

Salat adalah amalan ibadah yang paling proporsional bagi anatomi [tubuh](#) manusia.

Gerakan-gerakannya sudah sangat melekat dengan gestur (gerakan khas tubuh) seorang muslim. Namun, pernahkah terpikirkan

[manfaat](#)

masing-masing gerakan?

Sudut pandang ilmiah menjadikan salat gudang obat bagi berbagai jenis penyakit!

Saat seorang hamba telah cukup syarat untuk mendirikan salat, sejak itulah ia mulai

menelisik makna dan manfaatnya. Sebab salat diturunkan untuk menyempurnakan fasilitasNya bagi kehidupan manusia. Setelah sekian tahun

menjalankan salat, sampai di mana pemahaman kita mengenainya?

TAKBIRATUL IHRAM

[Postur](#) : berdiri tegak, mengangkat kedua tangan sejajar telinga, lalu melipatnya

di depan perut atau dada bagian bawah. Manfaat: Gerakan ini melancarkan

[aliran](#)

[darah](#)

, getah bening (limfe) dan kekuatan otot lengan.

[Posisi](#)

jantung di bawah otak memungkinkan darah mengalir lancar ke seluruh tubuh. Saat mengangkat kedua tangan, otot bahu meregang sehingga aliran darah kaya oksigen menjadi lancar. Kemudian kedua tangan didekapkan di depan perut atau dada bagian bawah. Sikap ini menghindarkan dari berbagai gangguan persendian, khususnya [pada](#) tubuh bagian atas.

RUKUK

Postur: Rukuk yang sempurna ditandai tulang belakang yang lurus sehingga bila

diletakkan segelas air di atas punggung tersebut tak akan tumpah. Posisi kepala

lurus dengan tulang belakang. Manfaat: Postur ini menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang (corpus vertebrae) sebagai penyangga tubuh dan pusat syaraf. Posisi jantung

sejajar dengan otak, maka aliran darah maksimal pada tubuh bagian tengah.

Tangan yang bertumpu di lutut berfungsi relaksasi bagi otot-otot bahu hingga ke bawah. Selain itu, rukuk adalah latihan kemih untuk mencegah gangguan prostat.

I" TIDAL

Postur: Bangun dari rukuk, tubuh kembali tegak setelah, mengangkat kedua tangan

setinggi telinga. Manfaat: I"tidal adalah variasi postur setelah rukuk dan sebelum sujud.

Gerak berdiri bungkuk berdiri sujud merupakan latihan pencernaan yang baik. Organ organ pencernaan di dalam perut mengalami pemijatan dan pelonggaran secara bergantian. Efeknya, pencernaan menjadi lebih lancar.

SUJUD

Postur: Menungging dengan meletakkan kedua tangan, lutut, ujung kaki, dan dahi

pada lantai. Manfaat: Aliran getah bening dipompa ke bagian leher dan ketiak. Posisi jantung

di atas otak menyebabkan darah kaya oksigen bisa mengalir maksimal ke otak.

Aliran ini berpengaruh pada daya pikir seseorang. Karena itu, lakukan sujud dengan

tuma"ninah, jangan tergesa gesa agar darah mencukupi kapasitasnya di otak. Postur ini juga menghindarkan gangguan wasir. Khusus bagi wanita, baik ruk maupun sujud memiliki manfaat luar biasa bagi kesuburan dan kesehatan organ kewanitaan.

DUDUK

Postur: Duduk ada dua macam, yaitu iftirosy (tahiyyat awal) dan tawarruk (tahiyyat akhir).

Perbedaan terletak pada posisi telapak kaki.

Manfaat: Saat iftirosy, kita bertumpu pada pangkal paha yang terhubung dengan syaraf

nervus Ischiadius. Posisi ini menghindarkan nyeri pada pangkal paha yang sering menyebabkan penderitanya tak mampu berjalan.

Duduk tawarruk sangat baik bagi pria sebab tumit menekan aliran kandung kemih

(urethra), kelenjar kelamin pria (prostata) dan saluran vas deferens. Jika dilakukan dengan benar, postur irfi mencegah impotensi. Variasi posisi telapak kaki

Sujud bikin cerdas

Written by Administrator

Thursday, 07 August 2008 04:27 - Last Updated Monday, 11 May 2009 14:59

pada iffirosoy dan tawarruk menyebabkan seluruh otot tungkai turut meregang dan kemudian relaks kembali. Gerak dan tekanan harmonis inilah yang

menjaga kelenturan dan kekuatan organ-organ gerak kita.

SALAM

Gerakan: Memutar kepala ke kanan dan ke kiri secara maksimal.

Manfaat: Relaksasi otot sekitar leher dan kepala menyempurnakan aliran darah

di kepala. Gerakan ini mencegah sakit kepala dan menjaga kekencangan kulit

wajah.

BERIBADAH secara kontinyu bukan saja menyuburkan iman, tetapi mempercantik

diri wanita luar-dalam..

source: [SUJUD DALAM SHALAT BIKIN CERDAS I](#) oleh [SEFRIZAL](#) [20](#)
[07](#)