

Chi Running

Conoce esta peculiar fusión del tai chi y el running. El Chi running es el tipo de running perfecto para la relajación y la toma de conciencia corporal.

El **Chi running** es una tendencia novedosa para los amantes del running. Es un **tipo de running** que combina la concentración interna y los movimientos fluidos del Tai Chi con la potencia y la energía característicos de todos los tipos de running.

El **Chi running** tiene como objetivo promover una técnica consciente y un running más eficiente. Los **corredores de Chi running** toman conciencia de su cuerpo y de todos sus movimientos con el objetivo de **canalizar mejor la energía** y evitar lesiones.

Qué es el chi running

El **Chi running** es una nueva técnica para correr sin esfuerzo y sin lesiones, es decir, permite aprender a correr con la máxima eficacia pero con un impacto mínimo. El **Chi running** toma como base la **filosofía del Tai Chi**, un arte marcial chino que trata de generar energía vital (el llamado “chi”) y hacer que fluya por todo el cuerpo. Por ello, esta nueva forma de correr promueve **disfrutar de cada entrenamiento**.

Practicar Chi Running potencia la sensación y el efecto de que estamos dentro de una burbuja, separados del resto del mundo, lo cual ayuda a generar una mayor cercanía con el mundo de la **meditación** y favorece una mayor fortaleza mental en cada entrenamiento.

Técnica del chi running

La **técnica del Chi running** consiste en la integración de los músculos más importantes del cuerpo y la mente para mejorar la **satisfacción al correr**. Antes de **practicar Chi running**, es aconsejable marcar la respiración, una buena postura y un poco de forma física.

A continuación, te indicamos algunos consejos básicos que debes tener en cuenta para comenzar a **practicar Chi running**:

- Mantén tu **mente despejada**, sin preocupaciones, y únicamente enfocada en acabar la sesión de entrenamiento relajado y satisfecho.
- Presta atención a la **postura del cuerpo**: relaja los músculos y destensa los hombros y la parte superior de la espalda.
- **Respira profundamente** cada vez que tomes oxígeno.
- Concéntrate en la técnica de la carrera a lo largo de todo el entrenamiento.
- Comienza despacio, muy poco a poco, y **descansa** siempre que lo necesites.
- **Disfruta** de las vistas que te brinda el paisaje y disfrutarás de la carrera.