

# Miracolul Rugaciunii

## Rugaciunea si rolul ei in tratarea bolilor vasculare (varicele)

Varicele gambelor

Discutii despre rezultatele islamice al acestui studio

Legatura intre rugaciune si varice

Practicarea rugaciunii, prin miscarile ei deosebite pe care le implica, are un efect foarte puternic in ceea ce priveste prevenirea varicelor

Rugaciunea activeaza pompa colaterala a venelor

Modalitatea genoflexiunii, ca miscare efecuta in timpul rugaciunii, si ceea ce se intampla in acest timp

A. Schimbarile petrecute in vene si in muschi in timpul genoflexiunilor:

B. Revenirea sangelui din vene sub influenta fortei de atractie gravitationala:

Foloasele medicale datorate genoflexiunilor

Observatii

Varicele gambelor

Varicele gambelor este o boala foarte frecvent intalnita in ceea ce priveste venele gambelor, care se manifesta sub forma de vene ingrosate, rasucite si pline cu un sange de culoare inchisa pe toata lungimea gambelor. Ceea ce doare cel mai tare este faptul ca aceasta boala afecteaza oamenii in proportie de 10 – 20%. Oamenii de stiinta au clasificat varicele gambelor in doua categorii: varice primare si varice secundare. Cauza reala a varicelor primare nu este cunoscuta, de aceea cei mai cunoscuti chirurgi s-au contrazis asupra a doua teorii: prima teorie care da vina pe valvele din interiorul venei; disfunctionalitatile prezente in cazul acestor valve si neinchiderea lor perfecta duce in mod direct la aparitia varicelor. Respectivii oameni de stiinta au fundamentat teoria lor pe un argument ferm, si anume acela ca in toate cazurile de varice de gambe aceste valve nu functioneaza.

Teoria acestor oameni de stiinta este foarte simpla, deoarece acestia au cazut de acord asupra faptului ca defectiunea valvelor conduce la o crestere vizibila a presiunii asupra peretilor venelor, care se transfera la peretele vecin in jos, care conduce la scaderea totala a rezistentei peretelui si dilatarea acestuia, iar dupa o anumita perioada de timp, mai lunga sau mai scurta, ne gasim in fata unor forme total dezvoltate a varicelor gambei.

In ciuda dovezilor intervenite pe parcurs in sprijinul acestei teorii, aceasta a continuat sa fie criticata de catre cei care o dezaproba, care au afirmat in plus faptul ca aceasta nu este valabila, sustinand o alta teorie, bazata pe existenta unei slabiciuni vizibile in peretii venelor predispuze varicelor, cauza care face o vena sa se bazeze pe forta stratului de tesut de protectie de deasupra ei, si pe starea perfecta a venei impotriva cresterii presiunii sangelui in interiorul venei, lucru care conduce la varicele primare. In ceea ce priveste varicele secundare, acestea pot aparea in urma mai multor factori, precum contractarea puternica a venelor, lucru care afecteaza in mod direct capacitatea valvelor de a fi perfecte, care-si pierd in totalitate functiile lor, si de aceea presiunile puternice din venele interne in cazul exercitiilor din muschii gambelor se transfera cu aceeasi intensitate prin valvele afectate la venele exterioare, care au peretele de protectie mai slab, acestea cedand si dilatandu-se in forma perfecta a varicelor gambei.

Discutii despre rezultatele islamice al acestui studio

Odata cu verificarea datelor extrase din calculator s-a constatat ca nu exista nici un studiu stiintific care sa comenteze cu privire la legatura surprinzatoare dintre rugaciune (al-salat) si varicele gambei.

Mai mult, nu exista nici un studiu asupra varicelor si a exercitiilor usoare ale muschilor, nici macar in cazul unei organizatii stiintifice internationale.

David Cristofor a stabilit in 1981 ca presiunile asupra venelor gambelor in orice punct reprezinta rezultatul mai multor tipuri de presiuni in parte, care sunt urmatoarele:

1. presiunea cauzata de forta de impingere, care rezulta din muschiul inimii;
2. presiunea obtinuta prin efectul atractiei gravitationale, care este foarte importanta, si care este cauzata de pozitia verticala a omului. De aceea, orice punct din sistemul venos care se afla sub nivelul atrului drept este predispus unei presiuni pasive, echivalente cu distanta dintre acest punct si atrul drept, conform regulilor naturii care caracterizeaza aceasta situatie.

Presiunea rezultata din schimbarile tranzitorii isi are originea in mai multe cauze, spre exemplu, exista schimbari centrale care apar datorita undelor succesive ca reactie la activitatea inimii, precum undele care reprezinta echivalentul schimbarilor sistematice de presiune din interiorul toracelui ca urmare a activitatii plamanilor, la care se mai adauga schimbarea presiunilor din vene, schimbare datorata activitatii de contractie succesiva a muschilor gambei.

Venele exterioare ale gambelor sunt localizate aproape vertical, de jos in sus, fara nici un fel de punct de sprijin, mai ales cea mai lunga vena din organismul uman. Putem fi siguri ca cel mai puternic fel de presiune asupra ei se datoreaza atractiei gravitationale, care este in sens contrar circulatiei sangelui in vene.

De aceea, este deja ceva comun in familia oamenilor de stiinta faptul ca varicele gambei reprezinta o consecinta a pozitiei verticale a omului.

S-a mai dovedit ca nu exista nici o alta fiinta pe pamant care sa sufere de aceasta boala, fiind cunoscut amanuntul ca presiunea exercitata asupra talpii in pozitie verticala este undeva intre (90–120 cm/apa), lucru care demonstreaza rolul foarte important al pompei de muschi a venelor. Aceasta presiune scade din cauza ritmului sistematic al contractiei si relaxarii succesive a muschilor gambei, de exemplu in timpul mersului, cand valoarea ajunge la (20 mm/Hg) in zona articulatiei calcaiului/calcanului dupa un interval scurt de timp din momentul in care gambele incep sa se miste .

Activitatea deosebita a acestei pompe nu se rezuma numai la acest rol important; in plus, ea conduce la scaderea depunerilor de lichide din tesut, gambele inflamandu-se din acest motiv la modul dureros, datorita multiplicarii presiunii exercitate asupra venelor, pe masura ce perioada de stat in picioare fara a efectua nici o miscare in tot acest timp creste.

Oamenii de stiinta au stabilit ca cei mai importanti factori care conduc la distrugerea venelor periferice/exterioare si la aparitia varicelor de gambe sunt:

- primul factor: concentrarea celei mai mari valori a presiunii asupra peretilor venelor exterioare ale gambelor prin statul in picioare pentru intervale lungi de timp;

· al doilea factor: vena exteriora predispusa aparitiei varicelor se afla de la bun inceput sub influenta unei afectiuni, in general in tesutul de legatura, care conduce la randul ei la slabirea peretilor la un nivel mai redus decat cel normal .

Rezulta clar faptul ca existenta comuna a celor doi factori la om conduce la imbolnavirea acestuia de varice.

### Legatura intre rugaciune si varice

Odata cu observarea foarte atenta a miscarilor pe care rugaciunea le implica, gasim ca aceasta miscare da dovada de dinamism, armonie, flexibilitate si cooperare, lucru de mirare atunci cand se masoara stiintific presiunea aflata pe peretele celei mai lungi vene din corpul uman asupra articulatiei gleznei, aceasta presiune scazand foarte mult si in mod vizibil in timpul rugaciunii; atunci cand comparam media de presiune de pe suprafata talpii din timpul statului in picioare si aceeasi presiune in timpul ingenuncherii, gasim ca prima ajunge la valoarea de (93,07 cm/apa), iar a doua la (49,13 cm/apa). Dupa cum se observa, acest procentaj nu depaseste decat cu putin jumătate din presiunea aflata pe peretii venelor slabite, dar media presiunii din timpul flexiei(ingenuncherii) ajunge la (3 cm/apa); se intelege astfel ca scaderea la acest nivel conduce numai la relaxarea totala a venei care sufera de presiune dura pe durata statului in picioare.

In timpul a doua genoflexiuni, valoarea ajunge la (1,33 cm/apa), intr-o incercare tensionata a venei de a elibera mai mult sange, spre a obtine cea mai mare stabilitate posibila pentru acesti pereti obositi, aflati sub influenta durerilor cauzate de presiunea exercitata asupra lor. Aceasta schimbare in scaderea presiunii dintre prima si a doua genoflexiune, cu toate ca nu este semnificativa stiintific, poate sa fie rezultata din extragerea sangelui din grupul exterior/periferic al venelor pana la grupul mai adanc, dupa cum au stabilit unii oameni de stiinta, mai ales daca aflam ca intre doua genoflexiuni omul capata stabilitate, aflandu-se in pozitie de repaos.

O data cu mentinerea sederii din timpul rugaciuni, am aflat ca media presiunii venei in acest timp a sczut la valoarea de (16,73 cm/apa).

Daca indepartam statul in picioare din miscarile implicate in opertiunea rugaciunii si calculam media presiunii (a ingenuncherii, genoflexiunii si a sederii), rezulta clar si vizibil ca aceasta este de (17,55 cm/apa), de aceea presiunile exercitate asupra peretilor venelor in timpul fiecarei ingenuncheri ajunge la 19% din valoarea presiunii in timpul statului in picioare.

Rugaciunea, prin miscarile ei deosebite, duce la maxima scadere a presiunii sangelui asupra celei mai lungi vene din organismul uman in doua situatii:

\* Prima: prin pozitiile care duc la scaderea treptata a presiunii, conform formulei lui Bernouli.

\* A doua: activarea pompei venelor, care duce la scaderea in plus a presiunilor amintite.

Cel de-al treilea rezultat foarte neobisnuit al rugaciunii consta in faptul ca rugaciunea duce la activarea puterii constructive al elementului numit collagen, care ajuta la intarirea peretilor venelor.

Este neobisnuit si minunat si rezultatul la care am ajuns odata cu masurarea cantitatii de hidroxiprolin din peretele venelor oamenilor bolnavi de varice care fac sau nu fac rugaciuni: in cazul celor care fac rugaciuni, aceasta ajunge la 26,13, iar la cei care nu fac rugaciuni este 16,43; diminuarea este vizibila fata de primii.

In ceea ce ii priveste pe cei care nu sunt bolnavi de varice, rezultatele au fost foarte surprinzatoare, pentru ca am inregistrat o diferenta vizibila intre cei care fac rugaciunea si cei care nu o fac.

Media valorii hidroxiprolinului in peretele venei la cei care fac rugaciuni este de 80,93, iar la cei care nu fac rugaciuni este de numai 63,40, lucru care dovedeste rolul magic al rugaciunii in activarea puterilor constructive ale elementului care intareste peretele venei. Oare aceasta rugaciune, bine facuta, are un rol asemanator celui al exercitiilor sportive facute cu moderatie, relaxante, de mare folos, sau rolul unei operatii de prin care se obtine o stabilitate relaxanta impotriva presiunii psihice carora oamenii ii cad victima? Raspunsul ferm la aceasta intrebare a fost dat de "William Ganung" in anul 1981. Acesta a studiat cu atentie diferenta mare dintre exercitiile foarte dure si cele relaxante, si a stabilit ca acestea din urma duc la schimbari care se reflecta in dilatarea vaselor de sange, marindu-se circulatia sangelui din ele, lucru care conduce la cresterea procentajului de alimentare cu oxigen, care acum ajunge sa fie suficient pentru producerea energiei relaxate necesare pentru efectuarea acestor exercitii; de aceea, toate operatiunile de ardere se bazeaza pe aerul cu cel mai mic procentaj de reziduuri si depuneri in sange sau in muschi. Aceste reziduuri sunt foarte deranjante, si nu se consuma in sistemul circulator al sangelui decat odata cu nevoia maxima de producere a oxigenului prin intermediul a altceva decat aerul, si anume prin consumul rezervei de glucoza in cadrul unui lant foarte complicat de interactiune, din care rezulta un rezid din acidul lactic, care este produs in scopul fabricarii oxigenului in timpul efectuarii exercitiilor dure/obositoare.

De aceea, exercitiile usoare regulate servesc ambelor scopuri.

Primul: maresc capacitatea corpului de a primi un procentaj mai mare de oxigen din aer, cu aceasta ocazie simtindu-se energia in tot sistemul circulator al sangelui.

Al doilea: aceste exercitii usoare duc la o productie minima de acid lactic, cunoscut ca solicitand sistemul circulator.

De aceea, cel mai mare procentaj de rezerve de oxigen, comparativ cu efortul si energia consumata, se va mentine in cadrul acestor exercitii usoare, efectuate in timpul rugaciunii.

Mai exista un alt efect, si anume acela care consta in faptul ca toata energia produsa de pe urma acestor exercitii nu apare decat sub forma de caldura, si aceasta din cauza ca miscarea externa este foarte slaba, conform legii care stabileste producerea fortei prin egalarea ei cu distanta pe care o parcurge prin efectul acestei forte; aici observam ca distanta este zero, si atunci caldura produsa se transforma in mod automat intr-o rezerva din interiorul corpului, bogat in energie, pe care acesta o va folosi la nevoie.

Al patrulea efect: toate aceste miscari ridica nivelul aerisirii corpului in cadrul unei operatii ce poarta numele de "capacitate de respiratie" (care reprezinta raportul dintre dioxidul de carbon expirat din plamani si oxigenul inspirat in plamani intr-o unitate fixa de timp), care are semnul/simbolul stiintific (RQ).

Acest raport, in cele mai bune cazuri de aerisire a corpului, nu depaseste un intreg, dar sub efectul exercitiului usor al muschilor care se petrece in timpul rugaciunii, se dubleaza, si aceasta din cauza vitezei de expirare a cantitatii de dioxid de carbon din corp, si cresterii nivelului inspirarii oxigenului din aer.

La toate acestea se adauga faptul ca nivelul principal de asimilare din corp se bazeaza in activitatea sa pe numerosi factori, cel mai important dintre acestia fiind efortul fizic, deoarece capacitatea de primire de cantitati noi de oxigen nu se mareste doar in timpul acestui efort; dimpotriva, la oamenii, dupa o perioada mai lunga de la terminarea acestui efort, si trebuie sa amintim ca acest nivel de asimilare gasit la oamenii bolnavi de stres si tulburari psihice este mai mic decat la oamenii sanatosi, trebuie sa observam ca rugaciunea, care este porunca

de la Allah, duce la starea completa de stabilitate psihica si sufleteasca, linistind inima si indepartand starea de deprimare; de aceea, nivelul de asimilare ajunge la cea mai mare cota.

Putem spune, asadar, ca rugaciunea duce la activarea efectiva a tuturor operatiunilor importante din interiorul corpului uman, inclusiv a operatiunilor de asimilare, dovedindu-se a fi un factor psihologic si fizic foarte eficient, de aceea, tot ceea ce am amintit pana acum reprezinta raspunsul la aceasta crestere vizibila din nivelul de constructie a colagenului in randul oamenilor care practica rugaciuni (tesutul de legatura care intareste peretele celei mai lungi vene din corpul uman). Acesta este rezultatul miraculos la care am ajuns la finele acestui studiu.

Practicarea rugaciunii, prin miscarile ei deosebite pe care le implica, are un efect foarte puternic in ceea ce priveste prevenirea varicelor

Rugaciunea activeaza pompa colaterala a venelor

Atunci cand se incordeaza muschii gambelor, sangele pulseaza cu forta in venele interioare, de jos in sus, si in acelasi timp valvele stau in calea acestui sange, oprindu-l sa patrunda in venele exterioare/periferice. Acesta este cunoscut sub numele de "pompa muschiului gambei"; apoi, muschii se relaxeaza, si atunci presiunea se transfera brusc de la o forma mare la o presiune pasiva, "aspirarea" sangelui facandu-se usor de la venele exterioare pana la venele interioare, in acelasi timp valvele permitand trecerea sangelui dinspre exterior inspre interior.

Dar drumul sangelui care se intoarce prin vene spre inima se petrece sub influenta mai multor factori de impuls, venele mici se umplu cu sangele care ajunge fara intrerupere la ele din vasele de sange; in acelasi timp venele interioare se afla sub presiunea continua datorata incordarii continue a muschilor din jur, unele vene sunt lipite de artere si incep sa pulseze pe peretele arterei, transferand aceste presiuni de pulsare la vena statica, scopul acestor presiuni fiind de expulzare a sangelui din interiorul venelor in toate directiile; valvele impiedica, insa, iesirea sangelui la exterior, situatie in care sangele nu are decat o singura cale, trebuind sa circule de la talpa pana la inima, si aceasta in cazul in care valvele functioneaza intr-o stare perfecta.

Nu trebuie sa uitam de efectul atractiei gravitationale asupra venelor de la cap si gat, de forta de atractie din zona pieptului, care rezulta din presiunea pasiva din aceasta zona, toti acesti factori avand un efect ajutorator asupra sangelui care urca cu greu spre locul lui, in interiorul inimii.

Este cunoscut faptul ca viteza sangelui in artere este mult mai mare decat cea din vene, de aceea, venele, in general, sunt mai largi decat arterele, mai multe la numar decat acestea; prin urmare, si sub influenta vitezei mari din artere, fata de stationarea partiala din vene se produce miscarea inversa a sangelui, lucru ce se petrece datorita diferentei de viteza dintre sangele din artere si sangele din vene.

Pentru mai multa claritate in ceea ce priveste acest efect, in totalitate manifestat asupra presiunilor din gambe, este de ajuns sa stim ca presiunea exercitata asupra talpii, care ajunge in pozitia de stat in picioare (100 cm/apa), dupa o perioada foarte mica de la momentul inceperii mersului si miscarii gambelor, scade la (30 cm/apa); acesta este un indiciu foarte clar in ceea ce priveste eficienta acestui instrument numit "pompa colaterala a venelor".

Daca ne intoarcem la rolul rugaciunii, ne vom afla fata in fata cu miscari foarte flexibile, care ajuta aceasta pompa nu numai sa isi indeplineasca sarcina, ci si pentru a o spijini cu niste elemente care intaresc modul ei de a lucra intr-o forma completa. Am vazut impreuna rezultatele deosebite de scadere a presiunii dupa fiecare ingenunchere nu numai la (30 cm/apa), dar si pana la aproape zero (1,33 cm/apa), si acesta este un dar facut celor care trebuie sa stea in picioare perioade lungi fara pauza, in procent de 85% dintre bolnavii de varice, care in mod normal stateau in picioare la serviciu intre 5 si 13 ore pe zi.

Modalitatea genoflexiunii, ca miscare efecuată în timpul rugăciunii, și ceea ce se întâmplă în acest timp

Este cea mai periculoasă miscare dintre toate miscarile rugăciunii din punctul de vedere al servirii scopului reînnoirii sângelui în inimă.

Conform indicațiilor ferme ale profetului Muhammad, Allah să-l binecuvânteze!, s-a ales această miscare astfel:

- ca o bază care nu poate fi ignorată, genoflexiunea trebuie efectuată la fel ca și restul miscarilor rugăciunii, cât mai încet și mai liniștit.
- genoflexiunea se efectuează într-o perioadă de timp foarte apropiată de perioada de îngenunchere.
- fața trebuie să fie lipită perfect de sol.
- trunchiul rămâne suspendat și sprijinit pe fața, și ambele palme, ambii genunchi și varfurile degetelor de la picioare care sunt orientate spre Mecca.
- este interzisă odihnirea/sprijinirea trunchiului în coate sau pe antebrățe; dimpotrivă, coatele trebuie să rămână cât mai departe de trunchi.
- omul care face rugăciunea trebuie să se ferească în totalitate să îndoie spatele în timpul genoflexiunii, dimpotrivă, spatele trebuie să rămână întins perfect.
- coapsele trebuie să se afle într-o poziție verticală pe genunchi și într-o stare de relaxare totală.
- gambele sunt sprijinite pe varfurile talpii, iar capatul celălalt al gambelor este fixat pe încheietura genunchilor.

A. Schimbările petrecute în vene și în mușchi în timpul genoflexiunilor:

- \* Spatele trebuie să fie perfect întins, prin încordarea maximă a mușchilor anteriori ai spatelui, care se întinde de la zona de lucru a mușchilor gâtului până la coccis (trebuie remarcate aici indicațiile Profetului, care spunea că trebuie evitată sprijinirea în coate în timpul efectuării genoflexiunii, lucru care dă posibilitatea mușchilor să lucreze fără a întalni vre o piedică).
- \* Gâtul se întinde sub influența mușchilor verticali din această zonă, care are un rol binecunoscut în ceea ce privește revenirea sângelui în vene.
- \* Îndoirea abdomenului în poziția genoflexiunii are loc prin coordonarea perfectă a mușchilor abdomenului anterior cu mușchii vecini, aflați în poziție înclinată.
- \* Îndoirea încheieturii pulpei prin intermediul mușchilor întinși spre partea superioară a pulpei.
- \* Îndoirea încheieturii genunchiului în timp ce gamba stă sprijinită pe varful degetelor în poziție verticală, în direcția Meccai, lucru care conferă o stare de relaxare totală a grupelor de mușchi aflate în zona pulpei.
- \* În această poziție deosebită a gambei, mușchii gemeni se relaxează și se odihnesc pe deplin, în timp ce poziția înclinată dinspre spate către fața ajută la circulația mai bună a sângelui cu ajutorul valoros al forței de atracție gravitațională.

\* Incheietura calcaiului ramane in pozitia initiala indoita, lucru datorat sprijinirii talpii pe varful degetelor fixate pe sol.

B. Revenirea sangelui din vene sub influenta fortei de atractie gravitacionala:

Lucrul cel mai remarcabil in ceea ce priveste pozitia din timpul genoflexiunilor care se fac la momentul rugaciunii este urmatorul: sistemul circulator lucreaza in aceeași direcție în care lucreaza forta de atractie gravitacionala. In aceste momente, sangele care se straduia din greu sa urce dinspre varful talpii inspre inima circula cu mai mare usurinta de sus in jos.

· Dupa cum se stie, intinderea si indreptarea spatelui se face cu implicarea muschiului vertical al spatelui, atunci cand sangele aflat aici din belsug este impins catre curentul de sange care circula in vasele majore de sange aflate de aceasta data la un nivel superior nivelului inimii, lucru care face sa circule cu viteza si usurinta cu ajutorul fortei de atractie gravitacionala.

· In ceea ce priveste gatul, dupa cum am mentionat anterior, muschiul vertical se incordeaza si pompeaza aproape tot sangele in retea vasculara.

· In aceasta pozitie deosebita, si sub influenta presiunii din regiunea abdominala, impreuna cu incordarea partiala a muschiului peretelui abdomenului anterior, cresterea presiunii in interiorul zonei abdominale forteaza scurgerea sangelui, care va circula din acest moment fara efort sau piedici in directia buna inspre inima aflata la punctul terminus al sistemului circulator, apta sa primeasca sangele care circula dinspre nivelurile superioare.

· Lucrul care conduce la cresterea vitezei de revenire a sangelui spre inima din toate vasele de sange, cat de departe s-ar afla acestea de inima, este puterea miraculoasa a inimii de a crea presiune pasiva, in stare sa aspire sangele din vasele de sange majore care ajung la ea. Acesteia i se adauga forta de atractie gravitacionala a pamantului.

· Drept rezultat al relaxarii bruste a muschilor gemeni, se naste o forta de aspirare a sangelui din vasele periferice in directia celor de profunzime, lasandu-se in urma venele periferice ale gambelor golite aproape in totalitate de sangele care presa cu putere peretii venelor.

· Pozitia verticala a talpilor sprijinite pe varful degetelor in timpul genoflexiunii conduce la incordarea pompei venoase din interiorul vaselor sanguine din talpa, lucru care mareste capacitatea de revenire a sangelui din vene.

Foloasele medicale datorate genoflexiunilor:

Pe scurt, miscarea pe care o implica efectuarea de genoflexiuni are multe foloase in ceea ce priveste usurarea sarcinii de revenire a sangelui la inima; astfel:

I. Directionarea sistemului circulator al corpului uman, in general inspre directia in care actioneaza forta de atractie gravitacionala a pamantului.

II. Activarea pompei venoase din zona abdominala la cota maxima.

III. Aspirarea sangelui prin intermediul pompei aflata in interiorul gambelor din retea superficiala inspre cea de profunzime.

IV. Folosirea la maximum a fortei de aspirare pasiva de la inima, odata cu forta de atractie gravitacionala a

pământului.

Observatii:

Acesta este cel de-al doilea ciclu de revenire a sangelui sub influenta pompei venoase din regiunea abdominala, primul ciclu fiind incheiat cu succes la finalul miscarii de ingenunchiere.

Iata cum pompele membrelor inferioare lucreaza intr-o atmosfera de relaxare si usurare in directia golirii venelor superficiale inspre cele de profunzime, rezultatul final constand in relaxarea deplina a venelor superficiale, apte sa reziste fara ajutor circulatiei permanente si extrem de dinamice a sangelui.

Ridicarea din genoflexiune (sederea – “al julus”):

I. Descrierea miscarii: in principiu, aceasta miscare trebuie sa dureze un timp foarte apropiat de cel petrecut de omul care face rugaciunea in timpul genoflexiunii. Importanta acestei miscari se fundamenteaza in cea mai mare masura pe imbinarea perfecta cu cele de dinaintea ei. Omul poate executa aceasta miscare la modul perfect dupa cum urmeaza: cu teama deplina fata de Allah va inalta capul de la pamant pana ce corpul intra in pozitia de sedere, cu spatele intins, iar pulpa stanga este fixata perfect pe gamba. Gamba dreapta va fi sprijinita pe varful degetelor talpii drepte, iar pamele se vor aseza pe pulpe. Aceasta pozitie, in intregul ei, este cunoscuta in termeni legislativi sub denumirea de “al-iftirash”.

II. Schimbarile petrecute in vene si muschi:

- Muschii peretelui anterior abdominal sunt in pozitie semi-incordata.
- Partea de legatura dintre zona trunchiului si membrele inferioare se afla in pozitie de relaxare deplina.
- Presiunea abdominala ridicata din timpul genoflexiunii este vizibil mai mica.
- Incheietura pulpei este indoita datorita muschiului “al-aliya”, si al pulpei.
- Incheietura genunchiului este pe deplin indoita, in acelasi timp in care se exercita presiunea totala din partea pulpei asupra muschilor gambei.
- Muschii gambei se afla in stare de relaxare totala, in timp ce se afla sub presiunea dura a pulpei de deasupra lor.
- Incheietura de la calcai este in pozitie indoita.

III. Pompa din regiunea pectorala lucreaza la maxima capacitate: la momentul ridicarii din pozitia de genoflexiune, si in mod automat, inspiratia se produce mai adanc, lucru care conduce la activarea perfecta a pompei din regiunea pieptului. Acest lucru a fost in detaliu explicat la capitolul miscarii de ridicare din pozitia de ingenunchiere.

Daca privim membrele inferioare in aceasta pozitie, vedem ca acestea s-au indoit pe timpul cat muschii se afla in stare de relaxare. Acest lucru da ocazia sangelui aflat in vasele superficiale sa isi faca drum lejer inspre curentul de profunzime, timp in care muschii pulpelor preseaza muschii aflati in vecinatate din gambe, impreuna cu venele din aceeasi regiune a corpului, care scapa astfel de sange, lasand reseaua de vase periferice in stare de relaxare totala. Pompa din talpa se asociaza in timpul functionarii cu suvoitul de revenire a sangelui, impingand sangele cu maxima putere.



Foloasele medicale ale sederii din timpul dintre cele doua genoflexiuni

Sederea conduce la:

I. Pompa din zona pectorala lucreaza la maxima capacitate

II. Pompa abdominala lucreaza la maxima capacitate

III. Scurgerea sangelui din venele membrelor inferioare se face cu maxima eficienta

IV. Maxima relaxare a peretilor venelor superficiale ale gambelor

Rezumat

Rugaciunea este considerata a fi un factor eficient in profilaxia varicelor, lucru datorat unui set alcatuit din trei motive:

I. Pozitiile deosebite din timpul rugaciunii, care duc la reducerea presiunii exercitate asupra peretilor slabi ai venelor superficiale ale gambelor.

II. Activarea pompei venelor colaterale, impreuna cu reducerea presiunii exercitate asupra acestor vene.

III. Intarirea peretilor slabi prin ridicarea capacitatii de asimilare a substantelor nutritive, lucru care se petrece in cadrul ridicarii capacitatii generale de asimilare din intreg corpul.