



BENEFÍCIOS DO TOQUE E DAS MASSAGENS PARA OS CORREDORES

O maior sentido de nosso corpo é o tato. Provavelmente, é o mais importante dos sentidos para os processos de dormir e acordar; informa-nos sobre a profundidade, a espessura e a forma; sentimos, amamos e odiamos, somos suscetíveis e tocados em virtude dos corpúsculos táteis de nossa pele.

J. Lionel Tayler, the Stages of Human Life.

A estimulação tátil tem efeitos fisiológicos e comportamentais sobre os seres vivos. Nós, Terapeutas Morfoanalistas, utilizamos as massagens com variados propósitos. Consideramos o fato de o corpo funcionar em um sistema de Cadeias Musculares. Quando um determinado grupo muscular está sobrecarregado, tenso, retraído e deformado, estas informações são transmitidas para o conjunto muscular. O trabalho consiste então em reorganizar a unidade corporal.

Seguindo a premissa de que o corpo reflete nossas tensões físicas e psíquicas (no esporte, o atleta profissional ou amador depende do corpo que pensa, sente e se movimenta), o trabalho corporal realizado com toques (existem outras ferramentas além deste) desperta associações entre o corpo real (ossos e músculos), o corpo que sente (sensações, prazer) e o emocional (memória celular e relacional).

O toque empático reestrutura o esquema corporal e promove a integração. O ser humano torna-se mais rico e complexo. Uma Unidade Psicocorporal.

As **massagens** promovem o relaxamento e ou a tonificação e aquecimento dos tecidos; pele, músculos, fascias, tendões e ligamentos. E, na minha experiência profissional e como praticante da corrida, o mais importante: **a recuperação do tônus ideal**. Entende-se por tônus, o grau de tensão de uma estrutura. Daí os termos **hipertonia, hipotonia e eutonia**.

Com a estimulação da pele, dos sensores táteis, é possível atingir os sistemas superficiais e profundos (neurais) que comandam o corpo. As mensagens sensoriais que chegam ao Sistema Nervoso Central partem dos Fusos Musculares e dos Orgãos Tendinosos de Golgi (localizados nos tendões e fibras musculares). Estes informam ao SNC, que precisamos de músculos aptos à contração e produção de força que resulta em movimento.

Para frente, morro acima ou morro abaixo. Para deslocar o corpo, o sistema musculoesquelético precisa estar em um estado de **harmonia e comunicação com o SNC**.

Na TERAPIA MORFOANALÍTICA, temos como recursos:

Massagens Sensitivas para despertar os sensores táteis, dar consciência da função da pele de envolver o corpo, da sua extensão e continuidade, promover o relaxamento, como também a pessoa que está recebendo a massagem poderá perceber regiões mais sensíveis ou dolorosas ao toque.

Massagens Pneumáticas que proporcionam sentir e conscientizar a tonicidade, a rigidez e ou fluidez dos tecidos.

Massagens do tipo Golfinho, que facilitam a drenagem dos líquidos e melhor acomodação dos tecidos em baixo da pele.

Massagens dos Tecidos Conjuntivos das regiões cervicais, dorsais, lombares e pernas, para abrir os tecidos mais profundos e soltar as tensões que se consolidaram na forma de rigidez, encouraçamento, deficiência circulatória e de oxigenação.

Massagens para os pés

Massagens para as mãos

Massagens abdominais

Massagens faciais

RESUMO: 1) As massagens reduzem as chances de contusões e reduzem o tempo de recuperação entre um treino e outro. O mesmo vale para o retorno às atividades físicas após uma prova desgastante.

2) Estimulam a circulação sanguínea, drenagem das toxinas e aumentam o aporte de O₂ para as células.

3) Melhoram a amplitude articular e elasticidade muscular resultando em ganho da performance.

4) O toque proporciona conhecer o próprio corpo, identificar as regiões de tensão, dor e enrijecimento; e também prazer, segurança e confiança. É um dos elementos que promovem a reorganização psicocorporal.