

## یوگا عامل تندرستی

\*تسرین مهدی پورزراع<sup>۱</sup> سوری بحری<sup>۲</sup>

### چکیده

پرداختن به یوگا، نیازهای سلامت جسمی و آرامش درونی را مورد توجه قرار می دهد. یوگا ریشه در کشور هندوستان دارد و در اواخر سال ۲۰۰۰ توسعه یافت. یوگا به بهبود جراحات و بیماری ها کمک کرده و در کل توانمندی را تقویت می کند. از سوی افرادی که تمرینات یوگا را در سال های میانی و اواخر عمر، و با عیوب جسمی قابل توجه آغاز کرده اند، نتایج الهام بخش متعددی گزارش شده است. آنان توانسته اند قدرت، انعطاف پذیری، انرژی و سطحی از سلامتی را که گمان می کردند با سپری شدن دوران جوانی از بین رفته است، باز یابند. در یوگا درمانی، از حرکات یوگا، کنترل تنفس، آرام سازی، مراقبه، و تغذیه، جهت رهایی از فشارهای هیجانی و عضلانی، افزایش تمرکز، بالابردن سطح اکسیژن خون و همیاری جسم در بهبودی خود استفاده می کنند. در نتیجه ورود درمان های مکمل به مسیر اصلی درمان های پزشکی، پرستاران و دیگر شاغلین گروه پزشکی نیاز به درک بنیادین کیفیت این درمان ها دارند تا قادر به ارائه توصیه های لازم به بیماران خود باشند.

واژه های کلیدی: پرستاری، یوگا، تندرستی

تاریخ دریافت: ۸۳/۶/۱۷، تاریخ پذیرش: ۸۴/۱/۱۷

<sup>۱</sup> مربی عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تبریز (\*مؤلف مسئول)

تبریز، خیابان شریعتی جنوبی، دانشکده پرستاری و مامایی تبریز

<sup>۲</sup> مربی یوگا، بنیانگذار یوگای ساتیاناندا در تبریز

## مقدمه

در علوم پزشکی غرب، گسترش شناخت رابطه روح، جسم و ذهن به تمایل فزاینده ای به انجام تمرینات سلامتی سنتی از قبیل یوگا منجر شده است (Herrick و Ainsworth, ۲۰۰۳). مطالعات نشان می دهد که ۷/۵ درصد از بزرگسالان آمریکایی (۱۶/۵ میلیون نفر) به تمرینات یوگا می پردازند که نسبت به سال قبل ۵/۶ درصد و نسبت به سال ۲۰۰۲، ۴۳ درصد افزایش یافته است. از این تعداد، گروه سنی ۱۸-۲۴ سال سریع ترین میزان رشد را در پیوستن به تمرین کنندگان یوگا دارند (Anonymous, ۲۰۰۵). اگر چه عوامل محیطی می تواند از علل متنوع بروز بیماری باشد اما بیماری یک واقعه کاملاً خارجی نیست، ذهن و روح شامل افکار، احساسات و هیجانات نیز به همان میزان جسم در فراهم آوردن زمینه تندرستی و بهبودی بیماری دخیل هستند. استرس ناشی از بحران های هیجانی، روحی و روانی منجر به بیماری های جسمی می گردند (Bar, ۱۹۹۸). روابط منفی و بدگمانی ارتباط بسیار نزدیکی با پایین آمدن سطح سلامت روانی دارند (Corbin, ۱۹۹۸). در یوگا درمانی، از حرکات یوگا، کنترل تنفس، آرام سازی، مراقبه و تغذیه، جهت رهایی از فشارهای هیجانی و عضلانی، افزایش تمرکز، بالا بردن سطح اکسیژن خون و همیاری جسم در بهبودی خود استفاده می کنند (Adams, ۲۰۰۳). و به فرد می آموزند تا رابطه اش را با درون خود از سر گیرد (Muscat, ۱۹۹۸). از سوی افرادی که تمرینات یوگا را در سال های میانی و اواخر عمر و با عیوب جسمی قابل توجه آغاز کرده اند نتایج الهام بخش متعددی گزارش شده است. آنان توانسته اند قدرت، انعطاف پذیری، انرژی و سطحی از سلامتی را که گمان می کردند با

سپری شدن دوران جوانی از بین رفته است، باز یابند (Reale, ۲۰۰۳). این مقاله به بررسی کلی یوگا و فواید این تمرین می پردازد.

## نگاه اجمالی به یوگا

احتمال دارد یوگا تصاویری از مردم را در حال انجام حرکات دلنشینی تداعی نماید، اما در مورد این فن باستانی مسائل بیشتری وجود دارد. کلمه یوگا از زبان سانسکریت گرفته شده است، تعابیر زیادی دارد و اغلب به عنوان اتحاد ذهن، جسم و روح تعریف می شود. سابقه یوگا تقریباً به ۴۰۰۰ سال پیش و در Indus River در جنوب شرقی آسیا برمی گردد. بیشتر سبک های یوگا بر اساس مسیر هشت گانه ای است که در یوگا سوترا (Yoga Sutra)، متنی که حدود ۲۰۰۰ سال قبل توسط حکیمی به نام پتنجلی (Patanjali) نوشته شده است، توصیف گردیده است. این مسیر هشت گانه شامل حرکات، تمرینات تنفسی، کام های موثر بر تمرکز حواس، مراقبه و رفتار های اخلاقی است. محور اصلی تفکر در یوگا، کنترل نوسانات فکر است. هشت مرحله یوگا از تقویت تمرکز و آرام کردن فکر حمایت می کند. ورزش یوگایی که به طور صحیح انجام شده باشد می تواند فوایدی بر سطوح ساختاری، فیزیولوژیکی، احساسی- روانی و روحی داشته باشد. در غرب، تمرینات بدنی (Asana) و کنترل تنفس (Prayanama) تمرکز های اولیه فن یوگا هستند. به نظر می رسد حدود ۲۰۰۰ حالت یوگا وجود داشته باشد، حال آنکه می توان از انجام تنها ۲۰ حالت آن فواید زیادی کسب کرد. به هنگام تمرین این حالت ها، فرد به کنش ستون فقرات، پیوستگی حرکات با تنفس و آگاهی از آنچه بدن با هر یک از حرکات تجربه

احساس کند، این آگاهی فزاینده، تاثیر خود را بر الگوهای زندگی خارج از آن پتو نیز اعمال می نماید (Herrick و Ainsworth، ۲۰۰۳).

### استفاده های درمانی

یوگا گذشته از افزایش میزان آرامش و احساس سلامتی و شادابی، به طور گسترده ای جهت رفع دردها و اضطراب هائی مورد استفاده قرار می گیرد که اغلب با بیماری های مزمن به خصوص بیماری های قلبی، دیابت، سردردهای میگرنی، افزایش فشار خون و آرتریت همراهند (Anonymous، ۲۰۰۱). در مبتلایان به سرطان، انجام تمرینات یوگا می تواند علائم بیماری را کنترل کرده، استرس را کاهش دهد و کیفیت زندگی بیماران را ارتقاء بخشد (Cohen، ۲۰۰۵). زنان مبتلا به سرطان سینه که در برنامه های کاهش استرس مبتنی بر مراقبه شرکت می کنند، عملکرد سیستم ایمنی و کیفیت زندگی خود را ارتقاء می دهند (Anonymous، ۲۰۰۵). مطالعات متعددی تاثیر یوگا در تعدیل فاکتورهای خطر بیماری های قلبی-عروقی و توانایی بیماران انفارکتوس قلبی را نشان می دهند (Jayasinghe، ۲۰۰۵). یوگا به تخفیف علائم آسم کمک کرده و تحمل مولتیپل اسکروز را آسانتر می نماید (Guthrie، ۲۰۰۵). به علاوه می تواند برای بیماران یائسه جانشین متناسبی برای هورمون درمانی باشد (Adams، ۲۰۰۳). همچنین تمرینات منظم یوگا از افزایش وزن افراد دارای وزن طبیعی در دوره میانسالی جلوگیری کرده و به کاهش وزن افراد چاق نیز کمک نماید (Kristal، ۲۰۰۵). با آموزش یوگا به افراد کمک می شود تا اضطراب و استرس خود را بدون اتکاء به درمان های پزشکی کنترل نمایند (Wilson و Roth، ۲۰۰۴ و Anonymous، ۱۹۹۹). تمرین کنندگان

می کند، توجه می نماید. در این فن بر ترویج کیفیت های آرامش و هوشیاری تاکید شده است. با گذشت زمان، یوگایی که به این ترتیب به آن پرداخته شده است به توانمندی فزاینده، نیروی حیات، انعطاف پذیری، تعادل و آرامش منجر خواهد شد. افرادی که فن یوگا را انجام می دهند اغلب بیان می دارند که دارای انرژی، نیروی حیاتی و احساسات تعادل بیشتری شده اند. وضعیت کلیدی در یوگا، حالت آرامش است که در آخر جلسه انجام می شود. در این وضعیت، فرد تمرین کننده با دراز کشیدن به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه و آرام سازی پیشرونده، حرکاتی را که قبلاً انجام داده است کامل می کند. پرانایاما نیز یک ابزار اساسی در یوگا است. هدف اولیه پرانایاما روشن کردن و تمرکز ذهن است. کلمه پرانا (Prana) معنای مترادفی در زبان انگلیسی ندارد اما آن را می توان به عنوان انرژی کامل یا نیروی حیات که در همه جا موجود است در نظر گرفت. به طور خلاصه، پرانایاما راهی برای زیستن و افزایش نیروی حیات ماست. یوگا می آموزد که هر گاه نیروی حیات مسدود شود بیماری عارض خواهد شد. بر طبق این دیدگاه هر جا نیروی حیات نباشد، حیات نیز نخواهد بود. برای تندرستی و درمان بهینه، تنفس صحیح امری اساسی است. در حالی که اغلب ما در فرهنگ های مدرن، تنفس سطحی انجام می دهیم که این امر به تحریک سیستم عصبی سمپاتیک، کمبود انرژی و تنش های جسمی و عاطفی کمک می کند. تنفس ابزاری است که در طول زندگی، جهت کنترل تنش ها دائماً در اختیار ماست. در یوگا اساس الگوی تنفسی، تنفس عمیق، موزون و دیافراگمی است. در صورت استفاده مناسب از دیافراگم، فواید ساختاری، فیزیولوژیکی و روانی زیادی عاید فرد می گردد. هر چه فرد آرامش و راحتی بیشتری را بر روی پتوی یوگا

می تواند به شما نحوه انجام صحیح حرکات را بیاموزد و به شما یاد دهد که چگونه پیش بروید (Anonymous, ۲۰۰۱).

### جنبه های پرستاری

اگر بیماران شما در مورد یوگا سؤال کنند: - به آن ها توصیه نمائید قبل از آغاز برنامه با پزشک خود مشورت نمایند زیرا برخی از حالت های یوگا برای افرادی با مشکلات سلامتی خاص مناسب نیست.

- به آنها یادآوری کنید که یوگا تنها یک راه درمانی مکمل است نه علاج بیماریشان، و این که آن ها نیاز خواهند داشت تا به درمان های دارویی متداول خود ادامه دهند.

- به آن ها هشدار دهید تا حرکات متفاوت را به طور هشیارانه انجام دهند و یادآوری نمائید که عده بسیار کمی هستند که قادرند در آغاز، تمامی حرکات را انجام دهند.

- آنان را آگاه سازید که یوگا مستلزم تمرین منظم است تا مؤثر واقع شود (Anonymous, ۲۰۰۱).

### نتیجه گیری

با شناخت هر چه بیشتر روح، جسم و ذهن، دست اندرکاران سلامت به منظور کاهش استرس و ارتقاء سطح سلامتی به سمت درمان های جایگزین یا مکمل نظیر طب سوزنی، یوگا و مراقبه روی می آورند (Rozzano, ۲۰۰۱ و Herrick و Ainsworth, ۲۰۰۳). پرستاران و دانشکده های پرستاری دیر زمان است که به رابطه میان مراقبت از خود، با سلامتی آگاهی دارند. هر چه مفهوم مراقبت از خود بیشتر پذیرفته می شود جایگاه کنترل سلامتی بیشتر و بیشتر به سمت خود فرد

حرکات یوگا اشکال کمتر و رضایت بیشتری از ظاهر خود و نیز کاهش اختلال در خوردن غذا را ابراز می دارند (Daubenmier, ۲۰۰۵). در مبارزه با آلرژی، محققین کاهش میزان هیستامین سرم افراد مبتلا را نیز به یوگا نسبت می دهند (Anonymous, ۲۰۰۱). یوگا به عنوان روشی برای رسیدن به مرحله تفوق بر خود، ارتباطات اولیه روحی را تقویت نموده، قلب فرد را روشن، و تفکر فردی را تشجیع می نماید. هدف یوگا درمانی، مداوای بیماری نیست بلکه تمرکز بر کلیت فرد است (Ainsworth و Herrick, ۲۰۰۳). روش های یوگا می تواند برای نیازهای مردم با هر وضعیت جسمی و هر سنی از ۵ سال به بالا مناسب باشد. حتی اگر برخی از افراد نتوانند بعضی از حالات فیزیکی لازم را انجام دهند، باز هم قادر خواهند بود تا از تکنیک های تنفسی و تفکری آن بهره مند گردند (Anonymous, ۲۰۰۱).

### تجهیزات

یوگا را در یک محیط آرام و خصوصی که به دور از پریشانی است باید انجام داد. اگر با افراد دیگری تمرین می کنید، دقت نمائید تا فضای آزاد و کافی داشته باشید تا بدون لمس یکدیگر، یا پرت شدن حواس خود و دیگران به تمرینات پردازید. منظور از تجهیزات عبارت است از یک پتوی کوچک، حوله یا حصیر برای انجام برخی حرکات، لباس راحت و در صورت نیاز دمپایی یا جوراب های مناسب (Anonymous, ۲۰۰۱).

### عوارض

اگر حرکات را به طور صحیح انجام ندهید یا اگر بخواهید به زور حرکتی را انجام دهید ممکن است به عضلات شما آسیب وارد شود اما یک مربی خوب

Anonymous (1999). Yoga, meditation, help teen sex offenders, *J-Psych-Nurs*. 37(6): 6.

Anonymous (1998). ANF policy on complementary therapies, *Aust-Nurs-J*. 5(9):25.

Adams, J. (2003). Exploring Yoga to relieve menopausal symptoms, *Holistic-Nurs-Practice*. 17(3): 166-167.

Bar, B. (1998). The effect of holism on the health care system, *Hospital Material Management Quarterly*. 20(1): 70-81.

Cohen, L. (2005). Complementary and Alternative Medicine; Texas hospital announces collaboration with India Yoga research institution, *Health and Medicine Week*. 530.

Corbin, D. (1998). Intergenerational programs, *Journal of physical Education, Recreation and Dance*. 69(8): 20-23.

Daubenmier, J. (2005). Eating Disorders; Yoga takes a bite out of eating disorders, *Women's Health Weekly*. 107.

Guthrie, C. (2005). Yoga's healing power, *Health*. 19(3): 120.

Herrick, C., & Ainsworth, A. (2003). Invest in yourself: Yoga as a self-care strategy, *Nurs- Forum*. 35(2): 32-36.

Jayasinghe, S. (2005). Cardiovascular Research; Review evaluates the effects of Yoga on Cardiovascular health, *Life science Weekly*. 275.

Kristal, A. (2005). Overweight; study finds regular Yoga practice may help prevent middle-age spread, *Health and Medicine Week*. 1196.

Muscat, M. (1998). Advancing health and healing through patient self-empowerment: The center for complementary and Alternative Medicine at stony Brook, *Alternative Therapies in health and Medicine*. 4(6): 32-33.

Reale, E. (2003). Yoga for health and vitality, *Aust-Nurs-J*. 10(9):31.

تغییر جهت می دهد، تمایل به تکنولوژی های ترویج سلامتی نظیر یوگا سریعتر افزایش می یابد (Herrick و Ainsworth, ۲۰۰۳). اشکال متنوع درمان همچون لمس درمانی، آرام سازی، مراقبه، تجسم فکری و استفاده از امکانات محیط (رنگ، موسیقی، بوهای خوش ملایم) همیشه قسمتی از عملکردهای پرستاری بوده است. درمان های مکمل دیگر نظیر یوگا می تواند از طریق پرستاران با قوانین همه جانبه مراقبت های پرستاری در هم آمیزد (Anonymous, ۱۹۹۸). در نتیجه ورود درمان های مکمل به مسیر اصلی درمان های پزشکی، پرستاران و دیگر شاغلین گروه پزشکی نیاز به درک بنیادین کیفیت این درمان ها دارند تا قادر به ارائه توصیه های لازم به بیماران خود باشند. یوگا دامنه وسیعی از فواید را داراست که به ارتقاء سطح سلامتی کمک می کند. با این حال جهت دستیابی به منافع دراز مدت، تمامی فنون مراقبت از خود مستلزم آگاهی، انگیزه و تعهد می باشد.

### تقدیر و تشکر

پژوهشگر بدین وسیله مراتب تشکر و قدردانی خود را از تمام کسانی که اینجانب را در تدوین و نگارش این مطالعه همراهی نموده اند، اعلام می دارد.

### منابع

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

Anonymous. (2005). Just Say "Om", prevention. 57(10): B1-B3.

Anonymous (2001). Discovering Yoga, *Nurs*. Horsham. 31(2):20.

Rozzano, L. (2001). Culture-Centrism and holistic Care in nursing practice, *Holistic-Nurs-Practice*. 15(4): 1-3.

Wilson, D., & Roth, B. (2004). Complementary and amp; Alternative Medicine, Low-income patients beating stress with Yoga, meditation, *Health and Medicine Week*. 370.

---

**YOGA FOR HEALTH**

*\*N. Mahdipour zareh, MS<sup>1</sup> S. Bahri, MSc<sup>2</sup>*

**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**

---

<sup>1</sup> Senior Lecturer, School of Nursing and Midwifery Tabriz, University of Medical Sciences and Health Services, Tabriz, Iran. (\*Corresponding Author)

<sup>2</sup> Instructor of Yoga, Founder of Yoga Satiananda in Tabriz.