

Cerveau, neurosciences et méditation « Mokusô » dans les arts martiaux

Pierre Chalmagne

Nous prenons parfois conscience de nos idées obsessionnelles, de ces pensées sur lesquelles notre attention reste piégée et qui apparaissent encore et encore, comme si nous avions un disque rayé dans la tête.

La méditation silencieuse, sans objet, permet de nous libérer de ces ruminations, créatrices de chaos mental. En laissant passer nos pensées sans nous y attacher, notre esprit devient libre, le champ de notre conscience s'agrandit. L'état de « **conscience éclairée** » qui apparaît alors nous permet **de mieux percevoir les choses**.

Pour méditer, il « suffit » de suivre notre respiration (en inspirant lentement, puis en expirant longuement, par le nez), tout en laissant passer nos pensées sans nous y attacher, comme les nuages dans le ciel. L'esprit, qui n'est plus fixé sur les pensées, est alors libre et plus disponible. La pratique méditative dans les dojos d'arts martiaux s'appelle « **Mokusô** ». Ce qui se traduit par « **pensée silencieuse** » ou « **silence de la pensée** ». Nous sommes alors dans un état de « **mushin** » ou « **non-mental** ».

Dans le Dojo, Mokusô apaise notre mental (perturbé par nos activités quotidiennes). Elle rend notre esprit plus calme et plus disponible pour l'apprentissage et pour mieux réagir à une attaque.

Les pratiquants d'aïkido expérimentés utilisent cet état de « **non-mental** » dans l'exercice « **Taninzudori Geiko** » où 3 à 6 pratiquants attaquent en même temps. Si celui qui se défend fixe son esprit, ne fusse qu'un bref instant, sur l'un des attaquants, il est immédiatement contrôlé par les autres. La pratique de « **Mushin** » permet de conserver un esprit libre, capable de mieux s'adapter au type d'attaque, voire à la devancer.

L'électroencéphalographie permet l'enregistrement des ondes cérébrales (liées aux oscillations neuronales) **en dehors ou pendant la méditation**. Ces ondes sont caractéristiques de **différents modes de fonctionnement de l'esprit** :

1. Pendant l'activité quotidienne, lorsque l'esprit est mobilisé pour un travail, ce sont les « **ondes Bêta** » (**dont la fréquence est de 12 à 40 cycles/seconde**) qui apparaissent. L'esprit est fixé et indisponible pour autre chose que pour la tâche en cours.
2. L'apparition, dès le début de la méditation, des « **ondes Alpha** » (**dont la fréquence est de 8 à 12 cycles/seconde**) correspond à un état de relaxation, **qui rend le méditant plus serein, plus disponible et plus vigilant**.
3. Lors de la méditation plus profonde, on observe, chez le méditant, l'apparition « **d'ondes Gamma** » (**dont la fréquence varie entre 40 et 60 cycles par seconde**).

Les neuroscientifiques ont avancé l'idée que ces « **ondes Gamma** » joueraient le rôle de chef d'orchestre, pour relier l'activité des différentes aires cérébrales, permettant ainsi à notre cerveau de se créer **une représentation cohérente et intégrée**. Ce qui pourrait nous donner **une vision plus réaliste** dans une situation donnée.

Dans un autre registre, les neuroscientifiques ont montré **les effets de huit semaines de méditation**, avec des méditants inexpérimentés. Ils ont découvert que, par rapport au début de programme, les participants présentaient un accroissement de la substance grise dans certaines zones du cerveau. On peut donc dire que la méditation transforme notre cerveau pour accéder à une meilleure version de ce que nous sommes, **même à un âge avancé !**