GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

TelegimTV ofrece clases de mindfulness

Actualidad Empresarial | 30/01/2023 | 00:00

Las obligaciones del día a día, actualmente, generan estrés a mucha gente, además restan tiempo para hacer otras actividades para el bienestar mental y físico.

En este aspecto, el ejercicio y la relajación son fundamentales para llevar una vida sana, por lo que TelegimTV ofrece la posibilidad de acceder a más de 1.000 vídeos con clases completas de 14 disciplinas diferentes. Entre ellas, es posible mencionar el mindfulness, una práctica surgida del budismo que se basa en la meditación vipassana, la cual consiste en entrenar la atención para ser consciente del presente.

¿Qué es el mindfulness?

Mindfulness es un vocablo inglés utilizado en el pasado como sinónimo de atención, aunque actualmente hace referencia al concepto de consciencia plena. Esta palabra tiene su origen en el término del dialecto pali “sati”, el cual significa consciencia, atención y recuerdo. De esta manera, es posible definir la noción de mindfulness como el hecho de ser consciente y estar atento al momento presente. Por tanto, este tipo de meditación supone el entrenamiento de la mente para prestar atención intencionadamente al momento presente y sin juzgar.

En ese sentido, es posible afirmar que el mindfulness es un tipo de meditación occidentalizada, puesto que su práctica se ha adaptado a las necesidades de la vida en occidente, donde comenzó a extenderse a principios del siglo XX y se instauró entre los años 60 y 70 en las escuelas de psicología. Así, esta técnica se incorporó de manera oficial a los centros de estudio, con numerosas investigaciones que dieron a conocer sus múltiples beneficios.

TelegimTV para practicar mindfulness

TelegimTV es una plataforma online que ofrece a sus suscriptores la posibilidad de practicar diferentes disciplinas desde la comodidad de su hogar a través de una tablet o un ordenador. En este marco, los usuarios pueden elegir entre 14 especialidades, con más de 1.000 video clases virtuales completas, las cuales cuentan con monitores de primer nivel como el exciclista profesional Melcior Mauri.

De este modo, quienes se encuentren interesados en la práctica de mindfulness podrán acceder a clases de meditación guiadas y disfrutar de todos los beneficios de esta actividad. Entre ellos, se pueden destacar la regulación de la atención, la detección de pensamientos, la posibilidad de estudiar sin distraerse y la relajación, entre muchas otras ventajas.

Con más de 10 años en el mercado del fitness audiovisual, TelegimTV se ha posicionado como uno de los complementos perfectos para hacer deporte y alcanzar el bienestar físico y mental, sin tener que salir del hogar.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/195826-telegimtv-ofrece-clases-de-mindfulness.htm