

Méditation et cohérence cardiaque



"Si dès l'âge de 8 ans on enseignait la méditation, nous pourrions éliminer la violence dans le monde en une seule génération."

Dalai-Lama

La paix de l'être

Méditation, pleine conscience, mindfulness, pratique de l'attention...

Malgré des appellations variées, la méditation, à l'origine, était un mode particulier d'accès à la connaissance. Pratiquée par les moines bouddhistes depuis des millénaires, elle fut ensuite introduite en Occident. C'est sous l'appellation "Méditation de pleine conscience" ou "Mindfulness" en anglais qu'on la connaît le plus. Cette pratique qui fut longtemps réservée aux moines, et donc en relation avec la religion bouddhiste, est depuis quelques décennies accessible aux

laïcs. Les bénéfices que l'on peut retirer d'une pratique régulière de la méditation sont maintenant bien argumentés par des [études scientifiques](#).

Mais, de quoi s'agit-il ? Loin de l'image d'Epinal du yogi assis en lotus au bord d'une falaise dans la nature, le méditant d'aujourd'hui apprend tout simplement à s'asseoir, à observer ses sensations corporelles et ce que ses sens lui renvoient, à observer et laisser passer ses pensées en revenant au souffle, à la respiration. Il est assis sur une chaise ou sur un coussin, il a le dos droit mais non raide... Il est en fait juste présent à l'instant et à ce que ses sens et ses pensées lui renvoient, sans jugement. Juste présent... C'est aussi simple et aussi compliqué que ça...

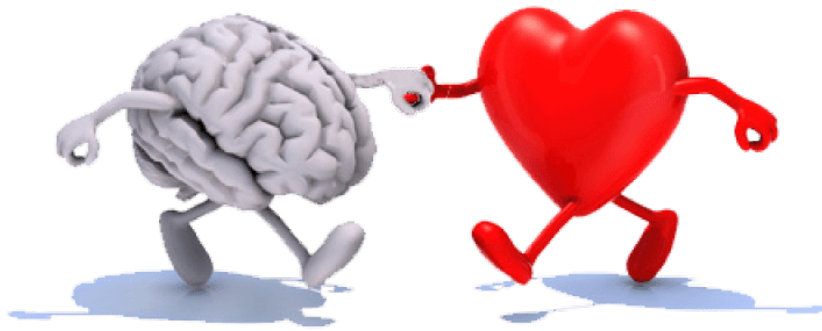
Bien. Mais comment introduire cela chez les enfants et les adolescents ? Plusieurs méditations guidées existent sur internet et permettent de débiter. Il existe même des applications que l'on peut télécharger sur son smartphone et qui nous permettent d'avancer dans la pratique quotidienne, comme "[méditer avec Petit bambou](#)" par exemple.

Des vidéos existent également. J'ai sélectionné celle que je préfère mais l'offre est suffisamment importante pour que chacun y trouve son compte ! Vous trouverez dans [cet article 5 méditations gratuites](#) qui pourront vous aider à démarrer si vous êtes intéressés.

Une de mes préférées...

La cohérence cardiaque

Allez viens !



*Toi et moi, on a besoin d'un endroit calme
et de 5 petites minutes... 🕒*

Un autre moyen de parvenir à se relaxer, en se concentrant uniquement sur la respiration est celui des exercices de cohérence cardiaque. Là aussi, des [arguments scientifiques](#) justifient cette pratique. En ralentissant le rythme de la respiration, on parvient à réguler le rythme cardiaque et par conséquent à se détendre. La pratique peut être considérée comme moins complète que celle de la méditation. Mais un des avantages, c'est qu'elle prend moins de temps à pratiquer. Dans les situations de stress intenses, cela peut apporter une grande aide. De plus, par l'intermédiaire de vidéos, l'exercice est assez visuel et permet de focaliser son attention plus facilement.

J'ai sélectionné, parmi la profusion de vidéos existantes, deux exercices que je trouve sympathiques pour une initiation à cette pratique. Ces courts exercices peuvent convenir à des enfants, des adolescents, et peuvent même introduire des

séances de cours, quand on a peu de temps mais qu'on a la chance de bénéficier d'un vidéo-projecteur dans sa classe.

Un exercice de 3 minutes

Un exercice un peu plus long, dans une ambiance plus "zen"

Une multitude d'exercices et de possibilités existent et permettent d'accéder à un calme intérieur dont les bienfaits ne font plus de doute actuellement. Il vous appartient donc de choisir la voie qui vous convient le mieux. Le plus important, ce n'est pas de chercher un difficilement accessible ["Nirvana"](#), mais, au contraire, de disposer de techniques efficaces au quotidien favorisant votre bien-être intérieur.