Le pouvoir de la méditation

Partage international nº 238 – Juin 2008

Des études scientifiques ont été menées sur le pouvoir de la méditation. Aux Etats-Unis et en Grande-Bretagne, des chercheurs se sont penchés sur l'action que la méditation pouvait exercer sur l'allongement de la vie grâce à l'amélioration de la fonction cardiaque, la diminution des hormones du stress, et d'une manière générale, une plus grande sensation de bien-être et de bonheur. Ces études ont aussi considéré le rôle que la méditation pouvait jouer sur la dépression, les tendances suicidaires et la toxicomanie.

Les recherches américaines considéraient les effets de la méditation transcendantale (MT), introduite par le maître spirituel indien, Maharishi Mahesh Yogi. Le Dr Robert Schneider, directeur de l'Institut de prévention et de médecine naturelle au *Maharishi University of Management* (Iowa, Etats-Unis), a étudié le cas de 202 personnes âgées, pendant dix-huit ans. Certaines avaient pratiqué la MT et d'autres, des techniques de relaxation. On a pu constater que parmi celles qui avaient pratiqué la MT, les décès dus à une crise cardiaque étaient 30 % inférieurs, et ceux dus au cancer 49 % inférieurs. Il concluait que malgré la relative modicité de cet échantillonnage, ces résultats préliminaires suggéraient qu'une réduction effective du stress pouvait faire décroître la mortalité.

Une précédente recherche sur la MT montrait que cette méditation faisait baisser les hormones de stress et la pression sanguine. Selon le Dr Schneider : *« La présente étude vient étayer les premières, et montre que ces modifications physiologiques et psychologiques allongent la durée de vie. »*

Le Dr Shanuda Nataraja, spécialiste de neurologie à l'Ecole de médecine Johns Hopkins (Baltimore, E.-U.), vient de publier les résultats de ses recherches dans son dernier ouvrage : *The Blissful Brain :Neuroscience and the Power of the Brain*.

En utilisant des sondes ou électrodes de réponse galvanique de l'épiderme, qui détectent à travers la peau les modifications émotionnelles, et d'électroencéphalogrammes (EEG) qui mesurent l'activité électrique du cerveau, le Dr Nataraja a constaté une augmentation des ondes alpha dans le cerveau, pendant la méditation. C'est un indicateur de l'activité du système nerveux parasympathique, qui signifie moins de stress et par conséquent un cœur en meilleure santé.

A Madison (Wisconsin), le Dr Richard Davison a étudié pendant plusieurs années les moines bouddhistes, et a constaté qu' en *« méditant, vous pouvez être plus heureux et vous concentrer plus efficacement. »* Il a poursuivi cette recherche sur un groupe d'employés de bureau, qui suivaient un stage de techniques combinées de méditation et de réduction du stress. Il constata que les cerveaux des participants montraient une activité accrue dans une zone du cerveau liée au bonheur et à l'enthousiasme.

Le professeur Mark Williams, du département de Psychiatrie, à l'Université d'Oxford (Grande-Bretagne), dirige des stages au cours desquels il combine la méditation et la thérapie cognitive, en traitant des personnes ayant connu au moins trois accès de dépression. Il explique que : *« Cela vous enseigne à regarder les choses, à les considérer avec lucidité sans essayer nécessairement de les résoudre. Cela suggère aux gens qu'ils peuvent considérer leurs pensées comme juste des pensées, qu'elles soient positives, négatives ou neutres. »* M. Williams estime que la méditation jouit d'un potentiel énorme : *« Elle permet de gérer ses attentes, en se jugeant constamment soi-même – en comprenant que toutes ces choses ne sont que des pensées. Et le fait de méditer, de reconnaître les pensées comme de simples pensées et de les laisser s'en aller, peut être extrêmement enrichissant pour chacun. »*

Sources : The Guardian ; BBC News ; Grande-Bretagne
Thématiques : Sciences et santé
Rubrique : Tendances