دوره هجدهم
شماره ۴۱ و ۴۲
پیام و ثبت‌نام ۱۳۸۴

فصلنامه
پرساری
ایران

پوکا عامل تندرستی

*تسنین مدلی پورزازغ، سوری بحری*

چکیده
پرداخت به پوکا، نیازهای سلامت جسمی و آرامش درونی را مورد توجه قرار می‌دهد. پوکا ریش‌های کشف حساسیت دارد و در اواخر سال ۲۰۰۰ توسعه یافته. پوکا به بی‌بود حمایت و پیشرفت‌های گرمی که در آن توانمندی را نمی‌دهد. از سوی دیگر، که تمرینات پوکا را در سال های مبنا و اواخر عمر و با شرایط سالمی قابل توجه آغاز کرده‌اند. نتایج این پژوهش می‌شود که در بالای راه آمیزی، انفجار تندرستی و سطحی از سلامتی را که کمی کردن با سیر دوران حاوی از بین رفته است. پژوهش این، در پوکا درمانی از حالت‌های مختلف. آزمایش‌های مراقبه و نقدی، جهت رهایی از فشارهای هیجانی و عاطفی، افزایش تمرکز، بالابردن سطح اکسیژن خون و همگامی جسم در پوکا خود استفاده می‌گردد. در تبیخ ورود درمان‌های مکمل به مسیر اصلی درمان‌های پزشکی، پرساری و دیگر شاخص‌های مزیتی پوکا به تدریج در دستگاه‌های آزمایش‌های انجام تا فاقد به ارائه توصیه‌های لازم به پیشی‌گیری خود

واژه‌های کلیدی: پرساری، پوکا، تندرستی

تاریخ دریافت: ۸/۳/۱۳۸۷، تاریخ پذیرش: ۸/۱/۱۳۸۷

۱ مریم عضو هیئت علمی دانشکده پرساری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تبریز (مؤلف مسئول)

۲ تبریز. خیابان شریعتی جنوبی. دانشکده پرساری و مامایی تبریز

۳ مریم پوکا، بیانگذار پوکا ساندانی در تبریز
یوگا عامل تندرستی

نگاه اجمالی به یوگا

احتمال دارد یوگا تصوری از مردم را در حال انجام حرکات دانشی تداعی نماید، اما در دنیای این فن باستانی مسائل پیشتری وجود دارد. گلبه یوگا از زبان سانسکریت کرفته شده است. تعبیر زیادی دارد و اغلب به عنوان احاطه ی دنی و روح تعیین می‌شود. سابقه یوگا تقریباً ۲۵۰۰ سال پیش و در جنبه‌های آسیا بررسی می‌گردد. Indeous River بیشتر سبک یک یوگا بر اساس مسیر هنگ کانه است که در یوگا سوترا (Yoga Sutra)، منتی که حدود ۲۵۰۰ سال قبل توسط یک هنرمند است. توسعه شده است. توصیف گرفته است این مسیر هنگ کانه شامل حرکات تنفسی، گام‌های موتور بر تنیزک حرکات. مراقبه و رفاه‌های اخلاقي است. محور اصلی تعیین در یوگا کنترل نوسانات فکری است. هدف اصلی یوگا از تقویت تنیزک آرام و آرام کردن فکر حساب می‌شود. ورزش یوگا که به طور صبحی انجام شده باشد می‌تواند فوایدی بر سطحی ساخته، فیزیولوژی‌های مسیله، روانی و روحی داشته باشد. در این مسئله کنترل تنفس (Prayanana) و نگاه به تنفس (Asana) مهم‌ترین تمرینات یوگا هستند. به نظر می‌رسد حدود ۱۲۰۰۰ یوگا وجود داشته باشد. حال آنکه تنیزک آرام ۱۲۰۰۰ نشان دهنده آن است که تنیزک بیش از یک یوگا می‌باشد. به هم‌گام تنیزک این حالات ها فرد به کشش س:new, بیشتری حرکات بر تنفس و آگاهی از آنیچه بدن به هر یک از حرکات تجربه می‌شود.

در سال های میانی و اواخر عمر و با بیماری‌های قابل توهم آغاز کرده اند نتایج هم‌اکنون نشان دهنده گزارش شده است. آبان تنفسه‌ای اند. انعطاف پذیری انرژی و سطح از سلامتی که می‌گذارد با

مقدمه

در علوم پزشکی غربی، کشتی شناخت رابطه روح و جسم و ذهن به تقابل فرآیندهایی ای به انجام تنیزک و سلامتی سنین از قبل یوگا منجر شده است (Herrick and Ainsworth، ۲۰۰۳). مطالعات نشان می‌دهد که ۷/۵ درصد افراد اسپری با فردانی که هم‌اکنون به تمرینات یوگا می‌پردازند که هم‌اکنون به سال قبل ۵/۵ درصد و نسبت به سال ۱۴۰۰، ۴۷ درصد افزایش یافته است. از این تعداد، گروه سنی ۴۵–۸۰ سال سریع‌تر میزان رشد را در پیوستن به تمرین کندکیان‌هایات در این سنی است. اکثر چه عوامل می‌تواند از عنوان بررسی بیماری‌ای باشد اما بیماری‌ای واقعی کاملی یک یوگا است. دهن و انجام شال افکار، احساسات و همبستگی نیز به همان میزان جسم در فراهم آورده خودی نتیجه یوگای بهبودی بیماری دخیل

استرس ناشی از بحران‌های خانوادگی، روح و

روانی می‌تواند به بیماری‌های جسمی می‌گردد (Adams، ۱۹۸۸) روابط منفی و بدیگی ارتقاء بسیار نزدیکی با پایین آمدن سطح سلامتی روانی دارد (Corbin، ۱۹۹۸). در یوگای بسیاری کانترل تنش، آرام سازی، مراقبه و تغذیه، جهت درمانی از فشارهای هیجانی و عضلانی افراز کردن تنیزک با بردن سطح افسردگی خوف و هم‌اکنون جسم در پیوستن خود استفاده کند (Muscate، ۱۹۹۸). از سوی افرادی که تنیزک یوگا را در سال‌های میانی و اواخر عمر و با بیماری‌های قابل

توجه آغاز کرده اند نتایج هم‌اکنون نشان دهنده گزارش شده است. آبان تنفسه‌ای اند. انعطاف پذیری انرژی و سطح از سلامتی که می‌گاند با

فصل‌نامه پرستاری ایران ۸۶

دوره هفدهم / شماره ۳۱ و ۳۲ / بهار و تابستان ۱۳۸۴

خانم مهدی پور زارع و همکار

سیری شدن دوران جوانی از بین رفته است. باز یاد یوگا و فواید این تمرینات می‌رود.
اقتصاد کن. این آگاهی فراوانی، تأثیر خود را بر 
کودکی نشان داده از آن یک تن منابع می تواند.

(Adams 2003). همچنین تمرینات مربوط به 
افزایش وزن افراد دراز و وزن مبتلا به میلیارئالی 
جلوگری کرده و به کاهش وزن افراد جان در نیز کمک 
می‌کند. توجه می‌نماید. در این فن بر ترویج 
کودکی های آرامش و هوشمندی تاکید شده است. با 
کاهش زمان، بروزگی که به این ترتیب به آن پدیده 
شده است به توانمندی فراوانی، ترویج دیت تاکید شد. افرادی که 
فاین یکی از انجام می‌دهند اغلب بثیه می‌دانند که 
دارای تنریزی، نیروی حیات و احساسات تعلمی بیشتری 
شد. وضعیت کلیدی در یکی از اتفاقات جدایی است 
که در آخر جلسه انجام می‌شد. در این وضعیت، یک فرصت 
تمرين کننده با دانست که شیفینگ به مدت 20 دقیقه و 
آرام سازی پیشوندی. خریداری که کلپ انجام داده 
است کامل می‌کند. پرانتالاستن رئیس ابزار اساسی در 
یکی از این ها نیز است. یکی از الهام‌بخشان به مناسبت 
بر طبق این دیدگاه هر یکی از نیروی حیات ناشی، جهت نیز 
نگاهده بود. برای تدریسی و درمان بینیه. نتس 
صحیح امری اساسی است. در حالی که اغلب ما در 
فرهنگ‌های مدرن، نتس سطحی انجام می‌دهیم که 
این امر به تحریک سیستم عصبی سیمپاتیک، کمیوب 
انریز داشته و نشته های حسی و عاطفی کمک می‌نماید.

نتیجه‌ی این است که در طول زندگی، جهت کنترل 
نشته‌ها دائمی در اختراع می‌نماید. در یکی از استاتیک 
نتسی، نتس عملیکننده مومون و دیافراگمی است. در 
صورت استفاده مناسب از دیافراگم، قوایی سخت‌مانند، 
فیزیولوژیکی و رولی زیادی داشته و در مورد می‌گردد. هر 
چه فرد آرامش و راحتی بیشتری را بر روی پنی یوگا 

87 فصلنامه پرستاری ایران
می توانید به شما نشان دهد که چگونه پیش بروید.


Johnny Hay برستاری

اگر بیماران شما در مورد یک پوکا سوال کنند:

- آنها ها توسعه توانایی قبل از آغاز برنامه با پزشک خود مشورت نمایند زیرا برخی از حالات های پوکا برای افرادی با مشکلات سلیم خاص مناسب نیست.

- آنها باید آوریل کنید که پوکا نمی توان یک راه درمانی ممکن است نه علاج بیماری ها. و این که آن ها نیاز خوانند داشته تا به درمان های دارویی مداوم خود ادامه دهند.

- آنها ها هشدار دیده ها تحولات مستقیم را با طور هشیارانه انجام دهد و یاد آوری نمایند که عده بسیار کمی هستند که فادرهزندن در آغاز تمامی حرکات را انجام دهند.

- آنها ها آگاه سالند که پوکا مسئول تمام منظم است.


نتیجه گیری

با شناخت هر چی بیشتر رو به حجم و دهن، دست اندکاران سلامت به منظور کاهش استرس و ارتقاء سطح سلامت به سمت درمان های جایگزین با مکمل نظر طب سنتی، پوکا و مراقبه روی می آورند.


Ainsworth و Herrick (2000).

عوارض

اگر حرکات را به طور صحیح انجام دهد یا اگر بجایگذاری به بزرگی این حرکات را انجام دهد ممکن است به عضلات شما آسیب وارد شود اما یک مربی خوب


فصلنامه پرستاری ایران 88

دوره هجدهم/ شماره 31 و 32 / بهار و تابستان 1384
تگیبر جیبت می‌دهد، تمایل به تکنولوژی‌های ترویج سلامتی تجربه یوگا سریعتر و کاهش می‌یابد (Herrick).


Anonymous (1999). D-438/-343/-345/-377/-345 /-438/-349 /-377/-373/-346/-419 /-346/-355 /-374/-435/-377/-345/-373 /-346/-439 /-433/-346/-431/-377/-373 /-434/-447/-345 /-354/-448/-416/-448/-423 /-434/-447/-373/-346/-448/-436/-349


Anonymous (1999). D-438/-343/-345/-377/-345 /-438/-349 /-377/-373/-346/-419 /-346/-355 /-374/-435/-377/-345/-373 /-346/-439 /-433/-346/-431/-377/-373 /-434/-447/-345 /-354/-448/-416/-448/-423 /-434/-447/-373/-346/-448/-436/-349


Anonymous (1999). D-438/-343/-345/-377/-345 /-438/-349 /-377/-373/-346/-419 /-346/-355 /-374/-435/-377/-345/-373 /-346/-439 /-433/-346/-431/-377/-373 /-434/-447/-345 /-354/-448/-416/-448/-423 /-434/-447/-373/-346/-448/-436/-349


YOGA FOR HEALTH

*N. Mahdipour zareh, MS
S. Bahri, MSc

ABSTRACT

Practice of Yoga addresses the requirements of physical health and inner peace. Yoga, which has its roots in India, has evolved over the last 2000 years. Yoga helps the body recover from injury and illness and promotes robust health generally. There are many inspiring stories of people who commenced Yoga practice in mid and later life with significant physical improvements. They regained strength, flexibility, vigor and a level of health they thought had passed with their youth. Yoga therapy involves the use of Yoga postures, controlled breathing, relaxation, meditation, and nutrition thus, to release emotional and muscular tension, improve concentration, increase oxygen levels in the blood, and assist the body in healing itself. As complementary therapies enter mainstream of medical settings, nurses and other healthcare providers need a fundamental understanding of these modalities to enable them to advise patients effectively.

Key Words: Nursing, Yoga, Health

1 Senior Lecturer, School of Nursing and Midwifery Tabriz, University of Medical Sciences and Health Services, Tabriz, Iran. (*Corresponding Author)
2 Instructor of Yoga, Founder of Yoga Satiananda in Tabriz.