

## Différences entre les pratiques de yoga et de méditation



Conclusion d'une étude menée en 2011 dans plusieurs universités aux Etats-Unis et en Allemagne extraite de l'article de la psychologue et journaliste Miriam Berger dans la revue allemande Spectraux Gehirn und Geist (cerveau et esprit).

3 groupes de pratiquants furent étudiés :

### Groupe 1 : Pratique yogique exclusivement posturale

Cette pratique apporte une conscience corporelle accrue, tonicité, souplesse articulo-musculaires améliorées, circulation sanguine favorisée, moral plus résistant au stress.

### Groupe 2 : Pratique composée de yoga, de respirations et de méditations (yoga complet)

Il apparaît une augmentation du volume du thalamus ce qui diminue les angoisses, l'anxiété, la dépression, la perception de la douleur physique et psychique et ainsi qu'une augmentation du volume de l'hippocampe ce qui accroît la mémoire, les facultés d'apprentissage et diminue la réaction émotionnelle.

Dans ce groupe 2 il y a surtout des effets immédiats qui vont contre les effets nocifs du stress, effets responsables tôt ou tard du ralentissement cérébral.

Le mieux-être apparaît dès le début de la pratique.

### Groupe 3 : Pratique exclusivement méditative

La méditation pratiquée seule procure les mêmes effets que pour le groupe 2 mais à plus long terme.

Dans ce groupe 3 il y a un ralentissement net du processus de vieillissement cérébral (démence et Alzheimer) mais seulement au bout d'une longue pratique.

Pour ce groupe de méditation seule, les effets de mieux-être apparaissent de façon différés et chez les méditants débutants un mal-être peut être ressenti car le travail se fait essentiellement sur les pensées et les sentiments perturbateurs. Il y a donc prise de conscience du niveau d'angoisse et d'inquiétude qui habite la personne.

Voici pourquoi,

- la pratique du yoga seulement postural génère seulement les mêmes effets qu'une activité sportive du type marche nordique ou jogging : euphorie momentanée mais qui disparaît à l'arrêt de l'activité, induisant chez la personne une forme d'addiction qui va donc rechercher de nouveau ce rush euphorisant.

- la pratique du yoga complet c'est-à-dire comprenant les postures avec les exercices sur le souffle, la conscience et la méditation induit des effets sans commune mesure avec les postures seules. Elle n'induit pas d'effets de mal-être du fait que l'importance est donnée au corps et au souffle ce qui produit un apaisement dès le début.

- la pratique de la méditation est conseillée seulement après une pratique régulière du yoga complet.

Pour toutes ces raisons, de plus en plus de médecins et psychologues recommandent le yoga (remboursé par la sécurité sociale en Allemagne) pour agir efficacement et rapidement contre l'angoisse et les états dépressifs.

Il apparaît aussi évident que les bienfaits sont fonction du talent, de l'expérience personnelle et des connaissances du professeur de yoga ; afin de connaître les effets de chaque posture et respiration sur le système neuro-végétatif sympathique et parasympathique et de pouvoir adapter la pratique à la personne ce qui est favorisée dans les cours particuliers et les petits groupes.



<http://www.ducorpsaucoeur.com>