

Meditation for mænd – Sådan kommer du i gang

I en travl hverdag søger flere og flere danskere roen. Det kan gøres på mange forskellige måder, men nogle er mere effektive end andre. I en hverdag, hvor tiden er knap, er særligt yoga og meditation to populære måder. I dag er det et overtal af kvinder, der prøver kræfter med disse teknikker, men det udelukker ikke mændene og deres mulighed for at få stor glæde af dem.

Derfor har vi samlet en guide til, hvordan du kommer godt i gang med meditation som mand. Der er nemlig mange gode fordele ved at lære simple teknikker til at finde roen. Vi fortæller dig mere om, hvad meditation kan gøre for dig, og hvordan du får gang i en god rutine. Meditation kan gøres både hjemme og ude. Derfor er det et suverænt værktøj.

Hvad er meditation?

Lad os først kigge lidt nærmere på, hvad meditation er. Gennem årene er det blevet mere og mere udbredt. I dag er det ikke kun noget, som du selv skal sørge for. Du kan nemlig også deltage i workshops og kurser, hvor du bliver guidet til at komme godt i gang.

Meditation er en helt særlig måde, hvorpå du kan styre din egen opmærksomhed. Der findes et væld af forskellige metoder, men alle bunder i, at du søger roen med lukkede øjne. For mange kan meditation virke som et spirituelt virke, som kun de færreste mestrer. Men sådan er det heldigvis ikke.

Meditation er nemlig for alle, og du behøver hverken at være religiøs eller spirituel for at få glæde af de mange teknikker. Det handler nemlig om at fokusere på sin opmærksomhed. Det handler om, at du bliver ét med din opmærksomhed. Selvom det lyder kompliceret, kan det sagtens lade sig gøre. Du lærer at fastholde dit fokus og kontrollere dit åndedræt. Det får kroppen til at slappe af og søge mod roen.

Hvad kan meditation?

Ser vi nærmere på, hvad meditation kan, handler det dybest set om at søge et frirum. I løbet af dagen har vi omkring 190.000 tanker, der bevæger sig gennem vores hjerne. Dermed har meditation til formål at give dig et tankemæssigt frirum. Du bliver selvfølgelig ikke fri for dine tanker, men du lærer at kontrollere og bibeholde fokus på én bestemt ting.

Det er langt fra alle, der kan skubbe tankerne væk, og det er heller ikke formålet. I stedet er formålet at skabe bevidsthed om det øjeblik, du er i. Det kan være i form af fokus på din vejtrækning eller ved at dvæle omkring én bestemt visualisering eller sætning.

Hvad er fordelene ved meditation?

Der er mange fordele ved meditation, ligesom der er ved yoga. Først og fremmest er meditation med til at mindske stressniveauet i kroppen. Du forbedrer dit helbred og oparbejder en bedre forståelse for andre mennesker. Derudover kan du opleve, at meditation styrker dig både på arbejdet og i dit parforhold.

Meditation er også en gammel tradition. Den rækker mange tusinde år tilbage, og det er der god grund til. Det er særdeles effektivt for krop og sind, særligt når det kommer til en travl hverdag. Undersøgelser viser også, at personer, der praktiserer meditation, oplever at finde mere ro, leve længere og generelt have en større livsglæde.

Sådan kommer du i gang

Måske kan det som mand være svært at komme i gang med meditation. Det er noget, alle og enhver kan dyrke, hvad end du er mand eller kvinde. For at give dig det sidste skub får du her nogle gode råd til, hvordan du kommer godt i gang.

1. Vil du meditere alene eller sammen med andre?

I dag finder du et væld af muligheder i forbindelse med meditation. Du kan tage på kurser eller små hold, eller du kan meditere alene derhjemme. Derfor skal du først og fremmest beslutte, hvordan du vil komme i gang. Er du nybegynder, kan det ofte betale sig at vælge et kursus eller nogle timer. På den måde lærer du bedst muligt alle de vigtige grundteknikker.

Fakta

Ved hjælp af meditation, er det muligt at reducere angst og stress. Det ville være en god idé at benytte sig af meditation regelmæssig, det kan være et par gange om ugen.

2. Hvor ofte vil du meditere?

Derudover er det også vigtigt, at du beslutter, hvor ofte du gerne vil meditere. Som udgangspunkt får du mest muligt ud af meditation, hvis du vælger at dyrke det på daglig basis. Men har du ikke tid nok, kan du også vælge at springe nogle dage over. Det vigtigste er at have en plan, så du sørger for at øve og vedligeholde din teknikker. Prøv med 15 minutter hver dag i de første 30 dage.

3. Hvor og hvornår?

Udover hvor ofte du vil meditere, bør du også finde ud af, hvor og hvornår det skal være. Ved at have et fast sted og et fast tidspunkt får du en bedre rutine. Vælg et sted, hvor der er ro og en god atmosfære. Det kan være på gulvet i soveværelset eller i dit kontor. Du skal finde et sted, hvor du bliver forstyrret mindst muligt.

4. Hav tålmodighed

Meditation kommer ikke bare fra den ene dag til den anden. Ligesom det tager tid at blive god til en sportsgren, gør det samme sig gældende for meditation. Derfor skal du indstille dig på, at du skal have en god portion tålmodighed. Det tager lang tid at lære at mestre teknikkerne, men de vil komme lidt efter lidt.

Derfor bør du give meditation en ærlig chance. Fungerer det ikke optimalt efter tre uger, skal du blot blive ved lidt længere. Når du først har knækket koden, vil du få store glæde af meditationen hver eneste dag.