

Yoga

# Alivie as DORES DE COSTAS

As dores de costas são um mal cada vez mais comum, não só nos adultos mas até já nas crianças e adolescentes. Para isso, contribui, em parte, a vida sedentária que a maioria das pessoas leva, em que os músculos vão perdendo o seu tónus e a capacidade de sustentarem eficazmente a coluna vertebral, agravado com o facto de passarmos cada vez mais tempo sentados e, nem sempre, nas melhores posições.



Laura Sanches \*

Jorge Ferreira \*\*

*Alongue em direcção à ponta dos dedos e certifique-se de que as palmas das mãos estão voltadas para a frente*

*Mantenha o braço superior alinhado com o inferior*

*Certifique-se de que o peito está aberto e mantenha-o voltado para a frente*

*Estenda completamente os joelhos e as pernas*

*Verifique se o calcanhar está alinhado com a arcada do pé esquerdo*

**As dores de costas** podem ser de vários tipos, podem estar localizadas em diferentes zonas das nossas costas e podem ter as mais variadas causas. Por isso, é importante haver um diagnóstico feito por um médico que permita saber qual a causa das dores e averiguar se há algum tipo de lesão ao nível da coluna vertebral, principalmente, no caso de dores persistentes e que não são aliviadas por nenhuma posição.

## Benefícios do yoga

Praticar yoga regularmente pode ser muito benéfico para a saúde da coluna vertebral, desde que esta prática seja feita com o devido cuidado

e atenção à anatomia. Cada pessoa tem um corpo diferente, por isso os exercícios devem ser sempre adaptados à sua flexibilidade e constituição óssea e muscular. O yoga, quando trabalha a força muscular e a resistência, mantendo os

princípios de alinhamento e movimento correctos, pode ser muito benéfico em alguns problemas de coluna já que, mesmo que a fonte das dores não possa ser eliminada, é sempre possível trabalhar os músculos para que estas sejam bastante atenuadas ou

O nosso corpo condiciona e é condicionado pela nossa forma de estar, de sentir e de interagir com o mundo à nossa volta

## Para relaxar e descontrair

Descrevemos aqui alguns exercícios simples que podem ser usados para relaxar e aliviar dores de costas quando não existe nenhum problema específico ao nível da coluna vertebral.

**Foto 1:** Ao expirar vá arqueando as costas, aumentando a sua convexidade, baixando a cabeça, elevando a zona abdominal, rodando a bacia, empurrando as mãos contra o chão sem criar tensão ao nível dos ombros. Esvazie totalmente os pulmões. Quando inspirar passe lentamente para a posição seguinte.



**Foto 2:** Inspirando, rode a bacia deixando afundar um pouco a zona lombar, girando os ombros para trás, elevando um pouco a cabeça, mantendo-a no prolongamento das vértebras cervicais, de forma a não criar tensão. Encha bem os pulmões de ar.



Faça lentamente, sem pressas, estes dois movimentos, deixando que seja a respiração a impor a velocidade do movimento. Descontraia a bacia e a zona abdominal, sentindo o movimento suave de toda a coluna vertebral. Bom para eliminar tensões, sobretudo ao nível lombar e nos ombros. Repita os movimentos durante três a cinco minutos.

**Foto 3:** Primeiro estique os braços à frente com as mãos no chão e cresça levando-as para bem longe das pernas. Depois de um bom estiramento traga-as para o lado das pernas e procure relaxar completamente os braços no chão, deixando o tronco pesar sobre as coxas, procurando aproximar os calcanhares das nádegas. Faça respirações profundas descontraindo bem nas expirações. Procure sentir a respiração a processar-se cada vez mais na zona das costas. Fique uns três a cinco minutos nesta posição. Se os calcanhares ficarem muito longe das nádegas use uma almofada debaixo da testa para elevar o tronco. Bom para criar tranquilidade, descomprimir a coluna vertebral e aliviar a tensão em toda a zona das costas.



Ilustrações: Inês Amaro \*\*\*

**Foto 4:** Deite-se com os braços descontraídos, como mostra a imagem.

Ao expirar, empurre a parede com os dois pés, com toda a planta do pé, sentindo a zona lombar a aproximar-se do chão. Inspirando, alivie a pressão dos pés na parede deixando que a coluna vertebral adopte a sua curvatura lombar naturalmente. Ao expirar, volte a empurrar a parede e continue durante três a cinco minutos, no seu próprio ritmo. Bom para aliviar tensões na zona lombar, na região pélvica e ancas.

*É crucial manter as costas direitas, o que ao princípio pode não ser fácil*



até mesmo eliminadas. Mas, em alguns problemas específicos (como hérnias discais, por exemplo) nem todos os exercícios que se fazem numa aula de yoga serão benéficos. Assim, nestes casos, **a pessoa deve sempre procurar um profissional competente que saiba adaptar os exercícios à condição da pessoa ou optar pelo yoga terapia**, feita em sessões individuais e personalizadas.

### Diminuição das dores de costas

A abordagem do yoga passa não apenas pelo aspecto físico mas também mental, por isso, permite criar um estado fisiológico e psicológico facilitador do processo de cura. A saúde da nossa coluna vertebral não depende somente dos seus discos e vértebras, assim como dos músculos que a envolvem, mas passa por quase todos os músculos e articulações do nosso corpo. Numa posição de pé, por exemplo, a coluna vertebral é afectada pela posição dos pés, pela articulação dos tornozelos, dos joelhos e ancas. Também dos músculos das coxas e das nádegas, dos abdominais, das costas, da posição da cabeça, dos braços e até pela forma como respiramos. Assim, **um**

**simples aumento de flexibilidade tanto nos ombros como na zona das ancas, por exemplo, pode trazer uma diminuição do esforço muscular ao nível das costas.** Também é verdade que todo o nosso corpo condiciona e é condicionado pela nossa forma de estar, de sentir e de interagir com o mundo à nossa volta. O yoga reforça essa tomada de consciência do todo, permitindo-nos ter mais consciência da forma como todos estes aspectos estão interligados, desenvolvendo a nossa consciência corporal e ajudando-nos a identificar os primeiros sinais de problemas nas costas. Mas, para que isto aconteça, **é importante que a prática não seja feita de forma agressiva e que haja uma constante atenção ao alinhamento, à respiração e aos próprios processos mentais** que vão sendo influenciados pela prática.

### Libertação da tensão muscular

Sabe-se, hoje em dia, que grande parte das dores de costas pode ter uma forte componente psicossomática, sendo estas provocadas não por algum problema específico ao nível das vértebras, mas pelo excesso de tensão acumulada. **A tensão muscular existente no nosso corpo está directamente relacionada com os nossos estados mentais.** Se observarmos o que acontece numa situação de stress ao músculo do coração, por exemplo, verificamos que este músculo reage a uma situação ameaçadora contraindo-se com maior intensidade e velocidade. Tal como este músculo, há também outros que têm um comportamento de grande



Conseguir o relaxamento na posição é o objectivo



Uma respiração correcta é fundamental



reactividade emocional, como o diafragma respiratório e os intercostais – as pessoas que sofrem de um stress constante perdem muita da sua mobilidade muscular torácica. **As situações de stress e tensão, através da sua acção sobre estes músculos, acabam por afectar não só o processo respiratório mas também a postura corporal, podendo agravar fragilidades já existentes.** Assim, alguns exercícios respiratórios, juntamente com alguns alongamentos simples que ajudem a libertar a tensão acumulada nos músculos podem ser uma forma muito eficaz de combater estas dores de costas. Nestes casos, também é importante que a pessoa tome consciência das tensões e dos desequilíbrios musculares de que o corpo pode estar a sofrer para que os exercícios praticados não venham agravar ainda mais as fragilidades já existentes. **Z**

(\*) Psicóloga e professora de yoga, responsável pelo Espaço Vida

[www.espaco-vida.com](http://www.espaco-vida.com)

(\*\*) Yoga Terapeuta, responsável pelo Espaço Vida

(\*\*\*) [www.myspace.com/mis-sinesamaro](http://www.myspace.com/mis-sinesamaro)

[missinesamaro@gmail.com](mailto:missinesamaro@gmail.com)