Malika Ayane e la sveglia alle 5 per andare a correre: â??Ho imparato a sfidare i miei limitiâ?•

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Malika Ayane negli ultimi anni si Ã¨ innamorata della corsa. Punta la sveglia alle 5 di mattina, allaccia le scarpe, scende sotto casa e va. â??Mi ha migliorato non solo la salute, ma anche lâ??umore, sviluppandomi le endorfine, dandomi il senso della fatica, del limiteâ?•, ha raccontato la cantante in unâ??intervista a â??Repubblicaâ??.

Lâ??amore Ã¨ nato quando si Ã¨ trasferita a Berlino, una cittÃ in cui â?? come spiega â?? la temperatura Ã¨ ideale per allenarsi in tutte le stagioni: non fa mai troppo caldo nÃ© troppo freddo. â??Abitavo, e abito, sopra un canale, e a qualunque ora del giorno vedevo gente che correva lÃ¬ sotto. FinchÃ© una mattina mi sono alzata e ho visto che la quantitÃ di podisti si era improvvisamente decuplicata o anche di piÃ¹. Casa mia era sul percorso della maratona di Berlino. Lâ??ho preso come un segnale precisoâ?•, ha spiegato nellâ??intervista.

Negli ultimi anni Malika Ayane ha fatto staffette di 10 chilometri e poi nel 2025 la prima maratona, quella di New York, in 4 ore e 18: â??Per me correre Ã¨ tutto tranne che noioso. Stacco il cervello, penso alle cose mie, mi godo il paesaggio se câ??Ã¨, sto attenta ai segnali che mi dÃ il corpoâ?•.

â??

spettacoli

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 15, 2026
Autore
redazione

default watermark