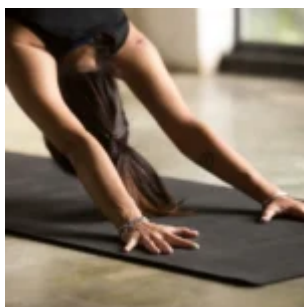


# Yoga contra dores nas costas

escrito por CECF - Conhecimento, Espiritualidade, Culturas e Pluralidade



Uma noite mal dormida, um esforço físico pesado, postura errada... Motivos para as costas doerem não faltam. E o pior: todos estamos sujeitos a esse problema. A boa notícia é que o yoga é um ótimo caminho para combatê-lo. Descubra como!

**Texto • Paula Bianca de Oliveira**

Você teve uma boa noite de sono, trabalhou normalmente, não fez nenhum tipo de esforço físico que fugisse da rotina e, ainda assim, no fim do dia, sentiu uma fisgada nas costas repentinamente. Não se assuste. Mesmo sem ter um problema crônico, é comum sentir dores assim. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que 80% dos adultos apresentam uma crise de lombalgia – dor na área que fica entre a pélvis e o tórax – pelo menos uma vez na vida. Ainda de acordo com a OMS, a dor nas costas é a segunda mais comum em todo o mundo, perdendo apenas para a dor de cabeça, que lidera o ranking.

A razão para que a dor nas costas seja cada vez mais freqüente não está apenas em um cotidiano de tarefas repetitivas, má postura e sedentarismo. Muitas vezes, ela é causada por fatores psicossociais, decorrentes de estresse, problemas afetivos e depressão. Isso acontece porque a sensação de dor parte do cérebro, e não da parte do corpo que se manifesta dolorida.

Nosso cérebro está dividido em três partes: o centro afetivo,

o discriminativo e o cognitivo. “Quando uma delas sofre algum tipo de alteração, as outras também podem ser afetadas, por estarem muito próximas uma do outra”, explica o professor doutor Sérgio Nicoletti, cirurgião ortopedista e médico fisiatra, que coordena o setor de Educação para a Saúde do Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde (CEDESS), da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Dessa forma, as pessoas podem sentir dor mesmo sem estarem machucadas. “Uma mulher com saúde perfeita, mas que esteja sofrendo com problemas com o cônjuge, por exemplo, tem grandes chances de apresentar algum tipo de dor física”, exemplifica Nicoletti.

Para os profissionais de saúde, o que tem se mostrado cada vez mais evidente é que para garantir uma saúde perfeita não basta ter uma alimentação saudável e dedicar horas aos exercícios físicos. É preciso desenvolver também uma capacidade de se manter em harmonia com o ambiente, alcançando um equilíbrio entre o mundo exterior e o seu próprio corpo. “A prática do yoga harmoniza o físico com sua mente, o que auxilia a pessoa a sentir menos dor”, acredita o ortopedista. “Se aconteceu algo extraordinário em sua vida, que lhe deixou muito feliz, e você machuca o dedo, provavelmente a dor será muito menor do que se você estivesse ansiosa, angustiada e deprimida”, conclui o médico.

## **0 yoga de cada um**

A busca por esse equilíbrio entre corpo e mente tem levado muitas pessoas a procurar os diferentes tipos de yoga como forma de combater e prevenir as dores nas costas. “O estresse e a ansiedade acabam provocando tensão pelo corpo todo. Mas, já que as costas funcionam como uma espécie de ‘arquivo morto’, elas sempre vão sofrer um pouco mais que as outras partes”, afirma Anderson Allegro, terapeuta corporal e professor de yoga há mais de 20 anos. “Além de alongar a musculatura posterior, uma das mais rígidas do corpo, o yoga

também trabalha no alívio das tensões causadas pela rotina e na conscientização corporal, elementos importantes na eliminação desse tipo de dor.”

Hoje em dia, é quase inevitável passar por situações de nervosismo e pressão, que vão sendo acumuladas até se transformarem naquele incômodo nas costas. Isso acontece porque a musculatura fica tensionada, gerando uma rigidez excessiva que causa a dor.

Se todos os dias acontecem coisas com as quais não sabemos lidar bem, acabamos contraindo a mesma região constantemente, o que pode tornar-se uma dor crônica. “Durante uma aula de yoga, quando essa região é alongada, toda a energia ou o sentimento que estava acumulado nas costas são colocados em circulação novamente, o que gera a sensação de alívio da dor”, explica Allegro.

Proprietário de uma escola de power yoga em São Paulo, Allegro conta que frequentemente recebe pessoas que buscam o yoga como um tratamento alternativo no combate às dores nas costas. “Já recebi muita gente com hérnia de disco que procura as aulas de yoga até mesmo por recomendação médica”, diz o professor.

A prática mais indicada em casos crônicos é o hatha yoga, que abrange exercícios leves e poupa o praticante de qualquer tipo de esforço muscular exagerado. Já aqueles que reclamam de dor nas costas apenas por conta do estresse e da tensão do dia-a-dia podem recorrer ao power yoga, uma prática que requer mais esforço que o yoga tradicional. “Se a pessoa não tem nenhum problema sério diagnosticado, conseguimos dissolver a dor por meio das posições físicas, dos asanas”, diz Allegro. “Dor nas costas é uma coisa muito comum, que todos nós temos, inclusive eu”, revela.

# Hora de espreguiçar

Diferentes estudos apontam que a maior parte das disfunções da coluna acontece por contrações da musculatura posterior. E só quando se tem essa região do corpo bem alongada e fortalecida é possível eliminar os defeitos de postura causados por tensão. “Se a pessoa começa a tomar consciência da postura dela – não senta mais de qualquer jeito, não gasta horas diante do computador ou, se fica muito tempo trabalhando sentado, pára, dá uma espreguiçada – isso tudo acaba ajudando”, orienta Allegro.

Se a dor nas costas for apenas um sintoma de tensão, as flexões para a frente são as mais recomendadas pelo professor. “A musculatura posterior será bem alongada se a pessoa apenas sentar no chão com as pernas esticadas para a frente, tentando levar a cabeça na direção dos pés, enquanto segura os tornozelos.” Outro tipo de movimento bastante indicado nesses casos são as chamadas rotações ou torções. “Sentado com as pernas cruzadas para a frente, fazemos o movimento de girar o corpo para trás, olhando pelas laterais.”

De um modo geral, não há restrições à prática do yoga para quem possui algum tipo de dor nas costas. Porém, em casos mais graves, deve-se evitar algumas posições. Se o problema, por exemplo, for uma tensão na lombar, são contra-indicadas as flexões para trás. Já as flexões para a frente não são recomendadas quando se trata de uma hérnia, pois a prática pode aumentar o problema. “Raramente a pessoa agrava um problema de dor nas costas por conta do yoga, mas, por excesso de zelo, nós contra-indicamos alguns exercícios”, diz Allegro.

Embora seja importante observar tais ressalvas, Allegro alerta que é fundamental considerar o diagnóstico de cada um, já que as práticas não podem ser vistas como regras que funcionam para todo mundo. “Em muitos casos, o tipo de flexão que agravaria a dor de uma pessoa pode ser extremamente benéfica

para a outra”, pondera.

Fonte: Triada.com.br