کیهان
پیوسته به یوگا، نیازهای سلامت جسمی و آرامش درونی را مورد توجه قرار می‌دهد. یوگا رشد در کشور هندوستان دارد و در اواخر سال 2000 توسعه یافته. یوگا به پیروی حرکات و بیماری‌ها کمک کرده و در کل توانمندی را تقویت می‌کند. از دوره یوگا به سیستم‌های بدنی همراه است. آنان توانسته اند قدرت بدنی، انعطاف پذیری، انرژی و سلامتی را که کمان می‌کردن به سپری شدن دوران حیات این زنگه است. باز یابند. در یوگا درمانی، از حرکات یوگا، کنترل نفس، آرام سازی، مرافقت، و تغییره، جهت رهایی از فشارهای هیجانی و عضلانی، افزایش مکرر، بالا بردن، سطح اکسیژن خون و همایی جسم در پیروی خود استفاده می‌کنند. در تیه ورود درمان های مکمل به منجر اصلی درمان های پزشکی برمانند و میکرو‌شاغلین گروه پزشکی نیاز به درک نیازهای یوگا درمانی این درمان‌های دارند با فرود به ارائه توصیه‌های لازم به بیماران خود باشند.

واژه‌های کلیدی: یوگا، پزشکی، تردرستی

تاریخ دریافت: 86/9/17، تاریخ پذیرش: 86/4/27

1. مرسی عضو هیئت علمی دانشگاه پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تبریز (مولف مستند)
2. تبریز. خیابان شریعتی جنوبی، دانشگاه پرستاری و مامایی تبریز
3. مرسی یوگا. بیانگذار یوگا ساناتانا در تبریز
یوگا عامل تندرستی

مقدمه
در علوم پزشکی غربی، گسترش شناخت رابطه روح، جسم و ذهن به تمام فرآیندهایی ای که انجام آنها در سلامتی سنتی از قبل یوگا متوقف شده است (Ricklefs and Herrick, 2003). مطالعات نشان می‌دهد که ۷/۵ درصد از بزرگ‌سالان آمریکایی (۱۶/۷ میلیون نفر) به تمرین یوگا می‌پردازند که نسبت به سال قبل ۶/۵ درصد و نسبت به سال ۲۰۰۲۴۲ درصد افزایش یافته است. از این تعداد، گروه سال ۲۴-۳۲ سال سه‌ترين میزان رشد را در پیوستن به تمرین کننده‌گان یوگا دارند (Anonymous, ۲۰۰۵). اگر چه عوامل محيطي می‌تواند از علل متنوع برزی پیاور پایدار یا از بین پیدا کرده یک واقعی کاملاً خاصه نیست. به عنوان مثال، کاهش ذهن و روح شامل افزایش همبستگی همبستگی تیزی به همان میزان جسم در فراهم آوردن زمینه تندرستی و بهبودی بیماری دخیل و در اثر استرس ناشی از بحران یا هیچ‌گاه، روحی و روانی متغیر به بیماری یا جسمی می‌گردد (پاتانی، ۱۹۹۸). روابط منفی و بدبختی ارتباط بسیار نزدیکی با پایین آمدن سطح سلامت روانی دارند (Bar, ۲۰۰۲). در یوگا درمان، از حرکات یوگا کنترل نطفه، اروارسانی، مراقبت و نگهداری جسمانی از فشارهای هیجانی و عضلانی، تنفسی و فیزیکی، انسامس-روانی و روحی داشته باشد. در غرب، تمرینات بدنی (Asana) و کنترل تنفس (Pranayama) تمرکز به اولویت قرار گرفته است. به نظر می‌رسد حدود ۲۰۰۰۰۰ یوگا در بهترین دنیا وجود داشته باشد. حال آنکه می‌توان از انجام تنها ۲۰ حالت آن فوائد زیادی کسب کرد. به هنگام تمرین این حالت‌ها فرد به کشش سلول‌های، پیوستگی حرکات با تنفس و آگاهی از آنچه بدن تا هر یک از حرکات تجربه می‌نماید.

فصلنامه پرستاری ایران ۸۶
دوره هجدهم/ شماره ۳۱ و ۳۲ / بهار و تابستان ۱۳۸۴
یوگا عامل تندرستی

پژوهش‌های گزارش‌شده نشان می‌دهد که انسان‌ها به‌طور گسترده‌ای از یوگا بهره می‌برند و از آن بهره‌مندی می‌گیرند. بدین ترتیب، پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که این روش در زمینه‌های مختلفی از جمله بهبود سلامتی الزامی، کاهش فشار خون، کاهش استرس، کاهش افسردگی، افزایش توانمندی و بهبود کیفیت زندگی مؤثر است.

مراجع:
نوشته‌های گروهی

یوگا عامل تندرستی

دروهم هجدس / شماره ۳۱ و ۳۲ / بهار و تابستان ۱۳۸۴

فصلنامه پرستاری ایران ۸۸

می‌تواند به شما نحوه انجام صحیح حركات را بیاموزد و به شما یاد دهد که چگونه بیشتر بروید.

Anonymous (۲۰۰۱). Ainsworth گرهی

اکر حرکات یوگا کارکتر و رضایت بیشتری از ظاهر جو و نیز کاهش اختلال در خودروند گذا را ابراز می‌کند. دانش (۲۰۰۵) در مبارزه با آلرژی محققین کاهش میزان استرس افراد مبتلا رو نیز به یوگا نسبت می‌دهند.

Anonymous (۲۰۰۱). Ainsworth گرهی

به عنوان روشی برای رسیدن به مرحله تقویت بر جو داربیس اولیه دوچرخه تقویت نموده. قلب فرد را روش و نیز تحریک بر واکنش بیماری نسبت تلگه می‌کند. هدف یوگا درمانی، مداوات بیماری نسبت تلگه توجه کردن به فرد است. Ainsworth و Herrick. (۲۰۰۳). روشن های یوگا می‌تواند برای بیمارانی مرموز باشد، هر چه بیشتر در افزایش حس و نیز به به کاهش فردانی انجام دهد. به همین دلیل، بیشتر جلوگاه بودن نیز از اینکه تکنیک های تنفسی و تکنیک آپن بهره از گردنه. (۲۰۰۱).

تجهیزات

یوگا را در یک محیط آرام و خصوصی که به دو بخش پرستاری است باید انجام داد. اکر با افراد دگرگونی تمدن کنده دهنده نموده باشد. با این حال، نماینده که با آنان انجام دهند به همین دلیل، به عنوان تلفیقی بر جو است می‌تواند انجام دهد. (Anonymous (۲۰۰۱).

عوارض

اکر حرکات یوگا با طور صحیح انجام ندهند با اکر با بخوب‌الاحیاء به نوز و حرکتی را انجام ندهد ممکن است به عضلات شما آسیب وارد شود اما یک مربی خوب


tغيير جيده مي دهد. تمتابيل به تكنولوجي هاي نرويج سلامتي نظير يوگا سريعتر فاربخه مي بالده (Herrick) و
درمان. آرام سازي. مراقبه. تجسم فكرى و استفاده از
امکانات محیط (برگ. موسيقى. پوهای خوش ملایم)
هميشه قسمتي از عملکرد هاي يوگا است.
درمان هاي مختلف درک نظير يوگا مي تواند از طريق
برسترانن با قوانين همه جانبه مرافقت نو آگاهي
درمان يوگا مي مسل مدل درمان يوگا پيزى.
برسترانن درگير شاغليين گروه پيزى نياز به درک
بنيادين كيفيت بيش درمان های درمانی تا قادير به ارائه
توصيح های لازم به بيماران خود باشد. يوگا دامنه
وسيعي از قوانين را داراست كه ارتباط سلامتي
كمک مي كند. بر اين حال جيده دستي به متافع دراز
مدت. تمامي فنون مرافقت از هود مسقط آگاهي
انگرها و تعيد مي باشد.

تقدير و تشكيك
پژوهشگران درين و سيله مراتب تشكيك و قدردانی خود را
از تمام كسانی كه اينجانب را در ديدون و تگرشي این
مطالعه همراه به نموده اند. اعلام مي دارند.

منابع
Anonymous (2005). Fitness amp; wellness; Yoga magazine releases ‘Yoga in America’ market study, women’s Health weekly. 111.


YOGA FOR HEALTH

*N. Mahdipour zareh, MS1 S. Bahri, MSc2

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.