

# Mediter deg ung

Bare fem minutter med daglig meditasjon kan bremse aldringsprosessen dramatisk, viser ny forskning. Vi viser deg hvordan.

TEKST: VIVIAN SONGE FOTO: COLOURBOX OG ISTOCKPHOTO

**M**indfulness, meditasjon, oppmerksom tilstedeværelse, indre ro. Hva du enn kaller det, er det så bra for deg og kroppen din at det nesten er for dumt å la være.

Antialdringsforskning gjengitt i det australske magasinet Body & Soul viser at jevnlig meditasjon påvirker produksjonen av tre viktige hormoner som har med kroppens aldring å gjøre: DHEA (DeHydro-EpiAndosteron), melatonin og kortisol.

● DHEA styrker immunforsvaret og øker følelsen av velvære og vitalitet. Det skal også være dette hormonet som bestemmer vår fysiologiske alder. Etter hvert som vi blir eldre, reduseres imidlertid mengden av DHEA i blodet. Mediterer du jevnlig, skal du kunne øke DHEA-produksjonen med 44 til 90 prosent.

● Melatonin, eller søvnhormonet, er en naturlig antioksidant som styrker immunsystemet, påvirker cellefornyelsen og booster humøret. Jevnlig meditasjon skal kunne øke melatoninnivået i kroppen med 98 til 300 prosent.

● Kortisol er et «giftig» stresshormon som raser rundt i kroppen når vi opplever en truende situasjon, den såkalte «kjemp eller flykt»-responsen. Kortisol skaper en betennelseslignende tilstand i kroppen, gir tynnere hud og raskere hjerterytme. Jevnlig meditasjon skal kunne minske nivået av kortisol i kroppen med opptil 47 prosent.

## SKADELIG COCKTAIL

Viggo Johansen er filosof, kognitiv atferdsterapeut, mindfulness-instruktør og tidligere buddhistmunk under Dalai Lama. Han er glad for at forskning på effekten av meditasjon skytter fart.

– Det er supert at vi får vitenskapelige fakta som kan understøtte det vi som driver med meditasjon merker på

kropp og sinn hver dag: Når vi klarer å puste og være fullt og helt til stede i oss selv og i øyeblikket, senkes stressnivået i kroppen drastisk. Når vi vet at stress skaper en skadelig cocktail av kortisol og adrenalin i kroppen, gir det seg selv at antistress-trening gir helsemessig effekt, sier han.

Stress utløses når vi føler oss overveldet, når tankekverna tar over og vi ikke lenger har kontroll. Da er det viktig å bli bevisst hva som foregår i hodet.

– Når vi ikke er bevisst, plaprer hjernen hele tiden. Om alt vi skal huske, alt vi må klare, alle bekymringer og tanker om neste øyeblikk, neste dag, neste uke. Blablabla. Det gjør oss mer og mer stresset. Det er ikke alltid vi er klar over grunnen, vi kjenner bare en uro i kroppen og vet ikke ▶

### Ting som gjør at vi eldes raskere:

- ◆ Frie radikaler
- ◆ Stress og høyt tempo
- ◆ Tobakksrøyk
- ◆ Dårlig kosthold
- ◆ Manglende trening
- ◆ Lite frisk luft
- ◆ Lite latter og glede i livet
- ◆ Lite tid til ettertanke

### Ting som gjør at vi eldes saktere:

- ◆ Sunn, frisk mat med gode næringsstoffer
- ◆ Vitaminer og mineraler
- ◆ Frisk luft
- ◆ Rent vann
- ◆ Mye latter og glede
- ◆ Stillhet og ro
- ◆ Tid til ettertanke og påfyll
- ◆ Å leve og puste saktere

## Foryngende YOGA

**Hørt om de fem tibetanske ritene?** I boken Ungdomskilden fra 1939 fortalte Peter Kelder om hvordan rituelle yogøvelser fra et kloster i Himalaya skulle styrke kropp, sinn og sjel og bremse aldringsprosessen. Hvorfor ikke prøve selv? På YouTube kan du finne de fem ritene guidet av den indiske yogainstruktøren, motivasjonscoachen og artisten Raageshwari Loomba. Se <http://www.youtube.com/watch?v=TJELrpBetc>

«Det er som forskjellen på en travel motorvei og en stille, avsidesliggende hage.»

Filosof og mindfulness-instruktør Viggo Johansen om hjernen før og under meditasjon





hvordan vi skal få den bort. Det er det samme som skjer når vi går i konstant spenning, det skaper giftige tilstander i systemet. Derfor trenger vi verktøy vi kan bruke til å styre vår egen tankeprosess, sier Johansen.

### KREVER ØVELSE

Ved å bruke enkle mindfulness-teknikker er det mulig å snu den onde sirkelen og skape en helt annen kjemi i kroppen.

– Hvis vi fysisk kunne se et kart over kroppen og hjernen når vi er i meditasjon, hvordan de kjemiske sammensetningene endrer seg,

tror jeg vi ville bli sjokkert. Det er som forskjellen på en travel motorvei og en stille, avsidesliggende hage, sier Johansen.

Bare fem minutter med oppmerksom tilstedeværelse hjelper. For ikke å snakke om dagevis, ukevis eller årevis med praksis.

– Jo mer du øver deg på å være oppmerksomt til stede, desto bedre vil du lykkes, og desto bedre effekt vil du få over tid. Og desto mer naturlig vil det bli for deg å vie tid til pust og ro. Jeg tror vi bare aner en liten flik av hvor mye kraft som ligger i å vise vårt indre liv respekt. □

## Hva er egentlig mindfulness?

Selve ordet betyr oppmerksomhet eller tilstedeværelse. Man trener på å være oppmerksomt til stede i øyeblikket.

Dette skal øke prestasjonsevnen, bedre konsentrasjonen, styrke immunforsvaret, forebygge stress og gi større arbeidsglede og overskudd. Den enkleste formen for mindfulness fokuserer på å følge pusten.

## Gode bøker om mindfulness

- **Oppnå mer med mindre stress** av Andries J. Kroese. Kommer med en hendig treningskalender og finnes også som lydbok.
- **Akkurat nå. Mindfulness** av Jon Kabat-Zinn.
- **Mindfulness – en vei ut av depresjon og nedstemthet** av Mark Williams, Jon Kabat-Zinn m.fl.
- **Stress. Meditasjon, yoga, avslapningsteknikker** av Andries J. Kroese. Inkluderer også en cd.
- **Rom for stillhet. En gave til deg selv** av Kristin Flood.
- **Lykkefellen** av Russ Harris.
- **Pust for livet. Det viktigste helsegrepet du kan ta** av Marianne Magelssen.
- **Fint å bli eldre med oppmerksomhetstrening – mindfulness** av Andries J. Kroese.
- **Bli din egen hjelper. 100 leksjoner i mindfulness** av Jon Kabat-Zinn.
- **108 leksjoner i mindfulness** av Jon Kabat-Zinn.

Les mer på nett: [Mindfulliving.no](http://Mindfulliving.no), [Scat.no](http://Scat.no), [Intui.no](http://Intui.no), [Kognitiv-terapi.no](http://Kognitiv-terapi.no), [Mindfulness.com](http://Mindfulness.com)

# 3 GODE ØVELSER

**Styr unna den travle motorveien og skap i stedet en stille oase i deg selv.**

**1. På kontoret.** Sett deg godt til rette på stolen med rak rygg og fotsålene i gulvet. Lukk øynene og legg merke til at pusten er jevn og rolig. Pust dypt inn så magen utvider seg, og pust rolig ut igjen. Så teller du sakte fra 1 til 25, og ned igjen.

– Når tankene dine fokuserer på tallene og pusten, slapper kroppen automatisk av, noe som roer systemet ytterligere, sier Johansen.

**2. I pausen.** Gå ut i frisk luft, lukk øynene og kjenn vinden mot ansiktet. Begynn å gå rolig fremover, uten å tenke på at du skal noe sted. Du skal ikke rekke noe. Vær oppmerksom på at føttene dine treffer bakken under deg. – Dette er en sanseerfaring de fleste av oss går glipp av der vi haster avgårde, nærmest et par centimeter over bakken, sier Johansen.

Ikke lytt til musikk, ikke snakk i mobilen. Ikke gjør noe annet enn å gå og legge merke til at du går, være til stede i øyeblikket. Snart vil du merke at miljøet rundt deg åpner seg opp og du blir mye mer klar over omgivelsene. Slik kommer du ut av tankeverna.

**3. Før du sovner.** Legg deg godt til rette i senga, og sett på litt avslappende musikk på en cd eller på Spotify. Mens du slapper helt av i hele kroppen, skal du tenke på fem ting du er takknemlig for.

– Vær så konkret som mulig. Velg for eksempel de fem beste tingene som har skjedd den dagen, og kjenn at du setter pris på hver og en av dem, sier Johansen. Dette enkle fokuset på det positive vil ta over plassen for det negative stresset – alt som kunne vært annerledes og bedre.