

## **Mire jó a nyújtás?**

*A testünknek időről időre jót tesz a nyújtás.*

*A nyújtás egy természetes mozdulat, ösztönösen végezzük bizonyos körülmények között, anélkül, hogy észrevennénk, hogy csináljuk.*

*Mikor reggel felkelünk, vagy egy délutáni szunyókálás után, intenzív fizikai munka, vagy hosszú óras számítógépezés után az izmainknak szükséges megkönnyebbülni a fáradtságtól, az unalomtól, a feszültségtől vagy merevségtől. Ezért kinyújtjuk a karjainkat, és fejkörzést végzünk. Néhányan lehajolunk a földre, megérintjük a padlót az ujjainkkal. Mint egy lusta macska, a nyújtózkodás művészetének mestere. A nyújtás kellemes a testnek és az elmének.*

*A nyújtózkodás most még fontosabb, hisz a legtöbben ülő munkát végzünk, ritkán sportolunk, és legtöbbször olyan munkát végzünk, mely természetellenes pozitúrákba kényszerít bennünket hosszú órákra (számítógép előtt ülünk, vagy a pult mögött állunk).*

*Mikor vasalunk, akkor is a vasalódeszka mellett állunk egy vagy két órát megszakítás nélkül, feszesen állunk, természetellenes mozdulatokat végrehajtvá, melyek nem tesznek jót az izmainknak és a keringésünknek.*