



© Daniel Bésikian

« Un rendez-vous avec soi-même »

Enseignante de Hui Chun Gong,
Dr Hanh Nguyen Ngoc pratique
la méditation tous les matins.

« La méditation m'apprend à m'arrêter, me poser et m'apporte le calme et la paix. Tôt le matin, avant les premiers bruits de la civilisation urbaine, quand tout est encore silence, je pratique la méditation assise Zazen pendant vingt à trente minutes. C'est comme un rendez-vous quotidien avec moi-même. Cette pause me permet de me concentrer pour agir

dans la voie juste tout au long de la journée. Car plus nous sommes à l'arrêt, plus nous pouvons accueillir les merveilles de la vie. La respiration lente, douce, profonde et régulière oxygène le cœur, le cerveau, les poumons, le foie, comme tous les autres organes. La méditation m'aide aussi à accéder à mes émotions et à les transformer quand elles sont négatives. Je donne souvent à mes proches l'image du gâteau de la sérénité pour les inviter à méditer. Quand nous avons eu la chance de le savourer une fois, nous avons envie de revivre l'expérience. Nous sommes surpris qu'avec la même recette, le goût change à chaque fois. »

Dr Hanh Nguyen Ngoc, 30, rue de Charonne, 75011 Paris, 01 48 06 13 13

Méditer permet donc de retrouver un juste équilibre. Et notre corps en profite : en phase de méditation, le cœur ralentit, la tension artérielle baisse, la transpiration diminue, la salivation augmente, la digestion s'opère. Résultat, une sérénité générale s'installe. Une pratique régulière est même source de longévité. La télomérase, une enzyme connue pour jouer un rôle clé dans la viabilité des cellules en freinant le vieillissement cellulaire, accroît son activité durant la pratique de la méditation, au cours de laquelle la pensée positive prévaut. Le cerveau aussi se modifie en profondeur, par le phénomène de plasticité : sa structure et son fonctionnement opèrent des changements pour s'adapter au nouvel état d'esprit.

Les **SCANNERS ET IRM** ont démontré les effets de la méditation sur le **CERVEAU**

C'est précisément ce qu'explorent les recherches soutenues par le Mind and Life Institute, dans le Colorado, aux États-Unis, avec lequel le Dalai-Lama lui-même collabore. Lors de l'une de ces études, l'équipe de Richard Davidson, de l'université du Wisconsin-Madison, a scruté dans un scanner le cerveau de moines tibétains ayant des centaines de milliers d'heures de méditation à leur actif. Le résultat de l'étude est édifiant. Les moines sollicitent moins les zones d'expression des émotions que les non méditants. En revanche, les régions chargées de contrôler ces émotions et celles qui servent à focaliser l'attention sont plus actives. D'après cette même équipe de chercheurs, nous pouvons apprendre à développer des émotions positives, comme on apprend à jouer d'un instrument de musique ou à pratiquer un sport ! Mais de la même façon qu'il faut régulièrement s'exercer pour rester performant, il faut continuer à méditer régulièrement pour en garder les bénéfices.

Cultiver la compassion et la gentillesse par des séances de méditation modifie alors les régions cérébrales qui nous rendent empathiques. Pour Cassandra Vieten, directrice de recherche à l'Institut des Sciences Noétiques (Californie), la *mindfulness* peut s'avérer d'un précieux secours pour les jeunes mamans : « Le bébé qui crie, la couche à changer... Inutile de lutter ! Mieux vaut accepter la situation telle qu'elle est et ne pas la juger. On profite alors plus des babillages et des sourires de son bébé. »

La méditation est-elle réservée aux seuls adultes ? À l'école privée Living School, à Paris, les matins débutent par un éveil corporel à la lueur d'une bougie, animé par les enfants eux-mêmes. Au programme, exercices de respiration, puis massage des parties du corps, d'abord sur leur propre corps, puis, entre eux. Enfin, une minute de silence les yeux fermés. Dans la classe de CP/CE1, les enfants sont ravis. « Cela donne de la chaleur à mon corps », raconte Héloïse, « je me sens relaxée », confie Adélaïde.

Dans une école publique de l'Ariège, Uma Wright, professeure de yoga formée en Inde par un maître de yoga, est intervenue bénévolement, durant un cycle de six séances de 1h30 une fois par semaine, dans l'école primaire d'Arvigna. « Pendant les 20-30 premières minutes, les enfants se relaxent, en position assise. On observe le souffle et, pendant une minute, on chante les "om" (un *mantra*). Après 30 à 45 minutes, ils sont dans un état de méditation », constate-t-elle. Sophie Gos, la directrice de l'école, aimerait renouveler l'expérience. « Les bénéfices sont visibles : les postures du yoga leur ont donné confiance en eux, ils sont plus posés, et l'ambiance de la classe est plus coopérative. Dans une société où l'on zappe d'une activité à l'autre, le yoga, la relaxation, la méditation leur permettent de se recentrer. »
Un message pour l'Éducation nationale ?