



Effetto Runfulness, come allenare corpo e pensiero positivo

Descrizione

Effetto Runfulness

Lo chiamano così 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 e 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](#)