

La méditation, une pratique ancestrale aux bienfaits reconnus.

(Par L. Cohen)



Adultes, adolescents, enfants, nous sommes tous soumis au quotidien à des stress et des pressions, venants de l'extérieur, mais également de l'intérieur (peurs, objectifs à réaliser, perfectionnisme...). Ces blocages conscients ou inconscients épuisent, et freinent nos capacités intellectuelles, mentales, physiques.

La méditation permet de dénouer ces blocages.
A chaque âge ses techniques.

Chez le petit enfant, la méditation s'apparente à un jeu, une histoire racontée à voix basse et douce, où l'enfant se laisse guider. Les séances sont courtes, et les bienfaits immédiats. L'enfant sort de sa méditation calme, serein.

De nombreuses études internationales ont constaté que la pratique de la méditation chez les petits permet de développer les capacités de concentration et de mémoire, et d'acquérir de meilleures compétences cognitives.

Elle permet également de diminuer fortement l'anxiété et les comportements agressifs.

Chez l'adolescent et l'adulte, les séances sont guidées suivant les thèmes à travailler et les objectifs à atteindre. Les bienfaits sont les mêmes que chez les petits, restauration de la sérénité, de la confiance en soi et en les autres, augmentation des capacités d'écoute et d'analyse...