

UPPNÅ INRE FRID & BLI MER NÄRVARANDE I NUET

Start hjälp Meditation

www.annikawallinsyoga.se





Om mig

Varmt tack för ditt köp av någon form av meditation från mig och välkommen till den här meditationsguiden, som jag hoppas ska inspirera dig att dagligen avsätta en stund för inre kommunikation. Det kan vara så lite som 10 minuter helt på egen hand, eller en längre guidad meditation på upp till en timme. Det finns inga rätt eller fel, det är du som bestämmer!

Jag heter Annika och är en erfaren yogalärare med både många utbildningar och många års instruerande. Jag är också sound healer, Reiki Master och folkhälsovetare med inriktning mot hälsopsykologi. Så jag har en bred kunskap och erfarenhet att dela med mig av.



Innehåll



INTRODUKTION

FÖRDELAR MED MEDITATION

MEDITATIONSTEKNIKER

OLIKA SÄTT ATT MEDITERA

MYTER OM MEDITATION

KOM IGÅNG!

ARBETSBLAD

1

Introduktion

Meditation är ett kraftfullt verktyg som kan hjälpa dig att uppnå inre frid, bli mer närvarande i det innevarande ögonblicket, och finna en inre stabilitet i det allt snabbare tempo som världen snurrar i. Du kan se meditation som att städa på vinden, allt möjligt bråte har samlats där som inte ens har någon funktion längre. På samma sätt samlas begränsande föreställningar och negativa tanke-spår där som påverkar vår förmåga att leva utifrån vår fulla potential.



2



Fördefar med meditation

Meditation ger dig lugn och flexibilitet och det hjälper dig att se saker från ett klarare och mer öppet perspektiv, vilket hjälper dig att fatta bra beslut under dagen. Beslut som gynnar dig och är bra för dig, istället för att du går på autopilot och fattar invanda beslut, som kanske inte alltid är lika bra.

Meditation är också ett sätt att komma i kontakt med din själ och ditt livs syfte, att få insikter om vad just du är här för att bidra med för helheten.

Meditation har bland annat visat sig stärka immunsystemet och förbättra hjärnkapaciteten och båda de sakerna blir viktigare och viktigare idag. Vi har minnet av pandemin relativt färskt, vilket blev en påminnelse om vikten av ett starkt immunförsvar. Personligen har jag klarat mig från Covid, men däremot drabbades jag av ett fästingbett med TBE som följd sommaren 2023 och det är också något som ökar markant. Jag var jättesjuk och sängliggande i flera veckor och kunde inte komma ihåg ord, saker som i normala fall sitter i ryggmärgen var helt borta, jag kunde inte äta och trodde inte ens att jag skulle klara av att köra bil eller jobba igen.

Hjärnkapaciteten blir också viktigare och viktigare i vårt informationssamhälle med alldeles för mycket skärmtid och intryck som vår hjärna ska sortera.



Meditation är också ett verktyg för stresshantering och att få frid i sinnet, avslappning och att lugna ner tempot i en värld där allt ska gå fortare och fortare. Stress har kopplats till mängder olika hälsoproblem, som exempelvis hjärt-kärl sjukdomar, högt blodtryck och viktökning. Kanske är det till och med så att det är grunden till de flesta sjukdomar?

Meditation främjar också en andlig utveckling, alltså mötet med den delen av dig som egentligen är du, bakom alla roller, alla begränsande tankar, bakom känslor och bortom egot.

Meditation är inget nytt och inget som behöver göras på något särskilt sätt, det kan användas på olika sätt beroende på vilka mål du vill uppnå.

Meditation kan vara så enkelt som att du hittar en plats där du inte blir störd, mitt i ditt stressade schema. Ju mindre tid du känner att du har för meditation, desto mer behöver du det.

Om du känner dig stressad eller orolig, ta dig tid att meditera, kom ihåg - det är lite som att rensa på vinden.

Det kan vara så enkelt som att sitta och följa andetaget och bjuda in din själ för en stunds samvaro.





Meditationstekniker



Guidad meditation eller meditation på egen hand?

Vissa studier har visat att guidad meditation kan vara till hjälp när man ska börja meditera, men det kan också vara härligt att lyssna till även om man är en van meditatör. Effekten är inte bättre eller sämre mot om du sitter för dig själv och mediterar i tystnad, eller mediterar genom att recitera ett mantra.

Det är helt enkelt en smaksak, vissa människor föredrar att guidas för att få hjälp med fokus och uppnå de mål de önskar uppnå, andra tycker att det ger mer att meditera för sig själv i tystnad utan att lyssna på instruktioner. Själv varierar jag mellan båda varianterna.

På min hemsida hittar du fler meditationer som jag har spelat in och som jag själv mediterar till.

Gratis på min hemsida ligger en METTA meditation och om du är kund i min yogaportal ligger en förlängd version där. METTA är känt från buddismen och betyder att man skickar ut kärleksfull omtanke (compassion) ut i världen. Prova gärna den så gör du dessutom en god gärning samtidigt som du mediterar, för det i sig har också positiva effekter på dig.



Klicka på bilden om du vill komma till sidan med METTA meditation.

3



Olika sätt att meditera

Det finns många sätt att meditera, till exempel kan du hålla ditt fokus på ditt andetag, eller på att recitera ett mantra tyst eller högt.

Den här typen av meditation kallas för fokusbaserad meditation och har visat sig ha många fördelar, som exempelvis minskad stressnivå och bättre koncentrationsförmåga.

Det finns många olika mantran man kan använda och du behöver inte ens använda ett mantra på något främmande språk om du inte vill. Du kan tänka något i stil med "Jag andas in lugn" på inandning, "jag andas ut oro". Hitta dina ord! Det engelska mantrat I AM är fint, det låter liksom inte lika bra med JAG ÄR, även om du så klart kan använda det om du tycker om det.

MANTRA: HARI OM

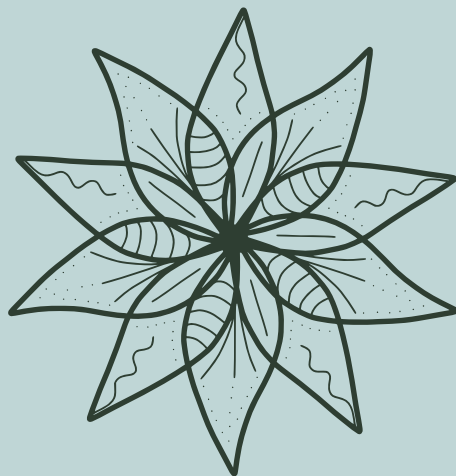


HARI: Kraften som tar bort smärta, negativitet & hinder

OM: Den ursprungliga kosmiska vibrationen

Chanta OM HARI OM för att skingra mörkret, ta bort negativitet & ersätta det med ren, gudomlig energi.

MANTRA: OM SHANTI

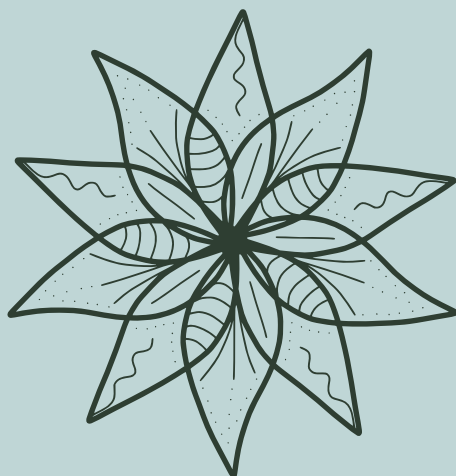


OM: Den ursprungliga kosmiska
vibrationen

SHANTI: Frid & lugn

Chanta OM SHANTI SHANTI för att kalla
på den kosmiska friden

AHAM PREMA



Jag är gudomlig kärlek



Nadi Shodana är en meditations och andningsteknik som stimulerar dina energikanaler Nadis, som löper genom hela dig och transporterar runt livsenergi.

DU INLEDER OCH AVSLUTAR ALLTID MED VÄNSTER NÄSBORRE.

Sätt pek- och långfinger mellan ögonbrynen. Du kommer att täppa för näsborrarna med ringfinger och tumme, alternativt viker du ner alla fingrarna utom lillfinger och tumme och använder dem istället. Det är en smaksak, så känn in vilket som känns rätt för dig.

Börja med att hålla för höger näsborre och *andas in genom vänster*, håll andan kort och skifta finger och *andas ut (gärna dubbelt så lång utandning) genom höger näsborre*. *Andas in igen genom höger näsborre*, håll, skifta finger, *andas ut genom vänster*. Upprepa så att du alltid andas in genom samma näsborre som du har andats ut. Sitt i 5 - 45 minuter och avsluta när du har andats ut genom vänster näsborre.

3



Vipassana

Vipassana betyder att se saker som de verkligen är, och det är en av Indiens mest uråldriga tekniker att meditera. Det lärdes ut i Indien redan för mer än 2.500 år sedan.

Det är en meditation som innehåller koncentration på kroppen/kroppens sensationer, eller insikterna som detta erbjuder.

Vipassana innehåller att observera dina tankar och emotioner precis som de är, utan att döma eller låta dem slå rot i dig.

Vipassanas fördelar är att det kan minska på stress och oro, förbättra minnet, ge starkare drivkraft och göra det lättare att börja se livet ur en positiv synvinkel.



Om du har en trumma kan du gärna meditera med den. Endera hittar du en suggestiv rytm i lagom takt och bara fokuserar på rytmen och låter hjärnvågorna saktas ner och hjälpa dig att glida in i ett meditativt tillstånd, eller så kopplar du ditt andetag till rytmen, kanske andas in på fyra slag och ut på åtta till exempel.

Eller så trummar du en hjärtrytm DOUM-DOUM....DOUM-DOUM och försöker hitta en rytm på cirka 60 slag i minuten. Det har en lugnande och centrerande effekt som säkert kan kopplas till tiden du låg i din mammas mage och lyssnade på hennes hjärtslag.

Lek och hitta ditt sätt för att trumma har helande effekter i sig!

Försök gärna hitta trummans "Sweet spot", där den bygger upp övertoner och börjar sjunga.

Du kan också recitera ett mantra direkt in i trumman och låta trumman sjunga din intention. Endera ett traditionellt mantra eller ditt eget som du vill jobba med och som du hittar en rytm till.

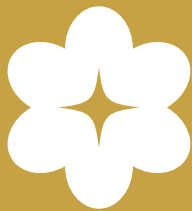


Myter om meditation

Det är normalt att känna motstånd mot meditation, tro mig, jag har själv varit en mästare på att undvika det, så ingen vet bättre än jag hur trögt det kan vara att komma igång med den här vanan. Det finns också en del missförstånd kring vad meditation är och hur det fungerar.

Kanske har du hört att meditation är att inte få tänka och du tänker "att det kommer jag aldrig att klara", men det stämmer **INTE**. Det handlar istället om att betrakta att du har tankar, men du är inte dina tankar. Och varje gång du kommer på dig själv att tänka, för du tillbaka din medvetenhet till det som är ditt fokus i meditationen

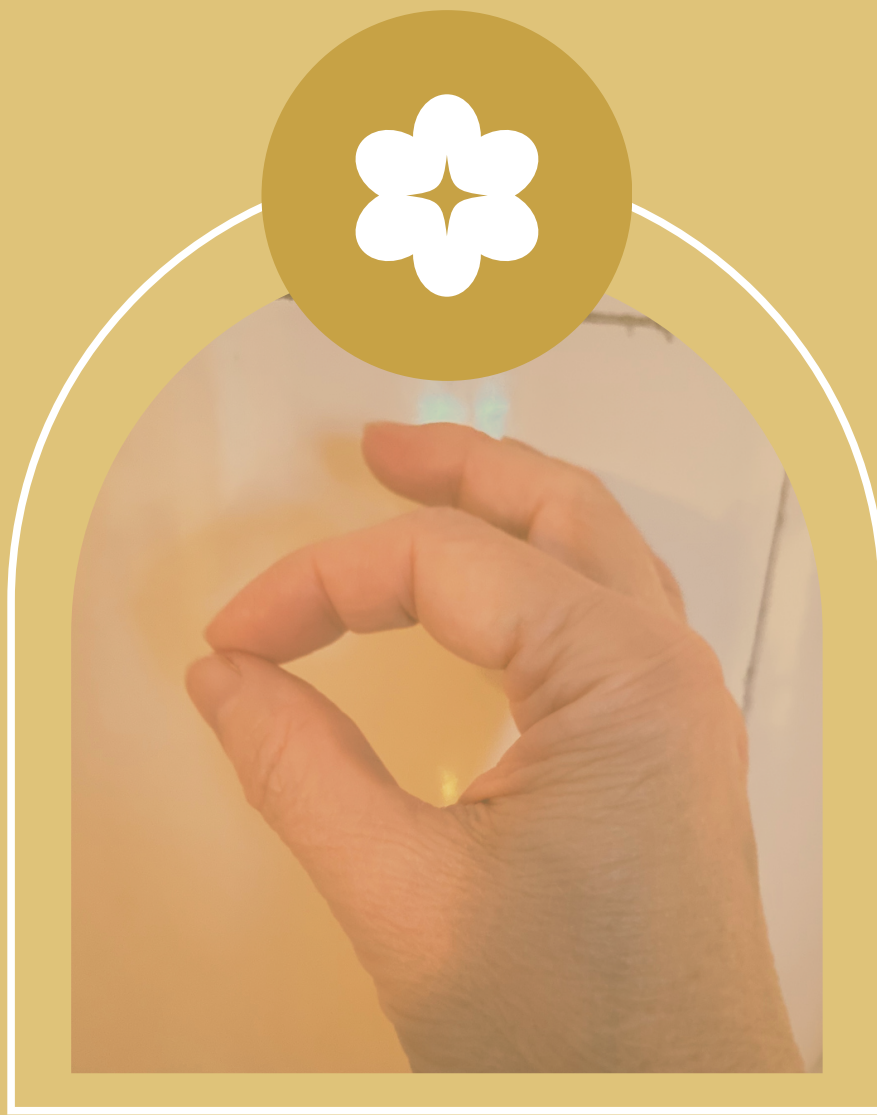
Eller kanske du tror att det bara är för religiösa människor som vill fokusera på det gudomliga som mediterar? Men meditation i sig är inte något religiöst, det är ett möte med dig själv. Du kan göra det på ditt sätt som stämmer med hur du vill leva ditt liv - och du - du gör det helt för din egen skull! Sen kan det absolut ge effekten att möta det gudomliga, men det är helt utifrån vad det gudomliga är för dig, du kommer närmre din egen gudomlighet.



Kom igång!

Välj ut en guidad meditation som du vill göra alternativt om du vill sitta på egen hand och följa någon meditationsteknik. Men avsätt en stund varje dag, idealt är 20 minuter, men allt är bättre än ingenting, även om du så bara tar tre medvetna djupa andetag, så är det bra! Stäng av mobilen och andra störningsmoment.

Sitt på stol, helst med fötterna i golvet och ryggen fri från ryggstödet, (stötta upp med kuddar om du behöver) eller på golvet i lätt meditationsställning. Ha alltid en kudde under rumpan så att höften kommer upp om du sitter på golvet. Stötta upp under knäna om du vill. Håll ryggen upprätad utan att vara spänd och händerna kan vila mjukt ute på benen om du inte håller en mudra (handposition).



Ovan ser du en av de vanligaste mudrorna, där du låter pekfingertoppen möta tummen och du gör lika på båda händerna och vilar dem nere på dina ben.

Det är viktigare att du sitter så du kan slappna av än att du sitter i någon särskild ställning, däremot är det bra om du inte sjunker ihop eftersom det påverkar energiflödet.

Slut helst ögonen mjukt om det känns ok för dig, och låt din andning bli djup och jämn medan du fokuserar på att släppa dagens spänningar och slappna av i ögonblicket.

Ha gärna en anteckningsbok till hands för du kan få till dig saker du vill skriva ner. Det är lite som en dröm, man glömmer fort när man kommer tillbaka med medvetenheten i rummet igen.

1



Om det är svårt att komma till ro kan du prova följande tips:

Finn en plats där du kan få vara i fred en stund, då det är svårt i början att meditera om du blir distraherad. När du blir mer van kan du sortera bort ljud och så vidare, men det kan vara utmanande innan du är van. Stäng av mobiltelefonen, och om du inte lyssnar på en guidad meditation eller musik, så ha den helst inte ens i samma rum. Meddela andra i hushållet att du vill vara ostörd en stund.

2



Ta gärna en stund före du går och lägger dig för att rensa hjärnan inför natten. Eller ta en stund direkt när du vaknar och sinnet är stilla efter sömnen.

Hitta dina meditationsrutiner som passar ditt liv, det är då du kan få det att fungera i längden. Konsten är att fortsätta övervinna motstånden i början, tills meditationen blir en naturlig vana som du för allt i livet inte vill vara utan.

3



Undvik att äta för mycket eller för lite före meditation: när du är för hungrig kommer ditt sinne att vara upptaget av tankar på mat i stället för att kunna stilla sig i meditation. Ät bara tillräckligt så att du inte har en kurrande mage när du ska meditera, vilket kan distrahera dig. Men ät inte för nära inpå meditationen, det är faktiskt ganska obehagligt att meditera när man precis har ätit.

Om du vill meditera på morgonen medan tankarna fortfarande är stilla, så är det bättre att göra det före frukost eftersom fastan från natten kan förstärka din meditation. Men du får prova dig fram, vaknar du vrålhungrig på morgonen är det kanske inte ens ett alternativ för dig.

4



Hitta sätt att varva ner före meditationen. Om du har haft en stressig dag kan det vara svårt att stilla sinnet och finna friden i meditation. Kanske kan du göra några yogaövningar (yoga gjordes från början för att förbereda kroppen för meditation) eller ta en promenad. Prova shaking, att stå med svikt i knäna och skaka kroppen upp och ner, med eller utan hälar och kanske skaka händerna samtidigt, med intentionen att frigöra dig från dagens stress. Eller sätt på favoritlåten och dansa loss i din unika dans när ingen ser. Kanske tar du en kopp te och sätter dig med en anteckningsbok och skriver av dig före du börjar. Det kan också vara en bra idé att ha en anteckningsbok till hands under meditationen ifall du vill skriva ner något du har fått till dig innan du återgår till resten av dagen.



Arbetsblad



Skriftlig Meditation

Skriv ner de ljud du hör just nu, först långt borta, sen precis nära dig och sist de du hör inuti dig...

A large white rectangular area with horizontal gold lines, intended for writing notes during the meditation.



Lycka till!



Jag hoppas att jag har kunnat inspirera dig att komma igång med meditation.

Det finns fler guidade meditationer med olika teman på min hemsida som du gärna kan utforska om du gillade den du har provat.



Annika 

Prenumerera gärna på mitt nyhetsbrev där du hittar en meditation och får erbjudanden och inspiration. Klicka på länken till hemsidan nedan så ploppar det upp en ruta som du kan fylla i.