

ALONGAMENTO É IMPORTANTE

Yoga, Pilates e muito mais

ALONGAMENTO E SAÚDE

O que vamos ver a seguir é algo totalmente simples e possível de se alcançar. E ainda, com excelentes benefícios. Soa como aquelas propagandas de tele vendas com produtos mirabolantes? Pode ser, mas as semelhanças terminam aí.

Um mínimo de autocuidado pode ser o que você precisa para este fim de ano. Vamos lá, siga as recomendações passo a passo:

Faça um movimento vagaroso girando a sua cabeça completamente para um lado e para o outro. Depois, levante-se e ande um pouco pelo espaço onde estiver. Aproveite para soltar a musculatura dos ombros, reproduzindo aquele gesto de "não me importo", para a frente e para trás.

Eleve também os braços, entrelaçando as mãos. Esticando e indo da esquerda para a direita. O alívio é imediato, não é? Pronto. Parece mágica!

Deveríamos reproduzir essa rotina diversas vezes ao dia. Mas na verdade, geralmente recorremos a alongamentos de qualquer tipo apenas quando está pedindo socorro, sentindo dor insuportável ou cansaço excessivo.

A maior parte dos movimentos são totalmente naturais, basta observarmos bebês e até mesmo os gatos. O fato é que perdemos isso com o passar dos

Reaprenda este hábito e veja também outras técnicas para a saúde e bem-estar!

YOGA E PILATES: Evolução ao longo dos séculos

Seguindo para uma área um pouco mais avançada, mas também composta por movimentos simples e alguns mais complexos, temos duas modalidades que vêm ganhando cada vez mais adeptos.

Não é mera coincidência, uma vez que muita gente tem se sentido "enferrujada". Ambas podem ser praticadas por todos, desde que com devida orientação e observância de eventuais limitações físicas. Vamos a elas:

O Yoga é uma prática milenar completa. Mais do que isso, uma filosofia de vida que trabalha conjuntamente as partes física, mental e espiritual. Baseado na respiração plena, integrando abdômen, diafragma e pulmões, propõe posturas físicas de permanência aliadas a um estado mental contemplativo e sereno.

A meditação é um componente essencial e pode ser aprimorada pouco a pouco. No mínimo, são obtidos um bom alongamento e tônus muscular, redução de ansiedade e maior foco para tomar decisões e lidar com os desafios diários.

Joseph Pilates adaptou diversas posturas do Yoga a fim de criar o seu próprio método na Alemanha em meados de 1920. Visando reabilitação física, mescla força com flexibilidade e consciência corporal. Utiliza aparelhos e estrutura específica, mas também com itens mais acessíveis, como a "bola suíça".

O Pilates no solo, trabalhado em colchonetes ou tatame, combina o peso do próprio corpo para trazer força, alongamento, condicionamento e equilíbrio.

Tempo de qualidade para tudo: o equilíbrio que restaura

Realizar alguma tarefa sem intervalos, qualquer que seja, não é uma boa prática. Mesmo aquelas que visam trazer benefícios podem ser prejudiciais quando em excesso. Vamos pegar o hábito de determinar prazos para execução e intervalos para relaxar um pouco?

Inicialmente pode ser difícil. Então, usar alarmes pode ser um bom empurrão. Sabemos que apenas manter uma boa postura já é uma maneira eficaz de prevenir lesões e cultivar uma silhueta alongada. Conseguir combinar uma rotina de alongamentos e experimentar modalidades como Yoga e Pilates pode despertar paixões desconhecidas. E ainda trazer muita saúde. Há cada vez mais escolas disponíveis e aulas online para conhecer e começar.

Repita aquela sequência de alongamentos do início várias vezes ao dia, mesmo sem sentir necessidade. Tente também curvar o corpo para a frente, buscando alcançar o solo com as mãos. Evolua um pouco por dia, com gentileza e calma.

É a regularidade que traz as transformações. Não adianta ir com tudo da primeira vez e nunca mais fazer. Inclusive para evitar as lesões, pois movimentos bruscos as favorecem.

Vimos que o alongamento pode vir de várias formas.

Até mesmo de uma forma mais completa. Alongamento do corpo e também da mente, mostrando que é possível alcançar certos desafios e também saber lidar melhor com os percalços.

Pense que tudo pode vir a ser um alongamento da vida.

Comece hoje mesmo e persiga essa qualidade de vida!

