

## Sundhedsmeditation /Af Arno Steen Andreasen. Skrevet til KriSoS.dk

Meditation har i visse kristne kredse været et positivt begreb og praksis, mens i andre lejre har man været utryk på grund af nervøsiteten for New Age. Dr. Herbert Benson har forsket i meditation i årtier og var fascineret af, at flere store religioner beskæftiger sig med meditation. Han fandt, at det var normalt at meditere for religiøse tilhængere og han udviklede en terapeutisk model, som kan benyttes både som en neutral metode, men også som en åndelig stimulerende vane. Benson kalder metoden for, the Relaxation Response, fordi han ønsker at tage de religiøse konnotationer væk fra øvelsen, således at alle kan være frie til at drage nytte af metoden. Hans research viste, at hvis man benytter den metode to gange om dagen i ti minutter, så havde det typisk en positiv indflydelse på hans patienter. Nogle af resultaterne inkluderer lavere blodtryk, langsommere vejrtrækningen, langsommere puls, flere kreative og roligere tanker og reduceret stress reaktioner. Nogle patienter oplevede en positiv effekt meget hurtigt, mens for andre kunne det tage fire til seks uger. Metoden er ganske enkel.

Patienten vælger et ord eller nogle få ord, som har en positiv betydning for dem. Det kan ikke være en bøn, for det kan medvirke til et højere stress niveau. For den ikke-troende, kan man tale om at finde ord, som giver den enkelte varme eller positive følelser. Det kunne være, fred, tryghed, velvære, sommer, etc. For den kristne kan man brainstorme ord eller religiøse udtryk, f.eks. Slalom, Herren er min hyrde, Kom herre Jesus, Fader vor, Ave Maria, klippe, fredsfyrste. Når klienten har valgt et ord eller et udtryk er det tid til at praktisere metoden. Jeg halverer typisk tiden den første gang, så vi kun meditere i fem minutter i stedet for ti. Det er så tid til at få klienten til at side behageligt. Det er ikke en hjælp at lægge benene over kors eller flette fingrene, da det kan stoppe blodtilførslen, da man ikke rører på sig i de fem eller ti minutter. Personligt sætter jeg mig godt tilbage i stolen, slapper af i skuldrene og måske tager nogle dybe vejrtrækningen bare for at få lidt ro i kroppen. Jeg lukker altid øjnene for at nedsætte mine sanselige indtryk, så jeg bedst muligt kan koncentrere mig. Jeg sætter så min telefon til at ringe efter ti minutter (fem den første gang). Derefter fortæller jeg klienten, at klienten nu bare skal trække vejret normalt. Det er ok, at der kommer alle mulige tanker flyvende, når man trækker vejret ind. Det er ikke vigtigt at tømme sit sind. Alle tanker er ok. Når klienten ånder ud, så siger klienten ordet eller frasen i sit sind. Det gør man så for de ti minutter. Når uret ringer er øvelsen færdig.

Fra min erfaring, så føler jeg, at de ti minutter tager en evighed, når jeg er specielt stresset. Jeg oplever også, at det klør alle vegne. Det er en typisk stress reaktion, fordi stress hormonerne flyder rundt i kroppen. Forsøg at ignorere disse fysiske input og måske svare signalet med dit ord eller frase, når du ånder ud. Jeg har foreslået en del klienter til at benytte metoden, som det sidste inden de sover. De kan så meditere med hoved på puden. Nogle af mine klienter sover bedre og med færre ubehagelige drømme. Der er research som konkluderer, at hvad vi tænker på de sidste 10 til 15 minutter inden vi sover, kan influere vores drømmeverden. Hvad bedre end at tænke positive tanker gennem ti minutters sundhedsmeditation?

Bensons research har også vist at for nogle, så kan denne form for meditation være med til at nedbringe klientens angst niveau, styrke patienter som undergår behandling for cancer, uregelmæssig hjerte rytme og søvnløshed. Herbert Benson er født i 1935 og er en Amerikansk hjertelæge. Han er grundlæggeren af Mind/ Body Medical Institute på Massachusetts General Hospital i Boston og professor på Harvard Medical School. Han er en af grundlæggerne af The American Institute of Stress. Han har skrevet 12 bøger og mere end 190 lægevidenskabelige artikler.

Artiklens forfatter, Arno Steen Andreasen, er uddannet Ernæringsterapeut og Logoterapeut. Han har ledet en ernærings- og psykoterapiklinik, samt været præst og direktør for NGOer i over 20 år. Han er medlem af Frelsens Hærs arbejdsgruppe for stress og velvære.