

فوائد ممارسة اليوجا: كيف تعزز من صحتك النفسية



لأكثر من عقد من الزمان، اعتمدت المديرة الطبية للطب النفسي والطب النفسي عن بعد في مستشفى هيوستن ميثوديست على ممارسة اليوجا وقدراتها العلاجية للمساعدة في الحفاظ على صحتها النفسية ولياقتها البدنية. وبما أنها تتعامل يوميًا مع المرضى الذين يعانون من أزمات الصحة النفسية، تتطلب مهنة الدكتورة كورينا كينمون منها الحفاظ على التركيز والوضوح والتعاطف والحكم السليم - حتى في أسوأ الأيام.

أوضحت الدكتورة كينمون "يبدو أن رياضة اليوجا تتميز بذلك المزيج القوي من الحركة البدنية إلى جانب النفس العميق والتأمل والتركيز". "تساعدنا هذه الحزمة الإجمالية بدنيًا من خلال زيادة المرونة، إلى جانب صحة القلب والدماغ. بالإضافة إلى ذلك، فإن التحسينات المعرفية والعاطفية التي تحدث بمرور الوقت لا تقدر بثمن."

تعود ممارسة اليوجا للعقل والجسم إلى آلاف السنين ولها عشرات الأنواع المختلفة. لكن فرضيتها الأساسية تركز على الاسترخاء من خلال التنفس والتأمل جنبًا إلى جنب مع أوضاع التمدد والتقوية. يصف الممارسون المنتظمون قدرة اليوجا على مساعدتهم في كل شيء من المزاج والمشاعر إلى قوة العضلات والقدرة على التحمل والقوة.

ويدعم العلم هذه الآراء.

فوائد اليوجا البدنية للدماغ والجسم

كشكل من أشكال التمارين منخفضة التأثير، فقد ثبت أن اليوجا تخفض هرمونات التوتر في أجسامنا بينما تزيد في الوقت نفسه من المواد الكيميائية المفيدة في الدماغ مثل الإندورفين وحمض غاما أمينوبوتيريك (GABA). تساعد هذه المواد الكيميائية التي نشعرنا بالارتياح على تقليل القلق وتحسين المزاج.

وتقول الدكتورة كينمون: ومع مرور الوقت، يُعتقد أيضًا أن تأثيرات اليوجا تبطئ من عملية الشيخوخة الطبيعية - حيث تقلل من انكماش الدماغ في مناطق الدماغ التي تعالج المعلومات وتخزن الذكريات. "إن جعل اليوجا جزءًا من حياتنا يمكن أن يساعد في الحماية من آثار الشيخوخة على ذاكرتنا وإدراكنا."

وقالت الدكتورة كينمون: قارن الباحثون تصوير الدماغ والقياسات الكيميائية لدى الأشخاص الذين يمارسون اليوجا لمدة 45 دقيقة بأولئك الآخرين الذين مارسوا شكلًا من الاسترخاء يعتمد على الجلوس مثل الاستماع إلى الموسيقى أو القراءة، فوجدوا أن مستويات المواد الكيميائية المفيدة في الدماغ لدى أولئك الذين مارسوا وتخزن الذكريات.

وتقول: "يمكن أن تساعد اليوجا في تقليل استجابتنا للعنف أو الهروب أو السلبية في المواقف من خلال تنشيط نظامنا العصبي اللاودي وخفض المشاعر السلبية مثل الاكتئاب والقلق والغضب."

حتى أولئك الذين ليس لديهم مرونة يمكنهم ممارسة اليوجا

ماذا عن أولئك الذين يعتقدون أننا ليس لدينا المرونة بما فيه الكفاية لتحريك والتفاف الجسم على حصيرة اليوجا؟

قالت الدكتورة كينمون "بالنسبة للأشخاص الذين يبدؤون للتو، فإن الخطوة الأولى تتمثل في تعلم كيفية التركيز على مجرد الشعور بتنفس وتخزين الذكريات. "إذا كنت منسجماً مع ذلك وركزت عليه بنسبة 100٪، فأنت لست قلقاً بشأن آراء أي شخص آخر أو أحكامه أو غيرها من الضغوطات ومسببات التوتر."

على عكس العديد من الأنشطة البدنية التي تصبح أكثر صعوبة مع تقدم العمر، فإن اليوجا هي شكل من أشكال التمارين الرياضية غير التنافسية التي يمكن ممارستها مدى الحياة والتي تسمح للأشخاص بالتواصل مع مجتمع دائم - بل ومجتمع افتراضي. كما يمكن ممارستها فردياً، من خلال تخصيص جزء من الوقت للابتعاد عن ضغوط اليوم والتركيز على الذات.

والدكتورة موني الدكتورة كينمون لا تقلقي بشأن المرونة. وتشجع الدكتورة قائلة "أحد الأمور الرائعة في اليوجا هو قبول نفسك وجسمك تماماً كما أنت عليه اليوم". "هذا هو جانب التركيز في اليوجا - ببساطة تقدير جسمك للأمور التي يمكنه القيام بها الآن في اللحظة الحالية."

كيفية بدء ممارسة اليوجا وطرق الاستمرار فيها

تسبب وباء فيروس كوفيد-19 فيما يقرب من عامين من العزلة المتزايدة والتباعد الاجتماعي. أصبحت ممارسة اليوجا الشخصية صعبة، وأحياناً من المستحيل تحديد موعد لممارستها. ومع ذلك، تخلق اليوجا جو من التعاون حتى عند التدريب افتراضياً، مع الأصدقاء أو الغرباء أو مدرب منفرد.

والدكتورة موني برنامج اليوجا المفضل لكينمون على يوتيوب - "اليوجا مع أدريان" - مقاطع فيديو لجميع المستويات. يمكن للمبتدئين وعشاق اليوجا المتمرسين والرياضيين من جميع الأنواع العثور على جلسة قصيرة تهمهم. إليك بعض من الجلسات الأخيرة: "ممارسة اليوجا الصباحية" و "اليوجا من أجل المغفرة" و "تلاشي الإجهاد" و "إعادة تنشيط الرأس والقلب".

بالنسبة لأولئك الذين يبحثون عن المزيد من الطاقة والتفاعل، يتضمن تطبيق الاشتراك (Obé Fitness (Obefitness.com أنواعاً مختلفة من دروس اليوجا. يحتوي تطبيق Obé Fitness أيضاً على عنصر وسائل التواصل الاجتماعي الذي يتيح للأعضاء الحصول على فصل مباشر افتراضي مع الأصدقاء والعائلة من خلال دعوتهم إلى حفلة يوجا عبر الإنترنت.

بدء عادة ممارسة اليوجا هو رحلة نحو التحسين. يبدأ الأمر بقبول نفسك على جميع المستويات - ثم تجربة الفوائد الجسدية والنفسية التي تتبع ذلك بشكل طبيعي. يمكن لممارسة اليوجا ولو لمدة 10 دقائق في اليوم أن يساعد في تحسين المزاج وتقليل القلق والحد من الإنفعال العاطفي - وهو ما يمكن أن يساعدنا جميعاً حقاً في ظل جائحة فيروس كوفيد-19، الموجة الرابعة.

14 سبتمبر 2021