



Alimenta el cerebro con el movimiento

Corre y que no te coman la cabeza

Por [Mar Rovira @puppysta1975](#) 29-09-2014

Cuando corremos todo nuestro cuerpo se pone en MOVIMIENTO. **Es esa sensación de desplazarse la que nos encanta.** Por algo, desde tiempos inmemoriales, hemos ido inventando artefactos que nos permitieran trasladarnos de un punto a otro con rapidez.

El movimiento está en nuestro ADN. ¿Sabíais que nuestros antepasados idearon una técnica de caza que consistía en perseguir al animal hasta llevarlo a la extenuación? Y lo hacían CORRIENDO.

Luego **moverse, correr, forma parte de nosotros.**

Pero no solo tenemos ejemplos de nuestros primeros representantes en el mundo. ¿Conocéis a la ascidia? La ascidia es un pequeño animal, nada complejo, que habita en el mar. Cuando es pequeñito, un renacuajo, su único objetivo es desplazarse por entre las corrientes marinas en busca de una roca apetecible donde morar. En esta fase de su desarrollo, este simpático animal, dispone de un diminuto cerebro y sistema nervioso que le ayuda a DESPLAZARSE para encontrar su lugar. Al final, como no puede ser de otra manera, la ascidia encuentra su roca, se ancla a ella y pasa allí, inmóvil, el resto de su vida adulta. Ya no se mueve. Ya no lo necesita.

¿Y por qué os cuento todo esto? Porque durante este tiempo se produce un hecho asombroso. **En el momento que la ascidia se ancla a la roca, decide comerse su propio cerebro y sistema nervioso.** ¡No lo necesita más!

El cerebro de la ascidia existe para que se dé el MOVIMIENTO. Cuando **deja de haber movimiento, deja de haber cerebro.**

El cerebro humano también existe para que se dé el movimiento. Luego ya viene todo lo demás. Así pues, ¿vamos a ir en contra de nuestra propia naturaleza?

MOVERSE es un canto a nuestra historia pasada. CORRER es la perfección del movimiento humano; es un ejercicio de INTELIGENCIA. [Tweet this](#)

Cuando nos quedamos quietos, sedentarios, estamos diciéndole a nuestro cerebro que no lo queremos más, que no lo necesitamos. Es como si nos convirtiéramos en ascidias adultas en busca del postre. ¡No lo permitamos!

**Usemos nuestro cerebro para el movimiento y le estaremos dando alimento.
Quedémonos en casa, apoltronados en nuestra comodidad diaria y nos haremos cada vez más pequeñitos...por dentro y por fuera.**