Les bénéfices de la méditation

Partage international nº 232 – Décembre 2007

L'Université d'Orégon (Etats-Unis) déclare que la méditation « corporelle », qui cherche à contrôler l'esprit à travers des exercices physiques, améliore les performances et diminue le stress.

Des chercheurs chinois et américains ont testé des participants lors d'un cours de méditation de cinq jours, pendant qu'un groupe de contrôle suivait un entraînement de relaxation.

Les chercheurs ont testé les niveaux d'attention et de stress des deux groupes, avant et après l'entraînement. Après les cours, les méditants avaient les meilleurs scores d'attention, ils montraient aussi un niveau d'hormone de stress bien inférieur lors d'un exercice difficile de mathématiques.

Selon les chercheurs, la méditation « corporelle » est une méthode simple et efficace pour améliorer ses performances, apprendre à contrôler ses émotions et améliorer son comportement social.

Sources : de Volkskrant, Pays-Bas
Thématiques : Sciences et santé
Rubrique : Tendances