

Gympass

La meditazione è per tutti



Sommario

I benefici della meditazione e come sviluppare una pratica costante

- 1. Perché la meditazione è diventata così popolare**
- 2. I benefici della pratica costante**
- 3. Semplici suggerimenti per aiutare a migliorare la nostra esperienza**
- 4. Diventa un partner Gympass**

1. Perché la meditazione è diventata così popolare

Non c'è nulla di magico nella *mindfulness* o nella meditazione. Questa pratica, su come cambiare vita, esiste da migliaia di anni. Proveniente dalla filosofia buddista, la meditazione è considerata un'esperienza benefica dedicata a tutte le persone. La pratica integra percorsi fisici, spirituali e, quando incorporata nella vita quotidiana, porta molti benefici ai suoi praticanti.

La costante richiesta di maggiore concentrazione e di migliori prestazioni ha portato, com'era da attendersi, a una era di ansia. Questo spiega le ragioni per cui la meditazione è diventata così popolare oggi. Per affrontare le pressioni, la meditazione è quasi obbligatoria per chiunque abbia obiettivi e aspirazioni ambiziose, in campi che richiedono realizzazioni significative. In passato tutti gli atleti d'élite di qualsiasi sport, hanno utilizzato la meditazione come parte fondamentale della loro routine di allenamento. La stessa pratica, presa in prestito dalla filosofia religiosa e pacifista, è sorprendentemente utile nella nostra società frenetica, ansiosa e multitasking.

Ma cos'è esattamente la meditazione? E perché è diventata così popolare nel corso degli anni?

La meditazione è un mezzo per trasformare la mente. È una combinazione di tecniche che stimolano e sviluppano la concentrazione, portando presenza, chiarezza, emozioni positive e una chiara prospettiva sulla realtà. Quando le cose nella vita sembrano essere fuori controllo – o anche per affrontare piccole sfide quotidiane – la meditazione aiuta ad assumersi la responsabilità del proprio stato d'animo. Allo stesso tempo, ispira e coltiva emozioni e comportamenti più positivi.

La generazione più ansiosa ha rimodellato la meditazione in uno stile di vita. Queste esperienze possono promuovere una profonda trasformazione nella bussola personale, professionale e spirituale delle nostre vite, portando a una nuova comprensione del ruolo di ciascuno di noi in questo mondo. Molto più che una tendenza, la meditazione è un ottimo modo per prenderci cura di noi stessi.

2. I benefici della pratica costante

Non si tratta di spegnere la mente e impedire la formazione dei pensieri. Con la giusta tecnica e fermezza, la meditazione aiuta a migliorare la funzione cerebrale, ridurre lo stress e l'ansia, aumentare la longevità, l'immunità e migliorare le esperienze positive.

L'infinità di benefici che la meditazione promuove non è solo sperimentata individualmente, ma anche in gruppo. Molte aziende hanno già incluso la meditazione nelle loro agende per alleviare lo stress e prendersi cura dei propri dipendenti, come una delle tante maniere per coltivare *l'attenzione consapevole*.

Se non conosci i molteplici miglioramenti che la meditazione può apportare alla vita professionale, ecco alcuni esempi:



La meditazione aumenta la propria consapevolezza

Alcuni stili di meditazione possono aiutare a sviluppare una comprensione più solida di noi stessi e di come ci relazioniamo con le persone intorno a noi. Sul posto di lavoro, essere in grado di riconoscere pensieri malsani che possono essere dannosi o autodistruttivi è cruciale, soprattutto durante momenti di stress. Quando qualcuno è più consapevole dei propri pensieri e di come è connesso alle proprie abitudini, riesce a creare alcuni schemi costruttivi.



La meditazione prolunga l'attenzione e la concentrazione

Proprio come il sollevamento pesi o l'allenamento per una maratona, la pratica costante della meditazione intensa aumenta la forza e la resistenza. Mentre lavorano, ad esempio, in home office o in ufficio, i dipendenti normalmente riescono a rimanere concentrati su un compito più a lungo e possono ricordare i dettagli del loro lavoro meglio dei loro colleghi non praticanti. Secondo gli studi, la meditazione è così potente che può persino invertire gli schemi cerebrali che contribuiscono a divagazioni, preoccupazioni e mancanza di attenzione.



La meditazione diffonde la gentilezza

Una forma di meditazione, nota anche come gentilezza amorevole, inizia con lo sviluppo di pensieri e sentimenti gentili verso se stessi. Pertanto, cominciamo a direzionare pensieri simili a coloro che conosciamo e, infine, al resto del mondo. Tale pratica non è riservata ai monaci; chiunque può e dovrebbe provarla. Attraverso la meditazione sulla gentilezza amorevole, le persone possono imparare a offrire la gentilezza genuina e il perdono esternamente, prima agli amici, poi ai conoscenti e, infine, persino ai rivali. Sul posto di lavoro, questo tipo di empatia può trasformare le dinamiche di gruppo e il coinvolgimento in azienda.



I benefici della meditazione sono immediati

Molti dei benefici vengono identificati rapidamente dopo che le persone iniziano ad analizzare i propri pensieri. Oltre alla sensazione di calma e tranquillità, gli studi indicano che sebbene non sia un risultato atteso, le persone iniziano a vedere i cambiamenti nel comportamento, come una riduzione del pregiudizio implicito di razza ed età.

Sebbene ci siano libri, corsi, video e podcast che insegnano alle persone a meditare, la parte più impegnativa della mindfulness e della meditazione è renderla un'abitudine quotidiana. Così come il mangiare sano, dormire bene e fare esercizio, la meditazione è una routine da acquisire. È possibile iniziarla in qualsiasi momento.

3. Semplici suggerimenti per aiutare a migliorare la nostra esperienza



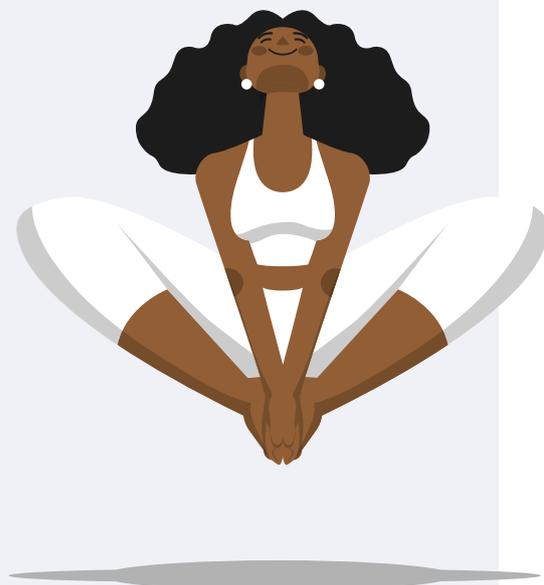
Dedicarsi del tempo, scegliere un luogo per meditare e aggiungerla alla nostra routine

La scelta della stanza o di uno spazio specifico per la pratica è fondamentale. Un ambiente adeguato aiuterà ad allenare il nostro corpo e la nostra mente a sentirci più a nostro agio e ci permetterà di immergerci più facilmente nella meditazione. Mantenere il luogo pulito e organizzato renderà la pratica ancora più speciale. Si può creare un ambiente che favorisca uno stato d'animo più rilassato, aggiungendo essenze, colori e suoni.

Inoltre, ricordiamoci che la routine è essenziale e uno dei principali ostacoli alla meditazione è trovare il tempo per farla ogni giorno. Quando i principianti sentono che la meditazione fa sembrare le loro menti più occupate che mai, è sempre meglio continuare a farlo senza fermare la routine. All'inizio si dovrà riorganizzare la giornata. Pertanto, prendiamo in considerazione l'idea di svegliarci presto, ridurre il tempo davanti allo schermo o riservare dieci minuti della nostra pausa pranzo esclusivamente per questo. Il tempo dedicato alla meditazione è breve rispetto ai benefici che avremo. Nel tempo, la meditazione cambierà la nostra prospettiva e ci darà il controllo su come scegliere di trascorrere il nostro tempo.

L'ascolto di noi stessi e l'accettazione dei nostri pensieri

Per iniziare la nostra pratica, sediamoci con calma e chiediamoci cosa vorremo, quali risultati ci aspettiamo da questi minuti di intensa riflessione. Impareremo molto e scopriremo quello che non è ovvio quando entreremo in contatto con il nostro io interiore. Quali sono i nostri veri desideri e obiettivi? Godiamoci l'infinita quantità di pensieri che vagano nella nostra mente e impariamo dal nostro insegnante interiore. Dando voce ai nostri pensieri, troveremo idee, convinzioni, soluzioni utili e, in ultima analisi, ispirazione.





Cominciamo in modo semplice e aumentiamo gradualmente la nostra pratica

La meditazione è una pratica umile. Sono necessari tempo e impegno per strutturare una routine stabile. Alcune posture, tecniche di respirazione o la durata di ogni sessione possono sembrare inizialmente molto impegnative. Ricordiamoci che il viaggio è più importante della destinazione. Se sei un principiante, aumenta la tua pratica nel tempo: inizia con sessioni di due minuti e aumentale gradualmente fino a cinque, dieci, quindici minuti. Continua a sfidare te stesso finché non arrivi al punto in cui credi che la meditazione sia ben inserita nella tua vita.

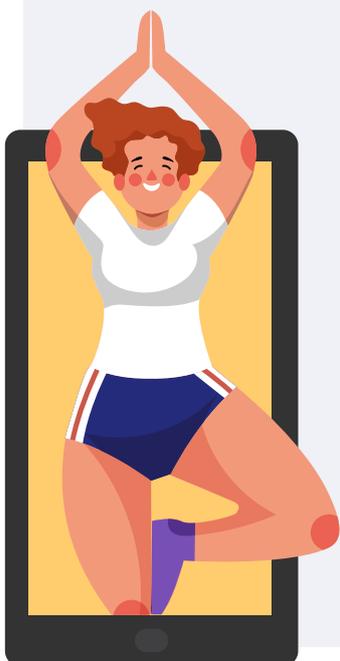
La pazienza: alcuni giorni saranno più facili di altri

La meditazione consiste nell'imparare a trattarci con gentilezza, indipendentemente da quello che potremo sperimentare in un dato momento. Come l'esercizio fisico, alcuni giorni saranno più facili di altri. Molti fattori possono influenzare la percezione e i risultati, come la qualità del sonno, la dieta attuale e il livello di stress che stiamo vivendo. Riconosceremo le nostre emozioni e accetteremo che a volte ci sarà una battuta d'arresto che non rovinerà la nostra pratica, ma che si rivelerà un passaggio fondamentale. La meditazione fa emergere buoni sentimenti, ma anche cattive emozioni, pertanto, prestare attenzione ai nostri pensieri ci aiuterà a riconoscere meglio ciascuno di essi. Non dimentichiamoci di prendere un momento per ringraziare noi stessi per esserci presi cura di noi e di sentirci orgogliosi dello sforzo che abbiamo fatto per meditare.



Fare la pace con la tecnologia

A volte vale la pena approfittare di un aiuto extra. La meditazione è diventata così popolare che le aziende e le persone in tutto il mondo hanno iniziato a sviluppare soluzioni, strumenti e piattaforme per incoraggiare gli altri a meditare di più. Se ti senti un po' perso o hai bisogno di un punto di partenza, prova a utilizzare un'app o a fare una lezione online per un orientamento. Sono disponibili diverse opzioni per diversi livelli. Sessioni lunghe o brevi, suoni naturali o spirituali, meditazione guidata. Prenderti cura di te stesso e fare della meditazione una sana priorità dipende solo da te, ma siamo felici di aiutarti.



4. Diventa un partner Gympass



Contattaci cliccando [QUI](#).

site.gympass.com/it/companies

Sources:

<https://www.theguardian.com/society/commentisfree/2018/aug/07/anxiety-modern-era-straws-dogs>

<https://www.nytimes.com/2017/06/21/well/live/to-train-an-athlete-add-12-minutes-of-meditation-to-the-daily-mix.html>

<https://thebuddhistcentre.com/text/what-meditation>

<https://www.wsj.com/articles/the-most-anxious-generation-goes-to-work-11557418951>

<http://www.massgeneral.org/about/pressrelease.aspx?id=1329>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26799456>

<https://news.wisc.edu/meditation-produces-positive-changes-in-the-brain/>

<https://qz.com/869907/silicon-valley-marketing-meditation/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26231761/>

<https://link.springer.com/article/10.3758/CABN.7.2.109#page-1>

<http://dl.acm.org/citation.cfm?id=1979862>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23643368>

<https://www.lionsroar.com/you-know-that-photo-of-100000-burmese-monks-praying-for-world-peace-2/>

<https://www.forbes.com/sites/jeenacho/2016/07/14/10-scientificallly-proven-benefits-of-mindfulness-and-meditation/#4bef6ea663ce>

<https://a-space.com.au/using-meditation-to-be-kind-to-ourselves/>

<https://hbr.org/2015/12/if-mindfulness-makes-you-uncomfortable-its-working>

Gympass

gympass.com