

# MEDITER

## *dig stærk og energifyldt*



CHARLOTTE BECH

*Dyb afslapning, en skarpere hjerne, mere overskud og et gladere sind. Transcendental Meditation™ lover at lette presset i en travl hverdag. Læge Charlotte Bech instruerer i TM og anbefaler meditationsmetoden som en enkel og effektiv metode til håndtering af livsenergi.*

AF JOURNALIST HELLE NORDGAARD. FOTO: ISTOCKPHOTO

**D**u kan meditere overalt. I et åbent kontorlandskab, i toget til Slagelse eller i flyet til London, Paris eller New York. Dine kolleger eller medpassagerer vil tro, at du tager et hvil, for meditationen er ret diskret, når du udøver den. Lige indtil du åbner øjnene igen og med fornyede kræfter tager hul på de opgaver, der venter dig. Virkningen er, at du kan møde dine kolleger, kunder, kæreste eller familie fuld af overskud med en indre ro og følelsen af at være i balance.

Transcendental Meditation, kaldet TM, hitter stort i USA for tiden. Og det er ikke så mærkeligt, for ifølge læge Charlotte Bech er TM den enkle vej til afslapning og opladning. En mekanisk teknik, der alene kræver, at du lærer, hvordan den udøves, og ikke stiller krav til, at du lever på en bestemt måde. Teknikken udløser en refleks, der får hele nervesystemet til at falde til ro, og på få minutter genoprettes en balance i sind og krop. Vil du følge TM's anbefalinger, skal du meditere 2 x 20 minutter dagligt.

### BEDRE SØVN

Meditation påvirker først og fremmest kroppens centralnervesystem. Virkningen sker i hele fysiologien og ser ud til at give en positiv effekt på især hjerte-kar-sygdomme. Pulsen bliver roligere, og blodtrykket normaliseres. Åndedrættet forfines, og under meditationen kan du pludselig opleve, at du ikke har trukket vejret et stykke tid. Du slapper endnu dybere af end

### SÅDAN KAN DU SELV GØRE:

- Vælger du selv at finde et mantra til din meditation og prøve dig frem, så beslut dig for et ord, du synes om. Vælg et uden mening. Bliv så ved med at gentage ordet og koncentrer dig samtidigt om din vejtrækning. Uvedkommende tanker holder du væk.
- Træk vejret langsomt, dybere og dybere. Mærk, hvordan en blød og behagelig ro breder sig i krop og sind. Du er nu i gang med at meditere.

### MEDITER MED MANTRA

*Det eneste, du har brug for ud over at lære selve meditationsteknikken, er et mantra. Dit mantra er det virkemiddel, du køber dig til som en del af instruktionen, når du vil lære TM. Det kan være en lyd eller et ord, som du siger inde i dig selv hver gang, du skal meditere.*





## SNUP 20 MINUTTER INDEN DU TAGER HJEM

Har du brug for at lægge arbejdet bag dig, inden du kører hjem, foreslår Charlotte Bech, at du lukker computeren og mediterer i 20 minutter før afgang.

- **Sørg for at sidde godt.** Er kontorstolen eneste mulighed, så indstil den, så du slapper bedst muligt af i kroppen.

- **Undgå, at kolleger afbryder.** Sæt telefon og mobil på lydløs – og stil evt. et skilt frem på dit skrivebord med ordene 'Forstyr ikke – jeg mediterer'.

- **Luk øjnene** og brug din personlige meditationsteknik. TM er en individuel form, du lærer hos en instruktør. Måden mantraet anvendes på her, og hvad der gøres ved lyde og tanker, varierer fra person til person.

- **Når du får tanken,** at nu er der nok gået 20 minutter, åbner du lige et halvt øje og kigger på klokken. Er der kun gået 16 minutter, så fortsæt lidt endnu. Tag så hjem... og mød familien eller vennerne med fornyet energi.

under søvn. Har du mediteret i løbet af dagen, kan det også give en roligere og dybere nattesøvn.

### SKARPERE HJERNE

Undersøgelser peger på, at din intelligens også forbedres ved at meditere efter TM-metoden. I et studie fra USA og Canada steg IQ'en hos en gruppe studerende med 5 point i gennemsnit efter et 2-årigt forløb med et avanceret TM-program. Og ikke nok med det. Når man inden for TM henviser til undersøgelser af meditationens gavnlige virkning på intelligensen, kobles en række gevinster oveni: Du får en bedre hukommelse, intuition og beslutningsevne. Dit syn og din hørelse skærpes. Samtidigt skulle du også blive bedre til at tale og skrive.

### FORBEDRET PRÆSTATION

Det er fristende at sammenligne den umiddelbare virkning af meditation med den, du får af et glas rødvin efter en travl dag. Du »falder ned«. Men hvilen efter meditation er dybere og genererer samtidigt

## LÆR TM

Vil du lære **transcendental meditation** kan du tage et intensivt kursus, der består af 7 trin med 2-timers lektioner. Efter en indledende samtale med instruktøren ligger trin 2-7 i et koncentreret forløb på 5 dage i træk. Du kan lære TM her:

[www.charlottebech.dk](http://www.charlottebech.dk) • [www.meditertm.dk](http://www.meditertm.dk) • [www.rfh.dk](http://www.rfh.dk)

en energi og lethed i kroppen, der hjælper med at holde fast i planen om løbeturen eller besøget i fitnesscenteret. Med bedre fokus her og nu får du også større udbytte af din træning. TM anbefales og bruges derfor også af sportsfolk som mental træning inden konkurrencer og kampe for at optimere præstationerne.

### MERE LYKKE

Meditationen gør dig i godt humør. Måske fordi du føler dig mindre stresset og mere rolig efter 20 minutter uden afbrydelser. Men du bliver også gladere, fordi du danner mere serotonin i hjernen under meditationen. Serotonin kaldes lykkehormonet, og meditation anbefales derfor også som en kur mod depression.

KILDE: LÆGE OG TM-LÆRER CHARLOTTE BECH