

psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

dyade

3/11

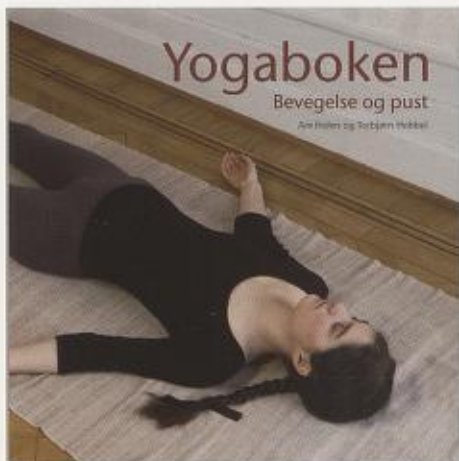
■ ACEM

STILLHETENS BEVEGELSER

Om yoga og meditasjon i vår tid



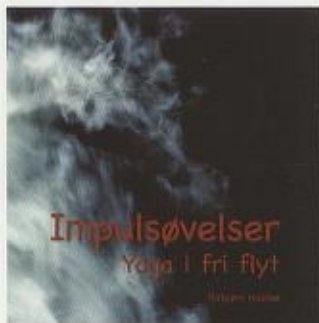
Bøker om yoga



Yogaboken. Bevegelse og pust
av Are Holen og Torbjørn Hobbel
Dyade forlag 2010
Kr 200.

Yogaboken viser trinn for trinn hvordan du kan utføre over 60 øvelser. Bak i boken er forslag til øvelsesprogrammer for begynnere, øvede og videregående.

Innholdet er fra Norsk Yoga-skole som har undervist siden 1968 og bygger på erfaring med titusener av mennesker fra ulike kulturer. Boken er skrevet av Are Holen og Torbjørn Hobbel. Forfatterne har vært sentrale i Norsk Yoga-skole siden slutten av 1960-tallet.



Impulsøvelser. Yoga i fri flyt
av Torbjørn Hobbel
Dyade forlag 2011
Kr 60.

Impulsøvelser er en lite kjent form for yoga. Ikke desto mindre bidrar slike intense spontane bevegelser til å avslutte kroppslig og mental uro. De kan også bringe kroppen mer i samklang med stillheten inne i oss selv.

Redaktør av dette nummer:
Halvor Eifring

Redaksjon:
Turid Suzanne Berg-Nielsen
Rolf Brandrud
Christopher F-B Grøndahl
Eirik Jensen
Vilde Haakensen
Dag Jenssen

Redaksjonsekretær:
Anne Friis-Baastad

Korrektur:
Gunnhild Reistad

Design:
Carl Henrik Grøndahl

Forsidefoto:
Torbjørn Hobbel

Administrasjon:
Acem sekretariat

Redaksjonsråd:
Ole Gjems-Onstad
Carl Henrik Grøndahl
Torbjørn Hobbel
Are Holen

Adresser:
Postboks 2559 Solli, 0202 Oslo
Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo
Telefon: 23 11 87 00
Telefax: 23 11 87 09
Bankgiro: 6026 05 04048

dyade@acem.no
dyade.no
blog.dyade.no

Trykk/opplag:
Heglandtrykk 1100 eks
Utkommer 4 ganger i året
Abonnement
For året 2011: kr. 220,-
ISSN 0332-5790

INNHold

3

Stillhetens bevegelser

5

Erik Solberg, Halvor Eifring, Are Holen:
Yoga og helse

17

Anne Friis-Baastad og Anne Thomte:
Du puster, det puster i deg

21

Halvor Eifring:
Meditasjon i øst og vest

27

Anne Friis-Baastad og Anne Thomte:
Den gode strekken

29

Halvor Eifring:
Suggesjon eller åpenhet?

33

Torbjørn Hobbel:
Stopp tankene! Eller?

43

Halvor Eifring:
Pust eller lyd?

49

Torbjørn Hobbel:
Yoga og meditasjon

51

Sigrid Magelssen Skeide og Svend Davanger:
Kan meditasjon forandre hjernen?

59

Halvor Eifring:
Når kroppen mediterer

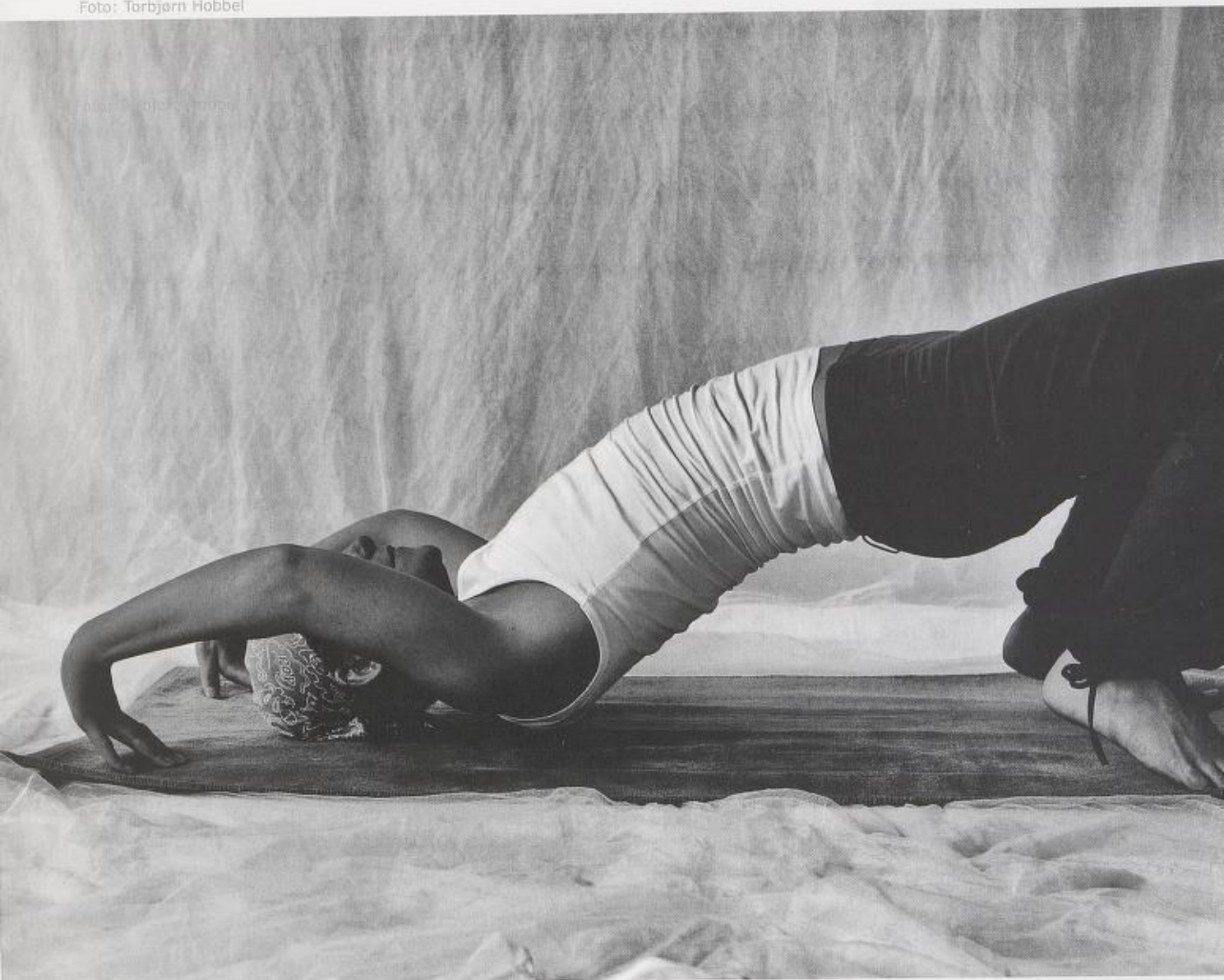
63

Halvor Eifring:
Idrett møter meditasjon

INNHOLD

Balter om yoga

Foto: Torbjørn Hobbel



Stillhetens bevegelser

Yoga og meditasjon gir svar til noen av sinnets lengsler mot stillhet og tidløshet. Men samtidig står de grundig plantet i kroppens, sansenes og hverdagens mylder av krav og behov. Kroppslige og mentale teknikker kan hjelpe oss å leve nær spenningsfeltet mellom det stille og det støyende.

Dette nummer av *Dyade* bringer oss til fronten av forskningen omkring yoga og meditasjon.

Tre forskere gir den første større gjennomgang av hva moderne vitenskap vet om yogaens effekter på kropp og sinn.

En kulturforsker gir sine syn på hvorfor kroppen har større plass i østlig meditativ tradisjon enn vestlig, og hvorfor det moderne meditasjonslandskapet er dominert av østlige teknikker.

En psykolog og en nevroforsker spør hvordan meditasjon øker fleksibiliteten i vår kanskje viktigste kroppsdel, hjernen.

Men *Dyade* handler om mer enn forskning. To yogalærere ser på pusten som personlighetens fingeravtrykk og muskelstrekk som en vei mot indre varhet.

En meditasjonslærer assosierer over en gammel indisk tekst som hevder at yoga er å bringe sinnets aktivitet til stillhet.

Andre artikler drøfter hva det betyr for resultatene om man mediterer på pust eller lyd, hvilken plass det meditative har i yoga og konkurransedrett, og hvordan ulike former for meditasjon kan suggerere sinnet i retning av fastlagte mål eller skape en åpning mot ukjente sider av tilværelsen.

Vi er mennesker av kjøtt og blod, og våre liv er spunnet inn i tiden. Det er her stillhetens bevegelser starter.

Halvor Eifving

Foto: Dag Spilde



Yoga og helse

— hva sier forskningen?

Hva gjør yoga med helsen? Ulike yogabøker presenterer ulike effekter, noen basert på rene antagelser, andre på erfaring. Det siste tiåret har vitenskapelig forskning på yoga tatt seg kraftig opp. I denne artikkelen diskuterer **Erik Ekker Solberg**, **Halvor Eifring** og **Are Holen** yoga-forskningens resultater.

Uttrykket *Yoga og helse* ble først brukt som tittel på Selvarajan Yesudians bok. Den utkom i 1953 og vakte mye interesse. Som barn var Yesudian svært syk og svak, men takket være yoga ble han etter hvert en frisk og veltrenet person. Det er gått nesten 60 år siden boken kom. Yoga er fortsatt populært og brukes av stadig flere. Dessuten foreligger det i dag bedre dokumentasjon enn den gang om sammenhengene mellom yoga og helse.

PSYKOSOMATISK TRENING

Sammenhengen mellom kropp og sinn - psyke og soma - har vært gjenstand for diskusjoner i over to tusen år. Både Aristoteles, Thomas Aquinas og René Descartes har hver på sine måter postulert at de to er adskilt. I 1995 skrev Antonio R. Damasio boken med den treffende tittelen *Descartes' Error* (*Descartes' bommert*), som sier det motsatte. Tittelen

bekrefter forskning gjennom siste tiår: Kropp og sinn hører sammen, og de påvirker hverandre. Det vises både på enklere blodprøver og med avanserte teknikker som f. eks. hjernescanning med langt større tyngde enn mange tidligere trodde.

Vår tid er treningsorientert, og fysisk trening står i sentrum. Det er godt dokumentert at kondisjonstrening og styrketrening har god innvirkning på helse og humør.

Den stressbalanserende trening som yoga representerer, faller utenfor disse to vanlige typer trening. Et økende antall yogautøvere har fanget opp en viktig forskjell. Det er ikke sterke kommersielle eller i hvert fall ikke offentlige interesser som har pushet yoga-trenden. Spredningen av yoga har snarere vært en "grasrotaktivitet", i tillegg til at enkelte kjendiser har løftet yoga frem. I tillegg har en rekke positive forskningsfunn bidratt til at så

Også i vår del av verden ser vi at interessen for yoga øker

kalte "mind-body teknikker" eller psykosomatiske treningstyper er blitt stadig mer populære. Yoga representerer en tredje type treningsmodus og er vesentlig forskjellig fra kondisjons- og styrketrening. De tre treningstyper står ikke i motsetning til hverandre og utelukker ikke hverandre.



HVEM GJØR YOGA?

Yoga blir stadig mer populært i store deler av verden. Interessen er best dokumentert i USA. I 2002 ble 31 000 tilfeldig utvalgte amerikanere spurt om de hadde praktisert yoga for helsen siste år. Av dem svarte 5,1 % ja, hvilket skulle tilsi at omtrent 10 millioner amerikanere praktiserer yoga. Det var en økning på 40 % i forhold til fem år tidligere (1). En markedsundersøkelse noen år senere viste 6,9%, det vil si 15,8 millioner yoga-utøvere i USA – og i tillegg var over 18 millioner interessert i yoga (spørreundersøkelse, Macy D, Yoga journal Media Release 2008).

I en australsk studie om kvinners helse ble over 8000 unge (28-33 år) og over 10 000 middelaldrende (56-61 år) kvinner spurt. Ut fra undersøkelsen anslo man at 35 % av de unge og 27 % av de middelaldrende kvinnene brukte yoga eller meditasjon. De med ryggplager og allergier brukte oftere yoga eller meditasjon enn gjennomsnittet, mens de med hodepine gjorde det sjeldnere enn gjennomsnittet (2).

Også i vår del av verden ser vi at interessen for

yoga øker. Antall yogaskoler stiger, og mange treningssentre har tatt opp yoga på programmet, riktignok en mer gym-preget yoga. Yoga har gått fra å være noe spesielt og sært på siden av kulturen til å bli noe som er "in".

Hvem gjør yoga? Igjen er det USA som best har dokumentert trendene. I 2002 var 85 % av alle yoga-utøvere hvite, 76 % var kvinner, gjennomsnittsalderen var 40 år. Det var flere college-utdannede blant yoga-utøvere enn i resten av befolkningen. Yoga ble gjerne brukt for å behandle muskel- og skjelettplager. De fleste opplyste at yoga hjalp mot slike plager. Blant yoga-utøvere mente 61 % at yoga var viktig for deres helse (3).

YOGA-BØKER OM HELSE

Yesudians bok er bare en av mange som omhandler helse-effekter av yoga. Fremstillingene baseres ofte på yoga-utøveres egne erfaringer, noen ganger finner man avskrift av det andre har skrevet tidligere. Det benyttes det som ofte kalles anekdotisk bevisførsel. Ikke sjelden er slike omtaler preget av ønsketenkning og overdrivelser. Andre ganger er dessuten fremstillingene tilpasset tidens tenkemåter og helseforståelse.

Det er interessant å sammenholde slike bøker fra ulike tidsepoker med det samtidens medisinske forskning var særlig opptatt av. Noen av bøkene fra 1950-tallet, både Yesudians og Harvey Days Yoga i praksis (1953) omtaler yoga i et blomstrende språk som gir inntrykk av at yoga nærmest gir perfekt helse. I slike tilfeller kan vi trygt si at bøkene lover for mye. I andre tilfeller omtales effekter som ikke kan dokumenteres vitenskapelig, men som likevel kan ha noe for seg; påstandene er ennå ikke underkastet vitenskapelig prøving. I atter andre tilfeller omtales effekter som i ettertid er blitt behørig vitenskapelig bekreftet eller avkreftet.

SKULDERSTAND

På 1950-tallet satte Yesudian og Day yogaens helseeffekter i sammenheng med bedringer i den hormonelle balansen, blant annet i stoffskiftet hormonet tyroksin. "Yoga balanserer hormonelle forstyrrelser," heter det hos Day. Især skulle skulderstand ha hormonbalanserende virkning. Oppfatningen kan man intuitivt forstå, fordi skulderstand sannsynligvis øker sirkulasjonen i halsregionen, hvor skjoldbruskkjertelen sitter.

Sannsynligvis er dette en forklaring uten forankring i virkeligheten. Til tross for at det ville vært lett å undersøke, finnes det ingen studier som viser noe slikt. Det finnes heller ikke studier som motbeviser det. Forfatterne av yoga-bøkene var nok preget av en hormonopptatt tid.

Etter at syntesen av sukkersykehormonet insulin ble belønnet med Nobel-prisen i medisin i 1923, og det ble gjort nyvinnende oppdagelser knyttet til stoffskiftet hormonet tyroksin, var man både før og etter annen verdenskrig opptatt av hormoner som forklaring på sykdom og helse. Forfatterne av yoga-bøker var ikke forskere, men hadde gode erfaringer med yoga, og prøvde å forklare resultatene i samsvar med tidens tanker. Dermed hevdet de at yoga bedret hormonbalansen og stoffskiftet. Hormonforklaringene kan ses som forsøk på å vitenskapeliggjøre indisk chakra-tenkning. Chakraene er energisentre i kroppen, og et av dem er lokalisert til halsregionen.

Iyengars klassiker *Light on Yoga* fra 1966 bruker hele 19 sider på å gjennomgå en rekke sykdommer og ulike yoga-øvelsers antatte virkninger på disse. Igjen bygger ikke gjennomgangen på forskning, i beste fall egen erfaring. I en del tilfeller er det ikke vitenskapelig grunnlag for å si at påstandene ikke stemmer. Det kan legges til at få går så langt som Iyengar i å påstå helseeffekter og sette opp lister

over yogaøvelser som angivelig skal kurere en rekke spesifiserte sykdommer.

HORMONBØLGEN

Ulike perioder har hatt forskjellige måter å nærme seg temaet yoga og helse. Hormon-bølgen har aldri helt lagt seg. Også senere yoga-forfattere har vært inspirert av 1950-tallets trender. Sivanandas bok *Yoga Mind Body* fra 1996 drøfter for eksempel yogaens effekt på thyroidea- og parathyroidea-hormonene. Vitenskapen har over mange år vist at likevekt utgjør den ideelle hormonstatus. Hos friske skal normale hormonnivåer hverken opp eller nedreguleres i hvile.

På 1960-tallet ble andre temaer viktige i samtiden og dannet nye fokus for yoga-interessen, blant annet temaet "bevissthetsutvidelse".

På 1990-tallet ble yoga gjerne knyttet til trening og fysisk form, som i Birchs bok om power yoga. Den er knyttet opp mot New York Marathon og løpebølgen i USA. Boken legger mest vekt på helseproblemer knyttet til idrettsskader, og den presenterer yoga som forebyggelse mot dem.

Singhs bok om kundalini-yoga fra 1991 sier at yoga også har psykologiske effekter. Senere forskning har bekreftet effekt på humøret, angst og depresjon. Singh omtaler også effekter på leveren og hevder at yoga "rensner kroppen", men det er ikke vitenskapelig dokumentert. Konseptet "rensing av kroppen" som også er utbredt i litteraturen om alternativ medisin, har i det hele tatt lite for seg (kanskje unntatt i forhold til infeksjoner).

Bikrams bok fra 2000 fremholder at yoga gir bedre leddbevegelighet; det er dokumentert gjennom forskning. Derimot finnes det ingen vitenskapelig dokumentasjon for at blodet blir bedre, noe som likevel kan stemme.

Enkelte yoga-bøker holder seg stort sett unna

Store studier koster mye. Ingen tung finansiell aktør står bak yogaforskning

forfatter	utgitt	tittel	tema	sider om helse
Danielou	1949	<i>Yoga, the method of re-integration</i>	intet	
Day	1953	<i>Yoga i praksis</i>	hormoner	
Yesudian	1953	<i>Yoga & health</i>	hormoner	
Iyengar	1966	<i>Light on yoga</i>	sykdom a til å	19
Satchidananda	1970	<i>Integral yoga hatha</i>	kjertler, diverse	
Singh	1991	<i>Kundalini yoga</i>	psyke/lever/rensing/immun	
Birch	1995	<i>Power yoga</i>	skader	11
Schiffmann	1996	<i>Yoga, the spirit and practice of moving into stillness</i>	intet	
Sivananda	1996	<i>Yoga mind body</i>	hormoner; (para)thyroidea, diverse	
Scott	2000	<i>Astangha yoga</i>	intet	
Bikram	2000	<i>Beginning yoga class</i>	ledd/blod/fordøyelse	5

temaet yoga og helse. Det gjelder den sentrale og gode boken *Yoga – the method of reintegration* av Alain Danielou fra 1949, som har en filosofisk og klassisk kildeorientert tilnærming til yoga. Det samme gjelder Erich Schiffmanns gode bok fra 1996 og John Scotts bok om Ashtanga-yoga fra 2000.

Tabellen over sammenfatter hvordan elleve, ikke systematisk utvalgte, men sentrale yoga-bøker skrevet fra 1950-tallet og oppover, har forholdt seg til temaet yoga og helse.

Bøkene inneholder mye interessant, men er i liten grad knyttet til vitenskapelig dokumentasjon. Diskusjonene av helsetemaer er gjerne sterkt formet av trender i tiden.

FORSKNING PÅ YOGA

Forskning på effektene av yoga har økt kraftig (se tabell under) i senere tid. Det har lenge vært en jevn stigning, men antallet publikasjoner har særlig skutt fart siste 5-10 år.

Ikke alle yogaens påståtte resultater lar seg like

lett undersøke. De helhetlige virkningene, energien mange synes de får, og eventuelle meditative, åndelige og eksistensielle sider faller utenfor det som kan tallfestes og gjøres til gjenstand for vitenskapelig forskning.

Selv med effekter som kan tallfestes, er det mange metodeproblemer. For en god oversikt over metodeproblemer knytte til yoga- og meditasjonsforskning, se Maria Ospina og medarbeideres utmerkete artikkel (4).

Når yoga-utøvere opplever positive resultater, er ikke alltid yoga årsaken. Mange sykdommer har et naturlig svingende forløp. Om de praktiserer yoga i overgangen til en god fase, kan man lett tro at yoga er årsaken til bedringen. Det kan dessuten foreligge forstyrrende faktorer (confoundere), slik som i forskning på hjertesykdom. Der trodde man lenge at fedme forårsaket hjertesykdom, mens det har vist seg at inaktivitet er den direkte og avgjørende årsaken. Fedme virket bare indirekte ved å redusere aktivitetsnivået hos de overvektige. For å

Søkeord "yoga" i PubMed, den største medisinske databasen, mai 2011.

styre unna slike faktorer, trenger man randomiserte studier, dvs. studier der deltagerne er tilfeldig fordelt mellom yoga- og kontrollgruppe.

Det finnes mange små, avgrensede yogastudier, men få store. Det øker usikkerheten knyttet til resultatene. Det er dessuten ofte uklart hva slags yoga som har vært praktisert blant dem som undersøkes. Antagelig kan det få ulike utslag om man har gjort pusteøvelser, intensive kroppøvelser, rolige kroppøvelser, kroppøvelser fulgt av meditasjon, enkeltstående øvelser, sekvenser av øvelser osv.

Det er også ofte uklart når effektene har vært målt, om det f. eks. er umiddelbart etter øvelsene, en halvtime etter, eller dagen etter. Likedan er det ofte ikke angitt hvor lenge de enkelte yogasesjonene som ligger til grunn, har vart. Det er derfor nødvendig å være varsom når man skal trekke noen konklusjoner.

At det finnes kun få store vitenskapelig studier av yoga, skyldes ofte manglende finansiering. Store studier koster mye, og selv om man er i ferd med å få øynene opp for at myndighetene kan spare på at folks helse bedres gjennom mind-body-teknikker, er det fremdeles vanskelig å få finansiert denne type forskning. Ingen tung finansiell aktør står bak yogaforskning.

FORSKNING PÅ EFFEKTER

Hvilke emner yogaforskningen tar for seg kan også variere. Det store oppsvinget i hjerneforskning på meditasjon har ingen paralleller i yogaforskningen. Det finnes tegn på at yoga kan gjøre noe med nevrohormoner, blant annet øke forekomsten av det såkalte søvnhormonet melatonin i kroppen. Økningen kan være knyttet til yogaens avspenningseffekt (5).

Mens det er mulig å bruke fMRI (funksjonell magnetisk resonans imaging – en slags avansert "røntgen"-undersøkelse) og andre hjernescanningsteknikker på mediterende, er det foreløpig



nærmest umulig å gjøre noe tilsvarende på folk som praktiserer yoga. I yoga beveger man seg rundt og står i ulike stillinger som alle er uforenlige med hva man kan foreta seg inne i et fMRI-apparat; der kan man kun ligge stille på ryggen.

YOGA OG ELDRE

Akkurat nå er yoga for eldre ofte gjenstand for forskning. Med dagens og fremtidens eldrebølge vil det ha store konsekvenser om det kan påvises at yoga gjør eldre mer friske og mindre hjelpetruende. En studie viser at yoga er bra for balansen, for gikt, vekt og styrke hos eldre (6). Yoga bidrar til å holde kroppslig mykhet oppe og til å holde kroppslige risikofaktorer for sykdom nede.

Mange andre former for trening, f. eks. løping, kan egne seg dårlig fra 50-60 års alder og oppover fordi ledd har vanskeligere for å tåle belastningen som løping medfører.

STRESS OG HUMØR

Uavhengig av alder gir yoga først og fremst effektiv stressmestring, god hvile og god rehabilitering. Nivået på stresshormonene i kroppen går ned. Yoga gir også bedre søvnkvalitet (7). Flere artikler beskriver at yoga har positiv effekt på ulike trettets- og utmattelsessyndromer og tilfører utøveren energi.

Yogalærer Judith Lasater har utviklet det hun kaller "restituerende (restorative) yoga" for folk som er utslitte. Hun var selv utslitt etter en rekke livspåkjenninger og brukte da en hvileorientert form for yoga for å komme på bena igjen. Denne versjon av yoga har fått en viss utbredelse og brukes blant annet overfor kreft-pasienter.

Yoga har også positiv effekt på humørsvingninger, dessuten reduserer yoga angst og depresjon (8;9).

Yoga ser ut til å ha noe effekt ved psykiatrisk

Yoga for gravide er blitt svært populært og anbefales av mange jordmødre

behandling. Blant annet har yoga bedre effekt på schizofrene enn vanlig trening (10). Yoga har også vært forsøkt i behandling av narkomane.

HJERTE

Yoga virker positivt ved hjerte- og karsykdom. Den virker også forebyggende ved å redusere risikofaktorer, den reduserer symptomer hos dem som allerede er rammet, og den gjør det lettere å leve med slike sykdommer. Mye av effekten har antagelig med den stressreduserende virkning å gjøre.

En oversiktsartikkel viser at yoga virker forebyggende mot hjertesykdom som skyldes åreforkalkning fordi den demper innslaget av en rekke risikofaktorer. Yoga senker blodtrykket noe, normaliserer kroppsvekten og reduserer forekomsten av fettstoffer og stresshormoner i blodet.

Yoga reduserer også risikoen for sukkersyke. Dessuten gir yoga raskere rehabilitering etter hjerteinfarkt og bedre livskvalitet for hjertesyke (11). En studie av 98 hjertepasienter viste at 8 dagers yogautøvelse ga bedring i blodsukkeret og fettstoffene i blodet; begge er risikofaktorer ved hjertesykdom (12).

Antagelig på grunn av genetiske forskjeller har svarte amerikanere større risiko for hjertesvikt enn hvite. En veldesignet studie tyder på at yoga kan redusere deres risiko (13).

Yoga-litteraturen hevder ofte at mennesket er tildelt et visst antall hjerteslag i sitt liv, og derfor gjelder det å spare på dem. Umiddelbart høres dette ut som et magisk hokus-pokus, men er ikke så uvitenskapelig som det kan lyde. Hos pattedyr er det faktisk stort sett slik at gjennomsnittlig levealder henger sammen med hvor fort hjertet slår. Mus lever kort og har meget rask puls, ca. 600 slag i minuttet. Hvaler derimot lever lenge og har meget langsom puls. Det forventede antall hjerteslag i et

pattedyrs liv ser ut til å være ganske likt. Men det er ett unntak: mennesket. Etter pulsen å dømme skulle mennesket i gjennomsnitt leve til omkring 40 år (14). Dette er ikke så ulikt gjennomsnittlig levealder i mange tradisjonelle samfunn inntil for et par hundre år siden.

Når vi i dag har en langt høyere gjennomsnittsalder, skyldes det ikke minst utviklingen innen medisinsk vitenskap. Vaksiner, medikamenter, behandlingsopplegg, helse- og kostholdsbevissthet, aktiv trening og ulike livsstilsfaktorer bidrar alle til å forlenge levealderen.

Yoga hører trolig også hjemme blant de forhold som kan virke her. Det er ikke utenkelig at en roligere puls som gjerne følger av å gjøre yoga, kan bidra til å forlenge livet. Det er også godt dokumentert at det å ha lavere hvilepuls er gunstig, til tross for store individuelle forskjeller.

SMERTE

Yoga ser ut til å ha generelt god effekt ved en rekke smertetilstander. Det gjelder blant annet slitasjegikt som er et stort og økende problem i Vesten. Det gjelder også leddgikt der yoga har vist seg å gi både nedsatt smerte og mindre hevelse i ledd (15). Yogaens strekkøvelser virker positivt på det som populært kalles "vaskekjerringhånd" (canalis carpi syndrom); det handler om smertetilstander som resultat av gjentatte, stereotype bevegelser som blant annet det å vri opp en klut igjen og igjen (16).

Effekt av yoga på migrene har også vært rapportert (17), i tillegg til effekt på smertetilstander ved fibromyalgi (18).

Derimot er det vist at yoga ikke har effekt på en smertefull tilstand som øresus (tinnitus) (19). Dette er en av de få yoga-studier som ikke viser positiv effekt. Antagelig har det vært gjort flere slike studier som ikke viser effekt, men det er en tendens



i forskningslitteraturen til kun å publisere studier med positive funn.

FØDSELSARBEID

Effektiv smertelindring er en av grunnene til at yoga i lang tid har vært brukt i forbindelse med fødsler og fødselsforberedelser. I tillegg er det især yogaens pusteteknikker som kan bidra til å bedre fødselen. Yoga-utøvere puster riktigere, har sterkere pustemuskler og utvikler bedre pustebevissthet. Yoga for gravide er blitt svært populært og anbefales av mange jordmødre.

MUSKEL-SKJELETT

At yoga hjelper mot ryggproblemer, er godt dokumentert. En studie av 101 pasienter med kroniske ryggsmarter, der 42 pasienter ble fulgt over 16 uker med 3 måneders ytterligere oppfølging, viste at yoga førte til lavere forbruk av smertestillende medisiner, nedsatt smerteopplevelse, bedre funksjonsnivå og bedre bevegelighet (20). En av Norges

mest kjente ryggeksperter, professor Even Lærum, har uttalt at yoga hjelper mot ryggproblemer. I en kommentar sa han at yoga hadde bedre effekt enn det å få utdelt selvhjelpsbok og like god eller bedre effekt enn tradisjonell treningsterapi mot ryggplager (*Tidsskrift nor Lægefor* 2006;126:885). Yoga er vist å virke bedre enn såkalt "ryggskole", som i dag er en vanlig type medisinsk behandling (21).

Flere studier har sett på effekten av yoga ved kroniske smerter i korsryggen. Resultatet er igjen redusert smerteopplevelse, lavere forbruk av smertestillende, forhøyet funksjonsnivå og raskere bedring. Igjen virker yoga bedre enn "ryggskole" (22). Yoga er med i amerikanske anbefalinger om hvordan takle ryggproblemer (23).

Smerter i korsryggen er et stort problem for samfunnet og koster dyrt. Det er sannsynlig at bruk av yoga vil være kostnadseffektivt i behandlingen. En artikkel som regner på kostnadseffektiviteten ved ulike behandlingsformer, nevner yoga uten å gi noe kostnadsanslag (24).

Yoga synes å gi økt muskelstyrke hos eldre

KONDISJON OG STYRKETRENING

Innledningsvis sa vi at yoga tilhører en tredje form for trening, den psykosomatiske, ved siden av kondisjons- og styrketrening. Men kan yoga i noen grad erstatte disse?

Yoga gir en viss grad av kondisjonstrening – omtrent som moderat fysisk belastning. Man bør ikke kutte ut annen kondisjonstrening fordi man praktiserer yoga. Mens vanlig kondisjonstrening øker cortisolinnholdet (stresshormon) i blodet og øker aktiviteten i det sympatiske nervesystem, reduserer yoga begge. Det er altså snakk om to forskjellige former for trening, som imidlertid supplerer hverandre godt. Mot sykdomstilstander synes yoga å ha like gode effekt som fysisk trening på ulike variabler (25).

Clay argumenterer interessant at yoga bedrer kondisjonen lite, betydelig mindre enn det å gå en kortere tur, og at den derfor neppe kan virke forebyggende mot hjertesykdommer (26). Forfatteren glemmer imidlertid at også stressreduksjon virker beskyttende på hjertet, ikke bare kondisjonsøkning.

Yoga synes å gi økt muskelstyrke hos eldre (6). Jo eldre vi blir, desto viktigere er det å bygge muskler, for det er etter 60 at proteinfallet og muskelenes forfall for alvor setter inn. De yogaøvelser eller yoga-former som krever muskelstyrke, kan antagelig også bidra til styrketrening.

LIVSKVALITET

Ved mange sykdommer virker yoga neppe direkte inn på selve sykdomsforløpet, men kan likevel bedre livskvaliteten hos den som er rammet. Dette kan både henge sammen med yogaens allmenne stressreducerende effekt og dens virkning på andre forhold som påvirker livskvaliteten.

Især er det gjort studier av livskvaliteten hos kreftpasienter. Både selve sykdommen og behandlingen av kreft, ikke minst cellegiftkurer og strålebehandling, er en stor belastning for kropp og sinn. Yoga er vist å ha en positiv effekt på livskvaliteten hos kreftpasienter (27). Yoga gir også mindre tretthet, bedret immunforsvar og bedre nivå av stresshormoner hos dem som har kommet seg etter brystkreft (28). Kombinert med yogaens vektregulerende effekt kan den ha en positiv virkning på en belastet gruppe, nemlig overvektige kreftpasienter (29).

Studie av yoga i forbindelse med multippel sklerose (MS) viser ingen bedring i selve sykdomsprosessen, men derimot i livskvaliteten hos de som er rammet (30).

Bedring av livskvalitet er en allmenn effekt av yoga, og den er ikke bare av betydning ved sykdom, men også for folk i sin alminnelighet. En av de livsutfordringer som har vært studert i forbindelse med yoga er kvinners overgangsalder. Den kan være en påkjenning. Yoga er vist å bedre evnen til å takle denne (31; 32).

Bedre livskvalitet kan også komme som følge av yogaens påviste vektbalanserende effekt. Enkelt sagt, de tynne blir tykkere, og de tykke blir tynnere. For de fleste ligger den positive effekten i at man lettere tar av i vekt med yoga. Overvekt er et stort problem i det moderne samfunn, så alvorlig og utbredt at det ofte kalles en epidemi. Selv helseorienterte personer med høy bevissthet om farene, faller lett i overvektssfellen. Økende fedme er dessverre blitt en trend i tiden.

For yoga er det gjennom flere studier vist en positiv effekt på evnen til å gå ned i vekt. I tillegg til å bedre livskvaliteten reduserer vektnedgang risikoen for utvikling av fysisk sykdom.





EFFEKTER AV YOGA

Pluss angir påvist positiv effekt, minus angir ingen påviselig effekt

Stressreduksjon	+
Stresshormoner	+
Rehabilitering	+
Søvn	+
Tretthet/utmattelse	+
Humørsvingninger	+
Angst	+
Depresjon	+
Hjerte-/karsykdom	+
Fettstoffer i blod	+
Blodtrykk	+
Sukkersyke	+
Slitasjegikt	+
Leddgikt	+
Canalis carpis	+
Fibromyalgi	+
Fødselssmerter	+
Ryggproblemer	+
Øresus	-
Vektbalanse	+
Autonom balansering	+
Melatonin	+
Muskelstyrke	+ (hos eldre)
Mykhet	+
Livskvalitet	+
Multippel sklerose	- (men positiv effekt på livskvalitet)
Astma	-

Oversikten bygger på et ikke systematisk utvalg av vitenskapelige studier. Yoga-forskningen er ennå i en tidlig fase, og mange av resultatene vil kunne se annerledes ut om noen år.

Opplevelsen av en selv og verden blir mer fleksibel, mindre bundet til etablerte og stivnede former

Foto: Torbjørn Høbbel



YOGA OG MEDITASJON

Yoga er ikke først og fremst behandling. Medisiner er utviklet for å kurere bestemte sykdommer, mens yoga snarere har en allment stimulerende virkning på kropp og sinn. Det kan ha betydning

for såpass ulike tilstander som migrene, nyresvikt, sukkersyke, overvekt og hjerte- og karsykdommer. Data vedrørende lungesykdommer er imidlertid motstridende. I denne artikkelen har vi pekt på noen områder som vitenskapelige undersøkelser har vist at yoga kan virke inn på.

Som allerede nevnt, er mange fysiologiske og medisinske effekter av yoga trolig en følge av redusert stressnivå i kropp og sinn. En helhetlig avspenning danner et viktig grunnlag for en helt annen type virkninger, nemlig de meditative. Et avslappet sinn i en avspent kropp gir et bedre utgangspunkt for meditativ fordypelse, antagelig fordi ens opplevelse av en selv og verden blir mer fleksibel, mindre bundet til etablerte og stivnede former.

Fra meditasjonsforskning vet man at teknikker som bygger på ledighet og åpenhet, virker mer avstressende enn teknikker som benytter konsentrasjon. Mye tyder på at det samme gjelder psykologiske og eksistensielle effekter.

Innen yoga finner en også skillet mellom ledighets- og konsentrasjonsorienterte retninger. Det er grunn til å tro at dette skillet har betydning både for helseeffekter og de meditative virkninger. Forskning på yoga er imidlertid ennå i sin begynnelse, og få eller ingen av de vitenskapelige studiene har tatt opp og studert denne distinksjonen.

KONKLUSJON

Den konklusjon man så langt kan trekke, er at yoga er en effektiv form for psykosomatisk trening. Den har en rekke positive effekter på helse og livskvalitet. Noen av effektene er ganske tydelige, akkurat som effektene av kondisjons- og styrketrening. Alle tre former for trening er nok nødvendige for å optimalisere forholdene for en sunn sjel i et sunt legeme. ■

- (1) Tindle HA, Davis RB, Phillips RS, Eisenberg DM. Trends in use of complementary and alternative medicine by US adults: 1997-2002. *Altern Ther Health Med* 2005 January;11(1):42-9.
- (2) Sibbritt D, Adams J, van der RP. The prevalence and characteristics of young and mid-age women who use yoga and meditation: results of a nationally representative survey of 19,209 Australian women. *Complement Ther Med* 2011 April;19(2):71-7.
- (3) Birdee GS, Legedza AT, Saper RB, Bertisch SM, Eisenberg DM, Phillips RS. Characteristics of yoga users: results of a national survey. *J Gen Intern Med* 2008 October;23(10):1653-8.
- (4) Ospina MB, Bond K, Karkhaneh M, Tjosvold L, Vandermeer B, Liang Y et al. Meditation practices for health: state of the research. *Evid Rep Technol Assess (Full Rep)* 2007 June;(155):1-263.
- (5) Harinath K, Malhotra AS, Pal K, Prasad R, Kumar R, Kain TC et al. Effects of Hatha yoga and Omkar meditation on cardiorespiratory performance, psychologic profile, and melatonin secretion. *J Altern Complement Med* 2004 April;10(2):261-8.
- (6) Roland KP, Jakobi JM, Jones GR. Does yoga engender fitness in older adults? A critical review. *J Aging Phys Act* 2011 January;19(1):62-79.
- (7) Vera FM, Manzanique JM, Maldonado EF, Carranque GA, Rodriguez FM, Blanca MJ et al. Subjective Sleep Quality and hormonal modulation in long-term yoga practitioners. *Biol Psychol* 2009 July;81(3):164-8.
- (8) Woolery A, Myers H, Sternlieb B, Zeltzer L. A yoga intervention for young adults with elevated symptoms of depression. *Altern Ther Health Med* 2004 March;10(2):60-3.
- (9) Field T. Yoga clinical research review. *Complement Ther Clin Pract* 2011 February;17(1):1-8.
- (10) Duraiswamy G, Thirthalli J, Nagendra HR, Gangadhar BN. Yoga therapy as an add-on treatment in the management of patients with schizophrenia-a randomized controlled trial. *Acta Psychiatr Scand* 2007 September;116(3):226-32.
- (11) Jayasinghe SR. Yoga in cardiac health (a review). *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil* 2004 October;11(5):369-75.
- (12) Bijlani RL, Vempati RP, Yadav RK, Ray RB, Gupta V, Sharma R et al. A brief but comprehensive lifestyle education program based on yoga reduces risk factors for cardiovascular disease and diabetes mellitus. *J Altern Complement Med* 2005 April;11(2):267-74.
- (13) Pullen PR, Thompson WR, Benardot D, Brandon LJ, Mehta PK, Rifai L et al. Benefit of yoga for African American heart failure patients. *Med Sci Sports Exerc* 2010;42:651-7.
- (14) Levine HJ. Rest heart rate and life expectancy. *J Am Coll Cardiol* 1997 October;30(4):1104-6.
- (15) Haaz S, Bartlett SJ. Yoga for arthritis: a scoping review. *Rheum Dis Clin North Am* 2011 February;37(1):33-46.
- (16) Garfinkel MS, Singhal A, Katz WA, Allan DA, Reshetar R, Schumacher HR, Jr. Yoga-based intervention for carpal tunnel syndrome: a randomized trial. *JAMA* 1998 November 11;280(18):1601-3.
- (17) John PJ, Sharma N, Sharma CM, Kankane A. Effectiveness of yoga therapy in the treatment of migraine without aura: a randomized controlled trial. *Headache* 2007 May;47(5):654-61.
- (18) Carson JW, Carson KM, Jones KD, Bennett RM, Wright CL, Mist SD. A pilot randomized controlled trial of the Yoga of Awareness program in the management of fibromyalgia. *Pain* 2010 November;151(2):530-9.
- (19) Kroner-Herwig B, Hebing G, van Rijn-Kalkmann U, Frenzel A, Schilkowsky G, Esser G. The management of chronic tinnitus-comparison of a cognitive-behavioural group training with yoga. *J Psychosom Res* 1995 February;39(2):153-65.
- (20) Sherman KJ, Cherkin DC, Erro J, Miglioretti DL, Deyo RA. Comparing yoga, exercise, and a self-care book for chronic low back pain: a randomized, controlled trial. *Ann Intern Med* 2005 December 20;143(12):849-56.
- (21) Williams KA, Petronis J, Smith D, Goodrich D, Wu J, Ravi N et al. Effect of Iyengar yoga therapy for chronic low back pain. *Pain* 2005 May;115(1-2):107-17.
- (22) Evans DD, Carter M, Panico R, Kimble L, Morlock JT, Spears MJ. Characteristics and predictors of short-term outcomes in individuals self-selecting yoga or physical therapy for treatment of chronic low back pain. *PM R* 2010 November;2(11):1006-15.
- (23) Chou R, Huffman LH. Nonpharmacologic therapies for acute and chronic low back pain: a review of the evidence for an American Pain Society/American College of Physicians clinical practice guideline. *Ann Intern Med* 2007 October 2;147(7):492-504.
- (24) Lin CW, Haas M, Maher CG, Machado LA, van Tulder MW. Cost-effectiveness of guideline-endorsed treatments for low back pain: a systematic review. *Eur Spine J* 2011 January 13.
- (25) Ross A, Thomas S. The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *J Altern Complement Med* 2010 January;16(1):3-12.
- (26) Clay CC, Lloyd LK, Walker JL, Sharp KR, Pankey RB. The metabolic cost of hatha yoga. *J Strength Cond Res* 2005 August;19(3):604-10.
- (27) Ulger O, Yagli NV. Effects of yoga on the quality of life in cancer patients. *Complement Ther Clin Pract* 2010 May;16(2):60-3.
- (28) Banasik J, Williams H, Haberman M, Blank SE, Bendel R. Effect of Iyengar yoga practice on fatigue and diurnal salivary cortisol concentration in breast cancer survivors. *J Am Acad Nurse Pract* 2011 March;23(3):135-42.
- (29) Littman AJ, Bertram LC, Ceballos R, Ulrich CM, Ramaprasad J, McGregor B et al. Randomized controlled pilot trial of yoga in overweight and obese breast cancer survivors: effects on quality of life and anthropometric measures. *Support Care Cancer* 2011 January 5.
- (30) Oken BS, Kishiyama S, Zajdel D, Bourdette D, Carlsen J, Haas M et al. Randomized controlled trial of yoga and exercise in multiple sclerosis. *Neurology* 2004 June 8;62(11):2058-64.
- (31) Lunny CA, Fraser SN. The use of complementary and alternative medicines among a sample of Canadian menopausal-aged women. *J Midwifery Womens Health* 2010 July;55(4):335-43.
- (32) Innes KE, Selte TK, Vishnu A. Mind-body therapies for menopausal symptoms: a systematic review. *Maturitas* 2010 June;66(2):135-49.

Du puster – det puster i deg

Livet starter med et innpust og ender med et utpust.

Hva gjør du så med pusten i mellomtiden?

spør **Anne Friis-Baastad** og **Anne Thomte**.

Pusten kan være en innfallsport til å bli bedre kjent med deg selv. Samtidig er den også en utfordring. For med en gang du starter å arbeide med pusten, vil du oppleve at det "krøller seg til". Da er det lett å la deg vippe av pinnen og tro at du puster dårligere, og å gi opp allerede her. Men hvis du kan akseptere at sånn oppleves det nå, er du i gang med noe som kan bli en interessant reise innover.

DITT ANDRE FINGERAVTRYKK

Ingen andre puster akkurat som deg. Livet har helt fra starten av formet din måte å puste på. Ulike hendelser har satt seg i kroppen og skapt individuelle pustemønstre.

Pusten din kan være romslig og smidig, gjerrig og trang, pesende, beroligende eller noe helt annet. Uansett er den ditt fingeravtrykk og det utgangspunktet du har for å utforske pustens muligheter.

Noen puster mest i maven, andre mest i brystet. Noen har ganske rask pust, andre puster noe raskt og noe langsommere, og andre igjen har en langsom frekvens. Noen har ikke pauser mellom de to pustefasene, andre har lengre pauser eller kort pause etter innpust og lang etter utpust.

Alle disse ulike pustemåtene avspeiler din psykologi.

For noen er den historien stort sett udramatisk, men det er alltid noe der allikevel som påvirker den frie flyten. For andre er det helt klare hendelser som, husket eller ei, setter varig preg på måten luften trekkes inn og slippes ut på. Gi deg hen til din utpust! sier noen.

Pausene eller mangelen på pauser mellom inn og ut er også personlige. Det er ikke bare mellomgulvsmuskelen som får sitt særpreg, men også formen på brystkassen, ribbensmuskulaturen og andre hjelpemuskler i hals og nakke.

Ved å arbeide med pusteøvelser kan du øke muligheten til å oppleve verden

PUST OG FØLELSER

Er du sint, puster du ofte kort og intenst, høyt oppe i brystkassen. Er du derimot deprimert, blir pusten litt forsiktig og ikke så dyp. Er du tilfreds, blir pusten ofte dypere og kommer lenger ned i kroppen.

Men de fleste av oss har en tendens til å binde pusten mer eller mindre. Vi har rett og slett ikke vedlikeholdt evnen til å puste fritt og ubesværet, selv når vi skal slappe av. Vi får ikke til å puste store, dype, romslige pust. Men dette kan vi oppøve, i og med at pusten også kan styres av viljen. Her kan ulike pusteøvelser (pranayama) være nøkkelen til en friere pust.

Fri pust kan altså forløse, men bundet pust kan bidra til å fortrenge enkelte følelser, og da blir din evne til opplevelse noe redusert.

Latteren din blir kanskje ikke så befriende, og aggresjonen får ikke komme ordentlig frem, fordi pusten ikke tillater det. Ved å arbeide med pusteøvelser kan du etter hvert øke muligheten til å oppleve verden, og samtidig bedre evnen til å gi uttrykk for de følelser som rører seg inni deg.

DEN FORANDERLIGE PUSTEN

Når du spiser, elsker, trener og hviler, forandrer pusten seg i forhold til det du gjør. Det er naturlig å hive etter pusten når du løper for å rekke bussen. Etter elskov blir ofte pusten dyp og romslig, mens når du spiser, puster du litt kortere, og pusten ligger gjerne høyere opp i brystet.

Denne stadige endringen i måten å puste på er viktig, for pusten skal kunne flyte fritt avhengig av hvilken situasjon du er i. Det er u hensiktsmessig om pusten ikke skifter i forhold til situasjonen. Når du trener kondisjon, for eksempel, er det helt naturlig å puste kraftigere i både mave og bryst. Hvis du er syk, har smerter eller andre plager, vil det også påvirke pusten. Store smerter gjør at du holder pusten i stedet for å slippe den til der det er rom for den.

Hvis du tenker på pusten som en elv og kroppen som landskapet den glir igjennom, er din oppgave å la elven få flyte der det er naturlig og så fritt som mulig.

DEN EMPATISKE PUSTEN

Mange som arbeider med mennesker, vet at det å "tune" seg inn på den andres pust, for å gi vedkommende en opplevelse av tilstedeværelse, er en måte å bruke pusten medmenneskelig. Det kan gi en følelse av nærvær, av trygghet og sympati.

En annen variant er selv å puste litt langsomme, rolige, kanskje romslige pust, for å hjelpe et medmenneske å falle til ro. Kanskje er en slik oppmerksom, tilstedeværende pust sammen med noen under sykdom eller på dødsleiet en hjelp til å føle større ro og velvære.

Det kan også være effektivt i forhold til urolige barn. Hvis et barn er urolig, kan du ta det inntil deg så det kjenner din rolige pusterytme.

Ved å bare være til stede i egen pust kan du stille deg mer åpen for andre, det kan bli mye lettere å forstå en annen, å kjenne gleden, fornemme kampene, investeringene, eller fortvilelsen og oppgittheten.

PUST OG SMERTE

I forbindelse med kronisk sykdom med mye smerte, kan du bruke pusten som hjelpemiddel for å leve bedre med smertene. For det første slapper muskulaturen bedre av når du puster dype, rolige pust. Det er viktig for smertepasienter, som har lett for å spenne muskulaturen for å prøve å unngå å kjenne på smerten. For det andre kan du oppleve smertene mindre plagsomme hvis du tenker at innpusten glir inn i de vonde områdene, og at du klarer å gi etter og slippe på utpust.

Gravide kvinner som går på yogakurs, lærer først og fremst å bli kjent med pusten. Og erfaringen viser igjen og igjen at det å møte rier og andre fødselssmerter med dyp og romslig pust er



smertelindrende og veldig avspennende. Det gjør at fødselen for mange blir mindre belastende.

PUST MOT STRESS

For mange er hverdagen hektisk, travel og masete, og spenninger bygger seg opp i kropp og sinn.

Mange kjenner behovet for å roe seg ned, få et avbrekk, skifte gir. Det å rette oppmerksomheten mot pusten, og eventuelt ta noen dype, romslige åndedrett virker befriende, avspennende og beroligende. Vanskelige samtaler og møter stresser oss. Frister som skal overholdes, og krav til produksjon gjør at du heiser skuldre og strammer i magen. Pusteobservasjon eller konkrete pusteøvelser lindrer.

PUST I SENERE LIVSFASER

Etter hvert som du blir eldre, er det en større utfordring å holde sinnet klart og kroppen vital.

Pusten kan være helt sentral for øket velvære i hverdagen. Hvis pustemønsteret er blitt begrenset av det livet har påført deg, er det lett å henfalle til en overfladisk pust i aktivitet og hvile. Det medfører at alle kroppens celler får mindre oksygen, og det kan medføre økt sløvhhet, mindre tilstedeværelse og kanskje dårligere hukommelse enn den naturlige aldringsprosessen tilsier. Ved å trene deg til å puste romsligere både i hvile og aktivitet kan du få mer energi, våkenhet og velvære.

PUSTEFACFS

Når CO₂-mengden i blodet overstiger en viss mengde, sendes signaler til hjernen om at du må puste inn. Det gjør du først og fremst med mellomgulvsmuskelen. Det som er viktig da, er at denne muskelen har god elastisitet. De fleste av oss har redusert bevegeligheten i denne muskelen fordi livet setter sine spor også her.

En sentral del av yogaen er det vi kaller pranayama, pusteøvelser. Ved å praktisere pusteøvelser over tid, kan du få hjelp til å øke

bevegeligheten i mellomgulvsmuskelen og dermed få bedre livskvalitet.

Når du puster dype, gode pust, kan du kjenne en bevegelse i magen. Det som da skjer, er at mellomgulvet trekker seg nedover og dytter på indre organer, som gjør at magen vider seg ut. Dette kaller vi magepust, som for mange er den naturlige, spontane hvilepusten. Det er denne pusten som roer deg ned, gir avspenning og velvære.

Når du er i aktivitet, trekkes brystkassen med i pustebevegelsen og ribbena løfter seg utover og oppover. Dette kaller vi brystkassepust og skjer spontant når du f. eks. går oppover en trapp, løper eller trener.

Å PUSTE MED NATUREN

Du har kanskje merket at det å stå ute i et fredelig naturområde, og bare være der og observere egen pust, forsterker naturopplevelsen, inntrykket av skjønnhet og tilstedeværelse. Hvis du står foran et vakkert tre, en innsjø, ser ut over havet eller fjellvidden, kan du kanskje oppleve at du puster mer med naturen og er en del av det du sanser.

HVORDAN ARBEIDE MED PUST

Ved å gjøre pusteøvelser regelmessig kan du over tid oppnå en friere og mer smidig pust. Det at du kan velge å puste rolig i en stresset situasjon, betyr at du kan gjøre noe aktivt med egne reaksjoner og opplevelser. Du blir med andre ord mindre prisgitt ytre hendelser. Det blir kanskje også lettere å fungere fritt, åpent og spontant med både kropp og pust i ulike sammenhenger. Mange som praktiserer yoga pusteøvelser, erfarer at de blir roligere, og at det er frigjørende, og at det ligger store muligheter til vekst i det å trene pusten. Så vår oppfordring er å puste større, romsligere og frigjørende pust hver dag. ■

Meditasjon i øst og vest

- og det moderne meditasjonslandskapet

Det moderne meditasjonslandskapet består nesten utelukkende av metoder med østlig opphav. **Halvor Eifring** mener dette er fordi mange østlige meditasjonsformer gjør bruk av kulturnøytrale tekniske elementer, mens vestlige former samler sinnet om kulturbestemt religiøst innhold. Kroppen er et av de tekniske elementene som har fått større plass i øst enn i vest.

Meditasjon er et mangslungent fenomen, og det er vanskelig å favne hele fenomenet med én definisjon. Følgende enkle forsøk ble lagt frem på en internasjonal konferanse om meditasjonens kulturhistorie på Acems kurscenter Halvorsbøle i 2010:

Meditation is a self-administered mental technique for inner transformation.

På konferansen var det mest omdiskuterte enkeltordet i denne definisjonen begrepet "mental". Mange av de fremmøtte forskerne studerer tradisjoner der skillet mellom kropp og sinn er et annet enn i moderne tenkning, hvis det i det hele tatt eksisterer. Og de har utvilsomt rett i at kroppen har en større plass i mange meditasjonsteknikker enn vi ofte tenker på. I denne artikkelen skal vi undersøke kroppens rolle i meditasjon.

Aller først ser vi på kroppens ulike plass i vestlige og østlige meditative tradisjoner. Det viser seg at kroppen ofte fungerer som primært meditasjonsobjekt i østlige tradisjoner, men sjelden eller aldri i vestlige. Dette kan ses i sammenheng med et viktig skille mellom innholdsorienterte og teknisk orienterte metoder.

Tradisjonell vestlig meditasjon er nesten alltid orientert mot tematisk innhold, gjerne i form av gudstilbedelse, og der spiller kroppen en beskjeden rolle. Mange former for østlig meditasjon bygger ikke primært på tematisk innhold, men på tekniske elementer, som virker i kraft av allmenne psykologiske eller fysiologiske mekanismer. Slike teknisk orienterte former for meditasjon har ofte kroppen som sitt primære meditasjonsobjekt.

Deretter skal vi se at den moderne meditasjonsbølgen er nesten fullstendig dominert av medita-

Fordi spontane impulser har vært sett på som distraksjoner som forstyrrer sinnets samling om det hellige, har det kroppslige vært tillagt liten positiv verdi

sjonsformer med opphav i øst. Igjen har dette å gjøre med skillet mellom innhold og teknikk. Den tekniske og ofte kroppslige orienteringen i mange av metodene som stammer fra øst, passer bedre inn i vår moderne sekulariserte og vitenskapsbaserte virkelighet enn metoder som bygger på tilbedelse og religiøs tematikk.

MEDITATIVE KROPPSKULTURER I VEST

I vestlige meditative tradisjoner, som omfatter både gresk filosofi, kristendom, jødedom og islam, har kroppen stort sett spilt en beskjeden rolle. Selvfølgelig har den også her vært en del av spontanstrømmen, i form av ro og stillhet eller smerte og rastløshet. Men siden spontane impulser nesten alltid har vært sett på som distraksjoner som forstyrrer sinnets samling om det hellige, har denne kroppslige dimensjon vært tillagt liten positiv verdi.

Det har ikke hjulpet med idéer om at kroppen er sete for "kjødets lyst" og dermed for synder som trekker den gale veien. Hos både Aristoteles, Thomas Aquinas og især René Descartes er skillet mellom kropp og sinn nesten absolutt.

Det mest påfallende er at kroppen aldri ser ut til å ha fungert som meditasjonsobjekt, som det fokus oppmerksomheten rettes mot under meditasjon. Grovt sett består tradisjonell vestlig meditasjon i at sinnet samles om det hellige på én av tre måter: gjennom resitasjon (f. eks. av bønner eller skriftsteder), imaginasjon (f. eks. av episoder fra hellige skrifter) eller direkte kontemplasjon av Gud. Den er først og fremst innholdsorientert (i den grad Gud utgjør et "innhold").

Dette berører et sentralt skille mellom ulike meditasjonsmetoder. Noen av dem er først og fremst orientert mot innhold og mening – man "mediterer over" et gitt meningsinnhold. Andre er mer teknis-

ke av natur – man utfører en teknikk, som dermed avstedkommer visse effekter.

Innholdsorientert meditasjon bygger gjerne på kulturspesifikke forestillinger, selv om den også kan rette seg mot allmennmenneskelige temaer, for eksempel døden. Teknisk orientert meditasjon er ikke først og fremst tematisk, men virker i kraft av allmennmenneskelige mekanismer.

Kroppen kan spille en rolle i begge typer meditasjon, men står særlig sentralt i tekniske former. Mange teknisk orienterte meditasjonsmetoder bygger på kroppslige virkningsmekanismer, for eksempel den effekten som skapes ved at oppmerksomheten hviler på pusten eller på visse deler av kroppen. En av grunnene til at kroppen spiller en beskjeden rolle i vestlig meditasjon, er at metodene gjennomgående er orientert mot innhold snarere enn teknikk.

Vestlig meditasjon er likevel ikke uten tekniske elementer. Når forfatteren til det engelske skrift *Cloud of Unknowing* fra 1300-tallet ber den mediterende fokusere på ord som *love* eller *god* eller *sin*, er han bare delvis innholdsorientert. Det er viktig, sier han, at ordet ikke er lengre enn én stavelse. Han forklarer dette teologisk med at "en kort bønn gjennomtrenger himmelen", men i vår tids terminologi ville vi kunne si at ordlengde er et av de tekniske elementene hans metode bygger på.

De fleste tekniske elementer i vestlig meditasjon er kroppslige. Når det gjelder rammen rundt meditasjon, er det for eksempel ikke bare østlige former for meditasjon som forutsetter bestemte kroppsstillinger. Kroppsstillingen kan være symbolsk (og dermed innholdsorientert), som når man står på kne med foldede hender, eller den kan være rent teknisk, som når man sitter i en avslappet posisjon for å lette oppmerksomheten mot det hellige. Og selv om kroppen sjelden eller aldri brukes som pri-

mært meditasjonsobjekt i vestlig tradisjon, kan den godt fungere som ledsagerelement, som når bønnen uttales med pusterytmen både i Østkirkens Jesus-bønn og i noen av Ignatius Loyolas åndelige øvelser, når et bønneord plasseres i hjertet for å lette kontakten med det hellige, eller når resitasjon kombineres med kroppsbevegelser i islamsk sufi-meditasjon. Kroppen har således sin plass også i vestlige former for meditasjon.

Det er også verdt å merke seg at det skarpe skillet mellom kropp og sinn på ingen måte er enerådende i vestlig tradisjon, slik mange synes å tro. I mange meditative tradisjoner er det avgjørende skillet snarere mellom det "skapte", som omfatter både kroppen og sinnet, og det "ikke-skapte", som til syvende og sist kun omfatter Skaperen selv, dvs. Gud.

Meditasjon dreier seg om å stå midt i det skapte og strekke seg i retning av det ikke-skapte, det vil si bort fra både kropp og sinn. Dette bidrar ikke nødvendigvis til noen større interesse for kroppen, men det gir heller ingen klar prioritet til sinnet, siden også det er en del av det skapte. Dette minner om lignende skiller i østlige tradisjoner.

MEDITATIVE KROPPSKULTURER I ØST

Innholdsorienterte former for meditasjon finnes også i øst, og mange av dem ligner på vestlige metoder: resitasjon av bønner og skriftsteder, imaginasjon og visualisering av skriftsteder eller guddommer og direkte kontemplasjon av det hellige. Men i tillegg omfatter både indisk og kinesisk tradisjon (som historisk sett er de to store meditative tradisjoner i øst) meditasjonsformer med langt sterkere teknisk orientering. I mange av dem spiller kroppen en sentral rolle.

Det tydeligste skillet er at kroppen sjelden eller aldri brukes som meditasjonsobjekt i vestlige

metoder, mens den ofte utgjør fokus for oppmerksomheten i østlige former for meditasjon. Et eksempel er når fokus på pustens bevegelser inn og ut av kroppen brukes til å avstedkomme sinnets meditative samling. Her brukes kroppen (i dette tilfelle pusten) som et teknisk element for å endre bevissthetstilstand, og det er ikke snakk om å lede sinnet i retning av et bestemt meningsinnhold. Forklaringen på hvorfor oppmerksomhet mot pust leder til bevissthetsendringer, vil variere fra tradisjon til tradisjon, og det samme vil fortolkningen av de tilstandene man oppnår. Men selve bruken av pust til å skape slike endringer bygger på allmennmenneskelige virkningsmekanismer og er i den forstand et teknisk element.

Den tekniske orienteringen i østlig meditasjon kommer også til syne i teknikker som ikke primært er orientert mot kropp. Det gjelder for eksempel bruken av mantraer (lydkombinasjoner) eller yantraer (geometriske figurer) uten meningsinnhold. Mange tradisjoner gir disse kulturbestemte fortolkninger basert på symbolske og kosmologiske forestillinger, men i utførelsen er det det lydlike og det visuelle som står i sentrum, så igjen bygger bruken av slike elementer på virkningsmekanismer som ikke – i hvert fall ikke bare – er knyttet til kultur og fortolkning.

Felles for øst og vest er at meditative kulturer i liten grad er opptatt av skillet mellom kropp og sinn. Vi så over at mange kristne tradisjoner oppfatter både kropp og sinn som del av det "skapte", og at meditasjon er et forsøk på å nærme seg det "ikke-skapte", det vil si Gud. Også i østlige tradisjoner befinner både kroppen og sinnet seg på motsatt side av det man søker mot. Yoga-filosofien ligner vestlig tradisjon i å søke mot en guddom (Íšvara), kinesisk taoisme søker den "veien" (tao) som gjennomsyrrer all eksistens, og buddhismen

Tradisjonelle vestlige meditasjonsformer er sterkt knyttet til religiøs tilbedelse av slag som ofte oppleves mindre relevant i moderne sekulariserte samfunn

søker en dimensjon der alle forestillinger og begreper fremstår som "tomme". Uansett ligger det endelige målet bortenfor alle fenomener og dermed også bortenfor kropp og sinn.

Men dette innebærer ikke nødvendigvis kroppsfjendtlighet. Tvert imot kan både kropp og sinn tas i bruk som tekniske hjelpemidler på vei mot målet. Flere av tradisjonene går dessuten imot enhver dualisme, ikke bare den mellom kropp og sinn, men også den mellom fenomenenes verden og det hinsidige. I slike tradisjoner er det ikke noe skille mellom kroppen og sinnet på den ene side og den ikke-fenomenelle dimensjon på den annen side.

PUSTEN

Det desidert mest utbredte kroppslige meditasjonsobjekt er pusten. Den er sentral i yoga og i buddhistisk og taoistisk meditasjon. Siden den kan kontrolleres, men vanligvis går av seg selv, befinner den seg i skjæringspunktet mellom det spontane og det styrte. Den er en forutsetning for liv og står sentralt i den menneskelige tilværelse.

Det er likevel store forskjeller i hvordan ulike tradisjoner anvender og fortolker pustemeditasjon. Noen tradisjoner ser pustemeditasjon som en måte å knytte seg an til den kosmiske kraft, som på sanskrit kalles *prāṇa* og på kinesisk kalles *qi*. Andre tradisjoner legger vekt på pustens evne til å avstedkomme sinnets samling. Buddhismen legger blant annet vekt på hvordan pusten kan fungere som illustrasjon av verdens omskiftelighet, altså en innholdsorientert snarere enn en rent teknisk forståelse av meditasjon på pust.

Meditativ bruk av kroppsbevegelse finnes især innen tre store tradisjoner: indisk yoga og kinesisk taiji og qigong. Felles for disse er at de systemene vi i dag kjenner, er av forholdsvis ny dato, men at de bygger på praksiser som har vært utviklet over fle-

re århundrer eller årtusener. Yoga omfatter kroppsstillinger, kroppsbevegelser og pustøvelser utført med oppmerksomt nærvær, med både kroppslige og mentale effekter. Qigong anvender pust, bevegelse og oppmerksomhet i forsøk på å kontrollere og manipulere kroppens kosmiske energier (*qi*). Taiji fokuserer på et sett av stort sett langsomme og myke bevegelser utført med rett rygg og mavepust, og søker både kroppslig og mental balanse, mykhet og helse. Alle tre, og især yoga og qigong, utføres ofte som forberedelse for stille meditasjon.

MODERNE MEDITATIVE KROPPSKULTURER

Den moderne interessen for meditasjon dreier seg først og fremst om metoder med opphav i øst. Yoga, zen, TM, vipassana, mindfulness og qigong er blant de mest kjente betegnelse. De brukes alle om teknikker som stammer fra det lange belte fra India gjennom de buddhistiske landene i Sørøst-Asia og nordover og østover til Kina, Korea og Japan. I utgangspunktet har teknikkene gjerne vært knyttet til hinduisme, buddhisme og taoisme. Men i dag praktiseres de over hele verden mer eller mindre uavhengig av sin kulturelle og religiøse bakgrunn.

Moderne vitenskapelig forskning på meditasjon dreier seg også nesten utelukkende om former med østlig opphav. Den største oversikten over slik forskning, Ospinas store rapport fra 2007, deler meditasjon inn i fem hovedgrupper: lydmeditasjon (herunder bl. a. Acem, TM og relaxation response), mindfulness-meditasjon (vipassana, zen m. fl.), yoga, taiji og qigong. Alle metodene bygger på teknikker med østlig opphav, selv om de kan ha vært gitt annen utforming i kontakt med vestlig kultur.

Selv vestlig religion har latt seg påvirke av interessen for østlig meditasjon. Zen-meditasjon praktiseres nå ofte i katolske sammenhenger. I den



amerikanske meditasjonsformen kalt "centering prayer" suppleres tradisjonell kristen meditasjon med prinsipper fra TM, f. eks. ved å meditere 2 x 20 minutter daglig og ved å gå "ever-so-gently" tilbake til meditasjonsobjektet når man faller i tanker. I 1989 forfattet daværende kardinal (og nåværende pave) Joseph Ratzinger et skrift på vegne av sitt overhode, pave Johannes Paul II, der han forsøkte å forsvare kristen meditasjon mot den sterke innflytelsen fra østlige meditasjonsformer, men denne innflytelsen har likevel fortsatt å øke.

Den moderne meditasjonsbølgen omfatter også enkelte vestlige fenomener, som Madonnas interesse for jødisk kabbala. Men dette er snarere unntak som bekrefter regelen. Moderne meditasjon handler primært om metoder med opphav i øst.

TILPASSET VESTLIG KULTUR

Bak dette fenomenet ligger ikke først og fremst interesse for østlig religion og kultur, bortsett fra i mer avgrensede miljøer. Tvert imot er de teknikkene som blir viet størst oppmerksomhet, både i allmennkulturen og i vitenskapelig forskning, gjerne trukket ut av sin opprinnelige religiøse og kulturelle sammenheng og plassert inn i en moderne vestlig kontekst. Acems nøytralitet, forskningsorientering og utvikling av meditasjonspsykologi er kanskje det tydeligste eksempel på dette. Bruken av mindfulness innen medisin og kognitiv psykologi er et annet eksempel.

Den tidlige interessen for zen var også i høy grad tilpasset vestlig kultur, og for de få som forsøkte seg på et liv som munk, ble møtet med østasiatisk klosterdisiplin gjerne en hardere kulturkollisjon enn man hadde forventet.

Når moderne meditasjon først og fremst er metoder med østlig opphav, er årsaken at mange av disse er mer orientert mot teknikk enn mot tema-

tisk innhold. De bygger i større grad på allmennmenneskelige virkningsmekanismer og i mindre grad på kulturbestemt meningsinnhold.

Tradisjonelle vestlige meditasjonsformer er sterkt knyttet til religiøs tilbedelse av slag som ofte oppleves mindre relevant i moderne sekulariserte samfunn, og især i vitenskapelige sammenhenger. Lignende former for innholdsorientert meditasjon finnes som nevnt også i østlig tradisjon, men det er ikke disse metodene som har funnet veien inn i det moderne meditasjonslandskapet, men metoder der den tekniske utførelse står i sentrum.

Den tekniske orienteringen i moderne meditasjonsinteresse representerer for alvor kroppens inntog på den meditative arena. I Ospinas rapport omfatter tre av fem hovedgrupper av moderne meditasjon bevegelsesmeditasjon: yoga, taiji og qi-gong. Riktignok har ikke alle tekniske elementer i meditasjon med kropp å gjøre, men kroppen står ofte sentralt. Den inngår som meditasjonsobjekt både i de tre formene for bevegelsesmeditasjon og i de mindfulness-teknikkene der oppmerksomheten rettes mot kroppsfornemmelser eller pust. I andre mindfulness-teknikker og lydbaserte meditasjonsformer brukes ikke kroppen som meditasjonsobjekt, men den spiller likevel ofte en viktig rolle.

Så kan meditasjon fremdeles defineres som "a self-administered mental technique for inner transformation", slik det ble foreslått på konferansen på Halvorsbøle? Kanskje, men rent mentale teknikker er det sjelden snakk om. Meditasjon involverer også i høy grad kroppen. ■

ditasjörstomar er
tilbedelse av slag som
vakt i möderna

Foto: Torbjörn Hobbel



Den gode strekken

Har du en katt, vet du at katter strekker seg mange ganger om dagen. Dette er med på å holde kattekroppen myk og smidig og klar for lek og jakt. Hvor mange ganger strekker du deg hver dag? spør **Anne Friis-Baastad** og **Anne Thomte**.

Og hva slags strekker er du egentlig? Er du en av dem som tar i og tøyer og drar for at det skal kjønnens ordentlig? Mange av oss har en iboende trang til å ta skikkelig i. Det er som om det må gjøre litt vondt for at det skal ha effekt. Med vondt skal vondt fordrives.

Mange trenger veiledning for å oppdage at vi tar i for mye. Dette ser yagalærere gang på gang i undervisningen: prestasjonen blir viktigere enn å lytte til egen kropp. Vi bruker for mye kraft og innsats for å utføre en enkel bevegelse.

Poenget er å ikke bruke mer energi enn det som må til for å utføre en bevegelse. Du må lære å bruke mindre kraft og færre muskler når du beveger eller strekker deg. For du får en bedre og mer effektiv strekk ved ikke å ta så mye i. For hvis du tar i, så sender kroppen signaler til hjernen om at den må være på vakt og i beredskap istedenfor å gi etter inn i strekken.

Den gode strekken er annerledes enn den gamle militære linjegymnastikken, som tøyer i rykk og napp. Da reagerer ofte muskulaturen med å trekke seg sammen for å beskytte seg.

Det er også annerledes enn ballettstrekken, som trekker og drar i sammenføyningene for å bringe kroppen inn i vanskelige posisjoner. Fibrene blir lengre og man blir i den forstand mykere, men musklene overstrekkes.

Den gode strekken innebærer en sensitivitet som lytter til kroppens signaler. En strekk som ikke

presser lenger enn at pusten kan gå helt fritt, og som er var for når det gjør vondt. Denne måten å strekke på fremmer tilstedeværelsen i egen kropp og bevissthet slik den er til enhver tid. Det å kjenne på egne kroppslige begrensninger er første skritt på veien til å kunne forandre på dem.

Prøv å løfte armen rolig opp mot taket og bøy overkroppen litt over til siden, men ikke mer enn at pusten kan gå helt fritt. Kjenn at det strekker og at det åpner seg i siden. Pust romslig og la oppmerksomheten hvile på strekken mens du står en stund. Poenget er ikke å komme så langt som mulig, men å kjenne på kroppen slik den er, med sine begrensninger og muligheter. Her stopper det hos meg, nå kommer jeg ikke lenger uten å presse. Hvis du kan være i dette og la det være som det er, og slippe pusten til, kan du erfare at muskulaturen gir etter og at du glir lenger inn i stillingen.

Den gode strekken myker opp den stramme og knutete muskulaturen vår og øker velværet vårt. De fleste av oss føler at dette gjør godt, at vi blir roligere og får mer energi. Den gode strekken kan på lengre sikt gjøre kroppen din mer var og åpen, for når du forandrer ditt eget kroppslige utgangspunkt, forandrer du også noe i din psykologi. Dette kan gjøre deg mer sensitiv for impulser i deg selv og for hvordan andre mennesker har det. ■

Foto: Torbjørn Høbbel



Suggesjon eller åpenhet?

- om meditative virkningsmekanismer

En kjent forsker har argumentert for at meditasjon virker på samme måte som selvsuggesjon og selvhypnose. **Halvor Eifring** foreslår isteden at man kan skille mellom suggestive og åpnende former for meditasjon. Noen metoder virker i kraft av suggestive elementer, mens andre gir mulighet for åpen utforskning av tilværelsen.

Den tysk-amerikanske religionsforskeren Livia Kohn (2008, s. 2-5) har argumentert for at meditasjon først og fremst virker i kraft av suggestive mekanismer. Det som skjer, mener hun, ligner på selvhypnose:

... både hva gjelder praksis og effekter, er meditasjon kulturbestemt, og ... den søkende vil før eller siden finne det han eller hun har satt seg fore å oppdage ... Folk som trakter etter helbredelse og avspenning, vil oppnå nettopp det; de som håper å bli ett med en guddom, vil bevege seg i akkurat den retning. Det er ... svært usannsynlig at praksis innenfor ett system vil føre til virkeliggjørelse slik det defineres i et annet, eller, sagt mer konkret, at en som går grundig inn i en kristen kontekst, vil oppleve visjoner av Krishna.

For Kohn er ikke dette et argument mot meditasjon. Selv praktiserer og underviser hun både yoga,

qigong, taiji og ulike typer taoistisk meditasjon. Det hun argumenterer for, er den kulturelle konteksts sentrale rolle. Her er hun på linje med en dominerende trend innen moderne kultur- og religionsforskning, slik den blant annet viste seg ved den internasjonale konferansen om meditasjonens kulturhistorier på Halvorsbøle 2010.

KULTURBESTEMT INNHOLD

Kohns forklaring passer særlig godt der man mediterer over et meningsinnhold, enten det skjer gjennom resitasjon, imaginasjon eller på andre måter. Hensikten er ikke da å utfordre egne forestillinger, men å inderliggjøre dem og dermed fordype og levendegjøre sitt forhold til en gitt tro eller visse etiske eller filosofiske idéer. Som nevnt i artikkelen om "Den meditative kropp", er slike former for meditasjon nesten enerådende i vestlig tradisjon, men de er også svært utbredt i øst. I

Ulike kulturer og pedagogiske opplegg vil kunne hente ut ulike sider ved potensialet til en og samme meditasjonsform

Kohns terminologi er de suggestive elementene her bakt inn i selve meditasjonsmetoden.

I andre tilfeller ligger ikke de suggestive elementene i selve metoden, men er en del av den kulturelle rammen omkring den. Det tette forholdet mellom lærer og elev i mange meditative kulturer kan sikkert ofte bidra til en åpenhet for å overta lærerens verdensbilde snarere enn å utforske sitt eget. Når mange meditative tradisjoner inngir sterke forventninger om bestemte bevissthetstilstander, bidrar de kanskje også til å sette sinnet på sporet av mål som er gitt på forhånd, snarere enn åpen undersøkelse av ukjente områder.

På bakgrunn av slike tilfeller konkluderer Kohn at meditasjon, som selvhypnose, gir bevisstheten tilgang til det underbevisste for derigjennom "å plante konkrete idéer om fremtidige tilstander som over tid blir til virkelighet". Ifølge henne er både meditasjon og selvhypnose former for "transe-indusert 'mental omprogrammering'": "Begge plasserer personen i en tilstand av intens konsentrasjon og dyp avspenning, arbeider med underbevisste lag av sinnet for å avstedkomme grunnleggende endringer, lar skjulte minner og følelsesmønstre komme til syne, og leder utøveren eller klienten i retning av et bestemt mål."

KULTURNØYTRAL TEKNIKK

Men det er god grunn til å betvile Kohns antagelse om at all meditasjon bygger på slik suggesjon. Det er også god grunn til å utfordre de kultur- og religionsforskere som antar at meditative metoder kun oppnår sine effekter i kraft av den kulturelle sammenheng de inngår i.

I meditasjonsformer som ikke bygger på kulturbestemt meningsinnhold, men på rent tekniske elementer, legger ikke metodene i seg selv opp til noen form for suggesjon. Deres virkninger

bygger på psykologiske og biologiske mekanismer som fungerer på tvers av kultur og religion. Dette gjelder de fleste teknikker der kroppen står i sentrum, men også en rekke former for meditasjon der meditasjonsobjektet ikke er kroppslig, for eksempel de som benytter lyder eller visuelle mønstre uten bestemt meningsinnhold.

I noen grad er selvfølgelig Kohn klar over dette. Hun drøfter i detalj hvordan oppmerksomhet på pust gir fysisk avspenning og mental sinnsro uten at suggesjon er inne i bildet. Slike effekter har vært gjenstand for omfattende biomedisinsk forskning helt siden Herbert Benson studerte avspenningsrefleksjonen på 1970-tallet. For Kohn er imidlertid disse virkningene først og fremst viktige fordi de øker mottageligheten for de suggestive effektene av meditasjonsteknikkene.

Erfaring tilsier imidlertid at effekten av slike tekniske elementer ikke er begrenset til avspenning og sinnsro, og at hensikten ikke behøver å være å åpne sinnet for ytre påvirkning. Kohn antyder selv et svært viktig skille. Mens hypnose "med hensikt programmerer det underbevisste", kan meditasjon åpne for endringer som starter innenfra. Meditasjon dreier seg slett ikke alltid om å lede utøveren i retning av et forutbestemt mål. Tvert imot legger mange tradisjoner vekt på å bryte med vanemessig målorientering. Dyp avspenning og tilgang på ubevisste minner og mønstre brukes ikke da som utgangspunkt for å indusere suggestive kommandoer, men til å åpne sinnet for utforskning av tilværelsen. Og den reseptiviteten som følger av et nedsatt psykologisk forsvar, brukes ikke til å øke mottageligheten for hypnose, men til å styrke ens sensitivitet for ting som ellers ville forblitt ubevisste eller befunnet seg helt i randsonen av bevisstheten.

Dette innebærer ikke at den kulturelle konteksten



omkring meditasjon er uvesentlig. Den er en uunnværlig del av den meditative pedagogikk, og ulike kulturer og pedagogiske opplegg vil kunne hente ut ulike sider ved potensialet til en og samme meditasjonsform. Men i slike tilfeller er veiledning og undervisning ikke primært et spørsmål om å indusere et på forhånd gitt verdensbilde, men om å lære den mediterende hvordan han eller hun kan gjøre best mulig bruk av meditasjonsteknikken i sin erkjennende utforskning. Dette er en av grunnene til at meditative strømninger ofte har stått i et anspent forhold til de mer dogmetro religiøse tradisjoner de har vært en del av. Det dreier seg ikke (eller i hvert fall ikke bare) om suggesjon, men om hjelp til åpen erkjennelse.

ÅPNENDE OG SUGGESTIVE ELEMENTER

Vi må altså skille mellom åpnende og suggestive former for meditasjon. Men skillet er ikke absolutt. Både teknikken og rammen rundt kan inneholde åpnende og suggestive elementer i ulike kombinasjoner. Det er for eksempel ikke uvanlig at teknikker som i utgangspunktet fungerer åpnende, omfattes av en stemningspreget og tilstandsorientert retorikk med klare suggestive elementer.

Selve meditasjonsmetoden kan også inneholde paradoksale kombinasjoner av suggesjon og åpen erkjennelse. Selv om skillet mellom innholdsorientert og teknisk orientert meditasjon er viktig, kan også teknisk orientert meditasjon ha suggestive elementer, for eksempel ved at teknikken søker mot bestemte idealtilstander eller styrer bort fra visse typer tanker og impulser, som gjerne oppfattes som forstyrrelser. Slike forsøk på kontroll begrenser åpenheten.

Noen former for meditasjon, deriblant Acem-meditasjon, går langt i å rendyrke de åpnende sidene ved teknikken. I slike tilfeller er meditasjonsobjektet typisk nøytralt og ikke knyttet til innhold eller tematikk. Meditasjonsobjektet kan være knyttet til kropp, som i pustemeditasjon eller ulike former for kroppsmeditasjon, eller det kan være mentalt, som ved gjentagelsen av en metodelyd. Holdningen til sinnets spontanstrøm er aksepterende og ikke-ekskluderende. Pedagogikken er ikke utviklet for å påvirke den mediterende i en bestemt retning, men for å gi hjelp til å opprettholde åpenheten i meditasjonsutførelsen og til å bruke metoden til å gi slipp på kroppslige og mentale hang-ups og nærme seg sentrale livstemaer. ■

Foto: Torbjørn Hobbel



... og det er en del av det som gjør at vi er så gode på å lage slike produkter. Vi har en lang tradisjon og erfaring, og det er noe som ikke kan læres opp på kort tid. Vi har også en god samarbeidspartner i Norge, som hjelper oss med å distribuere våre produkter i hele landet. Dette er noe som er viktig for oss, og vi er stolte av å kunne tilby våre produkter til alle våre kunder. Vi har også en god kundeservice, som hjelper oss med å løse alle våre kunders problemer. Dette er noe som er viktig for oss, og vi er stolte av å kunne tilby våre produkter til alle våre kunder.

... og det er en del av det som gjør at vi er så gode på å lage slike produkter. Vi har en lang tradisjon og erfaring, og det er noe som ikke kan læres opp på kort tid. Vi har også en god samarbeidspartner i Norge, som hjelper oss med å distribuere våre produkter i hele landet. Dette er noe som er viktig for oss, og vi er stolte av å kunne tilby våre produkter til alle våre kunder. Vi har også en god kundeservice, som hjelper oss med å løse alle våre kunders problemer. Dette er noe som er viktig for oss, og vi er stolte av å kunne tilby våre produkter til alle våre kunder.

Stopp tankene! Eller?

Mellom Patanjali og moderne psykologi

Hvordan behandler vi de spontane tankene som kommer strømmende under meditasjon? Er de en forstyrrelse for dypere erkjennelse som derfor bør stoppes strengt og bestemt? Eller er det en annen vei til indre stillhet som bygger på åpenhet og aksept for det psykologisk uferdige i oss selv.

Torbjørn Hobbøl tar utgangspunkt i en eldgammel definisjon av yoga som kanskje kaster lys over hva slags meditasjonsmetoder som virker best. Det har blant annet å gjøre med oppmerksomhetens betydning for erkjennelse.

Er yoga forskjellig fra meditasjon? Tradisjonelt har yoga og meditasjon vært tett knyttet sammen. Det gjaldt ikke bare de rent mentale former for yoga (som raja yoga), men også de fysiske øvelsene i hatha yoga. Slik er det ikke nødvendigvis lenger, verken i India eller i resten av verden. De mest utbredte former for yoga er ulike varianter av hva vi kan betegne som gym-yoga. Denne "kroppsliggjøring" av yoga har flere røtter.

Forhold ved et palass i Syd-India under kolonitiden er en viktig historisk forutsetning for

gym-yoga. India var underlagt Storbritannia, og en småkonge i Mysore var fascinert av engelsk militær eksersis. Hans yogalærere ble også inspirert, og dermed fløt to ganske så forskjellige kroppstradisjoner sammen. Det endret neppe militærøvelsene, men deres yoga fikk inn et klart ikke-meditativt element, som fortsetter i dag i yogaretninger med opphav i dette miljøet. Den som er interessert i denne historien, kan lese mer i *Yogaboken. Bevegelse og pust* (Holen og Hobbøl, Dyade forlag 2010).

Gym-yogaen kommer også fra India

Det er heldigvis ingen offisiell godkjenning av yogalærere, og yoga som fenomen er ikke beskyttet på noen som helst måte. Hvem som helst kan derfor definere hva yoga er ut fra sine egne behov og ideer, og alle er fri til å hevde at de representerer det opprinnelige.

Mye tyder på at gym-yoga slik vi kjenner det i dag, er en relativt ny oppfinnelse. Dette til tross for at mange som driver med slik yoga ønsker å knytte direkte linjer langt tilbake i den indiske filosofiske erkjennelsestradisjon.

Gym-yogaen stammer fra et palass i byen Mysore i Syd-India, og representerer en sammenslåing av indisk yoga, akrobatikk, kampsport og vestlig gymnastikk. En viktig impuls er fra engelsk militær gymnastikk og drill, som igjen hentet inspirasjon fra svenske og danske gymlærere fra begynnelsen av 1900-tallet.

Flere og flere retter kritikk mot det vi kan kalle gym-yoga, og hevder at tilhengerne plasserer den i en sammenheng den ikke helt hører hjemme.

De fleste som underviser i yoga, vil nok snakke om det meditative i yoga. Men det er neppe dermed gitt at den meditative virkning er særlig uttalt. Det bestemmes mest av holdningen og måten øvelsene praktiseres på. Dette berører en interessant debatt, som ikke mange fører og kanskje heller ikke er seg bevisst.

De fysiske yogaøvelsene, asanas, stimulerer grunnleggende fysiologiske forhold. En godt sammensatt yogasekvens gir meget god "gjennomkjøring" av kroppen. De strekker og vrir muskler og ledd, de involverer pust og blodomløp osv.

Det har med yogaens styrke å gjøre at de samme øvelser kan praktiseres på svært ulike måter. Et grunnleggende skille er om øvelsene praktiseres

som mer eller mindre ren gymnastikk, eller om de i tillegg gjøres slik at de får en markant meditativ virkning.

Vi vet at flere kampsporter fra Østen hadde et meditativt siktemål, og at det kanskje var den viktigste effekt utøverne var ute etter. En bok som beskriver dette på en fascinerende måte, er *Zen i bueskytingens kunst*. Den er skrevet av den tyske filosofen Eugen Herrigel, som fikk undervisning i bueskyting av en japansk mester. Til tross for at Herrigel er en kontroversiell person både blant zenbuddhister og bueskyttere, peker hans fremstilling på interessante forhold.

Når kampsportene undervises hos oss, er gjerne det meditative mest tatt vare på gjennom korte, symbolske handlinger. Tilsvarende vil det ofte være i yogaundervisning.

Dersom man har et primært kroppslig engasjement i yoga, og er fornøyd med det, er neppe en drøftelse av eksistensielle og psykologiske forhold i yoga av interesse. Det er trolig på siden av det man holder på med. Om man derimot nærmer seg yoga ikke bare som en slags gymnastikk, men også som øvelser som kan lede til indre fordypelse og meditasjon, da åpner man seg for en spennende verden. Yogaens fysiske effekter blir ikke mindre, men det kommer i tillegg en meditativ dimensjon som har noe svært verdifullt å tilføre oss også i en moderne verden.

DET TIDLIGSTE SKRIFT

Mitt utgangspunkt for drøftelsene videre i antikken, er at det er en klar sammenheng mellom yoga og meditasjon. Vi ser dette tidlig i den indiske tradisjonen, der man knapt skiller mellom begrepene.

Om man interesserer seg for meditasjon og samtidig er opptatt av indisk tenkning rundt

fenomenet, er det visse ideer man ikke kommer utenom. Det mest berømte utsagn, ja kanskje det sentrale tema når det gjelder meditasjonsmetoder og praksis, er uttrykt i Patanjalis definisjon av yoga i hans aforismesamling *Yoga Sutra*. Sutra nummer to lyder:

yoga chitta vritti nirodhah

yoga er å bringe sinnets aktivitet (fluktuasjoner) til stillhet. Før vi ser nærmere på betydningen, la oss dvele litt ved bakgrunnen for utsagnet.

MYTISK ERINDRING

Yoga Sutra er det klassiske verk i den indiske yoga-litteraturen. Forskere er ikke sikre på når teksten ble skrevet, men at den er svært gammel, er alle enige om. Kanskje fra ca 200 f. Kr. Ideene er enda eldre. De har trolig eksistert i muntlig overlevering lenge før nedskrivningen.

Forfatteren Patanjali vet man også lite om. Det som finnes har begrenset historisk substans, til tross for at minnet om ham fremdeles lever. I Tamil Nadu i Syd-India er det f. eks. mange mytiske spor etter mannen. Man hevder sågar å vite at hans samadhi (gravsted) er i det berømte tempelet i Rameshwaram, men alt er legender. Patanjali selv er fremstilt med overkropp som et menneske og underkropp som en kveilet slange. Hans beste venn, en annen mytisk vismann, hadde underkropp som en tiger.

FILOSOFI, MER ENN PRAKSIS

De fleste som driver seriøst, og sikkert useriøst, med yoga i dag, ønsker på en eller annen måte å knytte seg tilbake til Patanjali. Ved siden av at *Yoga sutra* omhandler helt sentrale forhold, gir det samtidig en egen glans og autoritet å knytte an til den opprinnelige

Er det eldste alltid best?

Det er umulig å følge en levende kroppsyogetradisjon særlig langt tilbake i India. Antydninger til yoga asanas finnes tidlig, men man vet ikke mye om hva utøverne faktisk drev på med. Filosofisk sett er det riktignok noen gamle ideer som det kan være naturlig å knytte an til, bl.a. uttrykt i *Yoga sutra* av Patanjali (kanskje nedskrevet for 2000-2500 år siden).

Yogaskolers forsøk på lån fra noe urgammelt for å gi legitimitet og autoritet er forståelig, men samtidig en forenkling av historiske fakta.

Opphøyelsen av de kloke gamle vismenn er kanskje også uttrykk for en romantisering av fortiden når det gjelder «åndelige forhold». Ikke sjelden hevdes det at jo eldre noe kan være, dess mer verdifullt er det rent åndelig sett. Det er liksom en iboende ide om at i gamle dager hadde mennesker mer kontakt innover, og at alt har gått gal vei deretter. Ikke minst var Østens urgamle sivilisasjoner på høyden.

Om dette kan være rett eller galt, er ikke tema her, men vi kan i hvert fall peke på at det er en uvanlig tanke i de fleste andre sammenhenger; også når det gjelder filosofi. De gamle grekere var nok kloke, men ikke slik at vi ønsker å tenke og leve som dem. Vi beundrer dem mer fordi de tenkte tanker som fremdeles har relevans.

Poenget er ikke at det ikke kan være mye verdifullt i det gamle. Men som med alt annet må også metoder til erkjennelse som meditasjon og yoga stadig fornyes for å være relevante. Når det gjelder evige eksistensielle spørsmål har mennesker alltid tilgang til det som kan inspirere fullbyrdelse av livets dypere mening. For at en meditativ metode skal ha kraft og styrke, må nok miljøet som formidler metoden ikke mest handle ut fra rester av noe som kanskje en gang var aktivt og åpent.

I forhold til meditasjon og yoga kan vi hevde: At noe er gammelt, er ingen garanti. At noe kommer fra Østen, er ingen garanti.

Med den stadig sterkere "kroppsliggjøring" av yoga som finner sted over alt i verden, er forbindelsen mellom yoga og meditasjon brutt for mange

kilden. Dette gjelder enten man er på linje med Patanjali, eller i praksis representerer noe ganske så forskjellig. Også i Acems bok om yoga, *Yogaboken. Bevegelse og pust*, drøftes den berømte sutra.

Betydningen av *yoga chitta vritti nirodhah* er flertydig og i høy grad et spørsmål om fortolkning. Kanskje nettopp derfor kan mange ta utsagnet til inntekt for seg selv. Forståelsen av de 196 korte utsagnene i *Yoga sutra* er fullstendig avhengig av senere kommentarer og tradisjoner, og verket kan knapt sies å omhandle yogapraksis. Det dreier seg mest om yoga som et filosofisk system.

NÅ TIL ORDENES BETYDNING

Språket er sanskrit. Dette gamle indoeuropeiske indiske språket har i dag en funksjon liknende latin i den katolske kirke. I den grad språket fremdeles brukes, er det mest for å uttrykke filosofiske, rituelle og religiøse forhold. Det finnes en omfattende og gammel litteratur på sanskrit.

En oversettelse av aforismen kan være som vi allerede har sett, noe slikt som at "yoga er å bringe sinnets aktivitet (fluktuasjoner) til stillhet" (se *Yogaboken*, side 16).

Hva betyr dette i praksis? De fleste, i India og andre steder i verden, hevder med referanse til Patanjali at yoga dermed innebærer å stoppe tankene. Dette er nødvendig for at sinnets dypere natur ikke skal overskygges.

Det er viktig å ha klart for oss at ordene i yoga-definisjonen ikke bare er ord, men at de rommer omfattende filosofiske begreper som får sin betydning i en gitt kontekst og sammenheng. Ordene er gitt forskjellig mening gjennom århundrene i ulike tradisjoner og skrifter. Også den dag i dag får de nytt innhold, ofte langt fra de mer opprinnelige ideer. La os se på de ulike ordenes mulige betydning.

YOGA

Ordet *yoga* i sutraen brukes ikke om en spesiell yogapraksis. Det er mer en overordnet, filosofisk ide. Inn i definisjonen kan man med full rett også plassere begrepet meditasjon. Det som kan sies om yoga, kan like gjerne sies om meditasjon.

Slik sammenheng fantes i hvert fall en gang. Men med den stadig sterkere "kroppsliggjøring" av yoga som finner sted overalt i verden, er som tidligere påpekt, forbindelsen mellom yoga og meditasjon brutt for mange. For 30-40 år siden var de fleste som drev med yoga interessert i meditasjon, og de som drev med meditasjon ville ofte se på yoga som en kroppslig innfallsvinkel til indre fordypelse. Dette var et tillegg til den kroppslige sunnhetsgevinst.

CHITTA

Ordet *chitta* er i vår sammenheng et relativt ubesværet begrep, til tross for at det ikke dekker noe helt tilsvarende i vestlige språk. I vår tilnærming trenger vi imidlertid ikke en helt presis definisjon, siden vårt anliggende har fokus på noe annet enn en nøyaktig forståelse av dette ordet. Vi kan oversette *chitta* med bevisstheten, eller sinnet, slik vi vanligvis bruker ordene. Det er det mentale i oss.

VRITTI

Dette ordet er heller ikke i vår sammenheng så problematisk. Det betyr bevegelser, fluktuasjoner. Det brukes om de bevegelser som foregår i sinnet, altså den mentale aktiviteten.

Min meditative erfaringsbakgrunn er først og fremst knyttet til Acem-meditasjon og Acems forståelse av meditasjon nedfelt i Acems meditasjonspsykologi. I dette perspektiv er det



Alle som bedriver litt meditasjon, må forholde seg til spontanaktiviteten, fordi den rett og slett er der det meste av tiden, og fordi den "forstyrrer" oss

nærliggende å forstå vritti som spontanaktivitet; dvs. den aktivitet som pågår i sinnet nærmest uavbrutt. Alt det vi ikke bestemmer oss for, men som bare er der, bl. a. drevet av uferdige psykologiske og emosjonelle rester. Andre betegnelser for samme allmennmenneskelige psykologiske fenomen er "strømmen av tanker" eller "bevissthetsstrømmen". Erfaringen om at når sinnet hviler, ja så gjennomstrømmes det av tanker og inntrykk, er også knyttet opp mot begrepet spontanaktivitet.

Alle som bedriver litt meditasjon, på den ene eller annen måte, må forholde seg til denne type mental aktivitet, fordi den rett og slett er der det meste av tiden, og fordi den "forstyrrer" oss. Dilemmaet er at utførelsen av meditasjonsteknikken blir påvirket av alle tankene som strømmer ustanselig gjennom sinnet.

NIRODHAAH

Dette er i vår sammenheng det sentrale begrep når det gjelder å forstå yoga-definisjonen.

I India er ordet nirodh og kondom nærmest synonymt med kondomer, siden Durex var det mest kjente kondommerke. Ordet betyr å stoppe og hindre. Så hva er da mer nærliggende enn at yoga chitta vritti nirodhah rett og slett betyr at yoga er å stoppe tankene ved streng kontroll og makt. Dette har også festet seg som den vanlige fortolkning.

I *Yogaboken* oversettes ordet med å "bringe til stillhet eller til intet, roe ned" (side 16). En slik oversettelse gir rom for tolkningen at yoga er det som bringer stillhet, at det kan være resultatet av yoga mer enn at det er det man direkte prøver å få til. Men en slik tilnærming til teksten er ikke så vanlig. Mye som sies og skrives om meditasjon og yoga problematiserer ikke det viktige skille mellom hvordan øvelsen utføres og effekten av øvelsen.

DET STOPPER ALDRI

I mai 2010 ble det arrangert en konferanse om meditasjon på kursstedet Halvorsbøle ved Randsfjorden i Norge. Temaene som ble drøftet var del av et pågående forskningsprosjekt om meditasjon, Cultural Histories of Meditation. 39 forskere fra hele verden, med svært ulike utgangspunkt, kom sammen for å finne ut av begrepet meditasjon.

Flere av deltakerne er internasjonale kapasiteter på forskning på meditasjon og yoga. Jeg drøftet med en av dem hva nirodhah egentlig betyr.

Han sier, og alle treff på Internett forteller samme historie, at det er en aktiv handling, som i alle varianter betyr å stoppe. Helt i tråd med den vanlige fortolkning.

Dersom vi ser på den plagsomme utfordringen med spontanaktiviteten i meditasjon, er det lett å forstå at en slik fortolkning er mest nærliggende. En hver mediterende vet at tankestrømmen er nærmest umulig å kontrollere, bortsett fra kanskje i korte glimt og øyeblikk. Sinnet er uregjerlig og lite samarbeidsvillig.

Hvis oppfordringen fra Yoga Sutra er et umulig ideal, hvorfor er da dette kjernen i definisjonen?

IKKE FOR HVERMANN

En annen foreleser på meditasjonskonferansen sier at Patanjalis definisjon nok virker umulig å oppnå, men at målet heller ikke er ment å være innen rekkevidde for den vanlige mann i gata. Yoga på det nivå Patanjali beskriver, er for de ytterst få, som – i indiske forestillinger – har nådd høye åndelige nivåer som følge av utrettelig innsats gjennom utallige inkarnasjoner. Det er langt fra den yoga som undervises på helsestudioer og som har som primært formål å hjelpe folk til å stresse ned og slappe litt av i en travel hverdag. Med andre ord: om du og jeg ikke får det til, så kan det være at det finnes en og

for å bli bedre
meditative realitet

annen ett eller annet sted som klarer å leve opp til definisjonen. Personer som har praktisert og trent i tiår, forteller også at det gjerne blir litt lettere å kontrollere tankestrømmen med tiden, i hvert fall av og til.

Tankegangen om at den endelige virkeliggjørelse av Patanjalis definisjon er for de få, kan ha mye for seg. Gjennom historien har yoga og meditasjon hatt et elitepreg i Østen. Den kulturelle forståelse av mennesker som får rykte på seg å ha nådd det endelige målet, er tradisjonelt blitt opphøyet og sikkert idealisert.

FRIHET I FORHOLD TIL TANKESTRØMMEN

En del av problemet er at jeg selv praktiserer en meditasjonsform – Acem-meditasjon – som ikke prøver å stoppe tankene. Tvert om. Indirekte har metoden allikevel en svært beroligende effekt på sinnet og tankestrømmen. Selv om Acem-meditasjon ikke endrer sinnets vandrende natur, så roer metoden ned trykket i den restfulle spontanaktiviteten.

Resultatet av Acem-meditasjon synes derfor å kunne rommes av Patanjalis yoga-definisjon. Innfallsvinkelen er derimot ikke å slåss mot sinnets natur, men i stedet å skape betingelser som gir tankestrømmen frihet og anledning til å bearbeide det restfulle i sinn og kropp. Dette er en tilnærming mer på linje med moderne psykologisk forståelse, og innebærer et prosessperspektiv på psykologisk bearbeidelse og meditativ forsøkning. Dessuten er Acem-meditasjon enkel å få til og gir godt dokumenterte virkninger.

Nå vil ikke jeg hevde at de gamle indere kanskje ikke hadde grunnleggende psykologisk innsikt. Det er for enkelt og vil være et kultursjåvinistisk standpunkt. Men allikevel: Tankekorset er at det å stoppe noe i sinnet med makt og kontroll, lett blir å fortrenge og undertrykke noe annet. Vi vet godt fra

Nirodhah og kondomer

Fortolkningen av begrepet nirodhah i Patanjalis *Yoga sutra* er sentralt for forståelsen av hva slags type meditasjon han eventuelt anbefaler. Skal man tvinge sinnet til ro, eller er stillheten resultatet av metoden man praktiserer? I et perspektiv der Acem-meditasjon er med, vil siste forståelse gi mest mening.

Men uansett virker det klart at ordets mest vanlige betydning er å stoppe noe. En utbredt bruk i moderne hindi gir klar assosiasjon til å hindre noe fra å strømme fritt. Nirodh er navnet på det statlige kondom i India og er nærmest synonym for denne type prevensjon.

Leter man på nettet, kan man finne mer eller mindre morsomme videoer om nirodh, og noen dikt av ulik kvalitet. Her er ett:

There was this man from Cape Horn,
He wished he had never been born,
He would not have been,
Had his father seen
That the tip of his Nirodh was torn.

terapi og psykologisk forskning, og også allmenn erfaring, at det ikke å skyve for mye under teppet i det lange løp bidrar til bedre livskvalitet.

Helt åpenbart har fortrenning og kamp vært en forståelse av Patanjalis yoga-definisjon, og dette syn uttrykkes direkte i mange ulike former for yogaundervisning og yogapraksis. Det er bare det at vi tross alt lever etter Freud. Om mye kan sies om detaljene i hans teorier, så blir det ubeviste stående som en varig realitet. Om vi stopper noe på ett plan, så fortsetter det å leve sitt eget liv på et dypere plan.

HVOR MYE SKAL TIL?

Den indiske yogatradisjonen er ikke moderne psykologi, og dens anliggende har langt på vei vært noe helt annet enn avspenning, overskudd og bedre helse. Noen som driver med yoga og meditasjon innenfor en tradisjonell indisk kulturell

Ufullkommenhet er en fundamental realitet for arten menneske, og den alltid vil bestå

og religiøs ramme, anklager Acem for å ha en slags reduksjonistisk tilnærming til meditasjon. De hevder at et psykologisk bearbeidelsesperspektiv bare skraper på overflaten av den menneskelige eksistens.

En del yogatradisjonister vil hevde at dersom man skal bearbeide sinnets psykologiske rester, så vil det aldri ta slutt og at det følgelig er en umulig oppgave fordi det er så uendelig mye å ta av. Man hevder at yoga derfor setter dette psykologiske krøll til side, og prøver å komme bakenfor.

HVA SVARER MAN TIL DET?

Det ligger kanskje i kritikken mot Acem en tro på at mennesket potensielt kan nå fullkommenhet, og at denne forløsning er en tilstand som nåes en gang for alle. Vår tilnærming er mer farget av en tankegang om at ufullkommenhet er en fundamental realitet for arten menneske, og at den alltid vil bestå. Det betyr ikke at svært mye kan utvikles og forbedres, men mer at livet er en pågående prosess både kroppslig og mentalt. Ikke bare det idealiserte mål der fremme, men hvert et lite skritt på veien kan ha stor verdi for den enkelte.

IKKE BARE NEVROSER

I et Acem-perspektiv gir det også mening å snakke om en dypere erkjennelse som ikke bare er å rydde unna psykologiske uferdigheter. I en videregående meditasjonsprosess gir det mening å snakke om forankring i eksistens som kan gå ut over historien, tid og rom. Det er ikke da først og fremst et spørsmål om å bearbeide det individuelt nevrotiske, men en eksistensiell tilnærming til sider av tilværelsen felles for alle mennesker.

For å kunne ha et realistisk håp om å nærme seg en slik dypere erkjennelse, må man neppe bearbeide alle psykologiske uferdigheter, men

trolig en del. Ellers blir det for mange forstyrrelser på veien innover i sinnet mot stillheten. Vi kjenner situasjonen fra hverdagen. Om vi er godt gjennomsnakket med vår partner, blir forholdet gjerne bedre, og er vi roligere og mindre forstyrret i både jobb og fritid. Vi vil følgelig også meditere med mindre uro.

I et Acem-perspektiv er psykologisk bearbeidelse langt på vei en vesentlig faktor i eksistensiell tilnærming.

BETYDNINGEN AV TANKER

Spontanaktivitet er et konstant faktum for alle mennesker. Tanker vil derfor alltid være en del av meditasjon. Man kan ha tre ganske grunnleggende ulike syn på dette psykologiske fenomen, med alle varianter imellom.

- Tanker må stoppes og skyves bort. De må rett og slett bekjempes med hard disiplin og makt. Som vi har sett, blir ofte Patanjalis definisjon tatt til inntekt for dette syn.
- Tankene blir man ikke kvitt, så man er nødt for å akseptere dem – selv om det beste ville vært om de forsvant. Med tid og trening blir man forhåpentligvis bedre til å kontrollere dem.
- Tankestrømmen i seg selv er ikke problemet. Det avgjørende er at den gis visse frihetsbetingelser.

Acem-meditasjon arbeider innenfor punkt 3: Tankene skal ikke skyves bort, og de er heller ikke noe vi bare motvillig må akseptere. De spiller tvert om en viktig rolle og er definitivt en integrert del av meditasjonsprosessen på kort og lang sikt. Vi mediterer når vi gjentar metodelyden (meditasjonsobjektet i Acem-



meditasjon), og vi mediterer når vi er fortapt i tanker (spontankonsentrasjon).

Å forstå dette hjelper ikke bare den mediterende til å meditere med større utbytte, men også til å innse et grunnleggende aspekt ved den menneskelige psykologi. Spontanaktiviteten har selvfølgelig mange kilder, men et viktig aspekt er at den uttrykker psykologiske rester fra fortid. Fra dagen i går, fra ukene og årene som gikk. Tankestrømmen er del av en indre omstokking som finner sted under Acem-meditasjon. De representerer understrømmer i bevisstheten som kommer til overflaten når sinnet er mer åpent og mottakelig. Denne mentale ledighet skapes av den mediterende ved at metodelyden gjentas lett og uanstrengt i sinnet.

Tankene under Acem-meditasjon er med andre ord ikke bare noe vi må akseptere med en viss resignasjon og håpe at de en vakker dag vil forsvinne. De skal tvert om ønskes velkommen med forståelse og sympati innimellom den ledig gjentatte metodelyden. De representerer tilbakevendning av noe uavsluttet. Ved at vi lar sinnet strømme friere under meditasjon gjør at vi lettere kan slippe rester og dypt forankrede spenninger som har sterke grep på oss.

DET UMULIGE HÅP

Spørsmålet om det vil komme en dag da tanker ikke finnes i meditasjon, rommer på et vis et galt perspektiv dersom det underliggende håp er at de skal bli borte. Hvordan vi forholder oss til spontanaktiviteten under meditasjon representerer tvert om en viktig utfordring for oss til å vokse ut over våre personlige begrensninger og slik hjelpe oss til å leve et rikere liv. Utfordringen er den samme for nybegynneren og en mediterende med mange års praksis. Dette er ikke en prosess for de

få, og hvert skritt er viktig for hva livet blir i nåtid og fremtid.

ET ØNSKE OM Å BLI TATT PÅ ALVOR

Det er hyggelig å ha tradisjonelle, eldgamle autoriteter i ryggen, og Patanjali er definitivt en slik i yoga- og meditasjonssammenheng. Det kan synes fullt ut mulig, uten å vri for mye på betydningen av *chitta vritti nirodhah*, å forstå utsagnet annerledes enn fortrenkning. Da er det resultatet av yoga og meditasjon som bringer sinnet til stillhet, mer enn at det er en aktiv handling direkte i forhold til tankestrømmen. Inn i et slikt perspektiv kan Acem-meditasjon plasseres.

Uansett hva som er riktig forståelse av Patanjalis yoga-definisjon, blir neppe dybden i meditasjon mindre om man også tar i betraktning moderne psykologisk forståelse og forskning. Vår daglige erfaring er jo også at det gjerne er mer fruktbart å møte problemer og uferdigheter åpent og seende, enn å prøve å trykke dem bort med makt og glemsel. Når noe kommer i åpenhet med en aksepterende holdning, så skjer det en bearbeidelse av det uferdige. Det skjer i den gode samtale, og det skjer i terapi og det skjer i den ledige mentale holdning som den mediterende skaper selv i Acem-meditasjon.

Resultatet er mer ro som varer, som ikke har som betingelse at noe er stengt inne under lås og slå, og som kanskje kan vende tilbake med økt styrke en gang i fremtiden. ■

Orðið
11

fundamental realitet
den alltid vil bestå

Foto: Torbjørn Høbbel



...at þetta er einn af þeim stöðum sem
...þetta er einn af þeim stöðum sem
...þetta er einn af þeim stöðum sem

Pust eller lyd?

- mindfulness og effekten av ulike meditasjonsobjekter

Moderne meditasjon dreier seg ofte om mindfulness, det som på norsk kalles "oppmerksomt nærvær". Mindfulness kan blant annet skapes gjennom meditasjon på pust eller lyd. Begge metoder stimulerer oppmerksomhet og nærvær, men meditasjon på lyd øker i større grad impulstilfanget. Dette har betydning for de langsiktige effektene av meditasjon, hevder **Halvor Eifring**.

Mindfulness betegner ikke i utgangspunktet en bestemt form for meditasjon, men snarere en måte å forholde seg på, gjennom ledig oppmerksomhet og aksepterende nærvær. Både i østlig tradisjon og i moderne vestlig praksis er det imidlertid svært vanlig å arbeide med mindfulness ved å meditere på pust.(1) Dette er forskjellig fra Acem-meditasjon, der man isteden gjentar en metodelyd i sinnet. (2)

Enkelt sagt består en meditasjonsteknikk av to elementer, meditasjonsobjektet (det man retter oppmerksomheten mot) og den mentale holdning som preger oppmerksomhet og utførelse. Den mentale holdning er på mange måter viktigst, og den drøftes i andre artikler i dette *Dyade*. Men i denne artikkelen skal det dreie seg om selve det objektet man retter oppmerksomheten mot.

Noen hevder at det ikke gjør noen forskjell om

man mediterer på pust eller lyd – eller et hvilket som helst annet meditasjonsobjekt. Det er en overdrivelse. Både erfaring og forskning viser at forskjellige meditasjonsobjekter skaper ulike reaksjoner i kropp og ikke minst sinn. Det er ikke nødvendigvis spørsmål om at én form er bedre enn en annen, men at de fyller ulike behov.

Felles for begge er at man arbeider med mindfulness i betydningen "oppmerksomt nærvær". Man forsøker ikke å bringe sinnet inn i noen forutbestemt retning, men er bare mer til stede i det som faktisk er. Men vi skal se at dette kan skje på to litt ulike måter.

PUST

Pusten er en del av kroppen og befinner seg midtveis mellom vår ytre og indre verden. Å rette oppmerksomheten mot pusten kan gi økt kroppslig

Både øyeblikkets stemninger og personlighetens tilbøyeligheter vil vise seg i måten vi utfører en indre handling på

nærvær og gjøre oss mer var for det som foregår både i og rundt oss.

Pusten er også vevet tett inn i vår psykologi. Kortpustethet kan for eksempel være uttrykk for angst og nervøsitet, mens rolig mavepust gjerne springer ut av et sinn i likevekt, med høyere grad av indre forankring. Å rette oppmerksomheten mot pusten kan derfor gjøre oss mer bevisst på hvordan vår psykologi hemmer oss i hverdagen.

Pusten står også sentralt i skillet mellom det aktive og det spontane, siden vi kan velge å la pusten gå av seg selv eller søke å påvirke den aktivt, for eksempel ved å ta lange, dype pust. Ved å rette oppmerksomheten mot pusten, blir vi derfor var egne tendenser til å blande oss inn der vi kunne latt naturen gå sin egen gang, igjen som uttrykk for sider ved personligheten.

Alt i alt gir oppmerksomhet på pusten en følelse av å komme nærmere en selv, den man egentlig er. Nærhet til pust er nærhet til selvet, både det hverdagslige selv med alle sine svakheter og begrensninger og det selv som nærmer seg tilværelsens utgrunn.

I flere religioner ses pusten som et direkte uttrykk for sjelen, og i siste instans for selve kosmos. I norsk kalles for eksempel pusten for *ånd*, i nært slektskap med ordet *ånd* og litt fjernere slektskap med latin *anima* og *animus*, som både kan betegne pust, sjel og ånd. Vi kjenner også igjen ordet *spirit* 'ånd' i et fremmedord for pust: *re-spir-asjon*. Pusten, sjelen og den kosmiske ånd henger tett sammen både i vår og andres forestillingsverden.

Pustemeditasjon kan utføres på mange ulike vis. Noen av dem er mer forenlige med prinsippene for mindfulness enn andre. Det gjør i denne sammenheng ingen forskjell om man retter oppmerksomheten mot pusten i neseborene eller mot maven som beveger seg ettersom pusten går ut og inn.

Det gjør heller ingen forskjell om man fokuserer på *lyden* av pust eller mot *følelsen* av at pusten glir gjennom kroppen. Men den svært utbredte teknikken med å telle pusten (f. eks. ved å telle antall inn- og/eller utpust frem til ti og så begynne på nytt) bringer inn et kognitivt element – en tanke – som er mindre rettet mot oppmerksomt nærvær enn mot disiplin og undertrykkelse av andre tanker. Telling av pusten presenteres også av og til under merkelappen *mindfulness*, men ligger i virkeligheten nærmere de teknikkene som vil søke ro ved å stoppe eller kontrollere den uregjerlige tankestrømmen snarere enn å møte alle impulser med aksept.

LYD

I Acem-meditasjon er det ikke pusten som er oppmerksomhetens anker, men en metodelyd. Metodelyden er en gitt kombinasjon av vokaler og konsonanter, som et ord uten betydning, som gjentas uanstrengt i sinnet.

Det er flere likhetstrekk mellom den meditative effekten av pust og av lyd. For det første kan den rytmiske gjentakelsen av en lyd minne om pustens stadige bevegelser ut og inn av kroppen, og den jevne repetisjonen bidrar til å bringe sinnet til ro. Den kan også minne om lyden og følelsen av et hjerte som banker. Denne effekten utnyttes aktivt i musikk og poesi.

Men vi kjenner den også fra andre sammenhenger, som for eksempel den beroligende virkningen av bestefarsklokken i stuen, eller den søvndyssende effekten av toghjulenes gang over jernbanesvillene.

Pust og lyd har også det til felles at de bygger på sanselig nærvær snarere enn kognitiv aktivitet; metodelyden oppfattes med hørselssansen, pusten med hørsel og/eller følesans. Akkurat som pusten er metodelyden i utgangspunktet uten språk-

lig, symbolsk eller emosjonelt innhold. Det er ikke snakk om å tenke på noe spesielt, bare om å sanse og oppfatte.

Dermed får sinnet en høyere grad av frihet enn det ville hatt om vi hadde skullet skape bestemte tanker eller følelser. Den spontane tankestrømmen ledes ikke i en bestemt retning, men får rom til å utspille seg uten innblanding. Måten vi gjentar lyden på, vil også typisk gjenspeile hvem vi er som person. Lyden kan gjentas på uendelig mange måter: mykt eller hardt, ledig eller rigid, fritt eller bundet, spontannært eller presset osv. Både øyeblikkets stemninger og personlighetens tilbøyeligheter vil vise seg i måten vi utfører denne indre handling på. Dermed gir lydgentagelsen oss et speilbilde av oss selv og i neste omgang en mulighet til å overskride våre begrensninger.

Selv om metodelyden ikke har betydning, er det ikke likegyldig hvordan den settes sammen. Noen lydsammensetninger er mer egnet for meditasjon enn andre. Et forsøk med hjernescanning viste for eksempel helt andre utslag når mediterende brukte en metodelyd enn når de forsøkte å gjenta en lyd man antok var mindre egnet for meditasjon, i dette tilfelle liskebrøkk.

Det kan virke som visse lydkombinasjoner er bedre egnet enn andre til å formidle kontakt med dypere lag av selvet. De kan også fungere som et slags arketypisk bilde på noen av tilværelsens stille understrømmer. Dette minner om pustens evne til å bringe oss nær både oss selv og den tilværelsen vi er en del av.

KROPP OG OVERSKRIDELSE

Selv om det er mange likheter mellom meditasjon på pust og lyd, er det imidlertid også viktige forskjeller. Noen av disse forskjellene virker inn på resultatene. For det første er pusten sterkere bun-

Med åpne sanser

Det finnes egne meditative øvelser som åpner for sanseintrykk vi ellers ville oversett.

Vi kan for eksempel lytte til naturens lyder og gradvis bevege oss fra bare å høre de mest nære og tydelige lydene til en våken oppmerksomhet som fanger opp nesten umerkelige lyder i periferien av bevisstheten.

Eller vi kan skue ut over et landskap uten å se på noe spesielt, bare ta inn alt det som foregår i synsfeltet, også små bevegelser og nyanser som vi vanligvis ville overse.

Slike former for oppmerksomt nærvær er berikende og gode. De anvender ytre inntrykk som meditasjonsobjekt. Inntrykkene er der allerede, men øvelsene gjør dem til en del av vårt opplevelsesfelt.

Pustemeditasjon beveger oppmerksomheten et hakk innover, mot kroppen, på grensen mellom det ytre og det indre. I likhet med de ytre inntrykkene er pusten til stede spontant også utenfor meditasjon. Man bare vier oppmerksomhet til en aktivitet man ellers legger lite merke til.

Meditasjon på en lyd som gjentas i sinnet, går enda et skritt videre. Meditasjonsobjektet er indre, ikke ytre eller kroppslig. Dessuten er det ikke spontant til stede i utgangspunktet, men produseres av den mediterende der og da.

Også indre meditasjonsobjekter kan gjøre oss var for ytre inntrykk. Men enda viktigere er det at de åpner sinnet innover og slipper til impulser som ellers ville forblitt bundet opp i ubevisste knuter.



det til vår fysiske kropp enn metodelyden er, siden det å puste er en kroppslig funksjon. Pustemeditasjon er derfor gjerne rettet mot ens fysiske virkelighet her og nå, ofte med halvåpne øyne, slik at oppmerksomheten både går utover og innover på samme tid.

Slik meditasjon kan også bidra til en tydeligere fornemmelse av den tette sammenhengen mellom kropp og sinn, mellom ytre og indre. Det finnes riktignok former for pustemeditasjon som gir slipp på det fysiske åndedrettet og retter oppmerksomheten mot pustelignende energistrømmer i kroppen. Men slik meditasjon er ikke vanligvis knyttet til mindfulness, og strømningene er dessuten fremdeles tett knyttet til kroppen.

Pustemeditasjon søker først og fremst å øke ens oppmerksomme nærvær til kropp og sinn i øyeblikket og er i mindre grad rettet mot å overskride det kroppslige eller fysiske. Det er ikke først og fremst snakk om å skifte nivå til dypere lag av sin-

net, men å intensivere en holdning til her og nå. Det er kanskje grunnen til at det ikke er vanlig å langmeditere på pust, siden flere timer lang sammenhengende meditasjon uten nivåskifte lett vil kunne oppleves kjedelig og meningsløst.

NYE LAG AV BEVISSTHETEN

Meditasjon på lyd har større mulighet for nivåskifter og overskridelse. Produksjon av fysisk lyd er riktignok også kroppslig, men i Acem-meditasjon og andre former for lydmeditasjon sier man ikke lyden høyt, men gjentar den i sinnet.

Mental lyd kan også være sterkt knyttet til kroppen, for eksempel ved at den mediterende knytter lyden til taleorganene, pusten eller andre kroppsrytmer, men den kan også gjentas uten slik tilknytning. Med andre ord kan lydgentagelse skje på mange ulike nivåer, fra det sterkt kroppslige til det mer og mer subtilt mentale. I noen grad skjer slike nivåendringer i nesten enhver meditasjon. Og når

man gjentar lyden mer subtilt, slipper man samtidig til nye lag av bevisstheten, både ubevisste spenninger og impulser til utfoldelse og kreativitet. I lange meditasjoner kan lyden bli så subtil at bevisstheten gir slipp på mye av det som binder den – og oss – til vår fysiske og kroppslige hverdagsvirkelighet. Man får tak på sider ved tilværelsen som en mer kropporientert holdning ikke gir tilgang på.

OPPMERKSOMHET OG HANDLING

En annen viktig forskjell på pust og lyd er at pusten går av seg selv, mens metodelyden er noe vi produserer. Pusten er ikke spesielt knyttet til meditasjon, men går spontant både når vi mediterer og ellers. Den eneste forskjellen er at vi sjelden retter oppmerksomheten mot den når vi ikke mediterer. Metodelyden frembringer vi derimot kun når vi mediterer, og den kommer sjelden av seg selv, uten at vi gjør noe for det. Den har dessuten en begynnelse og en slutt, så den forsvinner igjen raskt om vi ikke stadig gjentar den.

Meditasjon kan ses som trening i ledighet. Det forutsetter et meditasjonsobjekt som gjør det lett å være avslappet, men som samtidig utfordrer vår evne til ledighet. Både pust og metodelyd er egne objekter, men på litt ulike måter.

På noen måter er det lettere å være avslappet i pustemeditasjon, der man i liten grad behøver å handle aktivt. Men det betyr at hele utfordringen ligger på oppmerksomhetssiden. Utenfor meditasjon retter vi sjelden oppmerksomheten mot pusten, og når vi gjør det, kan vi lett begynne å rote ting til, for eksempel ved at pusten blir anstrengt eller presset. Oppgaven i pustemeditasjon blir å være til stede med oppmerksomheten uten å blande seg inn, en trening i sensitivitet og reseptivitet.

Acem-meditasjon gir også trening i ledig opp-

merksomhet, særlig i lengre meditasjoner. Men i tillegg trenes evnen til ledig handling. Å produsere en lyd i sinnet er naturligvis mer utfordrende enn å puste, men ikke mer enn at det lar seg gjøre uten anstrengelse. Det setter erfaringsmessig også i gang dypere prosesser, kanskje fordi handlingsaspektet mer aktivt åpner lag av bevisstheten som vanligvis ligger under bevissthetsterskelen. Lydmeditasjon kombinerer oppmerksomhet og handling, og det kan hevdes at den derved forholder seg til et større spekter av det å være menneske.

REGISTRERE ELLER FRISETTE

Mindfulness er derfor to forskjellige ting. Det handler på den ene siden om å registrere, å være til stede i øyeblikket. Men det handler også om å frisette, å åpne opp for og gradvis bearbeide de kreftene i sinnet som bringer oss bort fra oss selv. Den første biten er del av både pustemeditasjon og Acem-meditasjon, mens den andre biten er mest fremtredende i Acem-meditasjon.

Å frisette impulser som i utgangspunktet var bundet opp i ubevisste spenninger, kan i perioder føre til paradoksale effekter, til rastløshet og andre følelser som tilsynelatende trekker oss bort fra her og nå. Men en slik aktualisering av motkrefter bidrar til at nærvær til nuet ikke bare blir en øyeblikksstemning, men en prosess som hjelper en til å overskride egne begrensninger mer permanent.

■

1 Se Are Holen & Torbjørn Hobbøl: *Yoga-boken: Pust og bevegelse*. Oslo: Dyade forlag 2009, s. 136.

2 Se f.eks. Are Holen (red.): *Stilhetens psykologi*. 7. utgave. Oslo: Dyade forlag 2010.



Yoga og meditasjon

I den bølge av yogainteresse som finnes over hele verden, blir yoga mer og mer fjernet fra sin meditative opprinnelse. Det er gympreget yoga som preger bildet. Om dette er greit eller ikke, avhenger av hva man ønsker som resultat av yoga. Har man et meditativt siktemål, er det et tap og en forflatning som finner sted. Da er det som om yoga er i ferd med å ødelegge yoga, sier **Torbjørn Hobbel**.

Sentralt når det gjelder å definere begrepet meditasjon er den mentale holdning man mediterer med. I forhold til Patanjalis yogadefinisjon er spørsmålet om man praktiserer med en åpen, ledig holdning eller en lukket, konsentrert holdning. Acem-meditasjon er å kategorisere som en ledighetsteknikk, der poenget er å åpne opp og ikke stenge av. Denne aksene mellom ledighet og lukkethet kan også overføres til utførelse av kroppslige yogaøvelser.

En god del typer yoga har konsentrasjon som forutsetning. Norges eldste yogaskole, Norsk Yoga-skole, har et nært samarbeid med Acem, og alle lærere praktiserer Acem-meditasjon. Her er meditasjonens ledighet derfor også naturlig del av de grunnleggende prinsipper for yogautførelse.

I *Yogaboken. Bevegelse og pust* (Dyade forlag 2010) drøftes disse ledighetsprinsipper for yogautførelsen. I tillegg til det kroppslige gode resultat, blir det en vektlegging og forsterkning av indre varhet og fordyppelse. Det er meditativ yoga som bruker ledig oppmerksomhet aktivt som del av praksisen.

I boken *Meditasjon på norsk* (Dyade forlag 1989) skriver Are Holen om meditasjon:

Det kanskje mest grunnleggende skille går mellom hva vi kan kalle selvdirigerings teknikker (også kalt konsentrasjonsteknikker) og ledighetsteknikker. De første er metoder hvor man mer eller mindre styrer, dirigerer seg selv i retning av et på forhånd oppsatt mål: f.eks. det å slappe av i høyre

arm eller ben. Sinnets spontane aktiviteter kan da lett bli forstyrrelser det gjelder å holde under kontroll. (Side 13)

Videre skriver han:

Som motsetning til konsentrasjonsteknikkene står ledighetsteknikkene. Her er ikke spontanaktiviteter lenger et forstyrrende fremmedelement, men det sentrale. Istedenfor å dirigere, kontrollere, er hensikten å løse kontroll, gi spontanaktivitetene friere rom. Når man ikke skal konsentrere seg eller dirigere seg i retning av noe, kan det ikke foreligge et endelig mål man skal frem til. Konsentrasjonsteknikker er ut fra sin egenart alltid målrettede. Ved ledighetsteknikker er ikke målet, men det man erfarer og gjennomlever det avgjørende; de er prosessorienterte. (Side 14)

Et tilsvarende skille eksisterer i yoga. Den holdning yogautøveren anvender i øvelsene, avgjør langt på vei resultatene. Som i meditasjon, er det vanlig i kroppsyoga med mye anstrengelse, noe som f.eks. kan dominere den yogagymnastikk vi finner i helsestudioene. Vår tilnærming er en annen. Den preges av ledighet og smidighet. Poenget er ikke å styre kropp og sinn gjennom tvang, men å åpne for det som strømmer under overflaten i bevisstheten. Slik kan utøveren komme inn i bearbeidelsesfelt som når dypere bearbeidelse av kropp og psyke. Den ledige åpenhet kan gjøre stille sider ved tilværelsen mer tilgjengelig. ■

Foto: Torbjørn Hobbel



Kan meditasjon forandre hjernen?

Om meditasjon og nevroplasticitet

Vi preges alle av det miljøet vi har rundt oss og av de erfaringer vi gjør. Grunnlaget for vår evne til forandring ligger i hjernens evne til å forandre forbindelser mellom nervecellene, det fagfolk kaller nevroplasticitet.

I denne artikkelen ser **Sigrid Magelssen Skeide** og **Svend Davanger** nærmere på dette forskningsfeltet.

Nyere forskning tyder på at meditasjon kan fremme denne type hjerneforandringer. Ikke bare kan nervecellenes signaleringsmønstre endres, men hos dem som mediterer regelmessig, kan enkelte hjerneområder vokse. Forskere innen dette feltet ser bl.a. på muligheten av at to viktige deler av meditasjon, nemlig avspenning og oppmerksomhet, virker sammen for å fremme nevroplasticitet.

HJERNENS EVNE TIL FORANDRING - NEVROPLASTISITET

Selv om vi ofte ikke føler det sånn, er vi overraskende flinke til relativt raskt å tilpasse oss endringer i verden rundt oss. Denne evnen bygger på det hjerneforskerne kaller "nevroplasticitet". I løpet av de siste to-tre årtier har det vært en formidabel økning i forskning rundt nevroplasticitet. Vi vet nå at

Forskning peker i retning av at meditasjon kan føre til både fysiologiske og anatomiske forandringer i deler av hjernen som regulerer oppmerksomhet og følelser

hjernen daglig forandrer seg, i alt fra nervecelle-kontakter, dvs synapser, til nettverk mellom nerve-celler i hjernebarkens hovedområder. Slike forandring-er fremkalles av de erfaringer og opplevelser vi gjør i vårt daglige liv, men de kan hemmes eller stimuleres på ulike vis.

Omtrent på samme tid som en del hjerneforskere begynte å oppdage og interessere seg for hjernens evne til tilpasning og forandring, begynte andre forskere å gi seg i kast med fenomenet meditasjon. Siden slutten av 60-tallet har et betydelig antall studier blitt publisert om fysiologiske og psykologiske forhold ved meditasjon. Parallelt med at meditasjonsforskningen øker i omfang og kvalitet, har meditasjon gradvis mistet noe av sitt "new age image". Forskning peker i retning av at meditasjon kan føre til både fysiologiske og anatomiske forandringer i deler av hjernen som regulerer oppmerksomhet og følelser.

I NYTT LYS

Hvorfor er det et poeng å vite om meditasjon påvirker hjernens evne til nevroplastisitet? Det kan ha konsekvenser for alle områder hvor vi har nytte av læring eller forandring. F.eks. i psykoterapi, her er et sentralt konsept at pasienten ser seg selv og sin situasjon i nytt lys. At hun eller han oppretter forbindelser mellom elementer som tidligere var adskilt, enten det er fortid eller nåtid, handling eller konsekvenser, tanker eller emosjoner. Med andre ord, vellykket terapi vil alltid omfatte en grad av læring, som i hjerneforskningen vil oppfattes som nevroplastisitet. Hvis det er slik at meditasjon stimulerer hjernen til forandring, kunne meditasjon tenkes å være et supplement til psykoterapi.

Men som kjent er læring viktig i mange andre sammenhenger enn terapi. Alle under utdanning, som skoleelever eller studenter i høyere utdan-

ning, er avhengig av høy grad av både oppmerksomhet og nevroplastisitet.

Et tredje aktuelt område er vitenskapens forsøk på å hindre aldersrelatert demens. Blir vi gamle nok, vil vi alle oppleve svekkelse av hjernen og redusert volum av hjernebarken. Dette svarer til at både oppmerksomhet og hukommelse svikter med økende alder. Enhver aktivitet som kan tenkes å motvirke slik nedbygging av hjernens nerveceller og dens synapser er derfor interessant.

En studie viste at eldre personer som praktiserte Zen-meditasjon (snittalder 80 år) hadde tykkere hjernebark i *prefrontal cortex* langt fremme i hjernen (overordnet, styrende hjernebarkområde) sammenlignet med like gamle ikke-mediterende. Dette samsvarte med at de også gjorde det bedre på psykologiske tester for hukommelse og oppmerksomhet (Pagnoni & Cekic, 2007).

TRAFIKKLYS OG VEIPROSJEKTER I HJERNEN

Hjernens plastisitet kan virke på to ulike nivåer: funksjonell og strukturell. Det første er mer fysiologisk, dvs at innenfor en fast anatomisk struktur kan det skje endring i signaleringsstyrken mellom nerveceller, slik at impulsveier i hjernen kan styrkes eller svekkes, eller impulser kan tenkes å ta andre baner gjennom hjernen.

Grunnlaget for dette er forandring av egenskaper i eksisterende synapser eller nervecellekontakter. Omtrent som når trafikkmyndigheter regulerer trafikken gjennom en by med trafikklys, omkjøringsskilt, bomstasjoner etc.

Endringer på strukturelt nivå vil si at det dannes nye forbindelser, nye synapsekontakter mellom nerveceller, i noen tilfelle kan det dannes helt nye nerveceller.

Eller det motsatte kan skje, at nerveceller og sy-

napser faller bort. Dette kan sammenlignes med at trafikken i en by endres ved at det gjøres forandringer i selve veinettet. Det bygges nye veier, broer, tunneller. Gamle veitraseer faller ut av bruk.

Sannsynligvis foregår det i hjernen slik at det først inntreer rene fysiologiske forandringer, hvis behovet for disse endringene opprettholdes kan de kanskje deretter forsterkes med nye nerveforbindelser og baner.

Det er nå påvist flere forskjellige aktiviteter eller erfaringer som fremkaller strukturendringer i hjernen. De fleste av disse dreier seg om ytre faktorer, slik som å lære nye ferdigheter. Men ved meditasjon er som regel oppmerksomheten rettet mot noe i sinnet selv. Forskeren Daniel Siegel beskrev det i 2007 på denne måten: "Sinnet kan gjøre bruk av hjernen til å skape seg selv".

OPPMERKSOMHET STYRKER NEUROPLASTISITET

Det har en god stund vært kjent at oppmerksomhet er en psykologisk faktor som kan forsterke nevroplastisitet. En studie gjort på oppmerksomhet hos aper illustrerer dette poenget (Merzenich og medarbeidere, 1993).

De ti apene ble delt i to grupper. Eksperimentgruppen ble opplært til å lytte til og skille mellom små forskjeller i tonehøyde i en sekvens av ulike toner. Apene skulle altså lære at de bare skulle reagere på noen tonehøyder, ikke på andre.

Apene i kontrollgruppen fikk lytte til akkurat de samme lydene, men ble opplært til å rette oppmerksomheten mot en kroppslig berøringsoppgave mens de hørte lydene.

Etter flere ukers trening viste det seg at apene som hadde oppmerksomheten mot lydene, ikke bare var blitt flinkere til å skille mellom ulike toner,

men det arealet av hjernebarken som ble brukt til å lytte til tonene hadde økt i størrelse. En slik økning var det ikke hos apene som hadde lyttet til de samme lydene, men uten å ha oppmerksomheten rettet mot dem. Dette tyder på at hjernen vår forandres mer når vi retter oppmerksomhet mot oppgaven vi gjør, enn når vi har oppmerksomheten andre steder.

STRESS REDUSERER HJERNENS FORANDRINGSEVNE

På den andre siden er det nå mye forskning som tyder på at stress, i hvert fall vedvarende stress, kan redusere hjernens evne til plastisitet. Mye tyder på at dette er pga den effekten hjernens stresshormoner har på nervecellene.

En oversiktsartikkel fra 2008 som gjennomgikk forskningslitteraturen på området (Pittenger og Duman, 2007) konkluderte med at både depresjon og stress reduserer nervecellenes evne til plastisitet, både på anatomisk/strukturelt nivå og på fysiologiske/funksjonelle måter.

Selv om det en god stund har vært kjent at mild, forbigående stress kan fremme læring og hukommelse (Luine og medarbeidere, 1995), viser bl.a. en nyere studie på rotter (Dias-Ferreira og medarbeidere, 2009) at kronisk stress reduserer antall og størrelse på nervecellene i hjernens prefrontale cortex, et område som regulerer endring i adferd som respons på forandringer i miljøet. Dette fører så til en adferd som er mindre fleksibel og mindre tilpasset det å løse utfordringer.

KAN MEDITASJON PÅVIRKE NEUROPLASTISITET?

Da begynner det å bli interessant å se på effektene av meditasjon. Meditasjon er betegnelsen på en

Forskning peker i retning av at meditasjon kan føre til både fysiologiske og anatomiske forandringer i deler av hjernen som regulerer oppmerksomhet og følelser

rekke teknikker som ser ut til å ha det felles at de 1) virker mot stress og gir fysiologisk avspenning, og 2) omfatter bruk av oppmerksomheten.

Hva er meditasjon? Det finnes forskjellige definisjoner med røtter i ulike teknikker. I løpet av de senere år har det imidlertid kommet enkelte definisjoner som springer ut av helse-orientert forskning uten primær tilknytning til bestemte tradisjoner som for eksempel buddhistiske teknikker.

En nøktern definisjon (Cardoso og medarbeidere, 2004) viser til at meditasjon fyller følgende kriterier: (1) bruk av en spesifikk teknikk, (2) gir muskulær avspenning, (3) gir "logisk avspenning" (4) er selvadministrert, (5) oppmerksomheten rettet mot et indre "anker" eller objekt. Med "logisk avspenning" forstår forskerne at man søker å ikke analysere, forklare, eller bedømme innholdet i bevisstheten.

En rekke studier har påvist avspenning som følge av meditasjon. For eksempel viste Erik Solberg og medarbeidere ved Ullevål Universitetssykehus i 2004 at hjertefrekvensen reduseres mer gjennom en times Acem-meditasjon enn ved vanlig hvile. I en studie publisert i 2011 viser Anders Nesvold og medarbeidere ved Oslo Universitetssykehus at hjertefrekvensvariabiliteten øker under Acem-meditasjon sammenlignet med hvile. Slik variabilitet i hjertets frekvens er et tegn på avspenning, og høy variabilitet samsvarer med lav risiko for hjertesykdom.

Selv om enhver aktivitet som motvirker stress og fremmer avspenning, kan tenkes å stimulere nevroplastisitet, er meditasjon antagelig spesiell ved sin kombinasjon av avspenning med samtidig bruk av en annen faktor som vi har sett stimulerer nevroplastisitet: indre oppmerksomhet.

Hvis meditasjon kan understøtte nevroplastisitet gjennom oppmerksomhet, må man kunne forvente at meditasjon påvirker eller forbedrer oppmerk-

somhetsevnen på en eller annen måte. Nettopp det var konklusjonen i en oversiktsartikkel fra 2006 (Cahn og Polich, 2006). De gikk gjennom en rekke forskningsartikler som til sammen viste at meditasjon aktiverer tre områder i hjernen som alle har å gjøre med oppmerksomhet, regulering av emosjoner, og det de kaller eksekutive funksjoner, dvs overordnet vurdering og beslutningstaking. Alle disse tre områdene ligger innenfor prefrontal cortex langt fremme i pannelappen i hjernen.

En studie av hjerneaktiveringsmønstre under Acem-meditasjon (Davanger og medarbeidere, 2010) bekreftet at områder innen prefrontal cortex blir aktivert under meditasjon, og at dette sannsynligvis har med oppmerksomhet å gjøre. Videre viser en rekke studier av oppmerksomhets- og reaksjonsevne at disse ser ut til å øke med praktisering av meditasjon, noe som svarer til de anatomiske aktiveringsstudiene vi har sett over.

OPPMERKSOMHET SOM REDSKAP FOR NEUROPLASTISITET

"Der hvor oppmerksomheten rettes, oppstår signaler mellom nerveceller. Og der nerveceller signalerer med hverandre, kan det oppstå nye forbindelser. På denne måten vil det å lære en ny måte å være oppmerksom på (...) muliggjøre et åpent, mottagende sinn (...) som fremmer integrering av nye kombinasjoner av tidligere isolerte deler av vår mentale virkelighet", skriver psykiateren Daniel Siegel (Siegel, 2006).

Han uttaler seg om funksjonen som oppmerksomheten kan ha som bindeledd mellom det mentale og det biologiske i psykoterapi. Han forteller at i mange psykoterapiretninger er et underliggende premiss for forandring at pasienten først må bli oppmerksom på problemområdet. Et godt eksempel er Sigmund Freuds psykoanalyse, som



Hvis det er riktig at meditasjon kan ha slike virkninger, kan det få vidtrekkende konsekvenser på ulike områder som undervisning, terapi, eller aldring

i stor grad er rettet mot å bevisstgjøre dynamiske og ubevisste krefter i sinnet og dermed gjøre dem gjenstand for forandring.

RYTMISKE SVINGNINGER

Hva er oppmerksomhet i biologisk forstand? Det er ennå ikke noen klar forståelse av dette. Men synkroniserte, rytmiske svingninger i nervecelleaktivitet i hjernen er et fenomen som kan ha med oppmerksomhet å gjøre. En gruppe nerveceller kan aktiveres i synkronisert takt, med en presisjon på millisekund-nivå. Det antas at slike synkroniserte svingninger er en grunnleggende mekanisme for kommunikasjon mellom grupper av nerveceller som ligger langt fra hverandre.

Synkronisering er hjernens måte å sette "merkelapp" på hvilke nerveceller som deltar sammen i en arbeidsprosess selv om de ligger langt fra hverandre. Dermed står disse cellene mer markert frem i forhold til andre nerveceller i nærheten som i dette øyeblikk ikke deltar i samme oppgave.

Nyere forskning viser at oppmerksomhet og synkronisering av nerveceller kan være nært forbundet. I en studie ble fyringsmønsteret til nerveceller i en del av hjernebarken som har med følelsens å gjøre, undersøkt hos aper (Steinmetz og medarbeidere, 2000). Apene ble trent i å skifte oppmerksomhet mellom en synsoppgave og en taktil føleoppgave. Forskerne oppdaget at synkroniseringen mellom nervecellene i dette området av hjernebarken (følesansområdet) økte når apene hadde oppmerksomheten mot den taktile føleoppgaven sammenlignet med når oppmerksomheten gikk mot synsoppgaven. Oppmerksomhet mot en sansemodalitet henger altså sammen med økning av synkroniseringen i det området av hjernebarken som behandler denne sansemodaliteten.

Senere forskning har vist at slik synkronisering

i nervecellaktivitet særlig forekommer i de aller raskeste frekvensområdene, dvs i gamma-bølgene (20-200 Hz). Så raske, rytmiske aktiveringer vil lettere kunne føre til varige endringer i mottakercellene, dvs nevroplastisitet.

KAN OPPMERKSOMHET GI INNSIKT?

Tilbake til meditasjon: Vi har for det første sett at meditasjon ser ut til å aktivere hjerneområder som har med oppmerksomhet å gjøre. Dernest har vi sett at det er sammenheng mellom oppmerksomhet og synkronisert gammabølge-aktivitet. Man kunne da kanskje forvente at erfarne mediterende viser høyere grad av synkronisert gammabølge-aktivitet enn andre?

Det var akkurat det som ble påvist i en studie i 2004 (Lutz og medarbeider, 2004). Ikke bare fikk de markert sterkere gammabølge-aktivering under meditasjon, men de hadde stabilt høyere gammabølge-aktivering utenfor meditasjonstiden sammenlignet med personer som ikke praktiserte meditasjon.

Noen meditasjonsformer, bl.a. Acem-meditasjon, hevdes å fremme selvinnsikt. Nyere forskning viser at innsikt kanskje også kan være knyttet til oppmerksomhet. Det har vist seg at også innsikt kan være knyttet til økning i gammabølge-synkronisering (Subramaniam og medarbeidere, 2009). Innsikt er en prosess der man kommer frem til nye løsninger gjennom mental reorganisering og ny sammensettning av elementene i et problem. Innsikt kommer ofte plutselig og uventet, som en aha-opplevelse. Det viser seg at 0,3 sekunder før innsikt oppnås, kan man observere en plutselig økning av gammabølge-aktivitet. Gammabølgene ser ut til å reflektere aktiveringen av et nytt, midlertidig nettverk av nerveceller, som er en forutsetning for subjektiv innsikt brøkdelen av et sekund senere.

Forskerne viste også at en forutsetning for slik innsikt, er at sinnet må være avslappet, men fokusert. Faktisk kunne forskerne forutsi innsikt flere sekunder før den faktisk inntraff, basert på forekomsten av synkroniserte alfabølger (langsomme EEG-svingninger).

Slike alfabølger er pregende for flere meditationsformer, også Acem-meditasjon (Lagopoulos og medarbeidere, 2009). Kanskje induserer meditasjon en kombinasjon av langsomme alfabølger i grunnlinjen og kortere perioder med kraftige, raske gamma- og theta-bølger. Begge disse raske bølgeområdene ser ut til å være typisk for meditasjon, men ser også ut til å være kjennetegn på overføring av læring fra ett område av hjernen til et annet.

MEDITASJON GJØR NOE MER

Dette har vært et kort innblikk inn i et spennende, men langt fra ferdig utforsket forskningsfelt. Det har lenge vært kjent at meditasjon gir avspenning. Men mange utøvere av meditasjon hevder at meditasjon også gjør noe mer, at deres reaksjons- og følelsesmønstre kan bli varig forandret. Grunnlaget for slike forandringer må være nevroplastisitet. Hvis det er riktig at meditasjon kan ha slike virkninger, kan det få vidtrekkende konsekvenser på ulike områder som undervisning, terapi, eller aldring.

Forskerne arbeider med å avklare hvilke elementer ved meditasjon som er viktige for å fremme nevroplastisitet. I denne artikkelen har vi utforsket noen av de forskningsstudiene som peker på at avspenning sammen med indre oppmerksomhet er virksomme deler av meditasjonen i prosesser som styrker hjernens plastisitet eller endringspotensialer. ■

(Artikkelen er basert på hovedoppgaven "Meditation and Neuroplasticity" av Sigrid Magelssen Skeide, veiledet av Svend Davanger. Bearbeidelse til norsk ved Svend Davanger.)

Litteratur

- Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180-211.
- Cardoso, R., de Souza, E., Camano, L., & Roberto Leite, J. (2004). Meditation in health: an operational definition. *Brain Research Protocols*, 14(1), 58-60.
- Davanger, S., Ellingsen, O., Holen, A., & Hugdahl, K. (2010). Meditation-specific prefrontal cortical activation during acem meditation: an fMRI study. *Percept Mot Skills*, 111(1), 291-306.
- Lagopoulos, J., Xu, J., Rasmussen, I., Vik, A., Malhi, G. S., Eliassen, C. F., et al. (2009). Increased theta and alpha EEG activity during nondirective meditation. *J Altern Complement Med*, 15(11), 1187-1192.
- Luine, V., Martinez, C., Villegas, M., Maria Magarinos, A., & McEwen, B. S. (1996). Restraint stress reversibly enhances spatial memory performance. *Physiology & Behavior*, 59(1), 27-32.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proc Natl Acad Sci U S A*, 101(46), 16369-16373.
- Merzenich, M., Nelson, R., Stryker, M., Cynader, M., Schoppmann, A., & Zook, J. (1984). Somatosensory cortical map changes following digit amputation in adult monkeys. *The Journal of Comparative Neurology*, 224(4), 591-605.
- Pagnoni, G., & Cekic, M. (2007). Age effects on gray matter volume and attentional performance in Zen meditation. *Neurobiology of Aging*, 28(10), 1623-1627.
- Pittenger, C., & Duman, R. S. (2007). Stress, Depression, and Neuroplasticity: A Convergence of Mechanisms. *Neuropsychopharmacology*, 33(1), 88-109.
- Siegel, D. (2006). An interpersonal neurobiology approach to psychotherapy. *Psychiatric Annals*, 36(4), 248.
- Siegel, D. (2007). *The mindful brain: reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Solberg, E. E., Ekeberg, Ø., Holen, A., Ingjer, F., Sandvik, L., Standal, P. A., et al. (2004). Hemodynamic Changes During Long Meditation. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 29(3), 213-221.
- Steinmetz, P., Roy, A., Fitzgerald, P., Hsiao, S., Johnson, K., & Niebur, E. (2000). Attention modulates synchronized neuronal firing in primate somatosensory cortex. *Nature*, 404(6774), 187-190.
- Subramaniam, K., Kounios, J., Parrish, T., & Jung-Beeman, M. (2009). A brain mechanism for facilitation of insight by positive affect. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 21(3), 415-432.

Når kroppen mediterer

Hvilken plass har kroppen i ulike former for meditasjon?
Her gir **Halvor Eifring** en kort oversikt.

I alle former for meditasjon er kroppen en sentral del av den spontanstrømmen den mediterende må forholde seg til. Kroppen kan gi en god følelse av avspenning, tyngde og varme, og den kan være bærer av meditativ stillhet. Men den kan også bringe smerte, kløe, stivhet, opphisselse, rastløshet og impulser til bevegelse. Disse kan oppleves som uønskede forstyrrelser, men de kan også ses som uttrykk for spenninger meditasjon bidrar til å bearbeide. I noen øyeblikk kan man glemme kroppen. Men stort sett er den til stede av seg selv – på godt og vondt.

De fleste meditasjonsformer gjør også mer aktiv bruk av kroppslige elementer. Kroppen utgjør gjerne en viktig del av rammen rundt ulike former for meditasjon. For eksempel kan øynene være lukket (for å rette oppmerksomheten innover), halvåpne (blant annet for å unngå søvn) eller åpne (for ikke å utelukke noen del av oppmerksomhetsfeltet). En annen viktig del av den kroppslige rammen rundt

meditasjon er kroppsstillingen. De fleste former for meditasjon utføres sittende, siden sittestilling gir rom for en god blanding av avspenning og våken klarhet. I mange tradisjoner legges bena i kors, ofte i lotusstilling. Koblingen mellom meditasjon og den harmoniske, balanserte og rakryggede lotusstillingen ser ut til å stamme fra India, men selv den mediterende figuren funnet i Osebergskipet sitter i lotus. Andre vil hevde at en så vanskelig og for mange smertefull kroppsstilling vil fungere som hinder snarere enn hjelp for meditativ fordypelse. Det finnes også meditasjonsteknikker som utføres i andre sittestillinger, eller liggende, stående eller gående. Hvor mye vekt som legges på bestemte kroppsstillinger, varierer fra teknikk til teknikk og fra tradisjon til tradisjon.

I mange teknikker trekkes også kroppen inn som en mer sentral del av den mediterendes egenaktivitet. Det kan skje på to måter. Kroppen kan være et ledsagerelement, som ikke i seg selv utgjør fo-



Kroppselementer i meditasjon

I spontanstrømmen	I rammen rundt meditasjon		I egenaktiviteten		
	øyne	kroppstilling	ledsagerelement til kroppslig eller ikke-kroppslig meditasjonsobjekt	meditasjonsobjekt (fokus for oppmerksomheten)	
				statisk	dynamisk
ro tyngde stillhet smerte kløe stivhet	lukket halvåpne åpne	sittende liggende gående	pusterytme kroppsbewegelse kroppspunkt	pust fornemmelse kroppspunkt	kroppsbewegelse

kus for oppmerksomheten, eller den kan utgjøre et meditasjonsobjekt, som oppmerksomheten rettes mot under meditasjon.

Et eksempel på at kroppen fungerer som ledsagerelement, er når meditasjonsobjektet plasseres i en bestemt del av kroppen, som når Jesus-bønnen plasseres i hjertet eller indiske mantraer eller tibetanske visualiseringer plasseres i ulike chakras (kroppspunkter). Et annet eksempel er når gjentagelsen av lyd, bønn eller mantra hjelpes frem av pustens eller pulsens rytme, eller når en meditativ bønn ledsages av bestemte kroppsbewegelser.

At kroppen selv utgjør et meditasjonsobjekt, finnes det mange eksempler på. Oppmerksomheten kan for eksempel rettes mot pust, kroppsfornemmelser, punkter i kroppen eller andre statiske (eller gjentakende) elementer. I noen teknikker lar man kroppen være som den er av seg selv, og lar oppmerksomheten hvile på den. I andre teknikker styrer man kroppen aktivt, for eksempel ved å styre pusten inn i et gitt mønster.

Det meditative landskap omfatter også bevegelsesorienterte former, der det kroppslige element er dynamisk. Det er her vi finner yogaens kroppsbewegelser, sammen med blant annet taiji, qigong og buddhismens gående meditasjon. Disse er enda tydeligere kroppssorientert enn de fleste former for stille meditasjon, og fokuset på bevegelse skiller

dem klart ut som egen gruppe. Noen regner dem som former for meditasjon, andre som meditative hjelpeøvelser – og atter andre praktiserer dem som rene kroppsbewegelser, helt uavhengig av meditativ interesse. Både yoga, taiji og qigong retter oppmerksomheten mot gitte bevegelsessekvenser, som samlet skal bidra til ro og balanse, mykhet og fleksibilitet, samt større nærhet til indre impulser og subtile kroppsbewegelser. I noen former for yoga, som i Acems impulsøvelser og i kundalini-yoga, brukes også spontannære bevegelsesformer, som ikke følger et fastsatt mønster, men isteden gir rom for utlevelse av kroppslige og emosjonelle impulser.

Hvordan kroppen bringes inn i meditativ praksis, bestemmes delvis av hvilke forestillinger man har om kropp. I mange meditative tradisjoner er kroppen ikke bare assosiert med det fysiske legemet. Man skiller mellom den "grove" og den "forfinede" kropp. Både i kristen og muslimsk meditasjon ses for eksempel hjertet ikke bare som et fysisk organ, men som et kontaktpunkt til det hellige. Lignende former for "åndelig" anatomi er særlig langt utbygget i indiske forestillinger om chakras og kinesiske forestillinger om kroppsbewegelsesmeridianer og sinoberfelt (*dāntián*). Slike kroppspunkter brukes i meditasjon både som meditasjonsobjekter og ledsagerelementer. ■

Foto: Torbjørn Hobbøl

Fjord1
MRF



Idrett møter meditasjon

Idrettens intense konkurranse og meditasjonens avslappende åpenhet er tilsynlatende motsetninger. Likevel kan meditasjon gjøre det lettere å vinne i idrett, skriver **Halvor Eifring**.

Når moderne konkurranseidrett benytter seg av mentale teknikker, er poenget å øke den kroppslige ytelse. Ofte gjøres dette gjennom målorienterte metoder som bygger på konsentrasjon. Hensikten er å samle sinnet om oppgaven, slik at distraherende tanker ikke kommer i veien for innsatsen. I tillegg brukes visualisering som hjelp til å skape indre forestillinger som skal hjelpe en å mestre konkurransesituasjonen. Målet er seier, kroppen står i fokus, og bevisstheten blir til et middel til å oppnå målet. Det vanlige er å anvende målorienterte konsentrasjonsteknikker.

Åpnende meditasjonsformer som Acem-meditasjon er på mange måter det stikk motsatte av konkurranseidrett. Målorientering virker mot sin hensikt, og konkurransementalitet er et fremmedelement. Selv om vi har sett at kroppen kan fungere som støtte for det mentale arbeid, er poenget først og fremst å arbeide med bevisstheten. Sinnet åpnes for erkjennelse av eksistensielle sider ved tilværelsen. Hvor dette bringer en, kan man ikke bestemme på forhånd.

Man skulle derfor tro at åpnende meditasjon ikke har noe å gjøre i en idretts- eller konkurransesammenheng. Men det viser seg at disse to grunnperspektivene av og til kan kombineres på overraskende måter. Det viser seg at det slett ikke bare er målorienterte mentale teknikker som kan hjelpe idrettsutøvere på veien mot seier, men også meditasjonsformer som i utførelsen overhodet ikke er målorienterte. En vitenskapeelig studie har for eksempel vist at Acem-medita-

IDRETT

**Kropp i fokus
Sinnet er hjelpemiddel
Målorientert**

MEDITASJON

**Sinn i fokus
Kroppen er hjelpemiddel
Åpent erkjennende**

sjon forbedret eliteskytteres yteevne under konkurranse, antagelig fordi spenninger i mindre grad fikk forstyrre evnen til å fungere optimalt under press.

Bruken av en åpnende meditasjonsmetode til å styrke evnen til konkurranse og kroppslig toppytelse kan fungere som et bilde på hvordan meditasjon og meditative kroppsovelser anvendes også i andre sammenhenger. Uavhengig av om man har et langsiktig siktemål om erkjennelse og spenningsbearbeidelse eller ei, viser det seg at en åpen og ledig holdning skaper effekter som gir minst like godt utgangspunkt for toppytelse som målorienterte konsentrasjonsmetoder. ■

Bidragstyttere i Dyade 3 2011



Svend Davanger, f. 1958, professor i medisin ved Universitetet i Oslo, kurslærer i Acem, redaktør i *Dyade*. Forsker på nevrovitenskap, især synapser, endring i celle-til-celle-kommunikasjon og meditasjon.



Halvor Eifring, f. 1960, professor i kinesisk ved Universitetet i Oslo, meditasjonslærer i Acem, redaktør i *Dyade*. Leder det internasjonale forskningsprosjektet Cultural Histories of Meditation.



Anne Friis-Baastad, f. 1943, kurslærer i Acem, yoga-lærer i Norsk Yoga-skole, der hun var leder i 25 år frem til 2006. Fysioterapeut, spesialist i psykomotorisk fysioterapi.



Torbjørn Hobbøl, f. 1951, meditasjonslærer i Acem og rådgiver for Norsk Yoga-skole. Forfatter av *Yogaboken. Bevegelse og pust* (sammen med Are Holen, 2. opplag 2010) og *Impulsøvelser. Yoga i fri flyt* (2011). Cand. philol. med hovedfag i norsk og mellomfag i historie og religionshistorie.



Are Holen, f. 1945, lege og psykolog, professor i adferdsmedisin ved NTNU, tilknytning som professor ved Institutt for allmennpraksis og samfunnsmedisin ved University of North Dakota. Forsker på traumatisk stress, medisinsk utdanning, gruppeprosesser og meditasjon, og er en internasjonalt anerkjent stressforsker. Har bl.a. utgitt en rekke bøker om meditasjon og yoga, deriblant *Stillhetens psykologi. En bok om Acem-meditasjon* (7. opplag 2010) og *Yogaboken. Bevegelse og pust* (sammen med Torbjørn Hobbøl, 2. opplag 2010).



Sigrid Magelssen Skeide, f. 1984, fullførte graden cand. psychol. i 2010 og er for tiden student ved Einar Granum Kunstfagskole. Hennes interessefelt inkluderer meditasjon, filosofi, nevrovitenskap, utdanning og kreativitet.



Erik Ekker Solberg, f. 1952, kurslærer i Acem, yogalærer i Norsk Yoga-skole, spesialist i hjerte- og idrettsmedisin, overlege ved medisinsk avdeling, Diakonhjemmet sykehus. Arbeider med klinisk kardiologi og forsker på kardiologi i idrettssammenheng.



Anne Thomte, f. 1958, yogalærer og leder av Norsk Yoga-skole, kurslærer i Acem, teater- og bevegelseslærer ved Hartvig Nissens skole i Oslo.



NORSK YOGA-SKOLE

Norges eldste yogaskole. Grunnlagt 1968

[Hjem](#)
[Grunnkurs](#)
[For gravide](#)
[Helgekurs](#)
[Sommerkurs](#)
[Hva er yoga?](#)
[Nytt](#)
[Om oss](#)
[Kontakt](#)
[RSS](#)

Yoga kurs

- » Grunnkurs
- » Øvede
- » Videregående
- » Gravide
- » Yoga & meditasjon
- » Pust og avslapning
- » Helgekurs
- » Sommerkurs
- » Timplan
- » Gratis prøvetime i Oslo

Kurssteder

- » Oslo
- » Trondheim
- » Bergen
- » Halvorsbøle
- » Lundsholm

Yoga skaper tilstedeværelse og mer energi



Timeplan for Norsk Yoga-skole 23 11 87 00

» Yoga for gravide (gang nr 2) Oslo
mandag 22. august 2011, 17.00-18.30

Yoga & meditasjon

Workshop lørdag 27. august kl. 11.00-14.00 i Sporveistgt. 37

Gratis prøvetime



Onsdag 17. august kl. 19.00 Sporveistgt. 37

Øvede

Kurs for deg som har deltatt på yoga grunnkurs, trinn 1 og 2. Onsdag 31. august kl. 17.00 i Sporveistgt. 37

yoga.no




The Meditation Blog

[HOME](#)
[MEDITATION BASICS](#)
[RESEARCH](#)
[ARTICLES](#)
[PHOTOS](#)
[VIDEOS](#)
[ACEM](#)
[CONTACT](#)

What is meditative art?

3 Høver on Aug 10 2011 | Filed under: Culture, Meditation ansløpet



You can think of meditative art as poetic paintings of nature, or abstract images of space, maybe like the water colour to the left, painted by Henrik Nolte just before he left for this year's summer retreat in Acem Meditation. But many of his other paintings certainly don't conform to our standard clichés of meditative art. [Continue reading](#)

Tags: art, meditation

The Meditation Blog explores meditative practice, experience and research. The bloggers are connected to Acem, but represent their own views here.

There are 118 posts and 229 comments so far and you can feed on them.

[Entries RSS](#)
[Comments RSS](#)

themeditationblog.com

Acem-meditasjon Norge
Veig land


[Om Acem-meditasjon](#)
[Ønsker å lære](#)
[Har lært](#)
[Om Acem](#)
[Kurs](#)
[Kalender](#)
[Kontakt](#)

Mange grunnkurs over hele landet til høsten!

Se alle mulighetene her.

Acem-meditasjon - Norges mest brukte avslapningsmetode

Acem-meditasjon er en enkel teknikk som alle kan lære. Viktige resultater er avslapning, mindre stress, mere energi og personlig utvikling.

Ønsker å lære



Her finner du oversikt over alle grunnkurs i hele landet og informasjon om kursset og metoden.

[Les mer ...](#)

Har lært



Her finner du oversikt over alle aktiviteter, kurs og retretter. Det er mye å hente.

[Les mer ...](#)

Mange grunnkurs starter til høsten over hele landet

Se oversikten her.

Viktig meditativt forum med Acems stifter Are Holen 30. november.

Se flere detaljer.

Føll om Acem

At forskere med tilknytning til Acem bidrar til vitenskapelig undersøkelse av meditasjon, regnes i de fleste sammenhenger som et pluss. I et sommeroppslag i Døgladet velger journalisten isteden å mistenkeliggjøre dette.

[» Les mer](#)

Tidsskriftet Dyade

Dyadebloggen
Meditasjonsbloggen på engelsk

Acems retrettsteder:

Halvorsbøle
Lundsholm

Norsk Yoga-skole

Acem studentgruppe
Meditasjonsforskning

acem.no

ISSN 0332-5790



9 770332 579031

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE

NOR 2011 Arg 43 Nr 3
Dvade



Returadresse:

■ IACEM

Postboks 2559 Solli
0202 Oslo



Stillhetens bevegelser

Yoga og meditasjon foregår i skjæringspunktet mellom kropp og sinn.

I dette *Dvade* gir tre forskere den første større gjennomgang av hva moderne vitenskap vet om yogaens effekter.

To yogalærere ser på pusten som personlighetens fingeravtrykk og muskelstrekk som en vei mot indre varhet.

En kulturforsker ser på kroppens rolle i ulike meditasjonsformer og drøfter hvorfor det moderne meditasjonslandskapet er dominert av østlige teknikker.

En psykolog og en nevroforsker spør hvordan meditasjon kan øke hjernens fleksibilitet.

Og en meditasjonslærer drøfter eldgamle idéer om hvordan yoga og meditasjon bringer sinnets aktivitet til stillhet.

DYADES 3 2011 STILLENHEITENS BEWEGELSER