

La fuerza del cerebro en el running

Corre CON AMOR y llegarás más lejos

Por [Mar Rovira @puppysta1975](#) Foto: [Harald Tauderer/Red Bull Content Pool](#), 11-08-2014



Los días largos de verano son idóneos para poder realizar aquellas actividades que, en la vorágine del día a día, postergamos para un momento mejor. Una de mis actividades favoritas es leer.

Si os gusta el running y la lectura, [NACIDOS PARA CORRER](#), de Christopher McDougall es una experiencia que conmueve.

En un extracto del libro se lee: **“Las carreras de larga distancia en el pasado eran indispensables: sobrevivimos y nos extendimos por todo el planeta. Teníamos que amar correr porque, de lo contrario, no habiéramos vivido lo suficiente para amar nada más”.**

Pero si hemos sobrevivido gracias a nuestra capacidad de correr, ¿por qué cuesta tanto hoy en día atarse unas zapatillas y salir a disfrutar del running?: **EL CEREBRO**

El cerebro es esa gran máquina perfecta que nos ha hecho sobrevivir a millones de años. El cerebro, que aunque no nos lo creamos, sigue cuidando de nosotros y de nuestras posibles amenazas. Por eso **trata siempre de mantener sus reservas de energía...** por si tuviéramos que salir pitando. De ahí que nos cueste tanto movernos sin necesidad aparente.

Miles de años atrás funcionábamos de otra manera. Si disponías de un segundo para descansar y reponer fuerzas, debías hacerlo para sobrevivir. Hoy en día **nos hemos**

convertido en la raza del descanso como forma de vida. Lo hacemos todo al revés. Y si cambiamos nuestra forma de funcionar, rompiendo con aquello para lo que estábamos programados, el resultado lo tenemos en las calles del primer mundo.

Así pues, siempre que quieras, TE INVITO a

- **CONCIENCIARTE** del cambio que correr podría significar en tu vida.
- **CONECTARTE CON TU INTERIOR Y ANTEPASADOS:** correr era su forma de vida y está en tus genes.
- **PEDIR AYUDA** si es necesario: hay grandes profesionales que te pueden orientar.
- **Crear un PLAN PROGRESIVO.**
- **CONSTRUIR TU NUEVO HÁBITO:** te ayudará a forjar el carácter, estar más sano y ser mejor persona.

Y recuerda, ~~no corras CONTRA nadie ni CONTRA nada; corre con AMOR y por AMOR~~ [Tweet this](#).

Parfraseando a McDougall, “**Así de sencillo. Porque si no creemos que hemos nacido para correr, no solo estamos negando la historia, estamos negando lo que somos.**”