الصلاة.. أفضل رياضة رمضانية

◄الصلاة فرض على المسلمين طيلة أيام السنة. وفي الشهر الفضيل، يقبل المسلمون أيضاً على أداء صلاة التراويح، مما يعود عليهم بالمزيد من الفوائد الصحية والجسدية. تثبت الدراسات العلمية الحديثة أنّ الحركات التي نقوم بها أثناء الصلاة مفيدة للصحة. حتى أنّ الأطباء الفرنسيين صاروا يطلبون من مرضاهم القيام بهذه الحركات للعلاج من الآلام، خصوصاً آلام الظهر والرقبة.

حركة الركوع أثناء الصلاة تساعد في تحريك الدورة الدموية في البطن وتعمل على شدّ عضلات المعدة لتأتي بعدها حركة السجود لتريح الجهاز الهضمي بأكمله لأن الهواء يندفع من جوف البطن الى الفم، مما يجعل الجهاز الهضمي يعمل بشكل أفضل. كما أنّ السجود يحسّن الدورة الدموية في منطقة الدماغ وبالتالي يمنح النشاط للجسم. بالإضافة الى ذلك، تساعد حركات الصلاة في تقوية عضلات الجسم وحماية المفاصل من الإلتهاب.

وأهم ما في حركات الصلاة أنّها دائمة مدى الحياة ويجب أن نقوم بها خمس مرات يومياً، مما يجعل

الجسد في حركة دائمة من دون توقف.

من جهة أخرى، تحمل الصلاة فوائد نفسية عديدة للمسلم الذي يشعر بالترابط مع الله عزّ وجل.

تساعد الصلاة في التخفيف من التوتر والقلق خصوصاً عند الأشخاص الذين يمرون في مشاكل يومية عديدة.

كما أنّ الصلاة رياضة خفيفة تعمل على رفع هرمونات السعادة في الجسم وبالتالي تحسّن الصحة النفسية.

►