

Comandamenti Yoga per runners

In tutta questa moda del mental coaching c'è un equivoco di fondo.



Pensare che la mente comandi il corpo. Vi assicuro che se fosse così avrei già vinto due o tre Olimpiadi. Purtroppo non basta avere una mente che sia una macchina da guerra. Per vivere in maniera equilibrata il rapporto tra mente e corpo ogni sportivo, specialmente il runner, dovrebbe praticare yoga.

Eh, no... fermi, non chiudete lo schermo! Non vi sto proponendo di trascorrere ore e ore seduti con le gambe incrociate a meditare sul vostro respiro. Lo yoga non è questo.

Il termine yoga deriva da una radice sanscrita che significa “unire”.

Cosa unisce lo yoga? Esattamente la nostra mente al nostro corpo. Niente di più.

Per l'ultimo articolo del 2020 ho pensato di lasciarvi i compiti, adattando principi dello yoga secondo la mindfulness alla corsa. Il mio invito è quello di uscire a correre durante le vacanze avendo interiorizzato questi dieci punti.

È inutile sputare sangue tra Natale e la Befana... tanto le gare sono ancora lontane e non c'è motivo di uccidersi in ripetute, lunghi, corse in salita...

1. Lascia a casa il cronometro;
2. Assumi un atteggiamento curioso verso il tuo corpo e la tua corsa, non pensare di conoscerti;
3. Concentrati sull'attimo del movimento;
4. Il tuo compagno va più veloce? Perché dovresti rincorrerlo? Ognuno ha la sua strada da correre;
5. Ascolta il tuo corpo. Cosa ti sta dicendo in questo preciso momento?
6. Rispetta il tuo corpo, lascialo andare, lascialo rallentare, concedigli il giusto riposo;
7. Esplora i tuoi limiti: cosa puoi fare in questo esatto momento? Cosa non puoi fare?
8. Il tuo obiettivo è quello di conoscerti meglio;
9. Accetta i tuoi limiti con benevolenza e cerca di rilassarti su di essi;
10. Non giudicarti;

Buona corsa e chilometri di auguri agli amici podisti e alle loro famiglie.

Renato