

Effets de la méditation Sahaja Yoga sur le stress et les maladies psychosomatiques

Extrait du blog www.stop-au-stress.fr

Plusieurs médecins chercheurs en Angleterre, Australie, Inde, Russie... ont expérimenté depuis 10 ans les effets de la méditation Sahaja Yoga sur les maladies psychosomatiques et sur le stress.

La méditation Sahaja Yoga est une méthode simple créée en 1970. Elle influe sur l'activité cérébrale. Elle a également d'autres effets physiologiques.

Quelques informations sur la méditation Sahaja Yoga

Définition de la méditation SY par un des chercheurs

La tradition ancienne du yoga explique le mécanisme de guérison intérieure, par l'existence dans notre corps de sept centres d'énergie subtile (appelés chakras).

Chacun de ces centres contrôle un ensemble spécifique d'organes ainsi que des aspects de notre psychologie et notre spiritualité. Si un de ces centres fonctionne de manière déséquilibrée, ce déséquilibre provoque le fonctionnement anormal d'un des aspects de notre être (physique, mental émotionnel ou spirituel) qui est en liaison avec le centre déséquilibré.

La méditation Sahaja Yoga est un mécanisme particulier qui implique l'éveil de la "kundalini", une énergie nourricière, innée. Quand la kundalini s'éveille, elle s'élève de sa position de repos dans l'os sacrum, puis, longeant la colonne vertébrale, traverse chacun des chakras, en les équilibrant et en les alignant (comme un fil que l'on fait passer à travers des perles).

De cette manière, les chakras sont rajeunis et nourris par l'ascension de la kundalini. Quand la kundalini atteint le cerveau et les chakras qui s'y trouvent, les tensions mentales sont neutralisées et un état de calme intérieur s'établit. Ce silence intérieur devient source d'une paix intérieure qui neutralise les stress de la vie quotidienne, améliorant notre créativité, notre productivité et notre satisfaction intérieure.

Cet article a été écrit par le docteur Ramesh Manocha dans "Diversity magazine", vol 2, n°5 – de juin 2001.

A l'origine de cette méthode :

le Dr Nirmala Devi Srivastava

également appelée **Shri Mataji Nirmala Devi**



Shri Mataji Nirmala Devi a fait des études de médecine. C'est elle qui a créé cette méthode de méditation en 1970.

SOMMAIRE

- quelques informations sur la méditation Sahaja Yoga p 1-2
- effets physiologiques p 3-5
- effets sur les maladies psychosomatiques
- addictions p 6
- anxiété p 6
- asthme p 7
- bouffées de chaleur p 8
- dépression p 9
- enfants : hyperactivité p 10-11
- épilepsie p 12
- stress p 13-14
- présentation de la méthode Sahaja Yoga à des congrès p 15-16
- les médecins auteurs des articles p 17
- annexes : article de journal, liens, bibliographie p 18-19

Comparaison entre la méditation Sahaja Yoga et d'autres méditations

La méditation est un état hypo-métabolique à dominance parasympathique, c'est-à-dire un état différent du sommeil qui produit un calme physique et mental, conduit à un équilibre psychologique et à une stabilité émotionnelle.

En Occident, on définit trois états de conscience : le sommeil, le rêve et la veille. En Orient, et chez de nombreuses traditions religieuses, on décrit un état supplémentaire de conscience, l'état de « conscience sans pensée ». C'est un état de profond silence mental que l'on atteint par la pratique de la méditation. Selon les textes du Yoga de Patanjali (environ en l'an mil) « le yoga est une inhibition volontaire de l'activité mentale ».

De nos jours, il existe une grande variété de pratiques de la méditation, qui sont souvent de la relaxation. Car le but de la méditation est surtout de réduire et de stopper le processus de fabrication des pensées, c'est-à-dire l'arrêt ou la diminution des dialogues internes.

Cette réduction des pensées conduit à un profond calme physique et mental. Cette conscience sans pensée semble en plus libérer des sentiments d'émotions positives qui peuvent aller de la paix, la joie à la béatitude.

La plupart des techniques de méditations enseignent la concentration de l'attention de façon à réduire ou éliminer les pensées : porter son attention sur des particularités internes comme la respiration, un objet, un mantra, ou faire attention au moment présent sans aucun préjugé (différentes pratiques Bouddhistes), ou observant ses pensées depuis une conscience de transformation de son intellect (Méditation transcendantale). Cependant, ces techniques utilisent le mental pour stopper le mental, ce qui est un paradoxe.

A notre connaissance, la méditation Sahaja Yoga permet à ses pratiquants d'atteindre de façon spontanée cet état de silence mental à très court terme. Cette méditation n'utilise pas le mental mais plonge directement l'attention du pratiquant dans le système parasympathique.

Les raisons du choix de la méditation SY dans les recherches du Dr Ramesh

"En Inde, il y a environ 15 ans, le professeur U.C. Rai, Professeur en médecine a accompli un travail

de pionnier en utilisant une technique de méditation nommée Sahaja Yoga. Il était chef du Département de Physiologie au Maulana Azad Medical College de Delhi. Il souffrait lui-même de graves crises d'angine de poitrine et fut surpris de découvrir que cette technique de méditation améliorait son état de santé.

Impressionné par son expérience personnelle, le Professeur Rai voulut rechercher des données scientifiques sur les effets de cette technique. Il mit en place un projet de recherche à multiples facettes. Une partie de son étude se porta sur les effets de la méditation sahaja yoga sur des maladies chroniques comme l'épilepsie et l'asthme.

Son équipe de recherche établit que la pratique régulière de ce type de méditation réduisait la fréquence, la gravité et la durée des crises d'épilepsie ou d'asthme de ses patients. En parallèle, quand Rai enseigna à un autre groupe un exercice imitant la méditation mais ne mettant pas en jeu la vraie technique, aucune amélioration de l'état des patients ne fut constatée.

Quelques années plus tard, nous -une poignée de travailleurs de la santé à Sydney- sommes tombés sur le travail du Dr Rai. Les résultats qu'il avait obtenus pour des maladies allant de l'asthme à l'hypertension artérielle étaient tellement encourageants, que nous avons décidé de tester scientifiquement cette technique, ici, en Australie.

Ceci marqua le commencement du Meditation Research Programme (Programme de Recherche sur la Méditation).

Notre premier but fut atteint lorsque nous avons créé la Mind-Body Meditation Clinic (Clinique utilisant la méditation pour soigner le corps et l'esprit). Il s'agit d'un service sans but lucratif qui enseigne la méditation Sahaja Yoga aux patients qui cherchent une approche plus holistique pour améliorer leur état de santé.

Nous avons reçu une grande diversité de patients qui présentaient différents problèmes. La plupart étaient des cas chroniques pour lesquelles la médecine allopathique offre peu d'espoir de guérison. Après quelques séances d'instruction, la plupart des patients ont ressenti une amélioration. A notre grand étonnement, certains des cas les plus aigus ont guéri totalement grâce à une pratique assidue de cette technique."

Cet article a été écrit par le docteur Ramesh Manocha dans "Diversity magazine", vol 2, n°5 – de juin 2001.

Effets physiologiques de la méditation Sahaja Yoga

Effets sur l'activité cérébrale

Des études électro physiologiques (EEG) ont mesuré l'activité électrique des groupes de neurones, à partir de la surface du cuir chevelu.

Ces études ont comparé l'activité cérébrale de personnes ayant pratiqué Sahaja Yoga depuis longtemps, (des méditants confirmés), à celle de personnes pratiquant Sahaja Yoga depuis peu.

Elles ont révélé des modèles particuliers d'activité cérébrale correspondant aux sentiments subjectifs de conscience sans pensée et de félicité, décrits par les méditants.

Pendant la méditation, les méditants confirmés ont témoigné une activité mentale réduite et un sentiment de bien-être.

Leur électro-encéphalogramme a montré une activité accrue des ondes de basses fréquences thêta et alpha, surtout au-dessus des régions frontales gauches.

Analysées ensemble, ces découvertes suggèrent que durant la Méditation, une activation accrue des réseaux de l'attention intériorisée induit une activité mentale réduite. Ces réseaux semblent déclencher une activité dans des régions qui induisent des émotions positives (cortex frontal gauche) tout en diminuant les réseaux en rapport à l'attention extériorisée.

La connexion renforcée entre les régions frontales et pariétales est probablement la condition préalable pour intensifier l'attention intériorisée. Cette attention intériorisée est nécessaire à l'installation de cet état modifié qu'est le silence mental.

En conclusion, cette étude révolutionnaire montre que les expériences subjectives de silence mental et d'émotions positives pendant la méditation ont des corrélations neurophysiologiques très spécifiques dans l'activation et la connectivité de régions induisant une attention intériorisée et un affect positif.

Références:

- Aftanas LI, Golosheikin SA. (2001): *Human anterior and frontal midline theta and lower alpha reflect emotionally positive state and internalized attention: high-resolution EEG investigation of meditation. Neuroscience Letters 310(1):57-60.*
- Aftanas LI, Golosheikin SA. (2002): *Non-linear dynamic complexity of the human EEG during meditation. Neuroscience Letters 330: 143-146.*
- Aftanas LI, Golosheikin S.A. (2003): *Changes in cortical activity in altered states of consciousness: the study of meditation by high-resolution EEG. Human Physiology 29(2):143-151*

Article du docteur Katya Rubia

Article d'un chercheur concernant les effets de la méditation SY sur le cerveau



Ondes du cerveau et méditation SY

"Pour tenter de comprendre ce qui rend cette méditation si spéciale, nous nous sommes tournés vers une technologie sophistiquée d'imagerie du cerveau. Nous avons utilisé la technique du QEEG (Quantitative Electro Encephalo Gram) pour mener à bien une étude pilote sur des méditants avancés en sahaja yoga.

Nous avons obtenu des résultats intéressants. Cette technique (QEEG) fournit des cartes bi-dimensionnelles des changements électriques qui se passent dans le cerveau quand le méditant entre et se maintient en état de méditation. Notre étude a été conduite sur un petit groupe de méditants auxquels nous avons demandé de méditer tout en portant un casque QEEG conçu pour enregistrer les minuscules signaux électriques produits par le cerveau.

Nous leur avons demandé de s'asseoir en silence pendant quelque temps, puis de commencer à méditer et de signaler le moment où ils avaient atteint l'état de méditation appelé "conscience sans pensées." Les découvertes ont été fascinantes : des changements considérables de l'activité des ondes du cerveau, qui devinrent plus intenses au fur et à mesure qu'ils méditaient, sont apparus chez les trois méditants.

Tout d'abord une activité intense "d'ondes alpha" s'est produite. Les ondes alpha sont associées à la relaxation et sont considérées comme étant bénéfiques. En fait, on a observé une activité alpha dans de nombreuses formes de méditation.

La chose remarquable, dans ce cas-ci, est qu'à partir du moment où les méditants ont signalé qu'ils étaient entrés dans un état de silence mental ou de

"conscience sans pensée", une autre forme d'ondes est apparue qui impliquait des "ondes thêta" et étaient spécialement centrées sur la ligne médiane, à l'avant et au sommet du cerveau.

Au moment précis où l'activité thêta est devenue importante, les méditants ont signalé qu'ils étaient entrés dans un état de silence mental complet en "union" avec le moment présent, un état qui caractérise l'expérience de méditation de sahaja yoga.

Dans cette étude pilote, plusieurs particularités remarquables méritent une investigation plus approfondie.

Premièrement, très peu de techniques de méditation ont mis en évidence des changements importants au niveau des ondes thêta. Ceci indique que la technique Sahaja Yoga a probablement une action exceptionnelle sur le cerveau.

Sur plusieurs douzaines d'études publiées dans la littérature scientifique, nous n'en avons trouvé qu'une seule autre qui montrait des changements de même nature. Cette étude avait été faite sur un groupe de moines Zen japonais.

Quand leur expérience méditative s'intensifie, les pratiquants de sahaja yoga déclarent souvent qu'ils sentent que les chakras (centres d'énergie) dans leur tête s'ouvrent. Ils affirment que cette expérience est l'essence de la vraie méditation et que, seul un très petit nombre de techniques de méditation permettent aux gens d'accéder à cette expérience de manière rapide et répétée.

Le fait que l'activité thêta est relativement peu habituelle et qu'elle apparaît au même moment que l'expérience racontée par les méditants, suggère qu'il y a quelque chose d'unique et d'authentique dans ce que revendique la méthode de sahaja yoga.

Deuxièmement, il est très significatif de constater que les changements observés dans les images du cerveau se passent au moment même où les méditants rapportent qu'ils expérimentent l'état méditatif.

Ceci suggère que la méthode des QEEG rend possible l'étude directe des états de consciences mystiques. Le fait que ces changements s'opèrent en quelques minutes et non en plusieurs heures, suggère qu'il s'agit d'un processus relativement facile ou spontané (comme suggéré par le nom de la technique, "sahaja", un terme sanskrit qui signifie facile, naturel, spontané).

Troisièmement, l'activité thêta apparaissant chaque fois sur la ligne médiane de la partie avant et

supérieure de la tête, suggère que des structures profondes du cerveau sont activées, probablement à l'intérieur du système limbique, qui est responsable des nombreux aspects de nos expériences subjectives, comme l'émotion et l'humeur.

Il n'est donc pas surprenant que la méditation, qui est traditionnellement associée à des états de béatitude, puisse impliquer cette partie du cerveau.

Quatrièmement, les deux aires d'activité thêta coïncident avec les deux principaux chakras que la tradition yogique situe dans le cerveau.

Le chakra du front, appelé "agnya" ou "troisième œil" est situé au milieu du front et correspond à l'emplacement de l'axe hypothalamo-pituitaire, alors que le chakra au sommet de la tête est nommé "sahasrara" ou "chakra de la couronne" et est traditionnellement associé au système limbique."

Traduction de l'article "Researching Meditation : Clinical applications in healthcare" par Ramesh Manocha, diplômé en médecine de l'Université de New South Wales. Il est praticien au Royal Hospital for Women à Sydney depuis de nombreuses années et y a démarré un programme de recherche sur les applications médicales de la méditation – Cet article a été publié dans "Diversity magazine", vol 2, n°5 – de juin 2001.

Les effets neurochimiques de la méditation Sahaja Yoga

"La méditation a des effet sur l'activation du cerveau limbique : il se produit un changement dans les phénomènes neurochimiques qui sont libérés par les régions du cerveau limbique et qui induisent les émotions positives.

Une étude a été menée par le Prof. Ram Mishra à l'Univesrité de McMaster, de Toronto, sur de hommes, comparant la méditation Sahaja Yoga à d'autres types de méditation ; elle a montré qu'elle permettait de libérer un taux important de béta-endorphines, près de 70% dans le sang.

Les béta-endorphines sont des hormones cérébrales, des opiacées endogènes qui sont fabriquées par la glande pituaire dans l'hypothalamus, associées à ces sensations positives comme la joie et l'euphorie.

Elles sont également relâchées pendant la pratique de sport de haute performance et lorsque les gens sont amoureux.

On pense qu'elles jouent un rôle important dans les mécanismes homéostatiques, la réduction de la douleur ; peut-être ont-elles aussi un effet sur le système immunitaire.

Un renforcement du système immunitaire à travers la méditation pourrait expliquer pourquoi des personnes peuvent améliorer leur santé en méditant, même dans des cas de maladies sérieuses telles que le cancer. "

Etudes :

- Mishra R, Barlas C, Barone D. (1993): *Plasma beta endorphin levels in humans: effect of Sahaja Yoga. Paper presented at the "Medical Aspects of Sahaja Yoga", Medical conference, held in New Delhi India, 1993.*

Article du Docteur Katya Rubia

Autres effets physiologiques de la méditation Sahaja Yoga

L'état de relaxation subjectif que l'on éprouve en méditation, est en fait accompagné par une modification des paramètres physiologiques traditionnellement connectés au stress.

Au niveau du corps, plusieurs paramètres physiologiques ont présenté des transformations après plusieurs semaines de Méditation Sahaja Yoga, montrant une activation du système nerveux parasympathique.

- 1) Dilatation des pupilles: un signe de l'activation du parasympathique
- 2) Ralentissement de la pulsation
- 3) ralentissement de la respiration et du coeur
- 4) Réduction de l'acide homovanillic mandelic dans les urines
- 5) Réduction de la pression sanguine systolique
- 6) Réduction de l'acide lactique dans le sang
- 7) Augmentation du réflexe psycho-galvanique (mesure d'une diminution de l'activité du système nerveux sympathique)
- 8) Diminution de la température dans la paume des mains et au sommet de la tête, à mettre en corrélation avec l'expérience de la conscience sans pensée
- 9) Augmentation des beta endorphines

Une étude psycho pharmacologiste de Mishra de l'Université de McMaster au Canada, a montré une augmentation de 70% des beta endorphines dans le plasma de sujets masculins après une méditation de Sahaja Yoga.

Les opioïdes endogènes et les beta endorphines sont connus pour jouer un rôle dans l'homéostasie du corps. Ils renforcent le système immunitaire, et sont impliqués dans le maintien d'un fonctionnement psychologique sain. Ils peuvent même combattre les cellules cancéreuses, ce qui pourrait expliquer les soi-disant guérisons miraculeuses chez des

patients cancéreux après la pratique le de Méditation Sahaja Yoga.

Toutes ces mesures indiquent une augmentation de l'activation du parasympathique et une diminution de la prédominance du sympathique. La plupart de ces paramètres sont particulièrement élevés en cas de stress, qui lui est une manifestation de l'augmentation du système sympathique.

Rai UC, Sethi S, Singh SH. (1997) Some effects of Sahaja Yoga and its role in the prevention of stress disorders. New Delhi Medicos, 13(5): 35-38.

Rai UC, Setji S, Singh, SH (1988) Some effects on Sahaja Yoga and its role in the prevention of stress disorders. Journal of International Medical Sciences :19-23.

Mishra R, Barlas CLA, Barone D. (1993b) Plasma beta-endorphin levels in humans: Effect of Sahaja Yoga. Paper presented at the "Medical Aspects of Sahaja Yoga", Medical conference, held in New Delhi India , 1993.

Effets de Sahaja Yoga sur la réactivité émotionnelle

Cette étude, publiée dans le Journal International de Neurosciences, est l'une des premières à fournir des données neurophysiologiques pour soutenir l'hypothèse que la Méditation de Sahaja Yoga entraîne un équilibre émotionnel et une plus grande adaptation émotionnelle au stress.

25 personnes, qui méditent depuis longtemps, ont montré une moindre réactivité psychologique, physiologique et électrophysiologique à des stimuli stressants, en comparaison d'un groupe contrôle. Les pratiquants de Sahaja Yoga et les personnes du groupe contrôle ont été confrontés à des images très agressives, une vidéo dans laquelle des adolescents torturaient les membres d'une famille et puis les tuaient l'un après l'autre.

Comparés au groupe contrôle, ces méditants ont montré des taux de subjection plus réduits d'émotions négatives produits par la vidéo, ainsi que des niveaux réduits d'indicateurs autonomiques de stress (au niveau de la peau). L'activité gamma sur les régions frontales de leur cerveau a été plus faible que celle du groupe contrôle.

Ces résultats montrent qu'il existe une réalité neurophysiologique des effets sur les pratiquants confirmés de la Méditation Sahaja Yoga, sur la stabilité émotionnelle. Les méditants ont montré une réactivité émotionnelle réduite, et une plus grande adaptabilité aux stimuli de stress.

Références :

- Afanas L, Golosheykin S. (2005): *Impact of regular meditation practice on EEG activity at rest and during evoked negative emotions. International Journal of Neuroscience 115(6):893-909.*

Effets sur les maladies psychosomatiques

Les addictions



Une étude, menée à l'Université de Vienne, par le Dr Hackl, a montré les effets bénéfiques de la Méditation Sahaja Yoga sur les dépendances.

L'étude a soumis un questionnaire rétrospectif à 501 pratiquants de la Méditation Sahaja Yoga, parmi lesquels 268 avaient été des utilisateurs de drogues avant de pratiquer cette méditation.

Le questionnaire rétrospectif a révélé que 97% des consommateurs réguliers de drogues les ont abandonnées, la plupart dès la première semaine de pratique de la Méditation Sahaja Yoga.

Soit, 42% après la première semaine de méditation, 32% après les premiers mois.

Une diminution de la consommation de drogue a été observée, aussi bien pour les forts consommateurs que pour ceux ayant une consommation plus faible.

Dans 93% des cas, ils étaient toujours abstinents lorsque le questionnaire a été réalisé.

L'étude montre donc que la Méditation Sahaja Yoga peut avoir un effet immédiat mais également un effet sur le long terme, allant de la baisse jusqu'à l'arrêt des dépendances.

Références :

- Hackl, W. *The effect of Sahaja Yoga on drug consumption. Die Auswirkungen von Sahaja Yoga auf das Drogenkonsumverhalten. Doctoral thesis submitted to the University in Vienna, 1995.*

L'anxiété

Une étude menée à l'Université de Vienne sur des adultes en bonne santé, a révélé un effet bénéfique significatif de la méditation Sahaja Yoga sur l'état et les formes d'anxiété.

Un groupe de 37 adultes a pratiqué la méditation Sahaja Yoga pendant 8 semaines. Parallèlement, un groupe contrôle de 32 adultes n'a rien pratiqué, et un troisième groupe de 32 adultes a écouté la musique de Mozart.

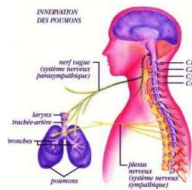
Le groupe de personnes ayant pratiqué la méditation Sahaja Yoga, a montré une réduction importante sur l'état et les formes d'anxiété, par rapport aux 2 autres groupes, le groupe de contrôle et le groupe ayant écoutant Mozart.

Références

- Hackl, W. (1995) *Die Auswirkungen von Sahaja Yoga auf das Drogenkonsumverhalten (The effect of Sahaja Yoga on drug consumption). Doctoral thesis submitted to the University in Vienna, 1995.*



L'asthme



Recherches sur l'asthme

Après plus de deux ans de pratique de la méditation en clinique, nous nous sentions suffisamment en confiance et avons réuni suffisamment de preuves pour nous embarquer dans une tentative d'évaluation scientifique de la technique de sahaja yoga.

Durant son investigation sur l'effet de sahaja yoga, le professeur Rai avait aussi observé l'effet de la méditation sur l'asthme. Nous avons donc décidé d'ajouter les résultats qu'il avait observés à ceux que nous avions obtenus, en Australie, dans notre clinique de méditation, pour effectuer une étude scientifique sur l'asthme.

En collaboration avec un certain nombre de chercheurs, spécialistes reconnus de l'asthme, nous avons élaboré une stratégie permettant de comparer les effets de la méditation Sahaja Yoga aux effets d'une simple technique de relaxation. Nous voulions savoir si cette méditation offrait quelque chose d'exceptionnel ou si elle était seulement comparable à n'importe quelle autre technique de relaxation.

Nous avons donc décidé de sélectionner un grand groupe de gens souffrant d'asthme grave et ne répondant pas bien aux médicaments les plus puissants. Ces personnes furent divisées en deux groupes. L'un allait suivre un enseignement régulier en méditation sahaja yoga pendant qu'on enseignerait une technique de relaxation en vogue à l'autre groupe.

On évalua l'état de tous les patients avant le début de l'expérimentation, puis après environ 16 sessions. Les deux groupes furent comparés dans le but de savoir s'il y avait ou non, des différences de résultats entre les deux techniques. Le Royal Australian College of General Practitioners (L'Ecole Royale Australienne des Médecins Généralistes) finança le projet qui fut terminé en 18 mois.

Les résultats furent surprenants. La plupart d'entre nous s'attendaient à ne trouver aucune différence

entre le groupe de méditation et le groupe de relaxation

Or, les résultats montrèrent clairement que, si les deux groupes de patients ressentaient des améliorations, seuls ceux qui avaient pratiqué la méditation Sahaja Yoga présentaient une amélioration au niveau de la gravité du processus même de la maladie.

Comme cette amélioration-là ne se mesurait pas du tout chez les patients du groupe de relaxation, cela semble indiquer que la méditation Sahaja Yoga peut vraiment influencer le déroulement de la maladie.

L'exemple de DAVID

Tout au long de cette étude sur l'asthme, il y eut de nombreuses guérisons remarquables. Celle de "David", par exemple, un "loueur aussie" loueur australien typique, de 42 ans. Il souffrait d'asthme depuis sa plus tendre enfance, ce qui avait fortement contrarié sa carrière ainsi que ses ambitions sportives.

Quand on évalua son état avant son entrée dans le test, son asthme faisait partie des cas les plus graves. Le simple fait de souffler dans un spiromètre, une machine utilisée pour tester la capacité pulmonaire, provoquait une aggravation de son asthme.

Après 16 semaines de méditation, dans laquelle il se sentit comme un poisson dans l'eau, il arriva pour faire une nouvelle évaluation. Au laboratoire de la fonction pulmonaire, nous vîmes arriver un homme métamorphosé.

Sa fonction pulmonaire avait augmenté, ses symptômes avaient fortement diminué et les tests standards qui le plaçaient auparavant parmi les cas d'asthme les plus graves, indiquaient maintenant que son asthme était parmi les plus légers.

David nous raconta que son asthme avait tellement diminué qu'il dormait maintenant une nuit entière sans être réveillé par une crise, qu'il pouvait refaire du sport et qu'il avait économisé plus de \$1500 en dépenses pharmaceutiques depuis qu'il avait commencé le programme !"

Cet article a été écrit par le docteur Ramesh Manocha dans "Diversity magazine", vol 2, n°5 – de juin 2001.

Bouffées de chaleur

"Les bouffées de chaleur représentent un problème fréquent chez les femmes atteignant l'âge de la ménopause. En fait, 90% des femmes peuvent s'attendre à souffrir de symptômes à la ménopause et les bouffées de chaleur sont les plus fréquents. Ce symptôme se manifeste par une sensation de malaise accompagné du rougissement de la peau sur la partie supérieure du corps, de sudation et ainsi que de sensation de chaleur.

Il est intéressant de noter que ces bouffées de chaleur peuvent être provoquées ou aggravées par le stress. En fait, de nombreuses femmes ont observé que des situations de stress important augmentent fortement le nombre et la gravité de leurs bouffées de chaleur. Certaines femmes rapportent également que, quand elles sont calmes et détendues, l'intensité et la fréquence de leurs bouffées de chaleur diminuent.

Avec ceci présent dans notre l'esprit, nous avons mis en place une étude pilote sur les bouffées de chaleurs des femmes ménopausées. Nous avons choisi dix femmes, pour participer à un programme de huit semaines. Avant et après le programme de huit semaines, nous avons évalué la fréquence et la gravité de leurs bouffées de chaleur ainsi que d'autres symptômes de la ménopause en utilisant des méthodes de tests standards.

Les résultats obtenus ont été très impressionnants car toutes les femmes ont manifesté une amélioration de leurs symptômes. En fait, neuf femmes sur dix ont rapporté une réduction d'au moins 50% de la fréquence de leurs bouffées de chaleur et six d'entre elles, ont vécu une amélioration de 65 à 70%.

Après huit semaines de "traitement" par la méditation Sahaja Yoga, l'amélioration obtenue était comparable à celle obtenue après huit semaines de traitement par une médication conventionnelle aux hormones de substitution.

En outre, les mesures standards de la qualité de vie et des symptômes ont montré des niveaux d'amélioration similaires. Nous sommes maintenant en train de planifier une expérience aléatoire, plus large et contrôlée, visant à déterminer de manière plus concluante les potentialités de la méditation sahaja yoga, sur ce problème désagréable."

Cet article a été écrit par le docteur Ramesh Manocha dans "Diversity magazine", vol 2, n°5 – de juin 2001.



Le système énergétique : méridiens et plexus

La dépression

Sahaja Yoga: une méthode ancienne pour la santé mentale moderne

Auteur: Dr Adam Morgan.

Synthèse :

L'objet de l'étude est d'évaluer l'efficacité de la méditation pratiquée dans Sahaja Yoga comme traitement des symptômes de dépression et d'anxiété.

Les résultats montrent que le groupe pratiquant Sahaja Yoga bénéficie d'une réduction significative des symptômes sur toutes les mesures effectuées. Ces réductions n'ont pas été constatées dans les autres groupes.

Méthodologie :

3 groupes indépendants ont été sélectionnés. Un groupe Sahaja Yoga, un groupe suivant une méthode comportementale cognitive de gestion du stress (CBT) et un groupe contrôle.

Les personnes de tendance introspective ont été mises dans le groupe SY afin de respecter le caractère des participants. Les groupes ont été formés de manière à ne pas avoir de différences significatives en termes d'âge, de sexe et de symptômes prétraitement.

Pour mesurer l'évolution des symptômes des indicateurs fiables et reconnus ont été utilisés : une échelle de mesure de l'anxiété (HAD) et un questionnaire sur la santé générale (GHQ).

Procédure

Pendant six semaines, le groupe de méditation Sahaja Yoga a suivi des séances de deux heures dans le but d'apprendre la méditation. Ceci a été présenté comme une technique sans référence religieuse en se référant à l'énergie maternelle qui est en nous (la Kundalini) et les sept qualités intérieures des centres (les Chakras). Durant cette même période, le groupe CBT a suivi des séances basées sur l'approche comportementale cognitive alors que le groupe contrôle était en attente.

Résultats :

L'étude des résultats montre une réduction significative (mais variable en fonction des groupes) de la sévérité des symptômes. Le groupe Sahaja Yoga montre une amélioration significative par rapport au groupe contrôle alors que le groupe

CBT ne s'est pas amélioré par rapport à ce même groupe.

Ces résultats permettent d'avancer l'hypothèse que les participants du groupe de méditation Sahaja Yoga ont bénéficié d'une réduction significative des symptômes par rapport à ce qui est attendu d'une rémission normale de la condition étudiée. Par contre, ces résultats ne montrent pas une réduction similaire des symptômes dans le groupe CBT.

Il y a peu de recherches à ce jour sur l'efficacité thérapeutique de Sahaja Yoga, mais cette étude permet de cautionner les études existantes qui montrent le caractère thérapeutique de Sahaja Yoga.

Par cette étude, il est suggéré que la pratique de Sahaja Yoga est bénéfique dans le traitement des problèmes de stress et d'anxiété. Une difficulté dans l'application de cette méthode est la nécessité pour les professeurs de pratiquer Sahaja Yoga eux-mêmes.

Conclusion :

Cette étude permet de cautionner les études existantes qui montrent le caractère thérapeutique de Sahaja Yoga et de la méditation en général. L'impact de la méthode Sahaja Yoga est bénéfique, mais il reste des obstacles à surmonter avant que l'utilisation de Sahaja Yoga dans le cadre médical ne devienne une réalité.

Recherche menée dans le cadre d'un doctorat en psychologie clinique à l'université de Plymouth, Angleterre



Enfants hyperactifs



Méditation Sahaj à l'école

Le docteur Katya Rubia du Département de Psychologie de l'enfant et de l'adolescent d'un hôpital de Londres, rapporte que la méthode de méditation Sahaja Yoga a des effets positifs sur le comportement des enfants (rapport de juin 2007) :

- ils sont plus calmes
- ont une meilleure attention et concentration
- sont moins agressifs
- ont des capacités intellectuelles et artistiques améliorées, comme leur rendement scolaire
- les parents signalent une meilleure qualité de sommeil

Depuis 2006, Sahaja Yoga est utilisé de manière officielle dans des écoles de divers pays, du préélémentaire au secondaire : en Italie, en Inde, en Colombie, en Afrique du Sud, en Australie et en Chine

Dans le supérieur, la méthode Sahaja Yoga est enseignée à la faculté de médecine de Mexico et à l'Université des Sports de Gênes en Italie. Cet enseignement existe depuis quelques années déjà à la faculté de médecine de Sydney en Australie.

Le point de vue du Dr Rubia

« -Institut de Psychiatrie, Hôpital Kings College Londres
Département de La Psychologie Infantile et de l'Adolescent

Docteur Katya Rubia, professeur de Neurosciences Cognitives
SGDP (Centre pour les troubles sociaux génétiques et pour les
Affections Psychiatriques Evolutives)

Londres, le 28 Mars 2007

Sahaja Yoga constitue une technique qui permet d'établir progressivement le silence mental et qui augmente l'attention par l'activation des zones fronto-pariétales du cerveau, régions qui physiologiquement permettent d'avoir une attention et une concentration soutenues.

Etant donné l'impact de la technique de Méditation telle que proposée par Sahaja Yoga sur les éléments de l'attention, nous avons mené une étude à Sydney, en Australie au cours de laquelle nous avons recherché quels étaient les effets de la Méditation sur les enfants scolarisés âgés de 6 à 17 ans qui avaient des problèmes d'attention.

Nous avons démontré dans une étude publiée au "Clinical Psychology and Psychiatry" en 2004 qu'une pratique régulière de plus de 6 semaines de Méditation telle que proposée par Sahaja Yoga pouvait réduire les problèmes d'attention des enfants souffrant d'hyperactivité.

En outre, la méditation a un effet bénéfique non seulement sur les symptômes principaux des troubles d'hyperactivité et d'inattention, mais également au niveau de leurs aptitudes scolaires, sociales et de leur structuration émotionnelle. La Méditation permet de résoudre des problèmes découlant directement des troubles d'attention tels qu'un manque d'estime de soi, l'anxiété et une amélioration de la qualité de la relation parent-enfant.

Du point de vue académique, les parents ont noté une amélioration de la relation des enfants avec l'école et les devoirs pendant la période de test, et les enfants eux-mêmes ont affirmé être plus aptes à se concentrer à l'école.

Les enfants ont connu une amélioration physique, une meilleure qualité de sommeil et leurs aptitudes à la sociabilité ont augmenté car ils sont devenus moins agressifs, moins colériques et plus faciles à gérer au niveau de leur tempérament; ils ont moins de conflits avec les parents, les enseignants et les autres élèves. Du point de vue émotionnel, les enfants ont augmenté leur aptitude à gérer le stress scolaire ou la relation avec les autres élèves, sont globalement plus heureux et ont moins d'appréhensions dans leur relation avec l'école.

A part ses effets positifs sur l'attention et la concentration qui en fait un outil très utile particulièrement pour les écoles, la technique de Méditation de Sahaja Yoga a démontré avoir des vertus thérapeutiques pour une série d'affections physiques, mentales et psychosomatiques y compris le stress professionnel, l'épilepsie, l'asthme, la dépression ainsi que l'anxiété.

La Méditation a en outre prouvé ses effets positifs sur des paramètres physiologiques indiquant un soulagement du stress et démontrant que c'est un outil alternatif non pharmaceutique et non polluant puissant pouvant être utilisé non seulement comme thérapie pour la maladie, mais également pour prévenir l'apparition de la maladie.

Ecrit par le docteur Katya Rubia

Témoignages de directeurs d'école.

- Collège Bosque Americano

« Collège Bosque Americano
Enseignement préélémentaire, élémentaire,
secondaire et professionnel
Enregistrement n°1215 1994
Rue 73 n°8B-79, Tel 2925743 et 2920359, Quartier
Bavaria, Bogota D.C.
Le 5 décembre 2006

Le groupe Sahaja Yoga nous prête son service de méditation et de relaxation pour nos 130 élèves et pour nos enseignants.

L'objectif est que ces élèves réussissent une meilleure intégration et une bonne relation interpersonnelle avec les autres membres de notre Institution.

Graciela Venegas Olaya Directrice »

- John Devey School Ecole préélémentaire, primaire et secondaire

« John Devey School Ecole préélémentaire,
primaire et secondaire

*Aux membres de la Fondation Sahaja Yoga
Bogota, le 4 décembre 2006*

Madame,

Recevez un salut cordial de la part de toute la Communauté du Collège Moderne John Dewey. Nous voulons tous vous remercier pour avoir très aimablement partagé vos connaissances et donné de votre temps aux élèves de notre école.

L'évaluation générale de votre intervention a été très positive et nous vous donnons ici les avis émis par nos élèves :

-La majorité des élèves se sont sentis bien durant votre journée d'intervention.

-Ils ont beaucoup aimé la chanson sur la paix.

-Les exercices de concentration et de relaxation leur ont apporté un meilleur contrôle d'eux-mêmes au niveau de la colère et une plus grande tranquillité.

Cependant il reste cette interrogation: pourquoi ce yoga est-il différent des autres exercices de yoga que les élèves ont réalisés auparavant ?

Même s'il y a eu quelques élèves sceptiques par rapport à cette activité, la majorité d'entre eux ont été très réceptifs et ont été heureux d'avoir participé à celle-ci.

A nouveau, merci beaucoup de nous offrir -grâce à votre philosophie- les connaissances nécessaires pour vivre de manière plus efficace en étant des éléments de paix et de changement en Colombie. »

-Institut Ferrini

« La communauté éducative de l'Institut Ferrini est un établissement inscrit avec le numéro 6789 auprès du Secrétariat de l'Education de district, décision approuvée par la résolution n° 1623 du 5 juin 1996.

Ceci pour les niveaux d'éducation de base du cycle 1 au cycle 4 ; et pour le niveau moyen des cycles 1 et 2 en journée et le soir pour les jeunes d'âge extrascolaire et les adultes.

L'Institut Ferrini certifie :

Que la Fondation Sahaja Yoga, dont la mission est de diffuser de manière gratuite les bénéfices de cette discipline a réalisé une vidéoconférence et un atelier avec les étudiants de notre Institution, ceci du 7 au 10 novembre 2006.

Que durant son temps de présence dans notre institution, l'attitude de la Fondation Sahaja Yoga s'est caractérisée par son sérieux dans son appui et son accompagnement des élèves.

Au niveau institutionnel, nous sommes tout à fait d'accord avec la Fondation Sahaja Yoga. Celle-ci utilise une méthode qui permet de motiver le désir d'harmonie et de paix dans l'être humain.

Signé le dix-sept novembre 2006 par les représentants de la Communauté de l'Institut Ferrini :

*Gladys Hernandez de Bravo, Directrice fondatrice, directeur administratif, enseignants, coordinateur académique, élèves.
Lic. Richard Serrato Rodriguez, Représentant des enseignants
Ing. Soriel Rodriguez Arévale, coordinateur académique
Antonio Jose Restrepo Pereira, directeur administratif
Elsa Patricia Arboledo Leon, Représentante des élèves*

*Siège principal : Carrera 2N5o . t36- i3 Tel. 2 591200-2 164266
Fax 2 164422 Bogota D.C. ferrinicedritos@aulavirtualnp.com »*

L'épilepsie

"L'efficacité de la méditation Sahaja Yoga sur l'épilepsie est une des découvertes les plus marquantes.

Une série d'études*, a montré une diminution très importante du nombre de crises chez des patients souffrant d'épilepsie, après 6 mois de traitement avec la méditation Sahaja Yoga. (Etude comparative entre la méditation Sahaja Yoga et la méditation Sham).

La méditation Sahaja Yoga a conduit à une diminution des crises de 65% après 3 mois, et de 86% après 6 mois. La méditation Sham comme le non traitement des patients, n'ont montré aucun changement après 6 mois.

De plus, on a noté une réduction des indicateurs physiologiques de stress chez les patients traités avec la méditation Sahaja Yoga.

On a constaté :

- une augmentation de la résistance de la peau qui indique une activité diminuée au niveau du système sympathique, liée à plus de relaxation.
- une diminution du lactate du sang qui indique moins d'anxiété.
- une diminution de l'acide Vanillil mandelic, signifiant des niveaux de stress réduits.

Les réalisateurs de ces tests concluent que la réduction du stress suite à la pratique de la méditation Sahaja Yoga est responsable de l'amélioration clinique de leurs malades épileptiques."

Ecrit par le docteur Katya Rubia

**Etudes:*

-Gupta H, Dudani U, Singh SH, Surange SG, Selvamurthy W. (1991): *Sahaja Yoga in the management of intractable epileptics. Journal of Association of Physicians of India* 39(8):649.

- Panjwani U, Gupta H, Singh SH, Selvamurthy W, Rai UC. (1995): *Effect of Sahaja Yoga practice on stress management in patients of epilepsy. Indian Journal of Physiology and Pharmacology* 39:111-116.

- Panjwani U, Selvamurthy W, Singh SH, Gupta HL, Mukhopadhyay S, Thakur L. (2000): *Effect of Sahaja yoga meditation on Auditory Evoked Potentials (AEP) and Visual Contrast Sensitivity (VCS) in epileptics. Applied Psychophysiology and Biofeedback* 25(1):1-12.

-Panjwani U, Selvamurthy W, Singh SH, Gupta HL, Thakur L, Rai UC. (1996): *Effect of Sahaja yoga practice on seizure control and EEG changes in patients of epilepsy. Indian Journal of Medical Research* 103:165-172.

L'exemple d'Andrew, guéri de l'épilepsie



"Quand Andrew arriva dans notre clinique, nous étions déjà accoutumés aux défis. Andrew avait presque vingt ans quand sa mère l'amena à la clinique de méditation à Blacktown, un groupe de travail situé dans la banlieue ouest de Sydney.

Deux ans auparavant, il avait contracté une encéphalite, infection virale des tissus du cerveau, qui l'avait envoyé à l'hôpital pendant plusieurs semaines ; son état était si critique qu'il avait même été transféré aux soins intensifs.

Andrew avait survécu, mais l'attaque virale dans son cerveau avait laissé de légères cicatrices dans cet organe si sensible. Elles provoquaient un "court circuit" au niveau des neurones qui produisait des vagues surpuissantes de signaux électriques qui envahissaient tout son cerveau.

Cette "tempête" provoquait de très graves crises d'épilepsie. L'infection virale bien que terminée, avait laissé des dommages permanents dans le cerveau, condamnant Andrew à une vie entrecoupée de violentes crises d'épilepsie. L'épilepsie est une complication connue des infections du cerveau.

Dans le cas d'Andrew, elle avait transformé un étudiant plein de talent et d'avenir en invalide. Ses crises étaient si fréquentes – jusqu'à trois fois par jour – qu'elles le rendaient incapable de reprendre ses études ou de travailler. Il était devenu dépendant de ses parents pour tout et leur vie était

considérablement compliquée à cause de la maladie de leur fils.

Nous avons fait comprendre à Andrew, comme aux autres patients de la Mind-body Meditation Clinic, que sa propre motivation à méditer régulièrement était un élément déterminant pour l'obtention des résultats.

Dans cette clinique, ce n'était pas nous les guérisseurs, mais c'était Andrew, lui-même. Il allait apprendre comment éveiller spontanément le pouvoir de guérison inné existant à l'intérieur de lui-même.

Grâce à la méditation, cette énergie allait travailler de manière constante pour améliorer sa santé physique, mentale et spirituelle.

La recherche sur l'épilepsie menée par le Pr. Rai, montrait que les patients qui pratiquent cette technique régulièrement, ressentent une réduction dans la quantité et la gravité des crises. Cela nous donna l'espoir confiant qu'Andrew pourrait tirer bénéfice de cette technique.

Andrew apprit rapidement la technique Sahaja Yoga et la pratiqua avec diligence. C'est sur son visage que nous avons noté les premiers changements : ses yeux ont perdu leur air apathique habituel pour devenir clairs et brillants. La première fois que nous avons vu ce garçon de 19 ans, il avait l'air d'un vieil homme : voûté, visage fermé et tiré, des poches noires sous les yeux.

Après quelque temps de méditation, il avait retrouvé un air jeune et l'ombre qui semblait le suivre avait disparu. Après quelques semaines, il arriva en classe de méditation avec le sourire alors que précédemment il avait toujours un air renfrogné.

Les progrès d'Andrew étaient tellement visibles que ce ne fut pas une surprise d'entendre ses parents signaler que la fréquence de ses crises s'était réduite.

Quelques semaines plus tard, sa mère vint à la clinique et nous raconta que depuis quatre semaines, Andrew n'avait pas eu de crise majeure et qu'ils avaient l'intention de partir pour le week-end. Pour la première fois depuis plusieurs années, leur vie recommençait à leur sembler normale."

Traduction de l'article "Researching Meditation : Clinical applications in healthcare" par Ramesh Manocha. Cet article a été publié dans "Diversity magazine", vol 2, n°5 – de juin 2001

Le stress

Les maladies dues au stress

Le stress augmente :

- le rythme cardiaque et la respiration
- la pression sanguine
- la circulation dans les muscles et dans le cerveau
- la production de sucre dans le sang
- la formation de caillots dans le sang
- la production d'acides de l'estomac

Le stress diminue:

- la circulation du sang dans les organes internes
- la réponse immunitaire
- la synthèse des protéines
- la digestion

Les effets chroniques les plus importants du stress:

- augmente la taille de la glande du cortex surrénal et de la typhoïde
- diminue la taille du thymus, de la rate, des glandes lymphatiques et du foie
- mauvaise assimilation des glucides, diabète
- mauvaise assimilation des lipides, obésité
- maladies cardio-vasculaires
- cancer
- troubles de l'auto immunité
- troubles psycho émotionnels
- épuisement du système central et du système nerveux autonome
- cessation de la croissance
- formation d'ulcères dans l'appareil digestif

Le stress chronique dérègle la rate

Un comportement de stress chronique, où l'on ne ressent plus la tension qui peut nous habiter, a des effets négatifs sur notre santé.

Ces dérèglements peuvent être une des causes entrant en action dans la survenue de certains cancers.

La méditation Sahaja Yoga nous permet de maintenir un équilibre qui protège nos centres énergétiques eux-mêmes en étroite relation avec nos organes. Cette méditation utilise les éléments comme l'eau ou le feu pour rééquilibrer nos systèmes sympathiques surchauffés. Cette méditation agit directement sur notre détente intérieure et reste une bonne protection contre ces excès de stress.

« La rate se trouve au niveau du plexus solaire sur la gauche. La rate est un indicateur de vitesse et

aussi un adaptateur. Quand elle ne s'adapte pas correctement en raison d'un changement soudain, cela cause des problèmes, car elle doit tout d'un coup fournir de l'énergie afin d'accroître ou de diminuer le débit des globules rouges du sang. C'est ainsi que la rate devient « folle ». C'est aussi la principale cause de cancer du sang pour les personnes qui sont stressées. »

Shri Mataji Nirmala Devi, 1987

"La rate produit des globules rouges du sang pour toutes les urgences. La vie moderne connaît beaucoup de situations d'urgence. Des chocs constant à la rate et la rendent « folle » et vulnérable au cancer. "

Shri Mataji Nirmala Devi, Conférence médicale, Moscou, Juin 1990

Méditation et stress au travail



Les récentes recherches médicales explorent une nouvelle approche de la méditation, impliquant le silence mental, et ont remarqué un effet supérieur à une simple détente, notamment sur le stress.

Par exemple, l'hôpital Royal pour femmes de Sydney a mis en place depuis 9 ans, un programme d'évaluation des effets de ce silence mental dans la méditation sur la santé et le comportement, surtout le stress.

En 2001, un projet d'analyse de l'impact de la méditation sur le stress au travail, le plus vaste essai clinique dans la littérature scientifique (avec groupe de contrôle) impliquant 178 participants, a été instauré pour déterminer si la Méditation Sahaja Yoga était plus qu'un effet placebo, au sein de l'hôpital Royal de Sydney.

- Durant huit semaines, à raison de deux séances d'une heure par semaine, concernant la Méditation Sahaja Yoga, les participants ont expérimenté une méditation de silence mental, environ 10–15 minutes par séance.

- un autre groupe a pratiqué un autre type de méditation dans les mêmes conditions, consistant en une relaxation contemplative, sans silence mental.

- un troisième groupe de contrôle n'a pas reçu de traitement par la méditation.

Résultat de l'essai clinique:

Réduction du stress au travail :

- de 27% dans le groupe de Méditation Sahaja Yoga
- de 15% dans l'autre groupe de méditation
- de 7% dans le groupe contrôle

Réduction de l'anxiété au travail :

- de 24% dans le groupe de Méditation Sahaja Yoga
- de 12% dans l'autre groupe de méditation
- de 5% dans le groupe contrôle

Réduction des symptômes de dépression au travail :

- de 66% dans le groupe de Méditation Sahaja Yoga
- de 39% dans l'autre groupe de méditation
- de 10% dans le groupe contrôle

Ces analyses statistiques démontrent que les changements entre le groupe de Méditation Sahaja Yoga et le groupe contrôle sont très significatifs, et confirment que le silence mental a un effet supérieur à un placebo.

D'après l'article du docteur Ramesh Manocha de l'hôpital Royal pour femmes de Sydney OHS Alert Newsletter > 2009 > Issue 1, 13 February 2009 > FEATURE > Can meditation reduce work stress? 1



La méditation Sahaja Yoga présentée à 2 congrès

Depuis une quinzaine d'années, la méthode Sahaja yoga a été présentée à 12 conférences médicales. Voici les 2 plus récentes.

-Présentation lors d'un congrès des Nations Unies sur la santé globale.

Du 9 au 11 mai 2007, s'est tenu un congrès organisé par les Nations Unies (Unesco-Unevoc) et l'Université de Bonn, sur le sujet « vers une santé globale durable ».

Son but principal était de s'adresser aux « Buts du Développement du Millénaire » : éradication de l'extrême pauvreté et de la faim, développement de l'éducation universelle, promotion de l'égalité, réduction de la mortalité infantile, ralentissement du développement du Sida, de la malaria et autres maladies, promotion d'un partenariat pour le développement, etc.

La plupart des intervenants étaient des politiciens influents, des responsables politiques, des professionnels de la santé, la plupart à un niveau professoral et à la tête d'importantes Institutions...

Avec l'aide de deux organisateurs du Congrès, nous avons introduit à cette conférence, un symposium intitulé « développement de la conscience humaine et santé durable ».

Le symposium était présidé par Elena Bonfiglioni, qui est Directrice du CSR (Corporate Social Responsibility) et Community Affairs (LCA) Corporate Citizenship, Microsoft - Brussels ainsi que par moi-même.

Nous avons cinq orateurs :

-Dr Sandeep Rai (Assoc Prof of Internal Medicine, Mahatma Gandhi Mission Medical College & Hospitals, Mumbai)

-Dr Madhur Rai, (Director, Research and Development International Sahaja Yoga Research and Health Centre, Navi Mumbai, India)

-Dr Maurizio Zollo (Assoc. Prof. of Strategy from l'INSEAD, Business in Society (IBiS) Centre, Fontainebleau, France)

-Dr Wolfgang Hackl, PhD en Psychologie actuellement directeur de sa propre Société de 'management training', à Vienna Austria

-et moi-même Katia Rubia (Assoc. Prof of Cognitive Neuroscience, Institute of Psychiatry, King's College London)

-ainsi que Shantanu Reinhold, qui est aussi impliqué dans un large projet européen de recherche sur les effets de la Méditation Sahaja Yoga sur la responsabilité sociale chez les managers, sous la direction de Maurizio, et qui avait une participation importante dans l'organisation de ce symposium et le tournage du film de ce symposium.

Avec ce symposium, nous voulions tenter de mettre en évidence que, si des changements environnementaux sont nécessaires et cruciaux pour améliorer la santé globale et autres, il existe aussi une voie complémentaire pour améliorer cette santé globale, qui peut être utilisée comme auxiliaire des changements environnementaux.

Il s'agit du changement intérieur, au niveau individuel, un changement de conscience obtenu par des techniques de méditation.

Elena présenta le symposium et les orateurs. J'ai montré quelques diapositives faisant ressortir que certaines maladies et en particulier celles qui se rapportent à la santé mentale ainsi que les maladies en rapport avec le stress, montent en flèche tant dans les pays développés que dans ceux en voie de développement.

Pour donner une idée de cette situation désastreuse, la santé mentale représente 31% des invalidités et des dépressions, et, en Europe en 2020, le suicide sera la principale cause de mortalité et d'invalidité chez les jeunes.

Des changements environnementaux sont nécessaires, mais ils ne suffisent pas et sont peu efficaces dans les maladies psychologiques.

Ce que nous voulions démontrer dans ce symposium est que la Méditation est une technique efficace qui peut être utilisée comme auxiliaire pour améliorer la santé mentale, émotionnelle et physique ainsi que les qualités sociales.

J'ai commencé par l'examen des preuves scientifiques concernant les effets bénéfiques de la Méditation sur la santé physique et mentale.

J'ai montré que la méditation (en particulier la méditation Sahaja Yoga, mais aussi j'ai mentionné

des études sur la Méditation Bouddhique) a des effets, à court et à long terme, sur des mesures objectives de la personnalité, des fonctions cognitives, des processus physiologiques, sur les structures, les fonctions et sur la chimie du cerveau, qui sont importantes pour la stabilité émotionnelle et la faculté de récupération.

J'ai aussi montré les effets de la Méditation Sahaja Yoga sur certains problèmes neuropsychiatriques, comme l'épilepsie, les déficits de l'attention et la dépression.

Puis, le Professeur Maurizio Zollo, dans le cadre d'un vaste projet européen, rapporta ses découvertes sur l'utilisation de la Méditation Sahaja Yoga pour améliorer la conscience sociale des managers d'entreprises.

Il montra que le coaching en méditation peut améliorer la stabilité émotionnelle des managers et, en même temps, augmenter les traits de caractère psychologiques qui permettent un meilleur comportement socialement responsable.

Le Dr Madhur Rai présenta plusieurs cas, par Katia Rubia rmi les plus remarquables, étudiés au Centre à Vashi. Des patients avaient été guéris dans un temps très bref par la M. SY exclusivement (sans aucun médicaments). Elle présenta des cas spectaculaires de guérisons rapides de dépression, d'épilepsie, de carcinomes, de diabète et d'arthrite. Tous ces cas bien documentés par des mesures physiologiques faites au début et à la fin du séjour.

Ecrit par le D Katia Rubia

Séminaire sur la méditation SY en Australie



Le docteur Ramesh Manocha

299 généralistes ont participé à un séminaire organisé par le Docteur Ramesh Manocha en Australie au mois de Juin 2008.

Le programme était le suivant :

- Conférence d'une heure pour introduire le sujet de

la Méditation Sahaja Yoga

- Conférence d'une demi-heure pour présenter les bienfaits de la méditation
- Séance de méditation pour le groupe entier
- Atelier pour approfondir de l'état subjectif de silence intérieur en petit groupe de 25-30 personnes
- Deuxième séance de méditation pour le groupe entier
- Conclusion du séminaire par une séance de questions-réponses.

Les participants qui ont souhaité partager leur expérience ont constaté de façon significative que la méditation leur a apporté une accalmie mentale ressentie comme une réduction de tensions, de stress, et d'anxiété.

*Pour plus de détails en anglais voir le lien :
http://syuk.org/portal/group_files/1042/GP%20stress%20AFP.pdf*

Le Dr Wolfgang Hackl fut le dernier orateur. Il souligna le concept de conscience collective tiré au clair par les découvertes de Rupert Sheldrake. Il présenta ses découvertes sur les effets de la Méditation Sahaja Yoga sur la diminution de la consommation des drogues qu'elles soient utilisées par de gros ou de petits consommateurs.

Puis il fit une courte démonstration de comment la Méditation Sahaja Yoga fonctionne. Pour illustrer la localisation des fontanelles, il montra une photo de Shri Mataji aux participants, puis il leur proposa de méditer en mettant leur attention sur leur propre Sahasrara.

Présenter la Méditation Sahaja Yoga à partir d'un point de vue entièrement scientifique a été une expérience vraiment étonnante pour chacun de nous.

J'ai été très étonnée de voir comment des professionnels dans des domaines différents (psychologie, neurosciences, médecine, économie et management), et ne parlant normalement pas le même langage, ont été capables de présenter la Méditation Sahaja Yoga depuis différents points de vue.

Mes remerciements à tous les médecins qui ont publié à la suite de ce séminaire de nombreux articles scientifiques de grande qualité dans des Revues scientifiques et médicales réputées.

Ecrit par le Dr Katya Rubia

Les médecins auteurs des articles

Dr Nirmala Devi Srivastava

Également appelée Shri Mataji Nirmala Devi

Inventeur de la méthode de méditation Sahaja Yoga

• Diplômes, reconnaissances

- Etudes médicales
- Elue Académicien d'honneur de l'Académie Petrovskaia des arts et des sciences (seules 12 personnes ont eu cet honneur dans l'histoire de l'Académie, dont Albert Einstein)
- Académie Petrovskaia de St Pétersbourg
- 15 Mai 94 Russie

- Reçu le titre de Docteur en Science Cognitive
- Université Ecologique de Bucarest
- 2 Août 95 Roumanie

- Invitation à inaugurer la conférence annuelle sur "Médecine et Connaissance du Soi"
- St Petersburg 1993 Russie

- Oratrice officielle à la 4ème Conférence Mondiale sur la Femme, en tant qu'invitée du gouvernement chinois.
- L. Dirasse UNIFEM K. Bendow UNICEF
- 11 Août 1995 Chine

• Des réalisations internationales

-Shri Mataji Nirmala Devi est à l'origine de plusieurs Organisations Non Gouvernementales (ONG) dont : un hôpital international, situé à Bombay : objectif de cet hôpital : aider des patients du monde entier à utiliser les techniques de Sahaja Yoga dans le traitement de leur maladie.

-Elle a présidé de nombreuses conférences médicales internationales présentant les résultats d'expériences avec la méditation Sahaja Yoga.

Dr UC Rai

Décédé. A été membre de l'OMS Organisation mondiale de la Santé. Président de l'Association des physiologistes et pharmacologues de New Delhi. Professeur de médecine pendant 30 ans, chef de service en physiologie à New Delhi.

A fait de nombreuses conférences à l'Université d'Oxford, à l'Université de Leeds, ainsi qu'à l'institut de recherche sur le cerveau de Zurich.

Dr Ramesh Manocha

• Spécialités et Diplômes

-doctorat de médecine

-thèse : Est-ce que la méditation produit des effets spécifiques ?
Evaluation expérimentale systématique

• Activités

• 2000-2003 Vice Président de l'Association Médicale Générale Australienne

• Expertise en Thérapies complémentaires et alternatives, Sunrise, Channel 7

• 2007, Directeur de Recherche, Centre pour la Formation Evolutionnaire

• Médecin Chercheur à l'Ecole de Santé des Femmes et des enfants, Université de Nouvelles Galles du Sud, Australie

• PDG, fondateur et organisateur de séminaires de formations professionnelles pour les médecins de familles (<http://www.healthed.com.au>)

• Fondateur de "Generation Next" (Prochaine génération), une organisation pour le bien-être et la recherche en matière de santé mentale des jeunes (<http://gennextseminars.com/>)

• Principaux sujets de recherche

- **la Psychologie organisationnelle** : programmes d'intervention sur le stress au travail

- **la Santé mentale** : la dépression des adolescents

- **la Santé des Femmes** : thérapie pour les bouffées de chaleur dues à la ménopause.

- **l'Imagerie de l'encéphale** : états altérés de conscience

Dr Katia Rubia

-Docteur à l'Institut de Psychiatrie, Département de Psychologie de l'Enfant et de l'Adolescent
Hôpital Kings College de Londres.

-Professeur de Neurosciences Cognitives SGDP (Centre pour les troubles sociaux génétiques et pour les affections psychiatriques)

Annexes

1) Article de journal : *De très nombreux articles ont été publiés en anglais sur les résultats d'expériences médicales concernant la méthode Sahaja Yoga. Voici un article de 2008.*

Le pouvoir du silence de Vijaya Kasinathan

"Des études ont montré que les techniques de méditation du Sahaja Yoga sont efficaces pour traiter une foule de maux, allant de l'asthme aux problèmes mentaux.

Je me suis toujours interrogé sur la science de la méditation : comment elle soulage et dans certains cas, guérit certaines maladies, comment elle agit sur le cerveau, qui à son tour demande au corps de se guérir. En d'autres mots, quel était son fonctionnement.

J'ai récemment cessé de m'interroger après avoir entendu le discours du docteur Ramesh Manocha du Centre Médical de Pantai à Kuala Lumpur (Malaisie), un Australien qui a étudié la médecine à l'université de New South Wales. « Cela revient à apprendre à garder le mental silencieux...

Quand il n'y a pas de pensées, la guérison se déclenche » dit le docteur Ramesh, qui a étudié les techniques de méditation du Sahaja Yoga depuis plus de dix ans. Mais pourquoi a-t-il choisi ce Yoga plus précisément ? « Les systèmes de santé du monde entier rencontrent des difficultés.

L'enseignement de Sahaja Yoga est gratuit » répondit-il en riant. Mais plus sérieusement, le docteur Ramesh indiqua que des études sur la méditation et le yoga existent depuis plus de 50 ans.

Jusqu'ici les problèmes de méthode, d'interprétation des données, l'inconsistance et l'incapacité à reproduire les résultats de certaines techniques de méditation n'ont pas permis d'aboutir à des conclusions. Jusqu'à Sahaja Yoga.

Le docteur Ramesh et son équipe de chercheurs ont commencé l'expérimentation des techniques de méditation du Sahaja Yoga après avoir découvert les multiples expériences du professeur UC Rai, en Inde.

Le professeur Rai qui a subi de graves crises cardiaques, a vu sa condition s'améliorer avec la pratique de ces méthodes. Sahaja Yoga est unique

car il vous permet de faire le silence dans votre mental.

C'est dans cet état de silence que le cerveau peut envoyer des messages de guérison au corps.» dit-il. Certains professionnels de la santé de Sydney ont découvert le travail du professeur Rai : « Ses résultats sur l'asthme et sur la tension étaient encourageants, c'est pourquoi nous avons décidé de tester les techniques de méditation dans des conditions scientifiques en Australie. » Avec des fonds de l'Université Royale Australienne pour la Médecine Générale, le docteur Ramesh et son équipe ont commencé à étudier les bienfaits d'une méditation selon Sahaja Yoga, dans le traitement de l'asthme »...

Les établissements de médecine ont des standards de rigueur scientifique de façon à établir l'authenticité de toute forme de traitement. « Après avoir consulté un certain nombre de chercheurs sur l'asthme, ils ont mis au point une stratégie pour comparer les effets de la méditation à ceux de la relaxation et à d'autres techniques....

Un grand nombre de personnes souffrant d'asthme sévère a été divisé en deux groupes. Un groupe a suivi les techniques de méditation du Sahaja Yoga, l'autre des séances de relaxation.

Le projet dura 18 mois et les résultats sont saisissants. « La plupart d'entre nous s'attendait à ne voir aucune différence entre les deux groupes. Les résultats firent clairement apparaître que les deux groupes présentaient une amélioration dans la façon dont le patient se sentait, mais que le groupe de méditants montrait une amélioration par rapport à la gravité de la maladie. »

Ces techniques de méditation furent aussi introduites auprès de patientes de l'Hôpital Royal pour les Femmes de Sydney, souffrant de dépression, d'anxiété, de troubles de la ménopause et de maux de tête.

Celles qui suivirent scrupuleusement ces techniques à l'Hôpital des thérapies Naturelles ressentirent une amélioration. Dans certains cas, des patients ont arrêté leurs traitements médicamenteux. Même des enfants souffrant d'hyperactivité ont appris ces techniques avec leurs parents.

« Nous avons testé les techniques de Sahaja Yoga sur 48 enfants de moins de 12 ans souffrant d'hyperactivité pendant 6 semaines. Encore une fois, certains enfants ont arrêté leur médication. Une majorité a montré une amélioration significative de leur comportement. Un parent n'a pas hésité à faire 100 kms parce que ces techniques aidaient son enfant. »

Les essais randomisés contrôlés (RCT = Randomised Controlled Trial) sont considérés par la communauté scientifique comme le seul moyen apportant des preuves scientifiques dans le domaine de la santé et notamment la prévention des maladies. Ils garantissent la validité des résultats obtenus.

Le docteur Ramesh dit que Sahaja Yoga est particulièrement efficace dans le traitement des maladies inflammatoires. Mais le but primordial de Sahaja Yoga est de traiter ce que l'Organisation Mondiale de la Santé appelle « un intérêt universel majeur », la santé mentale.

« Selon un rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé en 2002, 20% de la population aura des problèmes de santé mentale dans ce XXI siècle. » nous indique le docteur Ramesh. 10% des maladies concernent les problèmes mentaux, donc 450 millions de personnes vont souffrir de désordres mentaux ou de problèmes de santé mentale, et presque un million commettra un suicide chaque année. »

Chaque famille aura au moins un membre souffrant de ces problèmes. Une tendance inquiétante, car la vie de plusieurs personnes échapperait à leur contrôle.

« Les gens ont tendance à trop penser et pour de mauvaises raisons. Même s'ils n'ont aucun problème, ils peuvent s'en créer en plongeant dans leurs souvenirs et en commençant à s'inquiéter inutilement. »

Ce rapport stipule également que d'ici à 2020, la dépression deviendra dans le monde entier la deuxième cause de mortalité. Le stress au travail est un autre cas très important de désordre mental. ... Dans beaucoup de pays développés, l'absentéisme du au stress correspond à 35-45% des arrêts de travail.

Aux Etats-Unis, on compte jusqu'à 13,4 millions de jours chômés à cause de stress au travail. « De nos jours, le gens ont du mal à gérer le stress, leurs émotions, et ont un sens erroné de l'estime de soi. On a besoin de leur apprendre à gérer les pensées négatives et les sentiments qui les tourmentent.

Bien qu'il existe des médicaments pour cela, l'Organisation Mondiale de la Santé recherche des solutions peu onéreuses » dit le docteur Ramesh. « Même si vous faites payer 5% du prix d'un médicament anti-dépresseur, cela a un coût.

C'est pourquoi Sahaja Yoga est clairement recommandé, car nos recherches ont montré qu'il

est efficace dans la prévention des dépressions. Ceux qui ont expérimenté l'état de silence mental, même quelques fois par semaines, ont une meilleure santé mentale que l'ensemble de la population » dit le docteur Ramesh.

Sahaja Yoga, qui est basé sur des principes scientifiques, a été introduit par sa fondatrice, Shri Mataji Nirmala Devi Srivastava en 1970. Shri Mataji qui a 85 ans, nommée pour le prix Nobel, a aussi étudié la médecine.

Sahaja Yoga est pratiqué dans 90 pays et est aussi enseigné dans certaines universités américaines. Plus près de chez nous, Astro's Vaanavil, Wai Lai Toi et la chaîne AEC ont montré les techniques de Sahaja Yoga."

Article paru sur NST on-line 3.11.2008
http://www.nst.com.my/Current_News/NST/Tuesday/Features/20081103172204/Article/indexpull.html

2) Adresses de sites :

Expériences scientifiques sur le stress et sahaaja yoga en anglais :

- www.researchingmeditation.org/
- www.meditationresearch.co.uk/index.html

3) Bibliographie

-Les temps meta modernes
Shri Mataji
Publisud 2001
ISBN : 2-86600-880-4

-Recherches médicales et Yoga
Professeur U. C. Rai
Publisud, 1997
ISBN : 2866007972

-Manocha, R. "Sahaja yoga in asthma", Thorax 2003;58:825-826. URL:
<http://thorax.bmjournals.com/cgi/content/full/58/9/825-a>

-Manocha R, Marks GB, Kenchington P, Peters D, Salome CM.
: "Sahaja yoga in the management of moderate to severe asthma: a randomized controlled trial.", Thorax. 2003 Sep;58(9):825-6.

-Ramaratnam S, Sridharan K. "Yoga for epilepsy", Cochrane Database Syst Rev. 2000;(3):CD001524.

-Panjwani U, Selvamurthy W, Singh SH, Gupta HL, Mukhopadhyay S, Thakur L. :
Effect of Sahaja yoga meditation on auditory evoked potentials (AEP) and visual contrast sensitivity (VCS) in epileptics. Appl Psychophysiol Biofeedback. 2000 Mar;25(1):1-12.5.

-Harrison et al. "Sahaja Yoga Meditation as a Family Treatment Programme for Children with ADHD" Clinical Child Psychology and Psychiatry.2004; 9: 479-497