

Standing meditation – at stå som et træ:



Jeg har I tidligere artikler gennem årene haft fokus på mange forskellige emner: fra ændring af vaner, til kropsholdning og træning, søvn, ro, ældre og træning, motivation, disciplin, meditation – og meget mere.

Hvad nu hvis jeg fortæller dig, at der eksisterer én træningsform der dækker det hele? En træningsform som både bedrer din kropsholdning, styrker dine knogler, giver dig en oplevelse af indre ro, en bedre nattesøvn, evnen til at bryde uhensigtsmæssige vaner, at holde fokus i selv stressede situationer og en god, dyb og opbyggende søvn.

Zhan Zhuang (standing meditation) - at stå som et træ

Oprindeligt var standing meditation en del af et helsesystem, som var en integreret del af Taoisme. Senere er det blevet en fundamental del af det der kaldes "de indre systemer" i kinesisk kampkunst. Tai Chi, Baqua, Yiquan, Xing Yi, m.fl.). Standing meditation er samtidig en af de kraftigst virkende Qi Gong øvelser, og har stærke bånd til Traditionel Kinesisk Medicin. I kinesisk medicin antages det, at sygdom kun kan opstå, hvis der er blokeringer i kroppen.



Når standing meditation udføres korrekt, vil vanespændinger i muskler og fascier opløses, og kroppen vil genvinde sin evne til at regenerere og fungere optimalt.

Vende tilbage til kroppen

Som vesterlændinge værdsætter vi tænkning, fornuft og logik frem for alt andet. Udviklingen af vores forreste pandelapper har taget fart, og adskiller os fra dyreriget og giver mulighed for dybere tænkning og analysering. Til gengæld nedtoner vi ofte vores instinkter, intuition og følelser, som medvirker til at give os nødvendige oplysninger og feedback om os selv og den verden, vi lever i. Meget af den uro, angst, stressfølelse og rastløshed vi oplever i stigende grad, hænger blandt andet sammen med denne adskillelse mellem hoved og krop, og en over fokusering på intellektuelle og analytiske evner.

Fordele ved standing meditation

Standing meditation giver mange af de samme fordele som traditionel mindfulness – og meget mere. Udover de mentale fordele som ved anden meditation, så styrker du din fysiske krop. Du lærer at give slip på unødvendige og uhensigtsmæssige spændingsmønstre, får trænet muskler der var for svage, får styrket knoglerne og skabt rum og plads inde mellem ryghvirvlerne (dekompression), og m.m.

Undersøgelser har bl.a. vist, at standing meditation giver følgende sundhedsfremmende effekter:

Flere røde blodlegemer

Øget hæmoglobinproduktion

Bedre og hurtigere forbindelse mellem nerver og muskler

Øget ilt i kroppen

En styrkelse af de områder i hjerner der har med ro og hvile at gøre

Forbedret søvn – dybere og med færre opvågninger

Standing meditation – det er så enkelt!

Selve træningen er på en og samme tid enkel og dyb. Du står blot stille!

Men for at stå stille, skal du først stå rigtigt:

Stå med parallelle fødder og en skulder breddes afstand mellem fødderne.

Vægten ligeligt fordelt mellem de to fødder og over hele fodsålen.

Let bøjede knæ og afspændte ankelled.

Lang nakke og hagen skubbet let ind.

Armene hænger afspændt ned langs siden.

Du kan have øjnene åbne eller lukkede.

Slå sindet på vågeblus, som ville du ligge dig til at sove. Ret opmærksomheden indad og koncentrer og fokuser på dine indre fornemmelser.

Tips:

Hvis tankerne vandrer, og du har brug for et fokus, kan du rette opmærksomheden mod din navle – dit centrum.

Hvor længe skal du stå?

For at opnå et optimalt helbred fysisk som mentalt, er 40 – 45 min. om dagen at foretrække. Men mindre kan også gøre det, og det er ikke ualmindeligt at starte med 2 – 3 min af gangen. Du er ikke interesseret i at opbygge spændinger, men i stedet blive opmærksom på eksisterende – og så give slip på dem. Skru ned for den overfladiske del af sindet, og ret opmærksomheden indad.

Blot det at stå nogle minutter hvis du føler dig stresset, kan berolige dit sind, få åndedrættet i ro og en generel følelse af velbehag i kroppen.