

## السجود يخلص الجسم من الطاقة السلبية اختصاصي: الصلاة تعزز مرونة المفاصل وتمنع الصداع المتكرر

أكد اختصاصي المعالجة الفيزيائية للجهاز العضلي الهيكلي الدكتور مصطفى عباس، أن الأبحاث والدراسات الطبية الحديثة أثبتت أن للصلاة فوائد صحية عديدة، وذلك للتنوع الدائم لحركات الصلاة ما بين ركوع وسجود وقيام وهي حركات متتالية تحرك عضلات الجسم وتمنع التصلب أو التشنجات ، حيث أن التمارين الرياضية لا تتحقق فائدتها إلا إذا كانت متكرره علي مدار اليوم وهو ما تحققه الصلاة بحركاتها النموذجية فيها.

### تبعد الطاقة السلبية

وأشار إلى أنه أثناء الركوع تتحرك كل مفاصل الفقرات بالظهر مما يعطى مهاره فائقه للعمود الفقري لأنها تحافظ على مرونة المفاصل وتحميها من الجفاف، كما أن خفض الرأس اثناء السجود وملامستها للأرض يخلص الإنسان من كل الطاقة السلبية التي قد تخزنت في جسده نتيجة التعرض لضغوط العمل والحياة اليومية ، وعند وضع الجبهة على الأرض أثناء السجود يساعد ذلك على تدفق الدم إلى شرايين الرأس مما ينشط الذاكرة ويحفز النشاط العصبي للمخ وذلك وفقًا لدراسات قام بها قسم علوم الأعصاب في إحدى الجامعات الكنديه.

### تحافظ صحة الشرايين

ونوه أن فريق بحثى بجامعة الملك سعود أثبت أهمية حركات الصلاة علي تحسين الإيزان والصحة العامه لدى الأشخاص ، كما تحافظ الصلاة اليومية على صحة الشرايين في جميع أنحاء الجسم مما يحمي الشخص من الإصابة بتصلب الشرايين الذي يعتبر من أخطر أمراض العصر.

### تقي من الصداع

وخلص الدكتور عباس إلى القول:

تساعد الصلاة على الوقاية من الإصابة بالصداع المتكرر الناتج عن العمل والتعب ، لأنها تعمل على إمداد الدم والغذاء اللازم لشرايين الرأس ، وذلك بفضل حركات الرأس المتكررة.