

Frio

Você já reparou que no frio as costas doem mais?

Você já reparou que no frio as costas doem mais?

Que quem já sofreu fratura “adivinha” que vai chover? No frio que penetra nos ossos?

Pois é, a friagem influencia o nosso aparelho locomotor. No frio nosso metabolismo aumenta na tentativa de gerar calor, os músculos ficam mais contraídos, ficamos mais “encorujados” e introspectivos. Temos menos vontade de sair de casa, caminhar ao ar livre e... fazer exercícios. A cama e os cobertores nos chamam e ficamos mais sedentários.

Aí mora o perigo! Ficamos mais expostos a “energia perversa do frio” que penetra pelos meridianos desequilibrando os ossos e as articulações, como dizem os chineses. Se tem perigo, o melhor é buscar proteção. Mantenha os pés aquecidos, isso evita dores lombares. Bem como manter o pescoço protegido evita dores no pescoço. Porém, para manter a saúde dos nossos músculos e articulações, a atividade física é a melhor opção. Os alongamentos ampliam os espaços internos, diminuem as tensões e melhoram a postura. Os exercícios preparam e protegem nosso corpo contra o sedentarismo, o excesso de atividade mental, excesso de toxinas, o estresse e o escasso contato com a natureza que rege nossos dias e determina modos restritos de estar no mundo.

O trabalho corporal, quando realizado de forma mais integrada, além do seu aspecto mecânico, cria condições para termos mais consciência de nós mesmos não só no aspecto físico, porém psico-físico e energético. Os exercícios respiratórios alteram a ventilação, portanto o oxigênio e consequentemente a energia. Após 20 minutos de atividade as endorfinas são liberadas e temos uma sensação de bem estar.

O nosso corpo sempre responde, se adapta, e o tecido que mais responde é o muscular. E o mais importante: em qualquer idade. Cometemos o equívoco de achar que, com a idade, não devemos nos mover muito e que as dores são naturais. Isso é falso! Se oferecermos os estímulos adequados poderemos melhorar nossa performance independente da idade.

Se considerarmos que 70 por cento dos nossos tecidos é constituído de músculos, podemos ficar bem otimistas.

Hoje temos à disposição várias opções de atividade física. Cada uma desenvolve diferentes atributos: Musculação- força; Yoga- integração mente/corpo; Pilates- sincronia; Ginástica Harmônica-integração psico-física; Ginástica Natural- vitalidade; RPG- postura; Práticas Orientais- equilíbrio..

Enfim, ofertas não faltam. Escolha uma que se encaixe com seu perfil e necessidade, o importante é que seja orientada por profissional habilitado e que seja realizada com persistência e prazer.

O Movimento – Centro de Estudos e Terapia possui uma equipe de profissionais (Fisioterapia, Educação Física, Psicologia e Terapia Ocupacional) especializada na área corporal. Oferecemos além das atividades em grupo acima descritas, atendimentos individuais e cursos dentro de uma visão mais integradora.