



Er dit ønske at skabe varig forandring i din livsstil?

- Så kommer du ikke uden om ro, opmærksomhed, afspænding, meditation - og selvdisciplin!

Af Torben Bremann

”Alle menneskers elendighed kommer af ikke at være i stand til at sidde alene i et rum - i stilhed.”

- Blaise Pascal

I denne artikel har jeg valgt at holde fokus på vigtigheden af det mentale aspekt for at lykkes med livsstilsændringer. Hvis du skal lykkes med en livsstilsomlæggelse er det givet, at første forudsætning skal være at du er - motiveret. Og det er naturligvis vigtigt, at det udspringer af en beslutning truffet af dig - og er noget, du virkelig vil! Hvis det er din kæreste, din læge eller andre, der gerne ser, du stopper med rygningen, motionerer mere eller taber dig, men du egentlig ikke selv har et dybfølt ønske om det, er sandsynligheden for succes begrænset. Så motivationen er adgangskortet - disciplineringen vejen. Og tid.

Disciplin og selvdisciplin

Lad det være sagt med det samme: Hvis du vil opnå nogen form for succes med noget i livet, kræver det disciplin! Og her tænker jeg på den disciplin, du - frivilligt - pålægger dig selv: selvdisciplin. Lyder lidt kedeligt og får nakkehårene til at stritte, ikke? Lad os se lidt på, hvad disciplin betyder, og hvad det kan gøre for dig: Disciplin kommer af det latinske ord disciplina og betyder undervisning, lærdom, dannelse, træning, selvkontrol, etc. Disciplina er afledt af discipulus, som betyder elev. Hvor disciplin oftest er noget, der er pålagt en udefra - f.eks. fra en ledelse på en arbejdsplads eller krav på en uddannelse - er selvdisciplin noget, du har pålagt dig selv. Selvdisciplin kan defineres som evnen til at nå de mål, du har sat dig ved at afstå fra mindre belønninger her og nu - sat over for at opnå en større belønning senere. Undersøgelser har vist, at der er en mere end dobbelt så stor forbindelse mellem selvdisciplin og succes inden for uddannelser og arbejdsliv, end der er mellem intelligenskvotient og samme. Vi har alle områder, hvor vi har positiv erfaring med konsekvensen af en god selvdisciplin. Måske kan du huske, hvordan du lykkedes med et studie engagement, eller lærte at spille på et instrument - eller fik løst en udfordrende opgave på dit job, eller etableret et firma som iværksætter. Det, der gjorde dig i stand til at lykkes og holde fokus, var din selvdisciplin. Og for at du skal lykkes med at disciplinere dig selv, skal du være motiveret og kunne se et formål med din disciplinering. Målet skal være afstemt med de værdier, du har, så du føler dig engageret og forpligtiget.

”Viljen til at ville - skaber evnen til at kunne!”



Afspænding og meditation

Hvorfor er afspænding og meditation interessant? Det skal jeg sige dig: Jo mere afspændt du er, jo bedre fungerer du, og jo færre ressourcer bruger du. Og ved at lære at meditere bliver du bedre til at fokusere - og derved bedre i stand til at nå dine mål og skabe mulighed for at nå ind til, hvad du virkelig vil med dig selv og dit liv, og hvem du er. Opmærksomhed går altid forud for forandring! Du bruger din hjerne hele tiden i vågen tilstand - så du kan lige så godt lære at bruge den ordentligt! Vi kunne også vælge at kalde meditation for fitness for hjernen!

Afspændt – hvad vil det sige?

At afspænde er at give slip på muskelspænding. Det lyder simpelt, ikke? Men af forskellige grunde er de fleste af os ret anspændte det meste af tiden. Spændingstilstanden i vores muskulatur påvirkes af vores sindstilstand, vores tankemønstre, vores erhverv, træningstilstand, kemi, hormoner, etc. - og samtidig virker spændingstilstanden tilbage på alle disse forhold. Både fysisk og mental stress stimulerer nerverne til at sende signaler til muskler og sener om at trække sig sammen. At være anspændt er en aktiv tilstand - det er ikke en passiv tilstand! Uanset om vi spænder i flere muskler end nødvendigt, når vi foretager os ting, eller har en høj hvilespænding, vil det begrænse vores evne til at bevæge os frit. Det vil få os til at bruge overflødig energi og påvirke og hæmme vores livsførelse. Der findes flere niveauer og reelt ingen øvre grænse for afspænding. Det at smide sig på sofaen efter en endt arbejdsdag eller give slip i skuldrene, når du arbejder ved computeren, er vigtigt, men så absolut kun begynderniveauet. Ved gradvist at øve dig i en større opmærksomhed om dig selv og din krop åbnes muligheden for dybere niveauer af afspænding, der spredes sig fra dele af kroppen til hele kroppen. Nøglen til afspænding af kroppen ligger i sindet.

Meditation

Meditation handler oftest om at lære at fokusere sin opmærksomhed på noget bestemt. Det kan være dit åndedræt, et lys, et mantra (et ord eller sætninger, som gentages) eller et kropsområde. Meditation kan også oversættes som ”at bevæge sig mod midten” eller ”at overveje”.

Det meste af tiden bevæger dine tanker sig rundt i alle mulige retninger. Det ene øjeblik tænker du på noget, der foregik i forrige uge, det næste på noget du skal i weekenden, og pludselig tænker du på noget, der sker lige nu og her. Dine tanker bevæger sig på denne måde hele tiden frem og tilbage. Som en abe, der hopper fra gren til gren. Derfor bruger man ofte udtrykket ”at tæmme aben i sindet” om meditation.



Husk - ”at vejen til succes går gennem fiasko”.

At fokusere

I meditation øver du dig i at lære at fokusere på et bestemt punkt eller objekt for at få kontrol over dine tanker og derved skabe ro i sind og krop. Du arbejder hen imod at blive bedre til at være til stede i nuet. De fleste meditationsteknikker, vi ser i dag i Vesten, har rod i de asiatiske traditioner. Men du behøver hverken være religiøs eller new age-tilhænger for at meditere og få glæde af det.

Meditation sænker mængden af stresshormoner

Ved regelmæssig meditation sænkes mængden af stresshormoner - som kortisol - i kroppen. I dit nervesystem fremmes aktiviteten af det parasympatiske nervesystem - altså alt det, der har med hvile at gøre. Det har bl.a. den betydning, at meditation er med til, via den øgede hvile, at sætte skub i din egen produktion af testosteron og væksthormon. Meditation fremmer desuden evnen til at løse problemer og åbner op for kreativitet.

Hjernen kan trænes

Tilsyneladende kan hjernen trænes og udvikles på en måde, der kan sammenlignes med, når du træner din muskulatur. Der er ingen af os, der undrer os over, at en fodboldspiller har større benmuskler end et menneske, der har stillesiddende arbejde. På samme måde kan hjernen trænes og vil udvikle sig i takt med træningen. Og hjernen er - ligesom muskulaturen - træningsspecifik. Undersøgelser har bl.a. vist, at hjernen hos en taxachauffør er mere udviklet i de områder, der har med visuel hukommelse og navigation at gøre.

Meditation, tai chi og qi gong

Evt billede tai chi
På mange måder er meditation, qi gong og tai chi sammenlignelige, hvad de positive påvirkninger af nerve-, hormon- og immunsystemet angår. Den største forskel er, at langt de fleste meditationsformer foretages siddende - og ofte med fokus på åndedræt, et mantra, et lys eller lignende for at opnå indre ro og mental afspændthed. Det vil sige, at det primært er sindet, der arbejdes med, og påvirkningen af den fysiske krop søges udelukkende via sindet. Tai chi foretages i den oprejste stilling og i bevægelse, hvilket også gælder qi gong, som til tider dog blot foretages i den stående stilling uden at bevæge sig. Det betyder, at din fysiske krop, musklerne, knoglerne, etc., vil blive trænet samtidig med dit sind. Det er en klar fordel i forhold til udelukkende at arbejde med siddende meditation. Roen i sindet opnås ved, at eventuelle forstyrrende tanker accepteres og neutraliseres ved ikke at give dem næring, men blot lade dem passere forbi som billeder på en film.



Stående meditation - standing

Standing, at stå stille i en position fra nogle få minutter til en halv time, er en fast del af mange af de kinesiske kampkunster, heriblandt tai chi, samt de kinesiske helseøvelser qi gong. Talrige undersøgelser i Kina har påvist en meget positiv indflydelse på immun- og nervesystem ved udøvelsen af netop denne stående meditationsform. I erkendelsen af at mange lidelser har rod i ubalancer i nervesystemet, er standing et godt bud på hjælp til selvhjælp. Standing bruges til at lære at integrere hele kroppen frem for at lade den fungere segmentvis. Det vil sige, at der er en ubrudt linje fra fod til hånd og omvendt, der gør, at hele kroppen kan fungere som en samlet kraft, hvilket gør den enormt stærk. Det er en forudsætning for at få noget ud af standing, at du er i stand til at slippe og afspænde i kroppen. Når du står, handler det om at stable kroppens dele oven på hinanden fra fødderne og op til hovedet. Mærke, hvordan fødderne hviler på jorden og synker ned i den. Afspænd i hver kropsdel fra fødderne og opefter og forestil dig, at hele kroppen hviler på dine fødder, og at hver del fra toppen af hovedet til fødderne hviler så ubesværet og let som muligt oven på den del nedenunder. Indtagelsen af den korrekte kropsholdning er vigtig, så kroppen bør være i en lodret position med mindst mulig brug af muskelkraft. Undgå, at tyngdekraften trækker dig forover eller bagover, så du skal bruge unødigt muskelkraft på at bekæmpe dens træk.

Uanset hvad og hvor du har ønske om at skabe forandring i dit liv, er det vigtigt at ønsket kommer fra dig, at du er i ro og kan holde fokus, er opmærksom på dig selv og dine behov, forstår vigtigheden af at disciplinere dig selv - i hvert tilfælde indtil vanens magt tager over - og accepterer de små udfald og setbacks, der måtte komme. At skabe forandring vil altid være en proces. Og det er ok at fejle indimellem i den proces. Husk - ”at vejen til succes går gennem fiasko”.

”Når man har haft rigtig travlt, må man bagefter stoppe op og vente på sin sjæl.”

- kinesisk ordsprog