

Méditation 101

Droits d'utilisation

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée dans un système d'extraction ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, balayage ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Avis de non-responsabilité

Tout le matériel contenu dans ce livre est fourni à des fins éducatives et de formation uniquement. Aucune responsabilité ne peut être prise pour tout résultat ou issue résultant de l'utilisation de ce matériel.

Bien que tout ait été mis en œuvre pour fournir des informations à la fois précises et efficaces, l'auteur n'assume aucune responsabilité quant à l'exactitude ou l'utilisation/la mauvaise utilisation de ces informations.

Table des matières

5 Avantages surprenants de la méditation que vous ne connaissez peut-être pas	4
6 Les bienfaits de la méditation qui vous aident à gravir plus rapidement les échelons de l'entreprise	6
7 Conseils simples de méditation pour les débutants	8
La méditation au volant fait de vous un conducteur plus sûr (et plus heureux)	10
La méditation et les enfants - Jusqu'à quel point est-ce trop jeune ?	12
Les bienfaits de la méditation pour les personnes âgées	15
La méditation est un élément essentiel de la condition physique	17
Les meilleurs outils et accessoires de méditation	19
Comprendre les deux principaux types de méditation	21
Pourquoi vous devriez méditer si vous êtes enceinte	23

5 avantages surprenants de la méditation que vous Vous ne savez peut-être pas

L'avantage le plus connu de la méditation est la réduction du stress. Différentes formes de méditation sont utilisées depuis des milliers d'années pour soulager et éliminer rapidement, et parfois instantanément, le stress et l'anxiété. Le site LiveAndDare.com a identifié 76 bienfaits scientifiquement prouvés de la méditation. Ils comprennent la diminution des cas de dépression et la réduction de l'anxiété.

Ces bienfaits mentaux peuvent sembler logiquement liés à une pratique où l'on calme son esprit. Cependant, certains avantages de la méditation peuvent vous surprendre, notamment les 5 effets bénéfiques suivants de la méditation que vous ne connaissez peut-être pas.

1 - La méditation rend l'adolescence vivable

Le lycée peut être une période très difficile, non seulement pour les adolescents qui essaient de s'en sortir vivants, mais aussi pour leurs parents. L'adolescence peut être difficile parce que le corps et l'esprit humains changent très rapidement. Cela peut provoquer des doutes sur soi, de la frustration, de la confusion et parfois le sentiment que le monde entier est à la recherche de l'adolescent.

Des recherches menées par la Harvard Medical School montrent que les pratiques de relaxation telles que la méditation et la respiration profonde améliorent la capacité des élèves à faire face aux sautes d'humeur hormonales et au drame permanent de l'adolescence.

2 - La " méditation " peut être meilleure que les " médicaments " pour la douleur chronique

Le Journal of Neuroscience fait état d'une étude qui montre que la méditation permet de réaliser d'importantes économies sur le coût des médicaments sur ordonnance, tout en soulageant plus efficacement la douleur. Les pilules ont souvent des effets gênants et

des effets secondaires débilissants. Ce n'est pas le cas de la méditation, qui s'est avérée plus efficace que les analgésiques pour soulager la douleur chronique dans cette étude.

3 - Soulagement du syndrome de l'intestin irritable (SII)

Le syndrome du côlon irritable peut être frustrant, inconfortable, douloureux et embarrassant. La solution peut consister à méditer régulièrement. Une étude a montré qu'en pratiquant la pleine conscience pendant huit semaines pour réduire le stress, les symptômes du SCI ont diminué de 26,4 %.

4 - La méditation stimule votre système immunitaire

Votre système immunitaire est le groupe complexe de processus dans votre corps qui combat les infections et les maladies. Le stress et l'anxiété ont des effets néfastes sur votre système immunitaire, ce qui signifie que vous êtes plus susceptible de tomber malade, quelle qu'en soit la cause. Méditer régulièrement ralentit la production d'hormones de stress comme le cortisol, qui endommagent naturellement votre système immunitaire.

5 - Améliore les taux de fertilité chez les femmes

Les chercheurs ne savent toujours pas pourquoi cela se produit. Toutefois, il existe une corrélation indéniable entre les taux de fertilité nettement plus élevés chez les femmes qui méditent régulièrement et celles qui ne le font pas.

6 avantages de la méditation qui vous aident

Gravir plus rapidement les échelons de l'entreprise

Vous grimpez les échelons de l'entreprise à la recherche de la sécurité de l'emploi, d'un meilleur salaire, de plus de responsabilités ou de pouvoir personnel ? Si vous participez à la course de vitesse de votre entreprise et que vous vous efforcez d'avancer aussi vite que possible, la méditation présente des avantages considérables. En plus de soulager le stress, qui, comme vous le savez, est constant dans un environnement professionnel compétitif, la méditation offre les 6 avantages suivants qui vous aident à gravir les échelons de l'échelle de l'entreprise plus rapidement et plus efficacement que vos collègues qui ne méditent pas.

1 - Toute méditation améliore la concentration. Si vous ne pouvez pas vous FOCUSER (suivre un cours jusqu'à ce que vous réussissiez), vous ne réussirez tout simplement pas à atteindre les niveaux avancés du monde de l'entreprise. La méditation, en particulier la méditation de l'attention focalisée, peut créer une vision ciblée au laser qui vous permet d'éliminer le désordre et les distractions constantes qui vous entourent, et de terminer vos projets et vos missions rapidement et de manière productive.

2 - La méditation favorise l'objectivité, le calme, la clarté et la concentration. Lorsque vous pouvez évaluer objectivement n'importe quelle situation professionnelle, votre valeur pour votre entreprise augmente considérablement. Une pratique de la méditation améliore également la concentration, vous aide à développer une vision claire et vous garantit de garder votre sang-froid lorsque les choses deviennent

stressantes, des outils essentiels pour progresser et survivre dans le monde de l'entreprise.

3 - La méditation augmente la productivité. Que vous pratiquiez la méditation Kundalini ou Vipassana, ou l'une des dizaines d'autres variétés, vous vous trouverez plus productif. En intégrant des séances de méditation tout au long de votre journée de travail, vous augmenterez encore plus votre productivité.

4 - Vos capacités de résolution de problèmes et de prise de décision se renforcent. D'innombrables études montrent que la méditation améliore le fonctionnement mental et la mémoire et réduit considérablement les risques de contracter des problèmes de santé mentale. Cela signifie que votre capacité mentale à attaquer les problèmes, à les résoudre et à prendre des décisions intelligentes est renforcée par la méditation.

5 - La méditation améliore votre niveau d'intelligence sociale et émotionnelle. La méditation entraîne votre cerveau à réagir de manière objective et intelligente. Cela améliore à la fois votre QI social et votre QI émotionnel. Des études montrent que les employés ayant un niveau élevé d'intelligence sociale et émotionnelle sont plus susceptibles d'être choisis pour des postes de direction.

6 - La méditation permet d'évacuer le stress mental et physique. C'est probablement l'avantage le plus connu d'une pratique régulière de la méditation. Ce qui est étonnant, c'est que parmi toutes les formes de méditation, toutes sont très efficaces pour soulager le stress et l'anxiété. Quelle que soit la forme de méditation que vous décidez de pratiquer, vous ressentirez moins de stress. Cela signifie moins de jours de congé, moins d'appréhension et d'anxiété sur le chemin du travail, et une meilleure capacité à rivaliser avec vos collègues dans un environnement professionnel stressant.

7 conseils simples de méditation pour les débutants

Les débutants en méditation l'abordent souvent avec des idées préconçues. Contrairement à l'opinion générale, il n'est pas nécessaire de pratiquer une religion particulière, d'avoir une vision spirituelle spécifique ou d'acheter un quelconque équipement ou accessoire pour bénéficier de la méditation. Les débutants dans cette pratique ancestrale ont entendu dire qu'elle permettait d'évacuer le stress et qu'elle offrait également d'autres avantages pour la santé mentale et des bienfaits physiques. Anxieux de commencer, les nouveaux adeptes de la méditation ont généralement une grande question en tête...

"Comment puis-je méditer ?"

Ils s'imaginent souvent que la pratique de la méditation passe par l'adoption d'une position de lotus exiguë et douloureuse, la respiration d'un encens étouffant et la répétition de chants mystiques. Des notions préconçues et des idées fausses et stéréotypées mal informées remplissent leur esprit. Si vous voulez commencer à bénéficier mentalement et physiquement de la méditation, les 7 conseils et pratiques suivants vous feront passer rapidement du statut de débutant confus à celui de vétéran de la méditation calme et confiant.

1 - Comprenez d'emblée qu'il n'y a pas de "bonne" ni de "mauvaise" façon de méditer. Ce qui fonctionne le mieux pour vous est ce que vous devez faire.

2 - Commencez doucement. Vous devriez viser 2 ou 3 séances de méditation par jour.

3 à 5 minutes au début. Familiarisez-vous avec le processus. Au début, même une séance de méditation de 3 minutes peut être difficile. Vous pouvez avoir l'impression d'avoir "échoué", mais persévérez et vos

performances et vos bénéfices s'amélioreront avec le temps.

3 - Si vos pensées vagabondent, et elles le feront, ne vous critiquez pas. Reconnaissez la source de distraction qui vous a interrompu, et puis, lentement.

redirigez votre attention vers votre point de mire.

4 - N'essayez pas de méditer juste après un repas copieux. La plupart des gens ne réalisent pas combien d'énergie leur système digestif requiert. Méditer après avoir mangé peut être source de frustration si vous ne voyez ou ne sentez pas les résultats se produire assez rapidement pour vous rendre heureux. Vous devez également être correctement hydraté, mais pas au point que votre vessie vous supplie de terminer votre séance de méditation.

5 - Utiliser des bandes sonores pour la méditation ... ou ne pas utiliser de bandes sonores pour la méditation. Certains débutants affirment que les fichiers MP3 de méditation, les CD et les vidéos YouTube sont essentiels pour fournir l'environnement audio approprié à la méditation. D'autres disent que cette musique les distrait. Découvrez ce qui fonctionne pour vous.

6 - Réalisez que vous n'êtes pas obligé de vous asseoir dans une position de lotus, les jambes croisées. La méditation peut avoir lieu n'importe où, pourvu que vous soyez assis ou allongé dans une position confortable, dans un environnement calme et paisible.

7 - Pratiquez la pleine conscience partout. Lorsque vous conduisez, lorsque vous faites vos courses ou que vous vous promenez dans votre quartier, soyez attentif à ce que vous vivez. Ne vous concentrez pas sur le passé ou l'avenir, ni même sur la prochaine étape que vous êtes en train de franchir. Devenir attentif au "moment présent" de votre vie tout au long de la journée peut aider votre pratique de la méditation...

Comment la méditation au volant fait de vous un Un conducteur plus sûr (et plus heureux)

Après avoir lu ce titre, vous vous dites peut-être : "Méditer en conduisant ? C'est fou !" Vous imaginez probablement quelqu'un essayant de conduire un véhicule les yeux fermés, assis en position du lotus et psalmodiant des mantras, tout en essayant de former des mudras appropriés avec ses mains. C'est l'expérience typique à laquelle la plupart des gens pensent lorsqu'ils entendent le mot "méditation".

La méditation au volant, également appelée conduite consciente, est un animal totalement différent.

De nombreux types de méditation vous demandent simplement d'être attentif à votre expérience présente. Cela signifie que vous devez ouvrir votre esprit et tous vos sens à tout ce qui se passe autour de vous. N'est-ce pas la recette parfaite pour une conduite sûre ? Combien d'heures par jour ou par semaine passez-vous au volant de votre voiture ? Au lieu de considérer ces heures comme du temps perdu et stressant, pourquoi ne pas les utiliser comme une occasion de pratiquer la pleine conscience ?

Notez que cette pratique est appelée "conduite consciente", et non pas "rage au volant", "jugement" ou "vengeance". Si vous êtes totalement conscient de tout ce qui se passe autour de vous lorsque vous conduisez, vous verrez certainement les mauvaises habitudes de conduite des autres conducteurs. Lorsque vous pratiquez la pleine conscience, que vous soyez au volant ou confortablement assis dans votre salon, vous prenez conscience de votre expérience actuelle.

Cependant, vous ne jugez pas l'expérience.

Vous la rencontrez simplement, vous vous permettez de la vivre, en vous préoccupant uniquement d'être vraiment dans le moment présent. Cela

signifie que votre vision voit des feux de freinage apparaître sur une file de véhicules devant vous. Vos oreilles vous avertissent d'un klaxon de voiture. Vos mains remarquent qu'il y a un petit mouvement

dans votre volant, ce qui signifie que vous avez peut-être rencontré un terrain plus accidenté ou plus difficile à conduire.

Si davantage de personnes pratiquaient la conduite consciente, les cas d'accidents de la route et de rage au volant diminueraient de façon spectaculaire.

La conduite consciente peut entraîner une baisse des primes d'assurance. Elle peut certainement contribuer à réduire votre niveau de stress si vous vous rendez à un travail que vous détestez et peut vous aider à vous déstresser après une journée de travail difficile. Cela signifie moins de stress et d'anxiété lorsque vous arrivez à la maison, ce qui favorise un environnement familial plus heureux.

Il y a de nombreuses raisons de pratiquer la pleine conscience au volant. Non seulement vous devenez un conducteur plus sûr et plus conscient, mais votre attention quotidienne peut devenir un moyen d'évacuer le stress, au lieu de favoriser le stress et l'anxiété.

La prochaine fois que vous conduirez, soyez présent à tout ce qui se passe autour de vous. Prenez conscience de votre situation, sans réagir de façon critique. Vous trouverez plus de paix et moins de stress dans votre vie, et vous prendrez peut-être un réel plaisir à conduire alors qu'auparavant c'était une activité que vous redoutiez.

La méditation et les enfants - Trop jeunes, c'est trop Jeune ?

La méditation a été associée à de nombreux avantages pour la santé physique et mentale. La réduction du stress, la longévité accrue, la diminution des coûts des soins de santé, le meilleur contrôle des émotions et l'amélioration des performances physiques sont autant d'avantages de la méditation et de la pleine conscience qui ont été prouvés scientifiquement. Compte tenu de ces avantages considérables, vous envisagez peut-être de faire pratiquer régulièrement la méditation à votre enfant.

La méditation s'est avérée bénéfique pour les adultes, les seniors et les personnes âgées. Elle peut améliorer la vie des hommes et des femmes. Il est donc logique que les parents, les grands-parents et les autres personnes qui s'occupent des enfants se demandent : "A partir de quel âge peut-on initier un enfant à la méditation ?"

Si vous vous posez cette question, vous êtes loin d'être seul. Parcourez les forums de méditation sur Internet et vous verrez plus d'une question comme la suivante :

"Ma fille de 9 ans est-elle trop jeune pour apprendre la méditation ?" "Mon fils vient d'avoir 6 ans, est-ce trop jeune pour la méditation ?"

"J'ai entendu parler de la méditation pour les tout-petits. Comment ça marche ?"

La méditation n'est peut-être pas la première idée qui vous vient à l'esprit lorsque vous pensez à des enfants d'âge préscolaire et des tout-petits énergiques et actifs. Nombreux sont ceux qui pensent que, parce

que ces jeunes enfants n'ont pas un cerveau complètement formé, non seulement ils sont incapables de méditer correctement, mais que cette pratique est une perte de temps.

La science nous dit le contraire.

De multiples études montrent des "changements comportementaux immédiats chez les enfants" dès qu'ils commencent à méditer. L'unité de recherche sur les thérapies nationales du Royal Hospital for Women en Australie a réalisé une étude sur 26 enfants souffrant de troubles de l'hyperactivité avec déficit de l'attention (TDAH) entre 2003 et 2012. Les enfants étaient âgés de 4 à 12 ans. Une pratique régulière de la méditation Sahaja Yoga a eu lieu pendant 6 semaines. Voici quelques résultats de cette pratique de la méditation.

- Une réduction de la consommation de médicaments par 50 % des enfants testés.
- Meilleures relations parents-enfants
- Amélioration de l'estime de soi et de la confiance en soi.
- Une réduction de l'hyperactivité, et une amélioration simultanée de l'at- tention
- Moins d'activité impulsive

Une école de Baltimore, dans le Maryland, apprend aux enfants à méditer pendant leur détention. Heather Galea, thérapeute en yoga, a constaté que même les plus jeunes enfants bénéficient de la présence d'un parent qui pratique le yoga et la méditation. Pinky McKay, auteur de best-sellers sur la puériculture, a vu la méditation calmer et détendre des enfants de moins de deux ans.

En effet, des études montrent que la méditation pour les enfants permet d'accroître l'attention, d'obtenir de meilleures notes, de réduire les niveaux de stress et d'anxiété, d'avoir une meilleure conscience de soi et de s'autoréguler sainement. Kai- ser Greenland, auteur de *The Mindful Child*, s'appuie sur des années de recherche qui montrent que la méditation rend les enfants plus heureux et plus compatissants et les aide à acquérir de bonnes habitudes.

Apprendre aux tout-petits à méditer peut être aussi simple que d'introduire un environnement calme et détendu où ils passent du temps avec un parent ou un être cher. Chez les enfants plus âgés, des pratiques

de méditation plus régulières et plus traditionnelles présentent des avantages significatifs, même après plusieurs années. Les enfants ne sont jamais trop jeunes pour bénéficier d'un environnement sain. Cela signifie l'exposition à

La méditation, la relaxation et les techniques de pleine conscience ne peuvent jamais commencer trop tôt pour votre enfant.

Les bienfaits de la méditation pour les personnes âgées

Avez-vous déjà entendu quelqu'un parler d'un "moment de sénilité" ? Il s'agit généralement d'une personne qui a des pertes de mémoire ou qui agit d'une autre manière liée à un fonctionnement mental déficient. L'expression est née sans doute parce que les êtres humains assimilent un esprit plus faible à la vieillesse.

La science confirme cette croyance. Au fur et à mesure que nous vieillissons, et surtout que les êtres humains dépassent l'âge de 50 ans, la recherche montre que notre fonctionnement mental commence à décliner. Cependant, cette situation est loin d'être inéluctable.

Les personnes âgées qui méditent et pratiquent la pleine conscience peuvent connaître des améliorations draconiennes et positives de leurs capacités mentales.

Les avantages suivants de la méditation pour les seniors peuvent aider les personnes de plus de 50 ans à retrouver une grande partie de leur fonctionnement mental, en particulier si les moments de sénilité se font plus fréquents.

- **La méditation stimule la zone du cerveau "sourire et être heureux".** Le cortex préfrontal est la région du cerveau où l'on se sent bien. En vieillissant, vous activez naturellement cette région moins fréquemment, ce qui explique que les personnes âgées souffrent souvent de dépression et de niveaux de stress et d'anxiété plus élevés que lorsqu'elles étaient plus jeunes. Une pratique de la méditation permet de réduire le stress et la dépression, ainsi que de se sentir plus heureux.
- **La méditation améliore l'humeur et le contrôle des émotions.** Une étude réalisée en Thaïlande a complété une thérapie par la marche

par la méditation pour les personnes âgées. Les personnes qui méditaient présentaient régulièrement des humeurs plus positives que celles qui ne méditaient pas. Une réduction de la dépression et une amélioration de la forme physique ont également été constatées.

- **La méditation régulière améliore la mémoire.** La méditation stimule le hip- pocampus, ainsi que le lobe frontal du cerveau. Cela signifie une meilleure

et le rappel de la mémoire à long terme pour les personnes âgées. La capacité à stocker et à accéder aux nouveaux souvenirs est également améliorée.

- **La méditation améliore les relations entre les personnes âgées.**
La pleine conscience et les autres pratiques de méditation réduisent le stress et améliorent l'humeur, ce qui permet aux personnes âgées d'entretenir de meilleures relations avec leurs soignants, les membres de leur famille et les autres membres de la communauté des personnes âgées.

Une étude de l'UCLA montre qu'un programme de méditation de huit semaines "... a réduit de manière significative les taux de solitude autodéclarée". La dépression due à un état de solitude ressenti est une préoccupation importante pour les personnes âgées, en particulier celles de plus de 70 ou 80 ans.

Les avantages de la méditation pour les seniors et les personnes âgées comprennent une diminution du sentiment de solitude, une plus grande longévité, une meilleure santé, moins de brouillard mental, une réduction des coûts des soins de santé et un ralentissement de la progression de la maladie d'Alzheimer. Les séances de méditation peuvent ne durer que 10 ou 20 minutes, et plusieurs séances de ce type par semaine entraînent une multitude d'avantages mentaux et physiques dont les personnes âgées seraient bien avisées de profiter.

La méditation est une composante essentielle de Conditionnement physique

La méditation est un incroyable moyen de réduire le stress. Elle contribue à réduire les risques d'anxiété et de dépression, et même les personnes qui ne méditent pas sont conscientes des avantages mentaux associés à la méditation. Saviez-vous que la méditation devrait également être considérée comme une composante essentielle de toute pratique de fitness ?

Il est vrai que la méditation régulière et la pratique de la pleine conscience contribuent à la santé et à la solidité du corps, ainsi qu'au développement de l'esprit. De nombreux médecins et professionnels de la santé estiment que le stress mental est à la base d'une longue liste de problèmes de santé physique chroniques. Le stress mental et l'anxiété favorisent la libération de cortisol et d'autres hormones et substances chimiques qui peuvent nuire à votre système immunitaire.

Lorsque votre immunité naturelle est forte et saine, vous ne tombez pas malade. Lorsque votre immunité diminue, comme c'est le cas lorsque vous êtes soumis à un stress trop fréquent, vous augmentez vos chances d'être la proie d'une infection, d'une maladie ou d'une affection quelconque. Cela signifie que votre santé physique est en danger lorsque le stress fait partie intégrante de votre vie. Comme nous l'avons déjà mentionné, la méditation est un moyen bien connu d'atténuer le stress, ce qui favorise la santé physique.

La méditation donne envie de faire de l'exercice

La méditation améliore tous les aspects de votre esprit. Votre fonctionnement mental, votre cognition et votre mémoire en bénéficient. Pensez à la dernière fois que vous avez regardé votre calendrier et que

vous avez réalisé que vous aviez une séance d'entraînement devant vous. Si vous étiez stressé, frustré, déprimé ou dans un état mental négatif, vous avez probablement eu l'impression que la séance d'exercice prévue était quelque chose que vous "deviez faire".

Vous avez peut-être même sauté votre séance d'entraînement. Maintenant, repensez à la dernière fois où vous avez attendu avec impatience votre prochaine séance d'entraînement. Il ne fait aucun doute que votre mental

L'état était sain, vous vous sentiez bien dans votre peau et dans votre vie, et vous aviez hâte d'aller à la salle de sport.

La méditation vous donne "envie" de faire de l'exercice, au lieu de redouter votre prochaine séance d'entraînement. Lorsque vous êtes heureux de faire de l'exercice, au lieu de souhaiter pouvoir l'éviter, vos performances et vos résultats s'en trouvent améliorés.

La méditation renforce le système nerveux parasympathique

Si vous vous demandez ce qu'est le système nerveux parasympathique, c'est bien plus qu'une simple expression qui fait tourner la langue. Ce terme désigne la partie de votre système nerveux qui ramène votre corps à un état détendu, calme et sans stress. Cela se produit généralement après une menace de danger ou un stress quotidien normal. La méditation active ce processus, ce qui signifie que votre corps physique peut se réparer et se reconstruire efficacement après que l'exercice a sollicité vos muscles.

La méditation est liée à des habitudes de sommeil saines

Demandez à n'importe quel athlète sérieux et il vous dira qu'un repos approprié est extrêmement important pour un corps sain. Lorsque vous êtes fatigué et que vous manquez d'énergie pendant la journée, votre entraînement en pâtit.

Vous pouvez également vous tourner vers des boissons énergisantes et des sodas malsains et pleins de sucre pour vous donner un coup de fouet, ce qui risque d'anéantir vos habitudes de sommeil. La méditation permet de faire le vide dans votre esprit, de limiter les distractions et d'éliminer le stress de votre corps et de votre esprit, ce qui entraîne naturellement de meilleures habitudes de sommeil.

Vous atteignez plus rapidement vos objectifs et réalisations physiques

La méditation est un superchargeur mental. Elle affecte votre esprit de tant de façons positives. L'un des premiers effets de la méditation est sa capacité à vous donner une concentration ciblée. Cela améliore non

seulement vos performances physiques, mais aussi votre capacité mentale à vous concentrer sur un objectif de remise en forme à court ou à long terme. La méditation combinée à la visualisation est une technique puissante que les sportifs de haut niveau utilisent régulièrement dans de nombreux sports et activités physiques pour dépasser leurs records personnels et atteindre leurs plus grands objectifs de fitness.

Principaux outils de méditation et accessoires

Pour méditer, il suffit d'avoir l'état d'esprit approprié. S'il est possible d'avoir une pratique saine de la méditation dans un environnement inconfortable et bruyant, un environnement calme, détendu et confortable permettra d'obtenir de meilleurs résultats et bénéfices. De la même manière, les outils et les accessoires suivants peuvent vous aider à tirer le meilleur parti de votre pratique de la méditation.

Coussins de méditation - Ces coussins anti-stress sont spécialement conçus pour la pratique de la méditation. Les coussins gonflables Mobile Meditator, Brent- wood Home Crystal Cove et Peace Yoga Zafu sont parfaits pour les séances de méditation et les cours de yoga.

Bancs de méditation - Un banc de méditation vous permet de vous lever du sol. Il contient généralement une couche supérieure coussinée et une base ou des pieds très courts qui vous élèvent de 4 à 8 pouces au-dessus du sol.

Tapis de méditation - Semblables aux tapis de yoga, les tapis de méditation sont souvent plus épais et plus rembourrés. Une recherche de "tapis de méditation" sur Google ou Amazon permet de trouver une grande variété de tailles, de formes et de matériaux.

Encens - Les nombreuses formes différentes de méditation de contrôle ouvert vous demandent de garder votre attention ouverte, plutôt que dirigée. Vous faites appel à tous vos sens pour vous identifier au moment présent. Les bâtonnets d'encens au bois de santal et au patchouli aident à créer un environnement calme, paisible et sans stress.

Bougies de méditation - Certains pratiquants de la méditation apprécient une cérémonie d'allumage de bougies qui les prépare mentalement à une séance de pleine conscience ou de méditation. Les bougies de méditation

sont disponibles dans une grande variété de couleurs, de tailles et d'arômes.

Musique de méditation - Comme pour l'encens, une musique appropriée peut contribuer à créer un environnement plus serein et paisible. YouTube abrite un grand nombre de vidéos et de musiques zen, de méditation et de relaxation gratuites, et une recherche récente sur Amazon pour le terme "musique de méditation" a donné plus de 149 000 résultats.

Mode avion sur votre téléphone - Rien ne peut gâcher une bonne séance de méditation comme la sonnerie stridente d'un téléphone portable. N'oubliez pas de mettre votre téléphone en mode avion ou de l'éteindre avant de commencer à méditer. Certains téléphones proposent également un mode "Ne pas déranger" qui vous permet d'éviter les distractions.

HeadSpace - L'application HeadSpace se présente comme un "abonnement à une salle de sport pour l'esprit". Les abonnés sont guidés dans des séances de méditation quotidiennes, qui ne durent que 10 minutes chacune. L'application a été développée par un étudiant en sciences du sport qui a voyagé en Asie pour devenir un moine Bud- dhist. Parmi les autres applications de méditation gratuites et payantes, citons Checky, Calm, Meditation Made Simple et Buddhify.

Comprendre les deux principaux types de Méditation

Il existe littéralement des dizaines de types différents de pratiques de méditation, même la méditation au volant, également appelée "conduite consciente". Oui, la méditation au volant existe bel et bien, et elle peut faire de vous un conducteur meilleur et plus sûr. Le fait est que presque toutes les formes reconnues de méditation appartiennent à l'une des deux grandes catégories suivantes.

1 - Surveillance ouverte

2 - Attention focalisée

Qu'est-ce que la méditation de surveillance ouverte ?

La méditation d'écoute ouverte signifie que vous gardez votre attention ouverte. Vous ne le réduisez pas à une pensée centrale ou à un objet physique. Vous vous permettez de surveiller et de percevoir tous les aspects de votre expérience physique et mentale. Vous le faites sans juger ni faire aucun type d'investissement mental. Tout ce que vous percevez avec votre cerveau, vos sentiments, vos souvenirs et vos pensées, est reconnu. Les styles de méditation de type "surveillance ouverte" comprennent la pleine conscience, Vipassana et de nombreux types de méditation taoïste.

Vous êtes également à l'écoute de vos sens physiques. Vous surveillez ouvertement tout ce qui provoque une entrée sensorielle, y compris les sons, les arômes, les choses que vous voyez et que vous touchez. Vous reconnaissez ces expériences pour ce qu'elles sont. Vous ne prévenez ni ne réagissez, et agissez simplement comme une station de surveillance, faisant l'expérience de chaque aspect du moment présent sans le juger ni l'influencer.

Comprendre la méditation par l'attention focalisée

La méditation de l'attention focalisée est clairement définie par son nom. Au lieu de vous permettre de surveiller tous les aspects de votre existence, vous concentrez votre attention sur un seul objet. Certains trouvent cette forme de méditation plus facile

que de vous permettre d'être ouvert à toutes les distractions et à tous les signaux sensoriels qui vous entourent. Là encore, il n'y a ni jugement ni attachement. Avec le temps, se concentrer sur une pensée, une partie du corps, un objet physique ou un mantra améliore votre capacité à vous concentrer uniquement sur l'objet choisi.

Cela signifie qu'au fil du temps, une pratique de la méditation de l'attention focalisée vous rend très doué pour ignorer les distractions. Vous apprenez à vous concentrer profondément et régulièrement, ce qui vous procure des avantages mentaux incroyables que vous pouvez appliquer à tous les aspects de votre vie. L'amour bienveillant, la Kundalini et quelques formes de méditation Qigong sont des exemples de méditation de l'attention focalisée.

Quel est le type le plus approprié pour moi ?

La réponse à cette question est très simple : le type de méditation qui fonctionne pour vous en ce moment est celui que vous devriez pratiquer. Chaque personne est différente. Il se peut que vous trouviez que l'attention focalisée ait le plus de sens pour vous maintenant, mais avec le temps, vous avez tendance à éprouver plus de bénéfices de l'écoute ouverte.

La clé est d'essayer quelque chose, en pratiquant différents types de méditation jusqu'à ce que vous trouviez celle qui vous convient. Les bienfaits mentaux, physiques et spirituels de la méditation ne se discutent pas. Mettez en place un certain type de pratique de la méditation dans votre vie, et les avantages illimités de cet ancien art de guérison mentale et physique pourront vous aider à mener une vie plus riche et plus saine.

Pourquoi vous devriez méditer si vous le faites

Enceinte

La plupart des pratiques de méditation comprennent des instructions sur la façon de respirer correctement. Vous vous concentrez sur votre respiration, ce qui vous permet de faire abstraction de toutes les distractions extérieures. Quel est l'un des exercices physiques importants enseignés aux femmes enceintes ? On leur apprend à respirer correctement pour faciliter l'accouchement, ainsi que pour les aider à gérer le stress physique et la douleur qu'elles ressentent.

La méditation améliore la respiration pour évacuer le stress et se concentrer, et peut également profiter aux futures mamans de la manière suivante.

- **Réduction du stress et de l'anxiété** - Saviez-vous que l'anxiété empêche votre système immunitaire de fonctionner correctement ? L'objectif est d'être en aussi bonne santé que possible pendant la grossesse et l'accouchement. Un système immunitaire affaibli entraîne votre santé dans la direction opposée et favorise le stress physique et mental. L'anxiété et le stress pendant la grossesse ont été associés à un poids de naissance inférieur à la normale, à des complications pendant le travail, à un risque accru de fausse couche et à une plus grande probabilité de malformations congénitales. La médecine est bien connue pour soulager le stress depuis des milliers d'années.
- **Amélioration de la production d'endorphines** - Les endorphines font partie des substances chimiques de "bien-être" que votre cerveau libère lorsqu'il sent que vous pourriez bénéficier d'un sentiment de bien-être. Elles sont également des analgésiques naturels efficaces. Cette double action, qui accroît le plaisir et arrête la douleur, contribue à éliminer une grande partie de la douleur associée à

l'accouchement.

- **Des niveaux de DHEA plus élevés** - La déhydroépiandrosterone est beaucoup plus facile à re- member (et à prononcer) que la DHEA. Il s'agit d'une hormone produite par les glandes adrénales qui contribue à la santé du système immunitaire, améliore l'humeur, équilibre la chimie du cerveau et favorise l'audition, la vision et la croissance musculaire et osseuse. Elle est également liée à la diminution des niveaux de stress et d'anxiété,

aide à réguler une pression sanguine saine et à se défendre contre certaines maladies. La méditation augmente naturellement le taux de DHEA, qui a tendance à baisser après 30 ans.

- **Augmentation de la production de mélatonine** - Nous faisons une fois de plus référence à l'effet positif de la méditation sur le système immunitaire, car le bon fonctionnement de votre système immunitaire détermine votre état de santé. La mélatonine est l'une de ces substances chimiques "de bien-être" dont nous avons parlé plus haut, qui a un effet calmant et améliore l'humeur et le sentiment de bien-être. Des niveaux élevés de mélatonine pendant la grossesse contribuent également à renforcer le système immunitaire.
- **Réduit le besoin d'anesthésie péridurale et de césarienne** - Une étude importante a montré que le taux d'incidence des césariennes diminuait de 56 % lorsque les femmes méditaient régulièrement pendant leur grossesse. Plus impressionnant encore, les femmes enceintes qui méditaient étaient 85 % moins susceptibles de recourir à l'anesthésie péridurale pour soulager la douleur.

La méditation est importante pour les femmes enceintes pour un certain nombre de raisons. Elle a été associée à des taux d'accouchement sains, à une diminution du risque de dépression post-partum et à de meilleures habitudes de sommeil. Les femmes expriment un lien mental et émotionnel plus sain avec leur corps en pleine mutation, ainsi qu'une tension générale moindre et une plus grande tranquillité d'esprit. Si vous envisagez de devenir enceinte, adoptez dès aujourd'hui une pratique de la méditation. Une fois enceinte, la méditation vous apportera, à vous et à votre bébé, des avantages considérables en termes de santé.