

EFFET DE TRATAKA SUR RYTHME ALPHA ET LA RELAXATION MENTALE.

Auteurs: Sharma, Vikas Kumar; Tyagi, Brajbhushan, Yoga Mimamsa Vo.I XLII No.2 : 97-102, July 2010
Traduit par: Aleks Papin

Resumé

Cette étude a été réalisée pour étudier l'effet de Trataka (technique de yoga) sur la relaxation mentale par l'enregistrement α -rythme du cerveau en utilisant EEG (électro-encéphalogramme). À cette fin, on a choisi un groupe de 50 jeunes hommes (diplômés et étudiants de premier cycle Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Haridwar, Inde) âgés de 18 à 25 ans. Tous les participants ont pratiqué régulièrement Trataka avant de se coucher, pendant 25 jours. Pour enregistrer les données nous avons utilisé le α -ondes EEG utilisant la liaison de retour. Il a été constaté que la pratique du Kriya-Trataka favorise considérablement la relaxation mentale.

L'avant propos

Le stress, l'anxiété et l'agitation mentale font partie de la vie quotidienne. Nous pouvons sentir le stress partout. Les étudiants de collège sont confrontés au stress dû à leurs cours, les employés - dans leur milieu de travail ou au bureau. Et tous ces gens cherchent à éviter les divers types de stress mental.

Parmi les nombreuses pratiques du yoga, tels que les asanas, pranayama, les mudras et al, beaucoup peuvent réduire le stress chez l'individu; Trataka en est une parmi elles.

"Trataka» signifie "regarder de manière immobile." Trataka est l'une des six actions de nettoyage décrits dans le Hatha Yoga Pradipika, verset 2.22 (Gharote & Kokaje, 1976). Hatha Yoga Pradipika définit le processus comme suit:

Trataka est connue comme une technique de l'observation fixée (sans ciller) sur un petit point, jusqu'à ce que les larmes apparaissent - H.Y.P. verset 02:31

La technique peut être effectuée en utilisant une variété d'objets, tels que un point noir, point blanc, une flamme de bougie, le soleil levant, la lune, une étoile, l'eau sombre calme et profonde d'une rivière ou d'un étang. Trataka guérit les maladies oculaires et la paresse.

(Trataka élimine toutes les maladies oculaires, la fatigue et la paresse, et ferme la voie à leur apparition. La technique doit être gardée secrète.) - dixit H.Y.P. Verset 02:32

Trataka est utile non seulement pour les yeux, mais aussi pour l'ensemble du spectre de la santé psychique et des fonctions mentales. Elle a un effet thérapeutique sur la dépression, l'insomnie, les allergies, le manque de concentration et une mauvaise mémoire. La plus forte influence est sur [Ajna](#) chakra et le cerveau. Selon Gheranda Samhita, elle développe également la capacité de clairvoyance, ou la perception des manifestations subtiles.

Il existe des preuves de plusieurs expériences, montrant que durant l'exercice de Trataka on constate l'augmentation de l'activité de reconnaissance (capteur de détection) (Pratap, 1974) et on obtient de meilleurs résultats pour le test d'association de mots (WAT-test) (Goreetal., 1990). Ces études montrent que le flux libre d'écoulement des pensées peut ouvrir la voie à la libération des complexes et des souvenirs profonds. A partir de ces études, nous pouvons conclure que Trataka conduit à une augmentation de l'attention (Bhogal et Bera, 2004). Tous les participants de l'étude se sont libérés de leurs conditions névrotiques et ont retrouvé la stabilité mentale et la détente. Ces études suggèrent que la façon de travailler l'attention au cours de Trataka stimule la capacité du cerveau à traiter l'information de manière plus efficace.

Après avoir étudié les sources mentionnées ci-dessus, il semble que la pratique de Trataka pourrait être utile dans l'amélioration de la relaxation mentale. Ainsi, nous formulons l'hypothèse de l'étude:

"La pratique de Trataka augmente de manière significative le niveau de relaxation mentale."

Méthodologie

Le choix des participants:

L'étude a été menée sur 50 participants. Tous étaient diplômés et/ou étudiants de premier cycle (uniquement des adolescents) de Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Haridwar.

Plan de l'étude:

Faire les recherches nécessaires sur un groupe d'essai avant et après l'étude expérimentale.

On a utilisé les variables: A-Q1-X-Q2, soit:

- A = un groupe
- Q1 = mesure avant la pratique
- X = la pratique Trataka (25 jours)
- Q2 = mesure après la pratique

Outils de recherche:

Pour mesurer la variable dépendante dans cette recherche on a utilisé le α -EEG. Une électroencéphalographie a été utilisée afin de mesurer les α -ondes du cerveau humain. Pendant la méditation, au début de la relaxation, la quantité des α -ondes augmente, ce qui peut être facilement mesurée par EEG.

Le protocole du test:

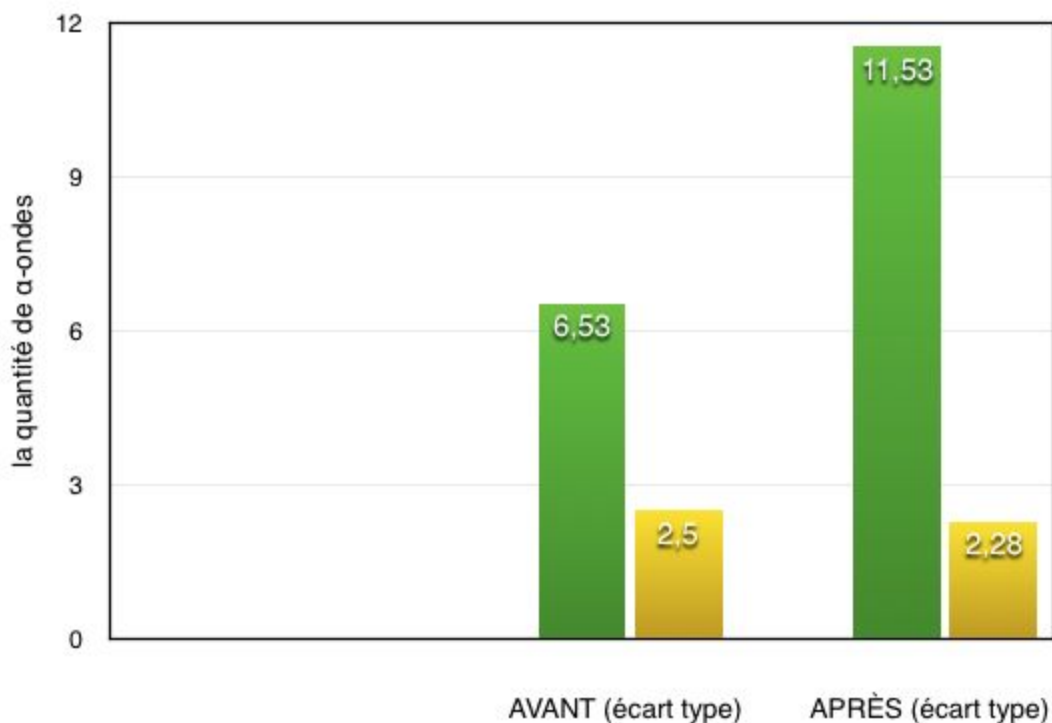
Avant le début de l'étude, nous avons mesuré le niveau de relaxation mentale de chaque participant à l'aide d' α -EEG, et puis, après une pratique de 25 jours de Trataka, cette mesure a été refaite chez les mêmes participants.

Pendant les 5 premiers jours de pratique de Trataka, chaque participant l'a exercé durant seulement 5 minutes. Après les 5 premiers jours la durée de la pratique a été augmentée à 10 minutes pour les 10 jours suivants; et les 10 derniers jours de l'étude, les participants ont été autorisés à pratiquer 15 minutes par jour sous la supervision d'un expert. Tous les participants au cours de la pratique ont pris la même nourriture végétarienne et ont vécu dans les mêmes conditions.

Résultats et discussion

Hypothèse: La pratique de Trataka augmente de manière significative le niveau de relaxation mentale.

Voici le tableau montrant la mesure de la relaxation mentale avant et après la pratique:



Il est clair depuis ce graphique que la pratique de Trataka a largement augmenté le niveau de relaxation mentale chez les participants de l'étude. Ainsi, l'hypothèse par laquelle "la pratique de Trataka augmente de manière significative le niveau de relaxation mentale" est avérée.

Le tableau ci-dessus montre le résultat AVANT qui est égal à 6,53, tandis que la valeur APRES est égale à 11,53. Quand les sujets du test n'ont pas effectué la pratique Trataka, la quantité

d'alpha-ondes étaient plus petite, mais après 25 jours de la pratique on a constaté que tous les participants n'avaient ni tension ni anxiété, et ont retrouvé leur stabilité émotionnelle.

En fait, la pratique Trataka a une action importante sur le chakra Ajna, situé entre les sourcils, qui est également associé à la glande pituitaire. Hypophyse - qui est une glande endocrine, réglementant le travail des autres glandes endocrines. Quand nous nous concentrons sur Ajna Chakra lors de la pratique de Trataka, Ajna chakra (hypophyse) s'active. Par la pratique de Trataka, les hormones sécrétées par la glande pituitaire influencent d'autres glandes endocrines, lesquelles à leur tour agissent sur notre corps entier. Si l'hypophyse fonctionne correctement, toutes les autres glandes travaillent aussi bien, ce qui à son tour contribue au bon fonctionnement du corps physique et mental, et soulage les tensions.

Pendant le sommeil de nuit, l'hypophyse sécrète l'hormone mélatonine, qui inhibe l'activation de la sérotonine, un neurotransmetteur qui contrôle l'anxiété de l'individu. Voilà pourquoi nous nous sentons reposés le matin. Un processus similaire se produit pendant Trataka. La mélatonine produite lors de la pratique de Trataka élimine les tensions et l'anxiété, elle permet à une personne de se sentir détendue, calme et paisible.

De nombreux chercheurs ont prouvé l'efficacité de Trataka, qui réduit le stress, l'anxiété, etc. En 1990, des chercheurs M.M. Gore, R.S. Bhogal et M.N. Raja Pukar ont proposé la pratique de Trataka à 10 femmes en bonne santé. Toutes les participantes ont appris à se détendre profondément, ainsi qu'à éprouver une stabilité émotionnelle et un sentiment de bonheur. Selon Pratap et al. (1974). les pratiquants de Trataka peuvent contrôler les sentiments d'hostilité et de conflit interne.

En nous basant sur les faits sus-mentionnés, nous pouvons conclure que Trataka-Kriya joue un rôle important dans l'amélioration de la relaxation mentale chez les gens.

Conclusion

De cette étude, il ressort que Trataka possède un effet positif sur la relaxation mentale. La pratique de celle-ci augmente de manière significative le niveau de relaxation mentale chez les étudiants, et empêche l'apparition de la surtension, du stress et de l'anxiété.

Remarque de COMPRENDRE-YOGA.COM :

dans la partie "Résultats et discussion" se trouve un certain nombre des inexactitudes concernant le travail des glandes endocrines. Par exemple, selon l'article, l'hormone [mélatonine](#) est produite dans la glande pituitaire. Toutefois, un fait confirme que la mélatonine est produite dans la glande pinéale.

Également, il n'est pas tout à fait correcte de déclarer que l'hypophyse contrôle l'ensemble des glandes endocrines hypophysaires - certains d'entre elles (glande pancréatique) ne font pas partie de l'axe hypothalamo-hypophysaire.

Néanmoins les mesures spécifiques et objectives de l'alpha-rythme EEG représentent une certaine valeur scientifique, ainsi que leurs (α -ondes) différences avant et après le cours de Trátaka-kriya chez les participants.

Certains faits à partir de la discussion sur les résultats de la recherche, à mon avis, font plutôt une tentative pour découvrir la relation entre les processus physiologiques du corps humain et les perceptions de la philosophie du yoga, ce qui va sans doute stimuler de nouvelles études à ce sujet.

Bibliographie:

1. *Bhogal, R.S. & Bera, T.K. (2003&04); Effect of Tritaka on Attentional Fluctadon, Neurodcism, Psychological Stability and Relaxation Capacity- A pilot study; Yoga Mimamsa; Vol.35, No.3&4, pp. 170.*
2. *Gore.M.M.; Bhogal, R.S and Rajapurkar, M.V.(2008); Effect of Tritaka on various psyebo- physiological functions'. Yoga Mimamsa; Vol.40, No. 1&2, pp-14&15; Kaivalyadhama Swami, Swami Kunalayananda Marg, Lonawala-410403 (Maharashtra, India)*
3. *Gerrrett, Henery E. (2007); Statistics in Psychology & Education; 12* ed. Reprint; Paragon International Publisher, New Delhi-110002, 126-130.*
4. *Kulkami, D.D. (2010); Human information processing: An approach to understand Tritaka; Yoga Mimamsa; Vol.XLI, No.4, pp.335-346.*
5. *Mathuir, S.S. (2005); Health Psychology, Vinod Pustak Mandir, Agra, 115-116*
6. *Muktibodhananda Swami, (1998); Hatha Yoga Pradipika, Yoga Publication Trust, Mungcr, Bihar. India; 208-212*
7. *Saraswati, Swami Salyanand; (1996); Asana, Pranayam, Mudra, Bandha; yoga publication trusr, Mungcr, 417,512 7&516*
8. *Saraswati, Swami Niranjana; (1997); Gherand Sanhita, Munger yoga publication Trust, 106-108.*