

Hvad sker der i *kroppen*, når du *mediterer?*

Ro. Zen. Et break i en travl hverdag. Meditation og mindfulness får dig ned i gear, ja, men hvad gør det egentlig for din krop og dit hoved? Og for din vægt og nattesøvn? Meditationslærer Pernille Nejst giver svarene her.

Hvad sker der ...

... med din puls og dit hjerte?

Når du mediterer, falder dit nervesystem til ro. Meditationen aktiverer dit parasympatiske nervesystem – en del af nervesystemet, som du ellers ikke kan kontrollere. Når det sker, falder din hjerterefrekvens og dit blodtryk, og åndedrættet og pulsen bliver roligere. Det reducerer risikoen for bl.a. åreforkalkning, og derfor er meditation rigtig sundt og styrkende for dit hjerte.

... i din hjerne?

Meditation styrker hjernecellernes samspil. Forskning har påvist, at hjernen ligefrem ændrer sig anatomisk hos personer, der har mediteret igennem længere tid. Den reagerer som en muskel på træningen, og det skaber forandringer i selve hjerne-stammen og den del af hjernen, der bl.a. styrer vores åndedræt og hjerterytme. Meditation ændrer balancen mellem signalstofferne i hjernen, så den udskiller større mængder af lykkehormonet dopamin og samtidig skruer ned for stresshormonerne. Det gør dig gladere og mere afslappet. Og så bliver din hjerne ovenikøbet skarpere og bedre til at huske og lære.

... med dine sanser?

Dine sanser skærpes, når du mediterer. Træningen i at være nærværende gør, at du langt bedre kan mærke, smage og lugte verden omkring dig bagefter.

... med din smertetærskel?

Meditation har både en smertestillende effekt og gør din smertetærskel højere. Hjernen registrerer og reagerer anderledes på smerten hos personer, der mediterer regelmæssigt. Og de oplever en given smerte som mindre pinefuld.

... med din kreativitet?

Meditation giver et boost til den del af hjernen, der er ansvarlig for din kreativitet. Samtidig gør det dig mere selvsikker, mindre kritisk over for dig selv og mere robust over for andres kritik, og det giver din kreativitet gode trivselsforhold. Mange oplever, at deres kreativitet pludselig blomstrer, og at gode ideer vrimler frem, når de går i gang med en meditationspraksis.

... med dit humør?

Du vil sandsynligvis blive gladere og mindre anspændt af at meditere. Det kan ligefrem have en gavnlig effekt på uro, angst og depression og gøre dig mere afbalanceret.

Af Else Marie Lehman

VIDSTE DU ...

Forskning har vist, at det bare kræver 20 minutters daglig praksis at få del i meditationens mange helbredsmæssige gevinster.

PSST ...

Har du lyst til at prøve alle fordelene ved meditation på egen krop? Så tjek vores test af meditationsapps ud på side 10.

... med dit stressniveau?

En ting er, at meditation giver dig et pusterum fra hverdagen. Du lærer også at lytte mere til dig selv og vil derfor være i stand til at fange kroppens stresssignaler tidligere, end du ellers ville have gjort det. Men helt konkret hæmmer meditation samtidig mængden af stresshormoner i kroppen og gør den mere modstandsdygtig over for stresspåvirkninger. Du bliver simpelthen bedre til at håndtere det pres, du bliver udsat for, f.eks. de konstante krav om at multitask og jonglere med mange bolde på jobbet. Og derfor er meditation en helt fantastisk kur imod stress – både forbyggende og når du er blevet ramt.

... med dit energiniveau?

Meditation virker på kroppen som opladning af et fladt batteri. At slippe tankemylder og stress – alt det, der ellers dræner i hverdagen – giver i sig selv luft, fornyet energi og overskud. Og lad dig ikke narre af, at du måske i første omgang synes, at du bliver mere træt, når du mediterer. Det skyldes, at du bliver bedre til at mærke dig selv. Meditation lærer dig nemlig at mærke og lytte til din krop og giver dig en bedre fornemmelse for dit energiniveau. Fordelen er, at du bedre kan give dig selv, hvad du har brug for – f.eks. en tidlig aften i dynerne, når energien er i bund.

... med din nattesøvn?

Meditation beroliger din krop, giver dig en bedre fornemmelse for den og hjælper dig til at tøjle tanker, uro og stress – og derfor optimerer den vilkårene for en god nattesøvn. Har du problemer med at sove om natten, kan en daglig meditationspraksis før sengetid derfor være et rigtig godt middel til at komme det til livs.

... med dit immunsystem?

Meditationens positive indflydelse på dit humør, stressniveau og hormoner gør dit immunsystem mere robust. Din generelle modstandskraft mod infektioner stiger, og risikoen for betændelsestilstande falder.

... med din vægt?

Meditation påvirker ikke direkte din vægt. Men det påvirker dit stofskifte, som falder til et niveau, der kan være lavere, end når du sover. Og det gør dine hormoner mere afbalancerede og kroppen mindre stresset, hvilket i høj grad gavner dens evne til at forbrænde det, du fodrer den med. Det er heller ikke umuligt, at du vil opleve, at du bliver bedre til at spise efter kroppens behov – f.eks. mindre, hvis du har tendens til at trøstespise – når du kommer bedre i kontakt med den. Så indirekte kan meditation sagtens have en positiv indflydelse på dit taljemål.

... med din koncentrationsevne?

Selve essensen af den meditative træning er at blive ved med at komme tilbage til nuet. Det træner din koncentration og din evne til at blive ved samme ting i længere tid. Meditation bliver indimellem beskrevet som villigheden til at starte forfra igen og igen og igen.

... hvis min hjerne er propfyldt med tanker?

En af de største misforståelser omkring meditation er, at hjernen skal være helt tømt for tanker, når du mediterer. Og det er også grunden til, at mange giver op, inden de for alvor er kommet i gang. Når der opstår en tanke, øver du dig blot i at lægge mærke til den, give slip på den og vende tilbage til dit fokuspunkt, f.eks. din vejrtrækning. Du starter stille og roligt forfra – og gør det samme igen næste gang, der dukker en tanke op. ✦

Eksperter



Pernille Nejst er uddannet meditationslærer og afspændingspædagog samt professionsbachelor i afspændingspædagogik og psykomotorik. Hun er ejer af Stressklinikken City i København. *Læs mere på pernillenejst.dk*



GUIDE TIL ZEN: KLAR, PARAT, MEDITER!

- 1 Vælg et tidspunkt og et sted,** hvor der er tid og ro. stol. Men hold ryggen rank, og slap af i dine skuldre og i din nakke. vender du opmærksomheden mod den næste (ind- eller ud)ånding.
- 2 Find en behagelig, afslappende siddestilling,** du kan blive i et stykke tid. Du behøver ikke at kunne sidde i lotusstilling for at meditere. Du kan sagtens sidde på en
- 3 Brug åndedrættet** til at „forankre“ dit nærvær. Tag et par dybe indåndinger, og fokuser derefter på din naturlige vejrtrækning. Hver gang dine tanker vandrer,
- 4 Smil.** Et lille smil om læberne er altid rart og beroligende, og det kan også påvirke din meditationsoplevelse i den positive retning.