Автор: admin
02.11.2012 17:04 -

Чем так важна правильная осанка?

На вопрос «чем так хороша правильная осанка?» большинство людей ответит, что это красиво. Действительно, представительницы слабого пола, умеющие «держать спину» выглядят женственней, а мужчины – уверенней в себе. Это действительно красиво.

Кому-то не идут очки, кому-то галстуки и шляпы, а вот правильная осанка идет всем. Она способна в секунду преобразить внешний вид. Сгорбленная спина, сутулые плечи, подавшийся вперед живот, опущенная голова – все это рисует перед нами образ уставшего, обессиленного и словно придавленного к земле грузом забот человека.

Но почему-то мало кто из нас задумывается о том, что красивая ровная спина – это не только вопрос внешнего вида. **Знай мы о том, какую опасность кроет в себе плохая осанка, мы бы гораздо чаще старались мысленно одернуть себя «выпрями спину!».** В детстве об этом нам неустанно напоминали родители, когда мы делали уроки. А сейчас мы сами себе хозяева, но почему-то слишом часто забываем о себе.

Чаще всего осанка портится у людей, ведущих сидячий образ жизни. Очень многие профессии связаны сегодня с бесчисленными часами, проведенными за компьютером. Да и дело не только в профессиях – наши дети играют в компьютерные игры, мы сами все чаще предпочитаем электронные версии книг, да и с друзьями встречаемся виртуально.

Никто не говорит о том, что это вселенское зло – действительно, ну как нам выжить без компьютера в наш информационный век, в эпоху совершенствования, когда все двери пред нами открыты – протяни только руку к клавиатуре? **Да только в погоне за удовлетворением духовных потребностей не стоит забывать про свое тело.** А для этого нужно иметь стимул. А стимул – в знании. Так давайте разберемся, почему же правильная осанка так важна для нас.

Дело в том, что наши ткани нуждаются в двух вещах – в хорошем кровоснабжении и в хорошей иннервации. Иннервация – это связь органов и тканей с центральной нервной системой посредством нервов. Кровь разносит по тканям питательные вещества и

кислород, а нервы производят электрические импульсы, необходимые для выработки энергии. В отсутствии одного из этих факторов ткани и органы будут страдать, изнашиваться, дегенерировать. **Именно наша осанка помогает нам обеспечить должную иннервацию и кровоснабжение.**

Для наглядности представьте себе шланг, из которого течет вода. Если мы пережмем его, вода остановит свой ход. **Тот же эффект происходит с нашими сосудами и нервными стволами – когда они пережаты, кровоснабение затруднено.**
А теперь представьте себе свой позвоночник – между его позвонкам проходят сосуды и нервные корешки, осуществляющие питание тела. Если вы приняли неправильную позу или сгорбились – нервные корешки и сосуды сдавливаются позвонками, подобно тому, как это происходит в примере со шлангом. Таким образом мы сами лишаем свое тело возможности эффективного кровообращения.

У сутулых людей ослабевают и становятся вялыми мышцы груди – нередко это связывают с бронхитами и прочими пробемами с дыханием. Кроме того, ослабевает живот – это может быть чревато тем, что органы брюшной полости станут плохо выполнять свою работу. Таким образом, плохая осанка может быть причиной проблем с пищеварением. А между тем, многие изнуряют себя диетами, удивляясь тому, почему «брюшко» не исчезает. **Хорошая осанка – вот один из залогов подтянутого живота.** Согласно законам древней медицины, наш живот является эргетическим центром всего организма, а значит, человек со слабым животом в большей степени подвержен усталости и бессилию.

А еще сутулая спина имеет прямую связь с нашими эмоциями. Посудите сами, находясь в подавленном настороении, разве мы держим голову высоко и расправляем плечи? Выходит, плохая осанка, словно напоминает нам о том состоянии, которое мы испытываем будучи подавленными, и возвращает нас в эти настроения вновь и вновь.

Видите, как много оказывается связей... Но, вдохновившись, не спешите резко выпрямить спину и бояться расслабиться хоть на минуту. Спина должна быть ровная, но плечи при этом расслаблены. Вообще, соблюдая правильную осанку, в идеале, вы не должны быть напряжены. Это дело привычки. Вот один из приемов – **время от времени делайте глубокий вдох и представляйте себе, как некая сила словно тянет вас вверх за нить, привязанную к вашей макушке**
. Избавившись от плохой привычки сутулиться вы очень скоро почувствуете, как ваше тело ответит вам благодарностью.

Выше нос, друзья!

Автор - **Ирина Беломаз**
Источник