

# ÊTRE ZEN

Décor zen, musique zen, resto zen, zen par ci, zen par là. Certains cherchent l'état zen comme on cherche dans un livre « Où est Charlie ? » Cherchez-vous à atteindre cet état de béatitude ?

Serez-vous plus zen quand le petit dernier sera à l'université ? Peut-être ce sera lorsque vous vous serez procurer le dernier spa «musico-vibro-complémento-masseur» ? Est-ce que la petite potion, lotion ou granule que vous prenez pour votre humeur et votre énergie vous rend vraiment zen ou encore plus heureux ?

Un article paru dans le *Psychology Today* d'octobre 2006, fait état de recherches concernant les bienfaits de la méditation. Voici un résumé de ces recherches.



## Bienfaits connus de la méditation

- Création d'un état de concentration, de gentillesse et de bonheur.
- Entraînement pour le relâchement des mauvaises habitudes mentales.
- Amélioration du fonctionnement des outils d'auto-monitoring (d'auto-écoute).
- Renforcement des circuits neurologiques associés au contrôle volontaire de l'attention.
- Entraînement mental d'émotions telles que l'amour et la compassion.
- 30 minutes par jour améliore l'humeur aussi efficacement que la prise d'anti-dépresseur.
- Améliore les relations interpersonnelles.
- Plus efficace qu'une sieste pour améliorer les résultats de test requérant de la concentration.
- Transformation radicale des émotions en changeant les perspectives de celles-ci.
- Prévient les rechutes de dépression chez les gens ayant une histoire de troubles récurrents de l'humeur.
- Réduit le « mode de défense » du cerveau émotionnel ; c'est à dire du système limbique qui sonne l'alarme par la peur ou la colère.
- Outil pour raffiner vos connexions internes.

- Outil pour mieux décoder l'humeur des autres.
- Augmentation des ondes gamma du cortex préfrontal gauche associées aux sensations de bonheur.

## Recette de méditation

Il y a autant de recettes qu'il y a de gens. Certains optent pour des exercices respiratoires, d'autres pour des mantras ou des prières répétées.

Souvent le plus difficile pour un débutant, c'est de se permettre un temps d'arrêt pour faire le « vide » et le « plein » de béatitude. Le bouddhisme offre une grande variété de pratique de la méditation.

A la Source de Vitalité, nous avons un disque compact du Dr Wayne Dyer, (disponible pour emprunt) d'une méditation du matin et du soir. Il y a une multitude de livres, de cassettes, de disques tant à la bibliothèque municipale que chez votre libraire préféré.

La recherche de l'état zen devrait faire partie de votre cheminement vers la vitalité. Seul, vous savez où vous voulez aller et ce que vous devez faire pour y arriver.

L'Analyse Vertébrale Network et l'Intégration Somato Respiratoire sont des outils reconnus pour améliorer vos connexions intérieures et accéder à votre quête de l'essence vitale.



A la Source de Vitalité, nous souhaitons vous guider avec respect et amour dans l'intégration de vos découvertes, vos transformations et vos éveils.

Visitez notre site web : [www.sourcedevitalite.com](http://www.sourcedevitalite.com)

Auteur : E.Veillette chiropraticienne, D.C. G.P.A Inc. 20-11-2006  
Source : Ellison, K. Mastering your own mind, *Psychology Today*, oct 2006 pp70-77

**Merci de recycler cet article à un proche ou un ami**



Ce texte est fourni par :  
**La Source de Vitalité**  
435, boul. LaVérendrye Est, Gatineau,  
Qc J8R 2W8  
**819-669-9676**