عشر فوائد صحيّة للصلاة.. كما ثبت علميّاً



تمثل الصلاة غذاءً روحياً عميقا ، و في الوقت نفسه ذات فوائد صحية عديدة. ففي الصلاة هناك تنوّع دائم للحركات، القيام، الركوع، السجود، الاعتدال ، وهي حركات مثالية تتواءم مع أحدث نظرية في تمرينات الرياضة السويدية. وفيما يلي أبرز الفوائد الصحية للصلاة:

1- ثبت علمياً أن التمارين الرياضية لا تتحقق فائدتها القصوى إلا إذا كانت على مدار اليوم ، وهو ما تحققه الصلاة بالحركات النموذجية فيها.

2- تحرّك حركات الركوع والسجود كل عضلات الجسم ، حتى تلك العضلات المتصلة بالأصابع.

3 - تمتص حركة السجود الطاقة السلبية الموجود في الجسم.

4 - في حركة السجود تمتلئ الشرايين بالدم.

5 - الصلاة تحرّك جميع العضلات القابضة والباسطة.

6 - الصلاة تحرّك المفاصل الفقرية أثناء الركوع ، وهي ما يقي خطر أمراض الظهر وأشهرها الأمراض المتعلقة بالفقرات.

7 - الركوع والسجود يعطيان مهارة فائقة للعمود الفقري.

8 - خفض ورفع الرأس أثناء الصلاة ، يمنح شرايين الدماغ مرونة ما يقي الإنسان من تصلب الشرايين.

9- الحركات المتوالية للرأس ، تقي الإنسان خطر الإصابة بأنواع الصداع.

10 – قبل الصلاة يتوضأ الإنسان ، والماء له أثر طيب على كافة المستويات.. كما يمنح وجه الإنسان إشراقا ونورا.