

Сочинение на тему "В здоровом теле - здоровый дух"

Природа сотворила человека гармоничным, заложив основательный фундамент для физического здоровья и психологического благополучия. Однако, как правило, в сегодняшние дни мы встречаем людей с двумя крайностями в отношении к своему телу и душе. Некоторые, заботясь об энергии, красоте, бодрости тела, отвергают влияние психических процессов, переживаний, эмоций, мыслей на самочувствие и здоровье. Заболев каким-то недугом, они слепо следуют канонам ортодоксальной медицины, не пытаясь понять причин их недуга. Другие, гонясь за душевным комфортом, окружают себя материальным изобилием, забывая, что человек выходец из природы. А в природе всему живому необходимо движение, физическая нагрузка, пусть даже в виде имитации борьбы за выживание.

Но ведь существующая формула здоровья: равновесие физической и духовной активности. Грубо ошибаются думающие, что следовать Природе - это повиноваться своим желаниям, ни в чем себе не отказывая. Каждому человеку необходимо ежедневно двигаться, проводя на свежем воздухе минимум 2-3 часа. Огромную пользу приносят занятия плаванием, аэробикой, танцами, велосипедные прогулки. Да и модная сейчас йоговская гимнастика - прекрасный способ погружения в океан здоровья, пробуждающая взаимную любовь тела и духа.

Особое внимание следует уделять режиму и качеству питания. Не насиловать организм, поглощая пищу без аппетита, не переедать. Принимать пищу лучше часто и понемногу, разнообразить свой рацион. Помнить о таинственной лечебной силе воды - хороши все водные процедуры. Надо научиться расслабляться, сбрасывая мышечные «зажимы».

Человеку помогут все физические упражнения, все виды оздоровительных процедур, если он будет искать красоту внутреннюю, добиваться гармонии тела и духа, и обязательно понимать и принимать мудрость Природы.

Автор сочинения: Дощанов Арслан Азаматович

Источник:

<https://mirsoch.ru/na-svobodnuyu-temu/112-sochinenie-na-temu-v-zdorovom-tele-zdorovy-duh.html>