



# La méditation accessible à tous et thérapeutique (Marie-Françoise Mariette)

Asseyez-vous sur un tapis, sur une chaise, allongez-vous ou bien allez marcher dans la nature, fermez les yeux, ressentez, observez et plongez dans votre monde intérieur. Cela prend 5mn, 10mn, 30, une heure, des heures, peu importe. Répétez ce schéma tous les jours, même 2 à 3 fois par semaine et au bout d'un mois, vous commencerez à voir les effets.

Mais tout d'abord, posez-vous la question : « qu'est-ce que la méditation ? »

C'est le pouvoir que nous avons tous de nous arrêter, de nous regarder et de nous écouter vivre, agir et interagir. C'est le pouvoir de mettre en veille cette petite voix qui nous parle sans cesse à l'intérieur et nous savons tous que bien souvent nous aimerions la faire taire... surtout au milieu de la nuit lorsque nous avons les yeux grand ouverts et que nous livrons une bataille sans merci avec nous-même pour retourner dans les bras de Morphée.

C'est, en réalité, le pouvoir d'avoir plus d'emprise sur notre cerveau, d'être un peu plus maître à bord.

Débarrassez-vous de l'idée préconçue qui consiste à croire que vous allez devoir rester des heures assis en Lotus sur un bloc en bois pour méditer ! Commencez simplement, de façon réaliste et faites en sorte que ce ne soit pas une contrainte. Vous pouvez méditer à n'importe quel moment de la journée, le matin au réveil dans votre lit, sous la douche, à l'heure du lunch, au bureau, le soir avant de vous coucher et même la nuit quand vous vous réveillez et mettez-y le temps que vous voulez. On pourrait aussi l'appeler la gymnastique du cerveau parce qu'au bout du compte c'est lui qui régit tout ! Mais vraiment tout !

A ce sujet, plusieurs études ont été menées à l'École de Médecine de Harvard (Harvard Medical School) sur l'approche de la méditation pleine conscience, ses effets sur notre cerveau et ses bénéfices sur des maladies telles que la fibromyalgie, le psoriasis, l'anxiété, la digestion, le transit, ainsi que la gestion de la douleur...etc... la liste est longue.

Plus particulièrement, Gaëlle Desbordes, professeur au département radiologie de Harvard Medical School, a mené une recherche à l'aide de l'IRM et a démontré que les amygdales, les deux parties du cerveau qui ont pour fonction de décoder les émotions, observent une baisse d'activité après la méditation.

Cette recherche scientifique confirme bien ce que Patanjali affirme dans le deuxième aphorisme du premier chapitre des Yoga Sutras :

« Yoga Chitta vritti Nirodah »

Le yoga est l'arrêt des fluctuations de l'esprit.

Ce n'est pas un hasard si le sage Patanjali parle du pouvoir du cerveau au tout début des Yoga Sutras, tout simplement parce que notre cerveau régit TOUT : notre esprit, notre corps, notre langage, notre marche, nos intentions, nos sensations, nos émotions, notre caractère et je ne nommerai pas tout mais surtout il dirige notre santé mentale mais aussi physique.

D'autre part, de la même façon que nous avons le pouvoir d'améliorer notre état mental et physique, j'ai appris lors de ma formation en yoga thérapeutique en Inde, que nous avons le pouvoir de déclencher des maladies telles que le diabète, les maladies auto-immunes, l'hypertension, l'asthme etc...

Notre façon de penser, nos intentions ont une conséquence directe sur nos tissus, sur notre système nerveux et endocrinien. Nous créons notre propre santé et il ne tient donc qu'à nous de la protéger en commençant par prendre le contrôle par le biais de la méditation.

D'après le livre de Masaru Emoto « Le Miracle de l'eau », on peut déduire que les mots que nous prononçons à nous-même ou bien à haute voix ont un impact direct sur les eaux de notre corps et par conséquent sur nos cellules. Dans ce livre, les cristaux d'eau glacée devant lesquels on a auparavant parlé de façon positive sont magnifiques, par contre le langage négatif donne des cristaux difformes et horribles.

Un peu de méditation tous les jours contribue donc à améliorer notre santé mais aussi à changer nos schémas de pensée, à faire en sorte d'orienter nos pensées de manière à se regarder de façon plus positive mais aussi à regarder le monde sous le bon angle.

Après quelques semaines de pratique, on remarque rapidement que l'on est plus patient avec soi-même et avec les autres. Notre capacité à maîtriser ses angoisses, son stress et même sa colère est amplifiée et de ce fait on est capable de prendre une grande inspiration et de faire marche arrière. Contrôler ses pensées et ses émotions cela veut aussi dire pouvoir réguler ses battements de cœur, son sommeil, sa concentration et tout cela a une incidence directe sur notre santé, tout fonctionne mieux en quelque sorte c'est une façon de huiler la machine de notre corps.

Par ailleurs, la méditation est accessible et fortement recommandée chez les enfants, de façon plus ludique évidemment et cela se développe de plus en plus dans les écoles et dans les hôpitaux.

J'espère vivement d'ailleurs que l'éducation nationale finira un jour par l'intégrer au primaire pour que chaque enfant ait l'opportunité d'apprendre à méditer de façon instinctive comme il est capable d'apprendre une deuxième langue plus rapidement qu'un adulte.

Enfin, la méditation pour tous nous donnerait accès à plus d'attention, plus de bienveillance envers soi-même et envers les autres, en quelque sorte la porte d'entrée vers un monde meilleur.

Marie Françoise Mariette

Contactez Marie Françoise Mariette via [mariefrancoise@satoshi.yoga](mailto:mariefrancoise@satoshi.yoga)

Retrouvez d'autres articles Marie Françoise Mariette via <http://satoshi.yoga/Citoyenne>

Le magazine numérique du yoga est toujours intéressé par vos idées, articles, photos et illustrations.  
[media@satoshi.yoga](mailto:media@satoshi.yoga)

Pour les membres de Yoga Partout

# En tout temps

Affichez vos évènements au calendrier de ce magazine sur YogaPartout.com

Expédiez votre info à : [calendrier@yogapartout.com](mailto:calendrier@yogapartout.com)

01-514-883-1922 Tout sur : <https://yogapartout.com/Annoncez>

Satoshi.Yoga 108.2

## Pour vous abonner, rendez-vous sur

<http://satoshi.yoga/NOW>