

LE DOSSIER
BIEN-ÊTRE
de la semaine

Je profite de l'instant présent Les conseils des pros

Etre pleinement disponible à ce qui nous est donné de vivre, c'est-à-dire le moment présent, nous régénère en profondeur. Cet état méditatif apaise notre cerveau et nous apporte sérénité et confiance en nous. Voici quelques clés pour l'activer au quotidien. **PAR CHARLOTTE MOREAU, CAROLINE GOULLIOD, AUDE TIXERONT**

Si la méditation connaît un tel succès dans nos sociétés, c'est que nous en avons particulièrement besoin. « Tout dans nos modes de vie nous incite à rechercher des actions, des solutions à l'extérieur de nous-mêmes, éradiquant les temps de calme, de lenteur et de continuité », nous dit le psychiatre Christophe André. Notre cerveau est alors privé d'un besoin fondamental de concentration et de tranquillité. « Les bienfaits de la méditation de pleine conscience (ou de pleine présence) sur nos connexions cérébrales sont prouvés par les neurosciences », poursuit le psy. On peut travailler à produire cet état méditatif à travers toutes sortes d'activités qui ont en commun de nous immerger dans la richesse de l'instant présent. ●

6200

C'est le nombre
de pensées
qui nous traverseraient
en moyenne chaque jour.

Source: « Nature
Communications », 2020.



AVEC AURÉLIE JORON PROFESSEURE DE YOGA*

J'adopte les postures de yoga



L'arbre

«Les postures d'équilibre, comme celle-ci, nécessitent une pleine présence pour ne pas perdre l'équilibre», explique Aurélie Joron.

COMMENT FAIRE ?

Debout, les pieds joints, les mains le long du corps, déplacez le poids de la jambe droite, qui va se lever, vers celle de la gauche (la jambe d'appui). Placez le pied droit sur votre jambe d'appui où vous pouvez: en haut de la cuisse (jamais sur le genou) ou sur le mollet (plus facile). Joignez les mains devant votre poitrine ou levez-les au-dessus de votre tête. Restez bien étirée, tête droite, fixez le sol à 1,50 m ou un point droit devant vous. Maintenez la position aussi longtemps que possible. Inspirez sur 4 temps et expirez sur 6. Faites de même de l'autre côté.

La torsion allongée

Les postures en torsion permettent d'éliminer ce qui reste bloqué. La posture *Jathara parivritti*, ou torsion allongée, est une bonne entrée en matière pour les débutants.

COMMENT FAIRE ?

Sur le dos, les bras en croix, ramenez vos genoux vers la poitrine. Basculez vos

jambes à droite en les gardant pliées et serrées, montez les genoux au plus près du coude pour protéger votre dos et tournez votre tête à gauche tout doucement. Respirez profondément. Ramenez vos jambes et votre tête au centre, faites 5 respirations en appréciant le souvenir de la posture. Faites de même de l'autre côté.

Le cobra

Le fait de se concentrer sur la maîtrise du souffle aide à calmer le mental. Cette posture inclut des temps de suspension inspiratoire.



COMMENT FAIRE ?

Allongée sur le ventre, le front sur le tapis, les jambes jointes et contractées (dos fragile, séparez vos jambes à la largeur du bassin). Poussez le pubis dans le sol. Placez vos mains sur le sol au niveau des aisselles, ou joignez les doigts dans le bas du dos. En inspirant, ramenez les épaules en arrière, le menton vers l'avant, contractez vos abdos en rentrant le ventre, levez la tête en même temps que les épaules se soulèvent. Le regard est à l'horizon. A l'expiration, posez le front au sol, expirez et relâchez les bras. Ensuite installez-vous sur le dos et goûtez l'après-posture.

* Fondatrice de l'école Samsara yoga France et organisatrice du séminaire «Le Miracle de l'instant présent».

L'exercice de l'enveloppe fermée

SE CONNECTER VRAIMENT À L'INSTANT PRÉSENT libère l'intuition et active des ressources inédites. Pour exercer ce sixième sens, on demande à quelqu'un de mettre une photo, un livre ou un CD dans une enveloppe et de la fermer avant de nous la tendre. On commence par méditer, en laissant venir ce qui arrive (en lâchant le mental). Des informations (sonores, visuelles, kinesthésiques, selon le canal le plus réceptif) nous parviennent. On les note, sans chercher la logique, sans les juger. En découvrant ce qu'il y a dans l'enveloppe, on sera surpris de constater que l'on avait capté des indices, par bribes. Plus on va s'exercer, plus notre perception sera précise.

WENDY SUZUKI

CHERCHEUSE EN
NEUROSCIENCES
À L'UNIVERSITÉ
DE NEW YORK*



LA CLÉ: FIXER SON ATTENTION

Des chercheurs ont étudié des moines qui méditaient durant des heures. Ils ont remarqué que leur cortex préfrontal était plus développé. Or c'est cette région du cerveau qui nous permet de placer notre attention. Les moines sont capables de porter leur attention exactement là où ils le souhaitent. En outre, leur attention, comme la nôtre, n'était pas linéaire. Il y a des retours en arrière. Savourer le moment présent ne va pas de soi, c'est un véritable travail du cerveau, cela nécessite de l'entraînement.

* Auteure de « Votre anxiété est un super-pouvoir », éd. Marabout.

GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO