

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

أخبار النافذة

[بالفيديو.. الطيران الصهيوني يقصف مطار صنعاء ويخرجه عن الخدمة بالكامل قتل للمرضى الفقراء... رفع سعر جلسة الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 جنيه بالفيديو.. طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعتيم على مقتل "روان ناصر" بيلاروسيا تزيج مصر من صدارة تصدير البطاطس إلى روسيا "عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترامب للمنطقة... أبعادها الدينية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب جماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتجريح جماعي بعد سنوات من الخلافات... الخطيب يتنازل عن دعاوى السب ضد مرتضى منصور](#)

□

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

7 فوائد صحية لتكرار حركات الصلاة تعرف عليها





السبت 18 يونيو 2016 11:06 م

الصلاة مفيدة للجسم لا شك في ذلك؛ فهي حقيقة أقرها الكثير من العلماء، والفائدة تكمن في تكرار حركات الصلاة خلال الصلاة الواحدة، أو على مدار اليوم بشكل منظم، وهناك المد في الصلاة والوقوف والركوع، وكذلك حركة اليدين، وكلها حركات مكررة لا بد من التعرف على فائدتها للجسم والصحة.

يوضح الدكتور عبد العظيم العوادلي -أستاذ الطب الرياضي والعلاج الطبيعي- بشكل خاص خلال هذا الموضوع، فائدة تكرار حركات الصلاة، وبخاصة الوقوف المعتدل عند التكبير، وكذلك حركة الركوع، والمد بالزفير في الصلاة، موضحاً أن التكرار يساعد على اعتياد الجسم وانتظامه في الحصول على حصة تدريبية كاملة مفيدة بشكل منظم، لذا أوجز الدكتور محمد العوادلي تلك الحركات وتكرارها وفوائدها في:

- تكرار الصلاة بشكل يومي، والحفاظ عليها، علاج نفسي طبيعي للضغوط وتحسين الحالة النفسية.

- تكرار المد في الصلاة يساعد على تحسين حالة الرئتين بشكل جيد للغاية؛ وذلك لأن الزفير الشديد المتكرر الذي يخرج من الصدر يحسن حالتها، ويجعلها في أحسن صور عملها.

- في وضع الوقوف وتكراره يصل الدم لكل مناطق الجسم، وتكرار العملية يحسّن من هذا الأداء.

- التكرار يحسّن مفاصل وأعضاء الجسم وحركتها.

- التكرار يساعد على تحسين عمل الجهاز المناعي الدفاعي للجسم بشكل عام.

- إفادة المناطق الهشة والعضلات والعظام الضعيفة في الجسم أياً كان مكانها، وتقويتها بشدة مع التكرار.

- تحسين سريان تدفق الدم وسيلوله في الجسم كله، ويحسن حالة حركة ونشاط الجسم.

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

[اخبار فلسطين](#)

[خطة إسرائيلية لوضع #رفح ضمن "المنطقة العازلة"، وجنود صهيانية يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال](#)

الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م

[مقالات متعلقة](#)

حار و دنز ناك .. سيك ف عويسلاً : "ي ريح دمحا" ر خاسلا طشانلا تاقلاد شدحا

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : الأسبوع ف كيس .. كان زند وراج](#)
.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "ي ريح دمحا" ر خاسلا طشانلا تاقلاد شدحا

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : \(الأسبوع ف كيس\) معانا ريال ... معانا ريال ...](#)
!!؟ باجلالة عيش لاد ة نانفلا ةنوع ءارو انا

[ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحبة للحجاب؟؟](#)
ة رارحلاي في ثانتسا عافترا دعب ءا عبر لاً ن م ازابنعا دلايلا برصة ة درابة جوم

[موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025