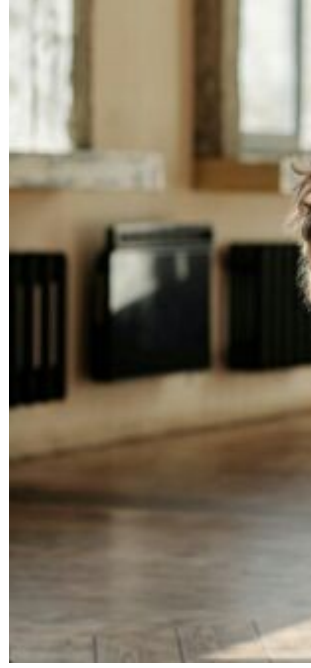


الكشف عن فوائد مذهلة للجلوس في وضعية مستقيمة !



وجاءت النتائج من دراسة شملت 82 طالبا في العشرينات من العمر، طُلِب منهم إجراء سلسلة من الاختبارات أثناء جلوسهم في مواقع مختلفة. ولم يتم إخبارهم أن الدراسة كانت تراقب وضعيتهم، لكن بدلا من ذلك اعتقدوا أنها تقيّم تركيزهم.

وتمكّن الباحثون من التلاعب بالطلاب إما في الجلوس بشكل مستقيم أو التراخي عن طريق تغيير ارتفاع مكتبهم وكرسیهم.

وصنف أولئك الذين كانوا جالسين بشكل مستقيم مزاجهم العام بمتوسط 3.77 من كل خمسة، مقارنة بـ 43.3 لأولئك الذين كانوا متراخين. واجتاز المشاركون ذوو الوضعية الجيدة الاختبار أكثر من أولئك الذين تراخوا.

وأجري البحث الجديد في جامعة فريدريش ألكسندر في ألمانيا، ونشر في مجلة Psychologica Acta.

وقالت سارة عوض، إحدى معدي البحث: "الجلوس في وضع مستقيم مرتبط بانخفاض ضغط الدم، وتباطؤ معدل ضربات القلب، وانخفاض درجة الحرارة. وقد تشير الوضعيات المترخية إلى شخص ما في وضع ينطوي على تهديد محتمل ويحتاج إلى اتخاذ وضعية وقائية، وبالتالي يعانون من مزاج سلبي.

ومن ناحية أخرى، فإن الجلوس في وضع مستقيم يخبر الشخص أنه في موقف لا يتعرض للتهديد فيه".

وأضافت أن فكرة "ردود الفعل الجسدية" تعود إلى القرن التاسع عشر، "عندما اقترح أن مشاعرنا متجذرة في أفعالنا الجسدية - نحن لا نبتسم لأننا سعداء، لكننا سعداء لأننا نبتسم".