



Har du brug for et break i en travl hverdag? Så er meditation måske vejen. Her kan du – for en tid – koble fra og lade sindet være stille. Helt stille. fit livings Pernille Kofoed tog udfordringen op og forsøgte at lære den svære kunst: At være til stede lige her og nu.

Af Pernille Lewinsky Kofoed
Foto Peter Nørby

FIT TESTER

Meditation

– lær at finde indre ro



Journalist
Pernille Kofoed

– Vær opmærksom på din vejtrækning. Mærk, hvordan luften siver ind og ud af dine næsebor, og lad din vejtrækning være dit fokus, så du kan være fuldt og helt til stede.

Ordene tilhører meditationslærer Christina Hernvig. Og netop vejtrækning er så godt som det eneste, der giver genlyd i den lille kreds, der denne lørdag formiddag er mødt op til en times meditation hos Flex Yoga på Østerbro i København.

– Meditation er ikke noget, I kan lære eller læse jer til i en bog. Faktisk gælder det om, at I bare sætter jer ned, lukker øjnene, slapper af og lader jer guide, forklarer Christina Hernvig.

Fra sin plads på en af de hvidskurede vægge kigger guruen Swami Sivananda og hans discipel ned på os, og en duft af parfumerede og let sødlig røgelsespinde sender mine tanker mod varme og mere eksotiske himmelstrøg. Men meditation handler ikke om at drømme sig væk og forsvinde i tanker, minder Christina Hernvig os om. Det handler om at skabe et sted, hvor man kan standse op, vende blikket indad og give sig selv et mentalt pusterum.

STILHED I SINDET (OG SMERTER I ANKLERNE)

Opsat på at lære kunsten at lade mit sind være stille sætter jeg mig godt til rette på min mønstrede pude i den lille rundkreds på gulvet. Med løst krydsede ben, ret ryg og tommel- og pegefingre presset blidt mod hinanden, trækker jeg vejret i dybe og rolige drag.

Jeg lukker øjnene og forsøger at følge Christinas opfordring om at nulstille mig selv. Jeg lader mit sind orientere sig og lytter til lydene omkring mig. En svag summen fra en ventilator blander sig med lyden af en flyvemaskine i det fjerne og lærerens sagte, monotone stemme.

– Bed dit sind om at være helt stille og mærk, at din krop er rolig og ubevægelig. Hvis dine tanker begynder at springe, så vend blidt og bestemt din opmærksomhed tilbage til dit åndedræt, lyder Christinas sagte stemme i det fjerne.

På hendes opfordring prøver jeg koncentreret at fokusere fuldstændig på mit åndedræt og oplever fak-

tisk et øjeblik en nærmest vægtløs tilstand. Men kun et øjeblik. Sekundet efter er jeg vildt irriteret over, at mine ankler gør ondt mod det hårde underlag. Jeg prøver ihærdigt at ignorere smerterne, mens jeg trækker vejret ind og ud gennem næsen, det bedste jeg har lært. Og lidt efter lidt sker det faktisk. På mirakuløs vis slipper smerterne taget i mine ben.

TIDEN OG VEJRTRÆKNINGEN STÅR STILLE

– Hold koncentrationen, og mærk, hvordan din krop føles fuldstændig stille og afslappet samtidig med, at du er bevidst og vågen.

Gang på gang stikker mine tanker af, men Christinas opfordringer om at slippe tankerne og bringe opmærksomheden tilbage til min vejtrækning, hjælper mig hjem igen. Indimellem er det, som om både tiden og min vejtrækning står stille, og da jeg blidt bliver kaldt tilbage fra min meditative tilstand, er det svært at tro, at der faktisk er gået 25 minutter. En lille halv time med krydsede ben og hovedet – så godt som – tomt for tanker. Det sker kun alt for sjældent, og det giver mig faktisk lidt at tænke over. Da jeg forlader lokalet, falder mit blik på et lille indrammet billede med guru Sivanandas ord „Serve, Love, Give, Purify, Meditate, Realize”, og jeg smiler for mig selv. Det er helt sikkert ikke sidste gang, jeg under mig selv et mentalt frikvarter.



HVAD ER MEDITATION:

Meditation stammer fra Østen og er et redskab til at opnå ro og selvindsigt. Meditation handler om, at du lærer at fokusere din opmærksomhed på noget bestemt. Ved at meditere dagligt træner du dig i ikke at følge de tanker og følelser, der hele tiden kommer og går, og få dit sind til at falde til ro.

HVAD KRÆVER DET:

Alle kan lære at meditere, og det kræver ingen særlige evner eller erfaringer. Hvis du mediterer hjemme, skal du blot finde et sted og et tidspunkt, hvor du kan sætte dig uforstyrret og behageligt. Hvad skal du have på: Behageligt, lunt tøj. Da din kropstemperatur falder under meditationen, kan det være en god ide at tage et tæppe eller sjal om skuldrene.

HVOR KAN JEG TRÆNE:

Vi testede meditation hos Flex Yoga på Østerbro i København (flexyoga.dk). Du kan dyrke det mange steder, og flere fitnesscentre tilbyder også meditation.

HER KAN DU OGSÅ MEDITERE:

f.eks. Fitness.dk, fitness.dk. Meditationskolen, København K, meditationsskolen.dk. Skandinavisk Yoga & Meditations-skole, yoga.dk (findes flere steder i København, Sjælland og Jylland).



SÅDAN KOMMER DU I GANG

1. FIND ET ROLIGT STED, hvor du ikke bliver forstyrret. Skab en stemning af ro og fred med f.eks. stearinlys, blomster eller et billede af noget, der forbinder dig med ro. Mediter samme sted hver gang.

2. MEDITER REGELMÆSSIGT og afsæt et bestemt tidspunkt hver gang. Vælg helst et tidspunkt, hvor du ikke har en masse gøremål.

3. VÆLG EN BEHAGELIG SIDDESTILLING. Du kan sidde på gulvet på en fast pude eller madras med benene over kors og ret ryg eller på en stol (sid lidt fremme på stolen uden at støtte mod ryglænet). Undgå at ligge ned, da kroppen forbinder det med hvile og søvn.

4. INDLED MED AT BEDE SINDET OM AT VÆRE STILLE. Prøv at være til stede her og nu. Træk vejret stille og roligt og fokuser på dit åndedræt.

5. TILLAD DIT SIND AT VÆRE UROLIGT I STARTEN og undlad at blive irriteret over, at dine tanker vandrer. Hvis du bliver forstyrret af tanker, så kig på dem, tænk tanken færdig og giv slip på den. Vend herefter tilbage til dit åndedræt igen og igen.

6. BEGYND MED AT MEDITERE 10 MINUTTER AD GANGEN. Efterhånden som sindet og kroppen vænner sig til at sidde på puden, kan du øge længden af dine meditationer.

FITS VURDERING

En halv time med korslagte ben, lukkede øjne og fuldt fokus på dit åndedræt? Er det virkelig muligt? Svaret er ja. Og skal jeg prøve det igen? Helt klart ja. Selv om meditation udfordrede både tålmodighed og rastløshed, gav det mig smag for ind imellem at slå autopiloten fra og snuppe et mentalt frikvarter.

MEDITATION – SÅDAN VAR DET

KONDITION ★★★★★

STYRKE ★★★★★

UDHOLDENHED ★★★★★

FORBRÆNDING ★★★★★

SJOVHED ★★★★★

Læserservice

Her finder du telefonnumre/webadresser på tøj og udstyr, du har set i bladet.

Apair, 33 91 99 20, apair.dk

Accessorize, 33 33 04 14

Aladdin, Contrast, 33 33 04 12, new.contrast-is.dk

American Vintage, 40 52 11 99

Annemarie Börblind, 70 23 66 30, borblind.com

Aqua d'or mineral water, 96 29 12 00, aquador.dk

Aveda, 33 14 00 24

Balance Me, 26 24 30 51

BalmBalm, 30 11 90 60

Biotherm, 43 24 60 20, biotherm.com

Borgen, 36 15 36 16, borgen.dk

Carlsberg 33 27 33 27, carlsbergdanmark.dk

Casall, 44 53 50 19, casall.com

Cath Kidston, 08450 262 440, cathkidston.co.uk

Clean, 38 10 01 11

Clinique, 36 39 44 00, clinique.dk

Cos, 36 97 88 81

Culture, 76 98 11 00, culture.dk

Dermalogica, 86 72 58 00

Designer Mudder, 75 26 45 91

Egekilde Royal Unibrew, 56 77 15 00, royalunibrew.com

Eva Solo, 36 73 20 73, evadanmark.com

Falke, 31 19 89 00, prconnect.dk

Firefly, 46 59 91 84, easy-pack.dk

Fjällraven, 86 20 20 75

Forrest and Bob, 22 26 03 14, forrestandbob.com

Friluftsland, 33 14 51 50, friluftsland.dk

Gylkendal, 33 75 55 55, gylkendal.dk

H&M, 70 10 23 31

H2O, 53 53 54 55

Hill Street, 39 64 39 93

JanSport, jansport.com

Jurlique, 86 94 26 13, jurlique.dk

Keel's, Taschen, 33 36 34 37

Forlaget Klematis, 86 17 54 55, klematis.dk

Kusmi Tea, kusmitea.com

Lacoste, 35 42 44 55, lacoste.com

Lindhardt og Ringhof, 33 69 50 00, lindhardtogringhof.dk

Matas, 48 16 55 55

Moshi Moshi Mind, 35 38 70 78, moshimoshi.dk

Månestråle, 32 96 84 90, maanestraale.dk

North Face, 44 47 90 94, thenorthface.com

Nuxe, 45 65 55 55

Ole Henriksen, 70 22 45 75

Only, 70 70 17 91, only.bestSELLERSHOP.COM

Organic Apoteke, 33 25 47 47, greenskin.dk

Organic og Co., 46 59 59 54, organicogco.dk

Origins, 36 39 44 00

Politiken, 33 47 07 07, politikensforlag.dk

Puma, 87 93 99 00

Rosinante, 33 41 18 00, rosinante.dk

Sally Hansen, 39 27 02 02

Shiseido, 44 99 09 99

Speedo, 65 31 83 63

Suki, 33 17 00 77

Sund Kilde, 73 54 14 18, sund-kilde.dk

Taschen, 33 36 34 37, taschen.com

The Body Shop, 70 25 22 26

Topshop, 33 12 04 22

Tromborg, 29 25 83 80

Urtekram, 98 54 22 88, urtekram.dk

Vichy, 43 24 64 84, vichy.dk

Vintage Neutrals, Elements, 45 38 10 01 11, elements-aps.com

Vitamin Well AB, vitaminwell.com