



Frisk av meditasjon?

Jeg har begynt å meditere og føler at det virker mye sterkere på kroppen min enn jeg hadde forestilt meg. Det har fått meg til å lure på om det finnes det sykdommer som man kan bli frisk av ved å meditere?

Meditasjon er en fellesbetegnelse på ulike avspenningsteknikker. Målet er vanligvis fysisk avslapning, sinnsro samt økt innsikt i og aksept av egne følelser. Det kan bidra til økt livskvalitet og personlig vekst. De fleste sitter komfortabelt i en seng eller stol med lukkede øyne og god ryggstøtte. Kroppen kjennes behagelig tung, og man prøver å la tanker og innfall få komme fritt. Det er et godt utgangspunkt for å bli bedre kjent med seg selv og sine utfordringer.

En del av forskningen som har vært utført på mulige helseeffekter av meditasjon har vært av varierende kvalitet. Da man grundig analyserte studiene, kunne man likevel fastslå at økt mestring av eller reduksjon av følgende problemer er dokumentert:

- jobbstress
- angst
- søvnvansker
- å leve med en kreftsykdom
- øresus
- migrene
- ryggsmarter
- høyt blodtrykk
- gjentatte hjerteinfarkt