

## A HELYES TESTTARTÁS ÉS A PSZICHOLÓGIAI EGÉSZSÉG

A helyes testtartásnak komoly hatása van az önbizalomra és a mentális egészségre. A testtartás és a pszichológia közötti összefüggés kétirányú: a tartás befolyásolhatja a mentális állapotot, de igaz ez fordítva is. Például egy zárkózottabb fiatal a testtartásával is kifejezheti, szeretné, ha környezete észre sem venné (előreeső vállak, zárt mellkas). A testtartás-javításnak így mindenképp fontos, hogy része legyen a testgyakorlás mellett a mentális állapot átalakulása is. Palásti Flóra klinikai és szakpszichológus szerint „a gerincbetegségek kialakulását élethelyzeti stressz, túlterheltség előzi meg”.

Íme, néhány mód, amivel javíthatjuk önértékelésünket és az életminőségünket a helyes testtartás függvényében:

**1. Önbizalom és testtartás:** A kutatások azt mutatják, hogy a helyes testtartás befolyásolhatja az önbizalmat és a hangulatot. Ha egyenesen állsz, emelt fejjel, magabiztosabbnak, erősebbnek érezheted magad. A test üzenetet küld az idegrendszernek és fordítva. Így ha az egyiket javítunk, fejlődik a másik is. Nem csak tornával emelhetjük önbizalmunkat, de a megváltozott gondolatok helyesebb tartást is hoznak magukkal.

**2. Energiaszint és testtartás:** A görnyedt hát, előreeső vállak többek között csökkentik a tüdőkapacitást. Kevesebb oxigén áramlik a vérben, ami által fáradékonyabbak, lehangoltabbak lehetünk. Vitalitásunk hiánya pedig nemcsak a mindennapok hangulatára, de az étkezésre, alvásminőségre is rányomhatja bélyegét.

**3. Életminőség és testtartás:** És hogy mit tehetünk életminőségünk javítása érdekében?

• **Testtartás tudatosítása és javítása:** Kezdd el tudatosan figyelni a testtartásod a mindennapi tevékenységek során. De hogy hogyan is veheted fel ezt a helyzetet? A KATEDRA cikksorozat 4. részéből megtudhatod!

• **Erősítő és nyújtó gyakorlatok:** Testünket gyengülésre és rövidülésre hajlamos izmok kombinációja alkotja. Ahhoz, hogy a számunkra megfelelő testhelyzetet felvegyük (hiszen minden ember különleges ilyen szempontból is, gerincünk sem egyezik), ezeket az izmokat erősíteniük és nyújtaniuk kell. De hogy melyik izom milyen? Ebben egy gerinctorna-oktató vagy fizioterapeuta tud segítséget nyújtani.

• **Fizioterapeuta, gerinctorna-oktató:** Ezek a szakemberek különböző felmérések alapján, személyre szabott edzéstervvel fejlesztenek.

• **Meditáció és relaxáció:** Amint a bevezetőben már említettem, a hátfájdalommal küzdő emberek nagy százalékánál a kiváltók a stressz, a túlzott megterhelés. Ezen élethelyzetek kezelésében segíthet a meditáció és a relaxáció. Segítségükkel elménk megtisztítható az állandó rágódástól, aggodalomtól, mely támogatja idegrendszerünk paraszimpatikus válaszát, ezzel az izmok nyugalmi helyzetbe való visszatérését.

• **Pszichológiai támogatás:** Bizonyos esetekben az egyén mentális állapotának mélyebb gyökerei lehetnek. Ebben az esetben érdemes pszichológushoz fordulnunk. Egy szakemberrel történő konzultáció során ugyanis a páciens rálátást kaphat a kérdéses élethelyzetre, sőt megoldásokat is találhat az adott problémára.

A helyes testtartás és a mentális állapot közti különbség egyéneként változó. Válasszuk hát a fenti felsorolásból azt a megoldást, mely szívünk szerint a legtöbbet segíthet. Akár próbáljunk ki többet is. De mindenesetre gondoljunk testünk és elménk egészségére egyaránt.

