

Meditacija

Meditacija ni le sredstvo
za sprostitev; je pot do
samospoznanja, miru in zdravja.

– Deepak Chopra

Vsak trenutek meditacije je
korak stran od turbulenc stresnih
mislí in korak proti miru uma ter
zdravja.

– Anonimen

Meditacija prinaša notranje
zdravje skoraj tako naravno,
kot sonce prinaša svetlobo.

– Sri Ravi Shankar

Kaj je meditacija?

Meditacija je splošni izraz za prakse uma in telesa, ki pomagajo pomiriti vaš um, osredotočiti vašo pozornost in povečati notranjo zavest. Različne oblike meditacije so bile že stoletja pristne v različnih kulturah. Po nacionalnih raziskavah približno 15% odraslih v državah, kot so Združene države Amerike, Velika Britanija in Nemčija, redno meditira. V Indiji, meditira povprečno 48% odraslih.

Čeprav obstaja veliko različnih vrst meditacije, običajno delijo skupne elemente, vključno z:

- Zmanjšanje motenj: Ni potrebna popolna tišina, vendar je priporočljivo, da je čim manj motečih dejavnikov, kot so drugi ljudje ali vaš telefon.
- Osredotočena pozornost: Lahko uporabite besedo ali frazo, fizični predmet, vizualizirani predmet, zvoke ali vaše dihanje, ki pomagajo držati vašo pozornost.
- Odprt odnos: Cilj je, da pustite moteče misli, čustva ali fizične znake, da odidejo brez analiziranja ali sodbe.

Ena izmed najpogosteje prakticiranih vrst meditacije je meditacija čuječnosti (mindfulness), ki je zasnovana, da vam pomaga osredotočiti se na ta trenutek. To lahko prinese fizično in mentalno sprostitvev, vendar je to le eden izmed mnogih načinov, kako vam meditacija lahko pomaga.



Zakaj meditirati?

- Ko umirite svoj um z meditacijo, lahko to prinese dolgoročne koristi za vaše zdravje na več načinov, vključno z:
- Zmanjšanjem kortizola: Ta stresni hormon ostaja na visokih ravneh, ko se stresni dogodki pogosto pojavljajo, celo po koncu stresnega dogodka. To povečuje vaše tveganje za neravnovesja in bolezni. Meditacija lahko podpre vaše fizično, mentalno in čustveno počutje. Obstaja veliko vrst meditacije, ki so lahko tako preproste kot sedenje in osredotočanje na dihanje.
- Znižanjem krvnega tlaka: Visok krvni tlak je glavni dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni.
- Zmanjševanjem vnetja: En način, kako meditacija lahko zmanjša vnetje, je z "izklopom" določenih genov.
- Urejanjem črevesne mikrobiote: Na dolgi rok lahko meditacija spodbuja zdravje in večjo raznolikost črevesnih mikroorganizmov.
- Spreminjanjem strukture možganov: Spremembe v strukturi možganov in povezavah med različnimi deli vaših možganov lahko podprejo delovanje vaših možganov.

Raziskave kažejo, da meditacija lahko pomaga pri:

- Odvisnostih
- Anksioznosti
- Pozornosti/fokusu
- Avtoimunskih boleznih
- Delovanju možganov
- Zdravju srca in ožilja
- Depresiji
- Diabetesu
- Utrujenosti
- Glavobolu
- Delovanju imunskega sistema
- Sindromu razdražljivega črevesa
- Bolečini
- Posttravmatski stresni motnji (PTSM)
- Spanju
- Stresu

Kako meditirati

Če ste začetnik, lahko začnete z le nekaj minutami in postopoma podaljšujete čas meditacije. V povprečju traja meditacija čuječnosti od 5 do 45 minut. Če želite ostati v določenem časovnem okviru, si lahko nastavite alarm. Na primer, uporabite nežen alarm na pametnem telefonu, prenesite aplikacijo za merjenje časa meditacije ali uporabite kuhinjski časovnik.

Preprosti koraki za meditacijo zavedanja vključujejo:

- **Udobno se namestite:** Lahko sedite na tleh ali na stolu. Ali pa lahko stojite, ležite ali počasi hodite, medtem ko meditirate. Če sedite, imejte zravnani hrbet (da podprete dihanje) in sprostite ramena. Lahko strmite naravnost naprej ali navzdol. Če ne hodite, lahko zaprete oči, da se lažje osredotočite in izključite motnje.
- **Osredotočite se na dihanje:** Cilj ni razmišljati o vašem dihanju ali ga spreminjati. Namesto tega preprosto opazujte, kako se vaš trebuh dviga in spušča, ali čutite zrak v nosnicah, ko dihate. To vam lahko pomaga, da se uskladite s sedanjim trenutkom..
- **Opazite, ko vam misli odtavajo:** Opazujte, kaj je pritegnilo vašo pozornost stran od dihanja, nato nežno preusmerite svojo pozornost nazaj na dihanje. Spoznajte, da so misli samo misli. Pustite jim, da prehajajo skozi vas brez sodbe. Ta mentalna vaja zahteva prakso.

Obstajajo mnoge variacije zgoraj opisane tehnike. Ena izmed njih je zavesten pregled telesa. To storite tako, da uležete na hrbet in miselno pregledujete vsak del svojega telesa, začevši z nogami in nadaljujete do glave. Ko opazite območje nelagodja, tenzije, se osredotočite na dihanje in sprotitev tega dela telesa, nato nadaljujte na naslednji del telesa.

Meditacija primerna za vas

Najdite čas za meditacijo, ki ustreza vašemu urniku. Veliko ljudi meditira zgodaj zjutraj, nekateri meditirajo med odmorom za kosilo, drugi zvečer. Kadarkoli se odločite za meditacijo je to podporno za vas.

Niste prepričani, če je meditacija prava za vas?

Poskusite meditirati teden dni vsak dan.

Kako se počutite, ko si vsak dan vzamete kratek čas, ko samo dihate? Če ena vrsta meditacije ne deluje za vas, poiščite drugo vrsto, ki je bolj prilagojena vašim duhovnim ali kulturnim praksam in potrebam.

Če imate zdravstvene izzive, meditacija ni nadomestilo predpisanemu zdravljenju, ampak je lahko učinkovita podpora.

