

Qu'est-ce que la Méditation Transcendantale?

Il existe de nombreuses méthodes de méditation, toutes plus ou moins efficaces si tant est que l'on y accorde le temps nécessaire. L'une d'elles est la méditation transcendantale : Il s'agit d'une méthode dont les effets prouvés sont la baisse du niveau de stress, une meilleure concentration et une amélioration de la mémoire, tout cela pour le prix de deux semaines de méditation par jour seulement! Une méthode de méditation adaptée ` tous

La méditation transcendantale est une technique de méditation purement mentale, ce qui permet ` tous de la pratiquer, quelques soient les problèmes physiques subits. En effet, de nombreuses méthodes de méditation impliquent des exercices physiques plus ou moins compliqués ` effectuer, ce qui peut poser problèmes aux personnes souffrant de handicaps qui ne leur permettent pas ce genre d'exercices. En amenant le corps et l'esprit ` entrer dans un état de repos, vous pouvez interrompre le flot de vos pensées jusqu'` atteindre un état de conscience calme et paisible. En retirant ces éléments de stress de votre vie durant ces semaines de méditations, vous pouvez améliorer votre état de santé. La méditation transcendantale ne requérant aucun exercice physique, vous pouvez la pratiquer n'importe où, du moment que vous pouvez rester immobile, allongé ou assis. Souvent, les adeptes de cette méthode profitent des voyages en transport en commun, de leur pause déjeuner ou d'un moment avant d'aller au lit pour faire leurs semaines de méditation. Comment apprendre la méditation transcendantale

Développée par le Yogi Maharishi Mahesh, la méditation transcendantale est enseignée en 7 étapes dans des centres établis dans plus de 140 pays ` travers le monde. Plus de 6 millions de personnes ont déjà appris cette méthode. Pour un prix pouvant varier de 600 euros pour les étudiants jusqu'` 1800 euros pour une famille entière, vous aurez accès aux 7 étapes de base sensées vous permettre d'entamer seul votre vie de méditation, ainsi qu'un support ` vie. Votre professeur sera ainsi disponible pour répondre ` vos questions et vous guider à travers les 7 étapes basiques. Les preuves scientifiques de la méditation transcendantale Les bénéfices de la méditation transcendantale sont variés. De nombreuses études scientifiques ont prouvé que le repos associé avec cette forme de méditation est notablement plus intéressant que les cycles de sommeil classiques. Contrairement ` beaucoup de méthodes de méditations, celle-ci se base entièrement sur le fonctionnement scientifiquement prouvé du cerveau, plutôt qu'une religion ou une croyance. La méditation transcendantale amenant ` utiliser des parties du cerveau souvent inutilisées, de nombreuses personnes affirment que leur intelligence et leur mémoire s'en seraient améliorées. Ce qui aurait pour résultat d'améliorer leur chance de succès dans leurs relations et leur carrière.

About the Author

Si vous voulez en apprendre plus sur [comment méditer](#) ` moindre coût, rendez-vous sur Stress : Causes et Solutions. Un nouvel article chaque jour, et parmi eux, s'écrit votre solution contre le stress! Alors n'hésitez plus : [visitez le blog Stress : Causes et Solutions](#) ` présent.