Meditation
for sundhedens skyld

Af Trine Frederiksen

Meditation er en mental disciplin, hvor man forsøger at komme bag om tænkningen og ind i en dybere tilstand af ro eller bevidsthed, hvilket kan have en kraftig indvirkning på ens følelsesmæssige og fysiske sundhed.

Meditation findes i mange forskellige former, hvoraf de fleste stammer fra oldtidens religiøse og åndelige traditioner. Som regel vil en person, der mediterer, benytte visse teknikker, som for eksempel at fokusere opmærksomheden om et ord, et objekt eller vejrtrækningen og ved hjælp af disse teknikker tømme sit sind og få sig selv som fokus. Meditation kan praktiseres af forskellige årsager, som for eksempel at øge ens fysiske afslapning, mentale ro og psykiske blance, til at klare en eller flere sygdomme og tilstande og for det samlede velbefindende.

Hvad er meditation

Udtrykket meditation refererer til en gruppe teknikker, hvoraf de fleste startede i de østlige religioner eller åndelige traditioner. Disse teknikker er blevet anvendt af mange forskellige kulturer i hele verden i tusinder af år. I dag bruger mange mennesker meditation uden for dets traditionelle religiøse eller kulturelle traditioner for sundhedens og velværens skyld.

Gennem meditation lærer man at fokusere sin opmærksomhed og udelukke den strøm af tanker, der normalt optager sindet. Denne praksis menes at resultere i en tilstand af større fysisk afslapning, mental ro og psykisk balance. Ved at praktisere meditation kan man ændre, hvordan man relaterer til strømmen af føleleser og tanker i sindet.

De fleste former for meditation har fire elemter til fælles:

- Et roligt sted. De fleste der mediterer foretrækker et roligt sted med så få forstyrrelser som muligt. Dette kan især være nyttigt for begyndere. Personer, der har praktiseret meditation over en længere periode, kan undertiden udvikle evnen til at mediterer på offentlige steder, såsom venteværelser eller busser.
- En komfortabel stilling. Afhængig af den type, der praktiseres, kan meditation gøres mens du sidder, ligger ned, stående, til fods eller i andre positioner.
- Fokusering. Fokusering af ens opmærksomhed er normalt en del af meditation. Man fokuserer for eksempel på et mantra (et specielt udvalgt ord eller sæt ord), et objekt eller ens åndedræt.
- En åben attitude. En åben attitude under meditation betyder, at man lader forstyrrelser komme og gå naturligt uden at tænke over dem. Når man distraheres eller tankerne begynder at vandre, skal det ikke undertrykkes, i stedet bringer man blidt ens opmærksomhed tilbage på fokus.

Meditation for sundhedens skyld

Meditation bliver brugt til mange forskellige sundhedsproblemer såsom:

- Angst
- Smerter
- Depression
- Humør og selvværdsproblemer
- Stress
- Søvnløshed

Meditation har vist sig at fremkalde ændringer i kroppen, såsom ændringer i kroppens "kæmp eller flygt" respons. Systemet, der er ansvarlig for den respons, er det autonome nervesystem (det selvstyrende nervesystem). Det regulerer automatisk mange organer og muskler herunder funktioner som hjerteslag, svedproduktion, vejrtrækning og fordøjelsen.

Det autonome nervesystem er inddelt i to grene:

- Det sympatiske nervesystem, som hjælper kroppen med at mobilisere sig til handling. Når en person er under stress producerer det "flygt eller kæmp" responsen: hjerteslagene og vejrtrækningen stiger og musklerne strammes.
- Det parasympatiske nervesystem skaber det, som nogle kalder "slap af og fordøj" responsen. Dette systems respons er modsat det sympatiske nervesystem og får hjerteslagene til at alde og åndedrættet til at falde til ro og får fordøjelsen til at stige.

Mens forskere studerer om meditation kan give sundhedsmæssige fordele, er de også begyndt at se på hvordan meditation gør det. En måde nogle former for meditation måske virker er ved at reducere aktiviteterne i det sympatiske nervesystem og øge aktiviteter i det parasympatiske nervesystem.

Videnskabelig forskning er ved hjælp af avancerede værktøjer ved at lære, hvad der foregår i hjernen og resten af kroppen under meditation og sygdomme eller tilstande, hvor meditation kan være nyttig. Der er stadig meget at lære indenfor disse områder og en retning af forskningen er, at se på om meditation er forbundet med betydelige ændringer i hjernens funktion. En række forskere mener, at disse ændringer tegner sig for mange af meditaionens virkninger.

Bivirkninger og risici

Meditation er generelt sikkert. Der har været et lille antal rapporter om, at intensiv meditation kan forårsage eller forværre symptomer hos personer, som har visse psykiske problemer, men dette spørgsmål er ikke blevet fuldt ud undersøgt.