



Nouvelles du Centre

De nouveaux cours de découverte et stages de huit semaines, et toujours la réunion hebdomadaire d'entretien de la pratique :

<http://www.centrepleineconscience.fr/3.html>

D'une existence mécanique à une existence profondément vivante et présente

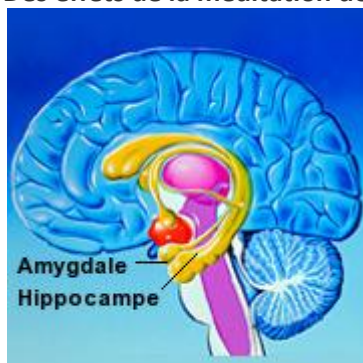
La pleine conscience peut rendre n'importe quel acte quotidien « sacré », en ce sens qu'il devient un acte beau et admirable en lui-même, de façon absolue, sans besoin de se référer à son but, à sa signification ou à son résultat. Pensons par exemple à la cérémonie du thé qui fait d'un acte aussi banal que de servir le thé un geste esthétique et pleinement conscient. Il en va de même pour la marche méditative qui n'est plus un moyen pour atteindre un but dans le temps mais bien le but lui-même, si elle est effectuée en pleine conscience dans la « fracture du moment présent ».

Le développement de la pleine conscience est riche d'applications individuelles ou sociales. Mais rien qu'en elle-même, cultivée pour elle-même, la pleine conscience apporte la possibilité d'une vie plus belle et majestueuse.

Par notre attention, nous accordons de la valeur aux choses ou aux personnes. Quand nous apportons toute notre attention à notre présence, à nos actes, nos gestes, nos paroles ou nos pensées, ceux-ci prennent une autre valeur à nos yeux, peut-être plus dignes, plus nobles, plus humains, en tout cas plus vivants. Nous passons d'une existence mécanique à une existence profondément vivante et présente.

Quelques échos de la Pleine Conscience dans le monde

■ Des effets de la méditation de pleine conscience visibles par imagerie cérébrale



« Les images cérébrales ont montré une augmentation de densité de la matière grise dans l'hippocampe, une région importante pour l'apprentissage et la mémoire, et dans les structures associées à la conscience de soi, l'empathie et l'introspection.

Les réductions de stress rapportées étaient aussi en corrélation avec une diminution de la densité de matière grise dans l'amygdale, qui joue un rôle important dans l'anxiété et le stress. »

<http://www.psychomedia.qc.ca/pleine-conscience/2011-01-22/effets-meditation-structures-cerveau>

Aussi en anglais : étude publiée en janvier dans la revue **Psychiatry Research: Neuroimaging (Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density)** :

“Anatomical magnetic resonance (MR) images from 16 healthy, meditation-naïve participants were

obtained before and after they underwent the 8-week program. Changes in gray matter concentration were investigated using voxel-based morphometry, and compared with a waiting list control group of 17 individuals. Analyses in a priori regions of interest confirmed increases in gray matter concentration within the left hippocampus. Whole brain analyses identified increases in the posterior cingulate cortex, the temporo-parietal junction, and the cerebellum”

<http://www.psyn-journal.com/article/S0925-4927%2810%2900288-X/abstract>

■ **The Role of Mindfulness and Emotional Mastery in Couple Relationships :**

<http://blogs.psychcentral.com/relationships/2011/01/the-role-of-mindfulness-and-emotional-mastery-in-couple-relationships/>

CONTACT

Pour tout renseignement ou pour nous signaler des actualités liées à la Pleine conscience :
CentrePleineConscience à gmail.com

Pour se désabonner, répondez à ce courriel avec « désabonnement » dans l’objet.

© 2011, Fabien Devaugermé, Centre de Pleine Conscience.