

# هفت حرکت یوگا که سبب تقویت سیستم ایمنی بدن شما می

## شود

### هفت حرکت یوگا که سبب تقویت سیستم ایمنی بدن شما می شود

ابتلا به سرماخوردگی های مکرر و تب آلود بسیار ناراحت کننده هستند. بدنی کم توان و سیستم ایمنی ضعیف که سبب می شود از سبک زندگی فعال دور شوید. بودن در بستر بیماری و دور بودن از کار آزار دهنده است و تمام آرزوی شما این است که برای چند روز بدون مشکلات مربوط به سلامت به زندگی خود ادامه دهید. به این منظور افزایش قدرت سیستم ایمنی بهترین راه رهایی از بیماری هاست. این هفت حرکت یوگا شما را در مسیر سلامتی قرار می دهد. با [نیلوفر آبی](#) همراه باشید.

### عملکرد سیستم ایمنی بدن چگونه است؟

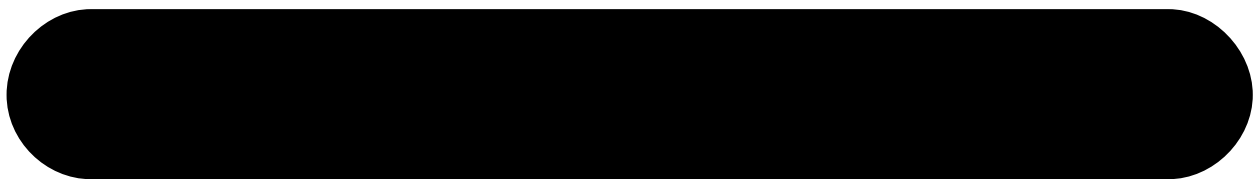
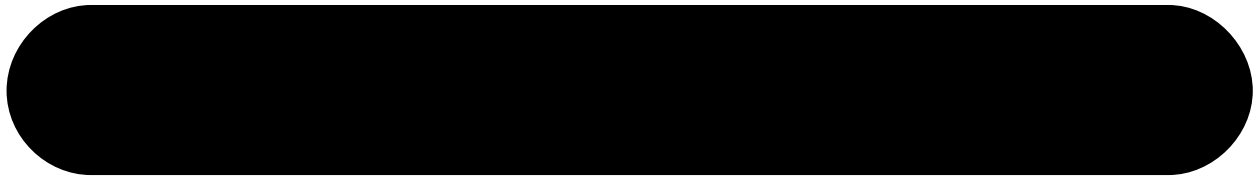
سیستم ایمنی یک شبکه گسترده و سازمان یافته از سلول ها ، بافت ها و اندام هایی است که از بدن در برابر میکروب ها ، ویروس ها و میکروارگانیسم ها دفاع می کند. این سیستم با پیشگیری از بروز عفونت در سلامت بدن شما نقشی حیاتی دارد. چنین سیستم عظیمی به مکانیزم کار دقیقی نیازمند است . ابتدا وجود یک عامل بیماری زا را در بدن تشخیص داده و سپس به آن پاسخ می دهد و از طریق مجموعه ای از مراحل سیستماتیک برای مبارزه با آن تلاش می کند. گاهی اوقات ، سیستم ایمنی بدن به دلایل مختلف مانند استرس ، سبک زندگی غیرفعال و عادات غذایی غلط ، دچار اختلال می شود. و این اختلال نشانه خوبی نیست. خبر خوب این است که می توانید با تمرین یوگای ترمیمی به بازگرداندن سلامت خود کمک کنید.

### یوگا برای تقویت سیستم ایمنی بدن

در اینجا چگونگی ارتباط یوگا و سیستم ایمنی بدن را شرح خواهیم داد. به منظور عملکرد صحیح بدن ، تعادل و ثبات ضروری است. همین امر در مورد سیستم ایمنی نیز وجود دارد و هنگامی که عدم تعادل ایجاد شود ، سیستم ایمنی بدن تحت تأثیر قرار می گیرد. یوگا یک رویکرد تقویت کننده کلی به بدن شما می بخشد و در کاهش سطح استرس ، که دلیل اصلی ضعف سیستم ایمنی بدن است ، بسیار عالی عمل می کند. وضعیت های خاص یوگا وجود دارد که سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می کند و می توان با تمرین منظم آنها از ابتلا به بیماری ها در امان بود.

### هفت حرکت یوگا برای تقویت سیستم ایمنی بدن

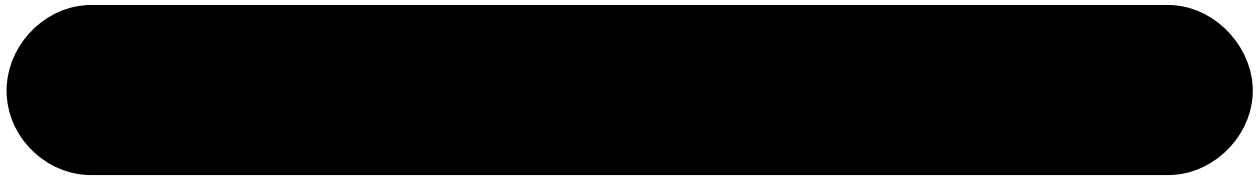
- 1 Tadasana وضعیت کوه
- 2 Vrikshasana (وضعیت درخت
- 3 Padangusthasana
- 4 Trikonasana (وضعیت مثلث
- 5 Utkatasana وضعیت صندلی
- 6 Bhujangasana وضعیت مار کبرا
- 7 Matsyasana (وضعیت ماهی



## 1. Tadasana وضعیت کوه

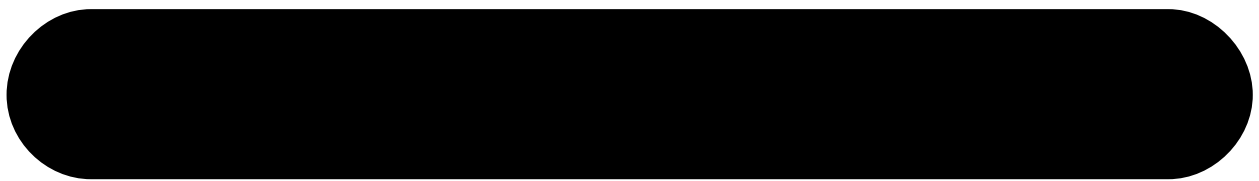
تاداسانا که وضعیت کوه نیز نامیده می شود ، وضعیتی پایه است که تمام آساناهای ایستاده دیگر از آن نشئت می گیرند. بنابراین ، “مادر” تمام وضعیت های یوگا نامیده می شود. این وضعیت سطح پایه هاتا یوگا می تواند در هر زمان از روز انجام شود و باید حداقل برای 10-20 ثانیه یا حداقل پنج نفس عمیق نگه داشته شود. اگر Tadasana را با سایر وضعیت ها انجام می دهید ، مطمئن شوید که معده شما خالی است.

فواید: تاداسانا به برقراری تعادل و تنظیم سیستم هضم کمک می کند. تنفس شما را ثابت می کند ، آگاهی را افزایش می دهد ، تنش را از بین می برد و گردش خون را بهبود می بخشد. تاداسانا انرژی منفی را دفع می کند و شما را سرحال می کند. انرژی شما را افزایش می دهد و بدن و ذهن شما را هماهنگ می کند.



## 2. Vrikshasana وضعیت درخت

Vrikshasana وضعیت درخت نیز نامیده می شود زیرا نمایانگر موضع پایدار و متعادل یک درخت است. بهتر است این وضعیت یوگای هاتا در سطح مبتدی را صبح ناشتا و با ذهنی باز انجام دهید ، اما اگر احساس می کنید برای استراحت در اواسط بعد از ظهر در دفتر کار و یا قبل از شام تمایل به گرفتن وضعیت دارید ، زمانی را پیدا کنید که بهترین نتیجه را داشته باشد. تعادل خود را حفظ کنید ، در حالی که نفس عمیق می کشید تا یک دقیقه تعادل خود را روی هر پا حفظ کنید. مزایا: Vrikshasana ستون فقرات شما را تقویت می کند و به هماهنگی عضلات و اعصاب کمک می کند. این وضعیت قابلیت های ذهنی شما را بهبود می بخشد. با کشش بدن ، باعث افزایش قدرت و تمرکز بدن شما می شود. و در نهایت باعث افزایش اعتماد به نفس و آرامش سیستم عصبی می شود.



### 3. Padangusthasana

Padangusthasana به کشش عضلات در پشت پاها ، ستون فقرات و گردن کمک می کند. این وضعیت ابتدایی هاتا یوگا را حداقل 30 ثانیه صبح زود و با معده خالی انجام دهید. اگر صبح نتوانستید این وضعیت را تمرین کنید ، بعد از 2-3 ساعت از آخرین وعده غذایی ، عصر آن را امتحان کنید.

فواید: Padangusthasana به دلیل تسکین استرس و اضطراب ، برای مغز آرامش ایجاد می کند. دستگاه گوارش تحریک می شود ، که می تواند هضم را بهبود بخشد. کبد و کلیه های شما جریان خون بیشتری دریافت می کنند ، در نتیجه انرژی جدید و بهبود یافته ایجاد می شود. با آرامش بخشیدن به سیستم عصبی مرکزی □ Padangusthasana بی خوابی را از بین می برد و ممکن است به شما در خواب آرام شب کمک کند.



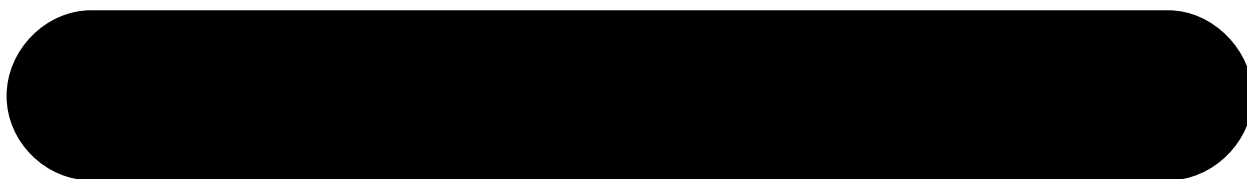
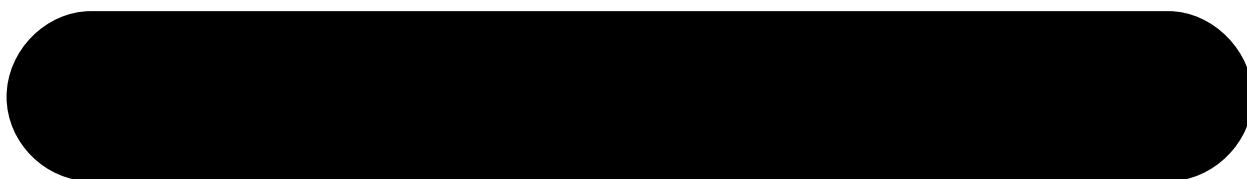
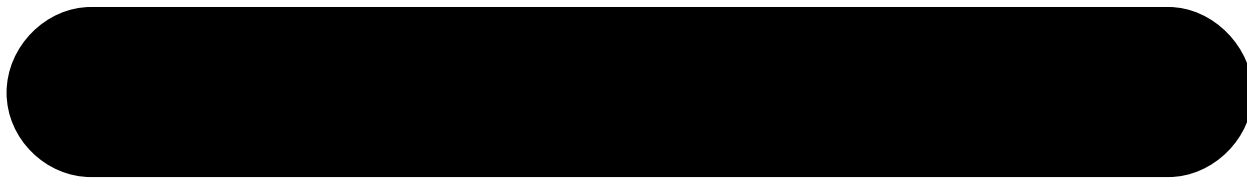


## 4. Trikonasana وضعیت مثلث

Trikonasana □ که به آن وضعیت مثلث نیز گفته می شود یکی از بهترین وضعیت های یوگا برای تقویت سیستم ایمنی بدن است. این وضعیت یوگای سطح Vinyasa را برای مبتدیان به مدت 30 ثانیه یا پنج تا ده نفس عمیق نگه دارید. بهتر است آسانا را صبح ، با انرژی و زمانی انجام دهید که غذا کاملاً هضم شده است. اما ، مانند سایر وضعیت ها ، دریابید که چه زمانی برای شما بهتر است - 2-3 ساعت قبل یا بعد از غذا.

مزایا: Trikonasana می تواند گردش خون در بدن شما را بهبود بخشد. این ممکن است به هضم غذا کمک کند ، فشار خون را کاهش دهد و تمرکز و تعادل را بهبود بخشد. ذهن شما را آرام می کند و استرس را کاهش می دهد.

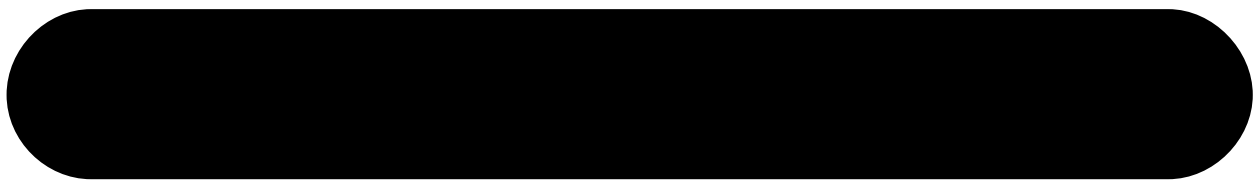
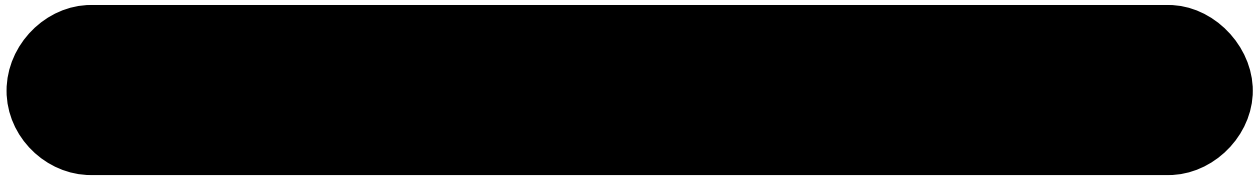




## 5. Utkatasana وضعیت صندلی

Utkatasana □ وضعیت صندلی ، مانند نشستن روی صندلی است – فقط کمی چالش برانگیز است زیرا شما از صندلی استفاده نمی کنید. برای داشتن بیشترین سود از اوتکاتاسانا ، حداقل 30-60 ثانیه یا 5-10 نفس عمیق در این حالت بمانید. مزایا: Utkatasana می تواند قدرت ، انرژی و تعادل شما را بهبود بخشد. هنگامی که هسته بدن را درگیر می کنید قلب شما را تحریک می کند و اندام های شکم را ماساژ می دهد. برای داشتن انرژی ، مرتباً Utkatasana را تمرین کنید.



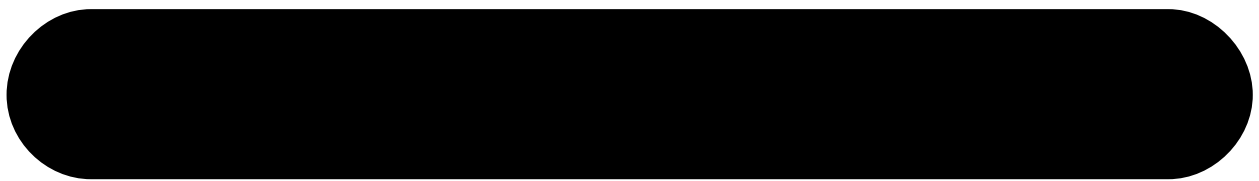


## 6. Bhujangasana وضعیت مار کبری

Bhujangasana □ که به آن ژست کبرا نیز گفته می شود ، شبیه سگ سر بالا است. Bhujangasana بخشی از تمرین Suryanamaskar است. این وضعیت مقدماتی Ashtanga Yoga را به مدت 15-30 ثانیه یا 5-10 تنفس حفظ کنید. فواید: Bhujangasana می تواند سیستم هضم و گردش خون شما را تحریک کند. این وضعیت باعث باز شدن قلب و ریه های شما می شود و به کاهش استرس کمک می کند. انعطاف پذیری ستون فقرات را افزایش می دهد ، روحیه شما را بالا می برد ، هسته شما را تحریک می کند و انرژی شما را افزایش می دهد.







## 7. Matsyasana وضعیت ماهی

Matsyasana □ که وضعیت ماهی نیز نامیده می شود. شبیه وضعیت های دیگر ، این وضعیت هاتا یوگا را به مدت 15-30 ثانیه یا پنج نفس عمیق نگه دارید.

فواید: Matsyasana هضم شما را تحریک می کند. می تواند تنش در شانه ها و گردن را برطرف کند. این ممکن است به تنظیم تنفس و تحریک غده پاراتیروئید کمک کند. اندام های گوارشی شما را ماساژ خوبی می دهد و اضطراب ، یبوست و خستگی را از بین می برد.

این وضعیت های یوگا مزایای فراوانی را در بر دارد که به طور مستقیم یا غیرمستقیم بر سیستم ایمنی بدن شما تأثیر می گذارد. یوگا با تقویت سیستم ایمنی بدن شما را از بیماری دور خواهد کرد.