

## 17 Bienfaits de la Méditation Sur la Santé Que Tout le Monde Devrait Connaître.

Connaissez-vous la méditation de pleine conscience ? Non ? Alors laissez-moi vous faire découvrir cette pratique incroyable. La méditation de pleine conscience, c'est tout simplement être pleinement conscient de l'instant présent, de ses sensations, de ses pensées et de ses émotions sans porter de jugement. Elle est utilisée depuis des millénaires pour ses bienfaits sur la santé, notamment sur les maladies, la gestion de la douleur, le sommeil ou encore le contrôle des émotions. Voici 17 bienfaits de la méditation sur votre santé que tout le monde devrait connaître. Regardez : les bienfaits de la méditation sur votre santé mentale et physique

1. La méditation diminue le stress Des recherches récentes publiées dans le journal *Health Psychology* ont démontré que la méditation permet non seulement de se sentir moins stressé, mais est aussi directement liée à la diminution des taux de l'hormone du stress, appelé cortisol.
2. Elle permet de mieux se connaître La méditation nous aide à voir au-delà des apparences pour mieux nous analyser de façon objective. Une étude dans la revue *Psychological Science* montre que la méditation de pleine conscience aide à vaincre nos "points aveugles" si fréquents. En effet, ces points aveugles ont tendance à amplifier ou diminuer nos propres défauts par rapport à ce qu'ils sont réellement.
3. Elle permet de mieux réussir ses examens Des recherches de l'Université de Californie de Santa Barbara ont montré que des étudiants qui pratiquaient la méditation obtenaient de meilleurs résultats à leur examen et connaissait une amélioration de l'efficacité de leur mémoire. "Nos recherches suggèrent que la pratique de la méditation de pleine conscience est une technique efficace pour améliorer les fonctions cognitives du cerveau, ce qui ouvre de larges perspectives pour la recherche", expliquent les responsables de l'étude dans *Psychological Science*.
4. Elle aide les personnes atteintes d'arthrite à mieux gérer leur stress Une étude de 2011 parue dans les *Annals of Rheumatic Disease* montre que, même si apprendre à méditer de pleine conscience n'aide pas à diminuer la douleur des personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde, elle les aide à réduire leur stress et la fatigue.
5. Elle modifie le cerveau pour mieux le protéger L'université de l'Oregon a montré que la pratique de la méditation de pleine conscience peut engendrer des modifications du cerveau qui pourrait le protéger des maladies mentales. La pratique de la méditation est associée à l'augmentation des signaux de connexion dans le cerveau. C'est ce qu'on appelle la densité des axones. De la même façon, le tissu de protection (myéline) augmente autour des axones dans la région cingulaire du cerveau antérieur.
6. Elle fonctionne comme le "bouton de volume" du cerveau Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi la méditation de pleine conscience vous aide à vous sentir plus posé et zen ? C'est parce qu'elle aide le cerveau à mieux contrôler la douleur et à mieux traiter les émotions, notamment à travers le contrôle des rythmes alpha du cortex. En effet, ces rythmes jouent un rôle important sur l'orientation de notre attention, d'après une étude de la revue *Frontiers in Human Neuroscience*.
7. Elle permet de mieux écouter la musique La méditation de pleine conscience améliore notre écoute attentive de la musique. Elle nous aide à profiter pleinement de l'expérience auditive selon une étude parue dans le journal *Psychology of Music*.
8. Elle nous aide même quand on n'est pas en train de pratiquer Il n'est pas nécessaire d'être en train de méditer pour encore ressentir ses bienfaits sur le cerveau. C'est la conclusion d'une étude parue dans la revue *Frontiers in Human Neuroscience*. Elle montre que l'amygdale, la région du cerveau qui réagit aux stimuli émotionnels, est modifiée par la méditation. Cet effet perdure même lorsque la personne ne médite pas activement. Incroyable, non ?
9. Elle peut aider votre médecin à mieux travailler Médecins, votre attention SVP ! La méditation de pleine conscience peut vous aider à mieux prendre soin de vos patients. Les recherches du Centre médical de l'Université de Rochester ont démontré que les médecins qui pratiquent la méditation sont moins enclins à porter de jugements, ont une meilleure conscience d'eux-mêmes et assurent une meilleure écoute quand ils viennent à interagir avec leurs patients.
10. Elle fait de vous une meilleure personne Eh oui, la méditation profite aussi aux personnes qui nous entourent. Pourquoi ? Car elle développe notre sensibilité aux souffrances d'autrui, selon une étude publiée dans la revue *Psychological Science*. D'après les recherches menées par l'université de Harvard, la méditation permet aussi d'avoir un comportement plus vertueux et plus positif.
11. Elle permet aux personnes âgées de se sentir moins seuls La solitude

chez les seniors peut être dangereuse dans le sens où elle peut augmenter le risque de développement de certaines maladies. Mais les recherches menées par l'Université de Californie, à Los Angeles, ont montré que la méditation contribuait à diminuer ce sentiment de solitude chez les plus âgés. Elle renforce aussi leur santé en diminuant les risques d'inflammation. 12. Elle peut diminuer la facture de vos soins de santé Non seulement votre santé va bénéficier des bienfaits de la pratique de la méditation, mais votre portefeuille aussi. En effet, les recherches publiées dans l'American Journal of Health Promotion ont montré que la pratique de la méditation est associée à une baisse des frais médicaux, si on compare aux frais médicaux des personnes qui ne pratiquent pas la méditation. 13. Elle diminue les symptômes des rhumes En plus de vous donner les clés d'une bonne hygiène de vie, la pratique de la méditation de pleine conscience réduit les effets désagréables du rhume. En effet, selon les recherches de l'école de Médecine de l'Université du Wisconsin, les personnes qui pratiquent la méditation manquent moins de jours de travail à cause d'infections des voies respiratoires. Ils sont aussi moins longtemps malades et les symptômes sont moins sévères. 14. Elle diminue le risque de dépression chez les femmes enceintes Presque une femme sur cinq expérimentera un épisode dépressif pendant sa grossesse. Mais les femmes qui ont un risque de dépression peuvent profiter des bienfaits de la méditation de pleine conscience. "La recherche sur l'impact de la méditation et du yoga est très encourageant", a déclaré le Dr. Muzik, professeur adjoint de psychiatrie à l'Université du Michigan, dans un communiqué. "Cette étude constitue la base de nouvelles recherches sur la façon dont la méditation et le yoga peuvent conduire à un sentiment de confiance et de positivité pendant la grossesse". 15. Elle diminue aussi le risque de dépression chez les ados Apprendre aux ados la méditation dans les programmes scolaires pourraient les aider à être moins stressés. Ils souffriraient moins d'anxiété et de dépression, selon une étude de l'Université de Leuven. 16. Elle vous aide à perdre du poids Vous essayez de perdre quelques kilos ? La méditation pourrait bien être votre meilleure amie. C'est en tout cas, ce que révèle un sondage effectué auprès des psychologues mené par l'American Psychological Association. 17. Elle aide à mieux dormir On a gardé le meilleur pour la fin. Une étude de l'Université de Utah a montré que la pratique de la méditation peut non seulement vous aider à avoir un meilleur contrôle de vos émotions et de vos humeurs mais elle peut aussi vous aider à mieux dormir. "Les personnes qui pratiquent régulièrement la méditation décrivent un meilleur contrôle de leurs émotions et de leurs comportements tout au long de la journée y compris à l'heure de se coucher car ils ont une activité émotionnelle plus faible. Résultat, ils ont une meilleure qualité de sommeil et sont moins stressés" a déclaré Holly Rau, le responsable de l'étude. Comment débiter la méditation de pleine conscience ? Vous êtes convaincu des bienfaits de la méditation de pleine conscience ? Super ! Alors, je vous propose cet exercice facile en vidéo que vous pouvez faire n'importe où, même dans les transports en commun. Regardez :

Découvrez l'astuce ici : [https://www.comment-economiser.fr/17-bienfaits-meditation-pleine-conscience-sur-sante.html?utm\\_source=dlvr.it&utm\\_medium=gplus](https://www.comment-economiser.fr/17-bienfaits-meditation-pleine-conscience-sur-sante.html?utm_source=dlvr.it&utm_medium=gplus)