

# اليوغا: انسجام بين الجسد والعقل والروح

## تمارين «براناياما» تساعد على الشعور بالصفاء الذهني والرضا الداخلي



### التنفس يلعب دورا بالغ الأهمية في تمارين اليوغا

أو أوشكوا على الإصابة به. وقيمت التجارب الأصغر ضغط الدم قبل وبعد تكليف المشاركين بما ممارسة اليوغا أو بالمتنازع عن ذلك.

وتبين أن ضغط الدم الانقباضي لدى المشاركين الذين مارسوا اليوغا، كان أقل خمس مليمترا زئبقية في المتوسط مقارنة بالمجموعات التي امتنعت عن ممارسة التمرينات، كما انخفض ضغط الدم الانبساطي لديهم 3.9 ملليمتر زئبقية بفضل اليوغا.

كذلك اتضح أن ضغط الدم الانقباضي لدى مرضى الضغط الذين مارسوا اليوغا ثلاث مرات أسبوعيا في جلسات استعملت أيضا على تمرينات التنفس والسترخاء انخفض 11 ملليمتر زئبقيا وترجع ضغط الدم الانبساطي لديهم ست مليمترا زئبقية.

وقال الباحث في علم حركات الجسم بجامعة كونيتيكت في مدينة ستورز وكبير الباحثين في الدراسة، بن وو: "لا تظهر نتائجنا فقط أن اليوغا ربما تكون في فعالية التمرينات البدنية في خفض ضغط الدم بل تشير أيضا إلى أهمية ممارسة تمرينات اليوغا للتنفس والسترخاء العقلي والتأمل إلى جانب الحركات"، فالأمر ليس له علاقة فقط بخفض ضغط الدم.

هناك أكثر من 100 نوع من اليوغا، بعضها يضم حركات سريعة ومكثفة، وبعضها الآخر يتضمن حركات الراحة والسترخاء.

ويعتبر "يين يوغا" نمطا تأمليا ينفذ لمدة تتراوح بين ثلاث وسبع دقائق كحد أقصى ويتم في وضعية الجلوس أو الاستلقاء على البطن أو الظهر مع التنفس ومحاولة تهدئة الجسم والعقل. والهدف منه هو السماح للنسيج الضام في الجسم بالاسترخاء، وهو مناسب لتمدني اليوغا الجسد، كونه يساعد على بناء المرنة وإطلاق التوتر. أما "يوغا الأستانغا" فهو نوع يركز على الحركات القوية، مثل الضغط الذي يتطلب القوة والقدرة على التحمل، وهي مناسبة للأشخاص الذين يسعون لإعادة تأهيل إصابات الظهر لديهم والأشخاص الرياضيين مثل العدائين وراكبي الدراجات، والذين يرغبون في زيادة المرنة والتوازن.

ويطلق على "يوغا البكرام" اسم اليوغا الساخنة؛ لأنه يتم في غرفة دافئة جدا، وهي طريقة مناسبة لزيادة المرنة لأن الحرارة تساعد على تمديد أنسجة الجسم، ولكنها غير مناسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، بسبب الضغط على الجسم أثناء ممارسة التمارين بقوة في بيئة حارة.

تاريخية قديمة. كما تتعدّد أنماطها التي تجمع بين تقنيات التنفس، والسترخاء، والتأمل، والحركات الجسدية. وقد أصبحت لليوغا شعبية كبيرة؛ كونها تعدّ شكلا من أشكال التمارين الجسدية التي تعتمد على وضعيات جسدية معينة، بهدف تحسين السيطرة على العقل، والجسم، والحصول على الراحة.

وخلصت دراسة بحثية إلى أن ضغط الدم لدى البالغين الذين يمارسون اليوغا مع تمرينات التنفس والسترخاء ثلاث مرات على الأقل أسبوعيا ربما يكون أقل من غيرهم.

وحلل الباحثون بيانات 49 تجربة شارك فيها 3517 شخصا، معظمهم رجال ونساء في منتصف العمر، وبداء يعانون بالفعل من ضغط الدم المرتفع

تاريخية قديمة. كما تتعدّد أنماطها التي تجمع بين تقنيات التنفس، والسترخاء، والتأمل، والحركات الجسدية.

وقد أصبحت لليوغا شعبية كبيرة؛ كونها تعدّ شكلا من أشكال التمارين الجسدية التي تعتمد على وضعيات جسدية معينة، بهدف تحسين السيطرة على العقل، والجسم، والحصول على الراحة.

وخلصت دراسة بحثية إلى أن ضغط الدم لدى البالغين الذين يمارسون اليوغا مع تمرينات التنفس والسترخاء ثلاث مرات على الأقل أسبوعيا ربما يكون أقل من غيرهم.

وحلل الباحثون بيانات 49 تجربة شارك فيها 3517 شخصا، معظمهم رجال ونساء في منتصف العمر، وبداء يعانون بالفعل من ضغط الدم المرتفع

تؤكد الدراسات على أهمية تمارين اليوغا في الحفاظ على صحة الجسم، حيث تمدّه بالقوة اللازمة لعمله وكذلك حيويته. ويشير خبراء اللياقة البدنية إلى أن رياضة اليوغا تمثل انسجاما بين الجسد والعقل والروح، حيث تساعد تمارين التنفس المكثفة، التي تسمى "براناياما"، على الشعور بالصفاء الذهني والرضا الداخلي.

ويرى خبير اليوغا انغو كالهان أن "معظم الناس يتنفسون بشكل غير صحيح؛ إنهم يستخدمون فقط الجزء الصغير من قدرة الرئة". كما أن التنفس الضحل، أي من دون استخدام قدرة الرئة إلى أقصى حد، يحرم الجسم من الأوكسجين. لذلك فإن البرانا ضرورية للصحة الجيدة. ويعتبر التنفس الصحيح أيضا طريقة فعالة لإزالة السموم من الجسم.

وبالإضافة إلى ذلك، يساعد التركيز أثناء أداء التمارين على محاربة التوتر العصبي والشعور بالاسترخاء والهدوء النفسي.

ومن المهم طلب المشورة الطبية إذا لزم الأمر قبل جلسة اليوغا الأولى. وينطبق هذا بشكل خاص على الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة والنساء الحوامل. وقالت الرابطة الألمانية لأطباء أمراض النساء، إن النسيان يعد من المتاعب الصحية الشائعة لدى النساء، خاصة خلال فترتي الحمل والرضاعة، وذلك بسبب التغيرات الهرمونية الطارئة على الجسم خلال هاتين المرحلتين الحرجتين.

وأوضحت الرابطة أن التغيرات الطارئة على الجسم خلال هاتين المرحلتين غالبا ما تقتصر بالتوتر النفسي الاجتماعي والقلق وقلة النوم والأرق والشعور بثقل الكاهل، ما يؤدي بدوره إلى زيادة إفرازات هرمونات التوتر "الأدرينالين" و"الكورتيزول"، الأمر الذي يؤثر بالسلب على أداء المخ والذاكرة، فيزيد النسيان. وتترتب على ذلك معاناة المرأة من النسيان وضعف التركيز والتشوش الذهني فيما يعرف بـ"خرف الحمل والرضاعة".

وأكدت الرابطة أن هذه الأعراض عادة ما تزول من تلقاء نفسها بعدما تجتاز المرأة هاتين المرحلتين بسلا، مشيرة إلى أن الزوج والأهل يمكن أن يلعبا دورا كبيرا في تخفيف حدة هذه المتاعب من خلال الدعم النفسي للمرأة.

كما يمكن للمرأة مواجهة التوتر النفسي من خلال اللجوء إلى تقنيات الاسترخاء مثل اليوغا والتأمل. وتعريف اليوغا على أنها رياضة مفيدة للجسم والعقل، وتمتد لأصول

ساربروكن (ألمانيا) - يؤكد خبراء اللياقة البدنية على أهمية اليوغا في الشعور بالصفاء الذهني والراحة النفسية. وقالت المربية الشخصية أوشي موريابادي إن اليوغا تمثل مفهوما شاملا لتحقيق الانسجام بين الجسد والعقل والروح.

وأوضحت المحاضرة في الجامعة الألمانية للوقاية والإدارة الصحية في ساربروكن، أن التمارين البدنية، التي تسمى "الأساناس"، تعمل على تحقيق الانسجام بين العضلات والعظام، على سبيل المثال تعزز الدورة الدموية وتنسق الجهاز العصبي وتساعد تمارين التنفس المكثفة، التي تسمى "براناياما"، على الشعور بالصفاء الذهني والرضا الداخلي.

ومصطلح البراناياما يتكون من كلمتين، الأولى "برانا" وتعني قوة الحياة، و"اياما" وتعني الإطالة. وتعني كلمة برانا في مجال اليوغا، القوة اللازمة داخل الجسم لعمله وكذلك حيويته. وتصف نصوص اليوغا برانا على أنها قوة فعالة تمر عبر الجسم للحفاظ على صحته ونشاطه وحيويته. ويلعب التنفس دورا بالغ الأهمية في تنظيم برانا.

ويعتقد أنه عندما لا تكون برانا قادرة على الحركة بحرية في الجسم، بسبب الإسداد في قنواته مثلا، يبدأ الشخص في إيذاء المرض. ثم إن تأثير البرانا على صحة الشخص البدنية له علاقة أكبر بحالته العقلية وصحته العاطفية. وأثبتت البحوث العلمية أن الطريقة التي نتنفس بها قد تؤثر على طريقة إدراكنا للأشياء بالإضافة إلى صحتنا العقلية.

وتعد البراناياما، بحسب تسميتها ممارسة، بسيطة للعديد من تقنيات التنفس التي تعزز السلامة العاطفية والعقلية والبدنية. ويقع التنفس في مركز الوجود البشري، لذلك فهو يشكل جوهر أي ممارسة لليوغا، فهو يساعد على تسهيل وصول الأوكسجين إلى الدماغ وكذلك إلى بقية أعضاء الجسم. ووفقا للطبيعة الخاصة بك، يمكن أن تكون للبراناياما تأثيرات مختلفة على حالتك الذهنية بالإضافة إلى صحتك العاطفية.

# ممارسة الرياضة بأمان تساعد في إدارة مرض السكري

ويمكن تقسيم المشي إلى حصص مدتها 10 دقائق تُؤدى ثلاث مرات في اليوم. • **تاي تشي:** يقوم هذا التمرين الصيني على حركات جسدية بطيئة وسلسلة لإرخاء العقل والجسم بحسب الخبراء. وقد أظهرت الدراسات أن أولئك الذين اكملوا جلسات تاي تشي أظهروا تحسنا ملحوظا في التحكم بنسبة السكر في الدم، وأقادوا بزيادة الحيوية والطاقة والصحة العقلية.

• **اليوغا:** تتضمن اليوغا حركات سلسلة تبنى المرنة والقوة والتوازن، وتعدّ مفيدة للأشخاص الذين يعانون من مجموعة متنوعة من الحالات المزمنة كمرض السكري.

وتقلل اليوغا من التوتر وتحسن وظيفة الأعصاب، ما يؤدي إلى زيادة حالة الصحة العقلية ورفع مستوى العافية. ووفقا للجمعية الأمريكية للسكري فإن اليوغا قد تحسن مستويات الجلوكوز في الدم بسبب مساهمتها في تحسين الكتلة العضلية في الجسم.

• **الرقص:** لا تقتصر منافع الرقص على الجسم وحده، فالعمل الذهني اللازم لتذكر خطوات الرقص وتسلسله يعزز قوة الدماغ ويحسن الذاكرة أيضا. وبالنسبة إلى المصابين بمرض السكري فهو طريقة ممتعة ومثيرة لزيادة النشاط البدني وتعزيز فقدان الوزن وتحسين المرنة وخفض نسبة السكر في الدم.

وتشير الخبرتان إلى أن الرقص على الكرسي الذي يتضمن استخدام كرسي لدعم الأشخاص ذوي القدرات البدنية المحدودة يجعل الرقص خيارا جيدا للكثير من المرضى. ويمكن للشخص البالغ وزن نحو 70 كيلوغراما أن يحرق ما يصل إلى 150 سعرة حرارية في 30 دقيقة فقط.

• **السباحة:** تعدّ السباحة وتروخي العضلات في الوقت الذي لا تسبب ضغطا على المفاصل، ما يعدّ أمرا جيدا لمرضى السكري بحسب الخبراء. وتظهر الدراسات أن السباحة تحسن مستويات الكوليسترول في الدم وتحرق السعرات الحرارية وتقلل من مستويات التوتر، لاسيما لدى المصابين بالسكري أو المعرضين لخطر الإصابة به.

• **كليفاند (الولايات المتحدة) - أكد خبراء من مستشفى كليفاند كلينك الأمريكي أن التمارين الرياضية تساعد في إدارة مرض السكري، حيث تؤدي إلى خفض مستويات السكر في الدم وحتي تقليل الحاجة إلى الإنسولين. ودعا الخبراء في الوقت نفسه إلى ضرورة اهتمام المرضى باتخاذ احتياطات سلامة إضافية عند ممارسة التمارين الرياضية. ومن المعروف أن ممارسة التمارين الرياضية مهمة للأشخاص المصابين بالسكري، بل إن المعاهد الوطنية للصحة في الولايات المتحدة توصي بممارسة التمارين الهوائية لمدة 150 دقيقة كل أسبوع.**

**على مرضى السكري التحدث إلى أطبائهم قبل الشروع في ممارسة أي تمرين للتأكد من أنه آمن ومناسب لنوع إصابتهم**

وهنا حدّدت المرمرتان المختصتان والمعتمدتان لرعاية مرضى السكري وتعليمهم لدى كليفاند كلينك سو كوتي وأندريا هاريس خمسة من أفضل التمارين التي ينبغي لمرضى السكري ممارستها، موضحة منافعها ومقدار الوقت الذي يلزم لممارستها.

وقالت كوتي إن مرضى السكري يجب أن يحاولوا التعود على القيام بالتمارين التالية بانتظام، مؤكدة أنها سوف تمنحهم أقصى المنافع وتساعد على التحكم بالمرض. وأضافت أنها تمارين يسهل إدراجها في البرنامج اليومي للمريض، مشيرة إلى أن أفضل تمرين هو الذي يستمتع به الشخص ويمارسه بأمان.

• **المشي:** يمكن لأي شخص ممارسة المشي في أي مكان تقريبا، لذا يظل هذا التمرين الأكثر شيوعا والموصى به بشدة لمرضى السكري. ويُعد قضاء 30 دقيقة في المشي السريع خمس مرات كل أسبوع طريقة ممتازة لزيادة النشاط البدني،

# القفز بالحبل ينمي مهارات التوازن العصبي العضلي

على النحو التالي: يمكن أداء 100 قفزة بالحبل، ثم أداء 50 تمرين قرفصاء. ويلي ذلك 100 قفزة بالحبل و50 تمرين بطن.

وبالإضافة إلى ذلك، للقفز بالحبل تأثير إيجابي على النفس حيث يساعد على الشعور بالمرح والبهجة والسعادة. وأثبتت دراسة فرنسية أن رياضة الحبل من أهم الرياضات وأحسنها للنساء اللواتي يرغبن في تخفيف أجسامهن وشد عضلات الظهر والبطن والأرداف.

وتكشف الباحثون أن القفز بالحبل يقوي بنية الجسم ويحسن أداء الجهاز التنفسي وأداء القلب. وحسب الدراسة تعادل ممارسة هذا التمرين مدة 15 دقيقة ممارسة رياضة كرة القدم مدة نصف ساعة، و45 دقيقة من السباحة.

كما أنها تساعد على التخلص من الدهون المتراكمة على الأرداف. وأثبتت جمعية القلب الأمريكية أن تمارين نظ الحبل تعمل على حرق الدهون بمعدل 500 سعرة حرارية في الساعة للشخص الذي يزن 100 كيلوغرام، في حين أن الفرد الذي يزن 200 كيلوغرام فإنه يحرق 1000 سعرة حرارية في الساعة.

• **برلين - قال مدرب اللياقة البدنية الألماني يان باهمان إن القفز بالحبل له فوائد صحية جمة؛ حيث يعمل على تنمية مهارات التوازن العصبي العضلي والمرنة والخفة والسرعة والقدرة على التحمل.**

وأضاف باهمان أنه عند القفز بالحبل يرتفع النبض إلى 180، ما يضاهي الجري السريع، علما بأن ممارسة القفز بالحبل لمدة 10 دقائق تعادل ممارسة الجري السريع لمدة 30 دقيقة، الأمر الذي يساعد على حرق السعرات الحرارية ومن ثم إنقاص الوزن.

**عند القفز بالحبل يرتفع النبض إلى 180 ما يضاهي الجري السريع الأمر الذي يساعد على حرق السعرات الحرارية وإنقاص الوزن**

ولتحقيق المزيد من الاستفادة أوصى باهمان بالجمع بين القفز بالحبل وتمارين القرفصاء وتمارين البطن



فوائد صحية جمة