



Exercicis per fer si no ets molt fan del ?mindfulness'

El mindfulness s'ha convertit en una pràctica popular per trobar la part interior. Però, què passa si no està fet per a tu? No et preocupis, la terapeuta Tamarin Oblowitz comparteix alguns exercicis que pots provar si no ets molt fan de la meditació.

Ioga dinàmic

Si el mindfulness està massa enfocat en la meditació, el ioga dinàmic podria ser una alternativa atractiva. Aquest tipus de ioga combina moviments fluides amb respiracions profundes, centrant-se més en la força i la flexibilitat que en la meditació estàtica.

Connecta amb la terra

Passar temps a l'aire lliure és una manera excel·lent de desconnectar i recarregar energies. Senderisme, passejades per la platja, esquí o simplement una caminada pel parc poden proporcionar un canvi d'escenari beneficiós i ajudar a connectar amb la natura. Els entorns naturals tenen un efecte relaxant i revitalitzant que no es pot subestimar.

Concentrar-se en la respiració

La respiració està completament infravalorada i està científicament comprovat que, quan estem connectats a la nostra respiració, podem tranquil·litzar el nostre sistema nerviós. Un dels consells que dona la terapeuta és el del mètode 4-4-8; inhalar comptant fins a quatre, contenir la respiració comptant fins a quatre i exhalar comptant fins a vuit.

Si el mindfulness no està fet per a tu, no et preocupis. Hi ha moltes altres maneres de mantenir-te saludable, feliç i en forma. L'important és trobar una activitat que t'agradi i que puguis incorporar fàcilment a la teva rutina diària.