La température corporelle peut être contrôlée par la méditation

Partage international n° 297 – Mai 2013

Une équipe de chercheurs de l'Université de Singapour a démontré pour la première fois que la température du corps humain pouvait être augmentée grâce à certaines techniques de méditation.

Ils ont mené leur étude sur un groupe de religieuses au Tibet qui pratiquent la méditation g-tummo. Tout en méditant, les religieuses sont capables de produire un excédent de chaleur corporelle. Des études antérieures sur les méditants g-tummo avaient déjà montré une augmentation de température, mais seulement dans les parties périphériques du corps comme les doigts et les orteils.

Avec des scanners du cerveau et des mesures précises, les scientifiques ont déterminé que la température du corps des participantes montait à 38,3° Celsius.

Les religieuses ont également réussi à sécher des draps mouillés enroulés autour de leurs corps dans le froid de l'Himalaya (-25° Celsius) tout en méditant. Dans cette méditation, les femmes avaient toutefois utilisé des techniques de visualisation pour éviter la perte de chaleur en imaginant des flammes se déplaçant le long de la moelle épinière.

Une deuxième étude a été menée auprès de participants occidentaux, qui après l'apprentissage d'une technique respiratoire basée sur la méditation g-tummo, « *ont également réussi à augmenter leur température corporelle, dans certaines limites,* a déclaré la chercheuse Maria Kozhevnikov sur le site Science Daily, *et ils ont déclaré se sentir plus énergiques et concentrés.* »

Les chercheurs, qui ont publié leur étude dans la revue scientifique en ligne *Plos One,* pensent qu'il est possible que cette méditation tibétaine puisse trouver sa place dans le domaine de la médecine, dans les cas où la température corporelle doit être régulée.

Sources : www.plosone.org ; sciencedaily.com ; nu.nl
Thématiques : Sciences et santé
Rubrique : Tendances