

A importância de movimentar o corpo



Para cuidar da saúde, tendemos a pensar nos mecanismos palpáveis para prevenir doenças e melhorar os sistemas de defesa do organismo. Esses mecanismos se baseiam em alguns pilares para se manter o equilíbrio (homeostase) do corpo.

E para que esse equilíbrio seja alcançado, devemos seguir todas aquelas dicas de saúde que sempre ouvimos falar: praticar exercícios, ter boa alimentação, dormir bem, evitar preocupações e stress, etc. O próprio nome 'equilíbrio' já dá a deixa: o movimento é necessário, mas nem de menos e nem demais.

O movimento está presente em tudo no universo. Tudo que existe, desde o micro até o macro necessita do movimento para se manter equilibrado: átomos, células, órgãos, animais, planetas, galáxias – tudo se move. Uma árvore que não é flexível quebra com uma tempestade, uma folha quando cai no chão fica seca e dura; um corpo morto é rígido. Já a folha que fica na árvore é mais flexível, assim como um bebê ou um brotinho de planta. Eles estão no início de sua jornada, ainda flexíveis e se preparando para moldar-se aos recipientes da vida.

Assim também é o nosso corpo. Como dito antes, quando nascemos estamos cheio de vida, de movimento e de flexibilidade. Com o passar dos anos vamos perdendo essa flexibilidade e têm início os processos que quebram esse equilíbrio corporal. Quando o movimento é impedido de acontecer por qualquer motivo no nosso corpo, aparecem as doenças. Pensando no micro, quando a insulina não consegue dar conta de carregar açúcar, surge a diabetes, quando as paredes das artérias estão rígidas, aumenta-se a pressão arterial; quando o intestino é 'preguiçoso' temos a constipação; quando as articulações não deslizam da maneira como devem por falta de movimento, surgem as artroses, tendinites, bursites; quando um músculo está encurtado surgem os desvios posturais. Pensando no macro também podemos observar como a falta de movimento pode representar a doença: em algumas delas, como seqüelas de AVC, artroses, bursites, hérnias de disco, paraplegias e paralisias, por exemplo, a falta de movimento é algo em comum entre elas que nos chama a atenção.

O exagero de movimento (energia) também pode ser prejudicial. Um músculo que se alonga demais pode romper, o coração que bate muito rápido (taquicardia) pode estar desequilibrado, um disco intervertebral da coluna que se move muito tende a gerar uma hérnia de disco.

Também podemos observar no movimento a felicidade. A criança que brinca, o homem que se exercita, o padre que reza (o pensamento está em 'movimento'), as pessoas que conversam, que dançam, se relacionam e criam laços de movimentos diversos, sejam eles físicos, mentais ou espirituais demonstram alegria.

Já a tristeza aparece na falta de movimento: a pessoa depressiva ou triste, não quer se relacionar, se movimentar; o medo paralisa nosso pensamento/corpo; a raiva, a angústia e o ciúmes desviam a energia (movimento) do cérebro apenas para elas; o sedentarismo também é ligado à tristeza. Então muitas vezes a doença é um aviso do corpo sobre a falta ou exagero dos movimentos naturais que o compõem.

Um corpo que sofre com o desequilíbrio de movimento pode sair da linha e perder a homeostase. Ideal seria sempre seguirmos as dicas de saúde já conhecidas porque elas fazem com que nosso corpo consiga regular os movimentos 'micro e macro', deixando-o o mais 'neutro' possível, e assim, tornando-nos menos propensos ao aparecimento de doenças. Por isso, movimente-se!