

## Meditation - som avslappningsteknik

Ibland kan livet kännas hektiskt och stressigt och för att vår själ och vårt inre ska hinna med så är det viktigt att stanna upp ibland. Man behöver tämja sina tankar och ta över kommandot över sitt liv och leva i nuet istället för att ständigt stressa vidare någonstans. Meditation är ett verktyg man kan använda sig av eller praktisera för att få bukt med livets stressiga tillvaro. Meditationens mål är att uppnå ett gediget tillstånd av ett känslomässigt lugn och stabilitet och en mental klarhet.

Meditation är flera tusen år gammal praktik som använts inom religioner och kulturer för att uppnå självförverkligande och upplysthet. Man har hittat de äldsta spåren av meditation som sträcker sig ända till den vediska traditionen i Indien. Senare under 1900-talet spreds meditationen till västvärlden och är en uppskattad teknik även utanför spirituella och religiösa kretsar. Meditation används idag exempelvis även inom skola och hälso- och sjukvård. Olika fördelar med meditation är att; den stabiliserar och stärker blodtrycket, balanserar ens humör, bidrar till bättre och jämnare sömn, lindrar symptom vid oro, ångest och depression, ökar koncentrationsförmågan, främjar avslappning och ger ett inre lugn, själsligt, mentalt och fysiskt. Dessutom förbättrar den självkännedomen, ger bättre självförtroende och självkänsla och ökar den medvetna närvaron i nuet.

Det som definierar meditation som praktik, då det finns en bred variation av meditationstekniker, är att träna tanken på att fokusera och kunna stilla tankarna och vara medvetet närvarande i nuet. Meditation kan ses som ett samlingsnamn för olika former av övningar som har gemensamt att träna i att fokusera sin koncentration på en specifik sak eller objekt för att på så vis stilla tankarna, träna på uppmärksamheten och vara helt närvarande i nuet.<sup>1</sup>

Meditationens syfte är för att bli mer närvarande i livet, komma närmare sin inre röst och sig själv. Genom att försöka stilla sin känslö- och tankeverksamhet kan detta uppnås, att bara kunna sitta i tystnad och stillhet utan några som helst tankar. Att meditera handlar om att just befinna sig i aktiv stillhet. Meditation praktiseras genom att man sitter bekvämt i olika sittställningar och det viktiga är att man är rak i ryggen, för att "qi" ska flöda obehindrat längs ryggraden. Med "qi" menas positiv livsenergi eller livskraft. Olika sittställningar kan vara lotusställningen, där man lägger benen över varandra så att fötterna hamnar upp på låren och händerna ska vila på knäna eller så kan man sitta på en stol eller på en meditationspall. Handflatorna kan dock vara uppåtriktade eller att man för ihop tummen med långfingret eller pekfingret.<sup>2</sup>

I följande Youtube-klipp förklarar två män hur man gör lotus-positionen. De tar upp viktig information för hur man ska göra ställning för dem som är nybörjare. Det förekommer även olika instruktioner för hur man kan träna och värma upp sina höfter och knän för att förhindra skadade senor och vävnader.<sup>3</sup>

Nästa klipp förklarar grundläggande vägledning för hur man ska träna och tänka på sin andning korrekt. Samtidigt som personen i klippet förklarar hur man kan aktivera energin Qi, som vi kan få strömma genom kroppen. Genom att visa det rätta sättet att andas på förklarar han att stress och ångest minskar då man använder den naturliga andningen via magen.<sup>4</sup>

Det finns forskning som har visat att även en kort stund av meditering kan ge positiva effekter. Ett tips är att inför själva meditationen göra lite andningsövningar för att på så vis

---

<sup>1</sup> <https://yogobe.com/se/meditation/om-meditation>

<sup>2</sup> <https://www.meditationsguiden.com/meditation/>

<sup>3</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=vtBLuv4IMOM>

<sup>4</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=A25WJFyCiU0>

landa i kropp och själ innan själva utövningen, få minuter räcker.<sup>5</sup> Till en början kan man meditera 5 - 10 min för att vänja sig bara vid att sitta stilla och efterhand kan man öka tiden, men det räcker oftast att sitta 20 till 30 min. Det viktiga är att man tar sig tiden till att faktiskt meditera. Mest gynnsamt är att meditera på morgonen eller i skymningstimmen. På morgonen då är sinnet friare och mindre belastat och meditationen präglar positivt resten av din dag. I skymningstimmen upplever naturen en stillhet i sin verksamhet när dag övergår i natt. Man kan även meditera mitt på dagen då det är någorlunda lätt att få kontakt med sitt andliga jag. Dock är de två förstnämnda tillfällen mest optimala. Det mest vanliga är att man fokuserar på något neutralt exempelvis andningen eller något som är positivt. Utmaningen är att inte fastna i sina tankar och grubbla på dem, utan så fort det sker så ska man fokusera tillbaka på till exempel andningen. Det krävs mycket övning och tålamod för att kunna stilla sin känslö- och tankeverksamhet men är man ihärdig så kommer så småningom framstegen och den positiva effekten av meditationen.<sup>6</sup>

För de som inte har mediterat innan eller vill lära sig, är detta klipp ett intro för hur man ska ta sig tillväga för att påbörja sin meditation. Kvinnan i klippet förklarar hur man ska sitta bekvämt och fokusera på sin andning. Hon visar även hur hon tar sig igenom meditationen och under tiden förklarar hon olika moment man ska tänka på och fokusera på sig själv och andningen.<sup>7</sup>

Här kommer några tips för den som kan tänka sig börja med meditation; Planera in när du ska meditera, oberoende hur länge du har tänkt men ta dig tiden att faktiskt planera in meditationsmomentet. Börja lite smått med enstaka minuter för att så småningom lägga på mer tid när det känns bra. Vi alla blir bättre på saker ju mer vi tränar, ha därför tålamod, tålamod och tålamod. Det kommer gå vägen. Testa olika sätt att meditera, prova de olika sittställningarna och se vad som passar dig bäst. Om du redan utför yoga eller någon annan aktivitet testa att avsluta det passet efter exempelvis stretching med just lite meditation. Prioritera din meditering meditation och gör det till en vana för att nyttan av den är så pass positiv.<sup>8</sup>

Egentligen är det inte svårt att meditera utan det är vårt sinne som gör det svårare än vad det är då det oftast vill komplicera saker och ting. Grunderna inom meditation är enkla dock är meditation i sig en konstform och hantverk som tar tid att bemästra och som kan utvecklas livet ut. Om man skulle finna det svårt att själv komma igång eller att hålla igång så kan man självklart även ta till hjälp av digitala medel som har guidad meditation. Prova dig fram.<sup>9</sup> På följande länk finns det kostnadsfria övningar att ladda ner eller lyssna på.<sup>10</sup>

Meditation verkar vara en gammal, pålitlig och bemästrade praktik som har spridit sig och utövas på olika sätt världen över. Man har själv märkt att det är mycket olika sorters pass på olika gym med exempelvis yoga och andra meditationstekniker. Det verkar finnas en stor efterfrågan på att slappna av här i väst. Inte så konstigt när ekorrhjulet snurrar på högvarv dag ut och dag in. Dessutom blev ju spikmattan årets julklapp för några år sedan, ytterligare ett bevis på att folk skriker efter att få koppla av. Men jag har svårt att tro att ett materiellt ting ska få oss att slappna av, då allt finns inom oss. Vi måste bara prioritera vår hälsa och psyke först, om vi ska hålla ut i många år till och inte drabbas av diverse sjukdomar och åkommor. Folkhälsan måste prioriteras på olika plan, speciellt dagens ungdomar som är framtiden..

---

<sup>5</sup> <https://yogobe.com/se/meditation/om-meditation>

<sup>6</sup> <https://www.meditationsguiden.com/meditation/>

<sup>7</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=wVSkYKj26qg>

<sup>8</sup> <https://yogobe.com/se/meditation/om-meditation>

<sup>9</sup> <https://mindfulnessportalen.se/meditera-5-enkla-steg/>

<sup>10</sup> [https://mindfulnessportalen.se/gratis\\_mindfulnessovningar/](https://mindfulnessportalen.se/gratis_mindfulnessovningar/)

Här är en videon som illustrerar mitt ämnesområde. Det liknar en kort dokumentär där en kille i sina 20'or förklarar hur det är att praktisera meditation under ett år samt olika delar av hans liv som har förbättrats. <https://www.youtube.com/watch?v=QNBRDvaRrdA>

#### Källförteckning

<https://www.meditationsguiden.com/meditation/>  
<https://yogobe.com/se/meditation/om-meditation>  
<https://mindfulnessportalen.se/meditera-5-enkla-steg/>  
[https://mindfulnessportalen.se/gratis\\_mindfulnessovningar/](https://mindfulnessportalen.se/gratis_mindfulnessovningar/)  
<https://www.youtube.com/watch?v=vtBLuv4IMOM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=A25WJEyCiU0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=wVSkYKj26qg>

Internetsidor med bra information gällande meditation och tekniker

<https://www.mindful.org/how-to-meditate/>: Är en guidebook på engelska som beskriver hur man ska ta sig tillväga för en bra meditation. Den beskriver steg för steg hur man ska börja och hitta rätt position för dig. I artikeln finns även andra sätt att meditera, det finns mer än att bara sitta ner och tänka på sin andning. Exempelvis när man är ute och promenerar finns det olika metoder att fokusera och rensa sina tankar.

<https://www.meditationsguiden.com/meditation/>: Meditationsguiden är en webbsida som i grunden är ett företag drivet av en svensk kvinna med syftet att sprida sitt budskap om hur meditation har hjälpt henne genom livets gång. På webbsidan kommer det massvist med information gällande meditation. Det finns flera frågor som är besvarade i förväg för att kunna få mer kunskap om hur man ska börja meditera.

<https://yogobe.com/se/blog>: Digital tjänst som innehåller lärorika kurser och utbildningar inom meditation, yoga, träning mm. Det finns möjligheter att ansluta sig till medlemskap och få flera fördelar via webbsidan samtidigt som dem erbjuder vägledning till bättre meditation. Det finns utbildade lärare, instruktörer, experter mm som undervisar och finns där till hjälp.

<https://mindfulnessportalen.se/meditera-5-enkla-steg/>: Mindfulnessportalen är en webbsida som är grundad av en legitimerad psykolog och mindfulnesslärare. Syftet är att på egen hand kunna ta del av olika mindfulness och compassion resurser. Där det finns bland annat guidade meditationer, fördjupade artiklar samt guider hur man ska själv komma igång för att träna på meditation och mindfulness. Sidan är icke-vinst driven utan den finns där för att ska kunna ta del av materialet utan kostnad.

<https://www.youtube.com/c/DavidWongQiLifeMastery/about>: David Wong - Qi Life Master är en bra youtube sida där David förklarar och kommer med bra videos gällande meditation och yoga. Videoklippen är väldigt lärorika och fungerar utmärkt då han både visar fysisk hur man ska göra men även att han kommunicerar och förklarar med egna ord så man förstår det han gör.