

Azione energetica della corsa sul nostro organismo secondo la medicina cinese

[Articolo originale pubblicato su Medicina Cinese News](#)

Questo articolo nasce dalle riflessioni maturate durante e dopo una corsa estiva.

L'estate scorsa, infatti, proprio durante una tranquilla corsa alla luce del tramonto, ho iniziato a ragionare sull'**azione energetica della corsa**, sport che amo molto.

Mi sono chiesta quali potessero essere gli **effetti della corsa** al variare di due fattori principali:

- le **caratteristiche e modalità della corsa stessa** (velocità, durata...)
- le **condizioni energetiche del soggetto che la pratica** dal punto di vista della medicina cinese (eccesso-deficit, semplificando al massimo)

Tornata a casa ho, quindi, coinvolto il *team* degli esperti e amici di Medicina Cinese News (il medico agopuntore [Vito Marino](#) e l'operatrice tuina – insegnante di medicina cinese [Francesca Cassini](#)) in questa curiosa e stimolante riflessione energetica.

Ne è nato un piacevole dibattito, con osservazioni e scambi che si sono protratti per alcuni giorni. Da questa esperienza e dal proficuo scambio nasce questo articolo, unico nel suo genere, dedicato all'**azione energetica della corsa sul nostro organismo, alla luce della teoria medica cinese**.

Effetti della corsa sull'organismo dal punto di vista occidentale

Gli effetti benefici della corsa dal punto di vista occidentale sono noti e dimostrati da numerose ricerche.

Si pensa comunemente alla corsa come un sistema per "**stare in forma**" o per consumare calorie e **dimagrire**.

In realtà, i **benefici** di questo sport sono molto più ampi e profondi e riguardano tanto il corpo quanto la mente.

10 benefici per il corpo e la mente della corsa:

1. **prevenzione malattie cardiovascolari**. Sappiamo che le malattie a carico dell'apparato circolatorio riguardano il 40% dei decessi. Uno studio pubblicato dal *Journal of American College of Cardiology* parla di una riduzione fino al 45% del rischio di morte per malattie cardiovascolari grazie al miglioramento ottenuto, tramite la corsa, sulla pressione sanguigna e il colesterolo "buono" (HDL).
2. **controllo del peso**. Oltre che per il consumo di calorie facilmente comprensibile, la corsa aiuta anche a regolare il metabolismo lipidico
3. **rafforzamento delle ossa**. L'esercizio costante con la corsa ridurrebbe di circa il 40% il rischio di osteoporosi (a tal fine si valuta come sufficiente anche una corsa di 15 minuti per tre volte alla settimana)

4. **rafforzamento su muscoli, legamenti e cartilagini.** La stimolazione effettuata mediante la corsa ha azione di rafforzamento non solo sulle ossa, ma anche sui muscoli, i legamenti e le cartilagini
5. **stimolazione della vascolarizzazione cerebrale.** La corsa ha un effetto benefico sugli aspetti neurologici favorendo il miglioramento delle funzioni cognitive (inclusa la capacità di apprendimento)
6. **azione sul diabete.** La corsa attiva la produzione di irisina la quale, a sua volta, contrasta il diabete
7. **azione antistress.** Consigliato anche in presenza di problemi di depressione o disturbi dell'umore, tensioni emozionali che si ripercuotono anche sul corpo
8. **miglioramento dei ritmi sonno veglia.** La corsa favorisce un incremento di produzione di seratonina. Ciò ha effetti benefici sui ritmi sonno-veglia
9. **azione di rafforzamento sull'autostima.** La pratica regolare della corsa potenzia la fiducia in se stessi e il senso di autostima
10. **prevenzione di alcuni tipo di tumore.** La corsa favorisce la riduzione del livello degli ormoni ritenuti fattori di rischio tumorale

Le variazioni imposte al nostro organismo dallo sforzo causato dalla corsa sono, quindi, globalmente assai **positive**.



Nonostante ciò, bisogna essere sempre prudenti, iniziare a correre solo dopo aver verificato le proprie condizioni generali di salute (soprattutto a livello cardiaco).

Bisogna, inoltre tenere sempre presente che la corsa ha inevitabilmente un impatto sulle **ginocchia** e sulla **schiena**. Questo impatto può portare infortuni soprattutto se non si rispettano i necessari tempi di recupero e se non si adotta la corretta tecnica di corsa. Può essere particolarmente gravoso, inoltre, in caso di sovrappeso importante.

Tipi di corsa

Quando parliamo di corsa, parliamo di attività anche molto diverse tra loro e di livelli di intensità che vanno da un minimo (*jogging*) ad un massimo (corsa agonistica).

Indipendentemente dai diversi livelli di intensità, la corsa rappresenta sempre un'attività impegnativa per l'organismo e richiede categoricamente un controllo medico ed un **allenamento progressivo** che preveda anche esercizi preparatori o di recupero dopo l'attività, così da prevenire gli infortuni.



Azione energetica della corsa

Dal punto di vista energetico possiamo individuare nella corsa alcune azioni sul nostro organismo riassumibili nei tre punti successivi:

1. attivare lo [Yang](#)
2. mobilizzare fortemente il [Qi](#) e il [Sangue](#)
3. generare un temporaneo [deficit di Qi](#)
4. generare un temporaneo [deficit di Yin](#)

1) Attivazione dello Yang

La corsa è un'attività fortemente [yang](#) ed è in grado di **stimolare** in modo significativo la nostra energia più superficiale e di difesa, detta in medicina cinese [Wei Qi](#).

La *Wei Qi* in medicina cinese è deputata a **difendere il nostro organismo** dai patogeni esterni, a **riscaldare** la superficie del nostro organismo e a controllare la chiusura dei **pori** della pelle.

L'azione della corsa sulla *Wei Qi* stimola il rafforzamento delle nostre difese.



Allo stesso tempo, però, nella sua azione yang, la corsa favorisce l'**apertura dei pori** e l'attivazione della **sudorazione**.

L'organismo può, per questo, risultare maggiormente esposto ai patogeni esterni, soprattutto nel periodo invernale. Per questo occorre prudenza, evitando di esporsi eccessivamente a vento-freddo e vento-calore soprattutto al termine dell'attività sportiva.

2) **Mobilizzazione del Qi e del Sangue**

La corsa ha un'importante azione di **mobilizzazione del Qi**.

Questa azione la rende un'attività molto indicata in presenza di quella che in medicina cinese viene definita **stasi di Qi**, con benefici molteplici, sia a livello **fisico** che a livello **emotivo**.

Secondo la medicina cinese, la **circolazione armonica e senza interruzioni del Qi** grazie al **movimento** è una delle condizioni migliori per il nostro benessere ed è una premessa ideale ai fini della **tonificazione** della nostra energia.

Anche in condizioni di Deficit di Qi, il movimento è un toccasana in quanto il Qi, anche se scarso, grazie al movimento circola meglio e raggiunge meglio anche il jiao medio e il jiao superiore, garantendo una più efficace produzione di nutrienti (Qi di Milza e stomaco) e una loro migliore diffusione (Qi di Polmone e Cuore).

Possiamo quindi dedurre che **l'attività di mobilizzazione del Qi è utile non solo in presenza di stasi (eccesso), ma anche in presenza di moderato deficit (insufficienza)**.

In questo secondo caso (deficit) si dovrà naturalmente prestare particolare prudenza nella pratica che dovrà essere condotta in modo molto blando e "non stancante".

In caso di deficit di Qi si consiglia anzi, piuttosto che la corsa, la **camminata** condotta con una velocità e per un tempo scelti dalla persona stessa, in base al suo "sentire".



3) **Temporaneo deficit di Qi**

La corsa, come qualsiasi attività aerobica, consuma più o meno intensamente il Qi.

In particolare, mette in una **condizione temporanea di deficit di Qi** (i cui segni prevalenti sono astenia fisica, sudorazione, mancanza di voglia di parlare, etc).

Questa condizione temporanea rappresenta uno **stimolo utile per compensare successivamente**, stimolando l'organismo nella **produzione di nuovo Qi**, con il risultato di un **trasporto più efficiente anche del sangue** in tutto il corpo (il Qi è il "*motore del Sangue*").

4) **Temporaneo deficit di Yin**

L'attività della corsa genera, oltre che un consumo di Qi anche un **consumo di Yin** a causa principalmente della sudorazione e dell'evaporazione attraverso la pelle e il respiro.

Questo deficit sarà proporzionale alla stagione, al clima e a parametri soggettivi.

Sarà un **deficit temporaneo** che necessita, in ogni caso, di essere adeguatamente **reintegrato** successivamente alla corsa, non solo attraverso l'idratazione con acqua, ma anche attraverso l'assunzione di cibi e alimenti, possibilmente naturali, in grado di rifornire l'organismo dei sali minerali dispersi, preparandolo nel modo migliore anche ai successivi allenamenti.

Correre in modo coerente alla propria condizione energetica

Al di là delle caratteristiche energetiche comuni a tutti i tipi di corsa, l'**impatto** che la corsa può avere sull'organismo può essere anche molto diverso a seconda del **tipo di corsa** e del **quadro energetico** dello sportivo.

Con riferimento ai "tipi di corsa", non ci riferiamo a differenziazioni tecniche, ma a differenziazioni per così dire **soggettive**. Per semplificare al massimo, possiamo distinguere tra:

- corsa "non richiedente"
- corsa "richiedente"

La nostra differenziazione tra la corsa non richiedente e la corsa richiedente non si basa sulla tipologia di allenamento o la tecnica, ma sull'intensità della pratica sportiva, ponendo come parametro di riferimento **esclusivamente il livello di allenamento e la preparazione della persona**.

In base a questo parametro:

1. **una persona non allenata** vivrà anche 5 minuti di *jogging* come una corsa "richiedente", nel senso che quell'attività non è in linea con il suo livello di allenamento ed è eccessivo per le sue risorse fisiche complessive
2. **una persona allenata**, invece, potrà vivere momenti di corsa ad alta intensità senza necessariamente aver bisogno di "stressare" il proprio organismo con richieste energetiche eccessive

Corsa "richiedente" e corsa "non richiedente" sottopongono, quindi, l'organismo a diversi tipi di sollecitazioni le quali possono essere accolte dall'organismo in modo diverso a seconda dei casi, come vedremo più nel dettaglio nei paragrafi successivi.

1) Corsa "non richiedente"

La corsa "non richiedente" è, per definizione, **poco impegnativa** per lo sportivo. Viene condotta restando ampiamente nei **margini di comfort** sia per quanto riguarda gli aspetti cardiocircolatori che muscolari.

Questo tipo di corsa, dal punto di vista energetico, **mobilizza** a vario livello le risorse dell'organismo (in particolare le risorse di tipo Yang) rendendole massimamente disponibili.

Questo tipo di corsa, nel contempo, **consuma** blandamente il Qi, con azione di **stimolo** per l'organismo ai fini della **produzione di nuovo Qi**.

Quando fare attenzione

Questo tipo di corsa è per lo più adatta alla gran parte delle persone. Da un punto di vista energetico, tuttavia, il consumo – seppure blando – di Qi può risultare dannoso in una persona debilitata ed in deficit di Qi/Sangue e va osservato con molta attenzione.

Il movimento è di per se benefico, ma va limitato in modo da ottenere, in questo caso, una **azione coadiuvante per la circolazione del Qi e del sangue** ma senza eccessiva richiesta per l'organismo.

Sarà più indicata, quindi, in questo caso specifico, non una corsa ma, per esempio, una **camminata** al ritmo che la persona sente realmente confortevole, senza accelerare il respiro ma, anzi, prestando a questo particolare attenzione e presenza.

2) Corsa "richiedente"

La corsa "richiedente" è, per definizione, una corsa che stimola in modo importante l'organismo.

Pensiamo, in questo caso, alla corsa che si protrae a lungo (corsa di resistenza) o che richiede velocità, o comunque alla corsa che risulta troppo impegnativa per la persona **in base alla sua personale condizione**.

A differenza della corsa "non richiedente", questo tipo di corsa **consuma** in modo significativo il Qi, consuma anche il Sangue che deve nutrire i muscoli e lo Yin in generale.

Questo **impegno** per l'organismo non va visto necessariamente in termini negativi e non rappresenta di per se un aspetto negativo. Richiede, però, **attenzione** e consapevolezza.

Dal punto di vista energetico, il consumo delle sostanze come il Qi e il Sangue con la pratica sportiva in un soggetto senza particolari squilibri energetici, tende a **stimolare** l'organismo per la produzione di queste stesse sostanze.

Nella pratica sportiva intensa, Qi e Sangue possono, quindi, essere **reintegrati prontamente** dal nostro organismo.

Questo processo va, però **supportato con l'alimentazione e con lo stile di vita**, altrimenti si rischia di impoverire la nostra energia, con conseguenze negative molto ampie sul nostro benessere generale (Deficit energetico).

Nella corsa "richiedente", quindi, l'attenzione all'**alimentazione** deve essere massima, così come l'attenzione al **riposo**.

Oltre all'alimentazione, infatti, anche il giusto rispetto dei **tempi di recupero** e tempi di riposo favorisce la produzione di Qi e Sangue.

Il rispetto dei tempi da dedicare al sonno è, quindi, importante. Nell'ottica cinese, il **sonno notturno** deve essere di qualità e di un numero sufficiente di ore. Durante la giornata è importante avvertire la propria energia, senza il bisogno di sonnellini o necessità di momenti di inattività.



Si consideri, del resto, che sonno troppo leggero, disturbato o con risvegli notturni, oltre ad avere effetti negativi sul nostro benessere, può segnalare una disarmonia a carico del Qi e del Sangue e, quindi, la necessità di fare dei cambiamenti nelle proprie abitudini di vita.

Infine, è bene che la corsa "richiedente", nel caso sia anche agonistica, sia praticata tenendo conto di aspetti tecnici ben precisi, possibilmente con il supporto di una persona qualificata.

Questo ridurrà gli infortuni e trasformerà l'esperienza della corsa in un'esperienza piacevole, anche se condotta ad alti livelli e con allenamenti a volte stancanti.

Quando fare attenzione

Dal punto di vista energetico, la corsa "richiedente" non è adatta nelle condizioni di Deficit.

Non è indicata neanche in periodi della vita di per se particolarmente stressanti, in cui si riposa poco e si mangia in modo non adeguato.

A che ora correre?



Un aspetto spesso dibattuto riguarda l'orario migliore per correre. C'è da dire che, di per sé, chiedersi "qual è l'ora migliore per correre" è una domanda oziosa.

Sappiamo bene, infatti, quanto sia difficile **gestire i tempi** di lavoro, studio, amici o famiglia...

Accade spesso, quindi, che **l'orario migliore** sia semplicemente l'orario in cui ci è possibile correre. La scelta alternativa infatti sarebbe, infatti, rinunciare alla corsa!

Molto spesso si sceglie quindi di correre al **mattino presto** (prima di andare a lavoro), **durante la pausa pranzo** oppure, ancora, **la sera**, in chiusura di giornata.

Al di là delle abitudini legate alle esigenze concrete della nostra vita, riflettiamo su come, dal punto di vista energetico, i diversi momenti della giornata abbiano, di fatto, caratteristiche energetiche diverse che possono entrare in relazione con la corsa.

Secondo l'approccio cinese, le 24 ore che costituiscono la giornata sono caratterizzate da diversa energia in virtù di quello che viene detta "marea energetica" o "**flusso energetico**" [nelle 24 ore](#).

In base a questo "orologio energetico" abbiamo che **l'orario ideale per la corsa** – ma anche per ogni altra attività sportiva – è compreso tra le ore 15 e le ore 17.

Questo è, infatti, l'orario in cui il Qi interessa la vescica urinaria e, terminata la fase di assimilazione delle sostanze nutritive assunte con il pranzo, si ha una buona energia fisica (se ci si è nutriti in modo adeguato).

Inoltre, bisogna osservare che durante le 24 ore varia non solo la nostra energia, ma anche l'energia dell'ambiente in cui viviamo.

L'uomo è un microcosmo nel macrocosmo e, per questo, non può che risentire delle trasformazioni dell'ambiente, incluse quelle associate al sorgere e al tramontare del sole.

Correre la mattina presto



La mattina è il momento della giornata in cui lo **yang è in crescita**.

Si passa dalla notte (yin) al giorno (yang) e questo si associa ad un incremento progressivo di energia che si riflette anche sulla nostra stessa fisiologia energetica.

In questo momento della giornata, la nostra energia yang deve ancora attivarsi completamente. Occorre pertanto avere prudenza nel movimento e iniziare l'attività in modo molto progressivo.

Correre al mattino favorisce, in un certo senso, una **doppia mobilizzazione del Qi e dello Yang**: la prima dalla corsa in sé, la seconda dal momento della giornata che è altrettanto attivante.

Correre durante la pausa pranzo



Correre durante la pausa pranzo (orientativamente dalle 13 alle 15) significa utilizzare la fascia oraria in cui la nostra energia dovrebbe dedicarsi alla cosiddetta “**assimilazione del puro**”.

Dopo la prima parte della giornata svolta in attività, secondo la medicina cinese questo momento dovrebbe essere quello ideale per una sosta ed un riposo fisico e mentale per dedicarsi al pranzo e all’assorbimento dei nutrimenti stessi.

Correre la sera



La sera **la nostra energia inizia lentamente a declinare**.

Dopo la giornata di lavoro o, comunque, di attività, dalle 17 alle 19 la nostra energia interessa il Rene e ci avvia al “consuntivo” della giornata trascorsa.

In questa fascia oraria la nostra energia inizia ad entrare in **profondità**, così come avviene in modo naturale nell’ambiente che ci circonda (si osservino le abitudini degli animali in natura e il sole che tramonta).

La **stanchezza** in questa fascia oraria può segnalare che abbiamo bisogno di dedicare maggiore attenzione al nostro “[cielo posteriore](#)”. In questa situazione, il fatto di correre per “ricaricarsi” o per “scaricare le tensioni” potrebbe non essere una buona idea.

Successivamente alle ore 19 e fino alle 21 risuona in noi l’energia del pericardio (o maestro del cuore) ed è coerente a questo il godere di momenti di **convivialità** e **svago**, accompagnati da un **pasto non eccessivo**, in modo da non ostacolare i movimenti del Qi e del Sangue i quali dovrebbero muoversi in modo armonico favoriti dalle situazioni sociali tipiche di questo orario.

Il corpo e la mente nella corsa

Ogni attività sportiva coinvolge, in un modo o nell'altro, la mente oltre che il corpo.

Nel caso della corsa sono diversi gli aspetti da considerare per apprezzare appieno il suo potenziale dal punto di vista psichico:

- è un'attività **individuale** (anche quando svolta in gruppo) e per questo **ci mette in contatto con noi stessi**, con le nostre possibilità e, soprattutto, con i nostri limiti
- offre una costante occasione per imparare a **“sentire” il proprio corpo** e a capire i suoi messaggi più sottili, sviluppando consapevolezza di sé
- è un'occasione per imparare a **rispettare il proprio corpo**, andando al proprio ritmo, non puntando unicamente ai risultati né al confronto con gli altri
- è un'attività da svolgere prevalentemente all'aperto. Per questo **coinvolge molto i sensi**. In particolare l'olfatto (specie se si corre in ambiente naturale), l'udito (il suono ritmico dei piedi sul terreno) e la vista (il panorama che cambia continuamente)
- favorisce l'**adattamento** e l'**equilibrio psichico**, così come, simbolicamente, favorisce l'adattamento e l'equilibrio fisico grazie ai cambiamenti del terreno (asfalto, terra, sassi...) e del livello (salita, discesa...)
- consente di **esplorare ambienti anche nuovi**, sperimentando itinerari, aprendosi al mondo con curiosità

Grazie ad aspetti come questi la corsa può essere molto di più che attività fisica e si offre come esperienza utile per l'evoluzione personale oltre che per il benessere psico-fisico.

La corsa, il taiji e il qi gong. La mia esperienza

Mi sono chiesta più volte quale potesse essere la funzione della **corsa** nella mia vita, anche in relazione alle altre attività, ben diverse dalla corsa, che pratico con costanza da oltre 15 anni e che insegno, ovvero il taiji e il qi gong.

Da un certo punto di vista, la corsa è lo **yang**, il tai chi e il qi gong sono lo **yin**. Ovviamente non in termini assoluti (nel tai chi e nel qi gong c'è, infatti, yin ma anche yang), ma relativi.



Mentre la corsa esprime dinamicità e velocità, il tai chi e il qi gong – ognuno a suo modo – esprimono rientro di energia e lentezza nella pratica.

Per anni ho pensato che la corsa fosse una pratica in contraddizione con il mio percorso nel tai chi e nel qi gong. Ho pensato che fosse “distraente” e anche “disperdente” rispetto ai miei obiettivi più “yin” di pratica.

Ad un tratto, però, ho avuto chiaro che la corsa e le pratiche cinesi che pratico ed insegno rappresentano **il mio yin e il mio yang**. Sono tra loro **complementari** e si **integrano** ogni giorno in modo sempre diverso, nel rispetto della mia energia che cambia ogni giorno, anche in funzione delle fasi della vita che attraverso.

Autore: [Laura Vanni](#)

Laura Vanni è operatore tuina-medicina cinese [con diverse specializzazioni](#). E', inoltre, istruttore di [qi gong](#) [taijiquan](#) stile Yang presso la Hung Sing Martial Arts Kung fu Academy. Precedentemente ha conseguito la laurea in sociologia e il dottorato in metodologia delle scienze sociali e politiche lavorando per circa 15 anni nel settore della ricerca sociale e di mercato. Ha scritto diversi [libri](#) divulgativi sui temi della medicina cinese, della meditazione e del qi gong.

Della stessa autrice leggi anche l'articolo:

[Azione energetica dello sport secondo la medicina cinese](#)

Attenzione:

*Ogni attività sportiva, a qualsiasi livello venga svolta, è impegnativa per l'organismo e richiede preventivamente un **controllo medico**.*

*Ogni attività sportiva richiede, inoltre, un **allenamento progressivo** che preveda anche esercizi preparatori o di recupero dopo l'attività, così da sostenere l'organismo nel cambiamento e prevenire i possibili infortuni.*