

## Faedah Sujud Dua Kali

Sujud dua kali dapat memberikan beberapa faedah.

Pertama, dua lengan yang menekuk saat hendak sujud pertama, berfungsi menahan berat badan. Lalu, tangan diluruskan ketika bangun dari sujud dan kemudian sujud kedua. Gerakan ini dapat menguatkan otot-otot lengan, dada, perut dan punggung. Selain itu, pundak menjadi lebih lurus dan rongga dada semakin lega sehingga rongga pernafasan semakin leluasa akibat bertambahnya darah yang kaya oksigen dan dapat meningkatkan fungsi dinamis organ tubuh.

Kedua, sujud pertama menambah suplai darah ke otak. Pada saat bangun dari sujud pertama, sujud berfungsi mengembalikan darah dari otak bersama sisa-sisa proses kimiawi dan metabolisme sehingga otak tercuci dan segar kembali. Mengulangi sujud sebanyak dua kali, berarti mencuci otak berulang-ulang sehingga bermanfaat dalam memperbaiki aktivitas dinamis tubuh dan menyegarkan kembali daya pikir.

Ketiga, sujud, selain sebagai puncak ibadah, juga merupakan puncak gerakan shalat. Mengulang sujud dapat memberikan efek positif pada unsur kekukuhan dan kekuatan otot sehingga tubuh menjadi semakin bugar dan sehat.

Keempat, ketika sujud, seluruh otot bersama-sama mengerahkan tenaga yang relative besar. Pada sejud kedua, otot-otot ini menjadi semakin kuat dan memberikan efek positif bagi organ tubuh manusia. Jika dilakukan berulang-ulang, sujud dapat memperbaiki fungsi-fungsi organ tubuh tersebut. Bukan itu saja, dengan sujud, vitalitas otak akan meningkat sehingga dapat berpikir lebih baik dan menciptakan kreativitas-kreativitas baru.

Referensi :

Syafii, Syaikh Jalal Muhammad. 2006. *The Power of Shalat*. Bandung: MQ Publishing