

TROISIÈME ASTUCE : LA MÉDITATION

Ses bienfaits pour le cerveau et la santé

Méditer... en voilà un mot tendance ! Aujourd'hui, on médite à toutes les sauces. Vous aurez certainement déjà vu des propositions de méditation sur les réseaux sociaux, via mail, dans les journaux...

Pourquoi la méditation devient-elle si importante dans notre société occidentale ? Il me semble que dans nos vies où l'allure est effrénée, où l'on passe d'une activité à une autre comme une poule sans tête, prendre un temps pour soi s'avère une nécessité, un moment particulièrement privilégié pour remettre les pendules à l'heure, et surtout pour revenir dans l'instant présent.

De nombreuses études démontrent les bienfaits d'une méditation régulière sur le cerveau. Elle est à l'origine de nombreuses nouvelles connexions, de l'exploitation de zones peu utilisées et d'un meilleur échange entre les deux hémisphères cérébraux. Elle a aussi un effet bénéfique sur la santé en général. Lorsque vous méditez, vous vous permettez une pause salutaire durant laquelle tous vos organes sont mis au repos et peuvent effectuer les fonctions pour lesquelles ils sont destinés. Votre respiration ralentit, votre circulation sanguine aussi et un sentiment

d'apaisement s'installe très vite. Elle a aussi un impact sur votre pression artérielle qui se réduit. Elle améliore l'arrivée d'air à vos poumons, relâche votre système nerveux central.

Outre l'aspect physique et les bienfaits sur le corps, la méditation agit aussi au niveau psychologique. Elle renforce la confiance en vous-même, augmente votre vitalité et le sentiment d'être jeune – même si vous ne l'êtes plus vraiment au regard de votre carte d'identité – réduit le vieillissement cérébral, développe votre intuition, améliore les capacités de mémoire et d'apprentissage, vous aide à résorber des peurs précises comme le trac ou la timidité et des peurs plus diffuses sans raison apparente, augmente votre intelligence émotionnelle, réduit vos addictions ou permet carrément de les arrêter par une prise de conscience de l'effet néfaste d'une prise trop régulière d'alcool ou de cigarettes, permet de récupérer physiquement par l'état de conscience modifiée dans lequel vous êtes en méditant.

Finalement la méditation apporte des bienfaits spirituels indéniables par le sentiment d'apaisement qui s'installe très rapidement et une sensation de joie.

La reconnexion à soi, l'ancrage

La méditation permet de se reconnecter à soi. Même si cela peut paraître étrange, de nombreuses personnes ne sont plus connectées à leur corps, à leur ressenti et à leurs émotions. C'est un peu comme si elles vivaient en n'étant pas réellement présentes à elles-mêmes. Leurs gestes quotidiens se font avec automatisme sans prendre conscience de leur impact éventuel. C'est le cas par exemple lorsqu'elles mangent. Elles se nourrissent de ce qui leur semble bon. Si cela peut l'être au niveau gustatif, ce n'est pas

pour autant que l'alimentation ingérée agira avec bienfait à l'intérieur de chacune des cellules. Être connecté à soi, c'est prendre conscience de l'impact de ses pensées, de ses gestes, de ses attitudes sur le comportement, la façon d'être et de penser.

Être connecté à soi, c'est se recentrer sur la chance immense que nous avons de vivre cette vie sur terre, que ce passage n'a qu'un temps très limité à l'échelle de l'humanité et que ce temps nous est donné pour trouver notre mission de vie, c'est-à-dire la raison profonde de notre vie.

Prendre conscience de sa mission de vie ne veut pas pour autant dire être sérieux et ne plus trouver de plaisir dans le quotidien. Au contraire ! Une fois que ce chemin est déterminé, que vous faites tout pour tendre vers cet idéal, la vie prend tout à coup une saveur toute particulière, faite d'enthousiasme, de joie de vivre et dirigée vers un but. C'est mettre des jalons qui peuvent évoluer en fonction des circonstances, des événements vécus mais avec l'envie ultime de se réaliser dans une cause au service des autres.

L'ancrage c'est avoir les pieds bien sur terre et la tête dans les étoiles. C'est continuer d'avoir des rêves et faire tout pour qu'ils prennent naissance, qu'ils se réalisent. Les rêves nous permettent de sortir du marasme d'une réalité parfois difficile à vivre. Nous créons notre réalité par l'énergie que nous y mettons. **EN VIVANT À DE BASSES FRÉQUENCES ÉNERGÉTIQUES, ON ATTIRE DE BASSES FRÉQUENCES...** Cette maxime peut sembler cruelle et non justifiée. Cependant, à y réfléchir de plus près, nous avons tous vécu des événements heureux pour lesquels nous avons tout mis en place pour qu'ils se passent de cette manière ! Pensez à une fête que vous avez organisée par exemple. La joie avec laquelle vous avez pensé à tous les détails et l'envie omniprésente que tout se passe bien ! C'est pareil dans la vie. **LORSQUE NOUS METTONS TOUT**

NOTRE CŒUR À LA RÉALISATION DE NOS PROJETS, NOUS NE POUVONS QUE TENDRE VERS LA RÉUSSITE. Bien sûr parfois il faut réajuster certains points. Une reconnexion à nous le plus souvent possible nous permet justement de savoir si nous sommes toujours alignés, en phase avec nos désirs les plus profonds, ceux qui nous mèneront vers la réalisation de nos objectifs.

L'ancrage se fait de préférence pieds nus, debout, les yeux fermés ou pas. Vous ressentez en vous cette connexion très forte à la terre, la terre-mère, nourricière et en même temps une énergie subtile vous parcourt tout le long du corps, cette énergie de laquelle émergeront vos projets, vos idées, vos flashes de génie !

L'ancrage se fait aussi par la méditation, assis, le dos droit et les pieds au sol. Vous ressentez cette double sensation, celle d'être ici-bas et en même temps, les vibrations au niveau du cerveau. Ce sont des moments intenses d'émotion et de créativité. Au début, lorsque vous apprenez à méditer, cela peut vous paraître abscons, bizarre. Vous avez l'impression de faire des efforts pour arriver à cela, sans trop bien comprendre ce qu'on vous demande de faire. Vous le faites parce qu'on vous a dit que la méditation c'est bien et que cela n'apporte que des bénéfices. Et votre cerveau, qui a horreur des changements, qui ne veut pas croire à toutes ces sornettes, fera tout pour que vous décrochiez et abandonniez rapidement. Je vous invite vraiment à persévérer, à vous plonger dans la méditation comme dans un délicieux bain qui fait du bien à toutes les parties de votre corps. Après quelques séances, surtout si vous êtes guidés par un sophrologue qui vous fera prendre conscience du relâchement musculaire de tous vos membres, vous allez très vite ressentir cette connexion à vous, ressentir votre respiration au plus profond de vous. Vous pouvez aussi le faire seul en parcourant un à un tous vos muscles, en les décrispant depuis le visage, TOUS les mus-

cles du visage, ceux du front, des yeux, du nez, de la bouche, du menton... et en descendant le long de votre corps en oubliant aucune partie de votre corps. Faire cet exercice vous procurera déjà un réel soulagement, un réel sentiment de bien-être. Petit à petit vous arriverez très vite dans un état de conscience modifiée et vous pourrez encore aller plus loin dans votre méditation, dans votre ancrage à vous-même et cette reconnexion à qui vous êtes réellement.

La méditation à ce stade se pratique bien dans l'ici et maintenant. Quand vous faites attention à chacun de vos muscles, chacun de vos membres, vous ne pouvez pas être dans le passé ou dans le futur. C'est impossible. L'exercice même de concentration sur votre corps vous connecte automatiquement à l'instant présent, le seul qu'on vit...

Être ici et maintenant c'est oublier les tracas de la vie quotidienne, les souvenirs douloureux, ceux qui sont heureux aussi bien sûr, mais ceux-là en général ne posent pas de problème. C'est aussi rester ici et ne pas vivre par anticipation de ce qui pourrait se passer. Et si et si et si... C'est calmer le mental, apprécier le fait d'être là tout simplement, heureux de l'activité que vous êtes en train de réaliser, heureux d'être en vie, l'apprécier pleinement, ressentir le sang qui coule dans vos veines, votre respiration calme et profonde et oublier complètement les pensées obsédantes qui vous empoisonnent bien souvent.

La méditation peut se pratiquer en silence, à l'aide de musique comme les bols chantants ou bien encore en vivant dans un état méditatif.