



MEDITATIONENS PÅVERKAN PÅ IDROTTLIG PRESTATION

Högskolan i Halmstad
Sektionen för hälsa och samhälle
Professionellt idrottsutövande inriktning golf, 120 hp
Fördjupningsarbete idrottsvetenskap 7,5 hp, VT 2011
Handledare: Lukas Linnér
Examinator: Rasmus Tornberg

Författare: Alexander Claesson

HÖGSKOLAN I HALMSTAD
Box 823
301 18 HALMSTAD

Tel vx 035 - 16 71 00
Tel direkt 035 - 16 7.....
Telefax 035 - 14 85 33

Besöksadress:
Kristian IV:s väg 3
Pg 788129 - 5

Introduktion

Det finns flera olika meditationsformer och de flesta härstammar från Indien (Setterlind, 1990). Meditation är en metod som avser att sänka stressen i vardagslivet och skapa harmoni mellan individen och det mentala sinnet. Det är en metod som kan ge ett inre lugn inom kroppen och som skapar en balans i vardagslivet. Meditation kan bl.a. bidra till stillhet, förståelse, frihet och ett inre lugn (Fontana, 1992). Fontana (1992) förmedlar att meditation kan medföra att man känner sig mera fridfull, mindre orolig, att det skärper ens intuition och att det kan bidra till ett lyckligare liv. Utifrån ett fysiologiskt perspektiv menar Fontana (1992) att meditation kan bidra till att sänka blodtrycket, att det skyddar mot hjärtsjukdomar och stressrelaterade sjukdomar. Det finns således många positiva konsekvenser av meditation. Utifrån ett idrottsmässigt perspektiv anses meditationens olika metoder kunna bidra till bättre koncentration, utveckling av kreativitet, förbättra självförtroendet och även kunna hjälpa personer med sömnproblem (Fontana, 1992).

Inom idrotten är det viktigt att kunna behålla en bra koncentration bland annat för att bli mer effektiv och bättre på att komma ihåg detaljer som är viktiga att lägga på minnet. Enligt Fontana (1992) uppkommer de flesta minnesfel på grund av ouppmärksamhet på uppgiften. När medvetandet är koncentrerat kan det leda till bättre uppmärksamhet. I en del fall påfrestras man mentalt och känslomässigt för ett ständigt påtryck av saker som kräver uppmärksamhet. Genom koncentration tränas medvetandet till större förståelse och tydlighet. (Fontana, 1992)

Avslappningsövningar har använts i idrotten främst för att förbättra återhämtning från träning och tävling, hantera oro och förbättra sin prestation. Det anses förbättra koncentrationen, förbättra motoriken, förmågan att hantera stress och upphetsning (Solberg, Ingjer, Holen, Sundgot-Borgen, Nilsson & Holm, 2000)

Enligt Solberg et al. (2000) är meditation den mest använda teknik för stressreducering och personlig utveckling, Författarna menar att meditation är en allmän teknik och vanligtvis baserad på olika typer av stimulering. Solberg et al. (2000) anser att olika former av återhämtning är användbart inom idrott där således blodlaktatkoncentration, hjärtfrekvens och syreupptagning minskar med meditation.

En meditationsform är Transcendental meditation som anses resultera i bland annat ökad avslappning, minskad blodlaktat, och blodtryck samt sänkt syreupptagning (Solberg, Berglund, Engen, Ekeberg & Loeb, 1996). Författarna anser att spänning och ångest minskar efter meditationen, och stödjer således hypotesen att en form av meditation ger effekt. Solberg et al (1996) anser att det finns ett möjligt samband mellan ökad återhämtning, bättre hantering av ångest och spänning och en förbättrad prestation efter en aktivitet.

Syftet med detta arbete är att studera hur Transcendental Meditation är relaterat till idrottsmässig prestation.

Begreppsdefinition

Meditation

Meditation kommer från det latinska verbet meditari som betyder övertänka eller begrunda. Det latinska ordet meditatio kan betyda både tänkande, förberedelse eller föreberedande övning. Andra förklaringar av meditation är att det kommer av medium, att gå mot mitten. (Setterlind, 1990).

Meditation definieras som mental träning och genom att fokusera på särskilda aspekter av fysisk känsla kan de personer som utövar meditation bli mer medveten om sambanden mellan fysiologiska och psykologiska förändringar (Behncke, 2004).

Setterlind (1990) skriver att meditation kan definieras både som en teknik att nå medvetandeförändring och som tillståndet i sig av förändrat medvetande. Genom att upprepa en konstant stimulus, en koncentration kring till exempel en tanke, en bild eller ett ord uppnås ett förändrat medvetande. Utfallet av denna stimulering upplever personen olika nivåer av avspänning och avslappning samt möjlighet att sänka funktionerna i det autonoma nervsystemet. En del upplever att de får en större kännedom om sig själva medan andra tror att de kan utöka sitt medvetande och nå högre nivåer (Setterlind, 1990).

Fontana (1991) föreslår att de bästa beskrivningarna av meditation är den som används i zenbuddistiska traditionerna, som är att bara sitta. En längre beskrivning är lånat från en av de stora österländska traditionerna: ”att sitta tyst och göra ingenting”. Meditationen betraktas således som en process istället för ett mål. Genom meditationen kan det hjälpa personer att se klarare vad som pågår i sig själv, i sitt eget sinne, i sina egna känslor och i kroppen. Fontana (1991) menar att meditation ska ses som en process som hjälper till att se klarare i vad som pågår i den yttre världen, vad som händer där ute likaväl som vad som inuti en själv.

Andra närbesläktade begrepp är autogen träning som beskrivs som en psykofysiologisk metod för att nå självhypnos (Setterlind, 1990). Även mindfulness nämns och beskrivs som ickedömande fokus för en uppmärksamhet på de erfarenheter som sker i nuet. (Bernier, Thienot, Codron och Fournier, 2009)

Transcendental Meditation (TM)

Transcendental meditations teknik är en relativt enkel och ansträngningslös metod (Angelöw, 1993). TM utförs exempelvis i en bekväm sittställning två gånger om dagen i 20 minuter under morgon och kväll (Angelöw, 1993). Angelöw (1993) skriver att meditationen före frukost avser att lösa upp spänningar och samla energi för dagen, och på eftermiddagen för att ta bort den stress man har samlat på sig under dagen och att förbereda sig för en stressfri kväll med bra sömn under natten. Personen som utövar meditationen har större möjlighet att leva i nuet, engagera sig i vardagslivet och inte bli isolerad. TM metoden kan beskrivas på följande sätt: ”En tanke börjar från den djupare medvetandenivån och stiger uppåt ända ifrån djupet tills den slutligen kommer fram som en medveten tanke vid ytan” (Setterlind, 1990, s.75)

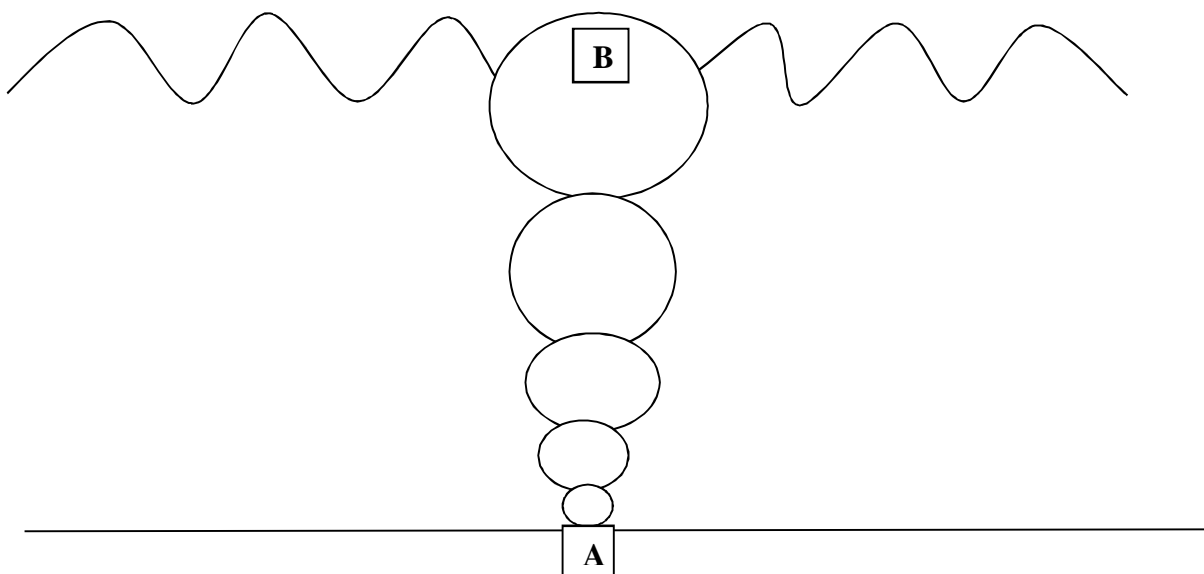
Teoretiskt ramverk

TM tekniken

Setterlind (1990) menar att metoden innebär att stänga ute yttre stimuli och vända uppmärksamheten inåt för att uppleva det medvetande man söker efter. I utförandet av tekniken utförs det till exempel i lotusställningen med slutna ögon, och efter någon minut upprepas mantrat i tankarna. Koncentrationen sker passivt på mantrat och låter det komma och försvinna i tankarna. Om tanken vandrar iväg på något annat än sitt mantra ska man försöka passivt återvända till det igen. En person som utövar meditation kan hamna i transcendens vilket innebär att gå bortom de vanliga sinnesintrycken och sinnet blir tomt på tankar (Setterlind, 1990). Setterlind (1990) menar att meditation anses ge upplevelser av samlande krafter vilket på längre sikt ger trygghet och självtillit. Meditationen avslutas med att mantrat inte längre upprepas (Setterlind, 1990).

Maharishi Mahesh Yogi, grundaren av TM, använder sig av en jämförelse för att beskriva metoden (se Figur 1). Maharishi beskriver sinnet som en ocean, med vågor på ytan och djup stillhet längre ner. Användandet av en tanke på den ytliga nivån uppfattas medvetet, det är på denna nivå som tankar uppfattas. Tanken startar från medvetandets djupast liggande nivå och stiger genom djupet av sinnets ocean tills den slutligen uppfattas som en medveten tanke på ytan (Angelöw, 1993). Vilket menas att tanken börjar utvecklas inom sig och utvecklas till en medvetande tanke. Angelöw (1993) skriver att Nivå A på figuren nedan kallas för tankens källa, eftersom tankarna grundas på detta stora djup i sinnet. När tanken når nivå B vid ytan, har den förändrats tillräckligt för att kunna uppfattas som en tanke. Nivå B är sinnets medvetna nivå.

Angelöw (1993) menar att TM innebär att låta sin uppmärksamhet sjunka från medvetandets aktiva yta till de lugna djup tänkandet börjar. Under TM menar Angelöw (1993) att den mentala aktiviteten minskar. Orsaken till en effektiv minskning beror på förmågan att naturligt leda uppmärksamheten bort från aktiviteten med fullt utvecklade tankar. Inom TM säger Maharishi att en person som utövar meditation ska använda sig utav ett speciellt tankeljud, mantra, som fungerar som en effektiv metod att frigöra sinnet från den vardagliga tankeprocessen och rikta uppmärksamheten mot en lugnare mental aktivitet. Funktionen av mantrat är att få igång den process som gör att mental aktivitet reduceras under utövandet av TM (Angelöw, 1993).



Figur1: Sinnet kan jämföras som en ocean där tankarna utvecklas vid A, där tanken uppstår och når medvetandet vid B (Angelöw, 1993, s.25).

Psykofysiologisk förklaring

Människan är konstruerad med ett aktiverande och ett dämpande system (Setterlind, 1990). I Hypotalamus i mellanhjärnan inträffar den viktiga samordningen. Vid en utåtriktad verksamhet aktiveras det sympatiska nervsystemet och vid återgång och vila det parasympatiska. De inre organen regleras genom balansen mellan sympatisk och parasympatisk aktivitet. Om det existerar en överaktivitet i det aktiverande systemet vid stress anses de olika avslappningsteknikerna ha en förmåga att sänka denna överaktivitet och återställa jämvikten. Vilotillståndet verkar som stabiliserande och normaliserande på kroppens

inre jämvikt genom att balansen mellan de olika systemen återställs och upprätthålls. Avslappning är naturens egna lugnande medicin och låter kroppen nå homeostas (stabil tillstånd) i nervsystemet (Setterlind, 1990).

Inom idrotten skulle detta kunna handla om att sänka stressen eller pressen. Genom att använda en avslappningsmetod kan man sänka stressnivån och således öka prestationen. Stress kan ha en del nackdelar och inom idrotten kan det sänka prestationen då kroppens muskler blir spända. Genom att använda TM kan överaktiviteten i det aktiverande systemet sänkas och prestationen öka.

Förändrat medvetande tillstånd (FMT)

Genom en organiserad träning når man olika medvetande tillstånd som är skilda från det normala tillståndet och kan avläsas i EEG som innebär att man mäter hjärnans aktivitet. Det extremaste tillståndet som är känt är det den tränade yogin kan åstadkomma, det så kallade samadhitillståndet (Setterlind, 1990). Inom zenmeditation kallar man detta för satori. I de flesta meditationsteknikerna brukar de förklara förmågan att transcendera vilket innebär att gå bortom och utanför sig själv. Autogen träning (psykofysiologisk metod), progressiv avslappning och hypnos leder således till ett förändrat medvetandetillstånd (Setterlind, 1990).

Genom träning av denna form kan en person koppla bort saker runtomkring sig. I idrotten kan en person utveckla förmågan att gå bortom sig själv och verkligen kunna fokusera på uppgiften.

Hemisfärisk Skift

Om en person som utövar meditation hamnar i en djupavslappning anses det ha en benägenhet till en ökad aktivitet i den högra hjärnhalvan och att det sker en bättre synkronisering av de båda hjärnhalvorna. Den vänstra hjärnhalvan har ett analytiskt och ett kritiskt – logiskt tänkande som är mest aktivt när man befinner sig i ett vaket tillstånd. Den högra hjärnhalvan anses blir mera aktiv under sömnen och vid ett förändrat medvetandetillstånd. Vissa förändrande funktioner som hjälper till exempel ett holistiskt/syntetiskt, kreativt/ spontant, känslomässigt/intuitivt tänkande och handlande kan finnas (Setterlind, 1990).

Genom att använda en avslappningsteknik kan det ske en bättre synkronisering av hjärnhalvorna. Golf kräver mycket tid och träning för att befinna sig på elitnivå. Vid mycket träning kan det vara bra att kunna koppla av och fokusera på något annat. När en träning eller en tävling är färdig skulle det kunna vara bra att lyssna på avslappningsmusik där kroppen får vila och återhämta sig från dagens arbete. Genom en djupavslappning kan spänningar och oönskade tankar försvinna. Vardagen kan vara stressad och det kan krävas att på något sätt använda sig utav en avslappningsteknik som gör att man kan samla sina tankar.

Den ideomotoriska tendensen

Denna del handlar om att det är genom föreställningsförmågan som en person kan lära sig att påverka och kontrollera känslor och beteenden. Den ideomotoriska tendensen bygger på relationen mellan föreställningar och muskelrörelser. Det innebär genom att tänka på en speciell rörelse uppkommer mätbara reaktioner i de musklerna, som samverkar i denna rörelse. Denna tendens används i induktionsmetoder för hypnos och självhypnos samt vid föreställningsträning där det används som mental träning i idrott (Setterlind, 1990). Enligt Setterlind (1990) anses det viktigt att mentalt föreställa sig att få de olika musklerna att

slappna av eller genom att se sig själv helt avslappnad, kommer avslappningen att ske automatiskt utan att fundera på det. Villkoren bygger på att det finns en lagrad upplevelse i nervsystemet, en upplevelse av vad ordet avslappning är, en erfarenhet man har fått genom en tidigare form av avslappningsträning (Setterlind, 1990).

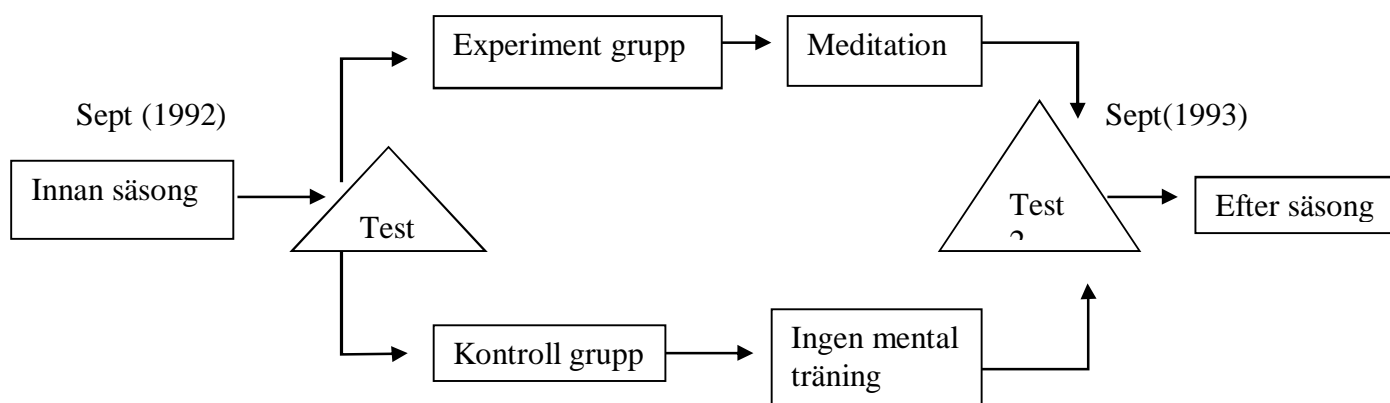
Genom att utföra en avslappningsteknik kan utförandet av en rörelse ske på ett korrekt sätt. Hjärnan kan kontrollera rörelsen. Inom till exempel golf är det lätt att tänka, slå *inte* till höger där kroppen förbereder sig för att anpassa rörelsen och resultatet kan bli slaget hamnar till höger. Genom att träna på en avslappningsteknik kan en hantering av sina muskelrörelser stärkas. Visualisering av ett slag kan innebära att känna vilka muskler som finns med i rörelsen. Träning på visualisering skulle kunna innebära en bättre kroppsrörelse och en mera konstant golfsving. Det blir lättare att koncentrera sig och fullt fokusera på slaget. Det är viktigt att kunna känna slaget och se slaget innan utförandet. Det skapar bättre självförtroende och en större trygghet.

Tidigare Forskning

Elitskytte

Solberg et al. (1996) gjorde en undersökning med 25 elit skyttar (gevär). I undersökningen deltog det 21 manliga och 4 kvinnliga skyttar där syftet var att studera skyttarnas prestation efter meditation.

Författarna delade in deltagarna i två olika grupper. Den ena gruppen använde sig av en liknande form av Transcendental meditation där de mediterade cirka 30 minuter dagligen under testet. Kontrollgruppen använde sig inte utav någon form av mental träning. De fick inga instruktioner att använda meditation före skjutning. Innan deras tävlingsäsong började utfördes första testet och efter säsongen utfördes det andra testet (se figur 2)



Figur 2: Visar hur testning utfördes (Solberg, Berglung, Engen, Ekeberg & Loeb, 1996).

Varje deltagare fick beskriva sin anspänning efter varje skott på en skala 1-7. Där 1 var en väldigt låg grad av anspänning och 7 var väldigt hög grad av anspänning.

Efter säsongen jämförde Solberg et al.(1996) resultaten från föregående säsong (1992) med säsongen som de utförde meditationen (1993). Resultatet var märkbart bättre av meditationsgruppen än kontrollgruppen.

Solberg et al.(1996) anser att sambandet mellan en låg anspänning och en bra prestation var beroende av varandra. De deltagare som hade en låg anspänning presterade ett bättre resultat än de som hade en högre anspänning. Solberg et al. (1996) anser att pressen blir större på deltagaren ju större tävlingen är, detta är relaterat till erfarenheter, nivå på tävlingen och motivation. Författarna föreslår att användning av en stressreducerande teknik kan vara användbart för minskning av sin anspänning.

Golf och skytte kan vara liknande i vissa aspekter där båda idrotterna kräver visualisering och koncentration . Denna undersökning visar att meditation ger en lägre anspänning på stress och kan därför vara en stressreducerande metod. Genom att använda sig av meditation kan det resultera till en bättre prestation.

Löptest

Solberg et al. (2000) jämförde två olika meditationstekniker med 31 manliga löpare under sex månader. De metoder som deltagarna använde sig av var således meditation och autogen träning. Autogen träning beskrivs som en psykofysiologisk metod för att nå självhypnos (Setterlind, 1990). Deltagarna testades innan undersökningen och sex månader efter testet. Deras blodlaktat koncentration, hjärtfrekvens och syreupptagning testades tio minuter efter varje träning. Deltagarnas vilopuls mättes under hela testperioden när de hade vaknat på morgonen. Deltagarnas oro mättes före och efter undersökningen där de fick fylla i ett frågeformulär. Solberg et al. (2000) fann att blodlaktat koncentrationen minskade av de personer som använde sig utav meditation medan det inte skiljde sig mellan testpersonernas hjärtfrekvens och syreupptagning. Enligt Solberg et al. (2000) finns det bevis för att laktat är en mer känslig indikator än hjärtfrekvens i avslappningseffekter. De observerade effekterna från meditation av laktat under vila kan även relateras till löpning. De lägre värdena av blodlaktat efter meditation kan enligt Solberg et al. (2000) bero på minskat noradrenalin, minskning av ängslan och oro på grund av meditation. Författarna anser träning av meditation leder till en minskning av laktat till en mer standardiserad nivå. De anser att idrottarna återhämtade sig snabbare efter träning när de använde sig av en meditationsteknik. Återhämtning är en viktig del hur en idrottare utvecklas. De personer som använder sig av meditation kan återhämta sig snabbare efter träning och tävling och på det viset prestera bättre.

Elitgolfare

Bernier, Thienot, Codron och Fournier (2009) studerade effekten av mindfulness som en effektiv teknik för att förbättra prestationen hos unga elitgolfare. Bernier et al. (2009) studerade två kvinnliga och 5 manliga elitgolfare. Golfarna arbetade efter ett mentalträningsprogram under en hel säsong baserade på mentala färdigheter som målsättning, visualisering, koncentration och avslappning. Författarna kom fram till att meditationen var effektivt för att förbättra prestationen. Medvetenhet hjälpte spelarna att uppfatta och hantera olika situationer mer effektivt. Spelarna som använde sig av meditationsprogrammet ansågs vara mer fokuserade under tävlingar. Författarna kom fram till att meditationen hjälpte spelarna att blir mera aktiva och medvetna än de som inte använde sig utav meditationen (Bernier et al, 2009). Alla spelare som använde sig av meditationen uppfyllde sin målsättning medan två stycken i kontrollgruppen uppfyllde sin målsättning. Bernier et al. (2009) anser att spelaren fick bättre förmåga att söka efter information innan deras slag. Genom meditationen fick de bättre skicklighet att ta till sig vind och lutningar. De utvecklade förmågan att kunna ta till sig information om miljön och inom sig själv. Denna information gjorde att spelarna kunde fatta bättre beslut, medveten om förändringar och som gjorde att de kunde ta rätt klubba. Enligt Bernier et al. (2009) kunde spelarna fokusera på

slaget istället för svingen. När spelarna fokuserade på vind och riktning svingade de automatiskt utan att få dåliga tankar. Spelarna blev effektivare på att styra koncentrationen på saker som effektiviserade dem.

Studenter

Kauts & Sharma (2009) undersökte hur meditation kunde öka studenternas prestation genom minskning av stress. Resultatet visade att de som var mindre stressade presterade bättre resultat än de som var mer stressade. De som använde sig utav meditation hade således bättre studieresultat i allmänhet. Tidigare studier har visat att meditation än en användbar teknik för att minska ängslan och för att stärka sitt självförtroende. Kauts & Sharma (2009) anser att TM förbättrar akademiska resultat och utvecklar förmågan att lösa problem.

Ser man till Kauts & Sharmas (2009) studier visar det betydelsen av meditation för att minska på stressen. För prestera inom idrotten är det viktigt att vara stresstålig. Genom författarnas studier utvecklade studenterna bättre självförtroende vilket gör det mera intressant ur ett idrottsligt perspektiv. För att kunna utföra bra resultat anser författarna att en form av meditation är nödvändig för en bra prestation.

Stressbegrepp

Hans Seley anser att TM:s fysiologiska effekter på andning, blodets mjölksyrehalt och hjärnvågorna minskas med användning av TM (se figur 3) (Angelöw, 1993).

Kroppsfunktioner	Stressreaktioner	Effekter av TM
Muskler	Spända	avslappnade
Hjärta	Pumpar fortare och pumpar mer blod	Pumpar långsammare och pumpar mindre blod
Andning	Snabbare och tyngre	Långsammare och lättare
Blodets sammansättning	Ökad halt av adrenalin och mjölksyra	Minskad halt av adrenalin och mjölksyra

Figur 3. Skillnader mellan stressreaktioner och TM (Angelöw, 1993)

Enligt Angelöw (1993) leder TM till bättre självkänsla och självförtroende och som leder till en positiv grundsyn med en bättre prestation som följd.

TM är en bra avslappningsmetod för att öka sin prestation. När man hamnar i en pressad idrottssituation, kan man börja andas snabbare och hjärtat slår fortare. Under denna situation kan fel beslut tas som kan resulterar i en sämre prestation. Genom att tillämpa TM och utveckla en bra andningsteknik under pressade situationer kan man således andas lättare och få nervositeten att minska. Detta resulterar förhoppningsvis till en bättre prestation enligt ovanstående.

Framtida Forskning

I framtida forskning vore det intressant att undersöka hur meditation påverkar stress och immunförsvaret. Vidare blir det intressant att studera om det finns skillnader mellan olika idrotter och meditationstekniker (Solberg, Halvorsen, Sundgot-Borgen, Ingjer & Hole, 1995). Det vore även intressant att forska vidare om hur hjärnan och hjärtat påverkas av meditation. Många studier syftar till att blodtrycket sänks, andningen blir lättare och en minskad halt av mjölksyra bildas (Solberg et al. (2000). Det vore intressant att undersöka vidare hur meditation påverkar kroppen och varför det sker denna förändring i hjärnan och kroppen.

Det vore således intressant att studera hur meditation påverkar prestationen i golf. Studier har visat att meditation medför bland annat mindre stress, lugnare andning och en bättre koncentration (Kauts & Sharma, 2009). Det vore intressant att undersöka hur en golfare påverkar sin rutin och koncentration. Kan meditation få bort alla dåliga tankar som kan komma under en tävlingsrond? Kan en bra andningsteknik minska stressen vid krävande situationer? Vad händer i hjärnan och hur påverkas självförtroendet?

Flera studier kring fler idrotter behövs göras för att kunna få mer resultat på hur meditationen påverkar kroppen. Enligt Bernier et al. (2009) krävs det mer forskning för att få en bättre förståelse av dessa strategier och för att ytterligare bekräfta deras tillämplighet och deras effekt i idrottspsykologi.

Implikationer

En idrottare måste ha kontroll över sin ängslan. Fyra grundfaktorer som är involverade under tävling är den objektiva tävlingssituationen, idrottarens subjektiva upplevelse av situationen, idrottarens reaktion och slutligen således själva utförandet av aktiviteten/ rörelsen. Det är under den subjektiva upplevelsen som ängslan kan störa utförandet av idrottsaktiviteten (Setterlind, 1990). Det är under denna del som meditation kan komma till användning för att bemästra denna ängslan. De olika meditationsmetoderna hjälper idrottaren att fokusera sin uppmärksamhet i rätt ögonblick.

Utifrån resultatet av detta arbete kan följande rekommendationer ges:

- Metoder för korta andnings och avslappningsövningar till koncentration och visualiseringsövningar hjälper idrottaren att prestera maximalt för ögonblicket.
- För idrottare som vill utveckla sin kreativitet, fokusering, visualisering, koncentration är meditation en bra teknik för att åstadkomma denna förändring. Följande råd för tränare och coacher är att de borde använda någon form av avslappningsövningar för att få spelarna eller laget att prestera maximalt.
- Genom att idrottaren visualiserar teknik, taktik, eller reaktion som förberedelse för prestation kan man maximera sin prestation genom att använda meditation som komplement till sin träning. Det kommer att utveckla idrottaren både idrottsmässigt och personligt. Fler idrottare borde tillämpa denna form av avslappning för att nå sina mål och visioner i framtiden.

Referenser

- Angelöw, B. (1993). *Meditera för ett bättre liv - om transcendental meditation*. Stockholm: Bosse Angelöw och bokförlaget Natur och Kultur.
- Behncke, B. (2004). Mental skills training for sports. *The online journal of sport psychology, mental skills training for sports – A Brief Review*, 6, Issue 1.
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., Fournier, J. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4, s.320-333.
- Fontana, D. (1991). *The elements of meditation*. Storbritannien: Element Books Limited.
- Fontana, D. (1992). *Meditationshandboken*. Malmö: Egmont Richter AB
- Kauts, A., Sharma, N. (2009). Effect of yoga on academic performance in relation to stress. *International journal of yoga*, 2 (1), s.39-43.
- Schenström, O. (2007). *Mindfulness i vardagen - vägar till medveten närvaro*. Stockholm: Viva
- Solberg, E., Berglund, K. A., Engen, O., Ekeberg, O., Loeb, M. (1996). The effect of meditation on shooting performance. *British Journal of Sports Medicine*, 30, s.342-346.
- Solberg, E., Ingjer, F., Holen, A., Borgen, S. J., Nilsson, S., Holme, I. (2000). Stress reactivity to and recovery from a standardised exercise bout: a study of 31 runners practising relaxation techniques. *British Journal of Sports Medicine*, 34, s.268–272.
- Solberg, E., Halvorsen, R., Borgen, S. J., Ingjer, F., Holen, A. (1995). Meditation: a modulator of the immune response to physical stress? A brief report. *British Journal of Sports Medicine*, 29 (4), s.255-257.
- Setterlind, S. (1990). *Från hypnos och suggestion till avslappning och meditation*. Karlstad: Sven Setterlind och Stress Management Center.