



Effetto Runfulness, come allenare corpo e pensiero positivo

Descrizione

Effetto Runfulness

Lo chiamano cos'è ed è etimologicamente l'™unione dei termini **run** e **mindfulness**.

Si tratta, in sostanza, di correre in maniera consapevole, ottenendo miglioramenti e benessere non solo per il fisico ma anche per la **mente**, grazie ai benefici derivanti dalla mindfulness.

Negli ultimi anni, con lo stravolgimento dei nostri punti di riferimento e delle nostre abitudini, si è accesa con crescente insistenza e minuziosa attenzione la luce **sul benessere dell'™individuo a 360°**.

Da questo punto di vista è ormai appurato da esperti e scientificamente condiviso come la corsa possa davvero fare la differenza in termini di **benessere anche per la nostra mente**.

Salute fisica e mentale corrono di pari passo

Parlando di Runfulness, la mente diviene infatti la vera protagonista dell'™atto della corsa in sé, soprattutto quando parliamo di lunghe distanze.

Filtro delle emozioni, ha il compito di coordinare il nostro corpo durante il movimento ciclico e meccanico e soprattutto **agisce come un motore spingendoci oltre alla fatica**.

Sì, perché quella sensazione di "non farcela" molto spesso è **un segnale che parte dal cervello** più che dalle gambe.

Il potere della mente e del **pensiero positivo** possono infatti andare a intaccare in maniera significativa la nostra prestazione, ed è per questo che oltre all'™allenamento fisico è necessario anche fare pratica con l'™allenamento mentale.

Attraverso l'™esercizio fisico, inoltre, predisponiamo il cervello a lavorare in **condizioni ottimali**.

È infatti dimostrato che correre regolarmente incrementa le nostre abilità di **problem-solving** e **brain storming**.

Con la runfulness aumenta la concentrazione cala lo stress

I **movimenti ciclici e ripetitivi** hanno la capacità di aprire la mente e portare il runner in uno stato simile a quello meditativo, consentendo il distacco con la realtà (e dai suoi stress e dispiaceri), permettendo una connessione totale con il nostro io interiore.

Esattamente quello che **persegue la mindfulness** attraverso le sue tecniche ed esercizi.

Essere in connessione mentale, grazie alla runfulness, con il nostro io interiore ci permette

- di elevare i nostri livelli di **efficienza**
- accrescere il nostro **benessere generale**
- aumentare la nostra **motivazione**

Migliorando la **gestione dello stress** siamo inoltre più **creativi** e ne beneficerà la nostra concentrazione.

Non è un caso che, al termine della prestazione fisica, ci si ritrovi a risolvere in poco tempo, situazioni che ci avevano attanagliato tutta la giornata. Questo è l'effetto della runfulness.

Photo by [Fitsum Admasu](#) on [Unsplash](#)