Διαφάνεια
Είδος: Εφημερίδα / Κύρια / Περιφερειακή / Ημερήσια / Ν.Καζάνης
Ημερομηνία: Παρασκευή, 26-09-2014
Σελίδα: 28
Μέγεθος: 220 cm ²
Μέση κυκλοφορία: Μη διαθέσιμη
Επικοινωνία εντύπου: 24630 21218

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η ίσια πλάτη φέρνει καλή διάθεση

Περπατάτε με σκυφτό το κεφάλι; Μήπως καμπουριάζετε όταν κάθεστε μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή; Διορθώστε τη στάση του σώματός σας, διότι δεν κάνει κακό μόνο στην υγεία σας αλλά και στη διάθεσή σας.

Νέα έρευνα έδειξε ότι η στάση του σώματος επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό τα συναισθήματά μας, τον τρόπο που αντιδρούμε, ενώ φαίνεται πως έχει άμεση σχέση ακόμη και με τις επιδόσεις μας στο σεξ! Σύμφωνα με τους επιστήμονες, το να καθόμαστε με καμπουριαστή πλάτη μάς ρίχνει ψυχολογικά, «ρουφάει» την ενέργειά μας, αυξάνει την αίσθηση του φόβου, μας κάνει να κλεινόμαστε στον εαυτό μας, να γινόμαστε εγωκεντρικοί, να μη μιλάμε πολύ και να χρησιμοποιούμε λιγότερο θετικές εκφράσεις.

Αντίθετα, βρέθηκε ότι το να περπατάμε και να καθόμαστε με ίσια πλάτη βελτιώνει τη διάθεσή μας, αυξάνει την αυτοπεποίθησή μας και επίσης τονώνει τη λίμπιντο. Οι επιστήμονες, μάλιστα, επισημαίνουν ότι η σωστή στάση σώματος μπορεί να μας βοηθήσει να διαχειριστούμε καλύτερα το στρες.

Στην έρευνα, τα ευρήματα της οποίας δημοσιεύθηκαν στο περιοδικό «Health Psychology», πήραν μέρος 74 άνθρωποι από τη Νέα Ζηλανδία.

Οι επιστήμονες φρόντισαν οι μισοί από τους συμμετέχοντες να βολευτούν σε ένα κάθισμα που κρατούσε την πλάτη τους σε όρθια θέση και οι υπόλοιποι να καθίσουν σε μια άβολη θέση, που έκανε το σώμα τους να καμπουριάζει. Η πλάτη όλων είχε δεθεί με ταινίες φυσιοθεραπείας για να εξασφαλιστεί ότι δεν θα άλλαζαν στάση έως το τέλος της έρευνας. Όση ώρα οι εθελοντές υποβάλλονταν σε ένα κοινωνικό τεστ ομιλίας, που ονομάζεται Trier Social Stress Test, ώστε να αξιολογηθούν τα επίπεδα του στρες, η διάθεση και τα επίπεδα αυτοπεποίθησής τους, οι ερευνητές κατέγραφαν τους παλμούς της καρδιάς τους και τα επίπεδα της αρτηριακής τους πίεσης.

Πέρα από τα νέα ευρήματα, είναι γνωστό ότι η σωστή στάση σώματος, που σημαίνει να διατηρούμε το σώμα μας ευθυγραμμισμένο, διατηρώντας τις φυσικές καμπύλες της σπονδυλικής στήλης όταν καθόμαστε, στεκόμαστε όρθιοι ή είμαστε ξαπλωμένοι, χαρίζει υγεία. Μεταξύ άλλων, προστατεύει από πόνους στον αυχένα, την πλάτη και την περιοχή της μέσης, ενώ παράλληλα διευκολύνει την αναπνοή και τη διαδικασία της πέψης.