

☰ I | A moda bellezza magazine idee benessere 🔍



**COME GRACE KELLY:  
8 OCCHIALI DA SOLE  
ANNI '70**



**MANCHESTER: NON  
DOBBIAMO AVERE  
PAURA**



**PIPPA E JAMES, LA  
LUNA DI MIELE  
CONTINUA A SYDNEY**



**PERCHÉ SMETTERE DI  
FUMARE È COSÌ  
IMPORTANTE**



**TREMATE, TREMATE,  
LE UNGHIE FINTE SON  
TORNATE**



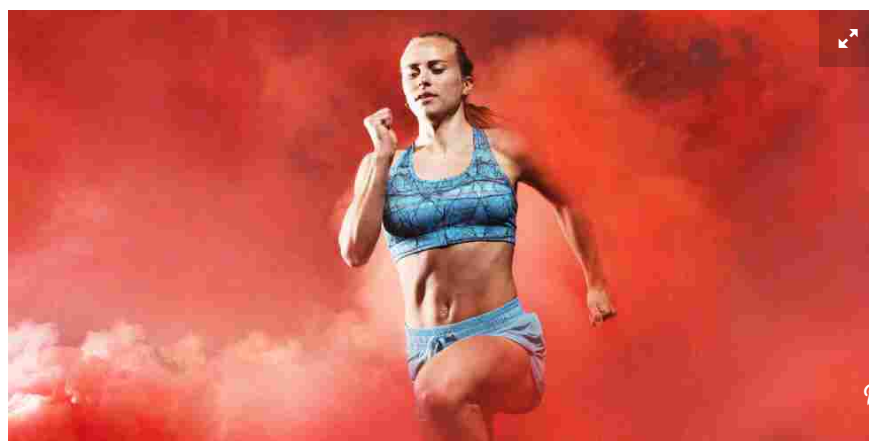
Soluzioni e servizi per rinnovare il tuo bagno.

SCOPRILI ADESSO



## ALLENARE LA MENTE PER CORRERE E VIVERE MEGLIO: COME FARE SECONDO UMBERTO LONGONI

La corsa è una metafora della vita che serve ad allenare la mente e superare i propri limiti: ecco cosa ci ha rivelato l'autore del libro *I sette passi della corsa*



Getty

di Daniela Passeri 1/06/2017

Si corre con la testa più che con le gambe, con la motivazione più che con il fiato, parola di **Umberto Longoni**, psicologo e scrittore, autore del libro *I sette passi per la corsa. Allenare la mente per correre e vivere meglio* (Franco Angeli, 2017). Che siate runner entusiaste o sedentarie croniche, aspiranti maratonete o modeste centometriste, **se la corsa in qualche modo vi tenta**, questo è il libro da leggere perché i sette passi sono un percorso di mental training utile a dare il meglio di noi stessi.

Vediamo con l'autore quale sono i sette passi per migliorare la

**lavera**  
NATURKOSMETIK

#KeepYourBeauty

NOVITÀ  
ANTI-POLLUTION COMPLEX

BIORIO EFFECT  
Purifier Peptide  
Chutrock Crema Idratante

ALGAL BIO & ACIDO  
DELIQUORICO NATURALE  
PER LA CREMA VISI  
ANTI-POLLUTION  
PASTES DEL FRATELLO  
ANTIPOLLUTION  
tutti i tipi di pelli

SCOPRITE DI PIÙ >

lavera. naturalmente bella.

corsa e la propria vita.

## 1. Fate il pieno di motivazione

Per correre bisogna trovare la motivazione, ci dice **Umberto Longoni**. C'è chi va a correre per un motivo estetico, ovvero per perdere peso e poi, anche dopo aver raggiunto l'obiettivo, continua perché la sensazione di benessere che regala una corsa è qualcosa che la nostra mente continua a ricercare. Correndo aumenta la produzione di endorfine, gli ormoni del benessere, una droga benefica.



PIÙ POPOLARE

## 2. Scegliete la vostra avventura



Getty

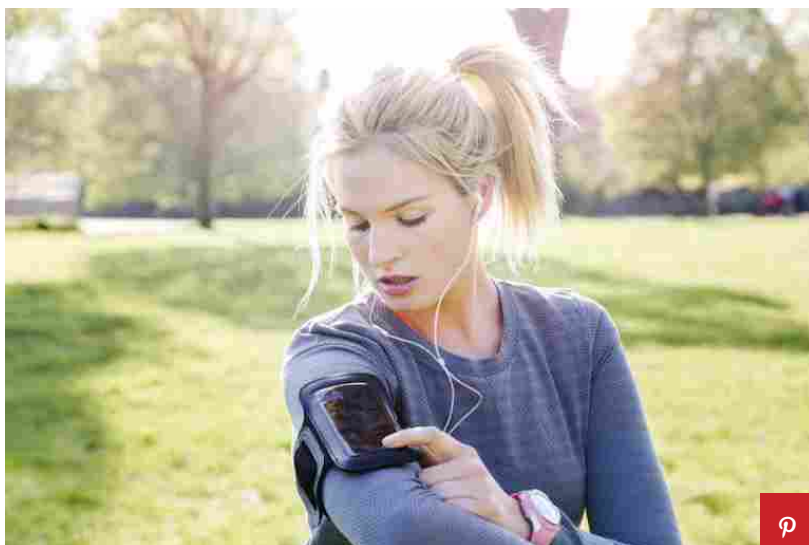
La corsa è una metafora della vita, non sappiamo quali traguardi ci riserverà, ma possiamo sceglierla per diversi motivi: vado a correre per socializzare, o per dimagrire, o perché voglio diventare agonista. La corsa è, secondo **Umberto Longoni**, una avventura che ci porta alla scoperta di qualcosa di noi stessi: qualcuno alla fine migliora l'armonia con se stesso, i risultati possono aiutare ad **accrescere l'autostima**, a rendersi conto che il cambiamento è possibile, che possiamo contare su noi stessi. E' una bella iniezione di positività.

## 3. Sconfiggete la mente che frena

La corsa ci permette di affrontare il nostro avversario interiore, quella vocina che ci sussurra «ma chi te lo fa fare?». Può essere

una vocina che nasce da noi o che abbiamo ereditato da un modello educativo o dalla scarsa fiducia che qualcuno può aver riposto in noi. La mente che frena è quel meccanismo che ci mette i bastoni fra le ruote e che, nell'approccio alla corsa, possiamo anzi dobbiamo affrontare una buona volta a viso aperto.

#### 4. Stimolate la mente che corre



Getty

La corsa è lo sport più istintivo che esista: i bambini, appena imparano a camminare già cercano di correre. Vale la pena assecondare questo istinto perché correndo possiamo dare libero sfogo alla parte migliore di noi stessi. L'uomo è un animale nato per correre: non esistono mammiferi che lo possano fare nelle condizioni in cui possiamo farlo noi (a parte il cavallo, che però soffre molto le alte temperature). La mente che corre è una mente fluida, alla quale affidarsi.

#### 5. Desiderate la gara

La competizione nello sport va desiderata perché aiuta a mettersi in gioco anche nella vita. I grandi campioni nello sport sono sempre persone che hanno sviluppato grandi capacità che si rivelano di grande valore anche nella vita. Certo, mettersi in gioco significa anche soffrire un po', lottare con se stessi, superare momenti di scoraggiamento. Molte tecniche di **psicologia dello sport** aiutano a superare queste crisi e ad entrare nella cosiddetta trance agonistica, il momento in cui l'atleta sente la fatica in maniera minore, la percezione del tempo si deforma e le prestazioni sono superiori.

#### 6. Correte più veloci del giudizio



Getty

Correre ci può aiutare ad affrontare la paura del giudizio, a superare i nostri limiti, a metterci in gioco e se lo facciamo con la corsa potremmo imparare a farlo anche in altri ambiti della nostra vita, ben più importanti. Sulle persone troppo attente alla propria immagine, che provano ansia e paura di fallire, la competizione esercita una doppia pressione psicologica: assecondare le proprie aspettative, in genere piuttosto alte, oltre a quelle di altre persone. Ma questa non è la condizione migliore per vincere. L'allenamento alla corsa è l'allenamento a perdere la faccia, è rafforzare la propria vulnerabilità allentando così la pressione psicologica sul giudizio che frena così tanto nella corsa come nella vita.

## 7. Avvantaggiatevi della crisi

Chi corre soffre necessariamente di momenti di crisi che può sfruttare a proprio vantaggio. Nella crisi è insita l'opportunità di cambiare, ovvero, scoprire che è il momento di aumentare la determinazione, o magari di diminuirla se uno scopre che sta pretendendo troppo da se stesso e rischia di scoppiare. In ogni momento di crisi c'è un messaggio che, se ascoltato, fa fare un salto di qualità. **Gli sportivi che superano un periodo di crisi poi hanno prestazioni migliori.** Mai farsi bloccare o scoraggiare, la crisi è solo un momento di riflessione. Parola di **psicologo e scrittore.**

---

### MORE FROM GIOIA!: