

Attention et synchronie voir note

On a fait passer un électro encéphalogramme à une équipe d'archers professionnels de l'université de l'Arizona alors qu'ils bandaient leurs arcs. Comment, se demandaient les chercheurs, fonctionne le cerveau d'un sportif de haut niveau durant l'effort? Le Dr Dan Landers, professeur de physiologie de cette université, a découvert que celui d'un archer qui se prépare mentalement à décocher sa flèche atteint des fréquences situées entre 13 et 20 Hz, ce qui démontre une activité très intense des ondes bêta. Puis, juste avant le tir, des ondes alpha (de 8 à 12Hz) inondent l'hémisphère gauche, ce qui apaise le corps et l'esprit, élimine les ondes bêta, et permet aux athlètes de se consacrer entièrement - mais avec fluidité - à leur tâche. Les études démontrent que ce type d'encéphalogramme concerne également ceux qui pratiquent le tir de gros calibre, le tir au pistolet, le karaté (*il est évident que l'Aïkido est concerné !*), le putt au golf, et le lancer franc au basket.

Mais passer d'une onde bêta désynchronisée à une onde alpha synchronisée est très délicat. Sans entraînement et sans avoir expérimenté ce type d'activité, on y parvient difficilement. Comme le dit l'adage, *un poisson ignore qu'il se trouve dans l'eau*. De la même façon, les individus reconnaissent rarement qu'ils sont tendus, peut-être parce que leur tension augmente peu à peu puis s'installe. Certains de mes patients affirmaient qu'ils étaient profondément détendus même lorsque les mesures physiologiques démontraient le contraire.

L'un d'eux, Mark, avait passé des années à méditer mais il trouvait qu'il n'en avait pas tiré beaucoup de bénéfice. En surveillant ses indicateurs à l'aide de la rétroaction neurobiologique, j'ai remarqué qu'il était complètement désynchronisé et nerveux, et qu'il avait du mal à se relaxer en ondes alpha. Je lui ai demandé de méditer en utilisant son mantra. Il a de nouveau produit de la tension, des ondes bêta désynchronisées de haute fréquence et très peu d'ondes alpha. Il a alors cessé de méditer et je l'ai prié de s'imprégner davantage du signal lumineux et du bip, qui signalaient la présence d'ondes alpha synchronisées dans toute la sphère cérébrale. En se laissant aller, il s'est rendu compte des effets de la synchronicité des ondes alpha **et il a compris qu'il avait fait trop d'efforts auparavant**. Je lui ai ensuite demandé de méditer, mais de façon à percevoir plus fréquemment le signal lumineux et le bip. Après des années de tentatives de méditation, il a saisi le sens du mot «**facilité**»; une séance a suffi. Son teint blafard a fait place à une mine épanouie et son maintien s'est amélioré, changements qui reflétaient la paix retrouvée.

*Note : lire aussi le merveilleux ouvrage de Herigel, «**L'art chevaleresque du tir à l'arc**» dans lequel l'auteur retrace, en d'autres termes, la même expérience, sans savoir qu'il utilisait les ondes alpha !*