux et les sports de combat



La méditation joue un rôle crucial dans la préparation mentale de tous les combattants. Ainsi nous avons été invités à participer à un Carnaval d'articles par Christophe Lorreyte sur l'avenir de la méditation. Vous pouvez aller voir son blog [ici](#), et nous vous conseillons aussi cet article :

[Attitude pour réussir / passer de l'effort à l'exploit](#), qui donne plein de bons conseils pour progresser, dans n'importe quel domaine !

La méditation c'est quoi et à quoi ça sert

Définissons la méditation

Il n'y a pas **LA méditation** mais **Des méditations**. Il y a de nombreuses façons de méditer. Nous allons chercher dans cet article ce qui les unifie, ce qu'est l'acte de méditation.

Certaines méditations sont fortement empreintes de religion, d'autres n'ont aucun rapport avec celles-ci. Donc la religion n'est pas ce qui semble être au cœur de la méditation.

Le sujet de la méditation varie selon ses formes. On peut se concentrer sur un point, on peut essayer de trouver la solution à une question (notamment en philosophie) ou encore vouloir lâcher prise et prendre le temps de ne plus s'arrêter sur ses pensées. Donc le sujet de la méditation n'est pas non plus ce qui est l'essence de la méditation.

L'origine géographique ou ethnique de la méditation aura des effets, comme la posture prise durant l'exercice, mais cela ne change finalement pas le fond. A ce sujet on peut relever que **tous les peuples ont toujours pris le temps de méditer**, et que cette perte de la pratique de la méditation est en fait assez récente.



Ce qu'il nous reste à mettre au centre de la méditation, ce n'est rien d'autre **que nous**. Nous sommes ce qui donne l'intérêt à la méditation. Nous ne méditons que pour nous, et nous sommes les seuls à en tirer les bienfaits. Même lorsque nous méditons religieusement, c'est bien nous qui sommes en train de nous abandonner à la religion. La méditation est un moment que l'on prend, pour soi, pour se centrer sur le moment présent. Et c'est surtout être totalement concentré à ce que l'on fait, à chacun de nos gestes. C'est consacrer toute son attention à soi-même et à tout ce qui est ici et maintenant, sans pour autant se fixer dessus.

Utilité de la méditation dans les arts martiaux et les sports de combat

Si vous avez lu notre article sur [les 3 livres qui ont changé ma vie de combattant](#), vous savez déjà que la méditation prend une place importante dans les arts martiaux.

Nous parlerons surtout d'arts martiaux japonais, et Okinawaïen (qui vient d'Okinawa) car nous avons trop peu pratiqué la méditation d'autres régions pour pouvoir tenir un discours rigoureux dessus.



La méditation permet de se détacher, de prendre du recul. Dans le cas des arts martiaux et de la self-défense cela peut vous sauver la vie. En fait cela peut vous permettre de réussir à **reprendre le contrôle de vos émotions** en cas d'agression, ce qui n'est pas évident.

La méditation a aussi comme fonction de permettre une **meilleure concentration**. Si vous avez une compétition importante ou un événement important, comme un passage de grade, le fait de méditer peut vous permettre d'être au **top de vos capacités**.

Bon, cela fait déjà deux bonnes raisons de vous mettre à la méditation, mais au cas où cela ne serait pas suffisant, on vous en donne une troisième. La méditation va vous permettre de laisser de côté ce qui n'appartient pas au dojo. Du coup, vous apprendrez et **progresserez plus vite** !

La méditation et les arts martiaux contemporains

Zazen

“Ok, mais comment est-ce qu'on médite ?”

C'est pas dur José ! Tu poses tes fesses sur un coussin par terre et tu t'assois en tailleur dessus. Ou tu t'assois sur une chaise. Il faut veiller à garder le dos bien droit, le menton légèrement rentré et tirer le sommet du crâne vers le ciel.

“Ah ok, et après je fais quoi ?”



Tu baisses un peu les yeux mais sans les fermer totalement, et tu laisses tes pensées défilier en essayant de ne pas t'arrêter sur chacune d'elles, mais sans les repousser non plus.

La méditation que l'on vient d'expliquer vient du zen sôtô, un type de religion qui est arrivé au Japon, notamment grâce à maître Dogen. Mais elle peut être pratiquée **sans aucune arrière-pensée religieuse**, c'est d'ailleurs le plus souvent le cas aujourd'hui en occident.

Aujourd'hui dans les dojos on voit souvent un **mokuso** en début et en fin de cours. C'est un cycle très court de zazen, la méditation du zen, mais qui prend une forme un peu différente que dans les dojos zen (nous écrivons d'ailleurs très bientôt un article au sujet du mokuso !).

La méditation en activité

Mais méditer peut aussi se faire en mouvement, vu que méditer est le fait de ne plus penser à rien d'autre qu'à ce que l'on fait et à ce qui est en train de se passer ici et maintenant. C'est un état d'esprit qui est très recherché dans les arts martiaux. Au japon on l'appelle **Mushin**, esprit vide, car il n'y a plus de place pour la pensée, tout se fait instinctivement.



En temps normal lorsqu'on voit qu'une action est possible, on pense à la faire, on ordonne à notre corps de la faire et on la fait. Lorsqu'on arrive à être en état méditatif, Mushin, on supprime l'étape de la pensée, on voit l'opportunité et à ce moment même on ordonne au corps d'agir. C'est pour cela que l'on entend souvent les maîtres dire "toute pensée est déjà vieille".

Pour parvenir à ce résultat il n'y a aucun secret, ni raccourci, il vous suffit de répéter les mouvements, encore et encore. Courage les amis, plus qu'un million de fois... Et vous pourrez recommencer.

Vers une nouvelle méditation

Notre société se rapproche de plus en plus de la méditation. Elle se rend compte que cela lui est nécessaire.

Je me souviens d'une élève qui était très stressée. Elle n'arrivait pas à se concentrer pendant ses devoirs. Je lui ai expliqué comment méditer, elle l'a fait et a vu ses résultats grimper en flèche. Dans cette société où nous sommes constamment sollicités, c'est un excellent moyen de prendre un moment pour soi.

Mais je pense que la méditation, même en redevenant une pratique courante, ne sera plus tout à fait la même qu'autrefois.

La méditation, seul



Traditionnellement les méditations se font en groupe, même s'il existe des personnes qui préfèrent la faire seules. Mais aujourd'hui avec la difficulté des emplois du temps, des déplacements cela devient de plus en plus compliqué. C'est pourquoi je pense que nous allons de plus en plus nous tourner vers **une méditation solitaire**.

Pour parer à cela des applications nous permettent de méditer en groupe, ou de voir qui médite sur la planète. Cela permet de se sentir moins seul dans sa pratique et peut-être d'échanger des façons de faire et de progresser. J'utilise *Insight timer* car je trouve les réglages que l'on peut faire sur les timers pratiques, mais je sais que la communauté y est assez active. Si vous avez d'autres applications n'hésitez pas à nous les partager dans la barre des commentaires si vous lisez cet article sur le blog. ;)

La méditation en temps caché

Les mouvements pendulaires (entre le domicile et le lieu de travail) prennent de plus en plus de temps dans les journées des français. J'étais moi-même à 2 heures de trajet pour aller à mon travail l'année dernière. J'ai pu expérimenter la **méditation dans les transports en commun**. Et je dois avouer que cela n'est pas si désagréable que cela.



Cela permet d'être plus concentré le reste de la journée, et en plus le trajet passe plus vite.

Sur du long terme on pourrait très bien imaginer des wagons qui seraient dédiés à la méditation, avec les hauts parleurs qui diffusent une musique zen ou des bruits blancs par exemple. En plus la ville serait plus zen !

La méditation dans les écoles



Les processus de méditation à l'école primaire sont de plus en plus fréquents. Vu que la méditation permet une meilleure concentration, on a essayé de la faire pratiquer à tous les élèves en début de journée. Les résultats sont probants. Peut-être que l'on peut espérer que les journées de

toutes nos chères têtes blondes commencent par cet exercice d'ici quelques années ?

Voilà que cet article se termine, s'il vous a plu et que vous le lisez sur le blog, n'hésitez pas à le partager, à mettre un "J'aime", et à vous abonner gratuitement à notre blog. Laissez-nous vos avis sur la méditation (vos façons de la pratiquer, son utilité selon vous, ...) dans les commentaires ! Si vous le lisez en ebook, nous espérons qu'il aura été complémentaire et utile pour vous et nous vous remercions d'avoir lu cet article jusqu'au bout, vous êtes libres d'aller voir tous les blogs participants en compléments.

On vous dit à très vite.



Nathalie Art-R-évolution



La question qui se pose est celle du futur du moment présent de la méditation.

L'objectif de la méditation est souvent méconnu et sous-estimé. Tant que la conscience des bénéfices reste de l'ordre du malentendu, sa place primordiale ne sera pas reconnue...

Quelle est la place de la méditation dans le présent ?

La tendance est à la volonté de se libérer des stressés engendrés par nos différentes activités, tous les jours trop nombreuses.

D'ailleurs, si la méditation est introduite à l'école, c'est aussi pour calmer les esprits. Et en prime, inviter à réfléchir aux méfaits commis.

Ces deux aspects de la méditation sont nobles et corrects mais loin de correspondre aux buts ultimes de l'entreprise.

Quelle est la place de la méditation dans le passé ?

À la base, cette activité de l'esprit était celle des personnes engagées dans un sacerdoce philosophique.

Le but de la conscience dans le moment présent est de laisser l'esprit reposer en lui-même pour que sa nature première puisse bénéficier de l'espace nécessaire à sa reconnaissance.

Cette source initiale est très différente de ce que nous sommes habituellement. Nous concentrons nos efforts au quotidien autour d'une réalité relative alors qu'une réalité absolue existe sous des formes très différentes.

« Nous sommes le rêve d'un dormeur qui dort si profondément qu'il ne sait pas qu'il nous rêve. » - Jean Cocteau

Tous les pouvoirs des super héros que nous adorons tous font partie du chemin vers la rencontre de notre être primordial.

Quelle est la place de la méditation dans le futur ?

Méditer au quotidien est une activité qui intéresse globalement et de plus en plus.

Par contre, pour que la méditation devienne réellement efficace, elle nécessite des instructions précises en provenance de praticiens très érudits.

La personne qui poursuit avec assiduité, constance et justesse la conquête de ce moment présent qui cherche à s'échapper en permanence, trouvera sur sa route de nouvelles perceptions pertinentes et étonnantes.

Une transformation automatique s'opère peu à peu...

Alors, quelles que soient les motivations poursuivies, si l'attitude mentale et physique sont correctes, l'humanité entière se transformera et tendra à vouloir pratiquer la méditation.

Un champ électromagnétique nous lie et nous pousse vers des directions communes.

Combien de fois, des idées semblables se développent au même moment sans communication entre les émetteurs... L'avez-vous déjà observé ?



Patricia Famille et Couple heureux



Mon domaine de prédilection étant l'enfance et l'adolescence, je souhaite aujourd'hui aborder la méditation par ce prisme. L'étymologie du mot méditation est latine : "meditare", d'abord entendu au sens de "contempler" a évolué par la suite vers une définition plus proche de son sens actuel, traduite par "action de réfléchir profondément". La méditation désigne une pratique mentale consistant à diriger volontairement sa pensée vers un sujet précis.

Comment fonctionne la méditation ?

Pour gérer notre vie quotidienne, nos mécanismes mentaux fonctionnent en permanence mais, sans contrôle, ils ont parfois tendance à produire des pensées qui nous provoquent du stress. Si nous ne les maîtrisons pas, ils peuvent tourner en boucle sur des sujets négatifs et ce phénomène de rumination peut créer des blocages. Ne dit-on pas "broyer du noir" ? C'est là qu'intervient la méditation en obligeant notre esprit à ne pas se focaliser sur ces pensées néfastes et à reprendre en main notre esprit vagabond.

La méditation représente une halte pour notre cerveau trop productif. Par la concentration et la relaxation, nous lui intimons de se calmer et de faire

une pause pour analyser paisiblement la situation. **Méditer consiste à ouvrir une parenthèse de silence**, en faisant taire le tumulte qui encombre nos pensées pour, à terme, nous débarrasser du stress qui nous empoisonne l'existence.

Le but n'est pas de bloquer ses pensées mais bien au contraire de les laisser s'exprimer tout en les gardant sous contrôle pour ne pas les laisser nous dépasser. La méditation a aussi une dimension spirituelle et nombreux sont ceux qui l'utilisent dans le but de se recentrer sur eux-mêmes pour atteindre la capacité de s'ouvrir sur le monde.

La méditation et l'enfant

La méditation est un véritable bienfait pour les enfants dès le plus jeune âge.

Tout être humain est sensible à ce brouhaha interne et le bébé dans le ventre de sa mère ressent toutes ses émotions, que ce soit le calme ou la tempête. Une mère agitée transmet inconsciemment sa tension quand une mère apaisée diffuse tout aussi inconsciemment un sentiment de calme et de paix à son enfant.

Les enfants ressentent intuitivement la méditation de leurs parents et en bénéficient. Leur compréhension de ce phénomène ne passe pas par la formalisation intellectuelle mais se fait naturellement.



Un enfant est réceptif à tout âge. Lors de l'allaitement, il entre dans une connexion intime avec sa mère qui va propager son calme si elle maîtrise la méditation. Plus tard, alors qu'il se tient assis à côté d'elle, la méditation de sa mère infusera directement en lui. **Leurs respirations vont s'harmoniser consolidant ainsi leur connexion.** Le bébé grandit tranquillement et sera immanquablement plus tranquille qu'un bébé n'ayant pas connu cet état méditatif. Alors qu'il marche à quatre pattes, l'enfant viendra naturellement près de sa mère pendant sa méditation et pourra s'endormir en se lovant près d'elle, pour prolonger ce sentiment d'apaisement.

Dès l'âge de quatre ou cinq ans, un enfant peut interpréter intellectuellement le concept de la méditation. Lors de ses séances, sa mère peut lui inculquer les premières notions du processus de la méditation en l'invitant à s'asseoir près d'elle en silence, à fermer les yeux et à respirer lentement. L'enfant peut s'endormir, il aura néanmoins tiré des enseignements positifs de cette séance. Progressivement, l'enfant intègre la méditation comme une évidence dans sa progression vers l'âge adulte. Au fil du temps, il sera capable de comprendre le processus et d'en apprendre les techniques pour méditer plus consciemment.

Je pratique la méditation avec mes enfants depuis leur plus tendre enfance. Nous la pratiquons aussi bien sous la forme classique, assis, que sous une forme plus dynamique avec des exercices. Parfois, le soir dans leur lit, lorsqu'ils se sentent « qu'ils vont avoir du mal à dormir » (selon leur termes), ils me demandent que l'on pratique une suite de quelques respirations profondes, et à tous les coups, moins de dix minutes plus tard, ils dorment paisiblement.

La méditation à l'école

Notre système scolaire fonctionne sur des bases jamais réactualisées depuis 1884 et les lois Jules Ferry. Il est peut-être temps de se demander si l'ensemble de ces méthodes sont encore applicables dans notre monde actuel. Si le but de l'école est de donner aux enfants les outils pour construire leur avenir, alors peut-être la méditation devrait-elle y être dorénavant enseignée.

Les enfants n'ont pas la capacité des adultes à s'extraire de l'instant présent, c'est pour cela qu'ils sont plus vite démunis face à un obstacle. **Étant extrêmement sensibles à leur environnement et aux émotions des adultes qui les entourent**, il est fondamental qu'ils apprennent à gérer le présent si cet écosystème est perturbé par le stress. **L'enseignement de la pleine conscience est un outil bénéfique pour gérer leurs émotions.** Dans notre monde en perpétuel mouvement, il me semble crucial de leur apprendre à s'imposer des intermèdes afin de prendre du recul. Les enfants d'aujourd'hui sont les adultes de demain et il est essentiel qu'ils disposent de bases solides pour pouvoir bâtir leur avenir.

C'est à l'école que les enfants passent le plus de temps, davantage qu'à la maison. C'est là qu'ils sont le plus réceptifs pour intégrer de nouveaux enseignements. L'école dans le futur serait un endroit idéal pour l'application des pratiques de la pleine conscience.

Les bénéfices concrets de la méditation à l'école

D'ailleurs, le recours à la méditation en milieu scolaire commence à être analysé. La thérapeute néerlandaise Eline Snel est à l'origine de la méthode « L'attention, ça marche ! » qui a fait l'objet d'une première étude scientifique concluante en France sur 250 élèves environ. En janvier 2015, le Laboratoire de Psychologie, Santé et Qualité de Vie de l'université de Bordeaux a testé une dizaine de classes de France et de Belgique pour évaluer ses effets sur la réussite scolaire et le bien-être des enfants à l'école.



Dans notre société en perpétuel mouvement, le bien-être et la méditation prennent de plus en plus de place. Dans le futur, la pratique de la méditation ne sera plus réservée qu'à certaines écoles mais, la France va certainement s'inspirer de ce genre de démarche et considèrera la méditation comme un outil pédagogique à part entière. Celle-ci agit concrètement sur divers points et améliore incontestablement la vie de l'enfant ainsi que celle de son entourage. Ces bénéfices concernent :

- ~ **Le pouvoir de concentration qui se voit optimisé ;**
- ~ **La gestion des émotions bien mieux maîtrisée ;**
- ~ **Un frein notable sur l'anxiété et le stress ;**
- ~ **L'amélioration des relations sociales ;**
- ~ **Une meilleure aisance en milieu scolaire ;**
- ~ **La réduction des comportements agressifs ;**
- ~ **L'éveil de l'attention aux autres qui va développer la bienveillance entre élèves ;**
- ~ **Des résultats scolaires améliorés.**

Des résultats probants

Une enfant qui apprend la méditation et la pleine conscience ouvre son cœur aux sentiments pacifiques et bénéficiera de cet enseignement spirituel tout au long de sa vie. Chaque parcours est unique et les besoins de chacun sont différents. En identifiant les particularités des uns et des autres, on détermine alors laquelle des techniques aura le plus d'influence sur

chacun et aboutira. Le choix du domaine de méditation est aussi motivé par l'état d'esprit à un instant donné et par l'objectif qui est fixé. La finalité de la méditation est de calmer le mental en centrant son corps. La corrélation entre le corps et le mental permet d'être plus attentif à soi comme aux autres et ouvre l'esprit à l'amour et la compassion.

Pour prendre l'exemple d'un enfant ou d'un adolescent hyperactif qui supporte mal de rester assis sans bouger, il existe des méthodes éprouvées pour canaliser son énergie. Des exercices en mouvement vont calmer son agitation jusqu'à ce qu'il soit capable de passer au stade assis pour la méditation.

En effectuant un examen introspectif, l'enfant apprend à mieux se connaître.

Et pourquoi pas ?

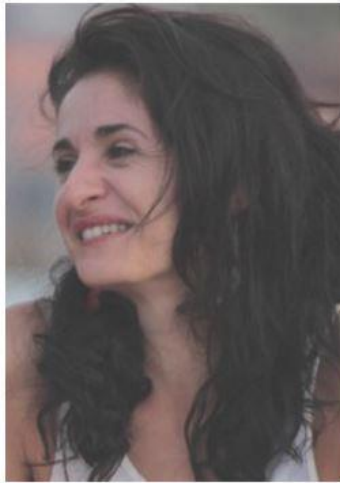
L'enseignement de la méditation à l'école pourrait déboucher sur un exercice de méditation le soir à la maison pour tirer le bilan positif de la journée et trouver l'apaisement.

En guise de devoir du soir à la maison, l'enfant pourrait s'essayer aux premières approches de la méditation en répertoriant trois événements positifs de sa journée, en position allongée et les yeux fermés.

Ce sera aussi le moment de partager avec les membres de sa famille les bienfaits de la méditation ou même de les initier s'ils ne connaissent pas encore cet exercice.

En attendant que la méditation fasse partie intégrante de notre vie, à la maison comme à l'école, je vous invite à découvrir et profiter de ces bienfaits, seule, avec vos enfants, en couple, en famille en prenant le maximum de plaisir.

Patricia du blog : famille-et-couple-heureux.com



Aurélie [monenfantadupotentiel](#)

Méditation et pleine conscience enseignées à l'école de mon enfant

J'ai décidé de franchir le pas et d'inscrire mon enfant dans une école où la méditation et l'entraînement à la pleine conscience sont les piliers d'éducation. Dans cette école, il peut recevoir un enseignement profond et humain. Il a la possibilité de se transformer et de s'ouvrir à lui-même comme au monde qui l'entoure. **La pleine conscience lui permet chaque jour d'améliorer la qualité de ses apprentissages mais aussi sa qualité de vie.** Il apprend à prendre soin de son être, à vivre en harmonie avec les autres, à les respecter, à les comprendre et à les aimer. Il prend conscience qu'il est relié à la Terre, au ciel et au soleil. Il prend conscience que son bonheur dépend du bonheur de chaque être. Il développe sa capacité de bienveillance et d'empathie, et son envie de contribuer au bien-être de tous. **Il apprend à choisir quel adulte souhaite-t-il devenir demain.**

La méditation pratiquée à l'école, pour des enfants sereins, attentifs et épanouis

La méditation du matin

Le matin, lorsque tous les enfants arrivent, ils se réunissent dans la Salle de Méditation après avoir ôté leurs chaussures. Il n'y a pas de meubles dans cette salle pourtant immense. Le sol est en parquet, et de jolis coussins ronds de différentes couleurs ornent le sol tels des petits cailloux. A l'entrée, de fines couvertures sont mises à disposition pour couvrir ses jambes les jours de froid si on le souhaite. Cette salle me fait penser au chapiteau de la Master School au Texas, là-bas on l'appelle Centre de Tranquillité.

Tous les enfants et tout le personnel de l'école se réunissent ici pour accueillir une nouvelle journée ensemble. Ils s'assoient pendant quelques minutes de [méditation guidée](#). On y récite une intention pour le bonheur de tous les êtres vivants, on y respire en pleine conscience, on dépose ses pensées et ses émotions, on y pratique des visualisations pour se remplir de lumière ou encore souffler de l'amour sur la Terre entière.

Ensuite tout le monde pratique quelques postures de yoga pour réveiller le corps et l'esprit en douceur. Dans le doux murmure des respirations, enfants et adultes exécutent ensemble les salutations au soleil et étirent doucement leurs membres, dans un calme tranquille.

Après cette séance de méditation et de yoga, tout le monde a l'esprit apaisé, libéré des distractions et plus concentré pour commencer à travailler.

La marche en pleine conscience, après la récréation

Pour se recentrer après avoir couru dans tous les sens, joué et crié pendant le temps de la récréation, tout le monde se rassemble et se met en cercle. Dans la cour, une [marche de pleine conscience](#) démarre. Chacun doit marcher en silence, en ressentant tous les mouvements de son corps, en se déplaçant lentement pour sentir le contact des pieds avec le sol, l'air autour de soi, pour être à l'écoute des bruits alentours. **Les enfants ont adoré la marche qui consiste à imaginer qu'ils avancent sur une couche de neige en posant leurs pieds délicatement** pour laisser une empreinte jolie, parfaitement dessinée sur le sol blanc. Un autre jour, ils ont été invités à imaginer que de chaque pas jaillit une fleur sur le sol et qu'une traînée de fleurs éclatantes se crée à mesure qu'ils avancent.

Un moment de tranquillité, quand on le souhaite

Dans toutes les classes existe un Coin de Tranquillité. Les enfants peuvent s'y installer pour quelques minutes lorsqu'ils ressentent le besoin de se calmer, de retrouver leur concentration ou encore de lâcher prise avec une émotion qui les envahit. Des casques pour enfants sont branchés et diffusent une musique douce et relaxante pour leur permettre pendant ces moments de se couper de la classe.

Ils peuvent simplement faire une [relaxation](#) qui consiste à respirer pour se recentrer et retrouver la paix en eux-mêmes.

Des CD et [vidéos de mini-méditations](#) sont aussi à leur disposition avec des thèmes proposés :

- Chasser le nuage de la colère.
- Faire la respiration spaghetti
- Entrer dans sa bulle de tranquillité
- Passer sous la cascade de lumière
- Mettre des fleurs dans son cœur
- Voyager au pays de la joie
- Déposer ses pensées dans un lotus...

Pour s'installer, ils se dirigent vers le fond de la classe, passent derrière un petit paravent sur lesquels de jolis bambous sont peints et s'installent sur un tapis en forme de nuage. Ils peuvent aussi s'y allonger s'ils en ressentent le besoin.

Une classe qui évolue en pleine conscience, constituant une famille bienveillante.

Des activités pour développer l'amitié et l'esprit de coopération

Chaque semaine, une petite activité est prévue pour aider les enfants à améliorer leur façon de vivre ensemble et développer un esprit de fraternité.

Un jour par exemple, sur le bureau de chaque enfant une feuille a été distribuée. Une fleur qui ressemble à une marguerite était représentée sur la feuille.

Chaque enfant y a noté son prénom dans le cœur de la fleur. Puis il a passé la feuille à son voisin. Les feuilles sont passées d'élève à élève et chacun devait y noter la qualité qu'il reconnaît en l'enfant dont le nom était inscrit, c'est à dire ce qu'il apprécie le plus en ce camarade. Chacun écrivait une qualité sur l'une des pétales de la fleur. A la fin, chacun a récupéré sa feuille. Tous les pétales étaient remplis de jolis mots et l'enfant pouvait alors découvrir ce que ses camarades appréciaient chez lui et les qualités qu'ils percevaient en lui :

- Joyeux
- Calme
- Aventurier
- Drôle
- Gentil...

Sur un tableau prévu à cet effet, chacun a accroché sa fleur. **Le tableau était couvert de fleurs magnifiques portant le nom des enfants et sur les pétales on pouvait lire toutes les belles qualités qu'ils possèdent.**

Des temps de parole pour apprendre à exprimer ses émotions

Chaque jour, un petit temps est prévu pour s'exprimer librement, parler de ses émotions et être à l'écoute de ce que ressentent les autres camarades. Les enfants se passent un bâton de parole à tour de rôle pour dire comment il se sentent aujourd'hui et exprimer leur émotion du jour. Les autres écoutent en silence. Pour les aider, ils peuvent simplement parler de la météo de leur cœur en indiquant s'il fait soleil, s'il y a quelques nuages ou s'il pleut. Ils peuvent s'ils le souhaitent dire autre chose. Une petite méditation clôt la séance pour se souhaiter à soi-même de se sentir bien dans son cœur, puis le souhaiter à chaque enfant de cette classe et enfin à tous les enfants de la Terre.

Des activités et jeux sont proposés aux enfants pour apprendre à connaître, identifier et mieux gérer ses émotions. Ils apprennent ainsi à [devenir maître de leurs émotions](#).

Apprendre à gérer des situations de conflits

Lorsqu'un conflit naît entre deux ou plusieurs enfants, l'enseignant invite les enfants à raconter aux autres un événement ayant généré la dispute. Elle précise auparavant que les enfants doivent raconter en ne portant aucune critique sur un autre enfant mais en utilisant le "je" pour exprimer ce qu'il a vécu et comment il l'a ressenti. Une fois que tous les enfants concernés ont pu s'exprimer, **tous les enfants sont invités à imaginer comment la situation aurait pu se passer mieux, sans conflit. Les enfants peuvent alors jouer les scènes proposées pour les expérimenter.** La séance se termine par une Méditation de l'Amitié qui consiste à envoyer des pensées d'amitié à tous ceux que nous connaissons, et en particulier à ceux avec lesquels nous nous sommes un jour disputé, et à souhaiter pouvoir être en paix, avec eux. Les enfants sont aussi invités en pensées à prendre conscience de ce qu'ils ont dit ou fait un jour et qui a causé de la peine à un autre enfant. Toujours en pensée, l'enfant dire "pardon" à cette personne et aussi se pardonner lui-même pour ce qu'il a fait.

Une corbeille de fleurs en papier est laissée à disposition des enfants. Après la méditation, ils peuvent s'ils le souhaitent, déposer une fleur sur le bureau d'un camarade pour lequel ils ont demandé pardon au cours de la méditation puis revenir s'asseoir. La classe peut alors reprendre.

Développer le sens de l'entraide et l'acceptation des différences

Lorsqu'un enfant a des difficultés particulières dans l'apprentissage ou dans l'intégration sociale par exemple, l'enseignant explique aux autres de quoi souffre cet enfant (troubles autistiques, troubles dys, phobie, troubles du langage ou troubles moteur...). Les enfants de la classe sont encouragés

à proposer des solutions pour que l'enfant soit aidé au mieux. **Un parrain peut être désigné pendant une certaine durée par exemple pour aider l'enfant dans ses difficultés** : un enfant qui est très isolé pourra par exemple être aidé par un autre enfant désigné comme parrain pour l'aider à s'intégrer aux autres enfants et pouvoir jouer avec eux pendant la récréation. Pour un enfant qui a des troubles moteur, l'enfant parrain pourra venir l'aider à découper au ciseau par exemple.

Se relier à son corps et à la nature en pleine conscience et en méditation

La Méditation du Repas.

Dans la cour, un immense carré potager permet de faire pousser des légumes pour préparer à manger le midi. Les enfants entretiennent eux-mêmes le potager dans leur temps scolaire. Ils apprennent à planter, arroser et prendre soin de la nature. A l'heure du déjeuner les enfants s'installent dans des petites tables rondes qui accueillent chacune 5 enfants. **Ils se tiennent la main et prennent quelques minutes de méditation pour remercier la nature de leur apporter toutes ces bonnes choses à manger, remercier tous ceux qui ont travaillé pour contribuer à préparer ce repas et remercier tous ceux qui sont assis avec eux pour partager ce déjeuner.**

La collation de pleine conscience

En milieu de matinée, les enfants se regroupent dans la Salle de Méditation pour partager une collation en pleine conscience. Chacun prend un bol avec quelques morceaux de fruits et peut aller s'asseoir en silence sur un coussin. La méditation guidée par un pratiquant consiste à amener les enfants à manger lentement, en prenant le temps de ressentir chaque goût, chaque texture, d'observer les aliments, de ressentir les mouvements de la mâchoire pendant la dégustation...Les enfants peuvent aussi prendre conscience que ces morceaux de fruit deviennent une partie d'eux-mêmes lorsqu'ils les mangent.

Un temps d'échange permet ensuite de discuter de l'alimentation : de quoi a eu besoin ce fruit pour pousser ? Quelles sont toutes les personnes qui ont dû intervenir avant que tu ne puisses le goûter ? As-tu alors senti le soleil, la Terre, la main de la personne qui l'a cueilli et le chauffeur du camion qui a amené ce fruit dans l'école, en croquant les morceaux de ce fruit ? Qu'as-tu senti en mangeant dans le calme ? As-tu découvert des choses ? Sais-tu combien de temps a mis ce fruit pour mûrir ? ...

La promenade en pleine conscience

Une après-midi par semaine est consacrée à une promenade de pleine conscience dans la nature. Différentes activités y sont organisées. En voici quelques-unes :

- créer un mandala nature tous ensemble, en plaçant un élément tel une grosse pierre au centre puis en déposant de façon symétrique en constituant des cercles de plus en grand des feuilles d'automne, des fleurs des champs, des branches ramassées au sol, ou encore des glands ou des châtaignes...
- marcher en file indienne dans le silence en écoutant les sons de la nature, en respirant les parfums et en ressentant ses pieds s'ancrer dans le sol.
- s'allonger sur l'herbe et observer les nuages pour y deviner des formes d'animaux, laisser l'imaginaire agir et s'inventer des histoires... après cette méditation de contemplation, les enfants racontent ce qu'ils ont vu, quelles histoires les nuages leur ont inspiré et comment ils ont vécu ce moment.
- chaque enfant choisit un arbre qui l'inspire, l'entoure de ses bras pour lui dire bonjour puis s'assoit un instant en méditation pour écouter le message que l'arbre va lui murmurer. Il Reste ainsi en pleine conscience le temps de ressentir ce que l'arbre mais aussi tout ce qui l'entoure, pierres, insectes, mousse, ont à lui dire. Puis il écrit ce message sur un papier ou en dessine la signification. De retour à l'école, tous les petits papiers seront collés ensemble sur un feuille grand format qui sera accrochée sur le mur et tous les messages seront lus et regardés.

Prendre soin des animaux et profiter de leur pouvoir apaisant

Dans l'école les enfants vivent en lien avec les animaux et ont la responsabilité d'en prendre soin. Quelques chats se promènent parfois dans les classes et l'un d'entre eux parfois s'endort sur le bureau d'un enfant qui travaille ou sur les genoux d'un enfant qui médite. Un petit enclos de verdure au fond de la cour accueille des tortues de terre, des canards et des poules. A tour de rôle, les enfants ont pour mission de les nourrir, de leur parler, de veiller à ce qu'ils ne manquent de rien. Ils apprennent ainsi à respecter et protéger tout être vivant. A l'intérieur de l'école, les enfants apprennent à respecter chaque plante, chaque animal, chaque minéral, chaque être humain.

J'avais décidé d'inscrire mon enfant dans une école comme celle-là mais je n'en ai trouvé aucune en France. Mais j'ai bon espoir. Car dans de nombreux pays, la méditation et la pleine conscience sont enseignés aux enfants à l'école, pour leur permettre de vivre dans l'instant présent. C'est le cas en Allemagne, en Colombie britannique en Belgique et plus encore au Canada et en Nouvelle Zélande, mais en France également où quelques initiatives se font jour.

Et les résultats sont là : diminution des incivilités à l'école, baisse des conflits et amélioration de l'ambiance dans les classes, meilleure concentration...

Alors dans le futur, j'en suis intimement persuadée, des écoles qui incluent un véritable programme de méditation et de pleine conscience fleuriront en France et nos enfants pourront grandir en développant une solide intériorité, en cultivant leur paix fondamentale, en créant une intention altruiste et bienveillante. Et ces enfants, lorsqu'ils deviendront adultes, créeront le monde de demain. C'est le vœu que je fais pour l'avenir de la méditation.

Je souhaite exprimer ma très sincère gratitude envers Thich Nhat Hanh et la Communauté du Village des Pruniers, qui au travers de leur livre

merveilleux “Semer les graines du bonheur dans le cœur de nos enfants, initiation ludique à la pleine conscience” m’ont inspiré pour la rédaction de cet article.

Cet article vous a-t-il inspiré ? Pensez-vous que l'enseignement de la méditation à l'école soit une bonne chose ? Avez-vous expérimenté les pratiques de pleine conscience ? Partageons ensemble, les commentaires c'est juste en-dessous !



Sarah [apprentissage de la lecture](#)



Quelle place occupera la méditation dans notre vie dans le futur ?

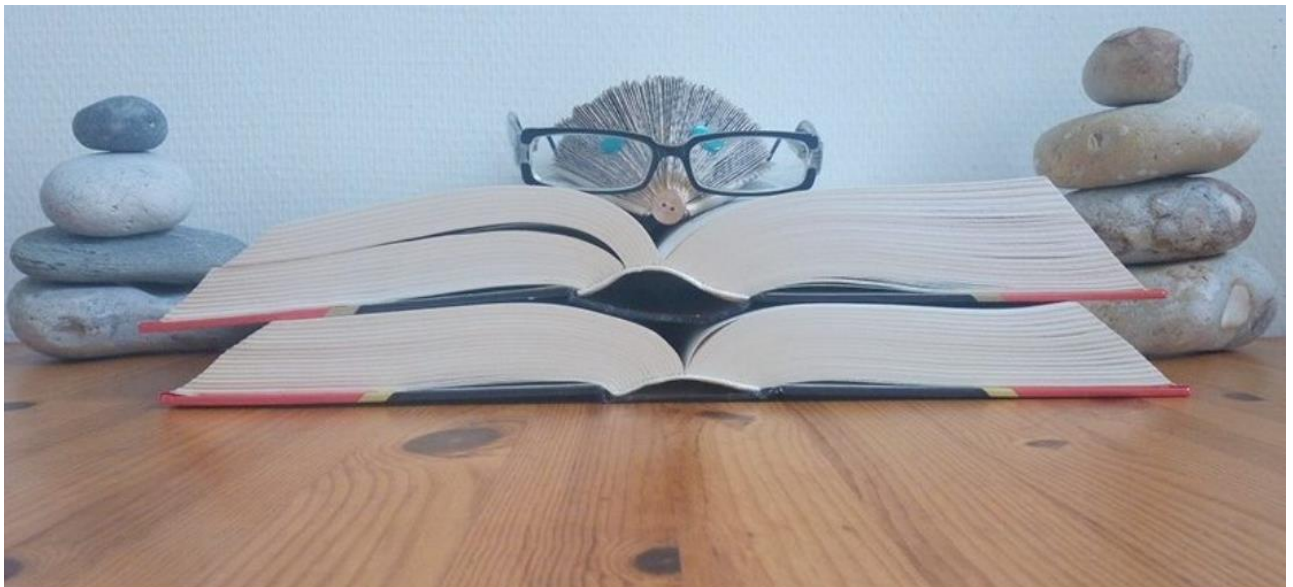
A la question de Christophe Lorreyte : “Quelle place occupera la méditation dans notre vie dans le futur ?”, j’ai envie de répondre très personnellement à cette question, en témoignant ce que m’apporte ma méditation quotidienne en parallèle de mon activité de lecture active de pleine conscience, vous savez [l’art de lire en soi](#). 😊

Mon expérience de la méditation

Comme vous le savez peut-être, j’ai réintroduit la lecture dans ma vie [après avoir chuté](#), notamment à l’aide du livre *Ta deuxième vie commence le jour où tu comprends que tu n’en a qu’une*. Après 4 mois de lecture active, de pleine conscience, j’ai commencé à pratiquer la méditation seule à l’aide

d'enregistrements audio sur mon trajet quotidien domicile-travail, et travail-domicile pour m'aider à faire encore plus baisser mes tensions musculaires dues à mon état de stress, à être plus présente dans l'instant présent.

Très vite, je me suis rendu compte que je devrais étendre ma pratique de la méditation aussi les week-ends, mais pendant un certain temps, j'ai résisté



en me disant que je n'en avais pas besoin dans ma sphère privée étant donné que celle-ci n'était pas source de stress... Finalement, pratiquer aussi le samedi matin pendant 5/10 minutes me permet d'être plus présente, de vivre pleinement mon samedi, mon week-end, ma vie privée ! Au début de ma pratique, ça m'a vraiment aidé à apprivoiser "mes pensées boulots". A un moment, il m'est aussi arrivé de méditer les dimanches soir, vous savez ces dimanches soir difficiles où tout d'un coup les tensions musculaires et autres douleurs réapparaissent sans cris égard, car notre inconscient pense déjà au lundi matin :(Même si aujourd'hui je n'éprouve plus le besoin de méditer le dimanche pour ces mêmes raisons, je sais que je peux utiliser cet outil en cas de besoin.

Bilan de ma pratique

Comme la lecture consciente, la pratique de la méditation m'a permis d'avoir un regard neuf et sensible sur ma situation de stress, de m'octroyer



des moments de calme, ouvert à plus de lucidité, plus de discernement, plus de confiance en moi pour avancer. La pratique des deux – Lecture et méditation – a eu pour moi comme effet d'accentuer les bienfaits des effets cumulés.

Les bienfaits sont tels que je n'envisage pas une seconde d'arrêter l'une ou l'autre ! La lecture et la méditation ont donc un bel avenir dans mon quotidien.

💡 Conseil

Le conseil que je donnerais à ceux qui hésitent de franchir le pas de la méditation est **n'ayez pas peur de pratiquer la méditation !** La méditation est accessible à tous, pour celui ou celle qui en ressent le besoin. Il n'est pas nécessaire de l'envisager comme un exercice de spiritualité. En ça, les enregistrements audios, les applications de méditation grand public sont d'une grande aide pour ceux qui veulent s'initier en optimisant leur temps, ou encore pour ceux qui se sentent trop vulnérables ou pas en phase pour pratiquer en compagnie d'un maître de méditation.

📖 Passez à l'action !

Pour ceux qui ont l'habitude de me lire, ils savent déjà que [rien ne sert de lire si vous ne passez pas dès maintenant à l'action pour appliquer les conseils qui viennent de raisonner en vous.](#)

Pour vous, voici une sélection d'ouvrages qui vous aideront à commencer à méditer en toute sécurité :

[Les dangers de la méditation](#) de Christophe Lorreyte

Méditation : la pleine conscience pour les nuls + CD de Hélène Filipe,
Shamash Alidina, Elisabeth Couzon

21



Stéphanie enfantzen.com



**Carnaval d'articles :
Quel est l'avenir de la
méditation ?**

www.enfantzen.fr

A collage of three images: a stack of smooth grey stones on the left, a pile of colorful ribbons in the center, and a white Buddha statue in a meditative pose on the right. A green pencil is positioned diagonally across the bottom left of the collage. The text and URL are on a blue background at the bottom.

Au vu des conditions de nos vies actuelles, il est effectivement intéressant de nous interroger sur **la place qu’occupera la méditation dans le futur**. Il me semble que nous sommes tous plus ou moins stressés et débordés. Nous courons après les heures manquantes à la fin de la journée pour boucler la liste des choses à faire. Régulièrement (pour ne pas dire toujours) cette liste n’est pas entièrement achevée à la fin de la journée. Les conséquences ne se font pas attendre : stress et pression supplémentaires pour réaliser les tâches de la journée suivante. Il peut s’agir d’activités du quotidien (ménage, repas, courses, transports des enfants aux activités, factures à payer ...) ou de tâches plus ponctuelles (rendez-vous médicaux, rendez-vous professionnels etc...).



Qu’est-ce que la méditation ?

- **La définition de google :**

“Réflexion qui approfondit un sujet, mûrit un projet.”

- **La définition de Wikipédia**

“Le terme **méditation** (du latin *meditatio*) désigne une pratique mentale ou spirituelle.”

- **Mon point de vue**

Pour moi, méditer, c’est surtout être conscient.

Etre conscient de ce qui se passe, en soi et autour de soi.

Etre conscient de vivre, de respirer, d'être heureuse ou de me sentir en situation inconfortable.

Se recentrer sur soi-même permet d'accéder à cet état de pleine conscience. Pour cela je peux m'aider de "forces intérieures" comme ma respiration, ou extérieures comme un mantra permettant à mes pensées de s'apaiser quelques instants.

Les différences entre méditation et relaxation.



***La relaxation** permet :

- Une réduction du stress dans le corps
- Un relâchement musculaire
- Une baisse de la pression sanguine
- Un esprit qui se calme et se recentre

La relaxation se trouve à l'opposé du stress. Elle est un effet secondaire de la méditation.

La relaxation peut s'obtenir par la méditation mais par d'autres activités également (yoga, activités artistiques...)

***La méditation**

va induire la relaxation mais ce n'est pas son but principal.

Dans la méditation le principal objectif est **le renforcement et le travail de l'esprit**, de la concentration, du mental.

Dans la méditation il y a aussi une **dimension spirituelle** avec le questionnement sur la vie, la mort, le but de la vie etc....

Quelle place accorder à la méditation dans le futur ?



Le contexte : une société dans laquelle tout va très vite.

Nos modes de vie se sont radicalement transformés en quelques années. Les évolutions semblent toujours plus importantes et rapides. Les informations arrivent à notre cerveau de partout, tout le temps : affiches publicitaires, musique, télévision. Les écrans ont envahi notre quotidien.

Dans un premier temps, cela peut nous sembler **très bénéfique** : accès rapide à l'information, formation en ligne, tutoriel etc....



Cependant l'effet secondaire est que **nous ne nous reposons plus !** Il y a toujours une information à chercher, un mail à lire (personnel ou

professionnel), un documentaire à voir, un nouveau film à découvrir, un sport, une activité à pratiquer...

Notre environnement regorge d'activités et d'informations de qualité et il est bien souvent difficile d'y résister !

De plus pour des personnes hypersensibles, cet afflux constant d'informations à nos sens est quelque chose pouvant devenir extrêmement handicapant.

Comment méditer ?

En étant conscient !

L'important est de prendre conscience de nos habitudes néfastes : vouloir toujours aller plus vite et penser à ce que je vais faire ensuite. Je suis en train de préparer le repas, je pense à ce mail reçu en quittant le travail ; je suis en train de faire la vaisselle, je pense au repas à préparer pour le lendemain. STOP !!!

Mettez-vous sur pause et appréciez chaque moment que vous vivez. Même s'il n'est pas agréable : appréciez-le !

Voilà ce que je dis souvent à mes enfants qui se brossent les dents très rapidement sans aucun soin : prenez le temps. Ne cherchez pas à vous débarrasser de ces 2 ou 3 minutes mais au contraire vivez-les avec conscience. Sentir la brosse sur chacune de mes dents, la sensation du dentifrice dans la bouche, la sensation de l'eau sur les dents, les joues.

Essayez, vous-aussi et faites-en une habitude ! Choisissez une activité quotidienne et transformez-là en un moment de méditation et de pleine conscience. Une fois l'habitude instaurée, vous pourrez choisir une autre activité : le temps d'une promenade ou de faire la vaisselle par exemple. Vous pourrez apprécier la sensation de l'eau qui coule sur vos mains, la température de l'eau qui procure des réactions différentes dans le corps, le plaisir d'avoir de l'eau "à volonté" sans difficulté...

Ainsi, la méditation à travers la pleine conscience c'est aussi **se reconnecter à nos sens.**

Quelle est la durée idéale pour méditer ?

Il me semble **essentiel de nous accorder quotidiennement un temps pour la méditation**. Ou plus exactement **des temps**.

La durée me semble moins importante que la qualité.

Je pense qu'il est préférable de **méditer plusieurs fois 1 minute par jour** de manière qualitative plutôt qu'1 heure par semaine si cela est très difficile et que la qualité de la méditation n'est pas au rendez-vous.

Pour vous aider dans cette pratique, je vous conseille le livre "[Les mini-habitudes](#)" de Stephen Guise. Celui-ci conseille de **mettre en place des mini-habitudes**. Celles-ci seront tellement petites et accessibles que nous ne pourrons pas échouer. De cette manière nous programmons notre cerveau à faire de grands changements.

Par exemple, j'ai mis en place après la lecture de ce livre plusieurs mini-habitudes :

-1 minute de vélo elliptique au réveil chaque matin avant de me préparer. Aujourd'hui je suis arrivée à 10 minutes par jour et cela sans aucun effort, je dois même avouer que ces 10 minutes me font du bien !

-une mini-méditation au réveil : Je me centre sur ma respiration et je pense en termes uniquement positifs "j'inspire : je calme mon corps et mon esprit, j'expire : je me sens bien, en pleine santé"

-une mini-méditation le soir, généralement identique ou inspirée de Hooponopono (Je ne peux pas détailler ici mais ce sujet est passionnant également !)

L'importance de la méditation régulière

Une expérience récente m'a fait prendre conscience de **l'importance qu'avait prise la méditation dans ma vie**.

Il y a quelques jours, je me suis retrouvée dans un tram bondé, sans climatisation et avec une chaleur étouffante. **J'ai vraiment cru m'évanouir** puis j'ai pensé à mes méditations express. Je me suis recentrée. L'idée était de calmer mes pensées qui prenaient trop de place. J'ai fermé les yeux et en quelques inspirations/expirations **mon mental s'est progressivement calmé**. (J'ai écrit [ici](#) une petite histoire à ce sujet pour aider les enfants stressés avant la rentrée des classes)

Pour l'anecdote, j'ai même réussi à ne pas descendre du tram à l'arrêt suivant ! Ce n'est que plusieurs heures après cet événement que j'ai réalisé l'importance de mes méditations quotidiennes : je n'aurais sans doute pas été capable de me recentrer aussi rapidement sans elles.

Et les enfants ?

Les enfants aussi sont soumis à nos modes de vie et n'ont pas souvent la possibilité de s'ennuyer.



Or, il me semble que c'est dans ces périodes d'ennui que le cerveau peut être le plus créatif, se raconter des histoires, inventer de nouveaux projets...

Le nombre d'histoires imaginées lorsqu'enfant, je regardais les nuages est incalculable ! Était-ce une initiation à la méditation ?!



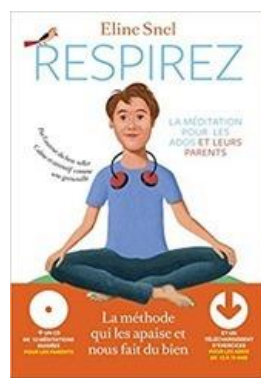
Les enfants tireront donc également **énormément de bénéfices à pratiquer** ces moments de méditation quotidiennement.

Il me semble inévitable (et c'est très bien !) que **la méditation se fasse de plus en plus présente** aussi pour nos enfants et cela dès le plus jeune âge. La méditation est en train de progressivement entrer dans leur vie, que ce soit **à la maison ou même à l'école.**

Un support très connu est le livre (et CD) de Eline Snel “[Calme et attentif comme une grenouille](#) “. J’ai personnellement utilisé cet outil pour mes enfants, le soir au moment du coucher (dernière piste du CD) mais également dans ma classe avec mes élèves et cela dès la petite section de maternelle et jusqu’au CM2. Le succès a été au rendez-vous pour tous les âges !



Il existe maintenant aussi pour les adolescents et leurs parents.



Conclusion

Dans les années qui arrivent il serait très bénéfique de pratiquer la méditation :

- tous les jours
- de manière adaptée à nos modes de vie : quelques minutes par jour de manière rituelle permettent de concilier cette pratique avec nos modes de vie modernes.
- pour tous : enfants et adultes peuvent méditer, et pourquoi pas créer un rituel de méditation en famille ?

Les bénéfices sont multiples : pour notre santé physique et notre santé mentale.

La place à accorder à la méditation est primordiale pour nous permettre de traverser les périodes ponctuelles de stress mais également nous aider à gérer le stress chronique engendré par une modification importante de nos modes de vie en très peu de temps.

La méditation sera de plus en plus essentielle, pour les adultes épuisés ou sans cesse à la limite du burnout mais aussi pour les enfants qui grandissent dans un monde où tout va toujours plus (trop ?) vite.

Il faut ajouter que la méditation peut également servir lorsque tout va bien : aucun stress, aucune fatigue, elle agira alors **en prévention** et sera d'autant plus utile.

Je finirai mes réflexions avec ce proverbe d'un vieux sage chinois qui montre à quel point la place de la méditation est essentielle :

**"Si tu as le temps, médite 20 minutes par jour.
Si tu n'as pas le temps, médite 1 heure par jour."**



...A méditer !!!

Stéphanie

Sources :

*Vidéo YouTube s'épanouir en conscience : <https://youtu.be/l2ucOuRondw>

*Wikipédia la méditation https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9ditation#Effets_sur_la_sant%C3%A9

*photos CCO Creative Commons sur pixabay.com



Mickaëline [l'avis de Mickaëline](#)

La méditation, est-elle l'avenir, ou un simple effet de mode ?



La méditation, et ses dérivés que sont la PNL et la sophrologie, prennent de plus en plus de place dans notre société. On est donc en droit de se demander, qu'elle sera réellement l'avenir de la méditation. En a-t-elle seulement un, ou est-ce juste un effet de mode, éphémère comme tous les modes.

C'est la question que c'est posé Christophe Lorreyte (du blog [Christophe-Lorreyte.fr](#)), et qu'il nous a posé.

Cet article, est donc une réponse (ou “carnaval d’articles” pour les plus initiés). Il s’agit d’un évènement inter-blogueurs dans lequel des blogueurs issus d’univers différents traitent d’un même sujet imposé. Pour vous, lecteurs, c’est une façon de découvrir ce thème abordé de différentes façons et de bénéficier de plusieurs articles sur ce « thème du carnaval” avec la possibilité d’en apprendre énormément sur le sujet. Un livret réunissant tous les articles vous sera offert. Je vous propose de visiter le blog christophe-lorreyte.fr qui nous invite, pour cela cliquez [ici](#). Je suis certaine qu’il vous inspirera.

Entre prières et endoctrinement

J’ai commencé à m’intéresser à la méditation, à la suite de ma lecture de Seper Hero de Marine Barnérias. Dans ce livre, elle nous offre son témoignage. Comment un voyage de plusieurs mois, qui lui était interdit, par le corps médical, lui a permis de lutter et vaincre sa sclérose en plaques. La première étape, était celle de l’esprit. Pour la réaliser, elle est allée dans un temple tibétain. Où il lui a fallu apprendre la simplicité, et rester des heures à méditer. Cette expérience aussi douloureuse qu’enrichissante, l’a profondément changé, lui permettant d’affronter sa maladie, avec un autre regard.

Parallèlement, j’ai remarqué que les rayons de développement personnel, regorgeaient de livres traitant de méditation. Même la célèbre application, Petit Bambou, se retrouve désormais, en version papier. Dorénavant on incite même les enfants à s’y adonner.



Les origines de la méditation :

Je ne suis pas une experte sur le sujet, contrairement à Christophe Lorreyte. Mais avant d’aller plus loin, j’aimerais que l’on s’attarde un instant sur les origines de la méditation. Voici ce qu’en dit Petit Bambou.

A l'origine, elle s'inscrivait dans une tradition spirituelle (hindouisme, bouddhisme, zen japonais). Cette technique ancestrale a été importée aux Etats-Unis dans les années 1950, puis adaptée, simplifiée et laïcisée. Le professeur de médecine Jon Kabat-Zinn est aujourd'hui considéré comme son chef de file. Ce chercheur en biologie moléculaire a mis au point une méthode de diminution et de contrôle du stress grâce à la méditation de pleine conscience baptisée Mindfulness-Based Stress Reduction. Elle est désormais très en vogue partout, y compris dans la Silicon Valley chez Google, Twitter, mais aussi dans la City à Londres ou auprès du grand public dans toute l'Europe.

La méditation, une arme de manipulation ?

Comme à chaque fois, que l'on touche au monde de l'esprit, il y a forcément des risques. Mais rassurez-vous, ils sont moindres comparés aux avantages. C'est d'ailleurs pour cette raison, que la méditation, prend de plus en plus d'ampleur. Cette dernière, n'est pas plus dangereuse que l'hypnose, et pourtant, dans un cas comme dans l'autre, on a vu des dérives. Il est certain que mis entre de mauvaises mains, elle reste une formidable arme d'endoctrinement. Ne vous privez pas cependant des bienfaits, de la méditation.

La méditation, une alliée aux traitements



Le cas de Marine Barnérias n'est pas unique. Il vous suffit de faire un tour sur la toile, pour vous en rendre compte. Qui n'a jamais entendu un médecin, dire que le moral était tout aussi important que le traitement, lors de maladies graves ?

Des études ont montré l'efficacité de la méditation, notamment la méditation de pleine conscience. Elle nous aiderait à guérir, nos problèmes de peau, nos douleurs chroniques, nos troubles respiratoires, ou encore les problèmes du cœur.

Une étude réalisée à l'université de Calgary a notamment révélé que des patients atteints du cancer auraient ressenti des améliorations significatives de leur humeur et de différents symptômes liés au stress, ainsi qu'une réduction de la sensation de fatigue. Une autre étude réalisée à Pittsburgh sur des patients souffrant de lombalgie chronique montre qu'ils auraient quant à eux développé une plus grande tolérance à la douleur et une meilleure forme physique, sachant que le fait de rester immobile a tendance à aggraver la lombalgie. La méditation aurait également permis d'améliorer l'efficacité des traitements aux ultraviolets chez les patients atteints de psoriasis. Cela s'explique sans doute par le fait que le psoriasis est généralement la manifestation physique d'un excès de stress.

La méditation, aurait donc non seulement des vertus curatives, mais également des vertus préventives : comme le montre cette autre recherche : une pratique régulière de la méditation, à raison d'une séance hebdomadaire pendant 8 semaines, augmenterait la production d'anticorps dans l'organisme. Cela peut s'expliquer par le lien qui unit les émotions positives et les réactions immunitaires. En outre, la méditation améliore la conscience que l'on a de notre propre corps, de nos sensations physiques. Elle nous rend plus réceptif aux différents signaux (notamment négatifs) que nous envoie notre corps. On peut donc se rétablir plus rapidement, que les autres, en cas de maladie, renforcer notre système immunitaire, grâce à une pratique régulière de la méditation.

La méditation est-elle l'avenir des troubles DYS ?



En observant les bienfaits de la méditation, sur notre santé, on ne peut que se demander, si elle ne serait pas l'avenir pour lutter contre les troubles DYS.

Enseigner à nos enfants à expérimenter, questionner et valoriser le monde qui les entoure, les aide non seulement à grandir, mais les aide également à devenir des adultes curieux et perspicaces. Les enfants sont naturellement curieux et désinhibés. Ces caractéristiques peuvent être très puissantes, en particulier lorsqu'elles sont ciblées et développées.

Apprendre la méditation, à un enfant Dys, c'est lui permettre, d'être plus épanoui, et d'avoir une meilleure estime de soi. Ils ont tendance à améliorer leurs résultats scolaires ainsi que leurs aptitudes sociales, comme la capacité à écouter, et résoudre pacifiquement les conflits.

La pleine conscience est également considérée comme un outil efficace pour gérer l'anxiété et l'agressivité.

Enseigner à nos enfants, (Dys ou non) la pleine conscience grâce à des activités adaptées à leurs intérêts, n'est pas difficile, (je vous ferais bientôt une liste). Naturellement pour les inciter, vous n'aurez pas d'autre choix, que de pratiquer vous-même.

Dans le futur la méditation devrait avoir une place grandissante



Il serait donc faux de penser, que la méditation, n'est qu'un effet de mode. Bien évidemment, il y aura toujours les sceptiques, ceux qui commenceront et qui arrêteront en cours de route. Mais je pense qu'une grande majorité s'éveillera à cette pratique. Afin d'être plus épanoui, je n'ai pris que l'angle « médical » de la méditation. Mais cette dernière agit, dans bien d'autres domaines, comme celles des relations, etc.

Qui sait peut-être même qu'un jour on la pratiquera dans les écoles, en complément des apprentissages, afin d'aider, tous les enfants qui ont besoin d'apprendre autrement, et de sensibiliser les autres.

Le mot de la fin

Si j'ai accepté de participer à ce carnaval d'article, c'était parce que j'avais le projet de vous parler de ce que la méditation, ou pleine conscience, peut apporter à nos enfants fantasdys. Ce premier article est donc une porte ouverte.

CONCLUSION

Eh bien voilà, c'est terminé, en tout cas pour ce qui est de ce carnaval car la pratique de la méditation, elle, ne fait que ses premiers pas dans notre monde occidental.

Vous l'aurez bien compris, elle n'en est qu'à ses balbutiements et submergera notre monde comme un outil indispensable, allié de notre équilibre, de notre santé, de nos relations avec les autres et avec nous-mêmes.

Si vous êtes intéressé par le fait d'apprendre un nouveau métier qui vous rendra libre et indépendant tout en soignant et en apportant votre aide aux autres, allez jeter un œil à mon blog christophe-lorreyte.fr qui vous dira tout ce que vous devez savoir pour devenir méditologue® certifié.

A bientôt !