العرب
الأحد 2020/05/17
السنة 42 العدد 11705

اليوغا تقوي شبكات الدماغ تماما مثل الأيروبيكس

هياكل الدماغ المرتبطة بالذاكرة والتنظيم العاطفي تتحسن بممارسة اليوغا

يقبل الكثير من الناس على ممارسة تمارين اليوغا للاستفادة من تأثيراتها الإيجابية على الجسم والحالة النفسية وكذلك على الصحة العقلية لكن ما زالت الكثير من فوائد اليوغا على الدماغ غير معروفة إلى حد الآن، وفي دراسة جديدة كشف باحثون أن اليوغا تؤثر بشكل قوي ومباشر على نشاط الدماغ بل وتحمي من الأمراض التنكسية العصبية.

واشنطن – تبين الكثير من الأدلة العلمية أن الأيروبيكس أو التمارين الهوائية مفيدة للدماغ، وأظهرت دراسات اعتمدت نتائج الصور أن ضخ الدم من القلب أثناء الركض القوي أو ركوب الدراجة يقوي الروابط والتواصل بين العديد من شبكات الدماغ ويساعد الخلايا العصبية الجديدة على النمو.

وفي المقابل أجريت الكثير من الدراسات حول فوائد تمارين اليوغا، لكن علماء من جامعة إلينوي في مدينة أوربانا شامبين يقولون إن الأبحاث تظهر أن اليوغا تقوي شبكات الدماغ بنفس القدر مثل الأيروبيكس.

وأجرى فريق البحث مراجعة لـ11 دراسة تجمع بين تصوير الدماغ وممارسة تمارين اليوغا.

وتضمّ تمارين اليوغا، بالطبع، الأوضاع الجسدية والتنفس الإيقاعي وتمارين التأمل، ولكنها ليست هوائية في طبيعتها مثل الأيروبيكس.

وتضمنت المراجعة خمس دراسات دربت غير الممارسين في جلسة يوغا واحدة على الأقل أسبوعيا لمدة تتراوح بين 10 إلى 24 أسبوعا. واستخدم الباحثون تقنيات تصوير الدماغ المختلفة في هذه الدراسات لمقارنة صحة الدماغ للمشاركين قبل وبعد ممارستهم لليوغا.

وفي الدراسات الست الأخرى، حلل الباحثون فحوصات الدماغ لممارسي اليوغا العاديين والأشخاص الذين لا يمارسونها من أجل تحديد الاختلافات في عمليات المسح. ولاحظ الباحثون أن العديد من الدراسات استكشافية وليست مدفوعة بالفرضية.

وتقول نيها غوث، أستاذة علم الصحة بجامعة إلينوي، التي قادت البحث مع أستاذة علم النفس بجامعة واين ستيت جيسيكا دامويسو "من خلال الإحدى عشرة دراسة، حددنا بعض مناطق الدماغ التي تظهر نشاطا باستمرار، ومن المدهش أنها لا تختلف كثيرا على ما نراه كنتيجة للأبحاث المتعلقة بتمارين الأيروبيكس".

وتحدد الدراسة أربع مناطق في الدماغ والعديد من شبكات الدماغ التي تستفيد من ممارسة اليوغا. ويظهر من خلال الصور أن الحصين -بنية الدماغ التي تأخذ شكل فرس البحر والتي تلعب دورا كبيرا في الذاكرة- ينمو بشكل أكبر عند ممارسة اليوغا.

وتوضح غوثي "إنها أيضا البنية التي تتأثر أولا بالخرف ومرض الزهايمر"، وتشير إلى أن ممارسة اليوغا يمكن أن تخفف من ظهور الأمراض التنكسية العصبية، تماما مثلما أثبتته ممارسة تمارين الأيروبيكس.

ويظهر أيضا أن اثنين من هياكل الدماغ التي تساهم في التنظيم العاطفي، اللوزة واللحاء الحزامي، يستفيدان بدورهما من تمارين اليوغا.

وأظهرت الدراسة أن اللوزة الدماغية للأشخاص الذين يمارسون اليوغا بانتظام تكون أكبر من حيث الحجم مقارنة بأولئك الذين لا يمارسون اليوغا على الإطلاق.

وهو ما يساهم في تقوية الترابط والنشاط بين اللوزة واللحاء الحزامي، وهذا بدوره يؤدي إلى تحسين التنظيم العاطفي.

كما تكشف الدراسة أن قشرة الفص الجبهي أكبر في أدمغة الأشخاص الذين يمارسون اليوغا بانتظام. وتقول دامويسو "إن قشرة الفص الجبهي، وهي منطقة دماغية تقع خلف الجبين مباشرة، ضرورية للتخطيط واتخاذ القرارات وتعدد المهام والتفكير في خياراتك ثم اتخاذ القرار الصحيح".

> ممارسة اليوغا يمكن أن تخفف من ظهور الأمراض التنكسية العصبية، تماما مثلما أثبتته ممارسة تمارين الأيروبيكس

وأخيرا، ثبت بحسب النتائج أن "شبكة الوضع الافتراضي" للدماغ تعمل بشكل أكثر كفاءة نتيجة لممارسة اليوغا، وشبكة الوضع الافتراضي هي عبارة عن شبكة كبيرة تتخلل أجزاء الدماغ المختلفة وتساعد في التخطيط وتنشيط الذاكرة والتأمل الذاتي.

وتعد مناطق الدماغ هذه من أكثر المناطق نشاطا عندما لا يفكر الناس في أي شيء على وجه الخصوص. وترتبط هذه التغييرات المجمعة في بنية الدماغ ووظيفته بتحسين الأداء في الاختبارات المعرفية والقياسات الأفضل للتنظيم العاطفي في اليوغا.

ويؤكد الباحثون على أنهم يتناولون فقط القليل من الجوانب في ما يتعلق بالبحث في مجال اليوغا. حيث لا يزال أمامهم طريق طويل ليقطعوه قبل أن يفهموا الآليات الكامنة وراء هذه التحسينات في الدماغ.

وتفترض غوث أن التنظيم العاطفي المحسن يؤدي إلى تقليل الاستجابات للضغوط، وهذا هو أحد الأسباب الرئيسية لهذه التحسينات.

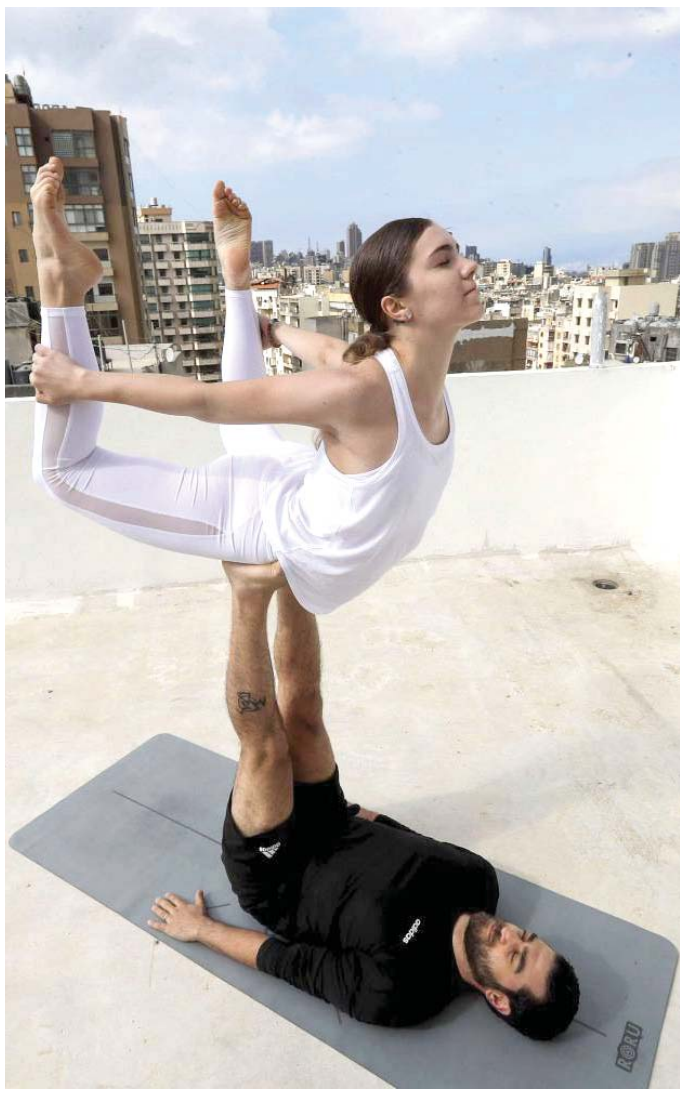
تقول غوث "في إحدى دراساتي السابقة، كنا ننظر في كيفية تغيير اليوغا للاستجابة لضغوط الكورتيزول، ووجدنا أن أولئك الذين مارسوا اليوغا لمدة ثمانية أسابيع كانت استجابة الكورتيزول لديهم منخفضة في فترات التوتر والضغوط المرتبطة بأداء أفضل في اختبارات صنع القرار وتبديل المهام والاهتمامات".

وتعتبر هذه الدراسة بداية جيدة، بحسب الباحثين، ولكن هناك حاجة لإجراء العديد من الدراسات البحثية للتركيز على الآليات التي تستخدمها ممارسة اليوغا لإحداث هذه التحسينات.

ونظرا لأن العديد من الدراسات المشمولة في هذا المجال هي دراسات استكشافية، فإنها تعطي منوالا جيدا للدراسات البحثية التي تعتمد على الفرضيات في المستقبل. وستعطينا هذه الدراسات صورة أوضح عن كيفية استفادة الدماغ من اليوغا.

وتقول دامويسو "يشير العلم إلى أن اليوغا مفيدة لوظائف الدماغ الصحية، لكننا بحاجة إلى إجراء العديد من الدراسات تكون أكثر حزما وصرامة لتأكيد هذه النتائج الأولية".

تحسين المزاج


هياكل التنظيم العاطفي تستفيد من اليوغا

تمارين تخفف آلام الظهر

برلين – لجأ الكثير من الموظفين إلى العمل من المنزل في ظل تفشي فايروس كورونا. وبالطبع لا تتوافر التجهيزات المكتبية في المنازل؛ حيث عادة ما يجلس الموظف على مقاعد السفرة لفترات طويلة، ما يؤدي إلى الشعور بآلام في الظهر.

وتقدم حركة "الظهر الصحي" الألمانية مجموعة من التمارين البسيطة للتخلص من آلام الظهر:

تمرين البلانك

عند إجراء تمرين البلانك يشكل الظهر والأرداف والفخذان والرقبة خطا مستقيما، وبعد ذلك يتم الاستلقاء على البطن وتمديد الأقدام بعرض الخصر، ثم يتم الاستناد على أطراف أصابع القدم والساعدين وهما مفرودين بعرض الكتف.

تمرين الضغط

يعتبر تمرين الضغط من تمارين اللياقة البدنية التقليدية، التي تعمل على تقوية عضلات الجسم بالكامل، وفي هذا التمرين يتم وضع الذراعين بعرض الكتف في أسفل الصدر. في النسخة الأصلية من تمرين الضغط يتم الارتكاز على أطراف أصابع القدم، وبعد ذلك يتم خفض الجزء الأوسط من الجسم المشدود باتجاه حصيرة التدريب، ثم دفع الجسم إلى أعلى مرة أخرى، مع ملاحظة أن تشكل الركبة خطا مستقيما مع الكاحلين والوركين، ويمكن للمبتدئين الارتكاز على الركبتين بدلا من أطراف أصابع القدم عند إجراء تمرين الضغط.

تمديد الساق

يساعد تمرين تمديد الساق على إطالة عضلات الفخذ الخلفية، وغالبا ما تسبب هذه العضلات آلاما في النطاق السفلي من الظهر، وعند إجراء هذا التمرين يتمدد المرء على ظهره، ويمسك فخذه بواسطة يديه، ويسحب الفخذ باتجاه الجزء العلوي من الجسم مع الحفاظ على الساق في وضع مستقيم، وعند الرغبة في تكثيف تمارين الإطالة، فإنه يمكن سحب أصابع القدم قليلا في اتجاه الفخذ.

مضخة الوريد

يتعين على الموظف، الذي يجلس لساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر، أن يقوم بتحفيز الدورة الدموية من خلال إجراء تمارين مضخة الوريد. ويتم إجراء هذا التمرين من خلال الوقوف على أطراف أصابع القدم، والاستدارة إلى الخلف على الكعب ورفع أصابع القدم، ثم الوقوف على أطراف أصابع القدم مرة أخرى، ويتم تكرار هذه التمرين من 10 إلى 15 مرة بوتيرة هادئة وثابتة.

الحل هو الرياضة

تناول الطعام بوعي يسهل إنقاص الوزن

لندن – تريد التخلص من الوزن الزائد وتحتاج إلى التحكم في نوعية السعرات الحرارية التي تتناولها وكميتها. تبدو الفكرة بسيطة، لكن لن تفقد الوزن إذا تناولت الطعام بشكل صحيح ولم تمارس الرياضة أبدا.

وهناك تقنيات لإنقاص الوزن لا يجب أن تغفلها أو تنساها:

■ لا تتناول السكريات أو المحليات الاصطناعية: توقف عن تناول السكر ولا تستبدله بالمحليات الصناعية، فالسكر يجعلك تشعر بالجوع، وبالتالي تتناول المزيد. وبمجرد التوقف عن استهلاكها ستفقد الوزن حيث يلتجئ جسمك إلى الدهون المخزنة للحصول على الطاقة.

■ تناول الفاكهة أو بعضا من الشوكولاتة الداكنة عوضا عن الحلويات.

■ تناول المزيد من البروتينات: تحتاج إلى تناول البروتينات الصحيّة. اختر اللحوم الخالية من الدهون مثل الدجاج والأسماك. إذا كنت نباتيا، جرّب الكينوا والبقوليات وبذور الشيا لتحصل على البروتينات الصحية.

وكلما تناولت المزيد من البروتين عالي الجودة، كلما زادت الدهون التي تحرقها.

■ تناول الدهون الصحية: ليست كل الدهون متساوية، تحتاج إلى دهون أوميغا 3 و6 الموجودة في الأسماك الزيتية والعديد من النباتات. ولا تحتاج إلى الدهون في الزيوت المهدرجة.

إذا كنت بحاجة إلى استخدام الزيت، جرب كميات صغيرة من زيت الزيتون أو جوز الهند أو الأفوكادو!

■ تناول المزيد من الخضروات: حاول الزيادة من الخضروات النيئة أو المطبوخة على البخار. تناول كل ألوان الخضروات للحصول على أقصى فائدة. نحتاج إلى الألياف لفقدان الوزن، والخضروات مليئة بالألياف. لكن، لا تغرق الخضار بالزبدة أو الشحوم ولا تقليها لأنك ستحصل على سعرات حرارية إضافية غير ضرورية.

■ اشرب مشروبات صديقة للحمية: ليس المقصود هنا مشروبات الحمية المحلاة صناعيا. ففي كثير من الأحيان، قد يجعلك العطش تشعر بالجوع. ولا يعني هذا أن عليك تناول مشروب غازي أو عصير فواكه أو شاي حلو. بدلا من ذلك، اشرب الماء قبل وجباتك وخلالها. إذا كنت بحاجة إلى تناول مشروب آخر، جرب الشاي الأخضر أو الأسود أو القهوة من دون مواد تحلية! يزيد الشاي الأخضر من حرق الدهون مما يطلق المزيد من الطاقة ويساعد على فقدان الوزن. كما يقلل من مستويات السكر في الدم والأنسولين.

■ تناول الألياف: تبطئ الألياف القابلة للذوبان الطعام أثناء مروره عبر جهازك الهضمي. تشعر أنك أقل جوعا وتحشد طاقة أكثر. يمكنك تناول الألياف بتناول المزيد من التفاح وبذور الشيا والأرز البني والفاصوليا. وتعتبر بذور الشيا مصدرا ممتازا للألياف بالإضافة إلى العناصر الغذائية الصحية الأخرى. رش ملعقتين كبيرتين على الطعام وستجني الفوائد طوال اليوم.

■ تناول وجبات أكثر أو أقل: يوصي الكثيرون بتناول الوجبات الصغيرة، بينما يقترح البعض الآخر تناول الطعام قبل الشعور بالجوع. يعتمد ذلك على جسمك. قد تخفف العديد من الوجبات الصغيرة مع السعرات الحرارية والدهون والسكريات التي يتم التحكم فيها الشعور بالجوع.

> حاول الزيادة من الخضروات النيئة أو المطبوخة على البخار، نحتاج إلى الألياف لفقدان الوزن، والخضروات مليئة بالألياف. لكن، لا تغرق الخضار بالزبدة أو الشحوم ولا تقليها

بالنسبة للأشخاص الآخرين، تتطلب النظم الغذائية الاقتصار على وجبتين أو ثلاث وجبات صحية صغيرة عندما تبدأ في الشعور بالجوع. أضف بعض الوجبات الخفيفة الصحية كوجبات خفيفة. ولا تنتظر حتى تشعر بالجوع لأنك ستفرط في الأكل.

■ النوم العميق: يمكن أن يساعدك النوم على إنقاص الوزن. ويؤثر عدم الحصول على قسط كاف من الراحة على هرموناتك ويقلل رغبتك في ممارسة الرياضة. كما يمكّنك النوم من الحصول على الطاقة، في حين تخلف القهوة ومشروبات الطاقة زيادة في نسبة السكر في الدم. ويساهم كل هذا في زيادة الوزن ويمنعك من فقدانه عند ممارسة الرياضة.

■ تناول الطعام بوعي: يعني الأكل ببطء أكبر والتركيز على ما تأكله وتختار تناوله. ولا يقتصر دور الأكل على تزويد جسمك بالطاقة بل يشحن عقلك أيضا. كلما قمت بمضغ الطعام أو حتى رؤية ما تأكله، كلما أدرك عقلك أنك تأكل وتشبع.

■ تمرن بذكاء: لفقدان الوزن، يجب حرق الدهون. ولا يعني هذا ممارسة الرياضة إلى حد الإرهاق. بل يعني تحريك الجسم كل يوم. فإذا كنت لا تستطيع المشي أو السباحة أو استخدام دراجة، من الواضح أنك تعاني من مشاكل صحية، مارس الرياضة بعد استشارة الطبيب.

ستحتاج إلى الذهاب إلى الصالة الرياضية أين يساعدك تمرين العضلات على حرق الدهون. ويمكن للمدرب الجيد مساعدتك على اختيار تمارين تناسبك.

تذكر، العضلات تزن أكثر من الدهون، لذلك يمكنك اكتساب الوزن في البداية. ولكنك سترى الفرق المطلوب بعد ذلك.