

MANFAAT
GERAKAN SHALAT
(MENURUT ILMU MEDIS)

Al-Muqsith



PENDAHULUAN



- Fisik (gerakan shalat) tidak benar atau dilakukan terburu-buru menyebabkan:
 - sulit menghayati setiap bacaan
 - tata gerak tubuh tidak sempurna
 - jalinan komunikasi dgn Allah kurang optimal
- Kekhusyukan rohani (shalat) sulit tercapai → kehilangan makna fungsi shalat sebagai pencegah perbuatan keji



BERDIRI TEGAK & TAKBIRATUL IHRAM

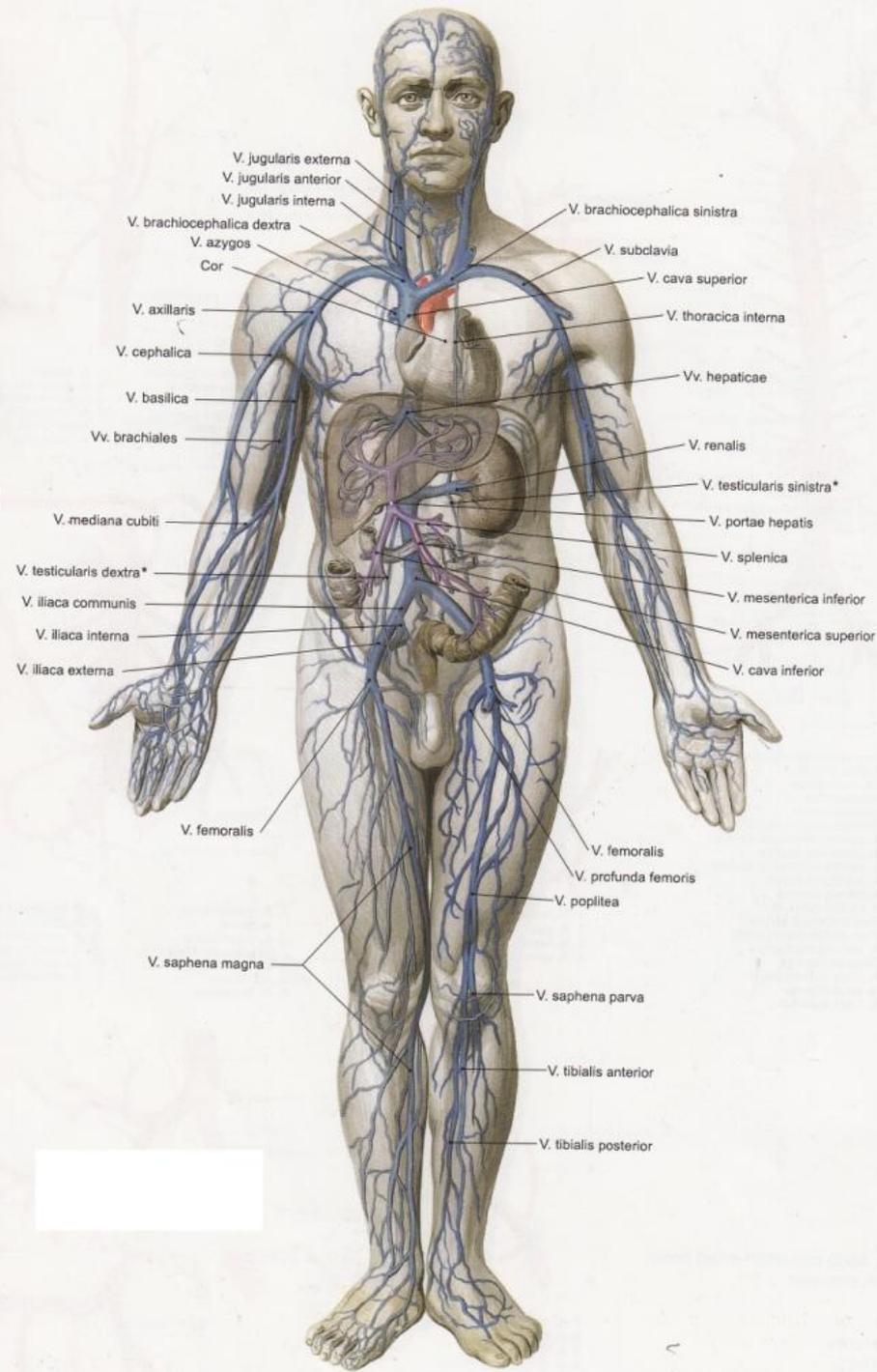
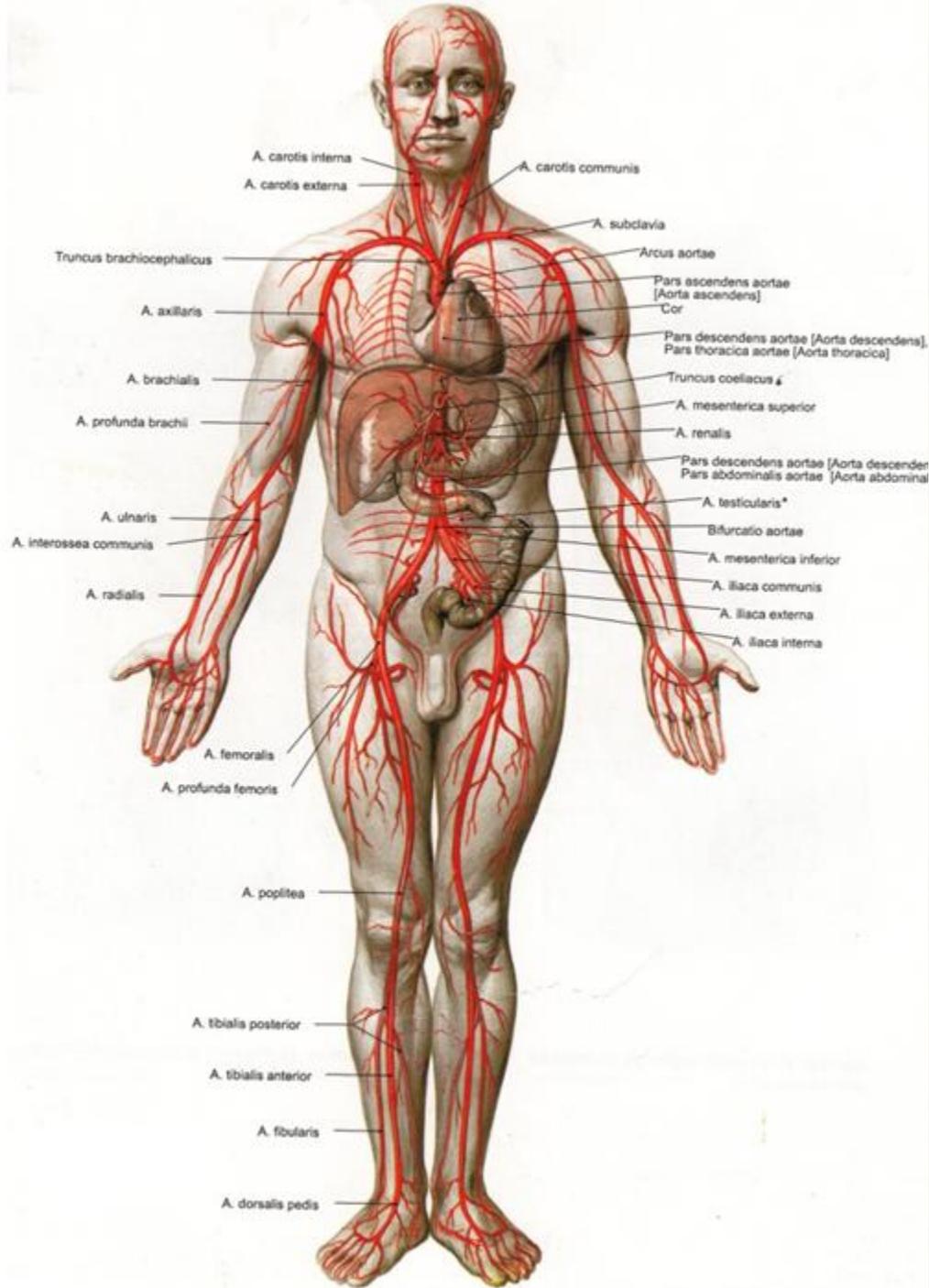
Posisi

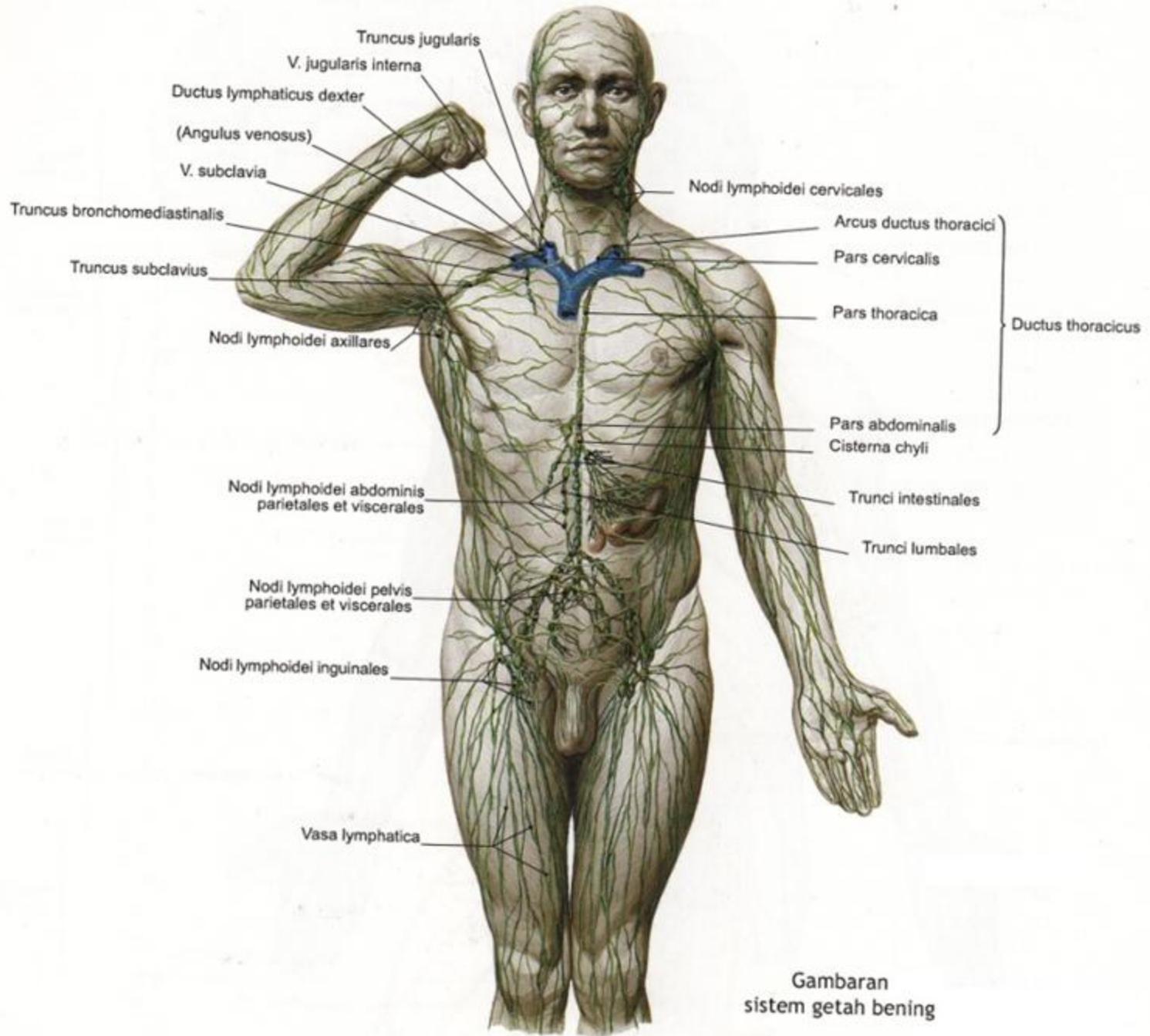
- berdiri tegak
- mengangkat kedua tangan sejajar telinga, lalu melipatnya di depan perut atau dada bagian bawah



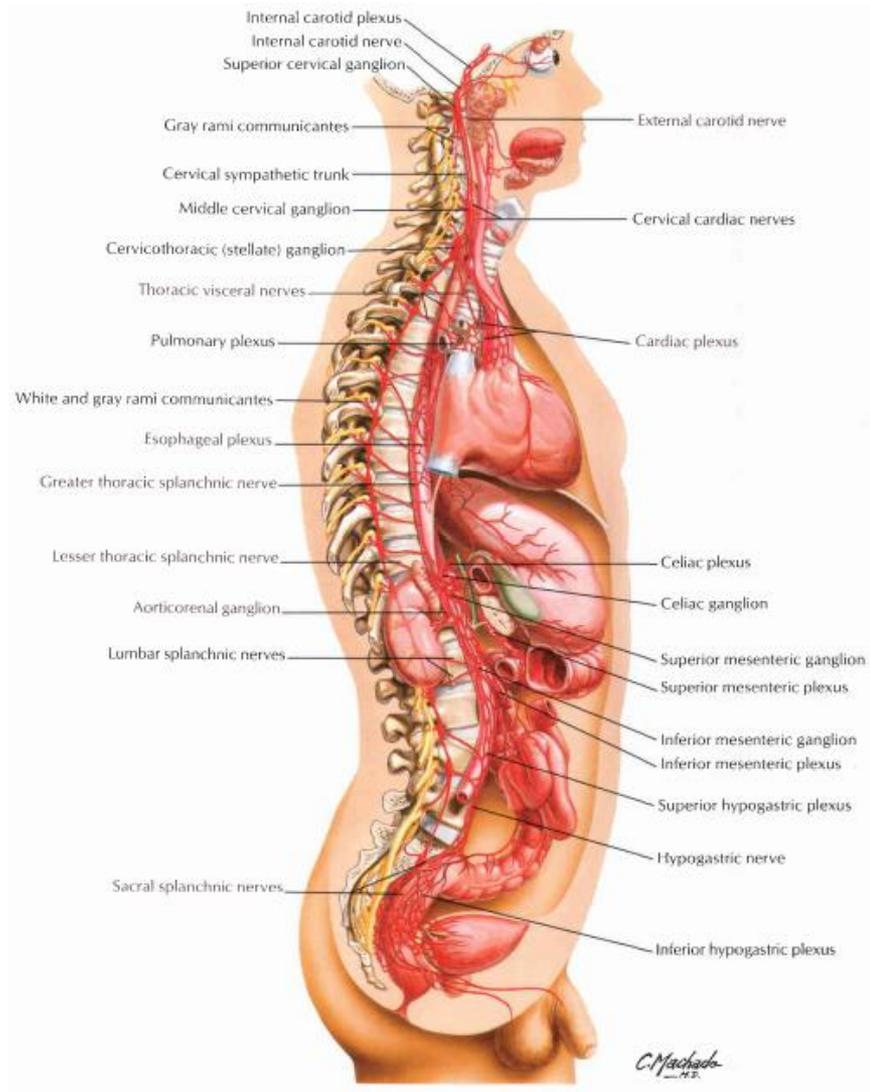
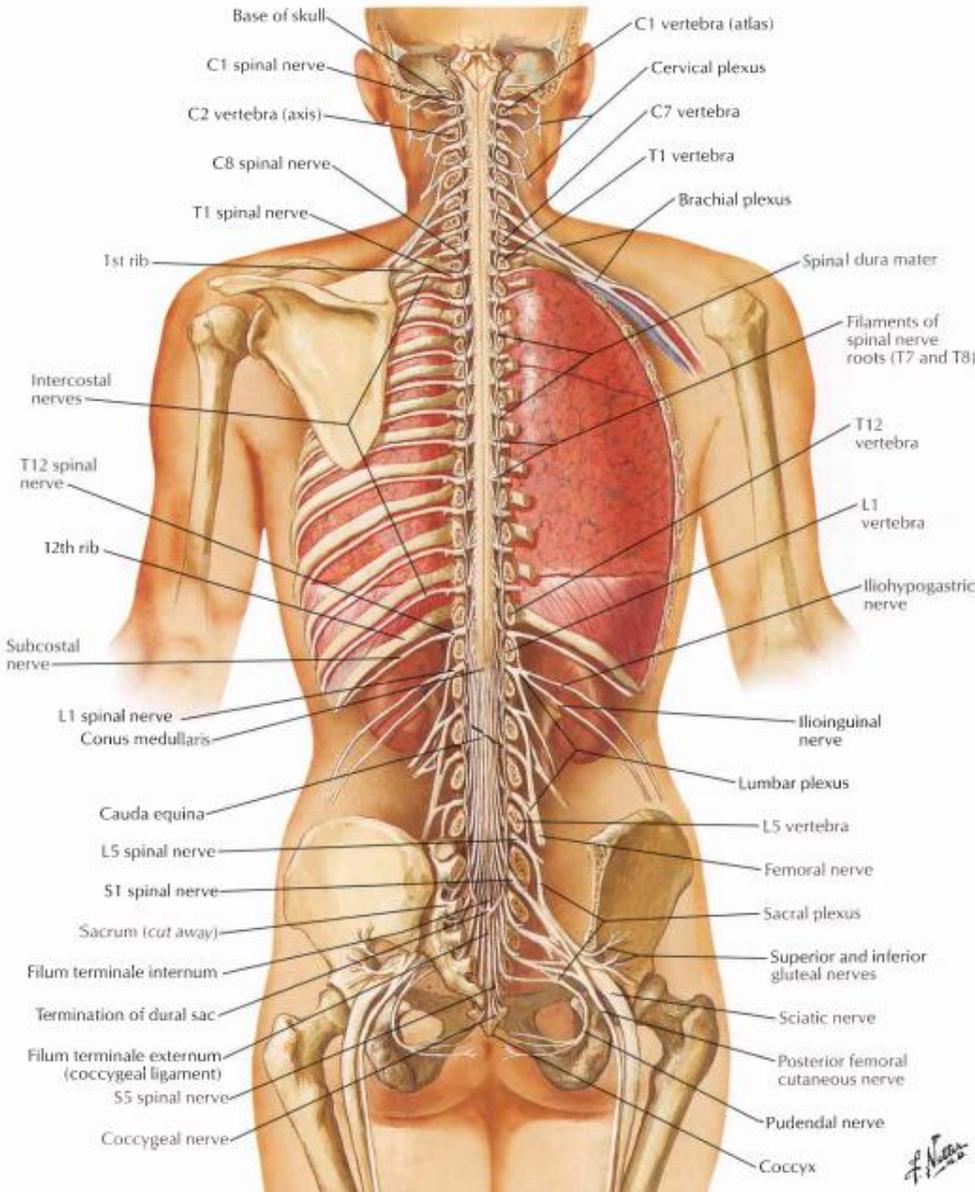
BERDIRI TEGAK

- Pelurusan tulang belakang → awal latihan pernapasan, pencernaan dan tulang, otot punggung sebelah atas dan bawah kendur
- melancarkan aliran darah, getah bening (limfe) dan kekuatan otot lengan
- Posisi jantung di bawah otak memungkinkan darah mengalir lancar ke seluruh tubuh
- Berdiri → tubuh ringan (BB tertumpu pada dua kaki) → posisi anatomis → Seluruh otot, tulang dan sendi berada dalam posisi pasif → relaksasi
- Pandangan terpusat pada tempat sujud → pikiran dalam keadaan terkendali
- Otak, anggota atas dan bawah menyatu membentuk kesatuan tujuan





Gambaran sistem getah bening



TAKBIRATUL IHRAM

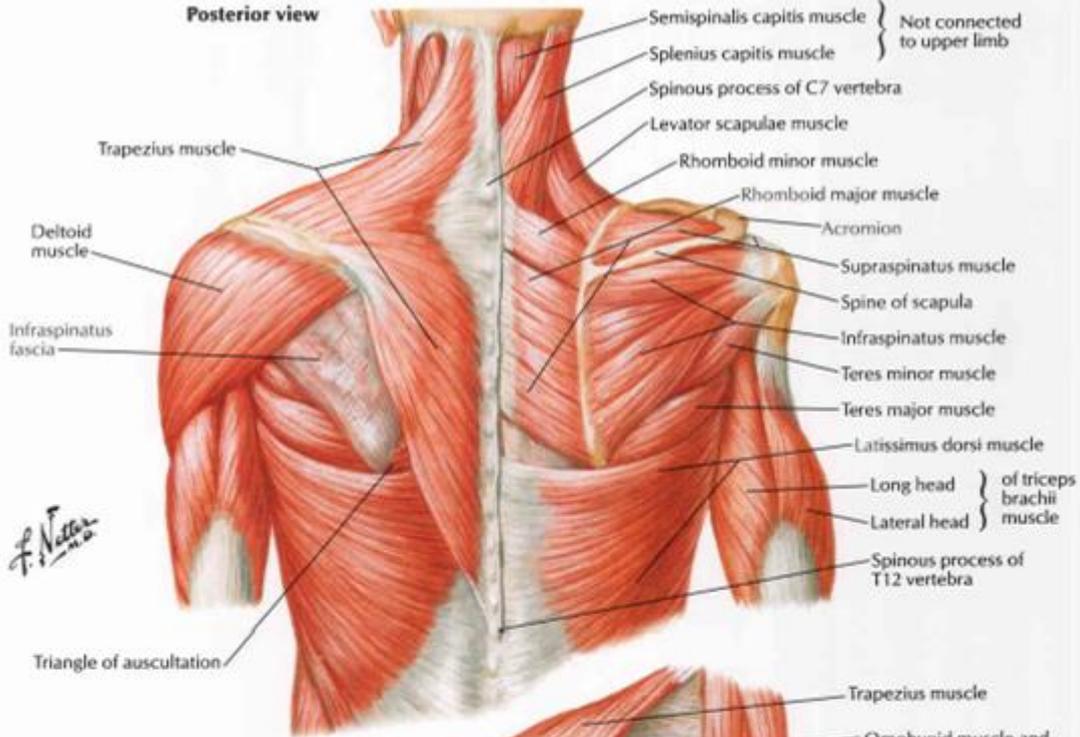
Takbir → otot-otot dada mengembang secara pasif → paru mengembang secara pasif → :

- (hukum tekanan negatif) → udara (oksigen) bisa masuk secara optimal hingga ke pembuluh paru terkecil (alveoli)
- organ jantung leluasa berdenyut
- oksigenasi optimal otak

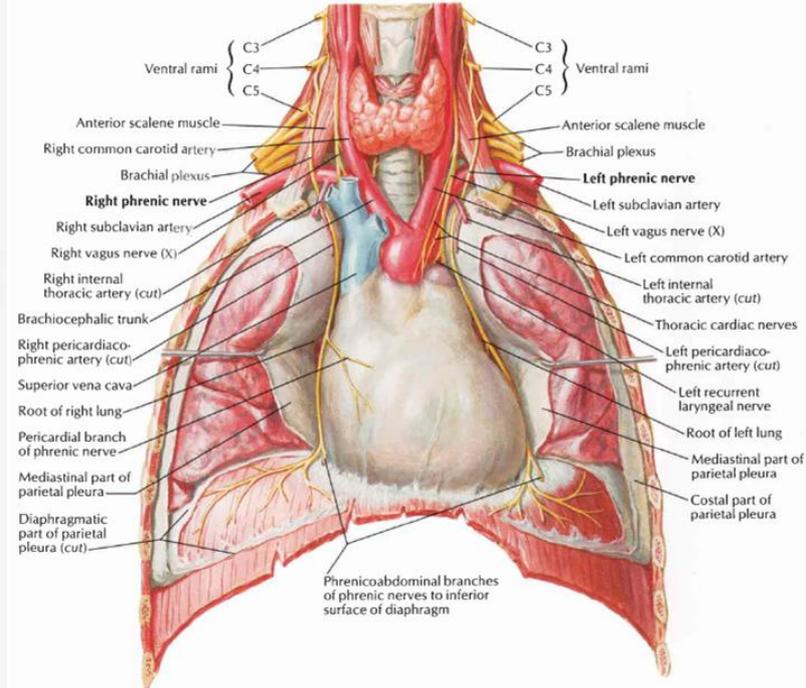
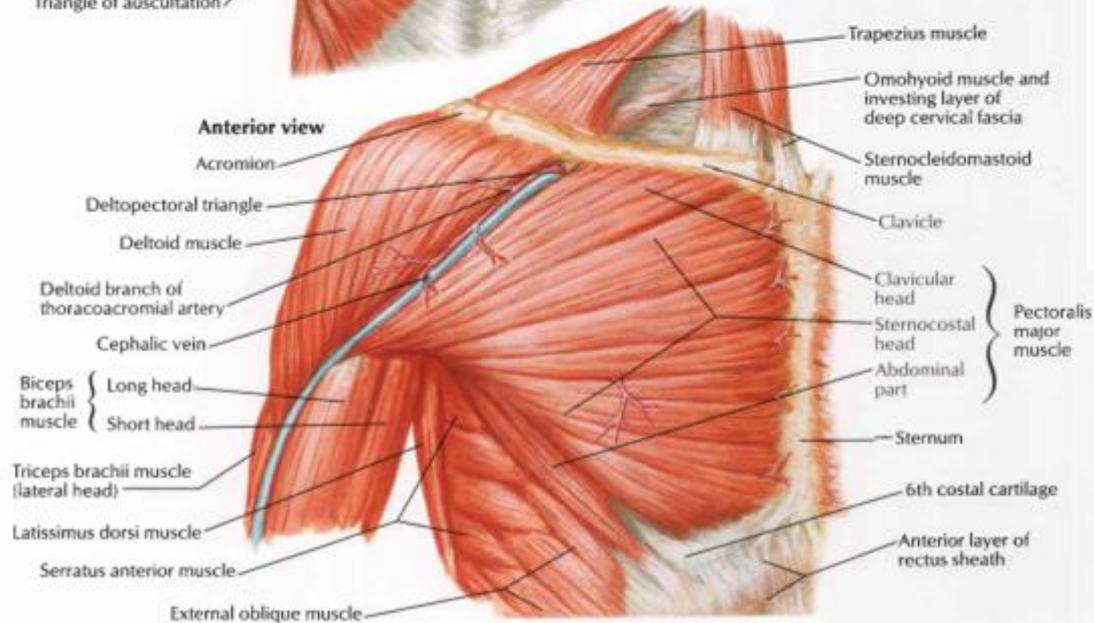
Putaran lengan pada bahu → stimulus regangan/tarikan cabang besar saraf di bahu (pleksus brakialis) → fungsi optimal

Kedua tangan didekapkan di depan perut atau dada bagian bawah → menghindarkan dari berbagai gangguan persendian, khususnya tubuh bagian atas

Posterior view



Anterior view



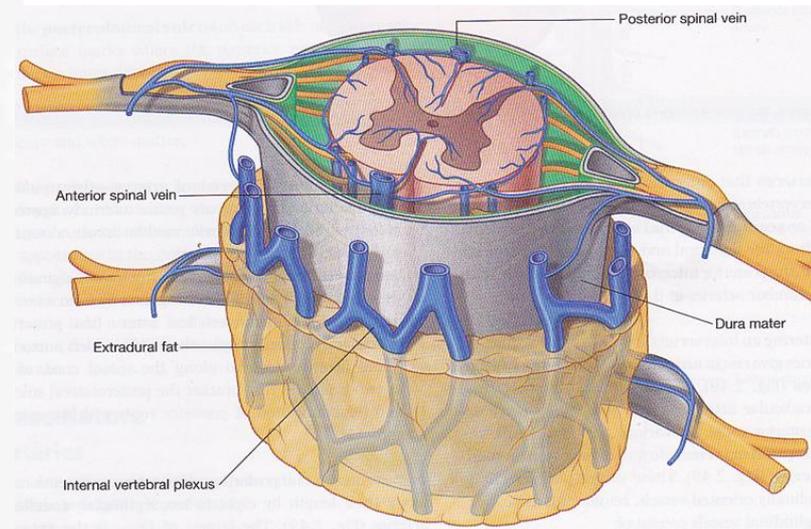
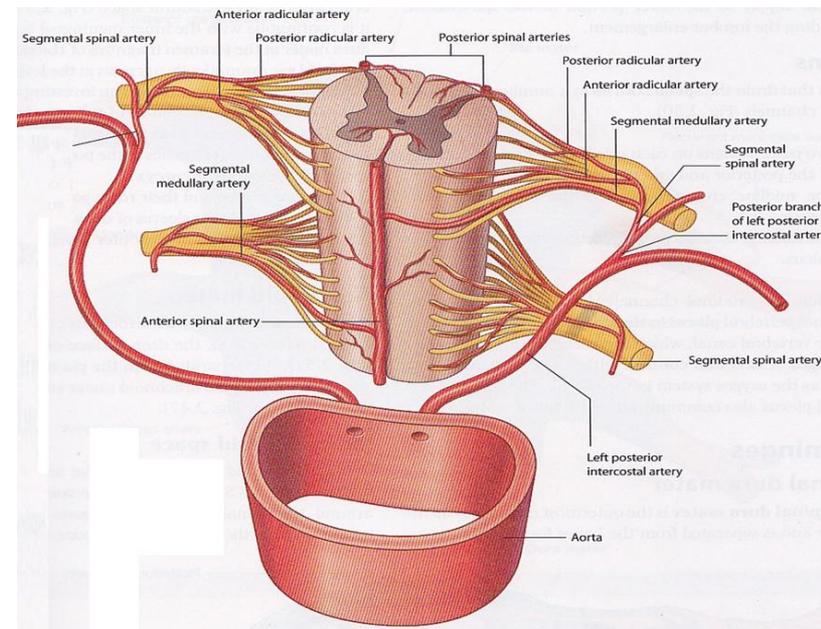
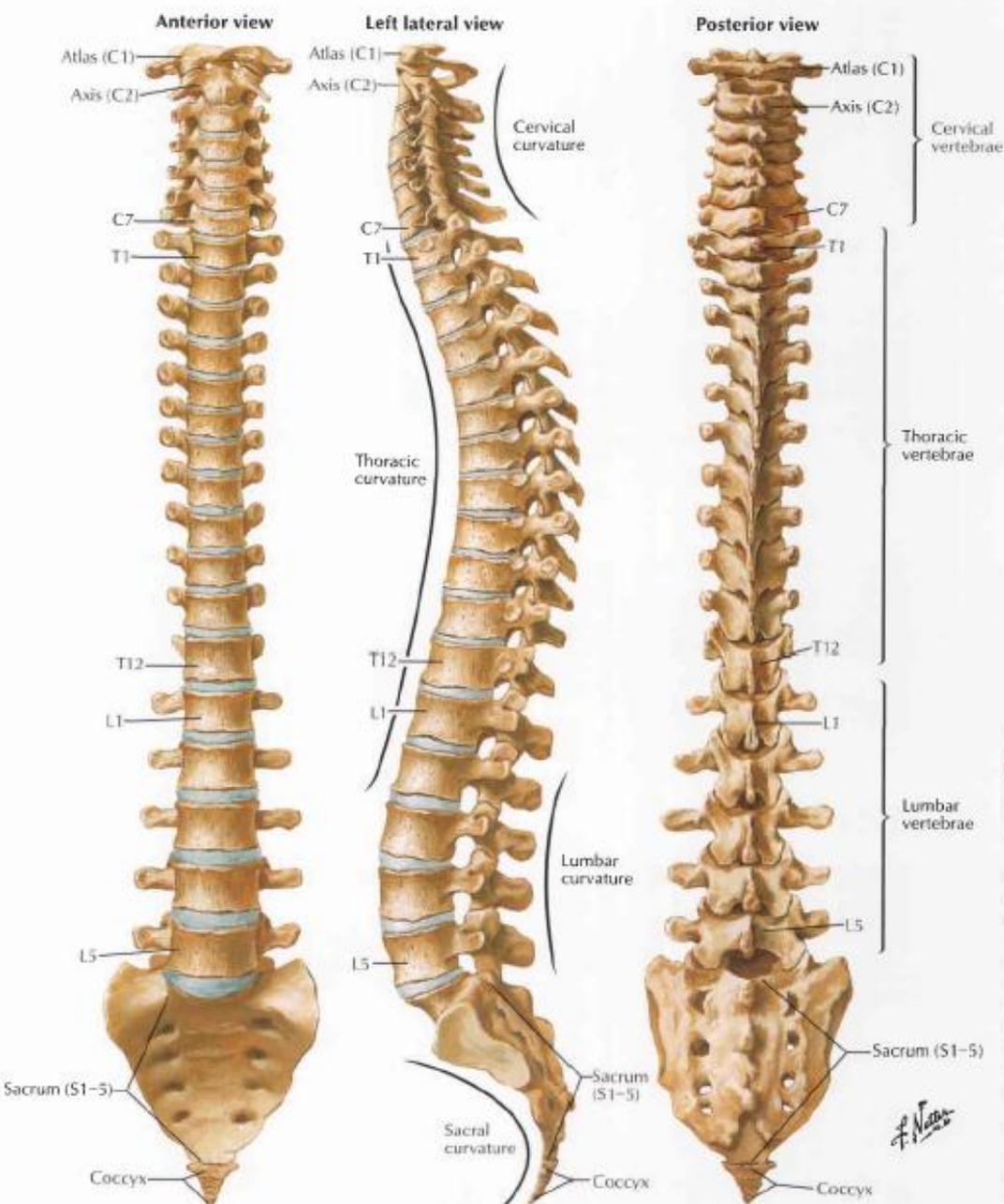
RUKUK

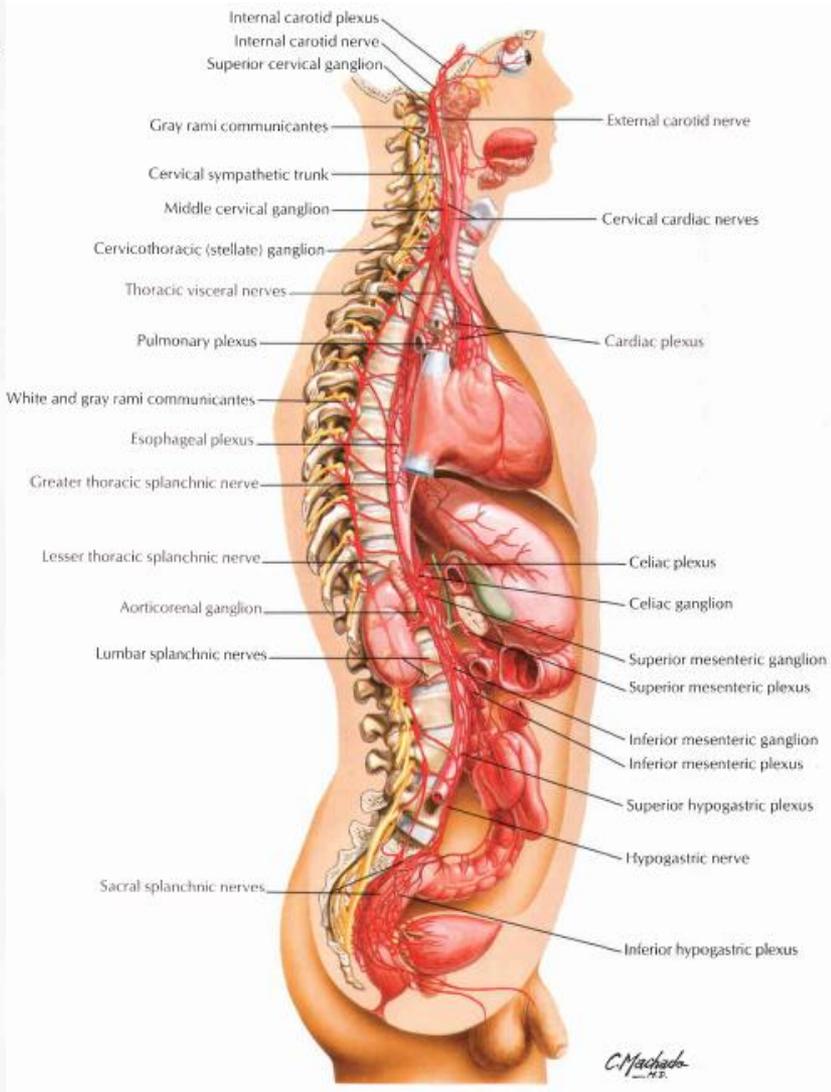
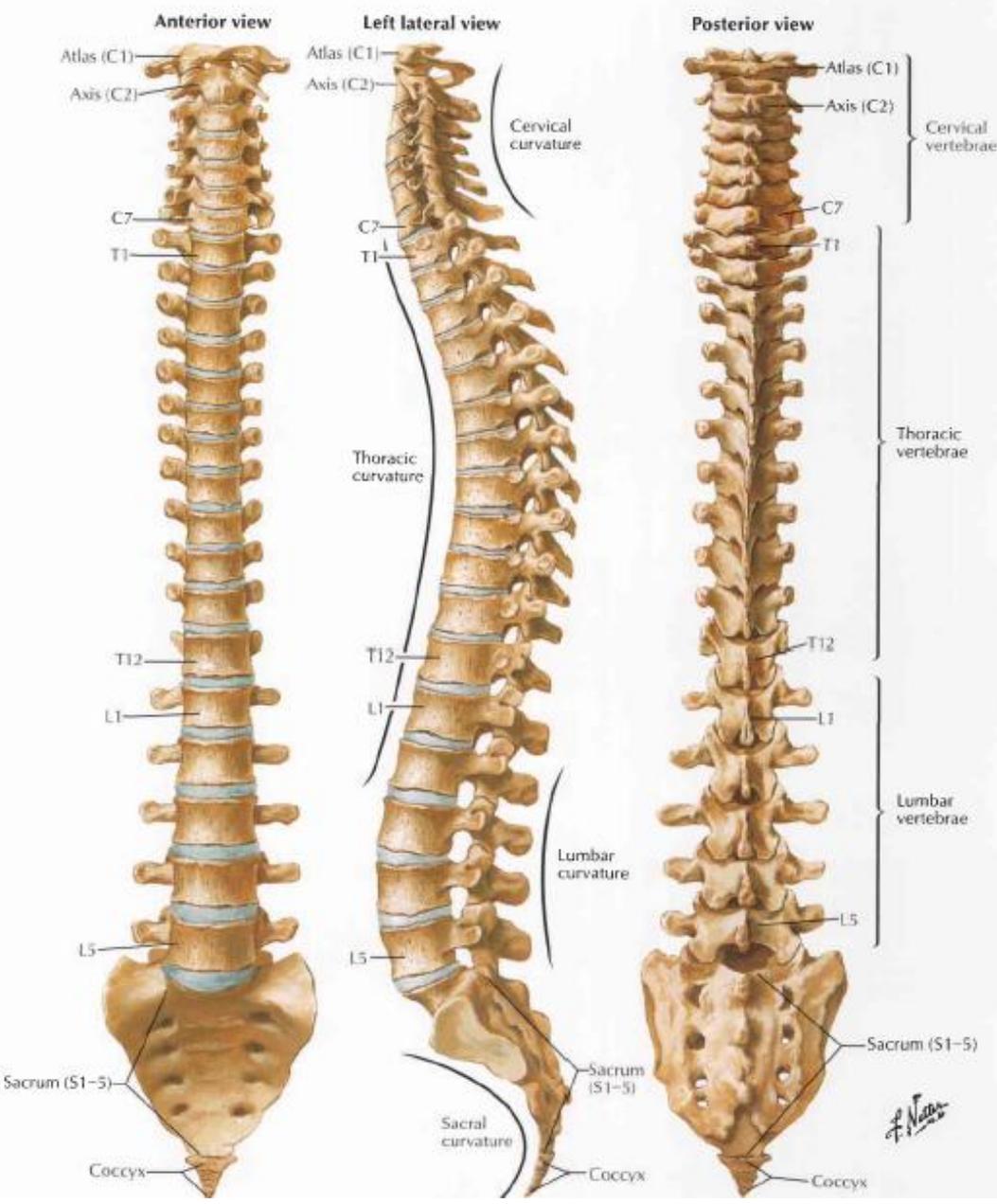
Postur

- Rukuk sempurna → tulang belakang lurus (bila diletakkan segelas air di atas punggung tersebut tak akan tumpah).
- Posisi kepala lurus dengan tulang belakang.



- Kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang (corpus vertebrae) sebagai penyangga tubuh dan pusat saraf → merawat kelenturan tulang belakang yang berisi medula spinalis beserta aliran darahnya.
- Pelurusan tulang belakang → mencegah terjadinya pengapuran
- Posisi jantung sejajar dengan otak → aliran darah maksimal di tubuh bagian tengah.
- Letak bahu dgn leher sejajar → menjaga kelenturan tulang leher & tengkuk → aliran darah dan getah bening ke leher lancar
- posisi membungkuk disertai dengan wajah menghadap ke depan → serabut saraf tulang belakang relaksasi, termasuk saraf otonom (simpatik dan parasimpatik) → mengatur irama kerja organ dalam (jantung, paru, usus, organ reproduksi, alat kelamin dan-lain-lain)
- Penekanan kandung kemih oleh tulang belakang dan tulang kemaluan → melancarkan kemih dan mencegah gangguan prostat
- Memelihara kelenturan tuas sistem keringat yang terdapat di punggung, pinggang, paha dan betis belakang





- Meletakkan Tangan pada lutut seraya meluruskan tulang belakang dan menahannya
 - mempelancar darah dan gerah bening → makanan bagi tulang belakang beserta ligament dan otot pendukungnya akan terjamin
 - Memperkuat otot persendian kaki → relaksasi bagi otot bahu, meringankan tegangan pada lutut, meregangkan otot punggung sebelah bawah, otot paha, dan otot betis secara penuh
 - Tekanan akan terjadi pada otot lambung, perut dan ginjal → darah akan terpompa ke atas tubuh

I'TIDAL

Postur

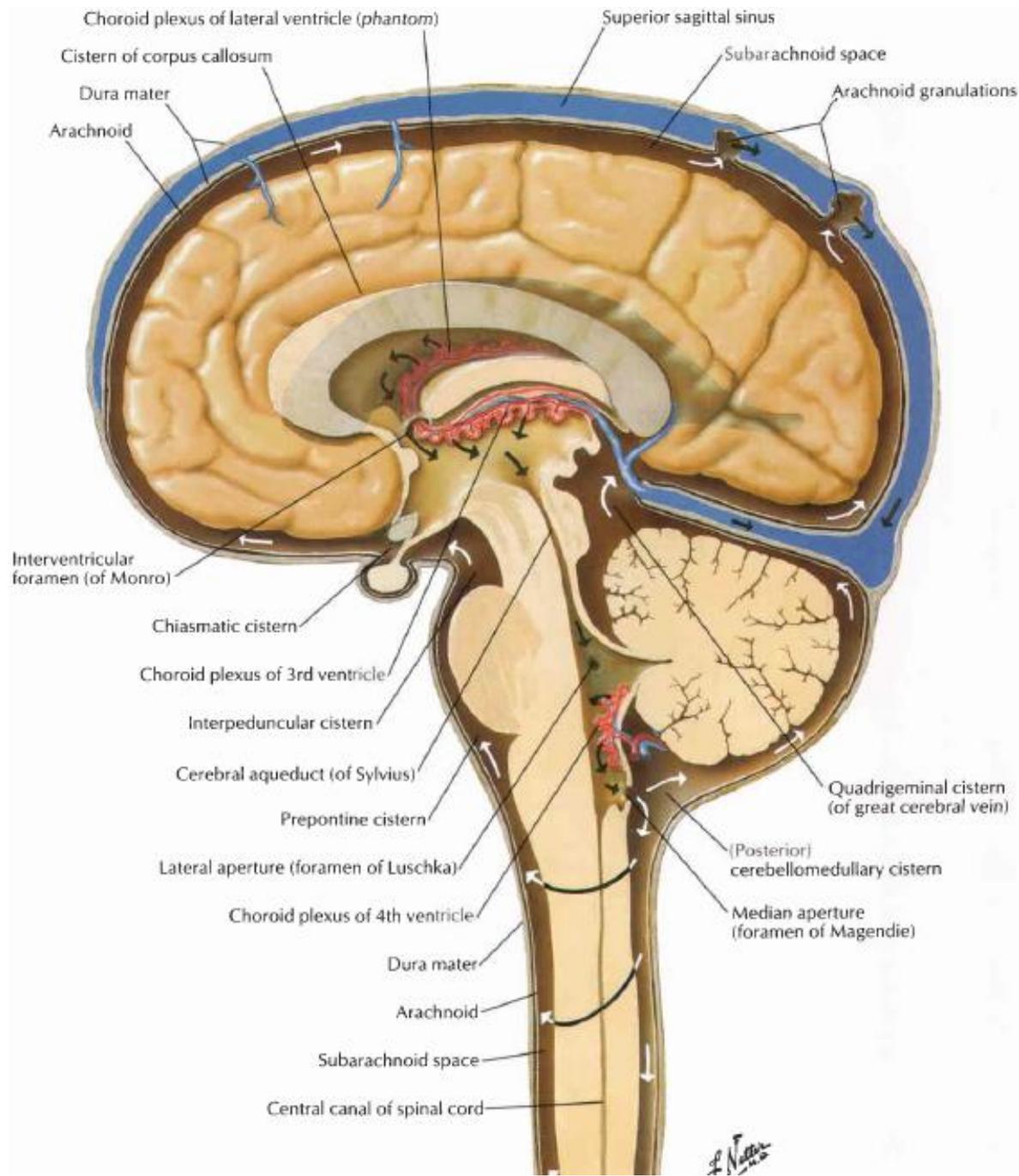
- Bangun dari rukuk, tubuh kembali tegak, mengangkat kedua tangan setinggi telinga.



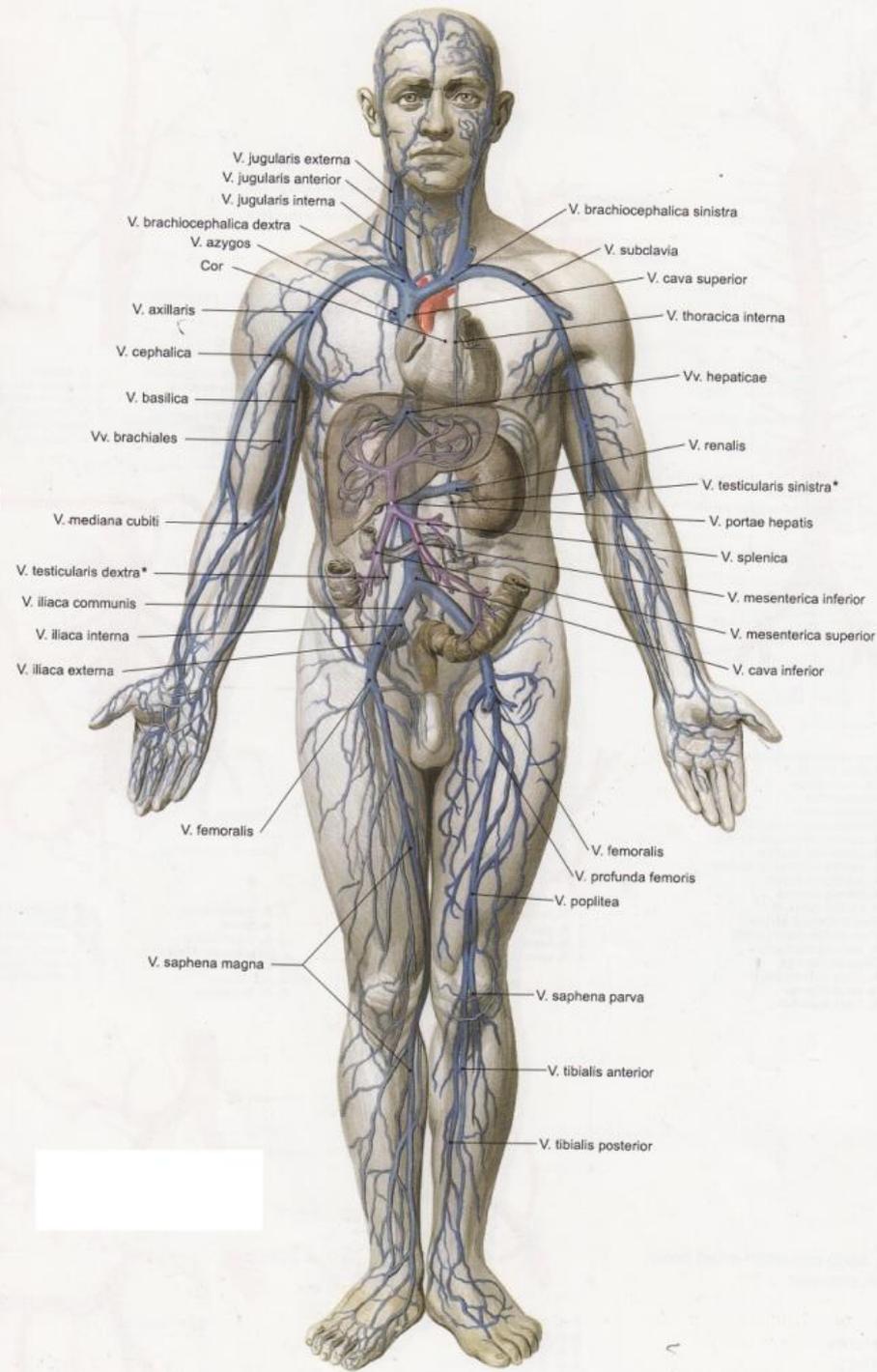
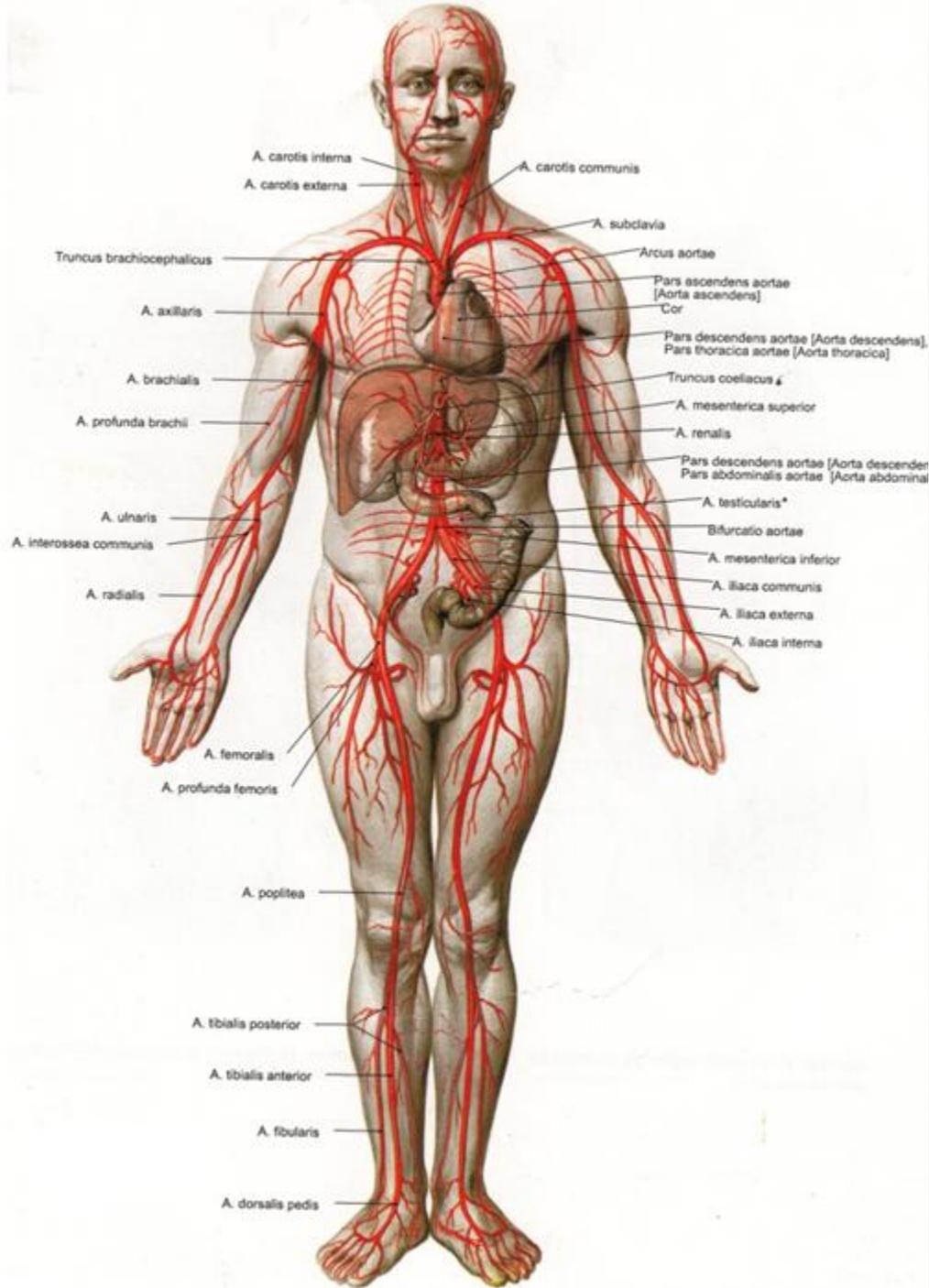
I'tidal



- Gerak latihan pencernaan (pemijatan dan pelonggaran organ perut secara bergantian) → pencernaan menjadi lebih lancar
- Saat berdiri dari ruku' dengan mengangkat tangan →:
 - darah dari kepala akan turun ke bawah, TD cerebellum berkurang tekanan darahnya → menjaga keseimbangan tubuh dan mencegah pingsan secara tiba-tiba
 - Stimulus cabang besar saraf di bahu dan ketiak (melayani organ jantung, paru dan sebagian organ pencernaan → fungsi optimal
- postur tubuh kembali tegak → memberikan tekanan pada aliran darah untuk bergerak ke atas



For
 Natter
 2015



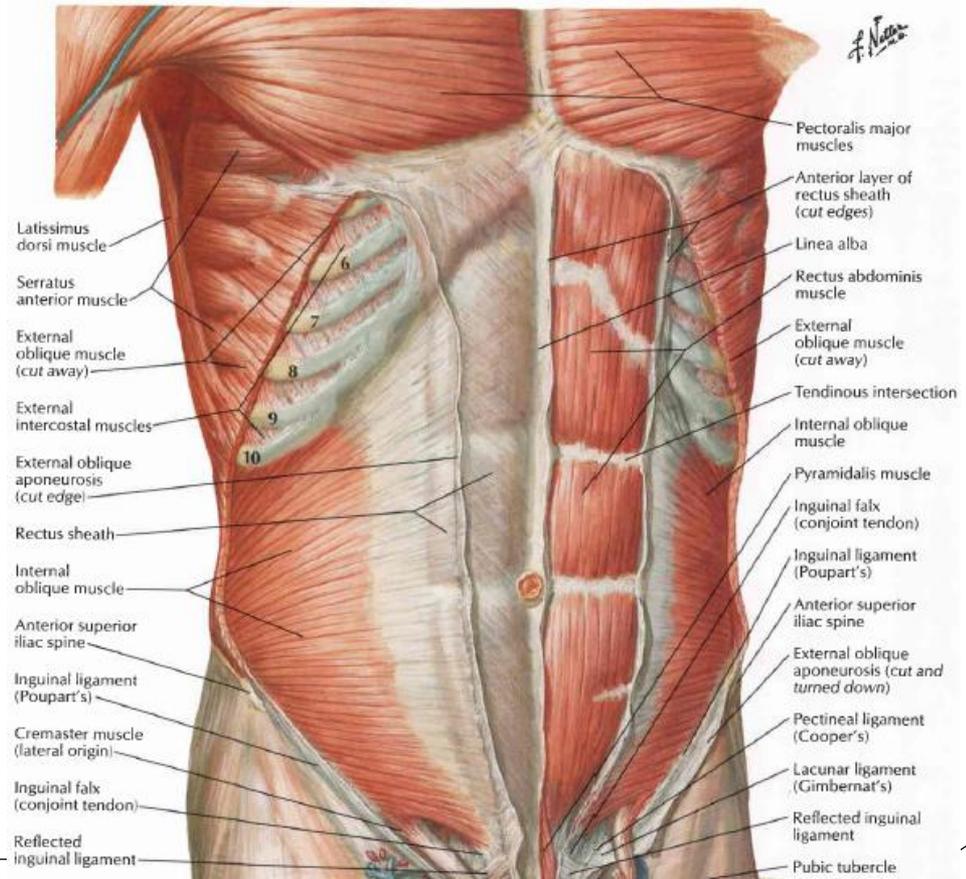
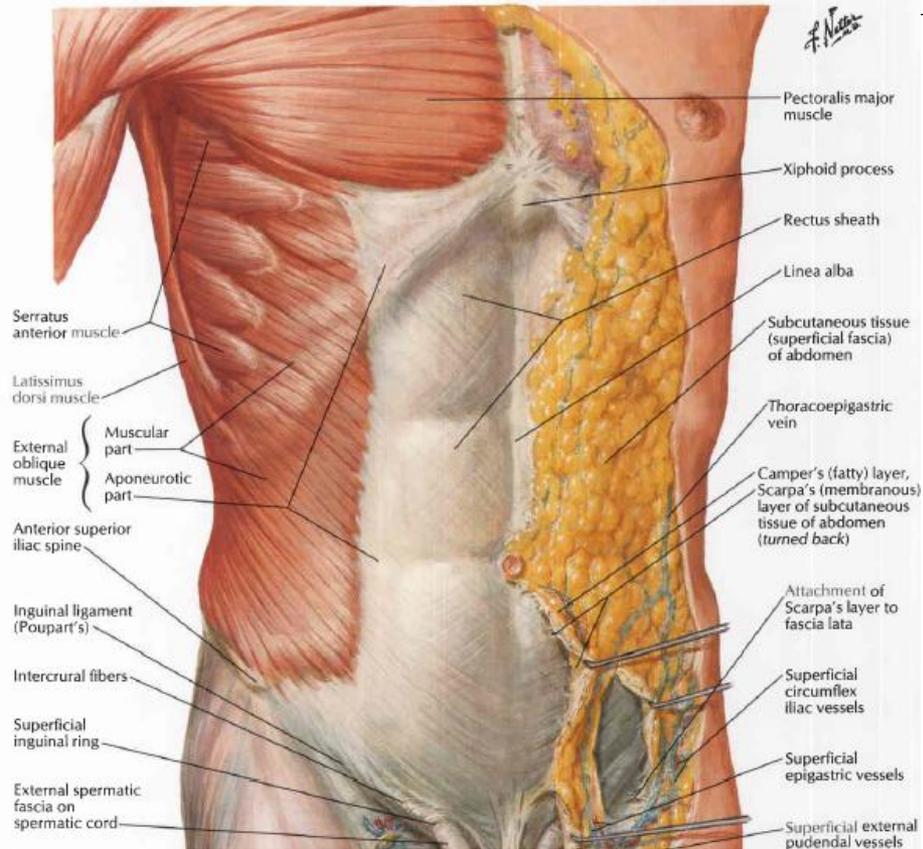
SUJUD

POSTUR

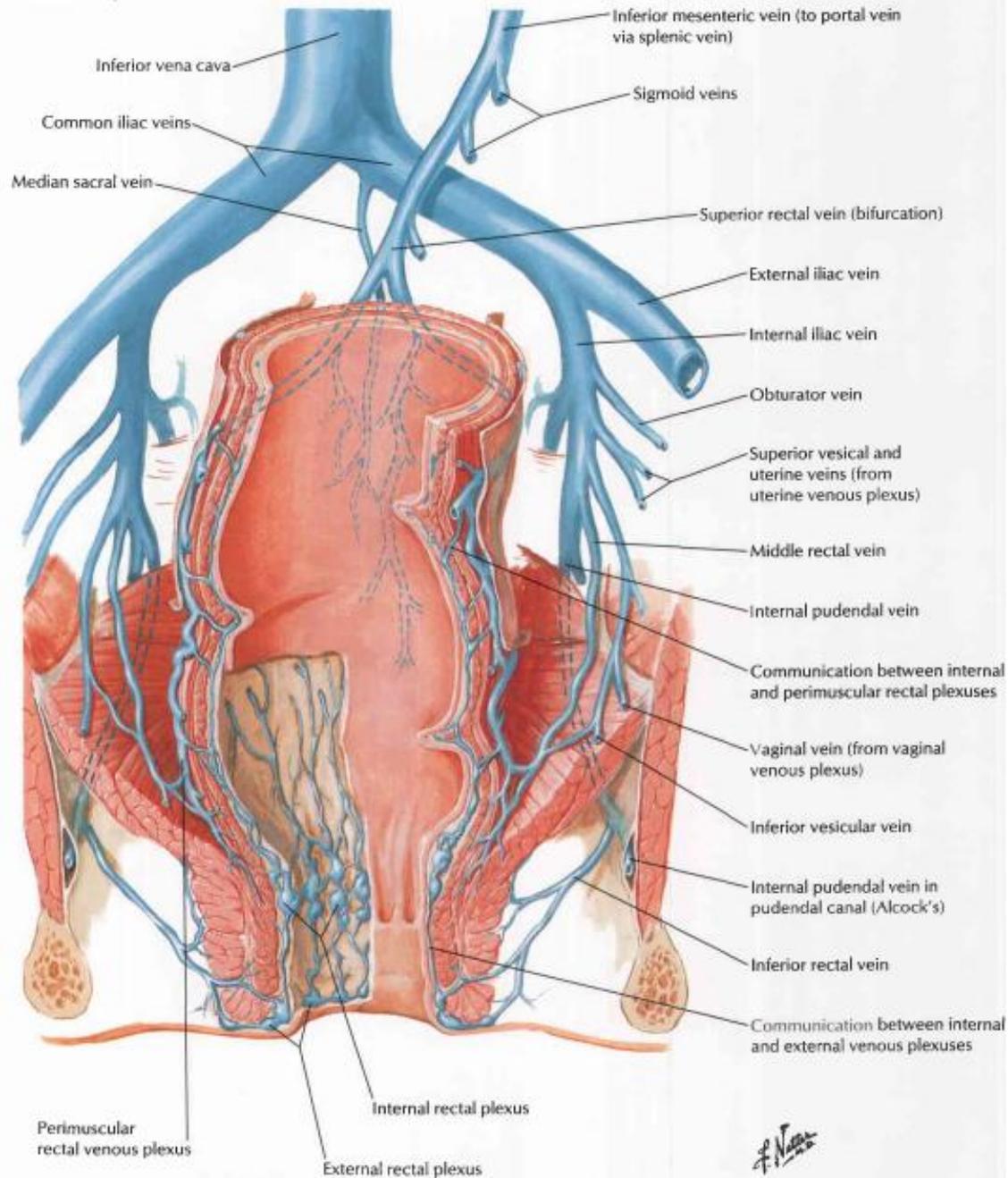
- Menungging dengan meletakkan kedua tangan, lutut, ujung kaki, dan dahi pada lantai.

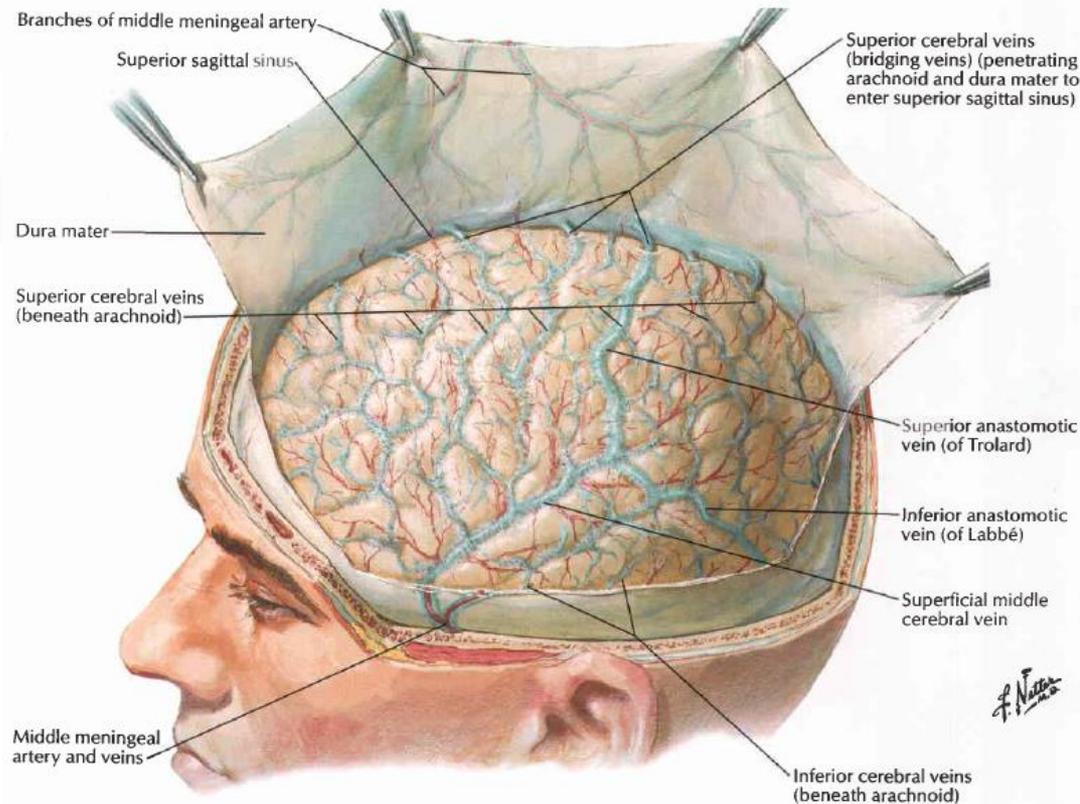
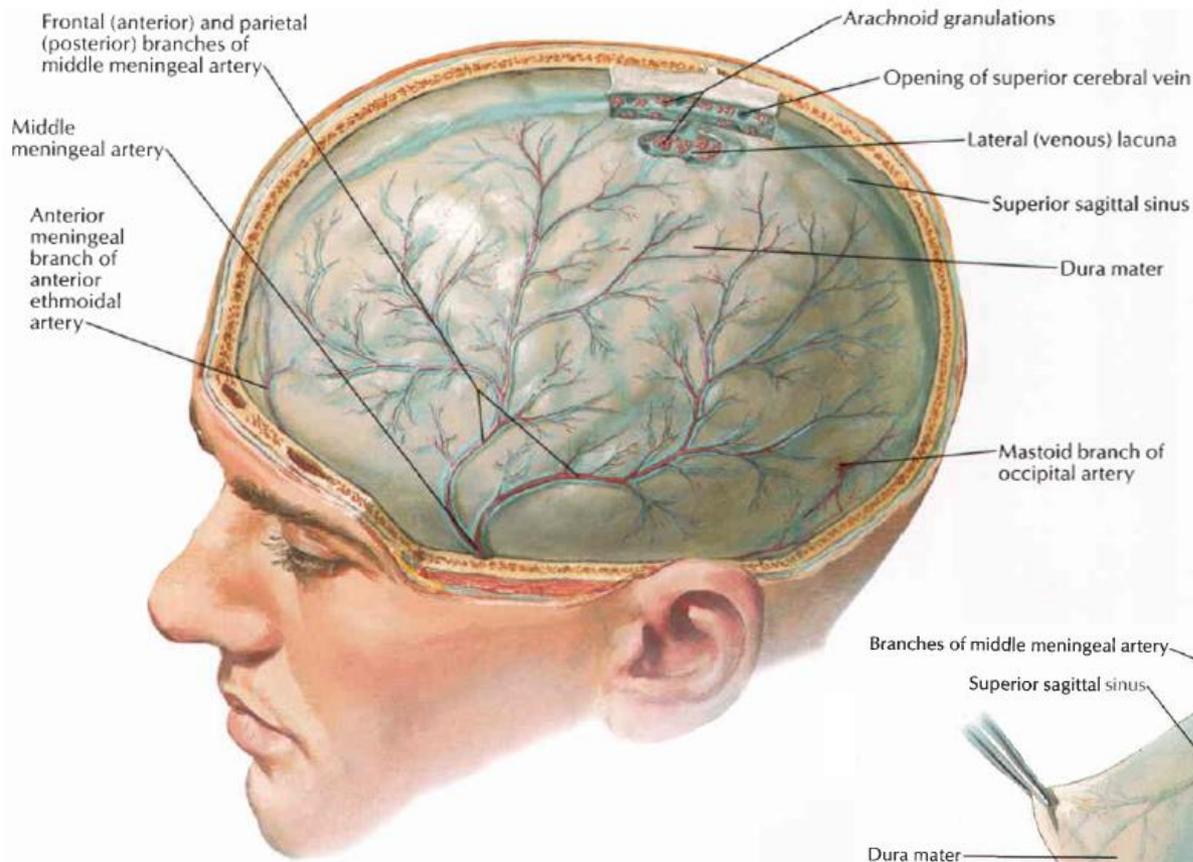


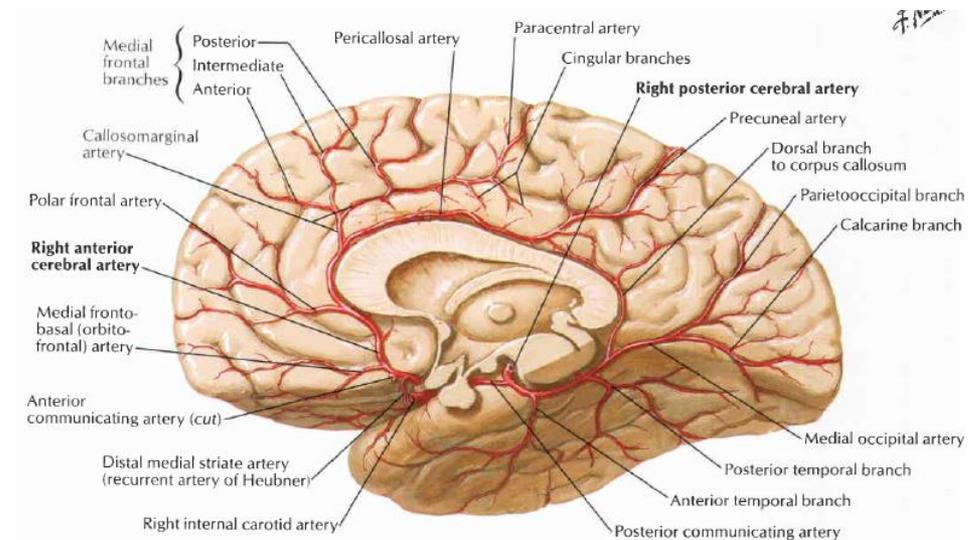
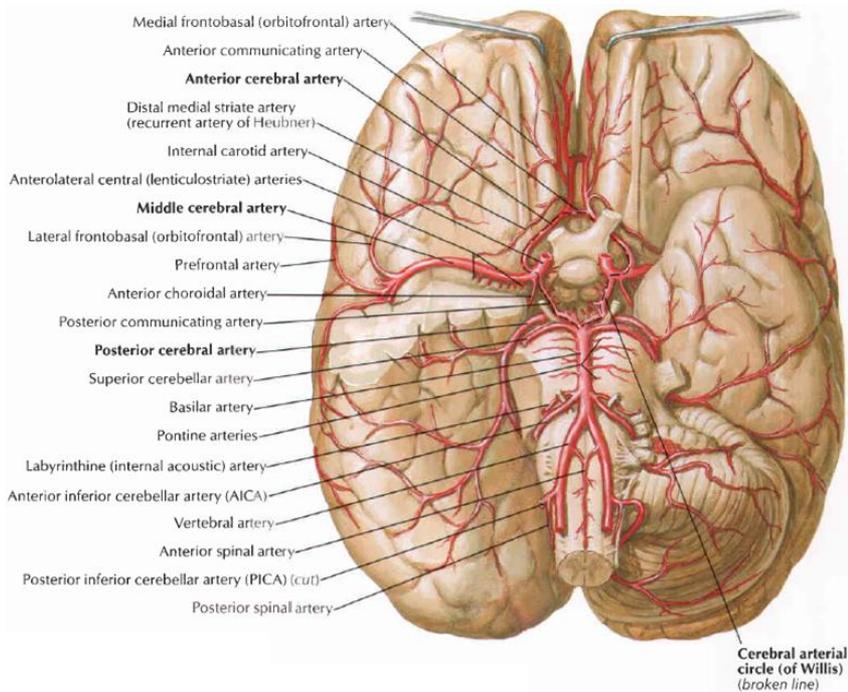
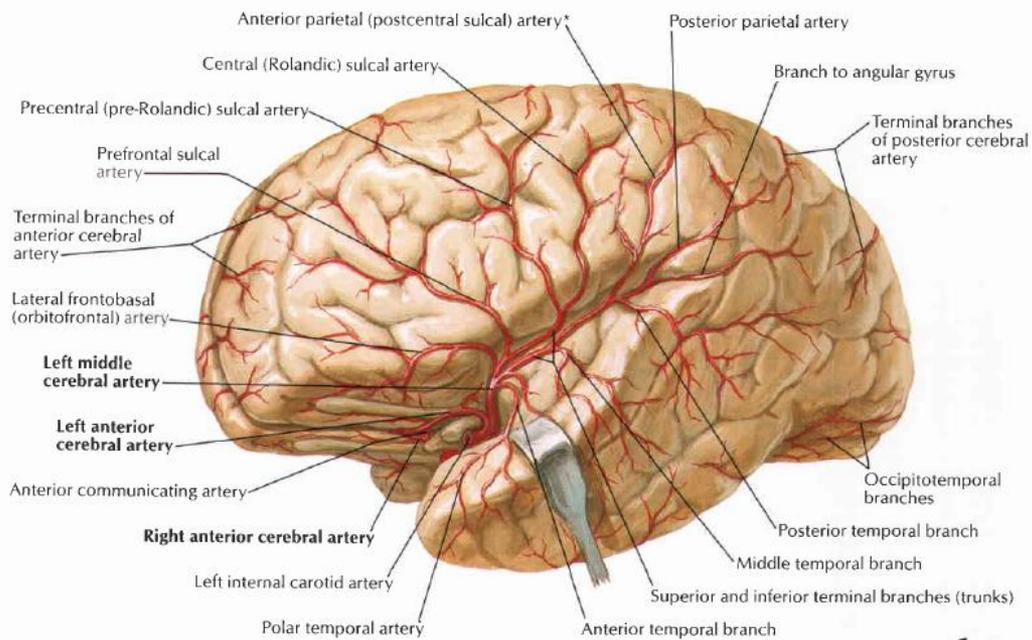
- Badan dari belakang rata ke depan, kedua telapak tangan ditempelkan pada lantai/tanah, dan kaki ditekuk, meluruskan tulang belakang dan meregang otot hingga rongga perut mengecil
 - mencegah hernia
 - usus dipijat → melancarkan peristalsis dan memudahkan BAB
 - aliran darah lancar → mencegahambeien/wasir (hemoroid)
 - otot-otot perut berkembang baik
- Aliran getah bening dari tungkai perut dan dada dipompa ke bagian leher dan ketiak
- Peregangan otot leher yang kaku karena stres
- Melatih tulang belakang dan beserta otot di sekitarnya
- Posisi jantung di atas otak → darah kaya oksigen bisa mengalir maksimal ke otak dan kepala → mempengaruhi daya pikir dan kecerdasan
- Beban tubuh bagian atas ditumpukan pd lengan hingga telapak tangan → :
 - latihan kekuatan otot dada & selangka → rongga dada besar & paru berkembang baik dan menghisap udara optimal
 - muka yang menempel pada lantai → pijatan refleksi → melancarkan peredaran darah dan mengendorkan saraf di muka → mencegah pusing, migran, dll.
 - Memaksimalkan aliran darah dan oksigen ke mata, telinga, hidung, leher, dan pundak, serta hati
 - membongkar sumbatan pembuluh darah di jantung → minimalisasi resiko penyakit jantung koroner

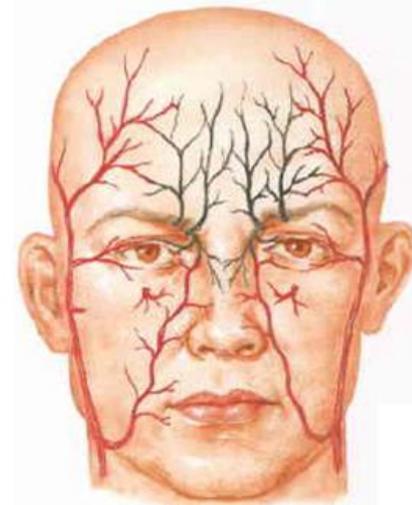
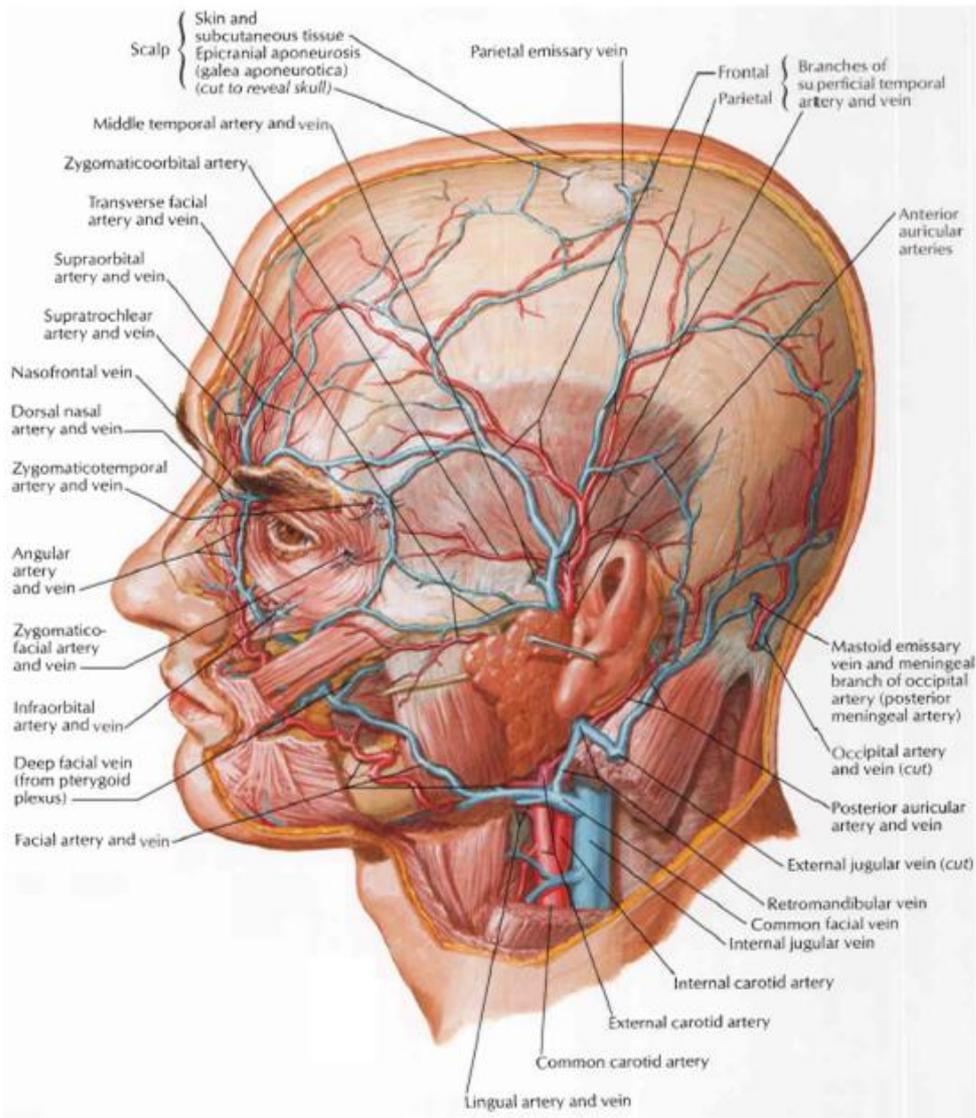


Anterior view





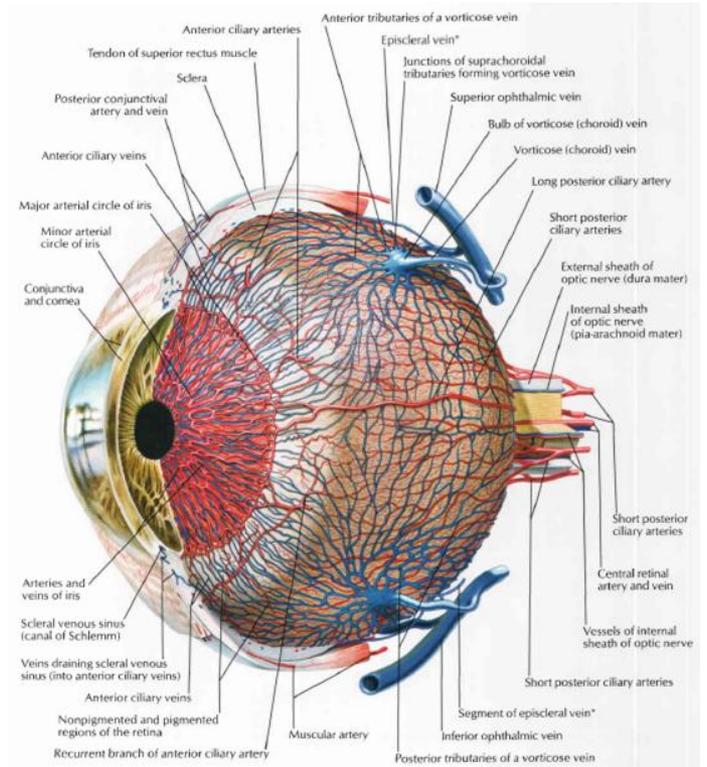


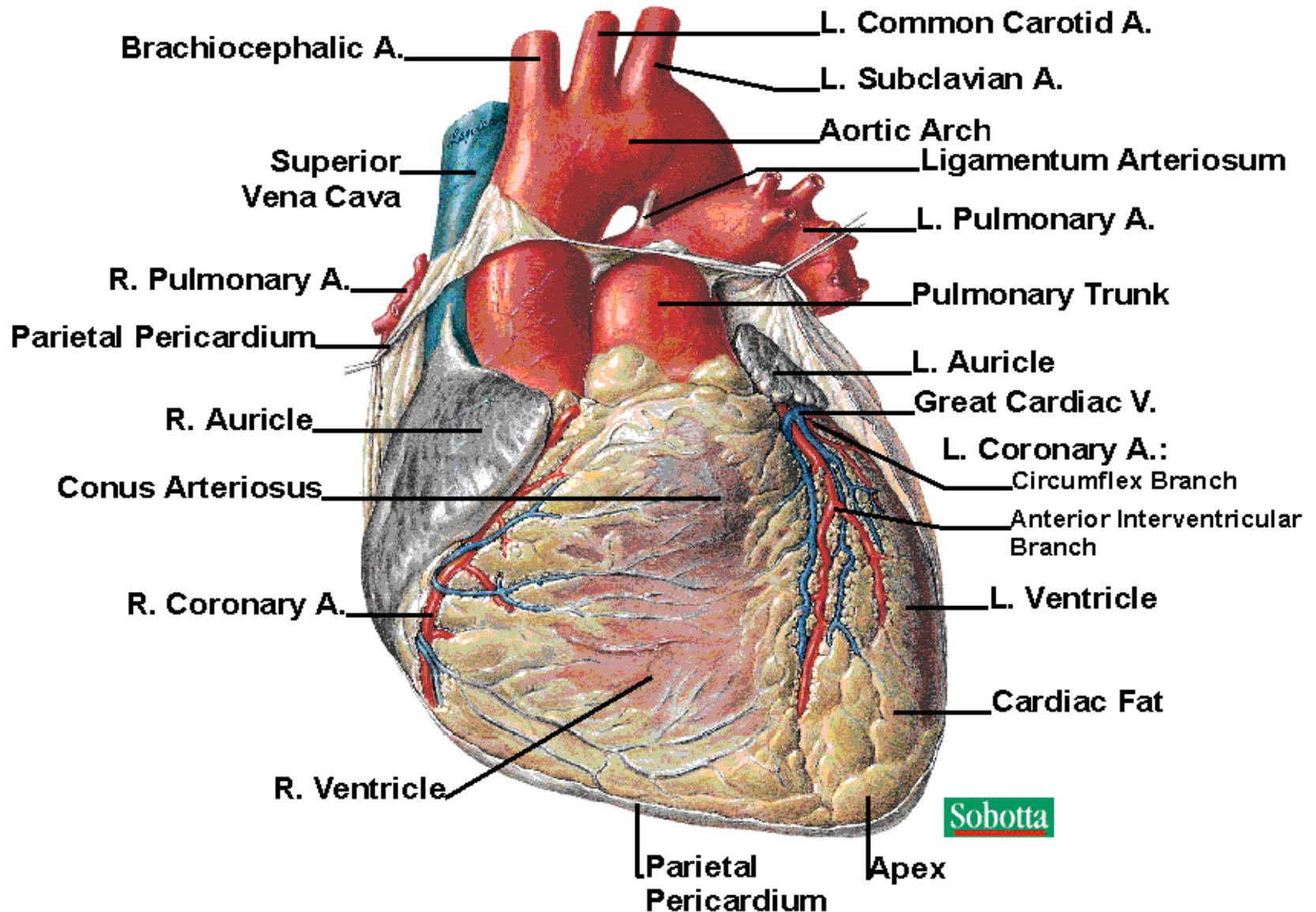


Sources of arterial supply of face

Black: from internal carotid artery (via ophthalmic artery)

Red: from external carotid artery





Sobotta

Khusus bagi wanita, rukuk & sujud → manfaat kesuburan (fertilitas) dan kesehatan organ kewanitaan

- (Wanita): bentuk payudara lebih baik & memperbaiki fungsi kelenjar air susu
- Pinggul dan pinggang terangkat melampaui kepala dan dada → otot perut (rectus abdominis dan obliquus abdominis externus) kontraksi penuh
 - melatih organ di sekitar perut untuk mengejan lebih dalam dan lama → persalinan lebih mudah
 - otot perut kuat & lebih elastis
 - Mempertahankan organ perut pada tempatnya kembali (fiksasi)

DUDUK

POSTUR

- Duduk ada dua macam:
 - iftirosy (tahiyyat awal)
 - tawarruk (tahiyyat akhir)
- Perbedaan terletak pada posisi telapak kaki.

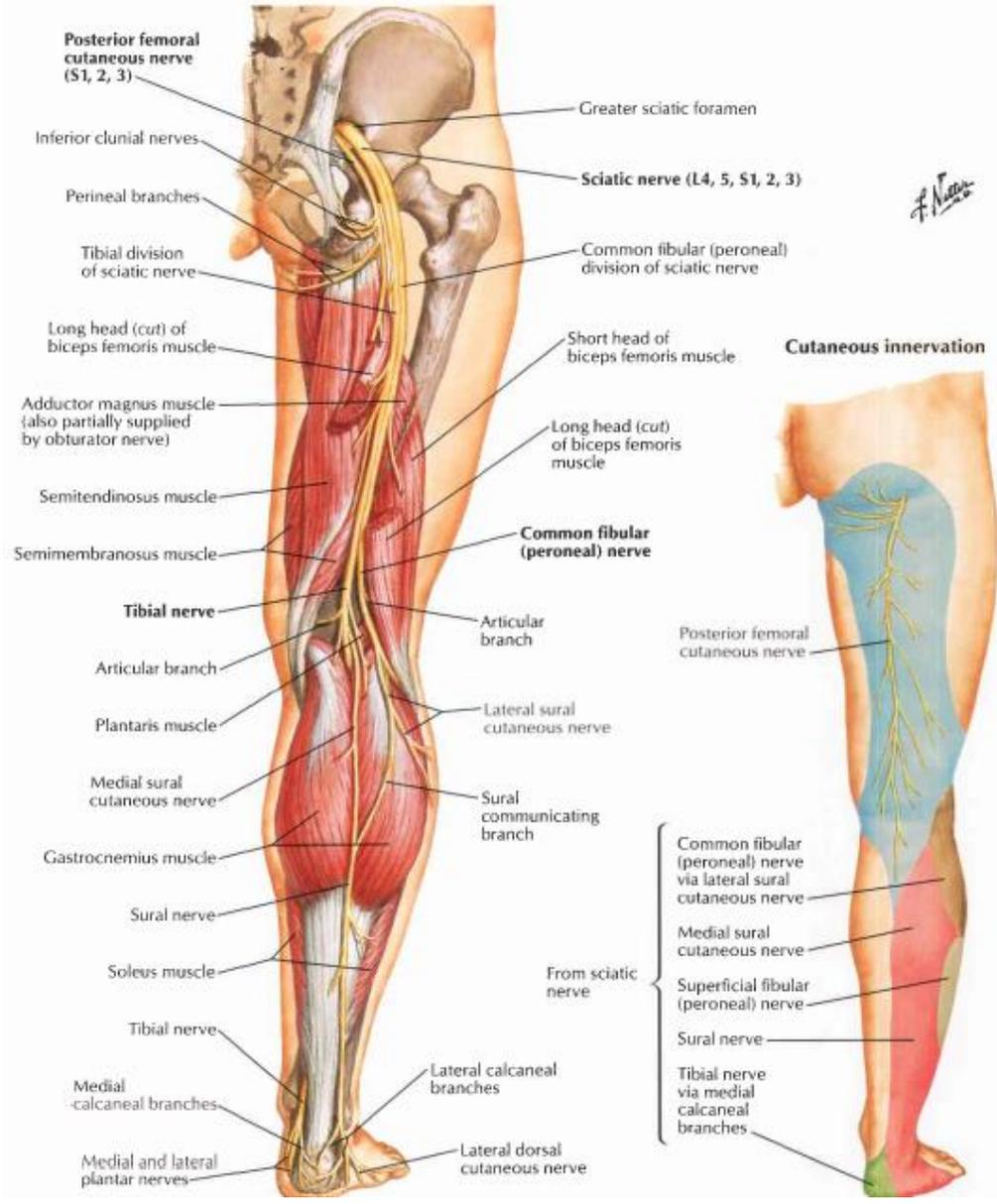
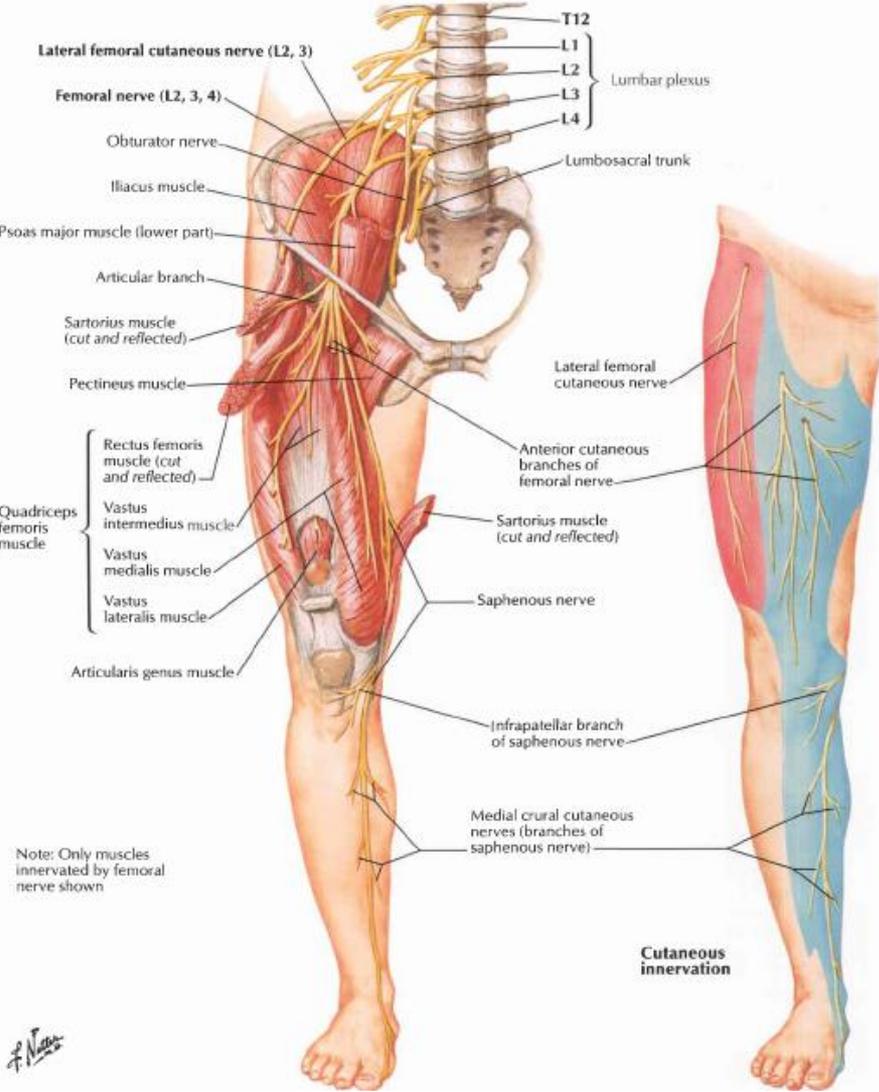


Duduk

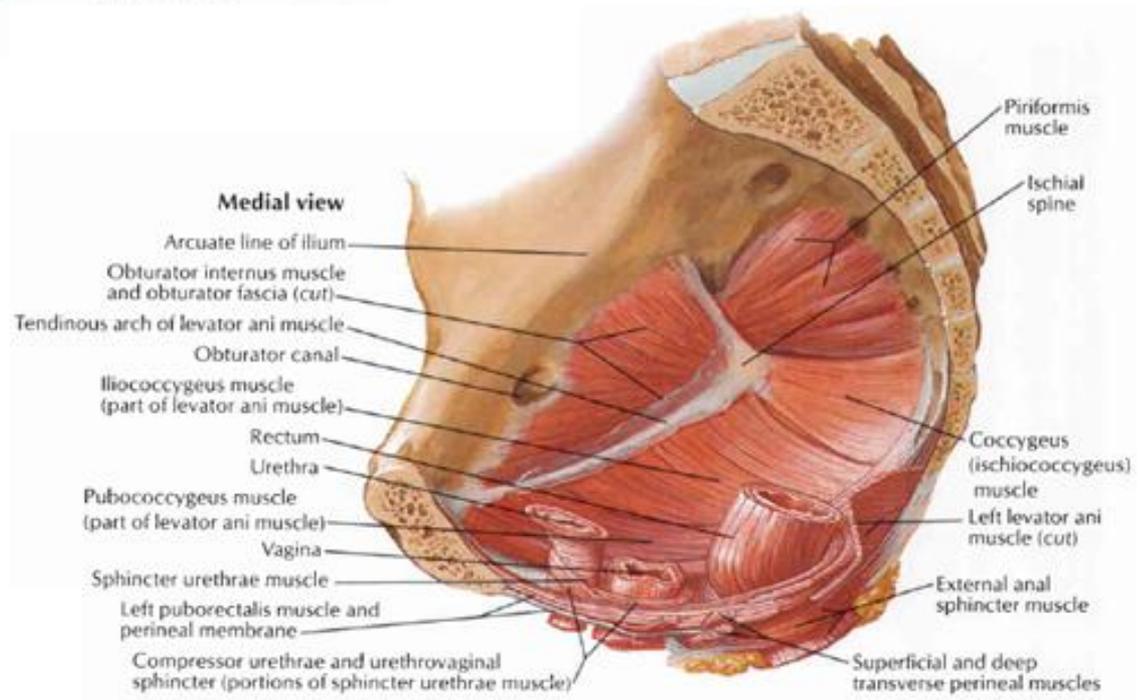
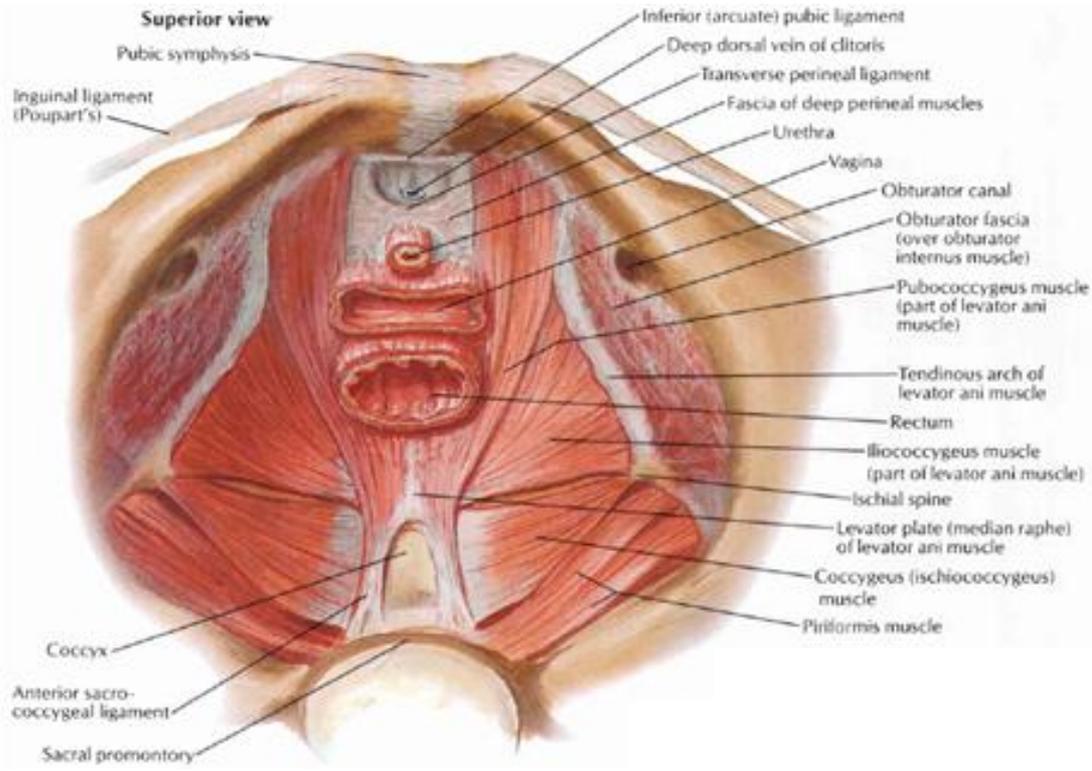
- Penekukan jari-jari yg berada pada kaki kanan →
 - merefleksikan (pijat refleksi) saraf kaki dan memperlancar peredaran darah hingga ke saraf kepala
 - stimulator fungsi vital sistem organ:
 - ibu jari : fungsi energi tubuh
 - jari telunjuk : fungsi pikiran
 - jari tengah : fungsi pernapasan
 - jari manis : fungsi metabolisme dan detoksifikasi material dlm tubuh
 - jari kelingking : fungsi liver (hati) dan sistem kekebalan tubuh
- Punggung tangan bertumpu pd paha → menekan dinding perut sejajar dgn ginjal → mengoptimalkan fungsi ginjal.
- Menggerakkan isi perut ke arah bawah → membantu pencernaan
- Relaksasi paha dan merangsang otot-otot pangkal paha → mengurangi rasa nyeri dan sakit pada pangkal paha

Variasi posisi telapak kaki pada iftirosy dan tawarruk → otot tungkai meregang dan kemudian relaks kembali → menjaga kelenturan dan kekuatan organ-organ gerak

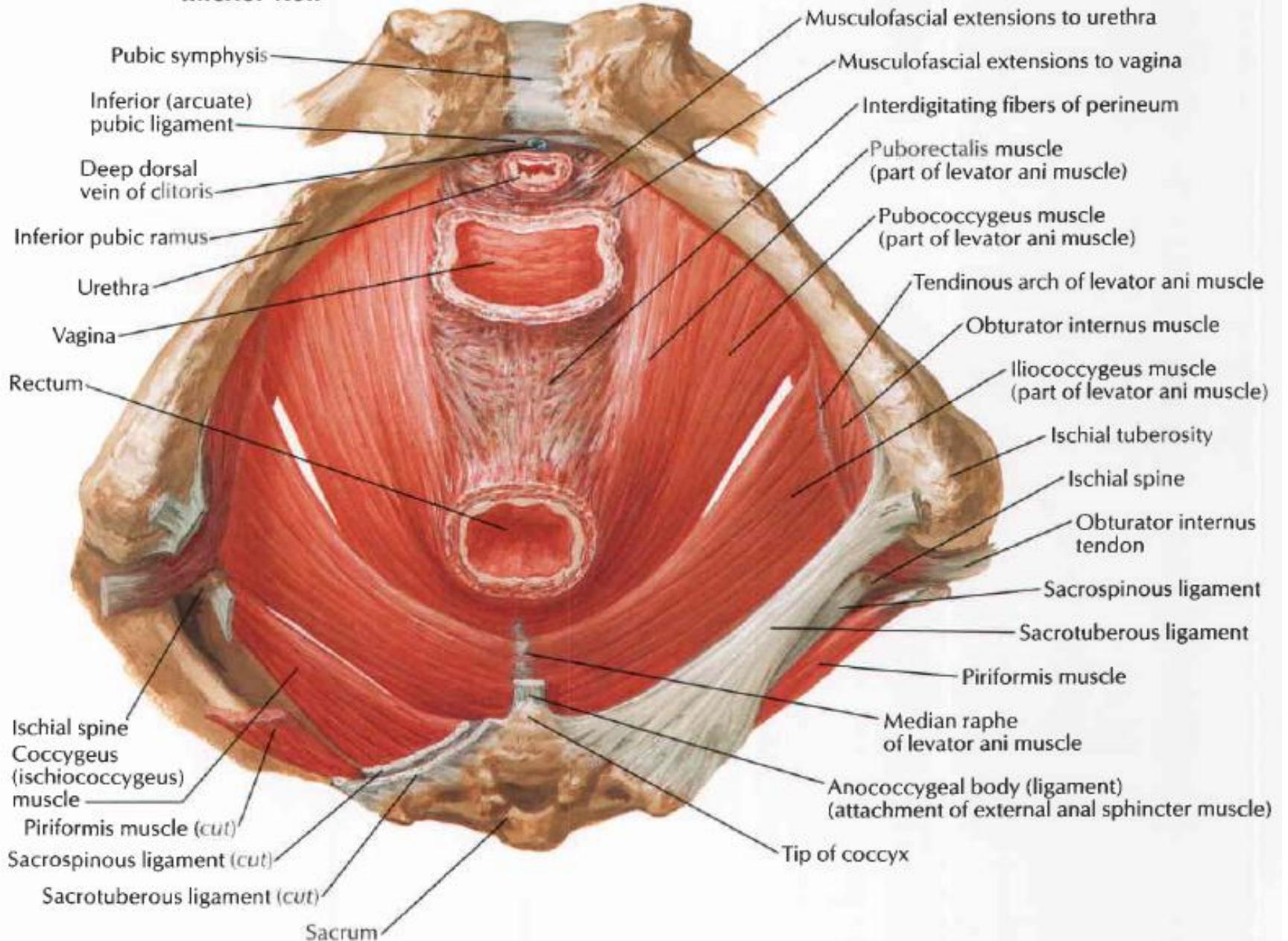
- Bertumpu pada pangkal paha yang terhubung dengan N. Ischiadius
→ menghindari nyeri pangkal paha yg sering menyebabkan penderitanya tak mampu berjalan
- Menjaga kelenturan saraf di bagian paha dalam, cekungan lutut, cekungan betis, sampai jari-jari kaki
- Menyeimbangkan sistem saraf & keseimbangan tubuh
- Tekanan pd vena di atas pangkal kaki → darah memenuhi seluruh telapak kaki mulai dari mata kaki
- Mengaktifkan kelenjar keringat karena bertemunya lipatan paha dan betis

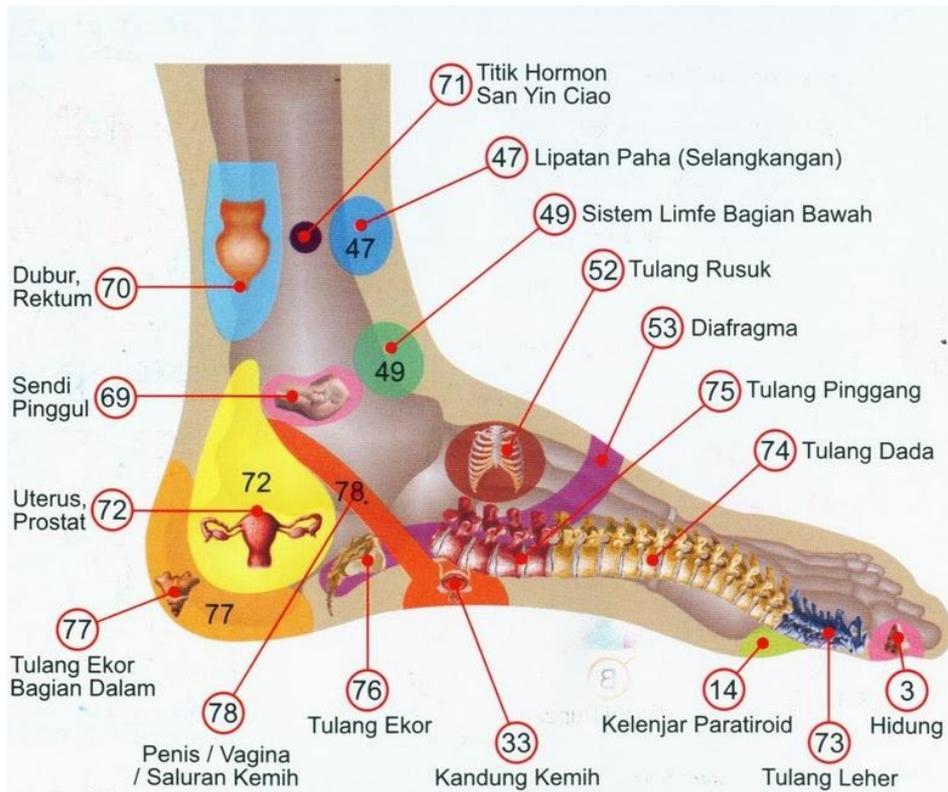


- tumit kaki kiri harus menekan daerah perineum, punggung kaki harus diletakkan di atas telapak kaki kiri dan tumit kaki kanan harus menekan pangkal paha kanan → tumit kaki kiri akan memijit dan menekan daerah perineum →
- **Wanita**: memperbaiki organ reproduksi di daerah perineum
- **Pria**: tumit menekan aliran kandung kemih (urethra), kelenjar kelamin pria (prostata) dan saluran vas deferens → mencegah impotensi.



Inferior view





SISI DALAM KAKI / SDK



SISI LUAR KAKI / SLK

SALAM

Postur

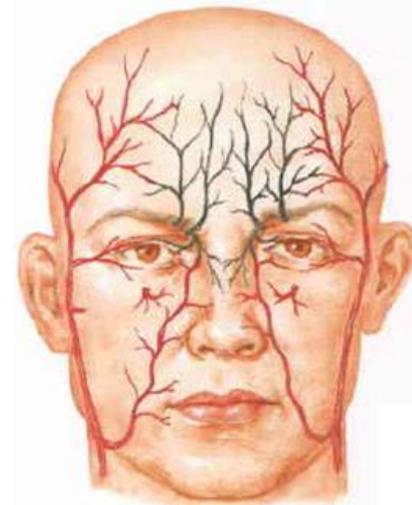
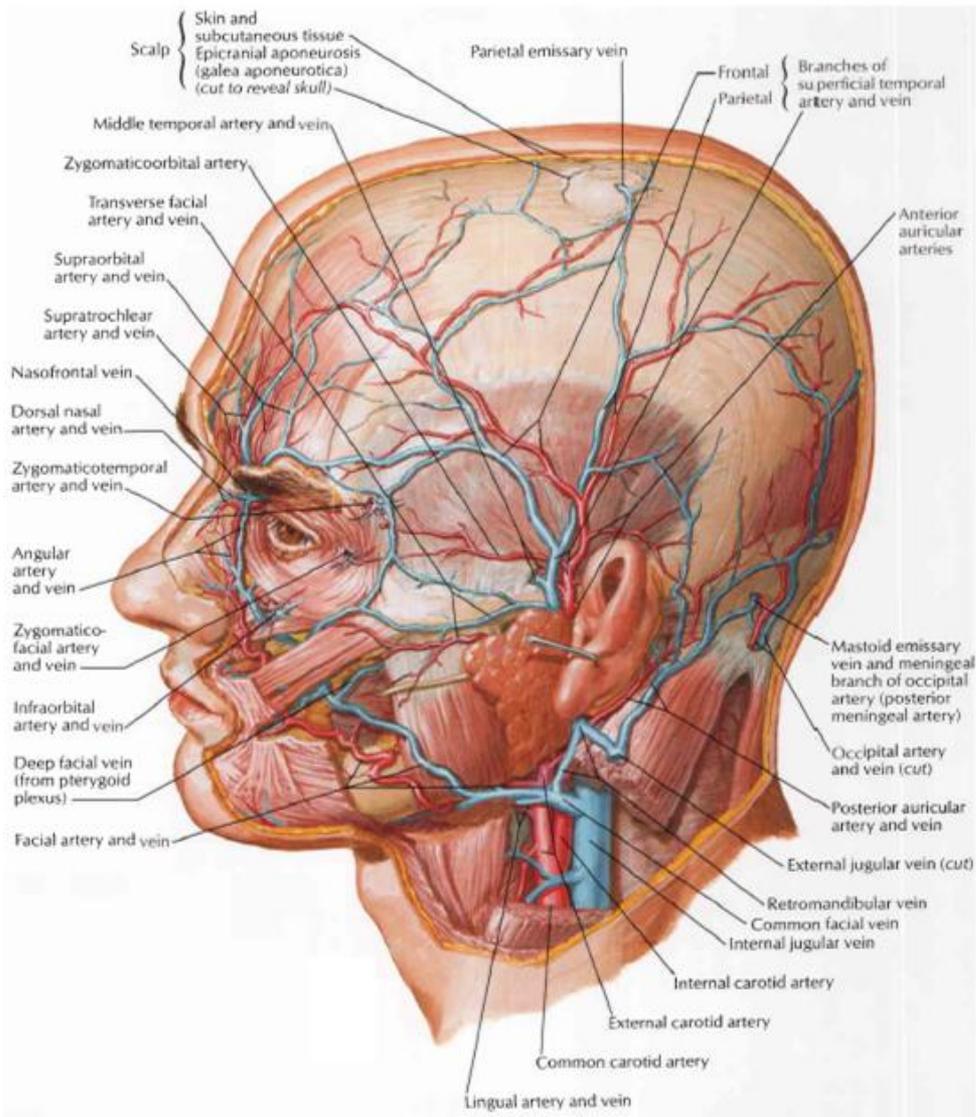
- Memutar kepala ke kanan dan ke kiri secara maksimal



Salam



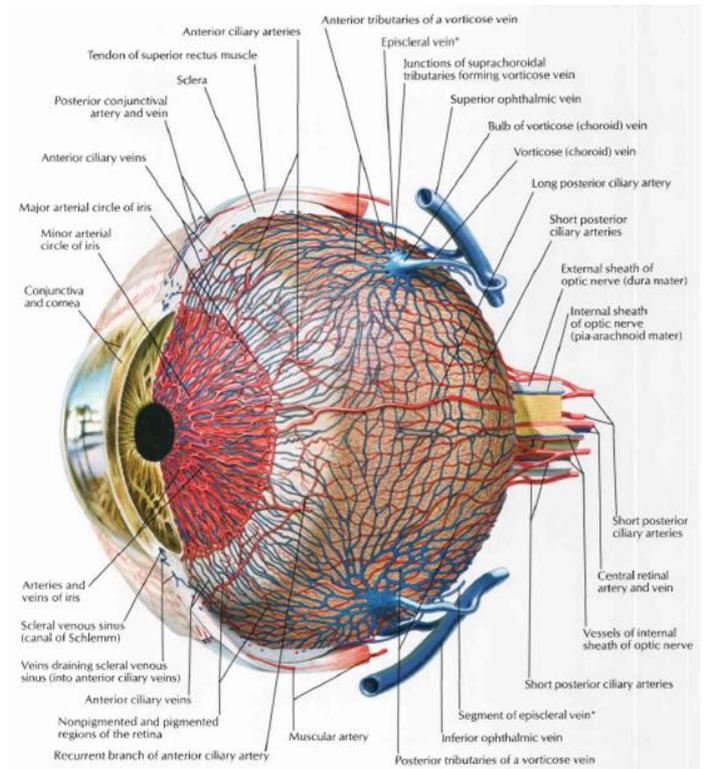
- Memalingkan wajah ke kanan dan ke kiri →
 - menjaga kelenturan pembuluh darah leher
 - mempercepat aliran getah bening di leher ke jantung
- Relaksasi otot sekitar leher dan kepala → menyempurnakan aliran darah di kepala → mencegah sakit kepala dan menjaga kekencangan kulit wajah



Sources of arterial supply of face

Black: from internal carotid artery (via ophthalmic artery)

Red: from external carotid artery



From ophthalmic division of trigeminal nerve (V₁)

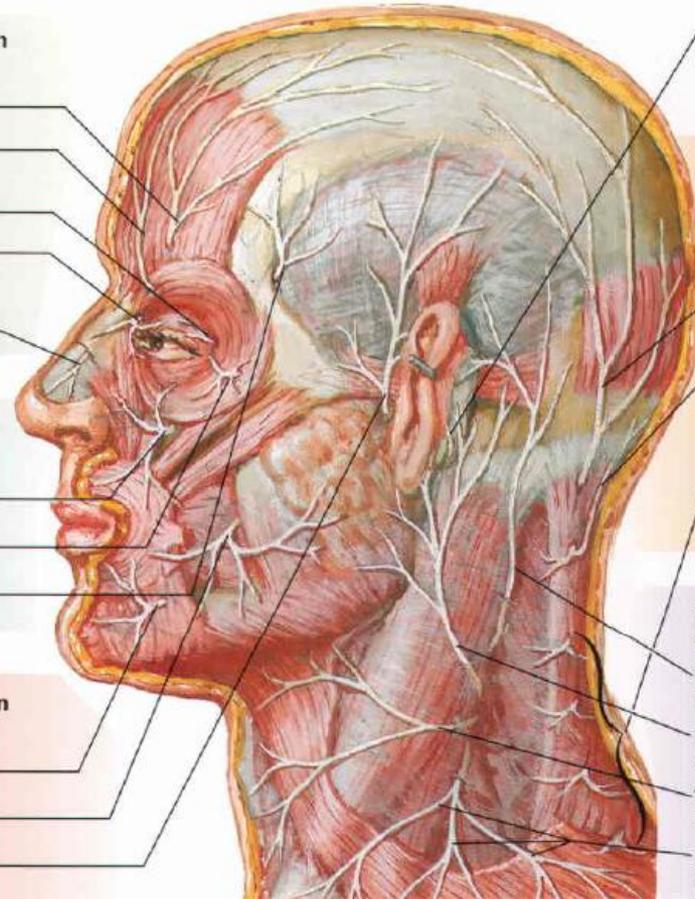
- Supraorbital nerve
- Supratrochlear nerve
- Palpebral branch of lacrimal nerve
- Infratrochlear nerve
- External nasal branch of anterior ethmoidal nerve

From maxillary division of trigeminal nerve (V₂)

- Infraorbital nerve
- Zygomatofacial nerve
- Zygomatotemporal nerve

From mandibular division of trigeminal nerve (V₃)

- Mental nerve
- Buccal nerve
- Auriculotemporal nerve



Auricular branch of vagus nerve (X)

Medial branches of dorsal rami of cervical spinal nerves

- Greater occipital nerve (C2)
- 3rd occipital nerve (C3)
- From 4th, 5th, 6th, and 7th nerves in succession below

Branches from cervical plexus

- Lesser occipital nerve (C2)
- Great auricular nerve (C2, 3)
- Transverse cervical nerve (C2, 3)
- Supraclavicular nerves (C3, 4)

Trigeminal nerve (V)

Ophthalmic nerve (V₁)

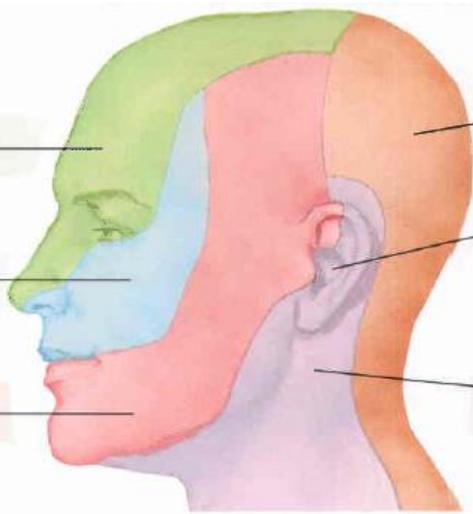
Maxillary nerve (V₂)

Mandibular nerve (V₃)

Dorsal rami of cervical spinal nerves

Note: Auricular branch of vagus nerve to external acoustic meatus and small area on posteromedial surface of auricle

Branches from cervical plexus



F. Netter M.D.

Thuma'ninah



- Thuma'ninah merupakan bentuk relaksasi dalam shalat
- Berdiam sejenak untuk merasakan istirahat atau bersantai (tenang) setelah mengalami kontraksi atau peregangan otot dan saraf
- Tujuan → mendapatkan kedamaian dan ketenangan, mengurangi rasa kecemasan, dll.

Manfaat Shalat



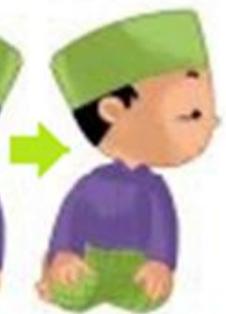
- Dimensi Dzikirullah dgn istiqamah → Ketenangan pikiran dan ketenteraman hati
- Dimensi gerak / olah raga dengan istiqamah → Kesehatan (meningkatkan imunitas dan mencegah penyakit)

BERIBADAH secara kontinyu bukan saja menyuburkan iman, tetapi mempercantik diri tubuh luar-dalam

Shalat **tidak cukup sekadar "benar" gerakannya saja, tapi juga harus dilakukan dengan tuma'ninah dan khusyuk**

BERIBADAH secara istiqamah bukan saja menyuburkan iman, tetapi mempercantik diri tubuh luar-dalam

shalat tidak cukup **sekadar "benar" gerakannya saja, tapi juga harus dilakukan dengan tuma'ninah, tenang, dan khusyuk**



TERIMA KASIH