

- **Aktiivinen istuminen** kehittää ja vahvistaa niitä lihaksia, jotka ylläpitävät hyvää ryhtiä ja kehon asentoa. Selän lihasten ja niiden vatsapuolen ”vastustajien” liikuttaminen parantaa ryhtiä ja lievittää selkärankaan kohdistuvaa jännitystä.
- **Parempi ryhti** tuo sisäelimille lisää tilaa, vapauttaa pallean ja optimoi hengityksen.
- **Fyysinen toiminta** parantaa aivojen suorituskykyä epigeneettisen aktivoinnin ja tiettyjen geenien ehkäisemisen kautta: aivojen hermosolut aktivoituvat, muisti terävöityy ja verenkierto hippokampukseen – mikä on olennaista hyvän muistin kannalta – paranee.
- **Liikkeen yhdistäminen** istuvaan asentoon stimuloi lihaksia jännittymään ja rentoutumaan, kun lihakset vuorotellen aktivoidaan ja rentoutetaan. Kun lihakset eivät ole jännittyneinä, verisuonet laajenevat. Verenkierto lihaksiin kasvaa, ja lihakset saavat happea.

