

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Il momento migliore per prendere decisioni? Correndo

Redazione · Tuesday, May 18th, 2021

Correre, camminare, muoversi, rappresenta la parte dinamica della nostra esistenza che riguarda il corpo. Ma **i benefici del movimento non si fermano al corpo.**

Ippocrate, padre della medicina occidentale diceva che “**camminare è la migliore medicina**”; Platone affermava “non si muove mai l’anima senza il corpo ne il corpo senz’anima. Un esperimento svolto nel 2018 della West Michigan University ha dimostrato che correre almeno mezz’ora al giorno è associato alla capacità di elaborare meglio le informazioni. Altri studi hanno dimostrato che la corsa migliora le performance di alcune facoltà mentali di alto livello fra cui la capacità di mantenere l’attenzione, di passare da un’attività all’altra e risolvere i problemi, oltre a disinnescare lo stress. **L’aspetto dinamico della nostra vita che sia la corsa o camminare aiuta a disinnescare i pensieri ricorrenti**, spesso negativi, che possono originare forme ansiogene, ossessive e depressive. In tal senso se ci pensiamo bene le situazioni che ci generano stress o sofferenza (lavorative, affettive, etc) possono essere rappresentate come una bolla che c’ intrappola e blocca la nostra esistenza, un “empasse vitale marmoreo” che ci fa rimanere fermi in una situazione di stallo.

Il movimento quindi rivitalizza la persona nel corpo coinvolgendo l’anima e la mente. **La camminata e la corsa sono preziosi alleati** e attivano la nostra fisiologia in maniera straordinaria, lasciando andare i pensieri sotto l’effetto positivo delle endorfine e una migliore circolazione del sangue nel cervello che stimola l’asse ipotalamo – ipofisi – ghiandola surrenale (HPA). Non è improbabile che quindi **dopo una corsa si possano generare nuovi pensieri ,intuizioni o nuove riflessioni senz’altre più positive e risolutive.** Andare a correre poi aiuta molto a sviluppare la motivazione personale e favorire un benessere generale che si protrae nel tempo, che fa dormire meglio, scarica tossine e percepire una maggiore lucidità necessaria per prendere decisioni.

Dott. Francesco Fisichella – Psicologo Psicoterapeuta

www.francescofisichella.com

This entry was posted on Tuesday, May 18th, 2021 at 12:39 am and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

