Осанка и здоровье

Красивая и ровная спина – гордость счастливых обладателей и источник зависти для желающих ее иметь. Но это не просто внешний вид. По осанке человека можно определить настроение и физическое самочувствие.

А по данным статистики нарушение осанки наблюдается у каждого 10-го первоклассника и у каждого 4-го выпускника школы.

Понятие «психомоторика» давно знакомо. Постоянные стрессы и чувство вины, обиды, страхи, неудовлетворенность собой и окружающим миром… Все это тяжелым грузом ложиться на плечи человека, провоцируя зажимы и боли независимо от возраста или социального статуса. Патологии позвоночника нередко являются результатом сдерживания отрицательных эмоций и негативного восприятия жизни. Неспроста человека, имеющего слабую силу воли, называют бесхребетным. Инстинктивно мы чувствуем, как сильно осанка, стержень всего организма, связана с нашими переживаниями.

Головные боли, сердечные заболевания, усталость, головокружение, стенокардия и неврозы – спутники психосоматических заболеваний спины, искривления позвоночника и нарушения осанки, в том числе и синдрома хронической усталости. Необходимо помнить: чем раньше вплотную заняться осанкой, тем больших проблем можно избежать.

Многие инструкторы по лечебной физкультуре и мастера йоги уверены, что убрать проблемы позвоночника только физическими упражнениями и терапией невозможно. Физическим воздействиям должны прийти на помощь моральное и эмоциональное состояние человека. Научитесь наслаждаться жизнью, контролировать эмоции и любить себя, прислушиваться к своему организму, распознавать подаваемые им сигналы, приучите себя решать возникшие проблемы. Позволяйте себе отдыхать. Человек должен не только обладать профессиональными навыками, но и заботиться о своем здоровье.