

Träning

Publicerad: 25 December 2011

En praktiserande muslim måste ta hand om sin andliga, emotionella och fysiska hälsa. Våra kroppar, som är mycket komplexa maskiner, har Gud gett till oss i förtroende. De bör inte missbrukas eller försummas utan istället hållas i god form. Kost och näring spelar en stor roll i att upprätthålla bästa möjliga hälsa och så gör även en livsstil som innehåller motion. Islam lägger tonvikt vid en enkel kost kombinerad med fysisk motion.

För att uppfylla tre av islams fem pelarna måste muslimer vara vid god fysisk hälsa. Utförandet av de fem dagliga bönerna är i sig en form av motion med dess föreskrivna rörelser som omfattar alla muskler och leder i kroppen, och koncentration i bönen lindrar psykisk stress. God hälsa är nödvändigt om man avser att fasta under månaden ramadan och utförandet av hajj (eller pilgrimsfärden till Mecka) är en svår uppgift som kräver många dagar av hård fysisk ansträngning.

Profeten Muhammed (över honom vare Guds frid och välsignelser) rådde sina anhängare till att arbeta, vara energiska och att börja dagen tidigt. Han sa "O Gud, välsigna de tidiga morgontimmarna för min nation." [1]Imam Ahmad

Fetma eller en bristfällig kost, lättja och svaghet är självorsakade lidanden som vi kommer ställas till svars för. Trots att förhindrandet av sjukdom ofta ligger utanför vår kontroll finns det många tillstånd som görs värre genom brist på god kosthållning samt träning. Profeten Muhammed (må Guds frid och välsignelser vara över honom) sa:

Varje handling utom hågkomsten av Gud är antingen en distraktion eller tanklöshet utom fyra ting: När man vandrar från mål till mål [under bågskytteträning], ridträning, strötid med familjen och att lära sig simning. [2]Tabarani

Profeten Muhammed och hans följeslagare var naturligt vältränade. Livet på den tiden var hårdare, långa avstånd täcktes till fots, män jagade och odlade sin jord och det fanns inga onödiga sysselsättningar att fördriva tiden med.

Under 2000-talet har många former av distraktioner och nöjen uppkommit som uppmanar till lättja och som leder till lathet och ohälsa. Trots att modern teknik har många fördelar är det viktigt att tiden inte går till spillo framför TV-skärmen eller en spelkonsol på bekostnad av hälsa. Det har bevisats att fetma hos barn ökar i takt med att deras TV-tittande ökar. [3]Dessa resultat rapporterades i en studie utförd av forskare vid Buffalo University, Johns Hopkins University, National Cancer Institute och Centers for Disease Control och redovisades i Crespo, ... Fortsätt läsa Andra studier har visat att detta är lika sant för vuxna. Motion har däremot många fördelar [4]<http://www.netdoktor.se/traning-kost/artiklar/fordelar-med-motion/>. Motion ökar musklernas definition, förbättrar flexibiliteten, förbättrar uthållighet, stärker hjärtat och lindrar depression. Motion kan också leda till betydande viktnedgång. Aerob träning är bra mot hjärtsjukdomar och högt blodtryck samtidigt som det minskar risken för diabetes. Styrketräning ökar muskelmassan och bendensiteten, minskar fettmängden, minimerar ryggproblem och påverkar den allmänna häl-

san positivt.

Den islamiskt lärde imām ibn al-Qayyim (1292–1350) har sagt att fysisk aktivitet hjälper kroppen att bli av med överflödigt mat på ett mycket naturligt sätt samtidigt som immunförsvaret stärks. Han menade också att varje organ i kroppen har sin egen sport (eller rörelse) som passar just den och att ridning, bågskytte, brottning och löpning är sporter som gynnar hela kroppen. [5]Zad-Al-Ma'aad

Träning och motion är en viktig del i en muslims liv, men det bör inte ske på bekostnad av religiösa förpliktelser och inte heller inkräkta på tiden med familjen. I enlighet med islams holistiska syn på livet måste allting göras med måtta. Det finns ingen tillåtelse för ett extremt eller fanatiskt beteende. Att låta en viss form av träning eller sport ta över ens liv går emot islams läror som kräver en medelväg och en balanserad strategi. Träning och motion bör heller inte innebära onödig blandning mellan män och kvinnor eller att man under utövandet bär kläder som visar kroppen på ett skönjande sätt. Islam uppmuntrar till allt som vitaliserar sinnet eller stärker kroppen förutsatt att det inte leder till eller innebär synd eller försenande av religiösa skyldigheter.

Profeten Muhammads läror uppmuntrar tveklöst till engagemang i sportaktiviteter som ett sätt att främja en hälsosam livsstil och uppmuntra till broderlig kärlek och familjegemenskap.

I en återberättelse nedtecknad av imām al-Bukhāri sägs det att:

Profeten passerade några män från aslam-stammen som tävlade i bågskytte [på marknadsplatsen]. Han sade till dem: 'Skjut! Ismaels barn. Er fader var en skicklig skytt. Skjut och jag är med den och den.' Ett av de båda lagen gav därpå upp skyttet. Profeten frågade: 'Varför skjuter ni inte?' De svarade: 'Hur skulle vi kunna skjuta medan du är med dem [det andra laget].' Han sade sedan: 'Skjut och jag är med er alla.'

I en annan tradition beskrev profeten Muhammads älskade hustru 'Ā'ishah deras kärlek för spel och sport. Hon sa:

Jag kapplöpte med profeten och jag slog honom. Senare när jag hade lagt på mig några kilo tävlade vi igen och då vann han. Han sade då: 'Detta gottgör för förra gången...' [6]Sahih Al-Bukhari

En sann troende erkänner undret i den mänskliga kroppen och är tacksam gentemot dess Skapare. Denna tacksamhet visas genom den vård och omsorg som ges för att bibehålla god hälsa. Islams helhetssyn kring hälsa omfattar alla aspekter av sinne, kropp och själ. Den verkligt hälsomedvetne kombinerar god diet, kost och motion med hågkomsten av Gud och en avsikt att fullfölja alla religiösa plikter.

Fotnoter:[+]

Fotnoter:

↑1 Imam Ahmad

↑2 Tabarani

↑3 Dessa resultat rapporterades i en studie utförd av forskare vid Buffalo University. Johns Hop-

kins University, National Cancer Institute och Centers for Disease Control och redovisades i Crespo, Carlos J. DrPH, MS; Smit, Ellen, PhD; Troiano, Richard P., PhD, RD; Bartlett, Susan J., PhD; Macera Caroline A., PhD, Andersen, Ross E., PhD (2001, mars 15). Television watching, energy intake and obesity in US children. Archives of Paediatric and Adolescent Medicine, 155, 360–365.

↑4 <http://www.netdoktor.se/traning-kost/artiklar/fordelar-med-motion/>

↑5 Zad-Al-Ma'aad

↑6 Sahih Al-Bukhari