



Os movimentos de girar, dobrar e alongar o corpo oferecem uma série de vantagens para a saúde, que vão desde a correção da postura, alívio de dores musculares e relaxamento, até a liberação de "hormônios do bem-estar", como a serotonina.

Você sabia que durante o alongamento, ocorre também uma massagem dos órgãos internos?

A massagem do intestino, por exemplo, facilita o percurso dos alimentos ingeridos, enquanto a movimentação do pâncreas colabora para o processo que ajuda na estabilização do açúcar no sangue.

Seja para melhorar seu desempenho nos esportes, reduzir o risco de lesões, corrigir a postura ou aliviar a tensão e as dores, alongar-se traz muitos benefícios.

O alongamento mantém os músculos maleáveis, facilita a mobilidade, e faz com que a transição da inatividade para a atividade seja realizada sem sobrecarregar o corpo. É muito importante alongar-se antes e, principalmente, depois de exercícios físicos para proteger o corpo de lesões. Alongar-se enquanto os músculos estão aquecidos é o momento ideal para ampliar os movimentos. Realizar esforço físico e não se alongar depois pode levar ao enrijecimento dos músculos e causar distensões musculares.

Alongamento melhora a postura

Nascemos com boa postura, equilíbrio corporal e prontos para o movimento. No entanto, conforme envelhecemos, a gravidade, a falta de exercícios e as atividades cotidianas repetidas, como dirigir ou carregar uma bolsa num ombro só, podem levar ao

enrijecimento dos músculos envolvidos e causar má postura. Por exemplo, se os músculos dos ombros estão comprimidos, suas costas podem ficar arqueadas; músculos abdominais enfraquecidos causam dor na lombar, pois a coluna tende a sobrecarregar-se ao compensar a ausência de sustentação da região abdominal. Alongar-se corrige a postura e fortalece os músculos de forma equilibrada, atuando nos dois lados do corpo.

Alongamento aumenta a consciência corporal

Os alongamentos podem ajudá-lo a ter mais consciência de seu próprio corpo, descobrir seus potenciais e fraquezas, além das partes mais tensas e enrijecidas. Se alguns exercícios lhe parecem desafiadores ou um pouco desconfortáveis, significa que encontraram um ponto tenso ou enrijecido e que seu corpo está respondendo ao estímulo. Outros alongamentos são leves e simplesmente liberam endorfina, substância responsável pelo bem-estar.

O ritmo de sua respiração se modificará para acomodar o corpo aos diferentes alongamentos e refletirá o estado de seu sistema nervoso. Por isso, é importante manter-se atento à respiração: se a frequência se acelerar e não se estabilizar durante o alongamento, talvez você ainda não esteja pronto para esse exercício específico. Seu corpo sabe exatamente o que está lhe fazendo bem ou mal. Basta reconhecer esses sinais corporais e agir de acordo com eles.

Alongar-se é uma atividade tranquila, relaxante e não competitiva. O alongamento lhe dá liberdade para atuar segundo suas próprias orientações e sentir-se bem consigo próprio; relaxa os músculos e a mente. Explore mais o corpo e desenvolva todo o seu potencial ao desfrutar o alongamento e movimentos mais livres.

Alongar-se relaxa e proporciona bem-estar

O alongamento estimula o cérebro a liberar "hormônios do bem-estar", incluindo a serotonina. Essas substâncias, secretadas por glândulas, espalham-se por todo o corpo e nutrem músculos e órgãos, fazendo com que você se sinta bem e revigorado. Enquanto o corpo e a mente relaxam, os batimentos cardíacos e a pressão sanguínea estabilizam-se. Essa é uma das razões pelas quais alongar-se durante o trabalho é importante: é o momento ideal para recarregar as energias.

Quando você alonga determinadas partes do corpo, o cérebro dispara substâncias específicas para essas áreas, como, por exemplo, o fluido cérebro-espinhal. Ao levar uma vida ativa e cheia de movimento, garantimos a produção frequente dessas substâncias, pois o cérebro e o corpo são constantemente estimulados pelas atividades cotidianas. No entanto, muitas pessoas não vivem assim, e o alongamento pode ajudar o corpo a funcionar de maneira apropriada.

O alongamento acalma o sistema nervoso ao liberar a tensão comprimida entre as camadas de músculos, ossos e articulações. Essa tensão, ao tornar-se crônica e manter-se

no corpo por longos períodos de tempo, causa envelhecimento precoce e sensação de corpo pesado. Quando o cérebro relaxa por meio do alongamento corporal, reverte esse processo ao enviar sinais para que as células se renovem e faz com que nos sintamos mais vigorosos e joviais.

Massageando os órgãos através do alongamento

Girar, dobrar e alongar o corpo também massageia os órgãos internos, especialmente aqueles que são vitais e as glândulas do tronco, como fígado, rins, intestinos, pâncreas e glândulas suprarrenais.

Alongar-se é uma maneira suave e segura de estimular os órgãos, melhorando a circulação de sangue e nutrientes entre eles. Essa prática também pode melhorar o funcionamento do corpo, ajudando-o a eliminar resíduos e toxinas do sangue. Massagear os intestinos ao girar o corpo facilita o percurso dos alimentos ingeridos e mantém esse órgão irrigado. Uma das funções do pâncreas é controlar os níveis de açúcar no sangue, e um exercício que massageie essa parte do corpo, ao promover a estabilização da glicemia, pode acalmá-lo.

A respiração tranquila e profunda, necessária durante o alongamento, também beneficia os órgãos e faz com que funcionem de maneira mais eficaz, pois estimula a liberação de toxinas para fora do corpo cada vez que você expira. Vamos alongar?



Nunca é tarde para começar!

Profa. Márcia Carneiro Fracassi

Segmentos II e III