



Testa
mikro-
meditation

FRI FRÅN STRESS



Johan Bergstad

Träffa
mindfulness-
experten

Johan Bergstad är
psykolog och mind-
fulnesslärare.

PÅ 3 MINUTER

Är du sugen på att börja meditera, men kommer inte i gång? Vet kanske inte ens hur man gör? Eller varför man ska göra det? Då är den här guiden för dig.

Text: Lotta Byqvist Foto: Thinkstock

Vi twittrar, bloggar, facebookar, surfar, kollar på tv och lyssnar på musik som aldrig förr. Ofta samtidigt. Klart att vi blir stressade och känner oss otillräckliga. Så frågan är inte varför man ska meditera, menar psykologen och mindfulnessläraren Johan Bergstad. Frågan är varför man inte ska göra det.

– Vi börjar inse priset av att inte meditera, i form av stress, dåliga relationer och utmattnings, säger han. För att kunna hantera all information som sköljer över oss behöver vi lära oss att sälla. Det är där meditationen kommer in.

Och forskning visar att även korta övningar ger god effekt. Johan Bergstad räknar upp några exempel:

– Framför allt får du ökat fokus, blir mer uppmärksam i nuet. Den ökade närvaron gör att du lättare kommer

ihåg saker. Du behöver till exempel inte vända tillbaka och dubbelkolla att du låst dörren på morgonen. Ökad närvaro ger också bättre relationer eftersom du bemöter folk på ett annat sätt. Och du blir medveten om dina egna destruktiva gamla vanor.

– Dessutom sjunker halten av stresshormonet kortisol. Meditationsövningar, även korta sådana, har även en smärtlindrande effekt. Och framför allt leder meditation till ett ökat välbefinnande. Man lär sig att varva ner. Jag brukar säga att det är som att börja fiska i vatten där det verkligen finns fisk. Och inte minst, om man mediterar regelbundet blir det en omprogrammering av hjärnan i positiv bemärkelse.

MEDITATION ÄR ENKELT. Du behöver bara sätta dig rätt upp och ned. Men det är ändå utmanande. Den som

prövat vet hur tankarna ibland snurrar och hur svårt det kan vara att fokusera på här och nu. Men efter en tid brukar det gå lättare, du ökar din förmåga att lugna sinnet.

– Ofta lägger vi mycket energi på att få till världen utanför oss själva för att känna välbefinnande, säger Johan Bergstad, när vi i stället borde koncentrera oss på att hitta friden inom oss själva. Då blir det också lättare att påverka världen runtomkring i positiv bemärkelse.

JOHAN BERGSTAD HAR personlig erfarenhet av meditationens välgörande inverkan.

– Tidigare i mitt liv stressade jag rätt mycket. Nu lever jag betydligt lugnare, mediterar regelbundet och upptäcker att jag hinner mer och är mer kreativ än tidigare.

10 skäl att börja meditera i dag

1. Du får förbättrat immunförsvar.
2. En minskad smärtupplevelse.
3. Minskade inflammationer på cellnivå.
4. Ökar de positiva känslorna.

5. Minskad risk för depression.
6. Minskad ångest.
7. Minskad stress.
8. Förbättrar sociala relationer och ökar den emotionella intelligensen.

9. Gör dig mer medkännande.
10. Får dig att känna dig mindre ensam.

KÄLLA: PSYCHOLOGY TODAY

3 ENKLA ÖVNINGAR

Här bjuder psykologen och mindfulnessläraren Johan Bergstad på tre enkla meditationsövningar. Börja i dag och känn effekten!



Tre medvetna andetag 20–30 sekunder

En övning som hjälper dig att landa i nuet. Sätt dig till rätta på en stol med fötterna i golvet. Sträck på dig och slut ögonen. Du behöver inte andas på något speciellt sätt utan bara observera vilka kroppsliga upplevelser de tre andetagerna för med sig: i näsan, bröstkorgen eller i magen. Du kan också känna andetag som helhet: inandningen, den korta pausen och hela utandningen.

Att stilla sitt sinne behöver varken vara svårt eller ta lång tid – och hälsoeffekterna är många.

Andrum 3 minuter

En meditationsövning som hjälper dig att nyfiskt utforska vad du upplever i varje ögonblick. Börja med att sätta dig i en bekväm, värdig och vilsam position. **1.** Uppmärksamma under cirka en minut vad som händer här och nu: ljud, tankar, synintryck, känslor, förmimmelser i kroppen. Låt uppmärksamheten vara lika vid som himlen och prova att låta allt vara som det är.

2. Zooma in på andningen, och följ några andetag

in och ut, under en minut. När uppmärksamheten vandrar iväg för du tillbaka den till andningen, om och om igen.

3. Vidga nu ditt fokus från andningen till hela kroppen. Känn förmimmelser i kroppen från topp till tå. Du kanske kan känna kontakten med det du sitter på, känna luften mot ansiktet, kontakten mellan fötterna och golvet och liknande. Öppna ögonen och fortsätt din dag med förnyad närvaro.

Kroppsscanning 5 minuter

En övning med starkt avslappnande effekt. Hitta en så lugn plats som möjligt. Sitt upprätt och avslappnat eller ligg på rygg i en bekväm ställning, till exempel på en säng eller. Följ några andetag och börja sedan upptäcktsresan genom kroppen, där du scannar av/uppmärksammar kroppsdel för kroppsdel från tårna och upp till huvudet. Fokusera på vad du känner och förmimmer, till exempel stickningar, domningar, värme, kyla eller

kanske ingenting. Det viktiga är inte upplevelsorna utan din uppmärksamhet här och nu. Börja med tårna på vänster fot, därefter höger. Och så båda fotsulorna, hela fötterna, underbenen, knäna, låren, bäckenet, magen och nedre delen av ryggen, bröst och övre delen av ryggen. Händer, armar, axlar. Hals, nacke och huvudet. Avrunda med att känna kroppen som helhet, och fokusera allra sist på några andetag.