



Publicerad 6 november 2008 kl 13:14

Mindre stress med medveten närvaro

Vi mår bra av att leva i nuet, men i en stressig vardag kan det vara svårt att vara närvarande här och nu. Mindfulness, med övningar som meditation och yoga, kan vara en bra hjälp på vägen mot ett mindre stressfyllt liv.

HÄLSA. Hur ofta tänker du på hur tandborsten känns mot dina tänder och tandkött när du borstar tänderna eller hur maten känns i munnen när du tuggar? Brukar du vara helt och hållet närvarande när du diskar? Många av oss skulle må bättre av att vara det. Att stanna upp, fokusera på nuet och göra en sak i taget ökar vår sinnesro och gör oss mindre stressade.

Genom mindfulness, eller medveten närvaro som det kallas på svenska, kan du träna upp din närvaro och på så sätt bli mer medveten om dina tankar och känslor, vilket ökar möjligheterna att bli varse beteenden och tankemönster som skapar stress och ohälsa.

Heidi Andersen är samtals- och bildterapeut och håller kurser i mindfulness. När hon fick barn kände hon att livet höll på att springa ifrån henne.

– Jag insåg att man inte kommer längre för att man springer fortare. Så när mina tvillingar, som nu är åtta, var två år började jag verkligen jobba för att få in mindfulness i min vardag och upptäckte att jag på många sätt inte hade sett mina barn. Jag brukar säga att jag plötsligt såg dem i färg och kunde hantera min stress bättre, säger hon.

Efter flera kurser hos den amerikanske professorn Jon Kabat-Zinn, som är en förgrundsgestalt inom mindfulness, brottas hon inte längre med samma prestationsångest och vardagsstress som tidigare. Hon har lättare för att handskas med svåra situationer och upplever mer glädje eftersom hon har insett att hon kan göra val och påverka sin tillvaro.

För Heidi Andersen handlar mindfulness mycket om att stanna upp i vardagen. Att ta ett djupt andetag och reflektera över vad hon upplever. Och veta att om hon grämer sig över en situation som hon ändå inte kan förändra så leder det ingenstans.

– Inom buddhismen kallar man det The suffering of suffering



I en stressig vardag kan det vara svårt att leva i nuet och verkligen uppleva det som sker. Mindfulness är ett sätt att hantera stress genom meditation och andra övningar och bygger på gammal buddhistisk tradition.

MARC FEMENIA



MARC FEMENIA

Mindfulness

Mindfulness - på svenska medveten närvaro - är en

(översätts ungefär lidande på grund av lidande). När något är jobbigt väljer jag att vara kvar i känslan en stund och sedan släppa taget. Det jobbiga är inte borta, men jag behöver inte längre lida av det.

Heidi Andersen tror att det är vanligt att skjuta sitt välmående framför sig.

– Det är så lätt att tänka att bara jag har gjort klart det här projektet, så ska jag koppla av och må bra. Men om det blir framskjutet för många gånger finns det till slut ingen glädje kvar.

Ann-Cathrine Johnsson *ac.johnsson@ttspektra.se*

urgammal buddhistisk metod. Den går ut på att granska vem man är, komma i kontakt med nuet och leva i harmoni med sig själv och världen genom att öka medvetenheten om det som sker inom, och runtomkring, en själv. När vi utför våra sysslor med autopiloten påkopplad, är vi inte riktigt medvetna om vad vi känner, gör eller tänker i nuet.

Närvaron tränas upp genom meditation, yoga och andra övningar där fokus ligger på att behålla närvaron. Syftet är att bli mer medveten om tankar, känslor och kroppsupplevelser, vilket ökar möjligheterna att bli varse beteenden och tankemönster som skapar stress och ohälsa av olika slag. Då blir det lättare att välja mer konstruktiva och positiva vägar.

En ökad medvetenhet om nuet ökar kapaciteten att göra aktiva val istället för att reagera automatiskt. Mindfulness ökar också förmågan att hantera stress samt ger en ökad förmåga till avslappning, förbättrad koncentration, mer energi, större självinsikt och förståelse för andra.

Forskning har visat att personer som använder mindfulnessmetoder har fått dämpade symptom på depression, ångest och kronisk smärta samt ett förbättrat immunförsvar.

De här tipsen, och många fler, finns på mindfulnessmeditation.se och i boken Vart du än går är du där - medveten närvaro i vardagen av Jon Kabat Zinn (Natur och kultur).

Boktips

Vart du än går är du där -
medveten närvaro i vardagen,
av Jon Kabat Zinn (Natur och
kultur).

Mindfulness i vardagen: vägar
till medveten närvaro, av Ola
Schenström (Viva).

Att leva ett liv, inte vinna ett
krig, av Anna Kåver (Natur
och Kultur).

Mindfulness - en väg ut ur
nedstämdhet, av Jon Kabat
Zinn (Natur och Kultur)

Text och bild skyddas enligt lagen om upphovsrätt
