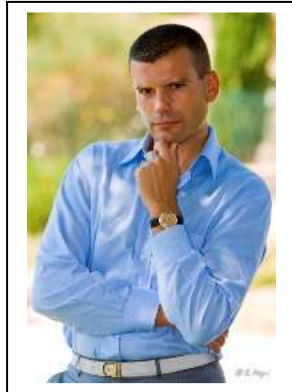


[BENESSERE] DI ELENA GIORDANO

CORRI CHE TI PASSA

Stanca e stressata? Ecco come si rigenera la mente



Cosa succede nella mente di una donna che corre? Accade una rivoluzione dei pensieri, che ritornano alla giusta dimensione e smettono di essere troppo ingombranti. C'è chi pensa di calpestare con ogni falcata il proprio capufficio, per esempio. Chi, invece, si concentra sui battiti cardiaci; chi, ancora, si guarda attorno, o anche chi ragiona sul tempo di cottura dell'arrosto. Quanti viaggi intraprende la mente di una donna che corre: tutti intensi, vitali.

La mente accompagna l'attività sportiva, ma restituisce alla podista pensieri in forma nuova. E alla fine, sotto la doccia, o

abbracciate da un bagno bollente, la sensazione è sì di spossatezza, ma anche di soddisfazione e felicità meritate.

Partiamo dall'ovvio più ovvio: la donna in genere corre anche quando non è in pantaloncini e scarpette. A lei, infatti, spettano troppo spesso la gestione della casa, la cura dei figli, oltre alla normale attività lavorativa: una madre e mamma riesce a incastrare agende, impegni, appuntamenti con una professionalità degna di un computer. La corsa è connaturata al suo modo di stare nel mondo, solo apparentemente caotico. Per questo, quando si affronta il tema della "corsa in rosa" (e l'occasione è data dalle due tappe dell'Avon Running Tour), si scopre che quest'attività, più di molte altre, si confa allo stile di vita della donna di ogni età e genera benefici per il corpo e per la mente.

Abbiamo chiesto al "life coach" Marco Valerio Ricci (che di mestiere supporta persone, anche gli sportivi professionisti, che intendono perseguire obiettivi e hanno bisogno di una forte

8 marzo, Bari: le donne in festa celebrano sé stesse mettendo impegno, sudore, simpatia e quel pizzico di eleganza che le contraddistingue. Anche in tenuta sportiva



AVON RUNNING TOUR, LA CORSA IN ROSA

► I prossimi appuntamenti: **Napoli, 2/3 Maggio**, piazza Trieste e Trento, tel. 081/74.15.799. **Milano 9/10 Maggio**, piazza del Cannone, tel. 039/59.68.961. Saranno presenti Miss Italia 2008, Miriam Leone, e Miss Cottonella 2008, Emanuela Metozzi. La corsa di Napoli supporta, grazie ai fondi raccolti con le iscrizioni, l'Associazione lotta tumori al seno (Alts), quella di Milano l'Istituto europeo di oncologia (leo). Per informazioni www.avonrunning.it

RASSEGNA STAMPA

carica di energia e determinazione mentale) di illustrare cosa succede nella mente di una donna che abitualmente corre: **«La corsa riesce a modificare la biochimica del cervello; dunque, quando si corre, si modificano anche i pensieri»**. Un esempio: chi è sotto stress è portato a pensare con insistenza a un certo fatto, o a una situazione che genera ansia. Quando si corre, cambiando il focus dell'attenzione, questi pensieri riescono a diminuire d'importanza e a essere meno ingombranti. Essendo un'attività ritmata, la corsa porta a un lieve stato di trance, grazie al quale si riescono a eliminare i disturbi esterni, concentrandosi su altri pensieri: per esempio, il ritmo da seguire, o la meta che si vuole raggiungere.

Come rendere questo processo efficace durante una corsa? **«Abituandosi, sin dagli inizi dell'attività, a darsi dei micro-obiettivi, cioè consentire alla mente di focalizzarsi**

su un pensiero per volta. Bisogna procedere per piccoli passi mentali, senza che nessuna preoccupazione della vita prenda il sopravvento sui pensieri che danno felicità, per esempio». Il discorso è tanto più valido quando si corre non in palestra ma immersi nella natura: riprendere la misura delle cose nella realtà è, infatti, essenziale. Specialmente per chi magari si muove poco e, abituato alla televisione, crede che quanto succede dall'altro capo del mondo possa capitare anche sul suo pianerottolo.

E una chiacchierata durante la corsetta, di certo presente negli appuntamenti **dell'Avon Running Tour**? «Se non si è interessati alla performance, **la corsa diventa un'ottima occasione per socializzare, condividere, confrontarsi**. E l'appuntamento con gli altri diventa uno stimolo per praticare lo sport con costanza». ■