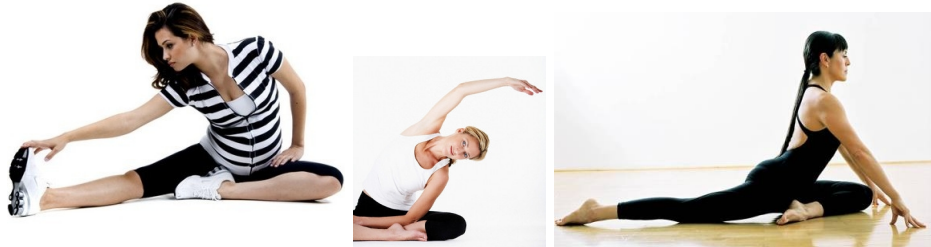


A necessidade de alongar e relaxar



Na vida moderna a gente é cobrado constantemente, tem inúmeras responsabilidades e tarefas e muita pressão para dar conta de tudo. O stress é um fator constante na vida da gente. Ele é bom até certo ponto, quando ele faz a gente dar conta de resolver problemas, mas ele se torna ruim a partir do momento que passa do nosso limite e começa a nos atrapalhar: não conseguimos realizar decisões importantes, perdemos o pique e o ânimo, sentimos dor, cansaço... A vida moderna agitada leva a gente ao stress e o stress leva a gente à tensão emocional que se traduz em tensão física. Essa tensão, associada ao sedentarismo constante da vida e do trabalho modernos levam a dores, mal-estar e mais stress. Isso vira um ciclo vicioso e atrapalha enormemente a vida.

Precisamos prevenir isso e a prevenção é simples: fazer alongamentos para prevenir a tensão exagerada e fazer relaxamento para prevenir o stress ruim. O uso repetitivo do corpo contrai, o alongamento relaxa. Relaxar é extremamente importante para que a gente consiga dar conta de todas as tarefas e obrigações. Quem relaxa e tem a mente calma consegue tomar decisões importante com muito mais facilidade. Quem está tranquilo consegue trabalhar de forma mais eficiente e demora menos tempo para fazer as tarefas do dia-a-dia. Por isso é muito importante realizar atividades de relaxamento, tanto quanto atividades físicas! Então: façam yoga, massagem, relaxamento, meditação... O importante é escolher aquilo que mais lhe dá prazer, para que você tenha vontade de ir e não largue a atividade.

