

A HELYES TESTTARTÁS TESTI-LELKI JELENTŐSÉGE ÉS ELŐNYEI

A helyes testtartás nemcsak esztétikailag fontos, hanem számos előnye van, melyek hatnak a testi és lelki egészségünkre is. A helyes testtartás elérése nem könnyű, de a szabályos tartás nagyon fontos az egészség megőrzése érdekében.

MÉRT FONTOS A HELYES TESTTARTÁS?

Az emberi test természetes testtartása adott. A természet tökéletesre alkotott minket, a gerinc neutrális helyzetének megtartását hivatott elősegíteni minden izmunk, ízületünk, csontunk. Azonban a modern életmód hozta változások miatt számos problémával szembesülhetünk. Ilyenek például a hát- és derékfájdalom, merevség, ízületi problémák és izomfeszültség, melyet nemcsak a megnövekedett stressz, de az egyoldalú munkavégzés idézett elő (kizárólag álló/ülő munkaformák).

A helyes testtartás azonban megőrzi a gerinc egészségét, enyhíti az izmokra és ízületekre terhelődő nyomást. Megakadályozza a hát- és derékfájdalom kialakulását, a váll és a nyak merevségét, valamint az ízületi problémákra is megoldás lehet. A helyes testtartás mindenre hat. Az előreeső vállak például beszűkült tüdőkapacitást eredményeznek, így megváltozik a légzésmintánk. A légzésnek pedig hatalmas szerepe van az egészségmegtartásban (de erről egy következő cikkben bővebben).

MILYEN ELŐNYEI VANNAK A HELYES TESTTARTÁSNAK A TESTI ÉS LELKI EGÉSZSÉGRE?

A helyes testtartás nemcsak a testi egészséget, hanem lelki fejlődésünket, fejlettségünket is befolyásolja. Íme, az előnyök:

1. Csökkenti a stresszt és a szorongást

A helyes testtartás elősegíti az izmok és az idegrendszer ellazulását. Ebben a helyzetben kizárólag azok az izmok dolgoznak, melyeknek tartó szerepe van. A gyors, rövid munkára „kifejlesztett” izmaink pihenhetnek, így a testtel együtt az elme is ellazulhat. Ez egy kétirányú utca egyébként. Ha ellazítjuk az elmét, megpihen a test. És ha ellazítjuk izmainkat, megpihen az elme. Bármelyik módszert is választjuk, az hatással lesz életünk másik területére is.

2. Növeli az önbizalmat

A helyes tartás esztétikailag is magabiztosságot sugall. A beeső vállak, a görnyedt tartás mind azt üzenik a világnak, hogy „engem észre se vegyetek”, „nem is vagyok fontos”. Első lépésként érdemes ezen elgondolkodni, majd jöhetnek a tartásjavító gyakorlatok.

3. Javítja az emésztést

A rossz testtartás – különösen a fokozott háti görbület (hiperkifózis) – nyomást gyakorol a gyomorra és az emésztőrendszerre, így csökken az adott terület vérellátása. Ez nehezíti az emésztést és fokozza az emésztési problémák kialakulásának lehetőségét, mint például a puffadást, székrekedést vagy akár a refluxot.

4. Növeli az energiaszintet

Ahogy az előbb már említettem, a helyes testtartás lehetővé teszi az izmok megfelelő vér- és oxigénellátásának biztosítását. Izomzatunk több friss oxigénhez jut, mely elengedhetetlen a szervezet energiatermeléséhez, illetve több táplálékkal teli vérhez jut, így kevésbé válik fáradékonnyá.

5. Megelőzi az idő előtti öregedést

A helyes testtartás elősegíti a vér- és oxigénáramlást a testben, ami lassíthatja az idő előtti öregedést. Az oxigénhiányos állapot és a rossz vérkeringés elősegíti a bőr korai öregedését, míg a helyes testtartás javítja a vérkeringést, ami előnyös lehet a bőr egészségének megőrzése szempontjából.

6. Csökkenti a sérülés kockázatát

A helyes testtartás csökkenti a sérülés kockázatát, mivel segíti megőrizni a test stabilitását a gerinc, az izmok és az ízületek neutrális helyzetben való megtartásával. A gerincproblémák kialakulásának okai a sérülések és degeneratív elváltozások mellett a helytelen testtartás.

7. Javítja az alvásminőséget

Az alvás során testünk pihen és regenerálódik – a megfelelő testtartás biztosítása segíti ezt a folyamatot. Az izmok kényelmes, ellazult állapotban pihenhetnek, de a feszülés, túlnyúlás, letapadt izmok okozta fájdalom stresszként jelentkezik a szervezetben, ami ezt megakadályozza. Az alvás során is fontos odafigyelnünk gerincünk és ízületeink védelmére, amit a megfelelő helyzetben való megtartásával biztosíthatunk.