

ЧОМУ КОРИСНО СИДІТИ ПО-ТУРЕЦЬКИ



Наш організм потребує відпочинку. І як не дивно, це не тільки лежання на дивані. Ідеальним становищем для тіла та для розумового відпочинку є сидіння по-турецьки.

Це положення, після йогівської пози лотос, вважають оптимальним варіантом для відпочинку, адже «лотос» не так легко зробити.

Посівши на килимок, схрестіть ноги так, щоб ребра ступнів опинилися на підлозі, а п'яти зверніть до паху. Таку позу люблять приймати на Сході. Але це найулюбленіша поза у дітей, якщо вони почувуються вільними і розкутими.

Чим же вона така гарна? Сідаючи в такому положенні, ми наводимо тіло в повну фізичну рівновагу. А наш мозок заспокоюється, тому що всі негативні думки просто від нього випаровуються.

Поза "по-турецьки" усуває напруженість м'язів, нервів, сухожилля, а відповідні ділянки мозку починають краще функціонувати.

І це ще не все. Така поза наводить всі органи в нижній частині тіла в правильне положення, що сприяє їх оздоровленню.

Таку вправу найкраще робити після трудового дня, пізно увечері. Сидіти необхідно 5-10 хвилин, але хребет необхідно утримувати у вертикальному положенні. Спочатку неприємні відчуття будуть супроводжувати вас, але згодом тіло звикне, і ви відчуєте справжнє полегшення, а потім і оздоровлення організму.

Домашні завдання :

1. Що означає сидіти турецькою?
2. Як складати ноги турецькою?
3. Як називається поза зі схрещеними ногами?