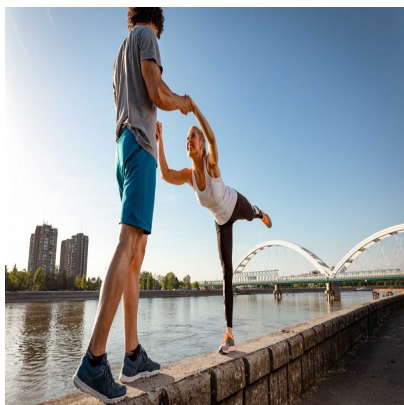




Cos'è la Mindful running e come si pratica?

Descrizione

La mindful running sta diventando sempre più popolare tra i corridori, sia professionisti che amatoriali. Si tratta di un modo di correre e fare jogging che incorpora pratiche di mindfulness per migliorare la consapevolezza del corpo e della mente.

La mindful running può aiutare a migliorare la performance fisica e anche la salute mentale.

In questo articolo esamineremo come la mindful running può aiutare i corridori a raggiungere una maggiore consapevolezza, così da migliorare la loro salute fisica e mentale.

1.

Cos'è la Mindful Running

La **Mindful Running** è una tecnica di corsa che mira a sviluppare la consapevolezza corporea e mentale, la flessibilità e la forza mentre si corre.

Si tratta di un modo di praticare l'esercizio fisico che non solo aiuta a migliorare l'atletica, ma anche ad aumentare la consapevolezza del proprio corpo, della respirazione e dei pensieri.

Questo tipo di corsa incoraggia i **corridori a concentrarsi sulla respirazione durante l'esecuzione del movimento della corsa**, come ad esempio rallentare o accelerare il ritmo o inclinare il corpo in avanti o all'indietro.

In questo modo, la mindfulness può aiutare i corridori ad acquisire una maggiore **comprensione della propria postura, della tecnica di corsa, della respirazione e delle sensazioni corporee mentre corrono**.

2.

I Benefici della Mindful Running

Ci sono diversi vantaggi nell'utilizzare la Mindful Running come parte del programma di allenamento. Innanzitutto, è un ottimo modo per migliorare la postura, poiché incoraggia i corridori a prestare maggiore attenzione al proprio corpo e al modo in cui si muovono. Questa consapevolezza può aiutare i corridori a evitare infortuni o lesioni dovuti a un atteggiamento scorretto durante la corsa. Inoltre, la

pratica della Mindful Running può aiutare i corridori a controllare meglio la respirazione durante l'esercizio fisico, contribuendo così ad un allenamento più produttivo ed efficiente. Inoltre, la **Mindful Running** può portare benefici mentali, come un minor senso di ansia e stress e un maggiore senso di benessere generale.

3.

Come si pratica

La Mindful Running è un processo semplice ma profondo che richiede alcuni passaggi fondamentali. Il primo passaggio consiste nel prendere coscienza del proprio respiro durante la corsa: concentrarsi sul respiro profondo e regolare e assicurarsi di mantenere questa consapevolezza attraverso tutta la corsa.

Un altro passaggio importante è ricordarsi di tenere le spalle rilassate e schiena dritta mentre si corre; questo agevolerà il respiro e permetterà di mantenere un ritmo costante.

Infine, mentre si corre, focalizzati su ogni passo che fai: sentiti le tue gambe che si muovono, l'impatto del terreno sotto i piedi e l'aria che entra ed esce dai polmoni.

Tutte queste azioni possono aiutare alla consapevolezza delle risorse del proprio corpo.

4.

Perché è vantaggiosa per tutti i livelli di runner

La Mindful running è vantaggiosa per tutti i livelli di runner in quanto incoraggia l'ascolto del proprio corpo durante l'esecuzione degli esercizi fisici e insegna le basi della tecnica di corsa.

I principianti possono imparare come porsi in maniera giusta durante gli allenamenti, prevenendo lesioni da sforzo ripetuto; i corridori più esperti possono imparare a usufruire degli **effetti positivi della meditazione durante il movimento**, diventando più **forti mentalmente ed emotivamente**.

La Mindful running porta **equilibrio tra mente e corpo**, motivando ad essere più consapevole della tecnica di corsa durante gli allenamenti e fornendo maggiore potere sull'esecuzione degli esercizio fisico.

5.

Come integrare la Mindful running nella routine di corsa

Integrare la Mindful running nella tua routine di corsa può essere fatto in diversi modi.

Prima di tutto è importante ricordarsi sempre di respirare profondamente durante gli allenamenti: concentrarsi sull'inspirazione ed espirazione regolari può contribuire ad **incrementare le prestazioni atletiche** in quanto portano **più ossigeno nell'organismo e rilassano i muscoli del corpo**.

Inoltre è importante tenere un passo costante durante gli allenamenti: mantenere questo ritmo contribuirà ad incrementare le performance atletiche ed eviterà infortuni da sforzo ripetuto.

Durante gli allenamenti è anche importante prendersi cura dello stato mentale: seguendo un percorso stabilito mentalmente ci si può concentrare meglio sul respiro e sulla postura migliorando così le performance atletiche.

La mindful running consente di rispondere alle difficoltà che si incontrano durante la corsa: ad esempio quando si percorrono aree con pendenza importante o salite difficili con fondo sconnesso, ci si può

concentrare sullo sforzo che si sta facendo e su come si sta gestendo il respiro per superarle al meglio.

La mindful running è un ottimo sistema per connettere meglio la mente e il corpo.

Si tratta di una pratica che può aiutare a ridurre lo stress, aumentare la concentrazione e persino migliorare la qualità del sonno.

Inoltre, aiuta a sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio corpo e della propria postura, contribuendo così a una **corsa più piacevole e produttiva**. Impegnarsi a iniziare la mindful running oggi stesso si rimarrà sorpresi dai risultati.

Leggi anche [Effetto Runfulness](#)