

" A Lâmpada do corpo são os olhos; de sorte que, se os seus olhos forem bons, todo o seu corpo terá luz " Mt.6:22

I. Alinhamento Corporal Dinâmico.

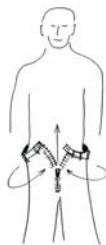
Um melhor alinhamento promove eficiência do seu corpo, reduzindo tensão em ambos os níveis físico e psicológico, porque a tensão física e a exaustão tendem a lançar uma "balde de água fria" no seu humor e nas perspectivas gerais da sua vida. Problemas que parecem insolúveis num estado físico depauperado se tornam manejáveis quando você está fisicamente preparado.

Um corpo energizado exala confiança. Provê habilidades de coordenação e observação e capacita você a progredir mais rápido nos esportes e dança. Melhor transferência biomecânica de forças através das juntas e de todo o sistema corporal reduz a probabilidade de lesões. Mesmo a nutrição é incrementada, com o aumento da flexibilidade e a redução da tensão permitindo a circulação do corpo fluir, tal como a linfa, sangue, e



fluido sinovial. Alinhamento enfatiza o aspecto postural que é concernente com o relacionamento geométrico das partes do seu corpo, geralmente na posição em pé.

Um zíper imaginário fechando a frente da pélvis. Linha de movimento para aumentar a estabilidade e ativar os músculos da frente da pélvis e aliviar as costas.

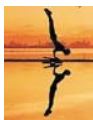


Tipos de Postura: A postura incorreta faz mais do que diminuir a autoconfiança e a dignidade: obstrui a respiração, tensiona os músculos e ligamentos e pode afetar adversamente as articulações da coluna, propensas a artrite, dor e irritação do nervo ciático. A **Hipercifose** ou "**Dorso Curvo**", é constituída pela cifose torácica exagerada. A cabeça é projetada para frente e os ombros ficam cronicamente curvados, repuxando os músculos do pescoço. Às vezes, a hipercifose vem junto com uma **hiperlordose**, uma curvatura exagerada da coluna lombar que

faz com que os discos intervertebrais fiquem pressionados, causando dor. A depressão excessiva do **dorso curvo (sway back)**, é um outro problema de alinhamento, causado pela pélvis que foi para frente,

resultando numa aparência de ombros caídos. Talvez tenha sentido como os quadris ou os joelhos podem ficar numa posição em que é dolorido ou fatigante ou então tenha percebido sinais de muito desgaste em um dos lados de seu sapato, uma indicação de um deslocamento de peso deficiente em seu passo. Talvez seu médico tenha falado que sua coluna está em forma de S ou C. A curvatura lateral da coluna é chamada **ESCOLIOSE** e é mais comum do que se imagina. A postura incorreta pode ser resultado de problemas estruturais, desequilíbrio muscular ou simples maus hábitos. O método Pilates, contudo, é conhecido por ser eficaz no realinhamento do corpo e na correção de fraquezas posturais,

focalizando os pequenos músculos posturais dos dois lados da coluna. Dependendo da gravidade da escoliose, Pilates ajudará os casos moderados, criando mobilidade e espaço



na coluna, geralmente diminuindo as curvas acentuadas da coluna por meio do alongamento dos músculos profundos e superficiais.

Todos os benefícios dos exercícios de rotação são proporcionados ao estar sentado na bola, ou nos equipamentos, facilitando o ato de sentar.

O que é postura correta?

Qual é a postura correta, ou alinhamento do corpo, para garantir sua saúde e ajuste corporal? Primeiro, observe 3 curvas naturais da coluna vistas de lado: a curva levemente côncava da coluna cervical, ou pescoço, a curva levemente convexa da coluna torácica e a curva levemente côncava da coluna lombar (cintura).



Essas curvas essenciais, em conjunto com os discos, atuam como amortecedores de impacto. Quando ajustamos os hábitos posturais, não queremos eliminar as curvas da coluna, levando a uma retificação. O objetivo é evitar exageros da curvatura ou mesmo a falta delas (retificação da coluna). Tentamos manter a pélvis neutra, e toda a coluna numa postura neutra. A cabeça, que pesa de 6 a 8 kgs, deve se equilibrar exatamente em cima do eixo da coluna com o mínimo esforço.

O ideal é que existam 2 forças opostas que trabalhem constantemente pelo corpo. Quando abaixamos o corpo para levantar ou fixamos os ísquios para sentar, o tronco alonga-se naturalmente para cima e se expande para fora. Até quando estamos deitados essas duas forças opostas devem estar trabalhando. Essa sensação de oposição é importante para um bom posicionamento corporal. (Craig Colleen-2003).



Os músculos posturais profundos: um trabalhar de dentro para fora

Alongar e fortalecer os músculos posturais pequenos e profundos que se posicionam ao longo da coluna - ajudará a apoiar os músculos maiores, estabilizando sua coluna. Os músculos profundos estabilizadores apóiam as inserções entre cada segmento da coluna até suas extremidades. Se os pequenos e profundos músculos não trabalharem efetivamente para ligar cada músculo das extremidades, o mastro ficará instável.

Os músculos maiores e superficiais por sua vez, como o reto abdominal e extensores torácico- lombares são como fios de arame que equilibram as extremidades desses músculos. O princípio do trabalho dos estabilizadores profundos da coluna (transverso abdominal, assoalho pélvico, multifídeos e eretores da coluna), caracteriza o trabalho do núcleo de força e estabilização da coluna.



Visite o nosso site
www.pilatesclinic.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

Então de dentro para fora, este trabalho dará suporte para o trabalho equilibrado dos músculos maiores e superficiais. Lembrando que os músculos estabilizadores profundos são recrutados com baixa carga, movimentos mais lentos e controlados, movimento segmentar da coluna, mantendo o eixo do movimento. Estes músculos são altamente proprioceptivos e respondem com excelência ao ajuste postural, quando devidamente recrutados.

Assim junto com os pequenos e resistentes músculos profundos os mais vigorosos e grandes músculos superficiais, como o trapézio, o grande dorsal e os glúteos, irão trabalhar enquanto ajudam a chutar, saltar, arremessar. Se o sistema muscular profundo não der suporte interno para os outros músculos, os grandes músculos superficiais podem ser ativados para fazer o trabalho dos músculos pequenos. Isso pode causar dor, entre outros lesões articulares e miofasciais.



Desta forma, este trabalho de base é um perfeito alicerce para construir os músculos superficiais e maiores do corpo. Temos orientado os praticantes de musculação e exercícios com carga, inclusive atletas de alto nível, a somar ao seu treinamento

muscular com carga, este trabalho proprioceptivo e postural para ativar seus músculos profundos e estabilizadores, principalmente se já tiveram lesões ou querem pelo menos evitá-las.

Coluna Neutra

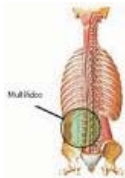
O objetivo de Pilates não é eliminar a concavidade da coluna ou criar uma convexidade exagerada na coluna lombar, torácica ou cervical. O objetivo é preservar as curvas naturais da coluna sem inclinar ou comprimir a pélvis. A posição neutra da pélvis, na qual o osso púbico e os dois ossos ilíacos estão no mesmo plano, estabiliza a coluna, deixando os discos numa posição segura e não comprimida. Sentado, coloque as mãos em sua pélvis ou use um espelho e observe:



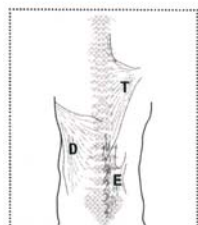
-seus ossos anteriores- o osso púbico e a parte anterior dos 2 ossos ilíacos- eles estão no mesmo plano, preservando a curva natural da coluna lombar????

Músculos da coluna

O músculo eretor (espinhoso, loguíssimo, iliocostal) é formado por bandas de músculos que se distribuem ao longo da coluna, desenvolvidos para manter a coluna ereta. Os músculos profundos do dorso (multífideo, semiespinhos e espinhoso_ são desenvolvidos para trabalhar constantemente para o endireitamento da coluna, estabilizando e controlando os movimentos da coluna de forma segmentar. Eles são de grande resistência, de modo que sua ação é constante.



O Grande dorsal é um músculo originário da coluna lombar e torácica, que envolve o corpo e insere-se distalmente no úmero. O trapézio, em forma de diamante, está localizado no pescoço e parte superior da coluna torácica. Esses grandes músculos são desenvolvidos para ações poderosas de curta duração.



Postura Dinâmica

Refere-se à habilidade de manter um relacionamento apropriado entre as partes do corpo e o ambiente quando estiver praticando uma atividade. O alinhamento ideal do sistema mecânico facilita a otimização da performance do controle de elementos, como os músculos e o sistema nervoso. Para cada paciente ou aluno, há muitas estratégias individuais para alcançar a estabilidade e função de movimento. Isso vai depender da anatomia pessoal e atributos biomecânicos (força muscular, flexibilidade, integridade articular, etc), formas de movimentos, peso corporal, fatores psico-sociais, e as forças e pesos que eles carregam em suas atividades diárias. Algumas das estratégias de movimentos que um indivíduo escolhe para usar podem ser menos ideais e levam ao uso em excesso ou a lesões tendíneas e articulares. O papel do terapeuta é guiar o paciente através de treinamento para restabelecer a estabilidade em cada segmento do corpo e dentro de todo sistema de movimentos. O instrutor deve melhorar a autoconsciência e atenção do paciente, para que eles possam se reeducar e fortalecer os músculos fracos, fazendo melhores escolhas no uso dos músculos e das formas de movimento.



O resultado são menor stress biomecânico, diminuindo o nível de dor, e melhora no nível das funções diárias e performance. Todo o paciente de reabilitação deve ter uma avaliação dinâmica inicial da postura e reavaliação em situação de retorno de uma lesão, ou antes de progredir para novos exercícios. Isso é para assegurar que o exercício é apropriado para a habilidade de controle neural do músculo e de todas as partes do corpo.



PILATES - Como uma atividade mente-corpo pode otimizar sua postura

O Método Pilates desenvolvido pelo alemão Joseph Pilates é um programa completo de condicionamento físico e mental que tem como objetivo melhorar o equilíbrio entre a performance e esforço, através da integração do movimento, a partir do centro estável e sinestesia realçada. Trabalha o corpo como um todo, corrige a postura e realinha a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável e longa (Steers, 2006). Segundo Joseph Pilates, após as 10 primeiras aulas, o praticante sente que o corpo mudou. Após 30 aulas, as demais pessoas começam a notar mudanças.



III. Minutos de Reflexão - A Luz da Fé

A luz caminha em linha reta. As trevas ocupam todos os espaços onde há ausência de luz. O Espírito de Deus nos tem ensinado que não há como caminhar na Luz sem a fé sobrenatural. Isso significa que quando se anda na dúvida é porque se está nas trevas.



" Eu sou a luz do mundo; quem me segue não andarás nas trevas; pelo contrário, terá a luz da vida" (Jo. 8:12)

A cegueira provocada pelas trevas (dúvidas) faz com que as pessoas não experimentem a verdadeira liberdade, pois ficam inseguras e medrosas. Isso faz com que vivam com dúvidas, estressadas, deprimidas e insatisfeitas.

Em oposição a isto, há firmeza e segurança na Luz. Ela nos permite saber onde pisamos e isso nos dá segurança. Vivendo na Luz somos felizes porque trazemos o Tesouro oculto dentro de nós.