

"...deixem que Deus os transforme por meio de uma completa mudança das suas mentes. Rm12:2

I- NOSSO CORPO PEDE QUE O AJUDE: ELE PEDE QUE PENSEMOS

Muitas pessoas preenchem parte do seu dia com pensamentos desagradáveis refletindo em como usar seu seguro de saúde. Mesmo pagando por seguros contra doenças, nós devemos focar na construção do nosso próprio seguro interno de saúde: nossos corpos. Eu estou convencido que o despertamento positivo de nosso corpo é bom para nossa saúde. Nós colocamos mais confiança na apólice de seguro do que no poder do nosso



próprio corpo de se tornar saudável? Parece ser desta maneira. Sentar-se quietamente, para focar na respiração profunda e visualizar que a cada momento 3 milhões de corpúsculos de sangue estão ocupados no transporte de

oxigênio para as células do nosso corpo, alimentando o corpo a bom tempo. Nós estamos dando atenção positiva ao corpo. Eu acredito que cada célula do corpo pode "perceber", se nós temos confiado em nossos corpos. Cada célula viva em nosso corpo tem a possibilidade de comunicar-se; então o que acontece no corpo pode ser percebido. Nós devemos ser cautelosos em difundir que nós não estamos supostos a perceber algo se não está cientificamente provado. (FRANKLIN, Eric -2006)



O que o corpo pede? Abra uma nova página em seu jornal e escreva o seguinte: "Pedidos do meu corpo".

Abaixo escreva todas as coisas que você deseja para seu corpo. Formule seus desejos positivamente:

1. Ombros soltos
2. Costas flexíveis
3. Respiração profunda
4. Passos e pés leves e lépidos
5. ... e outros pedidos que você pode ter.



II - EXERCÍCIO MENTE-CORPO

Os Benefícios dos exercícios de Pilates

(revistapilates.com.Br /2008/04/16)

Ao ocupar seu corpo física e mentalmente

, ele responde trabalhando como um organismo mais eficiente. Um pioneiro desta idéia, **Joseph Pilates** disse, "De uma forma geral, os nossos músculos devem obedecer à nossa vontade. A "Contrologia" como Pilates denominava, começa com a vontade da mente dominando os músculos".



O cérebro envia mensagens através da medula e dos nervos para várias partes do corpo para que uma pessoa possa correr, andar e nadar. Há um diálogo e um relacionamento constante que o cérebro

deve manter com o corpo para que sejamos capazes de suar quando está muito calor, levar o oxigênio até as células dos músculos, transformar alimento em energia para nutrir as células.

Caso você conheça alguém que tenha alguma das doenças mencionadas a seguir, **exercitar-se regularmente traz excelentes benefícios:**



1- Doenças cardiovasculares: A atividade física regular e bem conduzida pode diminuir o risco de doenças cardiovasculares ou de um derrame cerebral, por reduzir e controlar a pressão sanguínea, aumentando o nível do "bom" colesterol (HDL), reduzindo o risco de coágulos sanguíneos, diabetes e aumento de peso. As pessoas que mantêm um estilo de vida ativo tendem a permanecer saudáveis.



2- Câncer: A atividade física de maneira regular, prescrita corretamente está relacionada à redução dos riscos de câncer em até 30%, além de ser um efetivo mecanismo de controle de peso. Os exercícios reduzem o risco de câncer no cólon, uma das principais causas de morte por câncer entre homens e mulheres. Dr. Ralph Paffenbarger, ao pesquisar as causas mortas de mais de 17.000 estudantes de Harvard, descobriu que os homens que se exercitam em um nível moderado ou médio apresentam de 25 a 50% menos casos de câncer de cólon do que homens com uma vida menos ativa.



Acredita-se que o principal benefício dos exercícios para o cólon seja a maior velocidade com que o corpo elimina qualquer substância cancerígena que passam pelo cólon de pessoas fisicamente ativas. Dra. Rose Firsch, da Escola de Saúde Pública de Harvard, descobriu que entre quase 5400



mulheres alunas daquela faculdade, as que eram atletas ou treinavam regularmente, corriam a metade do risco de desenvolver câncer de mama do que as que não se exercitavam, e estas tinham taxas altas de câncer no útero, ovário, cervix e vagina. Os exercícios podem ajudar no combate aos agentes cancerígenos em mulheres porque eles reduzem a exposição ao estrogênio durante a vida, pois esta exposição pode estimular o crescimento de células nas mamas e órgãos reprodutores.

3- Osteoporose: Os exercícios, em qualquer idade, podem aumentar a densidade dos ossos e reduzir os riscos de fraturas. Pessoas mais velhas que se tornam ativas também melhoram seu equilíbrio, sua força, o que ajuda a prevenir quedas, que podem resultar em fraturas debilitantes. Os ossos são um tecido fluido que se quebra e se renova constantemente.



Visite o nosso site
www.cyfclinicalpilates.com.br


Cristina Yumi
FISIOTERAPEUTA
CREFITO
7392-F

Fones: (11) 3129-8007
(11) 3862-8134
Av. Angélica, 2466 - Higienópolis
São Paulo SP CEP 01228-200

Para favorecer a renovação e diminuir as chances de fratura, os músculos ligados aos ossos precisam ser contraídos e fortalecidos. Isso produz piezeletricidade, uma força que resulta na precipitação do osso nos pontos de esforço. A menos que os ossos sejam repetidamente sujeitos ao esforço, o processo de quebra supera a renovação e os ossos tornam-se gradativamente porosos e mais fracos. O Método Pilates pode ajudar a prevenir ossos quebradiços em pessoas idosas.



4- Diabetes: pessoas idosas que são fisicamente ativas têm menos tendência a desenvolver diabetes do que pessoas sedentárias.



5- Peso: O Método Pilates, combinado com atividade aeróbica e conselhos nutricionais com um profissional para a redução da ingestão de calorias, podem ajudar a manter o peso corporal normal. Os exercícios ajudam as pessoas a eliminarem gorduras e a ganharem músculos, onde há mais queima de calorias. Mesmo entre pessoas de peso normal, os exercícios podem evitar a perda do tecido muscular e o acúmulo de gordura no corpo, especialmente a gordura abdominal prejudicial ao coração.



6- Imunidade: As pessoas em forma física contraem menos resfriados e outras infecções respiratórias do que pessoas que não estão em forma, principalmente quando associam uma dieta nutricional equilibrada.



7- Artrite: Pessoas com mais de 65 anos podem ter sintomas de artrite. Os estudos sugerem que exercícios moderados praticados com alongamento, podem reduzir a dor da artrite e a necessidade de medicamentos. Pilates ajuda a aliviar sintomas da artrite, por promover a força e alongamento de músculos e tendões com reduzido impacto.

8- Depressão: Há muito tempo se sabe que os exercícios ajudam pessoas a superarem a depressão clínica. Um outro benefício dos exercícios é a experiência de bem-estar e de sentimentos positivos.



9- Memória: Mesmo períodos curtos de exercícios podem resultar em uma melhora de adultos mais velhos no que se refere à memória. Os exercícios também podem levar a um pensamento mais claro e a uma reação mais rápida, ajudando a acelerar a transmissão das mensagens pelos neurônios(nervos).



10- Sono: Um estudo feito pelos pesquisados das universidades de Stanford e de Emory mostrou que em adultos mais velhos que levavam uma vida inicialmente sedentária, os exercícios regulares tais como uma caminhada puxada, melhoravam a qualidade do sono e diminuía o tempo que eles levavam para começar a dormir. Após várias semanas a disposição aumentou, as atividades exigiam menos energia e eles dormiam melhor à noite.



III- EXERCITAR MENTE E CORPO SONO CONSTRUTIVO

O cair da tarde é uma hora ideal para buscar um descanso construtivo. É altamente recomendável que você pegue 15 minutos para isto (CRP- Constructive Rest Position). Vale a pena, já que você dormirá mais profundamente e se sentirá mais descansado e restaurado para o dia seguinte. Aqui estão algumas idéias para ajudar você adormecer, e então dormir profundamente:



1. Deite no chão ou num colchão na posição de descanso construtivo (Deitado de costas, joelhos semi dobrados, com travesseiro na cabeça e outro suave nos quadris ou apoiado nos ante-pés).

Relaxe todo o seu corpo, e imagine que todas as partes do seu corpo estão afundando em direção ao solo como sacos pesados no chão.



2. Imagine que suas costas estão descansando e afundando numa argila macia e aquecida.



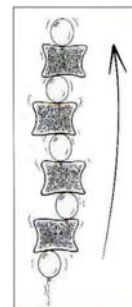
3. Deixe suas costas esparramarem no chão como "manteiga que se derrete".

4. Pendure suas pernas sobre um cabide de roupas imaginário.

E bom sono!!!!!!!

BALÕES DOS DISCOS:

Imagine que os discos entre as vértebras são como pequenos balões que ajudam a elevar e alongar a espinha. Esses pequenos balões elevam a vértebra debaixo, assim você pode sentir sua espinha como uma cadeia de segmentos que flutuam.



IV - MINUTOS DE REFLEXÃO A FÉ E A RAZÃO

Não há como compreender o poder da fé sobrenatural com a razão. É como se o finito tentasse explicar o infinito. Por outro lado, também não devemos desprezar a razão em função da fé. Ambas foram criadas por Deus. Poderíamos fazer uma analogia de fé e razão com a dependência de Deus e a riqueza material. Toda abundância econômica é insuficiente para suprir as mínimas necessidades espirituais humanas. O dinheiro supre o conforto material, mas é incapaz de comprar um mínimo de paz de espírito, que só depende de um relacionamento contínuo com Deus.

No entanto ninguém é capaz de ter acesso à fé inteligente sem fazer uso da razão. Significa dizer que a fé depende da capacidade de raciocínio para assimilar as promessas divinas, e aceita-las.

Deus tem dado sabedoria e inteligência ao ser humano, porém quanto mais ele tem tido acesso ao desconhecido pela razão, mais agnóstico, ou seja descrente, ele tem se tornado. E, portanto, mais ignorante a respeito do Criador. As pessoas tem confiado apenas na razão, desprezando a fé.



O Espírito de Deus alerta que a vida depende da fé. Se a nossa fé estiver em baixa, a nossa vida também estará em baixa; se a nossa fé estiver em alta, a nossa vida estará em alta também. Assim sendo sejamos sábio e cuidemos bem da nossa fé, porque dela depende a nossa eternidade.