

Vamos descontrair os nossos tendões!

Porque não? É uma realidade que todos conhecemos: tornamo-nos tensos com os nossos... tendões! Aliviar as tensões nervosas, repousar – mesmo por breves instantes – na vida quotidiana, descontrair-se – este objetivo está ao alcance de todos. É imediato e fácil. Trata-se apenas, de uma questão de tendões.

A fisiologia ensina-nos que os músculos, constituídos por fibras elásticas, contraem-se e relaxam-se; que os tendões, compostos por fibras inextensíveis – ou quase –, contraem-se ou descontraem-se como uma corda. Os primeiros são sensíveis às variações de comprimento e os segundos a forças de tensão.

Os músculos bem irrigados recuperam mais rapidamente que os tendões, menos providos de vasos sanguíneos.

As tendinites dos desportistas, por exemplo, são mais difíceis de tratar que as câibras musculares. A solicitação repetitiva pode deteriorar os tendões.

O nosso corpo de sedentário, sentado ou de pé durante horas consecutivas, vê os tendões afetados pelas nossas posturas fixas ou gestos repetitivos.

Descontraíamos os nossos tendões! É um reflexo do corpo que devemos adquirir e utilizar com a maior frequência possível. É *o primeiro gesto de bem-estar*. O nosso sistema nervoso no seu conjunto ficará aliviado. E a conduta das nossas atividades também.

Como devemos proceder? Movimentos de vaivém sem sacudidelas, repetitivos, de amplitude mínima, de estiramento-relaxamento instantâneo, permitem atrair a circulação sanguínea ao nível dos tendões e fazê-los repousar.

Nas nossas aulas, o exercício “Balançar os braços nas seis direções” é uma boa prática para o efeito.

Praticados depois de uma forma instintiva e reflexa, esses movimentos nunca devem “forçar” o estiramento ou mantê-lo, sob pena de originarem um excesso de fadiga tendinosa e uma rigidez muscular, por vezes temporariamente irredutíveis e nefastos para a economia do sistema nervoso no seu conjunto.

Estire com suavidade. Relaxe com suavidade. E redescubra a satisfação da descontração.

Boa prática!

