



دانشگاه حکیم سبزواری

۵ روش یوگا برای کاهش استرس:



# دانشگاه حکیم سبزواری

مدیریت تربیت بدنی

اردیبهشت ۹۹

## یوگا چیست؟

یوگا تمرین حرکتی ذهنی بدن می باشد. حرکات این ورزش هر دو عامل جنبش و کنترل تنفس و تمرکز را در بر دارد .

### معنی یوگا

باید بدانید که یوگا از ریشه کلمه سانسکریت YUJ گرفته شده که معنی آن اتحاد می باشد. در واقع یک بین تن و روان و حتی نیروهای مثبت و منفی وجودی انسان اتحادی غیرقابل باور به وجود می آورد. در واقع « پیوستن یا ادغام تمام جنبه های فردی \_ بدن با ذهن و ذهن با روح » برای رسیدن به یک زندگی شاد، متعادل و مفید می باشد.

### فواید یوگا به شرح زیر است:

کاهش استرس و اضطراب

کاهش نشانه های افسردگی

تعادل و انعطاف پذیری بهتر

بهبود وضعیت خواب

افزایش ایمنی به علت تحریک سیستم لنفاوی

از بین بردن سموم و فلزات سنگین

افزایش قدرت و استقامت

بهبود جریان خون

عملکرد بهتر گوارشی

کاهش علائم مربوط به بارداری و افسردگی پس از زایمان

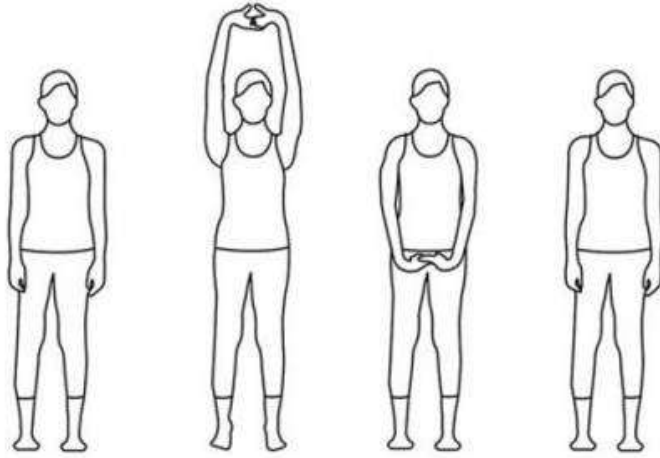
بهبود وضعیت بدنی و کاهش علائم اختلال شخصیتی

درد مزمن ، از جمله مواردی که به علت مشکلات عضلانی مانند کمردرد یا سردرد مکرر ایجاد می شود.

### حرکات یوگا برای رهایی از تنش، اضطراب و استرس

ثابت شده است که این تمرین ذهنی یک راه عالی برای تسکین ذهن، بدن و روح است و در حالی که کل تمرینات یوگا برای تمرین تمدد اعصاب و آرامش است، حرکاتی خاص در یوگا وجود دارد که نسبت به سایر حرکات تاثیر بیشتری در کاهش استرس دارند.

## ۱- ژست کوهستان ایستاده (تاداسانا):



درست همانطور که از نامش بر می آید، کوهستان ایستاده (تاداسانا)، ژستی برای حملات پانیک و ترس است.

*"هر کجا که هستیم، آنچه را که انجام می دهیم را متوقف می کنیم، ژستم را می گیریم و نفس می کشیم."*

این پدیده، پادزهری برای ترس است، حامی زمینی حتی در سخت ترین زمانهاست.

۱. موقعیت ایستاده راحتی را روی تشک یوگا خود پیدا کنید.
۲. پاهای خود را به طور موازی و باسن خود جدا کنید.
۳. انگشتان پا را بلند و باز کنید، از طریق پایه انگشت بزرگ پا، انگشت کوچک و مرکز پاشنه فشار دهید.
۴. زانوها را بالا ببرید، مراقب باشید که زانوها را قفل نکنید، زیرا قفل شدن باعث ایجاد احساس اضطراب می شود.
۵. با فشار به سمت پایین دادن پاشنه تا رسیدن به تاج سر به سمت سقف، ژست مناسبی را پیدا کنید.
۶. همانطور که پایتان را فشار می دهید، حس می کنید که سرتان بالا می رود، و طول ستون فقرات بیشتر می شود.
۷. کف دست رو به جلو، به طوری که بازوهایتان به سمت خارج بچرخد.
۸. نفس عمیقی را از داخل بینی انجام دهید و با دهان بازدم کنید.
۹. این دم و بازدم را تکرار کنید. سپس به آرامی دهانتان را ببندید و تمرکز کنید تا از بینی دم و بازدم را انجام دهید.
۱۰. اگر دوست دارید، چشمانتان را ببندید.
۱۱. بر تنفس خود تمرکز کنید.
۱۲. شما می توانید تا زمانی که نیاز دارید، در این حالت باقی بمانید، اجازه دهید که حس کنید بلند، پایدار و ایمن، درست مثل یک کوه هستید.

## ۲- ژست درخت (ورکسسانا) :



۱. به پایین نگاه کنید و اطمینان حاصل کنید که هر دو پا هنوز به جلو اشاره دارند و لگن کاملاً از هم باز شده است. پاهای شما باید موازی با ریل راه آهن باشد.
  ۲. انتخاب کنید که با کدام پایتان شروع کنید.
  ۳. پایتان را از زمین جدا کنید، پای خمیده خود را به ساق پا و ران خود برسانید.
  ۴. کف پای خود را روی زانوی خود قرار ندهید.
  ۵. وقتی که از اضطراب رنج می‌برم، دوست دارم دستانم را به مرکز قلبم برسانم و یک کف دستم را بر بالای قلبم می‌گذارم. نفس‌های عمیقی به دست خود بکشید.
  ۶. همه چیز خوب است.
  ۷. در طرف دیگر هم تکرار کنید.
- هرچند اضطراب ممکن است با احساس اضطرابتان فکر کنید که در حال پرواز روی باد هستید، اما به یاد داشته باشید که مثل درخت قوی هستید. ریشه‌های شما عمیق است. حتی اگر باد شلاق بزند و شاخه‌های شما را در اطراف بچرخاند، اما شما می‌توانید با ریشه‌هایتان در حتی سخت‌ترین زمانها نیز باقی بمانید.

### ۳- گربه و گاو با نفس شیرها:



۱. دستها و زانوها را به شکل میز دهید. حتما دستهای خود را از هم باز کنید، شانه های خود را از هم باز کنید و پاها را از زانو باز کنید.
  ۲. با دم از طریق بینی، تیغه های شانه ای را به کمرتان بکشید تا ستون فقرات را بچرخانید و به بالا نگاه کنید.
  ۳. حالا با بازدم، استخوان های کمرتان را پهن کنید و کمرتان را گرد کنید، هوا را از دهان خارج کنید، زبان خود را به مدت طولانی بیرون ببرید و به نوک بینی خود نگاه کنید.
  ۴. این کار را تکرار کنید.
- دم همیشه از طریق بینی صورت میگیرد و خم کردن ملایم کمر را دارد و بازدم با دهان است با زبانی بیرون و نگاه به نوک بینی. نگران نباشید اگر احساس خنده داشتید، در واقع، یک خنده کوچک می تواند به رفع خلق و خوی اضطرابی کمک کند!

#### ۴- ژست کودک (بالاسانا):



این ژست می تواند برای آرامش و تنفس به کمر کمک کند. به دلایلی این را ژست کودک می نامند، زیرا به ما اجازه می دهد که استراحت کنیم، به ما اجازه می دهد تا به طور کامل احساس اضطراب را با حس ایمنی جابه جا کنیم .

۱. به روی زمین زانو بزنید.
۲. اگر پیشانی شما به آسانی به زمین نرسد، با کمک بلوک ها، پتو ها و یا بالشتک ها زمین را به خود برسانید.
۳. به همین ترتیب، اگر ران شما به راحتی نمی تواند به پاشنه پا برسد، یک پتو را در پشت زانو قرار دهید.
۴. بازوهای خود را پایین بیاورید، به طوری که کف دست با پاشنه پا روبرو شود.
۵. مهمترین چیز این است که اجازه دهید این ژست به شما در زمان اضطراب به وسیله فشار آوردن پیشانیتان به زیلو کمک کند، اجازه دهید چشم سوم شما واقعا به زیلو و کمی به پایین فشار وارد کند و در فضای بین ابروها نفس بکشید.
۶. عمیق نفس بکشید.

وقتی که نگران می شوید، به مدت پنج، ده یا حتی پانزده دقیقه در این وضعیت قرار بگیرید.



۱. پاهایتان را از هم دور و پهن کنید.
۲. کم کم زانوها را تا جایی که می توانید از هم دور کنید و چمباتمه بزنید.
۳. ایده آل است که بازوهایتان را به داخل زانوهایتان قرار دهید. مشکلی نیست اگر که پاهایتان بلند شود.
۴. اگر پشت ساق پایتان راحت است، می توانید چمباتمه خود را پهن تر کنید، و یا می توانید از حوله، پتو و یا تشک زیر پاشنه خود برای کمک استفاده کنید.
۵. اگر بازوهایتان را در داخل زانویتان قرار دادید، دست هایتان را با هم فشار دهید و از بازوها استفاده کنید تا به آرامی ران ها و باسنتان را باز کنید. (توجه داشته باشید که زانوها را فشار ندهید) تا زمانی که راحت هستید این کار را ادامه دهید، اما هدف حداقل سه تا پنج تنفس است.
۶. تنفس عمیقتان را به داخل لگن برای پاشنه خود به سمت زمین فشار دهید.
۷. حس انرژی زمین را که برای دیدارتان بلند شده را احساس کنید.
۸. هنگامی که اینکار را انجام می دهید، به آرامی به پاشنه خود فشار وارد کنید تا ژست ایستادن ذهنی کوه را برای اتمام این ژست انجام دهید.

## **آدرس های ارتباطی با مدیریت تربیت بدنی دانشگاه:**

تلگرام: @hsu\_sport

واتس آپ: +۹۸۹۳۳۱۱۱۷۹۶۴

اینستاگرام: @hsu\_sport

سروش: @hsu\_sport

پیامک: ۰۹۳۳۱۱۱۷۹۶۴

**۳۰ دقیقه ورزش در خانه بهترین راه برای شکست کرونا است**