

# Dik Durmak Neden Önemli?

Hande Naz ÖZKAL, 14 Mayıs 2015

Genellikle dik mi yoksa eğri mi oturursunuz? Örneğin şu an , bunu okuyorken nasıl duruyorsunuz? Yoksa tamamiyle sandalyenize gömülmüş vaziyette misiniz? Unutmayın, duruşunuzu değiştirerek hayatınızı değiştirebilirsiniz!

Ofis hayatı, sandalye veya koltuğunuzun rahatsız olması, bilgisayar başında geçirilen saatler duruş bozukluklarına neden olabiliyor. Ancak hiçbir şey için geç değil. Dik durmanın faydalarını ve egzersiz yöntemlerini öğrenmek sizi harekete geçirebilir. İşte dik durmanın sağladığı faydalardan birkaçı:

**Nefes almanızı kolaylaştırır:** Doğru bir duruş doğal olarak düzgün bir şekilde nefes almanızı sağlar. Aynı zamanda üst vücudun hareket ve kontrol kabiliyetini artırır.

**Konsantrasyon ve düşünme yeteneğini artırır:** Düzgün nefes almaya bağlı olarak düşünme yeteneğini artırır. Beynin düzgün bir şekilde çalışabilmek için oksijenin yüzde 20'sini kullanır. Dik bir duruş, daha fazla oksijen. Daha fazla oksijen, daha fazla konsantrasyon. Düşüncelerinizi daha efektif hale getirebilmek için postür(duruş) çok önemlidir...

**Sağlıklı kalmanıza yardımcı olur:** Dik durmak, çene, boyun, sırt ve bel eklemlerinde aşınma sonucu oluşabilecek ağrıların önüne geçer. Karın kaslarını güçlendirir. Bel fıtığı oluşması riskini azaltır. Eklemlerin uzun ömürlü olmasında etkilidir. Düzgün duruş sırasında dengeli çalışan kaslar, eklemlere dengeli yük dağılımını sağlar. Eklemlerin yıpranmasını önler.

**Özgüvenli bir görünüm sağlar:** Uzmanlar dik duran insanların toplum içerisinde daha akıllı ve daha çekici olduğu düşüncesini yaydığını söylüyor.

Aynı şekilde kambur duran bir kişi hiçbir yanlış harekette bulunmasa bile dağınık ve özgüvensiz bir görünüm sergiliyor. Kısaca duruş, kendine güvenin ifadesidir. Kendine güvenen kişiler kendilerini saklamak istemezler. Kambur duruş ise saklanmak ihtiyacını düşündürür. Çevrenize daha iyi bir enerji vermek istiyorsanız duruşunuzu ciddiye almalısınız.

**Kendinizi iyi hissetmenizi sağlar:** San Francisco Eyalet Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre , dik durarak yürümeyen insanlar depresyona daha yatkın oluyor. Beyin aynı zamanda duruşundan aldığı sinyallere göre hormon salgılıyor. Yaklaşık 30 saniye boyunca başınızı eğerek kambur durmayı ve daha sonra da 30 saniye dik durmayı deneyin. Size neler hissettirdiğini görece ve aradaki farkı hemen hissedeceksiniz. Aynı zamanda dik durmak kişiye disiplin kazandırır. İş yapma hevesini artırır. Omuzları çökmüş bir insanlar dik duran bir insanın çalışma şevki aynı değildir.

### **Duruş Egzersizleri**

**Kalçanızı Çalıştırın:** Amerikan Fizik Tedavi Derneğinden Fizyoterapist Eric Robertson, uzun süre oturmanın kalça fleksörlerini (kalça ve sırtı hizada tutan, pelvisde bulunan kaslar) kısaltabileceğini söylüyor. Ayakta durduğunuzda sıkışan bu kaslar omurgaya baskı uyguluyor. Bu da kalçada ve sırtta büyük ağrılara sebep oluyor. Tekrar uzamalarını sağlamak için her gün lunge egzersizi yapılmalı.

Sağ ayakla ileri doğru bir adım atın, her iki diziniz doksan derece bükülecek kadar kalçanızı aşağı indirin. Üç saniye bekledikten sonra başlangıç pozisyonuna dönün. Beş defa tekrar ettikten sonra bacak değiştirebilirsiniz.

**Orta gövdenizi yönetin:** İyi bir postürün temeli sağlam karın kaslarıdır. Robertson günde 3 kere, plank pozisyonunda 30 saniye boyunca durmanızı öneriyor.

**Boyun egzersizi yapın:** Vücudun baş kısmı yaklaşık 5 kiloluk yük taşır. Çenenizi eğdiğinizde bu yük daha da artar. Robertson, bunun boyun kaslarını daha da gerdiğini belirtiyor. Boynu her gün yaptığınız çene hareketlerine hazır

tutabilmek için řu çalışmayı yapın: Sırt st yatın ve enenizle göğsünüze dokunun.  saniye tutun ve rahat bırakın. Bu hareketi günde beş defa tekrarlayabilirsiniz.