

# MERAJUT UNTUK KESEHATAN

*Posted on 02/02/2018 by adjaya*



**Category:** [Tas Rajut](#)

**Tags:** [Butik Tas Rajut](#), [kesehatan](#), [merajut](#)



Tahukah Anda, ternyata merajut memiliki manfaat kesehatan yang luar biasa? Merajut membuat seseorang merasa nyaman dalam segala hal. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa kegiatan merajut dapat membantu seseorang mengatasi gangguan fisik dan mental. Berikut ulasannya.

1. Merajut bisa digunakan sebagai terapi karena dapat membantu seseorang mengatasi rasa sakit fisik dalam jangka panjang. Bagi mereka yang mengalami depresi, merajut dapat memotivasi mereka untuk tetap terhubung dengan dunia. Merajut bisa menjadi pembuka percakapan yang memungkinkan orang untuk berinteraksi dengan sopan tanpa perlu melakukan kontak mata. Merajut juga membantu membangun rasa percaya diri.
2. Merajut adalah kegiatan yang sangat santai sehingga baik untuk mengurangi stres dan kecemasan. Dalam buku "The Relaxation Response", Dr Herbert Benson, pendiri Harvard's Mind/Body Medical Institute, menulis bahwa pengulangan kata, suara, frase, doa, atau aktivitas otot bisa menghasilkan "respon relaksasi" berupa penurunan denyut jantung, ketegangan otot, dan tekanan darah. Merajut sama dengan meditasi, kadang-kadang perajut menganggap kegiatan merajut sebagai "kegiatan spiritual" atau kegiatan yang menyerupai Zen.
3. Merajut bisa menghubungkan banyak orang. Dengan bergabung dalam kelompok merajut, kegiatan soliter ini akan berubah menjadi kegiatan sosial. Satu studi berjudul "The Benefits of Knitting for Personal and Social Wellbeing in Adulthood" yang dipublikasikan dalam British Journal of Occupational Therapy, menemukan fakta bahwa merajut dalam kelompok memiliki dampak signifikan terhadap kebahagiaan yang dirasakan, meningkatkan kontak sosial dan komunikasi dengan orang lain.
4. Merajut meningkatkan konsentrasi dan dapat memberikan jalan keluar untuk energi yang berlebihan. Seorang guru asal Toronto, Caleigh Murtaugh, membuka sebuah klub merajut untuk anak-anak usia 7 sampai 8 tahun di sekolah khusus anak laki-laki. Kegiatan itu menuai sukses besar. Anak laki-laki memilih tetap merajut ketimbang beristirahat santai. Beberapa anak yang sangat hiper tetap fokus pada pekerjaan tangan mereka. Hal ini sangat membantu mereka berprestasi.
5. Merajut dapat mengurangi risiko demensia. Sebuah studi yang melibatkan lebih dari 2.000 manula (65 tahun ke atas) menemukan bahwa partisipasi reguler dalam kegiatan sosial atau olahraga seperti tamasya, kerja sambilan, merajut, atau berkebun bisa menurunkan risiko demensia.
6. Merajut bisa mengisi saat istirahat dari kesibukan sehari-hari. Kegiatan ini bisa disebut sebagai detox yang menyegarkan dari kebisingan dunia yang menjenuhkan. Merajut memberi kita banyak kesempatan langka untuk menyendiri dengan pikiran kita.
7. Merajut membuat orang bahagia. Mulai dari mereka yang merajut, mereka yang menerima benda-benda hadiah rajutan, hingga mereka yang melihat orang-orang merajut di sekitarnya akan merasa bahagia. Berbagai rajutan yang menghiasi kehidupan akan menimbulkan rasa bahagia bagi siapa saja yang melihatnya. Maka dari itu, mari kita mulai merajut

**There are no comments yet.**