

EL MINDFULNESS I ELS SEUS BENEFICIS A L'ESPORT

4 març, 2022

Descobreix què és el mindfulness (Consciència Plena), com posar-lo en pràctica i quins són els seus efectes a l'esport. A l'hora de parlar de mindfulness, molts ho confonen com un terme que està relacionat amb la meditació en si. Per això, començarem realitzant una distinció entre ambdós conceptes: Què és el mindfulnes

Descobreix què és el mindfulness, com posar-lo en pràctica i quines són els seus avantatges. Consisteix en un estil de vida que es troba estretament lligada a la meditació. Avui en dia, cada vegada són més les persones que s'uneixen a aquest corrent per culpa dels grans beneficis que s'obtenen. Es tracta de separar a la persona dels seus pensaments per poder reflexionar sobre això. Impera sobretot "l'aquí i l'ara".

Malgrat que alguns creuen, el mindfulness es tova allunyat de qualsevol pràctica religiosa o filosofia determinada.

Què és la meditació consisteix en una activitat que té com a objectiu aconseguir l'atenció centralitzada en un està, ja sigui felicitat, tranquil·litat harmonia, ... També podem centra la nostra atenció en un simple objecte o altre element com, per exemple, la nostra respiració.

Amb la pràctica continuada aconseguirem centrar-nos en el present i alliberar-nos de tensions i pensaments negatius que alteren la nostra salut mental.

En definitiva, hem pogut comprovar que la meditació és un element essencial que forma part del mindfulness. Això no obstant, també existeixen altres activitats que es practiquen amb el ioga.

L'enfocament científic en el mindfulness

Quan parlem de mindfulness no es tracta de creure cegament en els seus resultats. Com hem vist anteriorment, la seva pràctica es basa principalment en la meditació i altres activitats, per la qual cosa podem dir que els seus beneficis compten amb un respall científic. En aquest cas és possible comparar dades de diferents investigacions per comprovar quins són els efectes i beneficis que proporciona.

Quins són els seus beneficis

Si incloem el mindfulness en la nostra vida, obtindrem els següents beneficis:

- Major desenvolupament de la resiliència.
- Reducció de l'estrès i l'ansietat.
- Millora els nivells de concentració i la memòria.
- Resulta molt positiu per a l'autocontrol.

- Es produeix una connexió estreta amb nosaltres mateixos que ens ajuda a ser més conscients de les nostres emocions i pensaments.

Efectes del mindfulness a l'esport

A través d'aquest estil de vida aconseguirem obtenir grans avantatges a nivell esportiu, ja que molts dels beneficis que hem assenyalat poden aplicar-se a aquest àmbit.

Per exemple, serem capaços de controlar de millor manera els nervis o pensaments negatius durant una competició. Per altre costat, permet que podem adaptar-nos a noves condicions.

Una altra dels efectes del mindfulness respecte a l'esport és que sabrem manegar qualsevol derrota o entrenament fallit, la qual cosa podria afectar notablement en la motivació de l'esportista.

Claus per practicar el mindfulness

- Trobar un moment del dia tranquil en el qual ningú t'interrompi
- Crea un ambient relaxat i lliure de sorolls. Presta atenció a què hi hagi una temperatura adequada.
- Posat roba còmoda i seu en el terra amb l'esquena recta o estirat sobre una estoreta.
- Centrat en la teva respiració i intenta aclarir la teva ment de qualsevol altra pensament. Comença amb només uns minuts de pràctica. Amb el temps ho aniràs aconseguint.
- Deixa que els sentiments i emocions flueixin per analitzar-los sense arribar a jutjar-los. Simplement, es tracta d'observar-los de forma neutral.

Aquesta tècnica t'ajudarà a assolir aquest estat de consciència plena en el que estes fent. No obstant això, existeixen moltes altres que puguis anar incorporant. Podem concloure dient que el mindfulness consisteix en un estat que s'aconsegueix mitjançant algunes activitats com la meditació. Resulta ser molt avantatjós per la nostra salut mental i també atorga grans beneficis a esportistes.