

۵۰ روش که یوگا از طریق آنها باعث سلامتی می شود

نویسنده: تیموتی مک کال

ترجمه: محمدی

منبع: اینترنت (www.drmccall.com)

در اینجا ۵۰ روش که از طریق آنها یوگا طبق شواهد و تحقیقات علمی در غرب برای ایجاد سلامتی در انسان تاثیر گذار است آورده شده. با وجود تاثیرات فراوان دیگر موارد زیر به منظور ایجاد یک دید کلی در خصوص چگونگی کاربرد تمرینات مختلف یوگا در بهبود سلامتی انسان آورده شده است.

این تاثیرات به هفت دسته جداگانه تقسیم شده اند که شامل: ۱- اسکلتی ماهیچه ای ۲- گردش خون ۳- متابولیک ۴- سیستم عصبی ۵- کار اعضاء بدن ۶- روحی روانی ۷- فواید بعضی از تمرینهای بخصوص و در پایان چند تاثیر متفرقه دیگر

تاثیرات اسکلتی ماهیچه ای:

اثرات یوگا بر روی بدن فیزیکی بنیادی و اساسی می باشد اگرچه این تاثیر فقط بدلیل انجام آساناها نیست. ایجاد قدرت و انعطاف و بهبود فرم بدن و متعادل کردن آن خود به تنهایی کافی است اما این موارد به نوبه خود باعث جلوگیری از بسیاری از بیماریهای مرتبط و همچنین تسریع در درمان آنها می شود.

۱- انعطاف بیشتر:

به زمانی که اولین بار به کلاس یوگا آمدید فکر کنید. احتمالاً شما کششهایی را مجبور شدید در بدن خود انجام دهید که قبلاً حتی به آن فکر هم نمی کردید. ولی با ممارست و گذشت زمان حتماً متوجه شده اید که نواحی سفت و خشک بدن نرم تر شده اند و بتدریج حرکات ناممکن، ممکن شده اند. تحقیقات علمی نشان داده است تمرین مرتب یوگا باعث انعطاف بیشتر در ماهیچه ها و افزایش دامنه حرکتی مفاصل می گردد. اما سوال این است که این مسئله چه تاثیری بر سلامتی می گذارد؟

به چند مثال توجه کنید:

– خشک و سفت بودن لگن می تواند باعث فشار بر روی مفصل زانو بدلیل هم راستا نشدن استخوان ساق پا و ران شود.

– کمر درد می تواند بدلیل خشکی ماهیچه های پشت ران (همسترینگ) که باعث صاف شدن کمر می شوند ایجاد گردد.

– عدم انعطاف در ماهیچه ها و بافتهای هم بند مانند لیگامنتها و فاسیای می تواند باعث بهم خوردن فرم بدن و نتیجه ندادن تلاش برای بهبود آن گردد.

۲- ماهیچه های قویتر:

بسیاری از افراد دوست دارند تا بدلیل زیبایی اندام ماهیچه های خود را تقویت کنند. اما جدای از این مطلب باید توجه کرد: ضعیف بودن ماهیچه ها باعث مشکلات زیادی مانند آرتروز، کمردرد و خمیدگی پشت در سنین بالا می شود. خوشبختانه، تمرین آسانا های یوگا نه تنها ماهیچه ها را تقویت می کند بلکه این کار را همراه با متعادل کردن قدرت و انعطاف آنها انجام می دهد، برخلاف ورزشهایی مانند وزنه برداری که تمرینات آنها باعث عدم تعادل بین قدرت و انعطاف ماهیچه ها شده و انعطاف را کاهش می دهند.

۳- مفاصل سالمتر:

غضروفها در مفاصلی مانند زانو شبیه ضربه گیر عمل کرده و به استخوانها اجازه می دهند که به آرامی بر روی هم بلغزند. تمرینات یوگا باعث میشود مفاصل بتوانند در حداکثر دامنه خود حرکت کنند. که می تواند به جلوگیری از بیماریهایی مانند آرتروز و ناتونیهایی حرکتی بدلیل درگیر کردن مناطقی از غضروف که تا کنون استفاده نشده است، کمک کند.

غضروفها مانند اسفنج عمل کرده و فقط زمانی که با فشار آمدن به آنها به هنگام حرکت مایع داخلشان بیرون داده می شود می توانند مواد غذایی تازه را دریافت کنند. عدم تغذیه بعضی از مناطق غضروف باعث فرسایش تدریجی آن می شود. و در نتیجه استخوان زیر آن بدون محافظ باقی می ماند، مانند ترمزی که لنتهای آن تمام شده است.

۴- تغذیه دیسکهای بین مهره ای:

مانند غضروفها در مفاصل، دیسکهای بین مهره ای ستون فقرات نیز ضربه گیرهای بین مهره ها هستند که تحت انقباض و انبساط قرار دارند و برای جذب مواد غذایی باید حرکت کنند. یک تمرین متعادل که شامل آساناهای خم به عقب و خم به جلو و حرکات پیچشی باشد به دیسکها کمک می کند تا انعطاف پذیری خود را حفظ کنند.

۵- تقویت استخوانها:

در بسیاری از آساناهای یوگا وزن بدن بر روی قسمتی از آن مانند دستها، پاها و یا شانه ها قرار می گیرد که تاثیر مثبت آن در تقویت استخوانها و جلوگیری از پوکی استخوان اثبات شده است. برخلاف بیشتر ورزشهای دیگر در یوگا حالتیهایی مانند سگ سرپایین و یا سیرشاسانا باعث می شوند تمام وزن بدن بر روی استخوان بازو قرار گیرد، که معمولاً محل وقوع شکستگیها بر اثر پوکی استخوان می باشد. یک تحقیق چاپ نشده که در دانشگاه ایالتی کالیفرنیا در لس آنجلس انجام شده نشان می دهد که تمرینات یوگا تراکم استخوانها را در ستون فقرات بدلیل تحمل وزن در هنگام انجام آساناها افزایش می دهد. بعلاوه توانایی اثبات شده یوگا در پایین نگه داشتن هورمون استرس **کورتیزول** میتواند به حفظ کلسیم در استخوانها و در نتیجه تقویت آنها کمک کند.

۶- بهبود فرم بدن

فرم نامتعادل بدن باعث مشکلات کمر، پشت، گردن و سایر ماهیچه ها و مفاصل می گردد و یکی از عوامل تاثیر گذار بر مشکلات اعصاب است که به عنوان نمونه من در بازوی خود داشتم. زمانی که من یوگا را شروع کردم به دلیل سالها مطالعه و کار با کامپیوتر دارای فرم بدنی کاملاً

نامتعادل بودم. همچنین کاسه سر من حدود چند سانتی متر در جلوی ستون فقراتم قرار داشت، که یک مشکل معمول در فرم بدن اکثر افراد می باشد. زمانی که شخص بطور نامناسب در صندلی قرار می گیرد بدن برای جبران این حالت قوسهای طبیعی کمر و گردن را صاف می کند که باعث ایجاد درد و آرتروز در ستون فقرات می شود.

کاسه سر شبیه یک توپ بزرگ و سنگین و گرد است. زمانی که این توپ مستقیماً در امتداد ستون فقرات قرار می گیرد گردن و پشت برای نگه داشتن آن فشار کمی را تحمل می شوند. اما زمانی که سر چند سانتی متر جلوتر از بدن قرار می گیرد ماهیچه های نگه دارنده آن دچار فشار و کشیدگی می شوند. قرار گرفتن سر در جلوی بدن باعث مشکل دیگری در جهان مدرن به نام خستگی می گردد. نگه داشتن این توپ سنگین برای هشت تا ده ساعت در روز باعث مصرف انرژی بیشتر و خستگی و نداشتن نیرو برای انجام بقیه کارها می شود.

گردش خون:

تمرین آسانا ها، بویژه می تواند باعث بهبود جریان خون در بدن شود. قلب قویتر و آرامش در رگهای خونی باعث بهبود جریان خون شده و خون نیز با تغییراتی که در آن ایجاد می گردد سالمتر می شود.

۷- بهبود ارسال اکسیژن به سلولها :

سلولها زمانی که اکسیژن زیادتری از طریق خون دریافت می کنند وظایف خود را بهتر انجام می دهند. معلوم شده است که رلکسیشن در یوگا جریان خون را به اعضاء انتهایی بدن مانند دستها و پاها افزایش می دهد. عقیده بر این است که حرکتهایی که همراه با پیچش بدن می باشند خون سیاهرگی را از ارگانهای داخلی بدن بیرون رانده و اجازه می دهد که با برگشت بدن از وضعیت پیچ به حالت عادی خون تازه و دارای اکسیژن وارد عضو مربوطه شود. همچنین یوگا میزان **هموگلوبین** و **گلبولهای قرمز** خون را که وظیفه حمل اکسیژن به بافتها را برعهده دارند افزایش می دهد.

۸- برگشت خون از سیاهرگها را بهبود می بخشد :

سیاهرگها با توجه به حرکت اعضاء هم جوار بدن به هنگام انجام حرکات یوگا (آساناها) خون را از مناطق کناری بدن به مرکز بازمی گردانند. بدلیل اثرات جاذبه، حرکات معکوس باعث برگشت خونهای سیاهرگی از پاها و پایین تنه به طرف قلب می شود و از آنجا برای دریافت اکسیژن به طرف ششها پمپاژ می گردد. این مسئله بویژه برای افرادی که دچار ورم پاها بدلیل بیماری کلیه می باشند مفید است.

۹- افزایش جریان مایع لmf (آب میان بافتی) در بدن:

زمانی که شما ماهیچه ها را تحت انقباض و کشش قرار می دهید یا اعضاء بدن را حرکت می دهید و وارد یکی از وضعیتهای یوگا می شوید یا از آن خارج می شوید، جریان لmf در بدن بهبود پیدا می کند. که این مسئله به سیستم لمفاوی در مبارزه با بیماریهای ویروسی و باکتریایی و سرطان کمک می کند و همچنین به دفع مواد زائد سمی حاصل از فعالیتهای سلولها کمک می کند.

۱۰- تأثیر بر سیستم قلبی و عروقی:

از پایین آوردن خطر حملات قلبی تا رهایی از افسردگی، تمرینات ایروبیک (هوازی) عامل قدرتمندی هستند برای پیش گیری و درمان. تمام قسمتهای یک حرکت یوگا هوازی نمی باشد اما زمانی که بالانرژی و قدرت انجام گردد می تواند باشد. حتی تمریناتی از یوگا که ضربان قلب را از نظر تعداد به محدوده تمرینات هوازی نمی رسانند می توانند فعالیت قلبی و عروقی را بهبود بخشند. مطالعات نشان داده است که تمرین یوگا تعداد ضربان قلب به هنگام استراحت را پایین می آورد و استقامت و همچنین میزان اکسیژن ورودی به بدن را در حین تمرین افزایش می دهد که همه موارد فوق نشانگر خصوصیات بهبود یافته یک تمرین ایروبیک می باشند. یک تحقیق نشان داده است که افرادی که فقط تمرین پرانایاما را انجام داده اند توانایی انجام تمرینات بدنی بیشتری با مصرف اکسیژن کمتر داشته اند.

۱۱- پایین آوردن غلظت خون:

حملات قلبی و سکتة های مغزی دو عامل مهم مرگ و میر افراد در جهان صنعتی مدرن می باشند. در اغلب موارد یک لخته جریان خون در رگ را مسدود می کند. یوگا غلظت خون را با کاهش چسبندگی پلاکتها و کاهش سطح پروتئینهای لخته کننده خون، کاهش می دهد.

۱۲- فشار خون را پایین می آورد:

فعالیت بدنی و کاهش وزن که نتیجه انجام تمرین های روزانه یوگا باعث کاهش فشار خون می شود. ریلکسیشن در یوگا بویژه باعث کاهش فشار خونهای بالا می شود. دو تحقیق در مورد افراد با فشار خون بالا در ژورنال پزشکی کشور انگلیس به نام *لانست* اثرات *شاولاسانا* (ریلکسیشن) را نسبت به حالت دراز کشیدن معمولی بر روی تخت باهم مقایسه نموده است. بعد از گذشت سه ماه از تمرین، *شاولاسانا* باعث کاهش ۲۶ واحدی در فشار خون سیستولیک (عدد بالایی) و ۱۵ واحدی در فشار خون دیاستولیک (عدد پایینی) شد. قابل توجه است که فشار خون حد بالا دچار کاهش بیشتری توسط یوگا بوده است.

متابولیک:

اگرچه در زیر بیشتر در مورد وضعیت هورمون کورتیزول توضیح داده شده، هورمونهای بیشتری در بدن وجود دارند که شواهد بدست آمده نشانگر تأثیر یوگا بر روی میزان آنها در بدن می باشد. همچنین یوگا باعث کاهش کلسترول و تسهیل در کاهش وزن می گردد.

۱۳- پایین آوردن سطح هورمون استرس (کورتیزول) در بدن:

غدد آدرنالین در پاسخ به موقعیتهای بحرانی هورمون کورتیزول را تولید می کنند. که نتیجه آن تقویت موقت سیستم ایمنی است. اما بالا ماندن سطح هورمون کورتیزول باعث اختلال در انجام وظیفه سیستم ایمنی بدن می شود. هورمون کورتیزول همچنین به ایجاد حافظه بلند مدت کمک می کند ولی در طولانی مدت باعث تضعیف حافظه و ایجاد تغییرات دائمی در مغز می گردد. افزایش کورتیزول همچنین باعث ایجاد افسردگی می

شود. افزایش کورتیزول می تواند موجب پوکی استخوان بدلیل جذب کلسیم وسایر مواد معدنی از استخوانهاو تاثیر منفی بر تولید استخوان جدید گردد.

میزان زیاد کورتیزول بصورت باعث بالا رفتن فشار حادقل و حداکثری خون و همچنین اشکال در تولید انسولین می شود که همگی فاکتورهای عامل بیماری قلبی می باشند. سطح بالای کورتیزول به آنچه که محققان به آن رفتار (جستجوی غذا) می گویند می انجامد که باعث تجمع چربی در شکم و افزایش وزن و احتمال ابتلا به دیابت و بیماریهای قلبی می گردد. با کاهش سطح کورتیزول یوگا به رفع مشکلات فوق کمک می کند.

۱۴- کاهش وزن:

یوگا همچنین می تواند بدلیل سوزاندن کالری، استفاده از غذاهای گیاهی و آگاهی فرد به هنگام غذا خوردن باعث کاهش وزن گردد. همچنین ابعاد روحی و روانی مشکل چاقی بوسیله یوگا قابل حل می باشد.

۱۵- قند خون پایین تر:

مشخص شده است که یوگا پایین آورنده میزان قند خون در افراد دیابتی می باشد. بخشی از این اثر میتواند بدلیل کاهش سطح کورتیزول و آدرنالین در خون باشد. سطح بالای قند خون خطر حملات قلبی و مشکلات کلیه و نابینایی را افزایش می دهد. یوگا همچنین از طریق کاهش وزن فرد به کاهش قند خون و همچنین بهبود اثر انسولین بر قند خون کمک می کند.

۱۶- تاثیر مثبت بر کلسترول خون:

یوگا می تواند سطح کلسترول خون را پایین بیاورد که یک عامل عمده در ابتلا به بیماری قلبی می باشد، بدین معنی که سطح کلسترول مضر خون (LDL) را پایین آورده و سطح کلسترول مفید خون (HDL) را تقویت می کند.

۱۷- کاهش تری گلیسرید خون:

معلوم گردیده است که سطح تری گلیسرید که فرم دیگری از چربی خون می باشد و در ایجاد بیماری قلبی و بعضی مشکلات دیگر موثر است توسط یوگا پایین می آید.

سیستم عصبی :

یوگیاها اعتقاد دارند زمانی که تنفس آرام است سیستم عصبی و همچنین مغز در حالت ریلکس می باشند. در همین سالهای اخیر تکنولوژی جدیدی به نام MRI و تجهیزات حساس تر اندازه گیری امواج مغز به فهم ما در خصوص نحوه تاثیر یوگا در این مورد کمک کرده اند.

۱۸- متعادل کردن سیستم عصبی:

با ایجاد ریلکسیشن و آرام کردن تنفس همراه با آگاهی و تمرکز به هنگام انجام حرکات، یوگا می تواند تعادل را از سیستم عصبی سمپاتیک بر روی سیستم عصبی پاراسمپاتیک ببرد. سیستم عصبی سمپاتیک به منظور عکس العمل در برابر موقعیتهای بحرانی طراحی شده است و معمولاً تحت عنوان پاسخ «جنگ و گریز» شناخته شده است و در بسیاری از افراد بصورت شدید فعال می گردد. سیستم عصبی پاراسمپاتیک بیشتر آرامش دهنده و انرژی بخش می باشد که باعث پایین آوردن تعداد تنفس و ضربان قلب شده و همچنین کاهش دهنده فشار خون و افزایش دهنده جریان خون به ارگانهای داخلی مانند روده ها و سیستم تولید مثل می باشد. این اثرات شامل آنچه که دکتر هربرت بنسون به آن پاسخ آرامشی نام نهاده، می گردد.

۱۹- بهبود حس آگاهی از اعضاء بدن:

این حس باعث می شود که فرد بداند که هریک از اعضاء بدنش به چه صورت در فضا قرار گرفته و آنها را موقعیت یابی کند حتی با چشمهای بسته. بیشتر مردمی که دارای فرم بدنی نامناسب و یا الگوهای حرکتی نادرست هستند بطور مناسب از این آگاهی برخوردار نیستند و این ضعف می تواند بعنوان مثال بر اثر مشکلات درزانو و یا کمر درد باشد. اما تمرین روزانه آسانا ها این توانایی را در آگاهی از وضعیت بدن بصورت مداوم و پیوسته ایجاد کرده و بهبود می بخشد.

۲۰- بهبود تعادل:

در حالی که قدرت جسمانی یک فرد مسن می تواند به او کمک کند که نیافتد، شمایاز هم احتمالاً کمتر تمایل دارید که در تاریکی شب به داخل حمام بروید هر چند تعادل خود را با انجام مرتب آسانایی مانند درخت بهتر کرده باشید. تعادل خوب شاید کم اهمیت بنظر برسد مگر اینکه به این نکته توجه کنید که دلیل اصلی شکستگیهای لگن که منجر به استراحت اجباری در خانه می گردند افتادن در اثر عدم تعادل می باشد.

۲۱- افزایش کنترل بر فعالیتهای بدن:

بعضی از تمرین کننده های پیشرفته یوگا می توانند فعالیتهای بدن خود را بصورت غیر معمولی به کنترل درآورند، که بسیاری از این فعالیتهای توسط سیستم عصبی کنترل می شوند. دانشمندان یوگی هایی را زیر نظر گرفته اند که به صورت دلخواه ضربان قلب خود را تغییر داده و یا الگوی امواج مغزی بخصوصی تولید کرده و یا با تکنیک مدیتیشن دمای بدن را تا ۱۵ درجه فارنهایت افزایش داده اند. حال که آنها توانسته اند این کار را انجام دهند شما نیز می توانید بیاموزید بعنوان مثال در صورتی که درخواستی در خواستن مشکل دارید به اراده خود اعضاء بدن را به منظور خواب بهتر ریلکس کنید و

۲۲- تغییر سطح انتقال دهنده های عصبی:

یک تحقیق در دانشگاه بنارس کشور هندوستان نشان داد که انجام ۳ تا ۶ ماه یوگا افسردگی را بهبود بخشیده و سطح سروتونین (یک ماده شیمیایی که پیامهای عصبی را در مغز منتقل می کند و تاثیر ضد افسردگی، خشم، هراس، وسواس و اضطراب را نیز دارد) را بصورت چشمگیری بالا

می برد و همچنین سطح **مونو آمین اکسیداز** (ماده شیمیایی که باعث تخریب انتقال دهنده های عصبی مانند سروتونین می شود) و **کورتیزول** (هورمون استرس) را کاهش می دهد. تمام این تغییرات در جهت بهبود حالات روحی و روانی فرد می باشد. نتایج مشابهی در مورد (TM) که یک نوع مدیتیشن همراه با مانترا است ، نیز بدست آمده است.

۲۳- تغییر فعالیت در مغز :

دکتر ریچارد دیویدسون در دانشگاه ویسکانسین با استفاده از یک نوع اسکن پیچیده مغز تحت عنوان (MRI) ، که جریان خون به قسمتهای مختلف مغز را اندازه گیری می کند ، دریافت که فعالیت قسمت جلویی در سمت چپ کورتکس مغز در افرادی که مراقبه (مدیتیشن) می کنند ، افزایش می یابد که در نتیجه باعث افزایش سطح شادی در شخص و بهتر شدن کارایی سیستم ایمنی می گردد. فعالیت جالب و اعجاب انگیز تر در بخش چپ مغز در افرادی که بصورت طولانی تر و مداوم تر تمرینات را انجام می دادند نمایان شد. با توجه به این که تحقیقات در این حوزه تازه شروع شده است ، احتمالاً در سالهای آینده بیشتر از آن خواهیم شنید.

۲۴- آگاهی از تنشهای ماهیچه ای:

آیا تا کنون بدون آنکه بخواهید فقط خود را نگاه کنید به هنگام در دست گرفتن خودکار و یا گوشی تلفن و یا فرمان اتومبیل به خود توجه نموده اید که چقدر محکم آن را در دست می گیرید؟ آیا صورت خود را هنگام خیره شدن به مونیتر کامپیوتر تحت تنش قرار می دهید؟ این رفتارهای ناخودآگاهانه می تواند باعث تنشهای حاد در مچ دستها ، بازوها ، شانه ها ، گلو و صورت شود. سفت کردن غیر لازم ماهیچه ها باعث خستگی و درد و التهاب در آنها می گردد ، که از طرف دیگری می تواند شخص را دچار استرس و احساس بد نماید . باید سعی کنیم که برای انجام هر کاری کمترین میزان تنش ممکن را در ماهیچه ها ایجاد نماییم.

هنگامی که شما یوگا را تمرین می کنید ، هنگام تمرکز شروع به توجه به قسمتهایی از بدن که دچار تنش هستند و یا به طور ناخودآگاه منقبض شده اند، می نمایید. این قسمتها ممکن است در زبان ، چشمها و یا ماهیچه های صورت و یا گلو باشند. در مورد زبان و ماهیچه های اطراف چشمها حفظ آگاهی روی آنها، می تواند تنشهای موجود را برطرف نماید . در مورد سایر ماهیچه ها مانند ماهیچه های جلوی ران ، ماهیچه های دوزنقه ای پشت و ماهیچه های باسن ممکن است سالها طول بکشد تا با تمرین آسانها نحوه ریلکس کردن آنها را فرا بگیریم .

۲۵- ایجاد رهایی موقت از تنشها و فشارهای حسی :

بسیاری از مردم در جهان مدرن تحت تاثیر بیش از حد محرک های خارجی مانند صداها و یا تصاویری قرار می گیرند که می تواند ایجاد کننده حالت شوک برای سیستم عصبی باشد. یوگا اغلب در محیطی آرام و با نوری ملایم انجام می شود. تمریناتی مانند حرکات انرژی بخش ، یوگانیدرا ، شواسانا و همچنین پرانایاما و مدیتیشن باعث تقویت **پراتیاهارا** شده و جهت گیری حواس را به داخل برمی گرداند. که باعث ایجاد آرامش در سیستم عصبی می گردد. در یوگا اعتقاد بر این است که که آرامشی که شما بر اثر تمرینات کسب می کنید می تواند به بقیه زندگی نیز گسترده شود.

کار اعضاء بدن:

بنظر می رسد که یوگا به تعدادی از ارگانها و سیستمهای بدن در انجام وظایف خود کمک می کند تا بهتر عمل کنند.

۲۶- عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می بخشد:

بسیاری از تمرینات یوگا شامل آسانا و پرانایامی توانند باعث بهبود کار سیستم ایمنی شوند اما تاکنون **مديتیشن** قویترین تاییدیه را از نظر علمی در این خصوص داشته است. مديتیشن نشان داده که درد و مورد ذکر شده در زیر باعث افزایش ایمنی شده است، برای مثال افزایش سطح آنتی بادی (ماده ای که بدن برای مقابله با بیماریها در خون تولید می کند) در پاسخ به تزریق یک واکسن و پایین آوردن آن در هنگام دچار شدن به یک بیماری خود ایمنی (بیماری که توسط موادی که خود از بیماریها جلوگیری می کنند ایجاد می شود) مانند سوریاژیس (یک نوع بیماری پوستی) می باشد، که هنگام رفتار نامناسب تخریب کننده توسط سیستم ایمنی ایجاد می گردد.

۲۷- بهبود عملکرد ریه ها :

کسانی که یوگا انجام می دهند تعداد تنفس خود را کاهش داده و حجم هوای ورودی به بدن را افزایش می دهند که هر دو حالت باعث ایجاد آرامش در بدن می گردد و بسیار مفید برای بدن می باشد. یک تحقیق در سال ۱۹۹۸ که در لانست به چاپ رسید تکنیکی از یوگا را که «تنفس کامل» نام دارد برای کسانی که مشکلات ریوی و یا قلبی دارند آموزش می داد. پس از یک ماه تعداد متوسط تنفسهای آنها از ۱۳.۴ تنفس در دقیقه به ۷.۶ تنفس کاهش یافت، ظرفیت تمرینی آنها بصورت چشمگیری افزایش یافت و همچنین درصد جذب اکسیژن خون آنها بالا رفت. به اضافه مشخص شد که تمرینات یوگا پارامترهای گوناگونی را در خصوص عملکرد ریه ها بهبود بخشیده که شامل حجم تنفس حداکثر و میزان بازدم را که توضیح این مسئله است که چرا این تمرین برای بیماران آسمی مفید است.

۲۸- بهبود عملکرد مغز:

مشخص شده است که یوگا باعث بهبود هماهنگی فعالیتهای مغزی و زمان عکس العمل مغز، حافظه و حتی ضریب هوشی افراد می گردد. افرادی که TM (نوعی مديتیشن) انجام می دهند در توانایی حل مسائل پیشرفت داشته اند. بخاطر آوردن مطالب در آنها بهتر بوده و گیرایی اطلاعات در ایشان سریعتر می باشد. در کنار کمک به مغز به منظور فعالیت بهتر، یوگا نحوه تمرکز و توجه به موضوع را آموزش می دهد. زمانی که ما کمتر بوسیله افکارمان دچار مزاحمت شویم بهتر می توانیم بر زمان حال تمرکز کنیم .

۲۹- بهبود عملکرد روده ها:

کاهش استرس به حل مشکلات گوارشی مانند زخمها و یاسندرم روده تحریک پذیر کمک می کند . مانند هر تمرین بدنی دیگر، تمرین آساناهای یوگا می تواند برای رفع مشکل یبوست مفید باشد و بصورت تئوری احتمال ابتلا به سرطان کولون را کاهش می دهد زیرا بدن انتقال سریعتر غذا و مواد زائد را از روده ها امکان پذیر می سازد. اگرچه بصورت علمی اثبات نشده است در یوگا اعتقاد بر این است که حرکات پیچشی یوگا می تواند برای این منظور (دفع سموم و مواد زائد بدن) مفید باشند.

روحی و روانی:

از آرامش مغز تا کمک به پیدا کردن معنویات در زندگی یوگا تاثیراتی دارد که بغیر از کمک به ارتقاء فرد در بعد معنوی باعث بهبود وضعیت سلامت فرد می گردد.

۳۰- تنشهای ذهنی را کاهش می دهد:

پتنجلی یوگا سوتراها را با تعریف یوگا به عنوان متوقف کننده تموجات و اغتشاشات ذهنی شروع نموده است. به بیان دیگر، یوگا سرعت دوران نوار کاست ذهن ما را که از رنجها، نگرانیها، خشمها، ترسها و خواسته هایی که افکار ما را تحت کنترل دارند و بر سلامتی و شادی ما تاثیر منفی می گذارند تشکیل شده، کم می کند. علم پزشکی نقش استرس را در ابتلا به انواع بیماریها چشمگیر می داند. استرس اکنون حتی در ابتلا به لوپوس (سل جلدی)، ام اس، گزما، فشار خون، حمله قلبی و بسیاری از بیماریهای دیگر نقش دارد.

۳۱- تشویق در ایجاد یک رابطه درمانی :

درست مانند رابطه خوب بین دکتر و بیمارش که می تواند منجر به درمان بیماری شود، یک همکاری خوب با مربی یوگا می تواند به بهره مندی از منافع درمانی بیانجامد. اغلب مربیان در انجام حرکات به شاگردان کمک می کنند و بطور دوستانه آنها را راهنمایی می کنند که این حس محبت نیز می تواند به خودی خود دارای ابعاد درمانی باشد.

۳۲- تقویت رابطه با جمع :

پشتیبانی احساسی توسط دوستان، خانواده، و جامعه ای که فرد در آن زندگی می کند بطور مکرر نشان داده شده که در بهبود سلامتی و درمان فرد موثر می باشد.

۳۳- افزایش قدرت ذهنی و نیروی اراده:

توانایی تشویق شاگردان برای ایجاد تغییر در زندگی شان شاید یکی از بزرگتری تواناییهای یوگا باشد. تاپاس معادل سانسکریت برای گرما می باشد و به معنی آتش و جدیت نیز است، تاپاس مقررات و نظم است که تمرینات یوگا از آن برخوردار است و با تمرین منظم یوگا حاصل می گردد. تاپاسی که در یوگا ایجاد می شود می تواند به بقیه زندگی فرد گسترش یابد و به او کمک کند تا بر سستی و خمودگی غلبه کند و رفتارهای نامناسب و غیر معمول خود را تغییر دهد.

۳۴- افزایش خودآگاهی روانی:

یک موضوع کلیدی در یوگا که توسط پتنجلی به آن اشاره شده است **خودشناسی** است. چنانچه روانپزشک و یوگی *استفان کوپ* در کتابش تحت عنوان «یوگا و جستجوی حقیقت خود» آورده است: «این یک جستجوی سیستماتیک بدنبال ناخودآگاه است که هزاران سال قبل از فروید وجود داشته است. این بررسی می تواند در تمرین آساناها نیز اتفاق بیافتد اما در مدیتیشن رسیدن به تجربه خودشناسی و شانس رفتن به فرای آنچه که دالایی لاما «احساسات ویرانگر» می نامد ، بزرگترین شانس است.

۳۵- کاهش خشونت و حس تنفر:

مطالعات نشان می دهد که وجود خشونت و حس تنفر در فرد به مدت طولانی همانند کشیدن سیگار ، دیابت و کلسترول بالا در بروز حملات قلبی موثر می باشد. یوگا در کاهش خشونت بوسیله افزایش حس نوع دوستی و تعامل با دیگران و آرام نمودن سیستم عصبی و ذهن در انسان ، موثر بوده و آتش این احساسات مضر را خاموش می کند.

۳۶- افزایش خونسردی و تحمل:

یکی از جالبترین اثرات یوگا بالا بردن توان فرد برای تحت تاثیر واقع نشدن از موقعیتهای ناراحت کننده زندگی و شوکه نشدن از خبرها و اتفاقات غیر منتظره است. با یوگا شما هنوز می توانید در صورت نیاز با سرعت در برابر حوادث واکنش نشان دهید و معلوم شده که یوگا زمان عکس العمل را کاهش می دهد و در همان حال به شما اجازه می دهد در زمان کوتاهی در مورد انجام عکس العمل مناسب با کمترین عواقب بد برای خود و دیگران تصمیم بگیرید.

۳۷- افزایش احترام به خود:

افرادی که دارای حس خود کم بینی هستند ممکن است که برای فراموش کردن ناراحتی های خود به مصرف مواد مخدر که خوشی موقتی در فرد ایجاد می کنند، روی آورده و یا دچار پر خوری و یا بی بند و باریهای اخلاقی شوند و سلامتی جسمی ، روحی و روانی خود را به خطر اندازند. یوگا برای کسی که به طور مرتب آن را تمرین می کند در ابتدا برداشتهایی کلی و کوتاه و در ادامه دیدگاهی دائمی و ثابت تر در این خصوص که او وجودی با ارزش و چنانچه در یوگا گفته شده تجلی الهی می باشد، بدست می دهد.

۳۸- تشویق به اعتلای روحی :

تمرین مرتب یوگا بویژه وقتی که با هدف خود سازی و اعتلای روحی انجام گردد و نه فقط به منظور جایگزینی برای یک کلاس ایروبیک ، می تواند تمرین کننده را در تماس با بعد متفاوتی از خودش قرار دهد. در بین پدیده های روحی که یوگا به آن می پردازد قدرشناسی، همدلی، بخشش، و این احساس که شما بخشی از چیزی عظیمتر می باشید ، قرار دارند. هر چند که سلامتی هدف اعتلای روحی نیست اما تحقیقات علمی مکرر حاکی از تاثیر مثبت اعتلای روحی بر جسم بوده است.

۳۹- بهبود روابط اجتماعی :

دربین فوایدی که پتنجلی برای تمرین مرتب یوگا متذکر شده است مواردی مانند حس دوستی، همدردی، و همچنانکه اشاره شد، تحمل، وجود دارد. دستورات اخلاقی یوگا درخصوص عدم آزار رساندن به دیگران، راستگویی، و داشتن هرچیز تنها به اندازه نیاز، می تواند باعث ایجاد روابطی بهتر با دیگران در جامعه و محل کار شود.

۴۰- بهبود عادات همیشگی :

مطالعات آنچه را که بسیاری از تمرین کنندگان یوگا کشف نموده اند، تایید کرده است و آن بهبود عادات زندگی است. این افراد بدون انجام کوشش بخصوصی برای ایجاد تغییر در عادات خویش شروع به بهبود عادات غذایی، انجام پیاده روی و یا ترک سیگار پس از سالها شکست در آن، نموده اند.

۴۱- اثر تلقینی :

تنها باور اینکه شما بهتر می شوید می تواند شما را بهتر کند. متأسفانه بسیاری از پزشکان سنتی معتقدند که اگر اثرات تلقینی تأثیری نیز داشته باشد به نحوی است که بحساب نمی آید. اما بیشتر بیماران تنها می خواهند بهتر شوند و اگر تکرار یک مانترا باعث بهبودی گردد حتی اگر یک اثر تلقینی باشد چرا آن را انجام ندهیم ؟

۴۲- اختیار سلامتی خود را در دست گرفتن :

در پزشکی امروز بیماران بیشتر حالتی منفعل داشته و مراقبت و درمان را از بیرون دریافت می کنند. در یوگا آنچه که در مورد شما انجام می شود اساس کار نیست بلکه مهم این است که شما چه کاری برای خود انجام می دهید. یوگا قدمهایی عینی را پیش روی فرد قرار می دهد که شخص با برداشتن آنها در همان ابتدا، شروع به تجربه حسی بهتر در خود می نماید. و همچنین مشاهده می کند که هرچه در انجام تمرینات مصمم تر و متعهد تر باشد بهره بیشتری به او می رسد. این مسئله نه تنها فرد را درگیر توجه و مراقبت از خود می کند بلکه به او امید می دهد و این امید خود می تواند شفا دهنده باشد.

فواید بعضی از تمرینهای بخصوصی :

علاوه بر فواید تمرین آسانا، پرانا یاما و مدیتیشن که در بالا اشاره شد تمرینهای معینی از یوگا مانند: **تکرار مانترا، تصویر سازی و کار بدون چشم داشت (کارما یوگا)** فواید ویژه خود را دارا می باشند.

۴۳- اثرات صدا:

تکرار مانترا باعث طولانی شدن بازدم می گردد که این مسئله تعادل را به سمت تقویت سیستم عصبی پاراسمپاتیک عوض می کند. بویژه زمانی که مانترا بصورت گروهی انجام می گردد، می تواند منتج به یک تجربه قوی فیزیکی و احساسی گردد. یک مطالعه که اخیراً در انستیتوی

کارولینسکای سوئد انجام شده نشان می دهد که صداهایی که بصورت زمزمه (صدایی که بالبهای بسته ایجاد می گردد) می باشند شبیه صدای ایجاد شده به هنگام تکرار مانترای اُم سینوسها را باز می کند و باعث خشک شدن آنها می گردد.

۴۴- اثرات تصویر سازی و تجسم :

مجسم کردن یک تصویر توسط ذهن چنانکه در **یوگانیدر** و سایر تمرینات انجام می گردد می تواند منجر به ایجاد تغییر در بدن گردد. مطالعات نشان داده است که تصویر سازی با راهنمایی مربی می تواند دردهای پس از عمل های جراحی را کاهش داده و سردردها را از بین برده و کیفیت زندگی را در افراد دارای سرطان و ایدز بهبود بخشد .

۴۵- اثرات خدمت بدون چشم داشت به دیگران:

با وجود این که ممکن است تمام کسانی که یوگا انجام می دهند دارای این خصلت نباشند ، **کارما یوگا** جزء ضروری فلسفه یوگا می باشد. یک تحقیق در دانشگاه میشیگان در مورد افراد مسنی که بصورت داوطلبانه کمتر از یک ساعت در هفته خدمت می کردند ، نشان داد که احتمال زنده ماندن آنها تا هفت سال بعد سه برابر بیشتر از سایر افراد هم سن و سالشان بود. انجام خدمت به دیگران می تواند به زندگی شما معنی ببخشد و مواجهه با مشکلات برای شما وقتی که نحوه برخورد دیگران با آن را می بینید ، ساده تر خواهد بود.

۴۶- تمرین نئی مسیرهای تنفسی بینی را پاک می کند:

یوگا **گریاهای** (تمرینات نظافتی) بسیاری دارد. آنها شامل موارد بسیاری از تمرینات تنفسی سریع تا تمرینات پیچیده برای پاک کردن روده ها می باشند. تمرینی که بسیاری از شاگردان یوگا در غرب به آن می پردازند **جالا نئی** می باشد که پاک کردن ملایم مسیرهای تنفسی بینی بوسیله آب نمک است. که اغلب توسط یک قوری سرامیکی کوچک انجام می گردد، این **گریا** ویروسها و آلودگیهای مجاری بینی را می زداید و از ایجاد ترشحات در داخل بینی جلوگیری کرده و به خشک شدن سینوسها کمک می کند.

چند تاثیر دیگر :

در زیر چند تاثیر درمانی و پیشگیرانه دیگر یوگا که در دسته بندی های فوق قرار نمی گیرند آمده است:

۴۷- حذف عادت تنفس با دهان :

یوگا انجام تنفس از طریق بینی را افزایش می دهد که باعث تمییز شدن هوای ورودی به بدن ، گرم و مرطوب شدن آن و گرفتن گرد و غبار و جلوگیری از ورود آنها به ریه ها می شود. هوای سرد و خشک به شروع حمله آسم در افراد ی که حساس هستند کمک می کند.

۴۸- خواب را بهبود می بخشد:

مطالعات نشان داده است که یوگا می تواند خواب شخص را بهبود ببخشد. خواب بهتر می تواند اثرات غیر مستقیمی بر سلامتی داشته باشد چرا که بی خوابی باعث خستگی و ایجاد زمینه در وقوع حوادث دیگر و استرس می شود..

۴۹- رهایی از درد:

مطالعات متعدد نشان داده که آسانا یا مدیتیشن ویاترکیبی از آن دو باعث کاهش درد در افراد مبتلا به آرتروز، کمر درد، سندرم کارپال تونل و فیبرو میالژی و سایر موارد حاد می گردد. کاهش درد با بالا بردن روحیه فرد باعث سلامتی و تشویق به انجام فعالیت و در نتیجه کاهش نیاز به دارو می شود..

۵۰- کاهش نیاز به دارو:

مطالعات بر روی افراد مبتلا به آسم و فشار خون، دیابت نوع ۲ و وسواس نشان داده است که یوگا می تواند به بیماران اجازه دهد که دُز داروهایی که مصرف می کنند کاهش داده و گاهی حتی بطور کلی آن را کنار بگذارند. علاوه بر کاهش هزینه ها، داروی کمتر به معنای عوارض جانبی و تاثیرات متقابل و خطرناک کمتر دارو ها می باشد.

همچنانکه دیدید یوگا از طریق این ۵۰ روش به سلامتی انسان کمک می کند، شما ممکن است در طول مطالعه این موارد به تشابهات بسیاری در نحوه عملکرد آنها برخورد کرده باشید. با وجود این که من به منظور فهم بیشتر، مکانیزمها را جدا نموده ام ولی در عمل آنها بصورتی فشرده با هم در ارتباط هستند. بعنوان مثال تغییر حالت بدن باعث تغییر روش تنفس می شود و یا تغییر تنفس موجب تغییر نوع تاثیر بر سیستم عصبی می شود. البته این یکی از درسهای بزرگ یوگا است که: همه چیزها با هم در ارتباط هستند- استخوان لگن شما به استخوان زانو و شما به جامعه و جهان.

درک ارتباطات متقابل همچنین برای فهم چگونگی کارکرد یوگا مهم هستند. این سیستم جامع بصورت همزمان مکانیزمهای متعددی را استفاده می کند که اثرات متعدد و حتی پیچیده ای دارند. این انرژی تقویت شده توسط مکانیزمهای فوق می تواند مهمترین عامل در بین تمام راههایی باشد که یوگا بوسیله آنها موجبات سلامتی و درمان را ایجاد می کند.

- دکتر تیموتی مک کال متخصص پزشکی داخلی و نویسنده بخش پزشکی ژورنال یوگا و نویسنده کتاب «**یوگا بعنوان درمان**» است. او مدرس کلاسهای یوگا در آمریکا و سایر کشورها می باشد.