

Meditation är en teknik för att ”skruva ner” tankarna och stilla sitt sinne. Att dra in tanketrådarna från yttervärlden för att sedan låta tankarna komma och gå, är en färdighet som kräver övning och åter övning. Vinsten är återhämtning och ny energi – som att ladda de mentala och själsliga batterierna.

# Ladda dina mentala batterier

## MÅ BRA

» Meditation är ett verktyg för återhämtning och mental vila. Detta är särskilt viktigt för den som har en påfrestande livssituation. «



**Anna-Carin Lagerström** är sjukgymnast och hälsopedagog på Stiftelsen Spinalis.

**MEJLA DINA FRÅGOR TILL:**  
mabra@nhr.se

**E**nligt Wikipedia är meditation ”en systematiskt använd psykisk och kroppslig teknik som innebär fokusering och koncentration kombinerad med avspänning”.

Den här artikelserien har hittills mest handlat om träning, mat och vikt. I några nummer framåt kommer Må bra-artiklarna att handla om ”tanketräning”, det vill säga hur vi kan använda oss av vår mentala kraft för att skapa välbefinnande och goda förutsättningar för hälsa. Meditation är ett verktyg för återhämtning och mental vila. Detta är särskilt viktigt för den som har en påfrestande livssituation, exempelvis en neurologisk funktionsnedsättning.

Artiklarna skrivs tillsammans med Kerstin Wahman, kollega och medförfattare bland annat till boken *Friskbok för dig med rörelsehinder*. Kerstin Wahman är nydisputerad sjukgymnast på Rehab Station Stockholm och arbetar med FoU-projekt och programutveckling.

**DET FINNS MÅNGA** olika meditationstekniker och meditationsformer. Grundprincipen är att i ett vaket men avslappnat tillstånd med uppmärksamhet på andningen, låta tankarna komma och gå utan att fastna och utan att låta sig påverkas fysiskt, psykiskt eller emotionellt.

För att underlätta tillbakadragandet av tankar finns en mängd olika tekniker. De går ut på att man genom att fokusera på en företeelse i taget ”kyler ned” sin tankeverksamhet och ger sig själv ett lugn. Ett lugn som dessutom

varar långt efter själva meditationen. Det som skiljer teknikerna är vad man väljer att fokusera och lägga uppmärksamheten på.

**HÄR PRESENTERAR VI** några enkla meditationstekniker. De här teknikerna kan du, när du fått träna lite, göra var som helst; i väntrummet hos doktorn, i taxin eller bara sitta kvar en stund i bilen efter jobbet innan du går in i föräldraroll eller partnerroll. Ett bra upplägg är att börja med att öva en teknik i taget och gärna i minst en månad, innan du provar en ny.

✓ **ANDETAG:** Rikta uppmärksamheten mot andningen. Andas in, och tänk ”jag andas in”. Följ sedan hela andetaget till djupet av ditt inre. Håll andan ett kort tag, vänd sedan andetaget och tänk ”jag andas ut”. Följ sedan andetaget ut genom kroppen och slutligen ut genom munhåla eller näsborrar. Bestäm dig innan du börjar var du ska låta luften gå in eller ut, genom näsan eller genom munnen, så att du har ett bestämt ställe där du lägger din koncentration och fokus.

✓ **RÄKNA:** Låt andetagen vara lika långa som den tid det tar att räkna till ett visst tal. Börja med att andas in samtidigt som du räknar; ett, två. Gör ett kort uppehåll och räkna; ett, två, under utandning. Gör ett kort uppehåll. Andas in och räkna; ett, två, tre, gör ett kort uppehåll och andas ut; ett, två, tre. Fortsätt på samma sätt tills du räknat till sex och töjt ut ditt andetag lika långt. Glöm inte de korta pauserna mellan in- och utandning. Vänd sedan på övningen, räkna och andas dig ned till; ett, två igen ...



**Avstressande.** Det går att meditera och skapa ett inre lugn var som helst.

FOTO: ISTOCKPHOTO

✓ **MANTRA:** Låt andningen följa ett ord, ett mantra. Högt eller tyst för dig själv i tanken. Sat Nan är till exempel ett vanligt mantra som används inom yogan. Andas in på Sat, kort paus, andas ut på Nan, följt av en kort paus. Fortsätt så under hela meditationen. Andra ljud och ord som brukar användas är ”runda” bokstavskombinationer som aum, aing eller åhm-ljud. Även det engelska ordet för ett, one, är ett vanligt använt ord med neutral innebörd.

**OAVSETT VILKEN MEDITATIONSTEKNIK** du väljer så kommer du att tappa bort dig, att distraheras av tankar som inte vill släppa taget. Det är helt i sin ordning. Att acceptera att tankarna kommer är en övning som kräver tålmod. För många är detta svårt, särskilt i början.

Ett knep är att göra neutrala mentala noteringar genom att ge varje tanke en rubrik; exempelvis ”Planering” om tanken innehåller sådant som rör framtiden, eller bara ”Tanke” som en neutral markering. Återgå sedan direkt till uppmärksamheten på det fenomen

du valt att meditera kring; andetagen, på att räkna eller på mantrat. Att meditera är att vara tålmodig.

Här följer några instruktioner för en lyckad meditation:

✓ **TID:** Bestäm innan du börjar hur länge du ska meditera. Det gör det lättare att hålla fokus. Börja gärna med 10-minuters pass. Utöka sedan successivt till cirka 20 minuter.  
✓ **PLATS:** I början är det bra att ha en bestämd lugn plats där du vet att du inte blir avbruten. Stäng av mobilen, meddela omgivningen att du vill vara ifred. Låt belysningen i rummet gärna vara dämpad.

✓ **BEKVÄMT LÄGE:** Sitt stabilt och avspänt med slutna eller halvslutna ögon. Försök att hitta en så upprätt hållning som möjligt i ett läge där du kan vara avslappnad. Om du har problem med smärta, välj den ställning som triggar smärtan minst, även om det är i liggande. Behöver du tryckavlasta i sittande på grund av trycksår eller risken för sår, låt då den rörelsen bli en del av din meditation. ✗

## Meditation påverkar blodtrycket

Meditationen används och har använts inom många religioner som teknik för att styra uppmärksamheten och få ett ökat lugn.

Särskilt inom buddismen är meditationen central. I vår tid har meditationen avmystifierats och vetenskapligt utforskats och används som en självklar del i stresshanteringsprogram och i ledarskapsutvecklingsprogram.

Forskning visar att meditation:

- ✓ förbättrar förmåga att hantera stress
- ✓ ger minskad risk för återfall i depression
- ✓ ökar förmåga till koncentration och uppmärksamhet, ger förbättrade resultat i arbete, studier eller idrottsutövande
- ✓ har positiv påverkan på blodtryck och blodfetter.

## Tips för att komma i gång

Ett sätt att komma i gång är att ta hjälp av inspelad guidad meditation. När instruktionerna kommer utifrån är det lättare att hålla koncentrationen. Ett annat sätt att komma i gång med meditationen är att delta i en ledarledd kurs. Det finns många kurser att välja på.