

# COMO COMEÇAR A CORRER

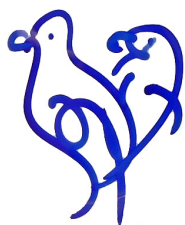
*Dicas para incorporar a corrida na sua prática de meditação  
Para pessoas com saúde normal*

por Patanga Cordeiro

Minha primeira experiência com a corrida foi após ter sido aceito como aluno de Sri Chinmoy. Sabendo que ele enfatiza que a parte exterior tem de seguir junto com a interior, e que a corrida é um ótimo instrumento para isso, no mesmo dia saí correndo de casa, com a intenção de ser obediente.

O que aconteceu é que subi a rua de casa, que é íngreme, e, ao chegar ao fim, minha corrida já tinha acabado – após uns 200m rasos, eu estava sem fôlego. Tentei caminhar um pouco e logo recuperei um pouco de fôlego. Voltei a correr, agora no plano, mas logo em seguida tive de parar. Na volta, reparei em uma pessoa correndo na rua, usando uma passada bem mais lenta, mais tranquila, que depois descobri que se chamava de “trote”. Aí eu entendi o que eu tinha feito de errado: eu estava correndo rápido demais.

Adotando o trote, logo fui me acostumando e, em pouco tempo, passei a correr seis ou sete quilômetros. Novas experiências foram aparecendo, e novas soluções também foram surgindo. Como diz Sri Chinmoy no aforismo ao lado:



“For the God-lover,  
Impossibility  
Is just a dictionary  
word.”

- Sri Chinmoy - poema e arte  
My Christmas-New Year-Vacation  
Aspiration-Prayers, Part 27, Agni Press,  
2003

## Primeiro de tudo: a Motivação

Antes de começar a correr, podemos nos perguntar “por que estamos correndo?” É para ganhar dinheiro? É para se exibir? É para fazer amizades supérfluas ou participar de (mais) um clubinho? É para auxiliar no desenvolvimento completo de quem realmente somos, para que o corpo desperto, dinâmico, as emoções límpidas, transformadas, a mente tranquila, vasta, e o coração seguro, forte, possam tomar parte consciente em nossa realização espiritual? Se a sua resposta foi “não, não, não, sim”, então este texto é para você!

## As Qualidades

Para qualquer coisa nova que começamos, precisamos de certas qualidades, que serão muito úteis para a corrida. Que tal: - Humildade: saber onde estamos agora - Visão: imaginar onde podemos chegar - Paciência: saber que vai levar um tempo - Coragem: dar o primeiro passo - Força de vontade: não desistir depois do primeiro passo. - etc.

## O Primeiro Dia

Medite por um minuto no seu coração antes de correr.

O ideal é você correr só um pouquinho mais rápido do que um andar rápido. Não se preocupe em correr rápido agora.

Para um primeiro dia de corrida de quem nunca correu, eu sugiro o seguinte. Ande um pouco, corra um pouco, ande um pouco, corra um pouco, ande um pouco e pare. Você pode ir no sentimento, marcar no relógio, contar quarteirões ou medir na pista. Deixo uma sugestão:



“A impossibilidade  
sempre se curva  
À montanha-paciência  
Da humanidade.”

- Sri Chinmoy - poema e arte  
Peace-Lovers

3 min / 4 quadras / 400m caminhando  
3 min / 4 quadras / 400m correndo  
3 min / 4 quadras / 400m caminhando  
3 min / 4 quadras / 400m correndo  
3 min / 4 quadras / 400m caminhando

Pronto, você se exercitou 15 minutos e percorreu cerca de 2km. Você pode fazer isso por mais uns dias, talvez uma semana inteira, aumentando um pouco os tempos e distâncias se foi muito fácil no dia anterior.

## Regularidade

Para quem começa a correr, sugiro correr quatro vezes na semana. Por exemplo, terça, quinta, sábado e domingo. Assim você logo vai se acostumar. Se você correr só uma ou duas vezes na semana, provavelmente não vai ver muitos resultados e pode desistir.

## Aumentando a distância

Uma vez que você já consegue andar/correr/andar/correr/etc..., você pode tentar agora apenas correr.

A sugestão de Sri Chinmoy para a corrida no dia a dia é um mínimo de 2 milhas, ou 3,2 km. Mesmo se nunca correu antes, você pode chegar nessa distância em uma semana de tentativa, ou até menos. Normalmente leva cerca de 20 minutos para percorrer isso.

Então, eu deixo mais uma idéia, que seria o mínimo de corrida para lhe proporcionar uma transformação de verdade:

1 min / 1 quadra / 100m andando  
20 min / 3,2 km correndo devagar  
1 min / 1 quadra / 100m andando

Se você achou difícil correr os três quilômetros, provavelmente começou correndo muito rápido. O que nos leva ao próximo ponto: aquecimento.

## Aquecimento

Antes de você “entrar no ritmo”, o corpo precisa de alguns minutos para se adaptar. No calor é mais rápido, e no frio leva mais tempo. Se você começar rápido, não vai conseguir se adaptar e a corrida inteira vai ser um sofrimento. Mas, se aquecer antes, logo vai aumentar o ritmo de forma natural – o seu corpo vai pedir para correr um pouco mais rápido.

Comece sempre correndo bem devagar mesmo, até começar a suar um pouco. Você sentirá uma sensação na pele, como se ela se abrisse um pouco. E é isso mesmo o que acontece. Logo começará a suar um pouco, e a partir daí você pode escolher o seu ritmo para o dia de hoje. Se for lento, poderá correr bastante. Se for rápido, correrá menos. Ambos possuem vantagens. Sugestão com aquecimento:

1 min / 1 quadra / 100m andando

5 min / 1 km correndo bem devagar, até começar a suar.

15 min / 2,2 km correndo no seu ritmo

1 min / 1 quadra / 100m andando

Você pode se alongar um pouco depois de correr, de preferência alguns minutos depois de parar.

## Correndo mais rápido

Talvez você sinta necessidade de correr mais rápido. Isso é ótimo! Quer dizer que o seu corpo está pedindo mais transformação – ele já aprendeu com a lição de ontem.

Depois de aquecer, tente correr bem rápido (digamos, 90% do que você acha



“Quando fraco,  
Penso nas capacidades  
dos outros.  
Quando forte,  
Penso nas minhas  
próprias capacidades  
Ainda não reveladas.”

- Sri Chinmoy - poema e arte  
Peace-Lovers

que seja seu limite). Vai ficar difícil, mas tente manter até o final. Você logo descobrirá a sua capacidade presente. Mas se você fizer uma ou duas corridas assim durante a sua semana, logo verá a sua capacidade para correr aumentando! Até a sua corrida “lenta” ficará mais rápida!

## Além das duas milhas

3,2 km é uma distância pequena para corridas de resistência. Você pode ir aumentando gradativamente até chegar em 10km sem problemas.

## Correndo “com a cabeça”

- Não se compare com os outros.

- Predisposição genética, etc, para esportes você só descobre e só faz diferença em treinos de alta performance e campeonatos, etc.

- Sorria, olhe para frente

- Você está correndo por você mesmo

- Outras pessoas se sentirão inspiradas ao verem você correndo

- Para ganhar tempo no dia, você pode terminar o seu treino de corrida realizando afazeres domésticos. Por exemplo, você corre à noite e termina de correr na porta do mercado. Vc faz as compras e volta andando. Assim, economiza tempo e garante que não vai deixar de correr naquele dia.

## Horário

O melhor horário para correr é de manhã, logo após meditar e fazer uma leitura. Assim, os benefícios você irá sentir durante o dia inteiro. Se não der, então à noite, logo após voltar do trabalho (e antes de jantar



“A paz não se encontra  
Na eficiência exterior.  
A paz se encontra  
Na mestria-de-si.”

- Sri Chinmoy - poema e arte  
Peace-Lovers

ou fazer outra coisa) é outro bom horário.

Para algumas pessoas é importante comer um pouquinho, talvez uma banana ou maçã, antes de correr. Você vai se descobrir.

## Desafios

Dores são muito comuns. Não desista. Normalmente, a solução é continuar correndo. O corpo se adapta e melhora. Por anos eu mancava muito depois de correr pela manhã. Não desisti, corri mais, e estou escrevendo este texto um dia depois de correr 115km em uma prova de 24h. (Isso, você corre 24h, parando para descansar e comer um pouco). Eu tenho o mesmo problema ainda, mas ele não é barreira. Lembre-se do poema abaixo!:=:

Se tiver algo bem incômodo, sugiro dar uma passada no médico de esporte ou ortopedista – de preferência um médico que seja um corredor também. Os melhores conselhos que eu recebi foram sempre de outros corredores, que “vivem” a corrida, e não de pessoas que “estudam” o corpo. (Parece com a meditação, né? Só ler livros não adianta – temos de praticar!)

## Outros esportes

A corrida é recomendada em primeiro lugar porque ela é muito simples. É só por um calçado e sair na rua, correndo pelo bairro. Não tem horário, não tem mentalidade, não precisa de equipamentos. E, para um dado tempo que você tem para se exercitar, a corrida dá mais resultado.



“Nada é difícil.  
Isso é o que você  
deveria pensar  
Antes de fazer  
qualquer coisa.  
Nada é fácil.  
Isso é o que você  
deveria sentir  
Antes de dizer  
qualquer coisa.”

- Sri Chinmoy  
- poema e arte Peace-Lovers