

Mediter vekk stress



FINNER ROEN:
Lege Vilde
Haakensen har
stor nytte av
meditasjon.

Ny forskning viser at meditasjon har en svært gunstig effekt på immunforsvar, blodtrykk, stress og risiko for hjerte- og karsykdom.

TEKST: SISSEL FANTOFT [redaksjonen@allers.no]
FOTO: ALL OVER PRESS OG PRIVAT



Mange forbinder kanskje meditasjon med noe litt mystisk, hvor man følger retningslinjer fra religiøse guruer. Men det finnes faktisk også en norsk meditasjonsmetode, Acem-meditasjon, som ble utviklet av leger og psykologer på Blindern på 1960-tallet. Acem-meditasjon er en ledighetsteknikk, der hensikten er å slippe til sinnets spontanitet og løsrive kontrollen. Vilde Haakensen (39) er en av dem som har erfart hvor givende meditasjon kan være. Hun har meditert daglig siden ungdomstiden.

– Jeg begynte å meditere rett etter videregående skole. Jeg hadde flere venner som drev med Acem-meditasjon, og siden dette var fornuftige og oppegående mennesker, bestemte jeg meg for at jeg også ville prøve, forteller hun.

VILDE HAAKENSEN HAR en doktorgrad i medisin og jobber ved Ullevål sykehus i forbindelse med spesialiseringen til kreftlege. Med full jobb på sykehuset, to døtre på fire og sju år og forskningsarbeid på kveldstid har hun en smekkefull hverdag.

– Jeg forsøker å få meditert to

ganger hver dag, men som regel blir det bare i helger og ferier at jeg får til det. I hverdagen står jeg opp i halv seks-tiden og mediterer i tre kvarter før resten av familien våkner. Det gir meg en veldig god start på dagen, sier hun.

Etter å ha meditert i tre år ble Vilde selv kursleder, og har siden lært bort meditasjonsteknikken til andre. Acem arrangerer kurs over hele landet, og tilbyr også såkalte retretter, der man tilbringer en

roen jeg får i hele meg, forteller Haakensen.

– Det andre er den langsiktige effekten, som går mer på selvutvikling. Jeg blir rett og slett bedre kjent med meg selv gjennom meditasjonen, og det er veldig spennende over tid.

VILDE HAR DELTATT på retretter og har hatt stort utbytte av det.

– Det er godt å komme sammen og meditere i fellesskap

«I hverdagen står jeg opp i halv seks-tiden og mediterer i tre kvarter. Det gir meg en veldig god start på dagen.»

Vilde Haakensen, lege

helg eller mer sammen med andre og mediterer i fellesskap.

– For meg er det først og fremst to ting meditasjonen gir: Det første er den umiddelbare effekten. Jeg er en ganske rastløs person som har lett for å holde turtallet høyt hele tiden. Når jeg setter meg ned og mediterer, kjenner jeg på

av og til, og det er et veldig godt miljø på slike retretter. Mannen min sliter med ryggproblemer, og han blir mye bedre etter et slikt opphold med mye meditasjon, forteller hun.

Når man mediterer, stresser man ned – både fysisk og mentalt. Da slapper musklene av, slik at

man føler seg mer avslappet. Det fører igjen til blant annet bedre søvnkvalitet, som er en av de vanligste umiddelbare effektene nybegynnere merker. Over tid vil meditasjon i tillegg gi mer overskudd og bedre konsentrasjon.

– For mange høres det kanskje umulig ut å finne tid til daglig meditasjon i en hektisk hverdag. Men dette handler jo bare om å prioritere. Det er ofte slik at man er ivrig i begynnelsen, og så dapper interessen av, men hvis man bare kommer seg over den første kneika og gjør meditasjonen til et fast, daglig ritual, så er det ikke noe problem å finne tid. Og for meg er utbyttet av meditasjonen så stort at jeg aldri ville vurdert å slutte med det fordi det tar noen minutter hver dag, sier Haakensen.

Hun er én av mange som bruker Acem-meditasjon i hverdagen. Det er Norges mest brukte avspenningsmetode – rundt 60 000 personer har lært seg hvordan det skal gjøres. Metoden har også spredd seg ut over Norges grenser, blant annet i Tyskland og Spania er Acem-meditasjon blitt populært. **A**

RO OG VELVÆRE: Setter du av noen minutter hver dag til å meditere, styrker du deg selv både mentalt og fysisk. Acem-meditasjon kan du utføre i godstolen.

Dette er Acem-meditasjon

- En lydbasert ledighets-teknikk. Praktiseres ved at man gjentar en metodelyd i tankene så uanstrengt som mulig, mens tanker, følelser, stemninger og bilder får komme og gå som de vil.
- Utøves gjerne to ganger om dagen, 30 minutter om morgenen og 30 minutter om ettermiddagen.
- Vanlige resultater av teknikken er bedre søvn, bedre konsentrasjon og mer overskudd. På lengre sikt vil daglig praktisering av teknikken kunne bidra til større selvinnsikt og personlig vekst.
- Læres på kurs i regi av organisasjonen Acem.
- Teknikken er så enkel at alle kan lære den. Du får oversikt over kurs på www.acem.no.

Meditasjon for helsen

Vitenskapelig dokumenterte resultater av meditasjon er blant annet:

- ♥ Redusert forekomst av stresshormonene adrenalin (kortvarig stress) og kortisol (langvarig stress).
- ♥ Flere studier dokumenterer forebyggende effekt på stress- og belastningsskader.
- ♥ Redusert blodtrykk.
- ♥ Dyp, våken avspenning mens du mediterer (EKG, puls, oksygenopptak m.m.).
- ♥ Kan ha gunstig effekt på risiko for hjerteinfarkt, ifølge en fersk studie fra Oslo.

