

Méditation : un neuroscientifique explique comment elle modifie votre cerveau

Un neuroscientifique explique comment la méditation modifie votre cerveau

Luttez-vous avec un esprit de singe comme moi? Est-ce que votre cerveau est aussi un peu instable, agité, capricieux, lunatique, fantaisiste, inconstant, confus, indécis ou incontrôlable? C'est la définition de «l'esprit de singe » qui m'a été attribuée!

Si vous avez besoin de plus de motivation pour vous consacrer à cette pratique transformative, des recherches en neuroscience ont démontré que la méditation et l'entraînement à la pleine conscience peuvent entraîner des modifications neuroplastiques dans la matière grise de votre cerveau. Un groupe de neuroscientifiques à Harvard se sont intéressés à la méditation axée sur la pleine conscience et ils ont indiqué que les structures du cerveau changeaient après seulement huit semaines de pratique régulière de méditation.

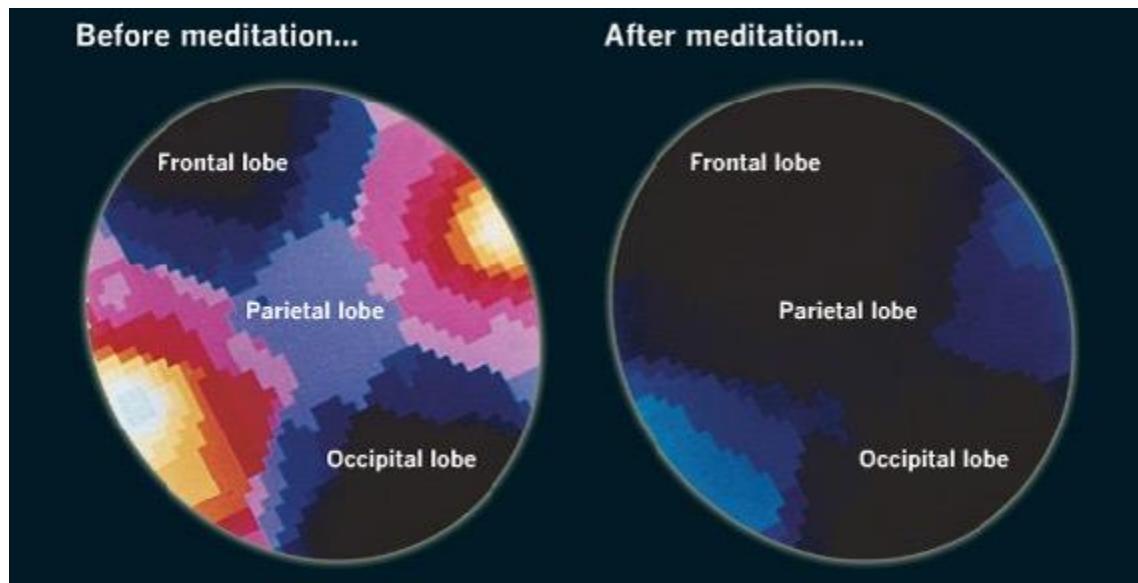
Le docteur généraliste Sara Lazar, auteur principal de cette étude a indiqué dans un communiqué de presse :

« Bien que l'on associe la pratique de la méditation à un sentiment de sérénité et de relaxation physique, les pratiquants ont longtemps prétendu que la méditation offrait également des avantages sur le plan psychologique et cognitif qui durent tout au long de la journée. »

Afin de tester cette idée, les neuroscientifiques ont mis 16 personnes à l'épreuve dans une thérapie basée sur la conscience pour réduire le stress. La promesse du cours était d'améliorer l'attention et le bien-être des participants en réduisant leur niveau de stress. Tout le monde avait reçu des enregistrements sonores contenant 45 minutes d'exercices guidés sur la façon d'intégrer la méditation grâce à la visualisation du corps, au yoga et à la méditation assise.

Ils ont été invités à intégrer ces pratiques dans leur vie quotidienne.

Et pour faciliter l'intégration au quotidien des programmes comme la méditation de l'attention, ils ont également appris à pratiquer informellement la méditation axée sur la pleine conscience dans des activités quotidiennes comme la cuisine, la marche, la vaisselle, la douche et ainsi de suite. En moyenne, les participants du groupe de méditation ont passé 27 minutes par jour à pratiquer une certaine forme de pleine conscience.



Avant et après la méditation

- Frontal lobe : Le lobe frontal
- Parietal lobe : Le lobe pariétal
- Occipital lobe : Le lobe occipital

Les examens d'imagerie par résonance magnétique (IRM) du cerveau de chaque participant ont été effectués avant et après le stage de méditation ainsi que sur un autre groupe de personnes qui n'ont pas eu d'entraînement à la pleine conscience. A l'issue de la formation des programmes de méditation, les participants ont eu une amélioration significative ancrée dans l'attention telle que « l'action en conscience » et « la capacité à ne pas juger »

C'était surprenant car l'IRM a révélé que le groupe qui avait fait la thérapie basée sur la pleine conscience avait une augmentation de concentration de matière grise dans l'hippocampe gauche, le cortex cingulaire antérieur, l'articulation

temporo-mandibulaire et le cervelet. Les régions du cerveau étaient impliquées dans l'apprentissage, la mémoire, la régulation des émotions, la conscience de soi et la perception des autres!

Britta Hölzel, l'auteur principal de l'étude déclare :

« Il est fascinant de voir la plasticité du cerveau et qu'en pratiquant la méditation nous pouvons jouer un rôle actif dans la modification du cerveau en augmentant potentiellement notre bien-être et notre qualité de vie. »

Sarah Lazar a également noté que : «Cette étude prouve que les changements dans la structure du cerveau peuvent expliquer une partie de ces améliorations évaluées et que ce n'est pas simplement en se détendant que l'on se sent forcément mieux. »

Source image : <http://www.squidoo.com/contemplative-neuroscience>

Source : MindBodyGreen