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