

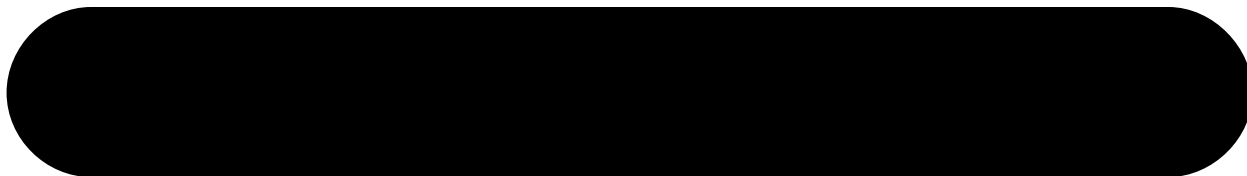
با فواید یوگا برای سلامتی آشنا شوید

فواید یوگا شما را حیرت زده خواهد کرد، با [نیلوفر آبی](#) همراه شوید.

یوگا انعطاف‌پذیری بدن را بالا می‌برد

در سال 2016، دو سازمان پیشرو یوگا [Yoga Journal](#) و [Yoga Alliance](#) یک نظرسنجی در سراسر جهان انجام دادند که به بررسی آمارهای مختلف در مورد یوگا می‌پرداخت. بیشترین دلیلی که مردم یوگا را انتخاب می‌کردند، «افزایش انعطاف‌پذیری بدن» بود.

انعطاف‌پذیری بخش مهمی از سلامت جسمانی به شمار می‌رود. [یوگا](#) سبک‌های مختلفی را ارائه می‌دهد که شدت آن از زیاد تا متوسط و حتی خفیف، متفاوت است. حتی خفیف‌ترین سبک‌های یوگا انعطاف‌پذیری بدن را افزایش می‌دهند. یوگا به ویژه برای بهبود انعطاف‌پذیری در بزرگسالان 65 سال و حتی سنین بالاتر نیز مفید است! کاهش انعطاف‌پذیری بخشی طبیعی از پیری است و یک مطالعه در سال 2019 نشان داد که یوگا انعطاف‌پذیری در سالمندان را بهبود می‌بخشد.



یوگا به کاهش استرس کمک می‌کند

دومین دلیل اینکه چرا مردم یوگا انجام می‌دهند، کاهش استرس است. براساس تحقیقات انجام شده یوگا در کاهش استرس موثر است. البته به یاد داشته باشید، تمرین فیزیکی تنها یکی از جنبه های یوگا است. مدیتیشن، تنفس و آیین های شنیداری، به طور قابل توجهی تنش را کاهش داده و استرس را کم می‌کنند.

یوگا سلامت روان را بهبود می‌بخشد

افسردگی یکی از شایع ترین اختلالات سلامت روان در جهان است. براساس یک تحقیق در سال 2017 که به تاثیر درمان‌های مبتنی بر یوگا بر علائم افسردگی می‌پرداخت، یوگا یک درمان موثر برای افسردگی بود. حرکات یوگا و تمرین‌های مبتنی بر تنفس

به طور قابل توجهی علائم افسردگی را بهبود می بخشد.

یوگا قدرت شما را افزایش می دهد

یکی از فواید یوگا برای سلامتی افزایش قدرت افراد است. در حالی که بیشتر مردم یوگا را با کشش و انعطاف پذیری مرتبط می دانند، برخی از انواع کلاس های یوگا را نیز می توان تقویت کننده در نظر گرفت. این فقط به سطح کلاس، رویکرد و استاد بستگی دارد. این امر یوگا را به شکلی چندوجهی از ورزش تبدیل می کند. اثربخشی یوگا در تقویت قدرت در چندین زمینه خاص به عنوان مثال، در مورد افراد مبتلا به سرطان سینه، بزرگسالان مسن و کودکان مورد مطالعه قرار گرفته است.



یوگا اضطراب را کاهش می‌دهد

تعدادی از اختلالات اضطرابی مختلف مانند اختلال اضطراب فراگیر، اضطراب اجتماعی و فوبیاهای خاص وجود دارد. حتی گاهی اوقات استرس مزمن را می‌توان به عنوان یک اختلال اضطرابی طبقه‌بندی کرد. مطالعات متعدد نشان می‌دهد که یوگا می‌تواند به عنوان یک درمان جایگزین برای اختلالات اضطرابی موثر باشد.

یوگا کیفیت زندگی افراد را بهبود می‌بخشد

سازمان بهداشت جهانی، کیفیت زندگی (QOL) را اینگونه تعریف می‌کند: «ادراک یک فرد از موقعیت خود در زندگی در چارچوب فرهنگ و نظام ارزشی و در ارتباط با اهداف، انتظارات، استانداردها و نگرانی‌هایش.»

برخی از عواملی که بر کیفیت زندگی تاثیر می‌گذارند شامل روابط، خلاقیت، فرصت‌های یادگیری، سلامتی و آسایش مادی می‌شوند. محققان کیفیت زندگی را به عنوان یک عامل مهم برای طول عمر افراد و بالا رفتن احتمال درمان بیماران در هنگام درمان یا آسیب مزمن می‌دانند. براساس یک تحقیق در سال 2019، یوگا اثرات مثبتی روی بهبود کیفیت زندگی در افراد مبتلا به درد مزمن نشان داد.

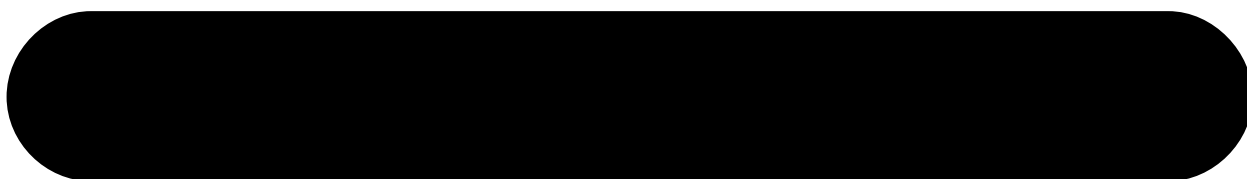
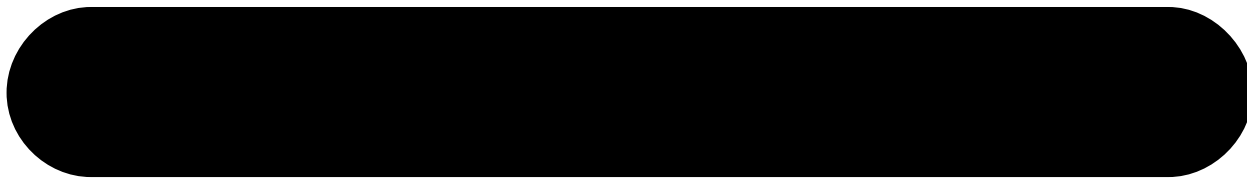
تقویت سیستم ایمنی بدن با یوگا

یکی دیگر از فواید یوگا اثر مثبت آن بر سیستم ایمنی بدن است. استرس مزمن بر سیستم ایمنی بن شما تاثیر منفی می‌گذارد. وقتی ایمنی شما به خطر بیفتد، بیشتر مستعد ابتلا به بیماری هستید. با این حال، همانطور که پیش از این گفته شد، یوگا یک درمان جایگزین با پشتوانه علمی برای رفع استرس در نظر گرفته می‌شود. برخی مطالعات ارتباط مشخصی بین تمرینات یوگا (به ویژه در دراز مدت) و عملکرد بهتر سیستم ایمنی پیدا کرده‌اند.

یوگا به حفظ تعادل بدن کمک می‌کند

تعادل فقط وقتی مهم نیست که در کلاس یوگا در Tree Pose روی یک پا بایستید. همچنین برای حرکات ساده روزمره مانند برداشتن چیزی از روی زمین، رسیدن به قفسه و پایین آمدن از پله‌ها نیز ضروری است. مطالعات نشان می‌دهد که یوگا تعادل و عملکرد کلی را در ورزشکاران بهبود می‌بخشد. به این ترتیب، بررسی تحقیقات انجام شده روی جمعیت سالم حاکی از آن است که تعادل بسیاری از افراد پس از تمرین مداوم یوگا بهبود می‌یابد.

حتی تحقیقات جدیدتر نشان می‌دهد که یوگا می‌تواند تعادل را در جمعیت مسن‌تر نیز بالا ببرد. برخی از سبک‌های یوگا می‌تواند به ویژه برای افراد مسن یا افراد آسیب‌دیده که تحرک کمتری دارند یا حفظ تعادل برای آنها مهم است، مفید باشد.



یوگا عملکرد قلب و عروق را بهتر می‌کند

تنفس در یوگا یکی از جنبه های مهم و مفید این ورزش است و می‌تواند عملکرد چندین سیستم را در بدن بهبود بخشد. به طور خاص، تحقیقات نشان می‌دهد که سیستم قلبی عروقی از کنترل سرعت تنفس بسیار سود می‌برد. این تحقیق نشان می‌دهد که تنفس یوگا در واقع ممکن است بر عملکرد قلب و عروق اثرگذار است.

یوگا به بهبود خواب کمک می‌کند

یکی دیگر از فواید یوگا برای سلامتی کمک به بهبود خواب است. هنگام اندازه‌گیری خواب، محققان به توانایی فرد در به خواب رفتن و میزان خواب ماندن توجه می‌کنند. بی‌خوابی می‌تواند یک یا هر دوی این جنبه‌ها را تحت تاثیر قرار دهد. یوگا هم سرعت

به خواب رفتن افراد و هم عمق خواب را بهبود می‌بخشد. این مسئله تا حدی به دلیل اثرات ورزش، آرامش ذهنی و کاهش استرس است که یوگا در بدن افراد ایجاد می‌کند.

یوگا می‌تواند عملکرد مغز را بهتر کند

از دیگر فواید انجام دادن یوگا بهبود عملکرد مغز است. حرکات یوگا در واقع ورزش ذهن و بدن به شمار می‌روند. تمرینات یوگا مناطقی از مغز را فعال می‌کند که مسئول انگیزه، عملکرد اجرایی، توجه و انعطاف‌پذیری عصبی هستند.

سخن آخر

در حالی که تحقیقات زیادی با توجه به اینکه مردم مدت زمان زیادی نیست که درگیر انجام این ورزش هستند، باید انجام شود، اما نتایج امیدوارکننده است. آنچه علاقمندان به یوگا برای هزاران سال تبلیغ می‌کردند، تاثیر یوگا برای سلامت کلی بدن ما بود. بسیاری از تمرین‌ها در دسته یوگا قرار می‌گیرند و بیشتر آنها شامل فعالیت بدنی نمی‌شوند، در عوض بر تکنیک‌های مدیتیشن تمرکز می‌کنند. از آنجایی که یوگا محدود به حرکت فیزیکی نیست، تمرینی است که می‌توانید هر روز انجام دهید. توصیه ما این است؛ روشی را پیدا کنید که بهترین اثرگذاری را روی شما داشته باشد. سرمایه‌گذاری در تمرینات یوگا، سرمایه‌گذاری روی خودتان به شمار می‌رود!