Fem meditationer & andningsövningar

FÖR MINDRE STRESS & ÅNGEST

Fem meditationer som minskar stress & oro

Varmt välkommen till en samling med meditationer som ska hjälpa dig att få ned stressen, oron &/eller ångesten i ditt liv! Visste du att stress är en av de vanligaste orsakerna till sjukfrånvaro? Att stress påverkar din hälsa negativt? Det finns mycket du kan göra för att minska stressen i ditt liv med olika livsstilsförändringar. Yoga & meditation är några viktiga och kraftfulla verktyg som du kan använda för att få ett lugnare och mer harmoniskt liv. Innan vi sätter igång med de yogiska teknikerna så ska du få veta lite mer om stress och vad det är och gör. Jag tror på att kunskap är den första nyckeln till förändring, så fortsätt och läs!

VAD ÄR STRESS?

Alla upplever nog stress, oro, anspänning eller någon form av rädsla i dagens samhälle. Faktum är att vi alltid gjort det till en viss del genom evolutionen. För tusentals år sedan var vi tvungna att aktivera vår stressrespons för att överleva. Om man ser till alla våra funktioner så grundar sig mycket på vår överlevnad. Rent fysiologiskt vad som händer vid stress så aktiveras det **sympatiska nervsystemet** (ett icke viljestyrt system: flykt- och kamprespons ”fight and flight”). Att detta nervsystem aktiveras är nödvändigt när vi utsätts för fara. För tusentals år sedan när vi inte hade de redskap som vi har idag för överlevnad behövde vi fly iväg när olika faror kom, tex djur som var ute efter oss som mat. När detta händer så ökar hjärtfrekvensen, musklerna spänns och blodet går till de delar som behöver det mest. Djupt liggande muskelgrupper spänns för att skydda vitala organ. Stresshormoner utsöndras i kroppen tex kortisol och adrenalin.

När det sympatiska nervsystemet aktiveras så innebär det också att vissa processer får dra sig undan ett tag. Tex matsmältningen, fortplantning mm. Det är därför som jag alltid brukar ge råd om att få ned stressen det första man gör, när man vill förbättra sin hälsa. Efter stressresponsen så vill kroppen vila och få återhämtning och gå tillbaka till sin naturliga balans. Det sägs att vi kan utsättas för stress i ca 4 timmar sedan behöver vi vila, men i dagens värld så är det sällan vi får den där vilan utan vi bara fortsätter med fight och flight responsen. Om du ser på hur djuren gör så får du en god uppfattning. Ett lejon håller inte på och jagar runt hela dagarna. När det fått sitt byte och smort kråset så är det vila som gäller. Någonting som vi människor också borde ta till oss mer. Vila alltså.

Vad är då stress för oss människor idag? Idag utsätts vi inte för de faror som vi utsattes för sedan evolutionens början. Stress handlar inte bara om att rusa omkring och ha dåligt med tid, som kanske de allra flesta tänker på när det handlar om stress. Stress kan uppstå av oro, ångest negativa känslor mm. I vårt informationssamhälle är det så lätt att vara uppkopplad hela tiden. Hjärnan får aldrig vila. Vårt sinne får aldrig vila. Det i sig är stress. Vi multitaskar, gör fler saker samtidigt. Vi har synintryck och hörselintryck hela tiden. Vi har känslor som vi kanske inte bearbetar som ger oss stress.

I forskning har man te x sett att den som inte trivs på jobbet har större risk att ha ont i ryggen. Vår oro över obetalda räkningar, vad folk ska tycka om oss och oförmågan att ha tillit ger stressymptom. Stress är en del av livet hos de allra flesta. Den finns där, men vad vi kan göra är att se till att stressa mindre och få mer återhämtning.
I en studie från Linköping, visade det sig att 9/10 an deltagarna i studien, hade förhöjda värden av stresshormoner i kroppen över hela dygnet. Anmärkningsvärt resultat som jag själv tror stämmer alltför väl med resterande befolkning.

VAD KAN VI GÖRA FÖR ATT FÅ NED STRESSEN?

Motsatsen till det sympatiska nervsystemet är det **parasympatiska nervsystemet**, som gör att musklerna slappnar av. Matsmältningsapparaten stimuleras, stresshormoner sjunker och må-bra-hormonet oxytocin ökar. Hjärtfrekvensen sjunker, blodtrycket sjunker och kroppens läkningsprocess optimeras.
Vad kan vi då göra för att aktivera det parasympatiska nervsystemet? Ganska mycket vill jag påstå.

- Få in vila & återhämtning i vardagen
- Göra mindre
- Mindfulness
- Andningsövningar
- Yoga
- Meditation

För att nämna några saker som är viktiga för att få ned stress. I den här eboken och i ljudfilerna som du får med, kommer vi att fokusera på andning & meditation

I yogan finns det otroligt mycket olika "verktyg" för att få ned stress, oro & ångest. De här uråldriga teknikerna påverkar din kropp och ditt sinne på ett djupare plan. Nedan kommer du få tips hur du kan jobba med de andningsövningar & meditationer som ingår.
Du som har ångestproblematik har också stor nytta av de här verktygen och de kan med fördel användas parallellt med annan behandling te x KBT och ACT. (Jag har själv gjort detta med min egen ångest, som jag haft)

HUR DU ANVÄNDER ÖVNINGARNA

Innan du börjar med alla övningar vill jag ge dig lite rekommendationer hur du använder dem. Gör dem i den ordning som de är nedan. Känn dig sedan fri att testa dem i olika situationer, tider & ändamål.

1. Långa djupa andetag
Det absolut första du gör är att lyssna på instruktionsfilen med långa djupa andetag. Långa djupa andetag är den grundläggande andningstekniken du kommer att använda dig av. Det är också den röda tråden i Mediyogan, i yogan & meditationerna.

2. Etappandning
Det här är en andningsteknik som är bra att få ned stress & ångest. När du har fått in det långa djupa andetaget, så kan du börja med denna.

3. Trappstegsandning
Är en andningsteknik som löser upp stress. Den är också väldigt bra för dig som känner att du är tight i bröstkorgen och diafragman, vilket kan vara fallet med mycket stress & ångest i kroppen.

4. En meditation för att snabbt få ned stress
Det här är en meditation för dig som *snabbt* behöver komma ned i stress. Den innefattar en mudra (hand & fingerposition) och andning.

5. En meditation för att hantera ditt eget sinne
En meditation som hjälper dig att bli lugn och få kontroll på ditt sinne.

6. Lugna hjärtats meditation
En meditation som lugnar och ger dig känslomässig balans, tex om du är arg eller upprörd.

7. Bonus! One minute meditation.
Den här meditationen är lite överkurs, speciellt för dig som är nybörjare. Men jag tycker att den är så bra att jag ville ge dig den också. Prova den här när du har provat alla andningsövningar och meditationer. Bygg upp den långsamt enligt instruktionerna längre fram.

Så! Är du redo?! Varsågod och börja hjälpa dig själv att få ned stressen, minska din oro & ångest!

Med värme

1. Långa djupa andetag

DEN GRUNDLÄGGANDE ANDNINGSÖVNINGEN

Det Långa Djupa Andetaget består av 3 delar:
Bukandning: Andas in genom näsan och spänn ut magen. Bröstkorg och skuldror är stilla. Håll andan en stund och släpp sedan ut luften genom näsan. Magen sjunker in igen.
Bröstandning: Slappna av i skuldrorna. Andas in genom näsan och utvidga revbenen åt sidorna, som ett dragspel. Håll andan en stund, andas sedan ut genom näsan och pressa ihop revbenen med händernas hjälp.
Nyckelbensandning: Andas in djupt genom näsan, lyft nyckelbenen i en rät linje så att hela bröstkorgen höjs, utan att axlarna lyfter. Håll andan inne en stund, andas sedan ut genom näsan och sänk nyckelbenen med bröstkorgen. Pressa lätt med fingrarna mot nyckelbenen så du får känslan av att tömma den övre delen av lungorna ordentligt.

1. Långa djupa andetag forts.

Dessa tre moment vävs samman i det kompletta yogiska andetaget eller långa djupa andetaget som vi säger i Medyogan.
Andas in genom näsan, spänn ut magen, fortsätt vidga revbenen ut åt sidorna och avsluta inandningen genom att lyfta upp nyckelbenen med bröstkorgen. Gör ingen paus och andas ut i omvänd ordning. Först sjunker nyckelbenen, därefter sjunker revbenen in och slutligen sjunker magen tillbaka in igen. Vila sedan några sekunder innan du andas in igen. Ett bra sätt att träna in andningen i början är liggande på rygg. Pröva med en tung bok på magen så får diafragma och magmuskler arbeta ordentligt, alternativt ligg med en hand på magen och den andra högt upp i bröstkorgen och känn hur de olika delarna rör sig, upp och ner i andetaget.
Träna på andetaget dagligen!
Du kan göra det var som helst: i sängen, på bussen, tunnelbanan, på lunchrasten, i kön i affären....

Det långa djupa andetaget hjälper dig bla att:

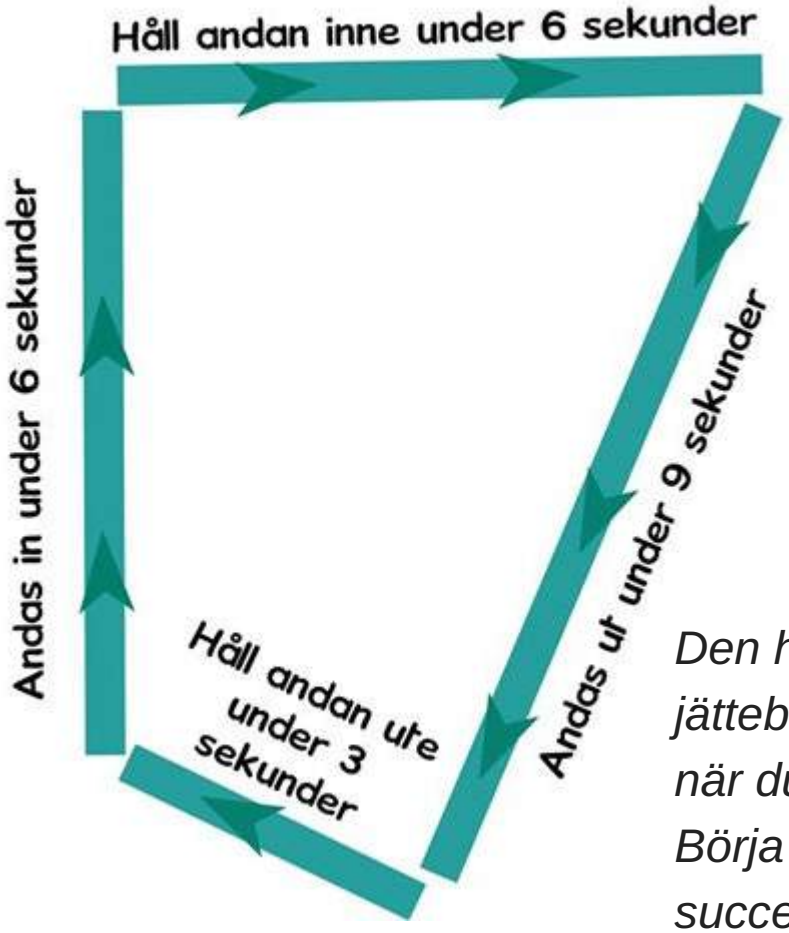
- Skapa lugn och avspänning. ger klarhet och tålamod
- Reducera gifter och slem från lungor och luftvägar
- Underlätta blodcirkulationen
- Förhindra ackumulation av kolesterol i blodet
- Stimulera kemisk balans i hjärnan, reglerar pH-värdet
- Öka flödet av spinalvätska till hjärna.
- Motverka depression, osäkerhet, rädsla
- Påverka hypofysen, öppnar upp din intuition m.m.

2. Etappandning

ANDNING FÖR ATT MINSKA STRESS & ÅNGEST

Så här gör du:

Sitt i lätt meditationsställning eller på en stol med ryggen rak.
Slappna av i axlar och lägg händerna där det känns bekvämt.
Fokus i tredje ögat (punkten mitt emellan ögonbrynen).
Andas in långsamt i 6 sekunder.(Räkna i huvudet tyst för dig själv)
Håll andan inne under 6 sekunder
Andas ut under 9 sekunder.
Håll andan ute under 3 sekunder.
Och börja sedan om från början och fortsätt på detta vis.
Tycker du att det är svårt att hålla längderna, så kan du korta ned lite grann. Tex 4-6-2-1 och öka tiden allteftersom.



Den här meditationen är en jättebra andningsövning att göra när du är stressad och orolig. Börja med 3 minuter och öka successivt tills du kommit upp till 10 minuter

3. Trappstegsandning

ANDNING SOM ÄR BRA FÖR SPÄNDA MUSKLER I BRÖSTKORGEN

Så här gör du:

Sitt i lätt meditationsställning eller på en stol. Rak rygg, hakan lätt indragen, ögonen slutna. Andas in genom näsan, åtta sniffar för att fylla lungorna helt.

Andas sedan ut all luft i en kraftfull utandning genom näsan.

Fortsätt på detta sätt i 11 minuter.

Denna andningsmeditation görs bäst på kvällen. Den löser upp dagens jäkt och stress och fyller på förråden av prana.

4. En meditation för att snabbt få ned stress

FÖR DIG SOM ÄR MYCKET STRESSAD

Så här gör du:

Sitt i lätt meditationsställning eller på en stol.
För ihop fingerspetsarna inkl tummarna så att de tillsammans formar ett ”indiantält”, håll mudran framför hjärtcentrat. Pressa lite lätt samman så att du känner ett litet tryck på fingerspetsarna och tummarna.
Andas in maximalt genom munnen, andas ut genom näsan.
Andas vackert och fylld av tillgivenhet som om du skulle dricka honung.
Fokus i tredje ögat.
11-31 minuter.

Denna meditation lugnar ditt sinne när allt runtomkring snurrar alldeles för fort.

5. En meditation för att hantera ditt eget sinne

FÖR DIG SOM VILL HA ETT MENTALT LUGN

Så här gör du:

Sitt med rak rygg med benen i kors eller på en stol.
Sitt med med vänster hand på vänster knä med pekfinger-spetsen mor tumspetsen, handflatan uppåt.
Ta nu den högra handen och täpp till höger näsborre med pekfingret eller tummen.
Andas in genom vänster näsborre och andas ut genom munnen, som är formad som ett O.
Det ska ta 10 sekunder att andas in och 10 sekunder att andas ut. Om du tycker det är svårt kan du starta med t e x 5 sekunder och utöka tiden allteftersom.
Fokus i tredje ögat. 11-31 minuter.

Det sägs att vi blir lätt uttråkade efter 2 ½ minut när vi gör en övning som påverkar sinnet. ”Genom att kontrollera sinnet och tankarna kan vi kontrollera världen.” Denna meditation är bra för hjärtat och får dig att bli lugn. Genom att andas genom vänster näsborre aktiverar du lugn- & ro-systemet i kroppen och när du andas ut genom munnen så påverkar du vagusnerven och luften lämnar lungorna snabbare. Det har också en lugnande effekt.

6. Lugna hjärtats meditation

FÖR DIG SOM BEHÖVER LUGN & ÄR UPPRÖRD

Så här gör du:

Sitt i lätt meditationsställning, eller på en stol. Håll höger hand i aktiv gyan mudra (handflata vänd framåt, tumme trycker ner pekfingret) och vänster hand vilandes på hjärtat. Andas in så långsamt du kan genom näsan, håll andan så länge du kan, andas ut så långsamt du kan genom näsan, håll andan ute så länge du kan. Vill du ha ett mantra att fokusera på kan du andas in och tänka Sat, andas ut och tänka Nam. Fortsätt så i 3-31 minuter. Avsluta med några långa, djupa andetag, lägg ner händerna i knäet och observera hur det känns i kropp och sinne.

Fokus i tredje ögat.

11-31 minuter.

Meditationen är bra att göra om du varit upprörd, arg eller ledsen. Den hjälper dig att mentalt hitta inre ro, känslomässig balans och att se klarare på relationen till dig själv och till andra. Fysiskt stärker den ditt hjärta och dina lungor.

7. One minute meditation

NÄR DU HAR PROVAT ALLA ÖVNINGAR

Så här gör du:
Sitt med rak rygg. Slutna ögon. Fokus i 3:e ögat. Andas in, ett långsamt, lugnt, djupt andetag, in genom näsan. Räkna tyst inom dig antalet sekunder detta tar. Håll andan inne en lika lång stund, andas sedan ut genom näsan under lika många sekunder. Börja om igen. Sträva att skapa längre intervaller. Din strävan är att kunna räkna till 20 i varje del av andetaget, dvs att ett komplett andetag:
andas in, hålla och andas ut, tar totalt 60 sekunder – 1 minut. Fortsätt på detta sätt så länge det känns bra, gärna i minst 11 minuter. Vila efteråt.

Normal andning i vila är enligt medicinska uppslagsböcker 12-16 andetag per minut. När du medvetet sänker din andningsrytm skapar detta kraftfull avspänning i både kropp och sinne. 1-minutsandningen optimerar koordinationen mellan hjärnhalvorna, reducerar ångest, oro och rädsla. Den skapar en fördjupad inre närvaro och öppnar upp din intuitiva förmåga. Alla flöden i hjärnan fungerar bättre.

Slutord

Jag hoppas att dessa meditationer & andningsövningar har hjälpt dig att få ned din stress & oro. Kanske har du redan hittat din favorit som känns bäst? Eller så har du experimenterat lite och gjort övningarna i vissa situationer och funnit att någon är superbra för ett specifikt problem?
Jag önskar dig allt gott!

Helén Kåselöv är yogalärare & yogaterapeut i Mediyoga
Du hittar fler yogatips, matinspiration & yogaprodukter på www.yogakosthalsa.se

Följ mig gärna på sociala medier nedan! (Klicka på iconerna)