

شنتیا



یوگا و حواس پنجگانه

مصاحبه اختصاصی با
سرکار خانم دکتر افسانه فراهانی

بهترین سال زندگی، همان سالی است که تو
متوجه بشوی کلیدهایی داری. بهترین سال
زندگی سالی نیست که تو خطا داشته باشی،
آن سالی است که تو اقتدار داشته باشی.

فروردین ۱۴۰۲







دکتر افسانه فراهانی مدیر مسئول مجله مجازی شنتیا

با عرض سلام و ادب

در ابتدا تشکر می‌کنم از سردبیر مجله سرکار خانم طاهره حکمت رجبی‌نژاد و گروه توانمند ایشان که در جهت ایجاد جلد اول مجله شنتیا هم قلم و هم قدم شدند.

همراهان و خوانندگان گرانقدر و خوداگاه مجله با توجه به نیاز جامعه و شرایط کنونی انسان امروز غرق در دنیای تکنولوژی و سوار بر امواج، به مسافری پر تحرک و بی تاب بدل شده و پیوسته در تقلا است. رسیدن به آرامش در زندگی نخستین چشمه خوشبختی است. فقدان آرامش و ایمان، باعث می‌شود انسان نگران و غرق در افکار موهوم مدام دست به گریبان و با خود گرفتار پیکاری بزرگ شود که در انتخاب مسیر زندگی و تصمیم‌گیری دچار سردرگمی خاصی گردد.

دنیای روبه پیشرفت کنونی، انسان را به سمت تعلیم و تعلم و تبلیغات پر زرق و برق سوق می‌دهد و خوشبختی و آرامش را با دستاوردهای بیرونی معنا می‌بخشد. در این وادی و بر حسب عقیده و تفکری که طی سال‌ها ممارست و یادگیری به آن نائل شدم، به واقع می‌گویم که بنده مخالف این جریان هستم و به طور قاطع عرض می‌کنم که تنها یک راه برای دستیابی به آرامش وجود دارد و آن هم هدایت انسان‌ها به درون خویشتن است. در تمام این سال‌ها هدف مجموعه شنتیا آشنا کردن انسان‌ها با خود واقعی‌شان و وجود ارزشمندی که درون‌شان است، بوده و به لطف و فضل الهی موفق هم شده است.

در حال حاضر هدف اصلی این مجله هم‌راستا با اهداف شنتیا طراحی شده و در جهت ارتقاء و بهبود این رابطه گام برمی‌دارد. در این راه از نظرات شما همراهان جان مدد می‌گیریم.

مقدس‌ترین رابطه‌ی عالم رابطه و شناخت انسان با خودش است که هر فردی خود را شناخت خدای خویش را شناخته است. به امید برداشتن گام‌هایی در تعادل



سلام و درود خدمت همه خوانندگان بزرگوار

خداوند را شاکرم بابت تمام نعماتی که ارزانی داشته و لحظه به لحظه زندگیم را ذیل توجه خود قرار داده. قوه عقل و شعور که در وجود انسان نهاده شده یکی از بزرگ‌ترین و بی‌نظیرترین نعمت‌هایی است که شناخت جزء به جزء آن از قوه ادراک خود انسان خارج است و درک نکردن این گوهر وجودی خود بزرگ‌ترین نقصان بشر است.

در راستای رشد فردی همراه آرامش با محفلی گرانبها با نام شنتیا آشنا و با بانویی فرهیخته از تبار فرشتگان و خوبان درگاه الهی رو به رو شدم که وجودم را به وجد آورد و به سوی برداشتن گامی بزرگ سوق داد.

در فضای فکری امروز جامعه، نیاز به ثبات فکری در سایه آرامش به وضوح در میان افراد مشهود است. به همین دلیل، تصمیم بر این نهادم با دوستان پر توان و همراهان ارزشمندم از دیدگاه علمی و منظر دیگری در این راه گامی کوچک برداریم و سهم خود را در شکوفایی و گسترش این حوزه و مخصوصاً شناساندن شخصیت ویژه خانم دکتر فراهانی و گسترش بیانات ارزشمندشان داشته باشیم. به‌طور خاص و ویژه تشکر و قدردانی خودم را بابت استقبال ایشان از این کار مهم اعلام می‌کنم و خوشحال و سرافرازم بابت حمایت معنوی و روحی که داشتند و از همراهی و همکاری صمیمانه دختر بزرگوارشان و گروه صمیمی شنتیا بسیار سپاس‌گزارم.

توسط این مجله (شاید بتوانیم این ادعا را داشته باشیم که اولین مجله مجازی در این حوزه است) فرصتی مهیا می‌شود که شنتیا با خوانندگان و مخاطبان گرانمایه خود به گفتگو بپردازد. تداوم کار مجله بدون مشارکت و نظر مخاطب آگاه امکان‌پذیر نیست. استقبال شما با ارسال نظرات نغز و پرمایه باعث شکوفایی این مجله در جمع اندیشمندان حوزه سلامت جسم و روان به‌ویژه حوزه آموزش یوگا در تمام سطوح روحی و جسمی، خواهد گردید. گروه تنظیم و تدوین مجله و مجموعه شنتیا انتظار دارد که همانند همیشه شما عزیزان، مخاطب و شنونده و خواننده همیشگی باشید و در جهت غنای مجله همراه ما شوید.

در این مجله سعی بر آن شده از منابع اصلی علمی، آخرین و تازه‌ترین و جذاب‌ترین مطالب گرفته شود و توسط گروه مترجمین زبده ما که همگی دارای تحصیلات عالی در رشته مترجمی زبان انگلیسی و زبان‌شناسی و ادبیات انگلیسی و دیگر رشته‌های زبانی و ادبیات هستند، ترجمه شده و در این مجله بارگذاری شود. در جمع ما دوستان نویسنده و خوش‌ذوق دیگری از مجموعه شنتیا نیز حضور دارند.

بنا بر ارتباط مجموعه شنتیا با مخاطبین خاص خود، لازم دیدیم که مباحث را مناسب با طیف خوانندگان و مخاطبان این مجموعه هماهنگ کنیم. تنوع و آموزنده بودن و در عین سادگی، علمی بودن مطلب هدف اصلی در انتخاب مقالات و دست‌نوشته‌ها و متون برگزیده بوده است.

امیدوارم گام نخست ما شروعی خوب برای یک مارا تن قدرتمند باشد و این ممکن نمی‌شود مگر با رأی و نظر و انتقادهای سازنده شما همراهان بزرگوار و فهیم شنتیایی. لطفاً دست یاری ما را پذیرا باشید و ما را در تمام مراحل راهنمایی کنید.

باران رحمت الهی نازل بر زندگی شما باد!

سردبیر مجله مجازی شنتیا: طاهره حکمت رجبی نژاد

Email: hekmat.nem@gmail.com

Telegram, @hek150

مدیر مسئول: دکتر افسانه فراهانی

سر دبیر: طاهره حکمت رجبی نژاد

تنظیم کننده و ویراستار فارسی: طاهره حکمت رجبی نژاد

ویراستار متن انگلیسی: مهتاب ارسخانی

گروه نویسندگان و همکاران این شماره: علیرضا بنکدار - مریم تهرانی - زهراسادات رضوی - فاطمه رعیتی - حسین نیکزاد - نگار

ولی پور - شکوفه هاشمی

<http://shantiaacademy.ir/>, Telegram: @yoga_shantia, Instagram: @yoga_shantia,

فهرست مطالب

- ۶ متن مصاحبه با خانم دکتر افسانه فراهانی
- ۹ سال نو حال نو (حسین نیکزاد)
- ۱۴ یافته‌های جدید پژوهشی درباره فواید یوگا برای ذهن و بدن (زهراسادات رضوی)
- ۱۹ یوگا، علمی باستانی، در مسیر تکامل انسان (علیرضا بنکدار)
- ۲۲ نحوه به کارگیری حواس پنجگانه در یوگا (شکوفه هاشمی)
- ۲۶ یوگا مناسب تمام سنین (زهراسادات رضوی)
- ۳۶ برداشتی از لایو دکتر افسانه فراهانی (گردآورنده: علیرضا بنکدار / مترجم: زهراسادات رضوی)
- ۳۷ یوگا برای افراد کم شنوا و ناشنوا (شکوفه هاشمی)
- ۴۱ اهمیت روزه‌داری در یوگا (نگار ولی پور)
- ۴۶ هشت دلیل برای تمرین یوگا حین روزه‌داری (نگار ولی پور)
- ۵۰ یوگا و روزه‌داری (علیرضا بنکدار)
- ۵۳ نکات فنگ‌شویی برای یک فضای یوگای تمیز و آرام (زهراسادات رضوی)
- ۵۹ برداشتی از لایو دکتر افسانه فراهانی (گردآورنده: علیرضا بنکدار / مترجم: زهراسادات رضوی)
- ۶۰ در خانه فضایی دلخواه برای انجام تمرینات یوگا ایجاد کنید (زهراسادات رضوی)
- ۶۷ دانستنی‌ها درباره یوگا (مریم تهرانی)
- ۶۸ کمک به کنترل فشار عصبی (مریم تهرانی)

متن مصاحبه با خانم دکتر افسانه فراهانی



گرد آورنده: حسین نیکزاد

صلح با خود

صالح باشید

بعد از پایان تمرینات یوگا می دیدم که حالم خیلی بهتر شده است و زندگی برایم حال و هوای دیگری دارد و همه چیز برایم تغییر کرده؛ وقتی دقت کردم دیدم که در بیرون چیزی تغییر نکرده و شرایط زندگی ام مثل قبل است ولی این سوال برایم پیش آمد که پس چرا حالم از قبل بهتر شده. این سوال و جواب آن موضوعی است که برای خانم دکتر فراهانی پیش آمده بود ما هم برای دانستن آن در یک بعد از ظهر دلچسب اسفند ماه به «شنتیا» نزد ایشان رفتیم و گفتگویی انجام دادیم که در ادامه می خوانید.

دکتر فراهانی جواب سؤال را این می‌داند: یوگا من را به این آگاهی رسانده است که انسان باید با خودش در صلح باشد. در فرهنگ ایرانی-اسلامی ما، لفظ صلح بودن و انسان‌های صالح خیلی پررنگ است حتی توسل به انسان‌های صالح ارزشمند است. ولی چگونه می‌توان بدون اینکه عمل انسان‌های صالح را انجام دهیم مانند آنها شویم. یوگا به ما می‌گوید اولین عمل یک انسان صالح رسیدن به صلح با خود است. وقتی انسان از درون با خودش در صلح نباشد هیچ پیام مثبتی را از هستی دریافت نمی‌کند چون حال او از درون خراب است. پیام اصلی یوگا صلح است.

با خود صادق باشید

یکی از درس‌های یوگا این است که صداقت را در همه ارکان زندگی به کار ببر. اول از همه با خود صادق باش و خودت را همان‌طور که هستی با تمام ضعف‌ها و توانایی‌هایت بپذیر و قضاوت نکن. در ارتباط با دیگران به گونه‌ای نباش که افراد مجبور باشند خود واقعیشان را از تو پنهان کنند و آن‌طور که تو دوست داری باشند. اشتباه را هم از خود و هم از دیگران بپذیر و سرزنش نکن چون سرزنش باعث می‌شود خودت و دیگران نتوانند حال خوب را تجربه کنند.

همیشه در توجه باش

خوشا آنان که دائم در نمازند، در واقع نماز در اینجا به معنی توجه و حضور در برابر خداوند تعبیر می‌شود. یوگا به ما می‌گوید که دائم در توجه باشید یعنی همیشه متوجه لحظه‌ای که در آن هستید باشید. هر کاری انجام می‌دهید توجه و تمرکزتان بر همان کار باشد. مثلاً وقتی رانندگی می‌کنید یا با کسی صحبت می‌کنید با حضور قلب و توجه کامل باشید، خیلی از آدم‌ها موقع انجام کار کلاً حواسشان در جای دیگری است. یوگا می‌گوید حتی به نفس کشیدن‌تان هم توجه کنید، به حس لامسه، بینایی، چشایی، بویایی، شنوایی. به غذا خوردن خود توجه کنید و چیزی که می‌خورید را ببینید. دقت کنید که آن غذا چطور درست شده است و چه مزه‌هایی را می‌چشید. توجه داشتن و بودن در لحظه، باعث می‌شود بتوانیم حواسمان را جمع کنیم. یکی از مشکلات ما این است که هر چیزی نوک می‌زنیم و کارها را سرسری و نصفه‌نیمه انجام می‌دهیم. یوگا به ما می‌گوید این اشتباه محض است و باید در هر چیزی و کاری دقت و توجه داشته باشیم و آن را درست انجام دهیم. به عنوان مثال برای همه ما پیش آمده کتابی را در دست داریم و می‌خوانیم، ولی به دلیل نداشتن تمرکز متوجه مفهوم آن نمی‌شویم و مطلبی نیز از آن در ذهن نمی‌ماند.

یوگا برای همه لازم است

یوگا می‌تواند از زمانی که در رحم مادر هستیم برای ما شروع شود. بدون هیچ تعصبی باید بگوییم یوگا برای تمامی افراد از آنجا دارای اهمیت است که باعث می‌شود فرد بتواند مدیریت درست‌تری در زندگیش داشته باشد. انجام درست و کامل یوگا کمک می‌کند فرد بتواند در زندگی خود تعادلی بین جسم و ذهن و روح خود ایجاد کند. وقتی این تعادل ایجاد شود فرد می‌تواند مسئولیت کارهای خود را به‌عهده بگیرد. افراد از طریق یوگا به این آگاهی می‌رسند که همه چیز را نمی‌دانند و بر طبق دانسته‌های اندک خود همه چیز را قضاوت نمی‌کنند. فرد بیماری را در نظر بگیرید که با انجام درست و کامل یوگا به این تعادل رسیده باشد در بدن این فرد داروها تأثیر به مراتب بهتری خواهند داشت.

یوگا فقط مدیتیشن نیست

خیلی‌ها فکر می‌کنند که یوگا همین نشستن و کمر راست کردن و بستن چشم‌ها و به‌اصطلاح مدیتیشن است، درحالی‌که برای انجام درست همین مدیتیشن باید اول شش مرحله را طی کنیم تا به این مرحله وارد شویم. در **آشтанگا** یوگا یا یوگای هشت مرحله‌ای ما باید این مراحل را به‌ترتیب طی کنیم. مرحله اول و دوم بایدها و نبایدها یا پرهیزها و واجبات یوگاست که در اصطلاح تخصصی به آنها **یاما و نیاما** می‌گوییم، مرحله بعد **آسانا** مربوط به حرکات بدنی یوگا است و مرحله بعدی تنفس یا به اصطلاح **پرانایاما**، در مرحله پنجم **پراتی آهارا** که همان جمع کردن حواس است و مرحله بعدی تمرکز است، در همین مرحله برای مدیتیشن آمادگی پیدا می‌کنیم. مرحله هفتم مدیتیشن است و آخرین مرحله **سامادی** است به‌معنای فنا شدن در خداوند که دقیقاً با معنای لا اله الا الله در دین اسلام مطابقت دارد.

اگر به هر دلیلی نمی‌توانید یوگا کنید حداقل روی تنفستان تمرکز داشته باشید و این یک کار را درست انجام دهید. وقتی به نفس کشیدن‌تان توجه دارید سؤالات بی‌شماری برایتان پدید می‌آید که شما را وارد دنیای جدیدی می‌کند. این تمرکز و توجه باعث می‌شود که با رجوع به عمق وجودتان به خودشناسی برسید و با قدرتی که در درونتان نهفته است با تمامی ترس‌ها و اضطراب‌هایی که از بیرون به سمت شما می‌آیند مواجه شوید و نسبت به آنها آگاهی پیدا کنید و این همان روح یوگا است. در نهایت با ممارست این خودآگاهی می‌توانید ترس‌ها و اضطراب‌ها را کم و مدیریت کنید.



گردآورنده: حسین نیکزاد

سال نو حال نو

برای همه ما پیش آمده که در زندگی مان با مشکلات ریز و درشتی مواجه شویم و برای رفع و رجوعشان به روش‌ها و راه‌کارهای متعددی فکر کنیم. همیشه فکر می‌کنیم ما در رؤیایی با مشکلات مان تنها هستیم، حتی اگر خودمان باعث به وجود آمدنشان نباشیم ولی مسئولیت حل کردنشان بر عهده خود ما است. اما وقتی شروع به فکر کردن درباره راه کار و فرمول حل مسئله می‌کنیم باید متوجه باشیم جریان سیال و پیوسته‌ای درونمان وجود دارد، مانند دوستی قدیمی همیشه در تمام مراحل زندگی، در خوشی‌ها و سختی‌ها، همراهان بوده و در قلب و ذهن ما سرازیر است. همین توجه و شناخت باعث می‌شود بفهمیم دیگر تنها نیستیم و چیزی در درون ما با ما زندگی می‌کند.

ما با همراهی همین جریان درونی همیشه در برابر مشکلات و سختی‌ها روش‌ها و ایده‌هایی داریم که همانند دسته کلیدی برای قفل‌های زندگی به کمک مان می‌آید. ما با داشتن یک دوست قدیمی و توانا و دسته کلید پس چرا در برابر مشکلات قد خم کرده و از حل آنها عاجز می‌شویم و سعی در پاک کردن صورت مسئله داریم؟! جواب این سؤال در انتظار و توقع بی‌جا از خودمان است. از آنجایی که دوست داریم هر چه سریع‌تر از مشکلی پیش آمده رهایی یابیم، توقع داریم با اولین راه کاری که به ذهنمان می‌رسد مشکل را حل کنیم. یعنی با اولین کلید در دسته کلیدمان سعی در باز کردن قفل داریم غافل از اینکه این کلید برای این قفل نیست، همین! بنابراین، وقتی کلید در قفل نمی‌چرخد و به قول معروف تیرمان به سنگ می‌خورد و راه‌کارمان جواب نمی‌دهد ناراحت و عصبانی و سرخورده می‌شویم. اینجاست که باید بدانیم این کلید اشتباه با زور زدن و تقلا و خواهش و تمنا و حتی داد و بیداد قفل را باز نمی‌کند، بلکه باید با صرف وقت بیشتر و از همه مهم‌تر با آرامش کلید درست را پیدا کنیم. باید یاد بگیریم در مقابل

قفل‌های مختلف کلیده‌های گوناگونی را امتحان کنیم و بدون اینکه خسته و ناامید شویم بدانیم خداوند تمام ابزارهایی را که لازم داریم در اختیارمان گذاشته است فقط باید طرز استفاده از آنها را یاد بگیریم. وقتی چنین بینشی داشته باشیم و خودمان را تنها احساس نکنیم دیگر از مواجهه با مشکلات و درب‌های بسته نمی‌ترسیم چون می‌دانیم راه‌حل تمام آنها در وجودمان نهفته است و تنها کاری که باید به‌عنوان انسانی مسئول انجام دهیم مکاشفه‌ای عمیق در وجود خودمان است، مکاشفه‌ای در گوشه‌ها و زوایای پنهان و حیرت‌انگیزی که از آنها بی‌خبر هستیم.



آکادمی شنتیا با برگزاری «دوره حال نو سال نو» سعی دارد در این مکاشفه همراهان باشد. دوره‌ای که در آن با دریافت ۲۱ کلید طلایی می‌توانیم سال جدید را به سالی طلایی برای خود تبدیل کنیم. خانم دکتر فراهانی مدیر این آکادمی درباره این دوره این‌گونه توضیح می‌دهد که: «ما با ارایه این ۲۱ کلید سعی داریم که به شرکت‌کنندگان اقتدار و توانایی مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی را آموزش دهیم. بدون در نظر گرفتن مشکلاتی که بدون شک در سال جدید برای هر کدام از ما پیش خواهد آمد. با گذراندن این دوره و عمل به تمامی آنها قول می‌دهم به اواسط سال نرسیده هر کدام از شرکت‌کنندگان تبدیل به انسانی متفاوت از آنچه هستند، شوند. انسانی که دیگر از مشکلات و قفل‌ها و درب‌های بسته نه تنها نمی‌ترسد بلکه محکم و استوار در برابرشان خواهد ایستاد و آنها را به مبارزه می‌طلبد.»

آکادمی شنتیا به‌عنوان هدیه سال جدید چهار کلید از ۲۱ کلید طلایی را برای نمونه در اختیار عموم قرار داده است که با کلیک در لینک زیر می‌توانید آنها را در اختیار داشته باشید.

<http://shantiaacademy.ir/>



گردآورنده: حسین نیکزاد

لطفاً اسفند را تمام نکنید، زندگی کنید!

همه ما وقتی به ماه پایانی سال می‌رسیم به‌نوعی می‌خواهیم تمام برنامه‌هایمان را جمع‌وجور کنیم و سال را تمام کنیم، به همین دلیل جنب‌وجوش عجیبی را در اسفندماه شاهدیم که نقطه پایان آن لحظه تحویل سال است و گاهی اوقات حتی به بعد از آن هم کشیده می‌شود. بسیاری از سازمان‌ها و شرکت‌ها هم چند روز قبل از تحویل سال تعطیل یا نیمه تعطیل هستند. این بدو بدو و عجله مختص تمام ما ایرانی‌هاست. همه ما در این ماه بیشتر از هر زمان دیگری در تقویم، کار انجام می‌دهیم و خسته می‌شویم طوری که ۲۴ ساعت شبانه روز هم برایمان کم است! انگار تمام کارهای یکسال‌مان را برای همین ماه می‌گذاریم. انگار روز ۲۹ اسفند آخرالزمان است و دیگر روزها به هیچ دردی نمی‌خورند. سرعت‌مان را بیشتر می‌کنیم برای اینکه باید کارها رأس زمان مقرر قبل از تحویل سال به اتمام برسند. زندگی را مانند یک مسابقه بزرگ بین‌المللی می‌بینیم که اسفندماه خط پایان آن است و باید با سرعت از آن رد شویم. فقط می‌خواهیم همه چیز تمام شود و وارد سال نو شویم. از این ۲۹ روز فقط استرس و خستگی نصیبمان می‌شود.

برگرفته از صحبت‌های
دکتر افسانه فراهانی

اسفندماه هم مثل روزهای دیگر خداوند است، روزها و ساعت‌هایی که به ما هدیه داده شده‌اند. اگر به برنامه‌های سال قبل مان نگاه می‌کنیم متوجه می‌شویم که اسفند ماه هم جزو زمان‌بندی انجام آنها بوده است پس چرا وقتی ماه بهمن تمام می‌شود فکر می‌کنیم که دیگر زمان به انتها رسیده و باید همه چیز را جمع کنیم و برای سال جدید آماده شویم؟

باید از یک جایی این هم‌رنگ جماعت بودن را کنار بگذاریم و در این مسابقه مارا تن شرکت نکنیم. چرا روزها و ساعت‌ها و ثانیه‌های اسفند را این‌طور بی‌ارزش می‌دانیم و به شوق رسیدن لحظه تحویل سال دوست داریم همه چیز زود تمام شود. بیایید کمی نگاه‌مان را عوض کنیم. تمامی روزها و لحظه‌ها از نظر ارزش زندگی یکسان هستند و هیچ فرقی بین روزهای پایانی سال با دیگر روزها وجود ندارد ولی چیز عجیبی که ما اکثراً دچار آن هستیم این است که لحظاتی را زندگی نمی‌کنیم یا در گذشته و یا در آینده سیر می‌کنیم. در لحظه همیشه به فکر لحظات بعدی هستیم. به‌طور مثال وقتی به مسافرت می‌رویم تمام تمرکزمان روی رسیدن به مقصد است و اصلاً حواسمان به زمانی که در مسیر هستیم نیست. زندگی برای اکثر آدم‌ها اینگونه است: **لحظه‌ای که در آن هستند به فکر لحظاتی هستند که معلوم نیست در آن باشند یا نباشند!**

اگر بتوانیم خود را در جریان سیال زمان آزاد و رها کنیم و در تمام لحظاتی که هستی در جریان است حضور آگاهانه داشته باشیم، در خود انقلاب بزرگی ایجاد کرده‌ایم. یعنی توانسته‌ایم خود را با هستی کوک کنیم. وقتی هستی در جریان است و زمان می‌گذرد اگر در همان‌جا حضور آگاهانه نداشته باشیم غیبت می‌خوریم و تمامی آن لحظات مبارک برایمان نامبارک خواهند شد. حیف از عمری که این‌چنین سپری شود و لحظه‌لحظه آن فدای مشغولیات دیگر شده باشد. باید نگاه‌مان را نسبت به تمام لحظات زندگی مخصوصاً به اسفندماه که الان در آن هستیم تغییر بدهیم، باید اسفندماه را مانند دیگر ماه‌ها زندگی کنیم تا بعداً مدیون آن نشویم. اگر نتوانیم تغییر مثبتی در دیدگاه کهنه خود ایجاد کنیم همان‌طور که سال را به پایان می‌رسانیم سال جدید را هم با همان شیوه آغاز خواهیم کرد و به همان منوال پایان خواهیم رساند. پس بیایید اسفند امسال را تمام نکنیم بلکه زندگی کنیم آن هم طوری که یادمان بماند و خاطره‌انگیز شود.

BE YOUNG & HEALTHY



SHANTIA

<http://shantiaacademy.ir/>
Telegram: @yoga_shantia
Instagram: @yoga_shantia



مترجم: زهراسادات رضوی

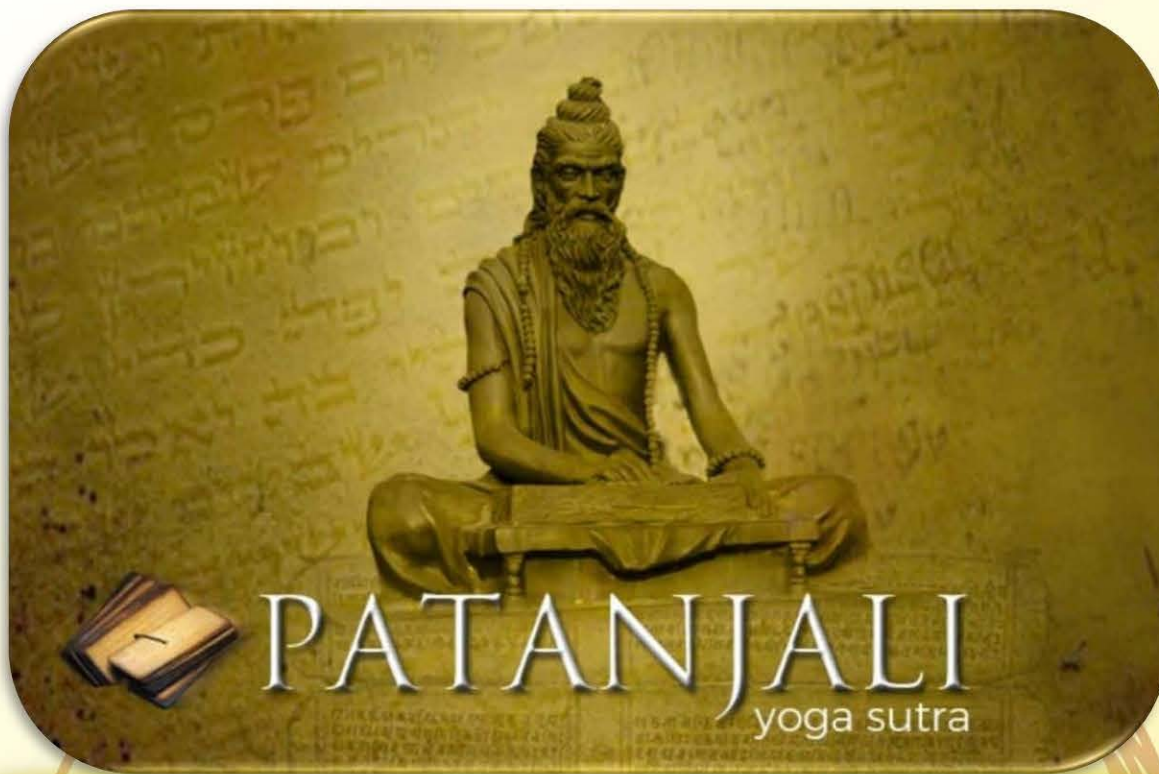
یافته‌های جدید پژوهشی دربارهٔ فواید یوگا برای ذهن و بدن



منتشر شده: ۲۴ ژانویه ۲۰۲۳ / <https://theconversation.com/>

محبوبیت یوگا در دهه گذشته به طرز چشم‌گیری رشد کرده است. بیش از ۱۰ درصد افراد بزرگسال ایالات متحده در مقطعی از زندگی خود یوگا را تمرین کرده‌اند. افرادی که یوگا کار می‌کنند، به طور متوسط ۹۰ دلار در ماه هزینه می‌کنند و صنعت یوگا بیش از ۸۰ میلیارد دلار در سراسر جهان ارزش دارد.

یوگا اکنون یک فعالیت اصلی در ایالات متحده است و معمولاً به شکل انتخاب یک سبک زندگی سالم به تصویر کشیده می‌شود. من محقق علوم رفتاری هستم و در مورد چگونگی تأثیرگذاری فعالیت بدنی — یوگا به طور خاص — در پیشگیری و مدیریت بیماری‌های مزمن تحقیق می‌کنم. بسیاری از افراد پیشرفت در وضعیت سلامت جسمی و روانی خود را به انجام تمرینات یوگا نسبت می‌دهند. اما تا همین اواخر، تحقیقات منسجمی در مورد مزایای یوگا بر سلامتی وجود نداشت. با انجام روزافزون تحقیقات دقیق در مورد یوگا، نشانه‌های بیشتری از فواید انجام یوگا در سلامتی ظاهر شد.



ماهیت یوگا

نام «یوگا» از کلمه سانسکریت «یوج» به معنای متحد کردن، پیوستن یا اتصال ذهن، بدن و روح گرفته شده است. اولین متن در مورد یوگا توسط حکیم «پاتانجلی» بیش از ۲۰۰۰ سال پیش در هند نوشته شد. پاتانجلی یوگا را به عنوان «سیتا-ورتی-نیرودها» یا «سکون ذهن» توصیف کرد. این امر از طریق ترکیبی از تنفس، مدیتیشن، حرکات فیزیکی و شیوه‌های پاکسازی بدن، و همچنین قوانین و دستورالعمل‌های اخلاقی شخصی و اجتماعی برای داشتن یک زندگی سالم و هدفمند به دست آمد.

در طول سال‌ها، معلمان مختلف یوگا، یوگای پاتانجلی اصلی را اصلاح کرده‌اند و در نتیجه سبک‌های متفاوتی ایجاد شده است که از نظر شدت و تمرکز بر قواعد مختلف، متفاوت هستند. به عنوان مثال، برخی از سبک‌های یوگا مانند «وینیاسا» بیشتر روی حرکات سختی، مشابه تمرینات هوازی تمرکز می‌کنند. در صورتی که یوگای ترمیمی شامل حرکاتی با حالات آرامش بیشتری است. یوگا «آیینگر» از لوازمی برای انجام حرکات استفاده می‌کند و بر دقت و تراز مناسب بدن تأکید دارد. این سبک‌های مختلف امکان بهره بردن تمام افراد با سطح توانایی‌های متفاوت را از یوگا و فواید آن فراهم می‌کنند. به طور کلی، مربیان یوگا امروزه سبک‌هایی را آموزش می‌دهند که شامل وضعیت بدنی، تمرینات تنفسی و گاهی اوقات مدیتیشن است.

نتایج و یافته‌ها دربارهٔ یوگا

از آنجایی که یوگا در سال‌های اخیر محبوبیت زیادی پیدا کرده است، محققان شروع به بررسی اثرات آن کرده‌اند و دریافته‌اند که فواید زیادی برای سلامت روان و جسم دارد.

یوگا شامل حرکات فیزیکی است، بنابراین جای تعجب نیست که اغلب حرکات یوگا می‌توانند به بهبود قدرت بدنی و انعطاف‌پذیری فرد کمک کنند. در یک مطالعه با شرکت داوطلبان سالم و آموزش ندیده، محققان دریافتند که هشت هفته یوگا قدرت عضلانی آرنج و زانو را بین ۱۰ تا ۳۰ درصد بهبود می‌بخشد. انعطاف‌پذیری در مفاصل مچ پا، شانه و ران نیز بین ۱۳ تا ۱۸۸ درصد افزایش یافته است.

تأثیرات یوگا بسیار گسترده‌تر از مواردی است که شاید در ظاهر و عضلات فرد دیده شوند. در تحقیقات انجام شده مشخص گردیده است، یوگا می‌تواند ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون، کلسترول بالا و چاقی را کاهش دهد. مطالعه روی افراد مسن نشان داده است تمرینات یوگا به‌میزان قابل توجهی در تقویت تعادل، تمرکز، تحرک، عملکردهای شناختی و به‌طور کلی بهبود کیفیت زندگی تأثیرگذار است.



جالب‌توجه اینکه یوگا در مدیریت درد به افراد کمک می‌کند و باعث تخفیف و بهبود سردرد، کمر درد، گردن درد و آرتروز می‌شود. به‌حدی که پزشکان متخصص در آمریکا، انجام یوگا را به‌عنوان یکی از گزینه‌های غیر دارویی برای بهبودی کمر درد مزمن به بیماران توصیه می‌کنند.

تا به اینجا از تأثیرات یوگا بر جسم و بیماری‌های جسمی گفتیم، در صورتی که فواید یوگا محدود به جسم نشده و تأثیرات مثبت بسیاری بر ذهن و روان انسان دارد. در همین راستا مشاهده شده است، افرادی که بین ۸ تا ۱۲ هفته به انجام تمرینات یوگا می‌پردازند؛ علائم اضطراب، استرس و افسردگی کمتری را تجربه کرده و اوقات آرام‌تر و شادتری داشته‌اند.

یوگا دنیایی فراتر از حرکات ورزشی

به راحتی می‌توان یوگا و تأثیرات آن را فراتر از یک ورزش صرف دانست و این تأثیرات و فواید را محدود به جسم ندانست.

یوگا نوعی ورزش است و شاید یک فعالیت بدنی محسوب شود که انجام آن به ایجاد تناسب اندام و سلامت کمک می‌کند. بسیاری از فوایدی که محققان دریافته‌اند ناشی از مؤلفه فعالیت بدنی است و مشابه فواید سایر فعالیت‌های ورزشی مانند دویدن، وزنه‌برداری یا تمرینات کالیستنیک (تمرینات ورزشی جهت تقویت عضلات که بدون وزنه انجام شده و در هر جایی مانند خیابان یا پارک نیز قابل انجام است) است.

اما برخلاف فعالیت‌های ورزشی دیگر، در تمرین یوگا یک اصل کلیدی وجود دارد که ذهن آگاهی و تمرکز حواس است. یوگا با تمرکز بر نحوه انجام تنفس و کنترل آن، حفظ وضعیت و مدیتیشن، میزان توجه فرد را به احساسات بدن خود و حضور در لحظه حال را افزایش می‌دهد. این تمرکز حواس و آگاهی مزایای بسیاری دارد که در دیگر ورزش‌ها به این شکل یافت نمی‌شود.



مطالعات نشان داده‌اند که آموزش و تمرینات ذهن آگاهی و تمرکز حین یوگا، به خودی خود می‌تواند آگاهی و شناخت فرد از خویش و احساسات خود را افزایش داده و همچنین تقویت توانایی تشخیص استرس عاطفی و پاسخ ماهرانه به آن را نیز به همراه داشته باشد. حتی این تمرینات می‌توانند به فرد کنترل بیشتری بر رفتار طولانی‌مدت خود بدهند. به عنوان مثال در تحقیقی مشخص شد؛ افزایش تمرکز حواس و حضور در لحظه، می‌تواند به افراد کمک کند تا احساس سیری هنگام غذا خوردن را بهتر بشناسند و به آن واکنش نشان دهند و در نتیجه پرخوری را

کاهش داده و با نگرانی‌های مربوط به تناسب اندام خود کمتر مواجه شوند. یا اینکه اثر مشابهی در یک مطالعه آزمایشی روی فواید یوگا برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مشاهده گردید. پس از ۳ ماه انجام یوگا به مدت دو بار در هفته، چندین شرکت‌کننده گزارش دادند که حتی بدون هیچ‌گونه مداخله تغذیه‌ای، به رژیم غذایی خود توجه بیشتری داشته، کمتر و سالم‌تر غذا می‌خورند و ریزه‌خواری نمی‌کنند. این بیماران همچنین وجود استرس کمتر و افزایش تمایل به شرکت در سایر انواع فعالیت‌های بدنی را نیز گزارش کردند.

یوگا به‌وضوح با ورزش غربی در نحوه برخورد با سلامت روان متفاوت است. با تحقیقات بیشتر، ممکن است بتوان مکانیسم‌های بیولوژیکی را نیز درک کرد.

یوگا برای افرادی که محدودیت‌های پزشکی و حرکتی خاص دارند و امکان شرکت در فعالیت‌های ورزشی چالش‌برانگیز را ندارند و یا افرادی که علاقه‌مند به انجام ورزش‌های پرجنب و جوش بوده و امکان آسیب‌دیدگی در آنها بالاست، گزینه مناسبی بوده و علاوه بر سلامت جسم به سلامت روان و آرامش ذهن نیز کمک می‌کند.

اگرچه یوگا ورزشی پرفایده و ایمن است، اما افراد تازه‌کار می‌بایست لزوماً تحت‌نظر یک مربی ماهر، شروع به انجام تمرینات کنند و در ابتدا هر فردی می‌بایست مورد ارزیابی قرار گیرد تا سطح توانایی او سنجیده شود.





گردآورنده: علیرضا بنکدار

یوگا، علمی باستانی، در مسیر تکامل انسان (بنیان‌گذار سبک یوگای اینگار B. K. S. Iyengar)



هدف از انجام تمرینات یوگا تصحیح و بهبود عملکرد اندام‌های بدن و به تعادل رساندن آن‌ها و متعاقب آن رسیدن به آرامش درونی است.

حواس، مفسر رابطه اندام با محیط پیرامون می‌باشد. در واقع آگاهی از پیوند درونی و بیرونی. توجه به حواس و متعادل بودن، مغز را ترغیب می‌کند تا استرس و اضطراب ناشی از فشارهای عصبی را از روح و جسم بیرون و آرامش را جایگزین آن کند. یوگا، جعبه ابزاری در اختیار ما قرار می‌دهد که هر لحظه و در هر کجا وسیله مورد نیاز را در جهت حفظ آرامش و تعادل، می‌توان از داخل جعبه ابزار خارج کرد و از آن استفاده کنیم. به یاد داشته باشیم هدف از زندگی در زیستگاه زمینی داشتن آرامش در لحظه حال و لذت از لذایذ زندگی است و در این راه حواس پنجگانه نقش مؤثر و پررنگی ایفا می‌کنند. چنانچه به خوبی از حواس و اندام‌ها استفاده نشود به مرور زمان قابلیت‌های خود را از دست می‌دهند و بهترین راه برای مرتفع ساختن آن تمرین و ممارست می‌باشد.

در مجموع یوگا به ما می‌گوید که چگونه از حواس مختلف خود استفاده کنیم و بیشترین بهره را ببریم. نقش یوگا در به‌کارگیری صحیح از اندام‌های مختلف بدن است، اندام‌هایی که پیشرفته‌ترین آزمایشگاه‌ها و تکنولوژی ساخت بشر را به چالش می‌کشد. با انجام تمرینات صحیح یوگا در تقویت حواس و اندام‌های حسی خود کوشا باشیم.



یوگا و حس شنوایی

در یوگا با انجام تمرین‌های خاص یاد می‌گیریم که به صداها و پیرامون توجه بیشتری نشان دهیم. اصوات را تجزیه و تحلیل کنیم و به مرور تلاش می‌کنیم که صداها را خیلی دور را بشنویم. این تمرینات باعث تقویت اندام‌های شنوایی خواهد شد و پس از گذشت مدتی مفهوم هر آوا و نوایی را درک خواهیم کرد و چقدر گوش‌نواز خواهد بود شنیدن چهچه بلبلی در دوردست!

یوگا و حس بینایی

طبق آمار حداقل ۳۰ درصد از جمعیت ساکنین روی زمین دچار بیماری‌های چشمی مانند نزدیک‌بینی، دوربینی و سایر اختلالات بینایی هستند. ایراد نزدیک‌بینی و دوربینی را می‌توان با استفاده از عینک برطرف کرد اما فراموش نکنیم که عینک حکم مسکن را دارد و کار درمانی انجام نمی‌دهد. انجام منظم حرکات یوگای چشم در کوتاه مدت می‌تواند تا اندازه زیادی برطرف کننده این موضوعات شود.

یوگا و حس لامسه

درک موقعیت درونی و بیرونی از اهداف یوگا است. حس لذت از تماس دست با اشیاء، درک ایستادن روی کف پا، حس خوبی که از برخورد نسیم خنک برخاسته از سطح دریا به صورت می‌خورد و خیلی لذایذ دیگر که در اثر تماس پوست با آنها ما را به آگاهی و آرامش می‌رساند. در یوگا توصیه می‌شود برای تقویت حس لامسه چشم‌ها را بسته و با پوست خود از نوازش هر آنچه که در اطراف‌تان هست لذت برید.

یوگا و حس بویایی

استشمام رایحه یک شاخه گل خوشبو تا اندازه زیادی اندام عصبی را تحریک و ذهن را به آرامش می‌رساند. لازم است در جهت تقویت اندام بویایی بیشتر این حس را مورد استفاده قرار دهیم.

یوگا و حس چشایی

معمولاً درک مزه‌ها دارای اهمیت بالایی است اما گاهی افراد نسبت به این مسئله چندان وسواس به خرج نمی‌دهند و وقتی از آنها مثلاً در مورد غذایی که میل کرده‌اند سؤال می‌شود به فکر فرو می‌روند و در مورد مزه آن تفکر می‌کنند. در یوگا یاد می‌گیریم که به انواع طعم‌ها و مزه‌ها بیشتر دقت کنیم و اندام حسی بویایی خود را تقویت کنیم.



مترجم: شکوفه هاشمی

نحوه به کارگیری حواس پنج‌گانه در یوگا



<https://www.wellspa360.com/>

نویسنده: لورا والدن

علاقه‌مندان اسپا و جویندگان تندرستی از متخصصان یوگا خواهان تمرینات جامع‌تری هستند و این درخواست‌ها موجب افزایش تعداد کلاس‌های مرتبط با فعالیت‌های حرکتی مانند یوگا شده است. اسپاها و مراکز سلامتی می‌توانند با درگیرکردن هدفمند همه حواس پنج‌گانه طی انجام حرکات یوگا موضوع مدنظر را رفع کنند، و این خود راهی عالی برای رفتار با کلیت انسانی است و در نهایت منجر به یک تجربه کاملاً حسی عالی برای مشتریان شود.

«آماندا بولز»، ماساژدرمانگر، مربی تناسب‌اندام یوگا و بنیانگذار اسپای «آسانا ال ال سی»، در جلسه آموزشی پیشرفته خود با عنوان «صورت و بدن» در کالیفرنیا شمالی، درباره موضوع «درگیر کردن حواس برای تبدیل کلاس یوگا به تجربه یوگا» سخنرانی کرد. بولز چگونگی تأثیر حواس پنج‌گانه را بر یادگیری حرکتی و انگیزشی یوگی‌ها توضیح داد و پیشنهادات زیر را برای استفاده از آنها در تمرینات یوگا ارائه کرد تا افراد را به تجربه‌های کامل‌تر و در سراسر بدن ارتقاء دهد.



۱. حس بینایی

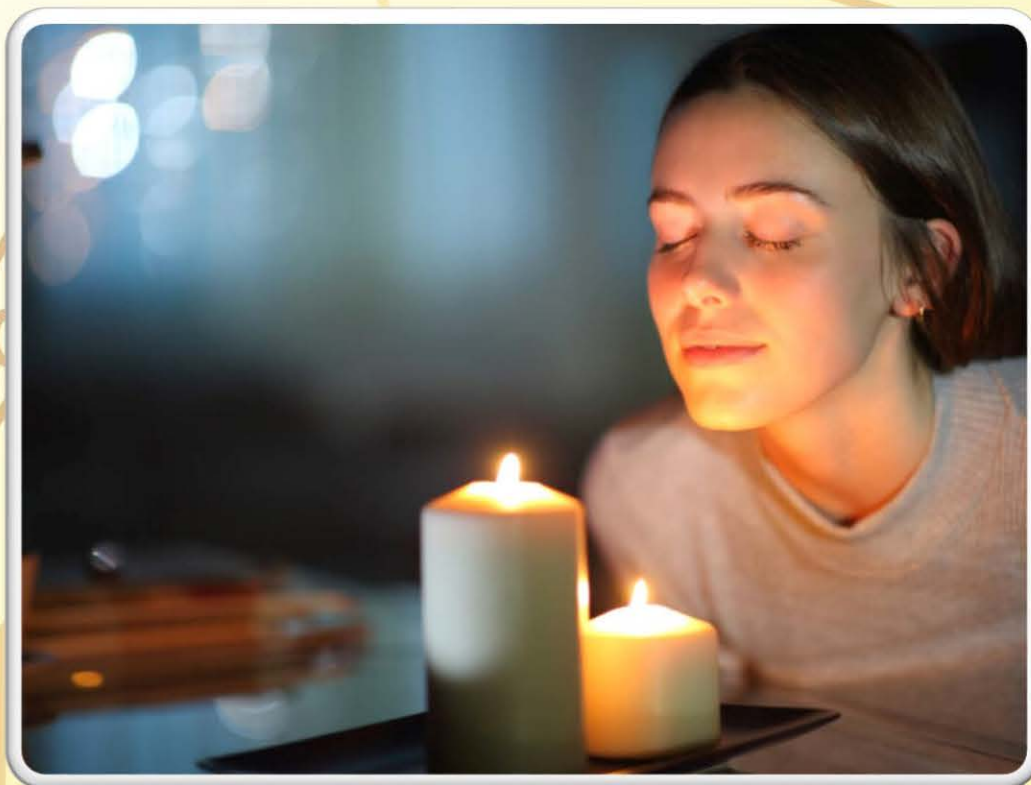
از رنگ می‌توان برای ایجاد انگیزه در یوگی‌ها استفاده کرد، بنابراین رنگ دکوراسیون خود و حتی رنگ‌هایی که می‌پوشید آگاهانه انتخاب کنید، زیرا این موارد جزئی می‌توانند اثرات ظریفی داشته باشند. به‌عنوان مثال، نقاشی‌های ملایم آرامش‌بخش‌تر هستند، درحالی‌که رنگ‌های روشن پرنرژی‌تر هستند.

نور می‌تواند بر خلق‌وخوی افراد تأثیر بگذارد. شما می‌توانید نور لامپ‌ها را برای «شاواسانا (ژست جسد)»، یا فقط برای کلاس‌های آرامش‌بخش‌تر/تجدیدکننده کم کنید. برعکس، لامپ‌هایی با روشنایی بیشتر برای کلاس‌های با فعالیت بیشتر و با تحرک زیاد ایده‌آل هستند.

«نشانه‌گیری» همچنین یک راه بصری برای تأثیرگذاری بر انگیزه یوگی‌ها است. این روش می‌تواند به‌طور کلی شامل نشان دادن حرکات و یا زبان بدن شما باشد، بنابراین از آنچه بدن‌تان می‌گوید آگاه باشید. نشانه‌گیری همچنین می‌تواند یک تصویر تقویت‌کننده باشد، مانند پوستره‌های الهام‌بخش یا نقل‌قول‌های زیبا روی دیوار.

۲. حس چشایی

مربیان یوگا می‌توانند از طعم‌ها برای ایجاد آگاهی یا ذهن آگاهی استفاده کنند، به‌عنوان مثال، «مدیتیشن شکلاتی» که در آن قبل از شروع کلاس تمرین شیرینی خوردن ذهنی آگاهانه را انجام می‌دهید. یا غذاهای خاصی را برای فوایدشان قبل از کلاس بگنجانید: مثلاً نعنای سطح لاکتات خون را کاهش می‌دهد (به افراد اجازه می‌دهد کمی سخت‌تر ورزش کنند) در مقابل چای بابونه، به آرامش آنها کمک می‌کند. یک خوراکی لذت‌بخش را در پایان کلاس، یا به‌عنوان عامل حواس‌پرتی در جلسات سنگین‌تر یا فعال‌تر، می‌توان پیشنهاد داد.



۳. حس بویایی

شاید شهودی‌ترین حس حسی که می‌توان در تمرینات یوگا گنجاند، حس بویایی است که به بهترین وجه با رایحه‌درمانی می‌تواند به تمرین یوگا کمک کند. دوباره، کلاس را در نظر بگیرید و از رایحه‌هایی استفاده کنید که تجربه کلی را بهبود می‌بخشد، مانند رایحه‌های تحریک‌کننده برای کلاس‌های با فعالیت بیشتر و رایحه‌های ملایم برای کلاس‌های آرامش‌بخش‌تر. به یاد داشته باشید که رایحه همچنین می‌تواند یک واکنش عاطفی منفی ایجاد کند: تصور کنید یوگی هستید و تشکی را برای تمرینات خود قرض می‌گیرید که بوی پا می‌دهد و این باعث یک واکنش عاطفی منفی می‌شود که کل تمرین شما را خراب می‌کند.

۴. حس لامسه

مربیان آموزش سلامتی در موضوع قدرت لمس انسان متخصص هستند. این موضوع باعث ایجاد ارتباط بیشتر می‌شود و در یوگا می‌تواند اعتماد به نفس را نیز افزایش دهد. بنابراین، تطابق‌ها در طول کلاس مهم هستند! اگرچه این یک اصلاح است، اما به افراد اعتماد به نفس می‌دهد که بدانند اکنون یک ژست را به خوبی انجام می‌دهند و در واقع آنها تشویق می‌شوند با پشتکار تمرین خود را ادامه دهند. همچنین می‌توان از این اصلاحات برای ایجاد آرامش استفاده کرد، مانند کمک به عمیق‌تر کردن کشش، که به آنها انگیزه می‌دهد تا با جدیت روی آن حالت یا کشش ادامه دهند (و در این فرآیند احساس خوبی داشته باشند).

دما نیز در زیرمجموعه حس لامسه قرار می‌گیرد. در این خصوص، دما می‌تواند بر تلاش افراد تأثیر بگذارد. به‌عنوان مثال، بعضی از یوگی‌ها احساس می‌کنند که یوگای داغ به دلیل میزان عرق کردنشان بیشتر مؤثر است، در حالی که در واقعیت این نوع تمرین معمولاً کندتر است. اتاقی که نسبتاً خنک است باعث می‌شود آنها کمتر عرق کنند، و این ممکن است باعث شود آنها حس ورزش کردن را نداشته باشند.



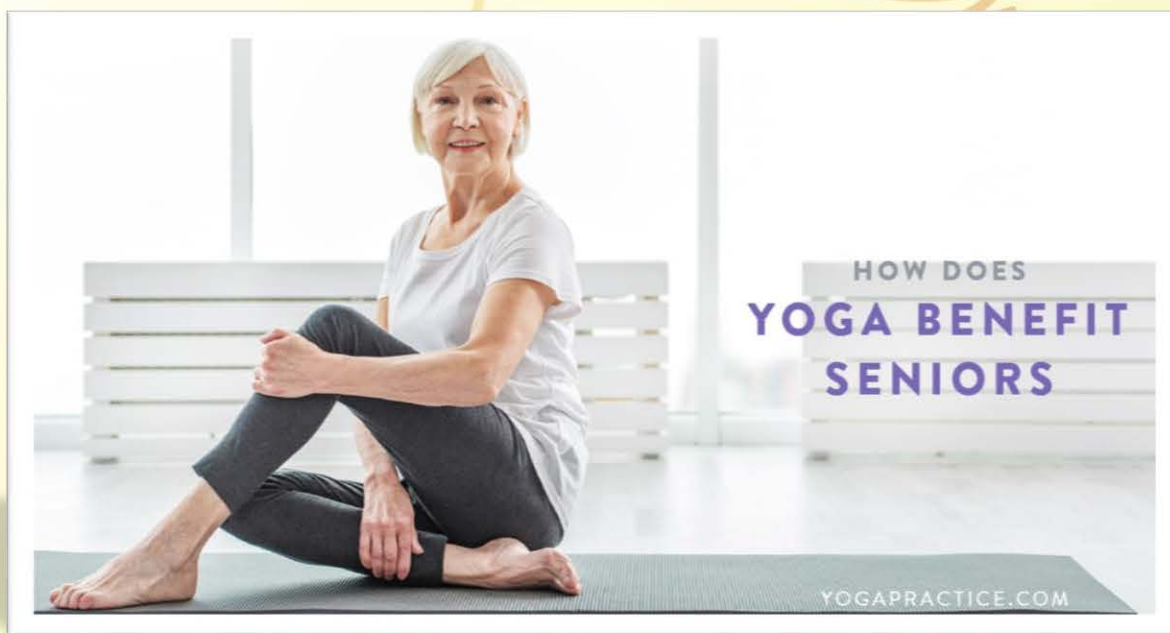
۵. حس شنوایی

صداها می‌توانند بر انگیزه و احساسات افراد تأثیر بگذارند، هم آگاهانه و هم ناخودآگاه، بنابراین به این فکر کنید می‌خواهید در کلاس چه نوع موسیقی پخش کنید. آیا باید یک فهرست از آهنگ‌های انرژی‌بخش باشد؟ یا صدای آرام موسیقی کاسه‌های تبت؟ مهم این است هدف داشته باشید. همچنین باید به متن اشعار توجه کنید: مراقب اشعار منفی، توهین یا سایر مضامین نامناسب باشید.



مترجم: زهراسادات رضوی

یوگا مناسب تمام سنین



<https://www.nytimes.com/>

در حالی که یوگا درمان تمام مشکلات نیست، اما مزایای بی شماری برای سلامتی سالمندان دارد

لارنس نیس در اواسط دهه ۶۰ زندگی اش، متوجه چند مشکل و درد که قبلاً در بدنش وجود نداشت شد. برخاستن از کف نیز سخت تر شده و به نظر می رسید که انعطاف پذیری بدنش نیز کمتر شده بود. همسر آقای نیس زمان زیادی بود که یوگا کار می کرد و او نیز وقتی از کار خود به عنوان استاد تاریخ هنر در دانشگاه دلاویر بازنشسته شد، تصمیم گرفت به او بپیوندد.

اکنون آقای نیس ۷۲ ساله که زمان زیادی را صرف یوگا می کند، می گوید انعطاف پذیری و تعادل بهتری دارد. وی توضیح داد: «من به یوگا باور دارم و این باور من را جوان نساخته، بلکه باعث شده تا روند پیر شدن در من کندتر شود.»

برای انجام تمرینات یوگا، آقای نیس با سالمندانی همراه می‌شود که چند بار در هفته یوگا می‌کنند و همین موضوع باعث شده تا فاکتورهایی که برای بررسی پیری استفاده شده و ملاک قرار می‌گیرد در این افراد کمتر دیده شود. حتی در برخی موارد این فاکتورها بهبود می‌یابند.

برخی دیگر از بررسی‌ها، تغییرات مثبت در سلامت مغز را نشان دادند. به‌عنوان مثال اخیراً یک مطالعه کوچک نشان داد که سالمندان سالمی که به‌مدت دو سال «هاتا یوگا» تمرین می‌کنند، در برخی از کارهای شناختی، بهتر از گروه کنترل عمل می‌کنند.

به‌طور خلاصه می‌توان گفت: یوگا برای سالمندان سودمند است، اما قبل از شروع به انجام تمرینات می‌بایست مواردی را به‌خاطر داشت که قصد داریم در این مقاله مطرح کنیم.



تنوع تمرین‌های یوگا برای افراد با شرایط متفاوت

آقای نیس و همسرش در یک کلاس یوگا «ملایم» در «سوارت‌مور» شرکت می‌کنند، هر چند این کلاس مخصوص سالمندان نیست، اما تمرینات و حرکات یوگای ملایم سرعت کمتری دارند و شدت حرکات در آن ملایم بوده و اغلب شامل مراقبه یا تمرینات تنفس می‌شود.

کلاس‌شان توسط یک مربی ۵۲ ساله، «آن گریس مک‌مولان» هدایت می‌شود و خانم مربی بیشتر کلاس‌هایی را برگزار و رهبری می‌کند که عمدتاً سالمندان در آنها شرکت می‌کنند. همچنین این مربی یوگای سبک کار می‌کند، که همین موضوع درک درستی از اثرات یوگای ملایم در بدن به او داده است.

گزینه‌های مناسب دیگر برای افراد سالمند، بسته به محدودیت‌هایی که دارند، یوگا با صندلی، هاتا یوگا و یوگای اصلاحی است که هر سه این گزینه‌ها بر حرکات آهسته و کنترل شده تأکید دارند. هر سبکی انتخاب کنید، یافتن معلمی که بتواند آموزش را مطابق با نیازهای شما شخصی‌سازی کند، مهم است. قبل از شروع کلاس و تمرینات می‌بایست با مربی صحبت کنید و از اینکه او به کار با سالمندان آشنا است و موارد لازم را می‌داند، مطمئن شوید. به‌عنوان مثال، زمانی که آقای نیس به کلاس خانم مک‌مولان پیوست، در حال گذراندن دوره نقاهت یک بیماری ویروسی بود که به دیافراگم او حمله کرده بود و این موضوع دراز کشیدن به پشت را برای او سخت می‌ساخت. آقای نیس می‌گوید: «خانم مک‌مولان با من به گونه‌ای کار کرد که نیاز به دراز کشیدن نباشد و تمرینات را به‌صورت نشسته یا ایستاده انجام دادم.»

ترزا سایمون ۶۰ ساله ابراز می‌دارد، یک مربی یوگا در نیوجرسی، ارتباط افرادی که یوگا کار می‌کنند با مربی خود بسیار مهم است و به شناخت درست و دقیق از شرایط افراد، خصوصاً سالمندانی که تمرین می‌کنند منجر می‌شود. به‌عنوان مثال اگر کسی آرتрит یا سرگیجه دارد بهتر است مربی بداند تا بتواند جایگزین‌هایی برای حرکات خاص ارائه دهد یا تمرین‌ها را به شیوه‌ای خاص از او بخواهد، مثلاً نشسته یا روی صندلی.

خانم سایمون می‌گوید: «اگر فرد به هر دلیلی در کلاس احساس گرفتگی در عضلات داشته باشد، با نظارت و هدایت مربی ماهر و حرفه‌ای، آن شخص می‌تواند با انجام تمرینات به شکل مناسب، گرفتگی عضلات را پشت سر گذاشته و بعد از تمرینات احساس بهتری داشته باشد.»



لزوم شناخت محدودیت‌ها

باید دانست که یوگا، درمانی قطعی برای پیری نیست. «جین شیروکوبرود» فیزیوتراپیست و مالک شرکت «نوسازی نوین تندرستی و سلامتی» مستقر در مریلند، توضیح می‌دهد: «با افزایش سن، در دو زمینه اصلی بدن دچار زوال و ضعف می‌شود. ماهیچه‌ها تحلیل رفته و تاندون‌هایمان سفت می‌شوند. یوگا نمی‌تواند این روند را معکوس نماید، اما می‌تواند تا حدودی از وخامت اوضاع و پیشرفت این وضعیت جلوگیری کند.

برای جلوگیری از تحلیل عضلات، باید عادت به انجام تمرین قدرتی دیگری غیر از یوگا را در خود ایجاد کنید. دکتر شیروکوبرود معتقد است: «یوگا بدن شما را به چالش می‌کشد، اما به‌طور کلی برای رشد مداوم عضلات کافی نیست.»

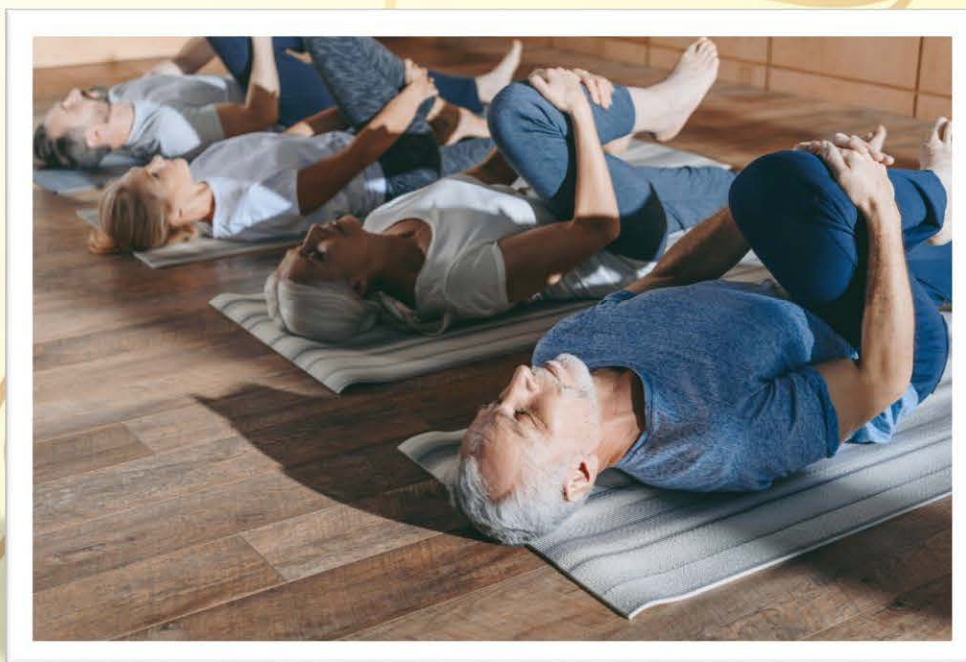
دکتر شیروکوبرود معتقد است؛ تمرین یوگا انعطاف‌پذیری تاندون‌ها را چندان افزایش نمی‌دهد. او می‌گوید: «با گذر زمان و بالا رفتن سن، تاندون‌های مسن به‌دلیل از دست دادن مایع خود، سفت می‌شوند و انعطاف‌پذیری کمتری دارند و شما نمی‌توانید صرفاً با تمرینات یوگا این شرایط را تغییر دهید.»

با تمرینات یوگا، ممکن است نتوانید انعطاف‌پذیری تاندون‌ها را افزایش دهید، اما با وارد آوردن فشار به مفاصل و ماهیچه‌ها در محدوده دامنه حرکتی آنها، می‌توانید میزان حرکت‌شان را در این محدوده بهبود بخشید، البته با حضور و هدایت یک مربی حرفه‌ای و آگاه.



استراحت

همچنین نباید به این نکته بی‌توجه بود: اگر فردی با مشکلات مفصلی هستید، انجام این تمرینات ممکن است با خطر همراه باشد و می‌بایست با توجه و احتیاط لازم باشد. از سوی دیگر وارد کردن فشار به ماهیچه‌ها در دامنه حرکتی آنها نیز معمولاً ممکن است ناراحت کننده باشد، اما خطرناک نیست. نکته کلیدی این است حین انجام تمرینات، در محدوده دامنه حرکتی بدن خود بمانید—چیزی که یک مربی خوب می‌تواند به شما در شناسایی آن کمک کند.



دکتر شیروکوبرود عقیده دارد تمرین با یک مربی که دانش مربوط به این تغییرات بدنی را دارد، امنیت و آسودگی بیشتری به دنبال خواهد داشت. او می‌گوید؛ طبیعی است توانایی حفظ تعادل با افزایش سن کاهش یابد و یکی از راه‌حل‌های رایج در این وضعیت، استفاده از یک صندلی یا دیوار برای حفظ ثبات در هنگام انجام تمرین‌های است که تمرکز روی عضلات و مفاصل یک پا دارد.

ملاحظات دیگری نیز وجود دارد که باید در نظر داشت. اگر پوکی استخوان دارید، از حرکات خاصی مانند گربه-گاو یا خم شدن به جلو اجتناب کنید. خانم مک‌مولان می‌گوید: «گرد کردن شدید کمر برای افراد دارای پوکی استخوان کار عاقلانه‌ای نیست، زیرا احتمال شکستگی استخوان‌ها بر اثر فشار در قسمت فوقانی ستون فقرات این افراد بیشتر است.»

همچنین، در هنگام انجام تمرین‌هایی که مچ دست یا مچ پا تحت فشار قرار می‌گیرد، وجود آرتروز ممکن است باعث ناراحتی گردد. بنابراین حتماً به مربی خود اطلاع دهید و در صورت نیاز بخواهید تا تمرین را اصلاح کند. اگر نگران یک وضعیت پزشکی یا آسیب‌دیدگی هستید، خانم مک‌مولان به جای تمرینات طولانی، تمرینات کوتاه‌تر را

در دفعات پیشنهاد می‌کند (به‌عنوان مثال ۳ بار در هفته ولی در زمان کمتر و کوتاه‌تر). در یک مطالعه نشان داده شده که برای افزایش تراکم استخوان، مبتلایان به پوکی استخوان می‌بایست حداقل پنج بار در هفته به مدت ۱۲ دقیقه در روز، به انجام یک سری از حرکات مشخص بپردازند.

او بیان می‌دارد: «این سبک تمرین را به جای تمرین طولانی یک ساعته در برنامه روزانه خود بگنجانید. یوگا فقط یک ورزش نیست. بلکه یک سبک و روش زندگی است.»

یوگا، ورزشی برای ذهن

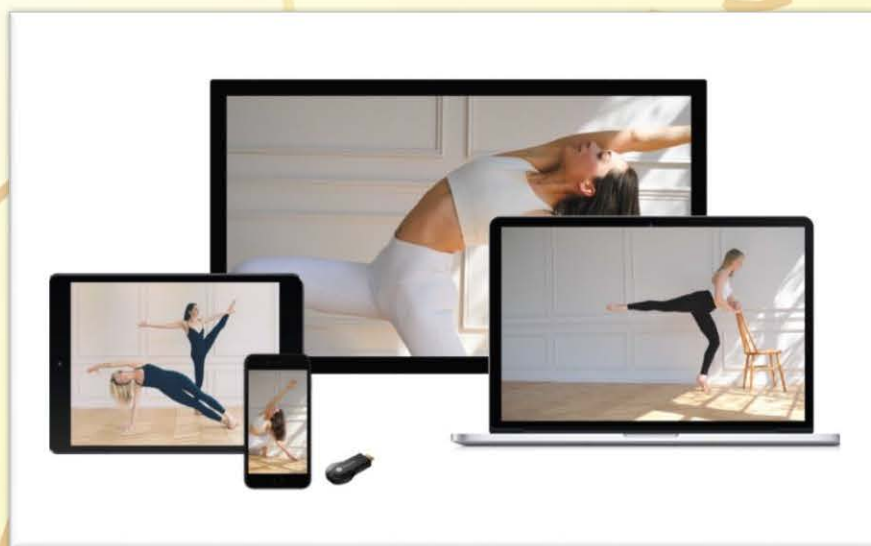
افزایش سن می‌تواند استرس‌زا باشد. بیشتر سالمندان درگیر غم و اندوه، تنهایی، مشکلات حرکتی و شاید تغییرات و گذارهای ناراحت‌کننده دست‌وپنجه نرم می‌کنند. کمک به خلق‌وخو و سلامت روان، جایی است که یوگا بیشترین درخشش را دارد. خانم مک‌مولان عقیده دارد: «یوگا فقط یک تمرین و ورزش جسمی نیست، یوگا یک سیستم کامل از اخلاق، مراقبه و تنفس است که ذهن، روان و احساسات ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.»



مارگی لین، زنی بازنشسته و ۷۲ ساله از پنسیلوانیا می‌گوید یوگا برای او سه مزیت داشته است: جسمی، عاطفی و اجتماعی. او گفت: «من مشتاقانه منتظرم که وقتی به کلاس می‌روم دیگران را ببینم، چرا که حس واقعی بودن در جمع و جامعه را به من می‌دهد.»

تمرین مداوم را چند بار در هفته، به‌طور ایده‌آل قرار گرفتن در محیط کلاس، حتی یک جلسه را مدنظر قرار دهید. اگر خانه‌نشین هستید و از خانه خارج نمی‌شوید، کلاس‌های آنلاین زنده برای پیوستن به جمع وجود دارد که حس اجتماعی را به شما می‌دهد.

اگرچه یوگا یک اکسیر جادویی برای پیری نیست، اما می‌تواند به کیفیت زندگی بالاتر کمک کند. دکتر شیروکوبرد گفت: «یوگا شما را به حرکت وامی‌دارد. اگر به‌دنبال این هستید که بدانید آیا یوگا در سنین سالمندی مفید است یا مضر، مفید است.»



حرکات مناسب برای آغاز یوگا

اگر می‌خواهید تمرینات یوگای ملایم را انجام دهید—یا به‌سادگی انجام چند تمرین ساده را به زندگی روزمره خود اضافه کنید، خانم مک‌مولان حرکاتی را توصیه کرده است که شبیه به حرکات معمول بدن است. می‌توانید این حرکات را به آرامی انجام داده و دامنه حرکتی در هر مفصل را بررسی کنید. حرکاتی از این قبیل؛ سر خود را از یک طرف به سمت دیگر خم کنید، شانه‌های خود را به عقب و پایین بچرخانید و به آرامی کمر خود را قوس دهید. بالاتنه خود را با استفاده از عضلات مرکزی بدن خود بچرخانید. شما می‌توانید هر یک از این حرکات را به‌صورت نشسته، ایستاده یا دراز کشیده انجام دهید.

در اینجا چند تمرین دیگر وجود دارد که خانم مک‌مولان برای شروع پیشنهاد کرده است. اگر انجام این تمرین‌ها برای شما سخت است و در حفظ تعادل مشکل دارید، دست خود را روی صندلی یا دیوار قرار دهید. بهتر است قبل از امتحان هر چیزی که مطمئن به انجام آن نیستید، با پزشک خود مشورت کنید.

یوگای انگشتان پا

کار را با پا که همانند پایه شما را حفظ می‌کند شروع کنید. درحالی‌که ایستاده‌اید، هر ده انگشت پا را بلند کنید، آنها را از هم دور کرده و دوباره برگردانید. انگشت شست پا را بلند کنید و با انگشتان کوچک به پایین فشار دهید. سپس انگشتان کوچک پا را بلند کنید و با دو انگشت اول به پایین فشار دهید. برخی از انگشتان پا ممکن است همکاری نکنند. اشکالی ندارد، فقط آن را امتحان کنید.



بلند شدن روی پنجه

درحالی‌که ایستاده‌اید، چیزی را برای حمایت نگه دارید، روی انگشتان پا بلند شوید و به پایین برگردید. هنگام بالا رفتن دم و هنگام پایین رفتن بازدم داشته باشید. سعی کنید حرکت را آهسته انجام دهید.



اگر بخواهید، می‌توانید حرکت بازو را هم اضافه کنید. به این شکل که حین بلند شدن روی پنجه، یک یا هر دو بازو را حین دم بالا آورده و به طرفین بکشید و بازوها را هنگام بازدم پایین بیاورید و در نهایت هر دو پا را به سمت پایین برگردانید. هر دفعه ۵ تا ۱۰ بار این حرکت را انجام دهید و ببینید که چه احساسی دارید. می‌توانید به مرور با سرعت بیشتری حرکت را انجام دهید.

پیچ و تاب ملایم

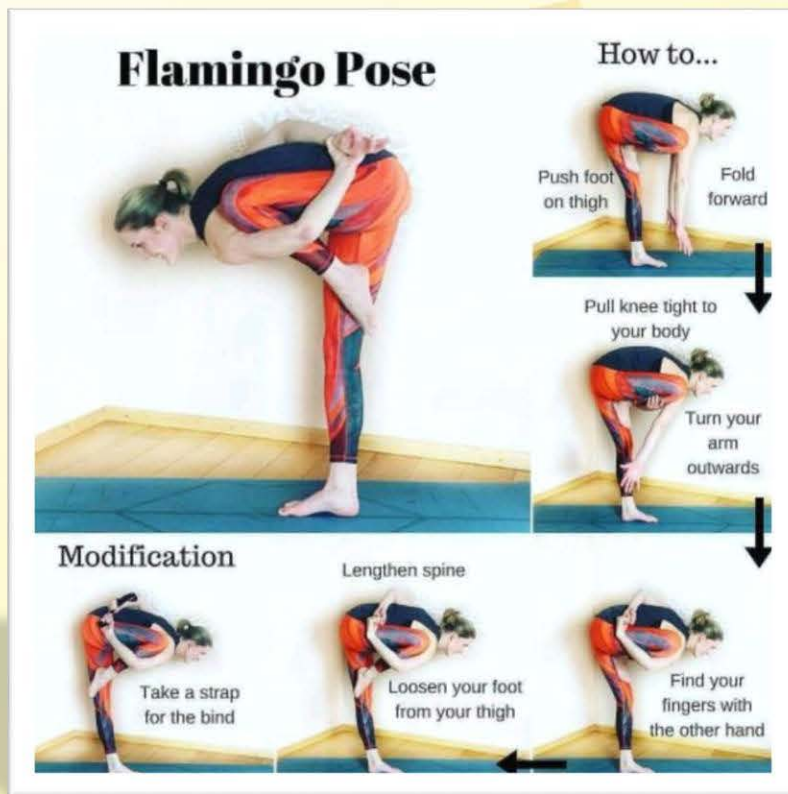
درحالی که روی صندلی نشسته‌اید، زانوی راست خود را روی زانوی چپ خود به شکل ضربدر قرار دهید (تا جایی که می‌توانید)، سپس با استفاده از ماهیچه‌های مرکزی به سمت راست بپیچید. دست‌ها را در هر جایی که به‌نظر می‌رسد راحت هستید، پایین بیاورید. حالا طرفین را عوض کنید.

می‌توانید این حرکت را روی تشک یا تخت امتحان کنید. به پشت دراز بکشید و هر دو زانوی خود را خم کنید، زانوی راست خود را روی زانوی چپ قرار دهید و سپس اجازه دهید هر دو زانو به سمت چپ حرکت کنند. درحالی که دست‌ها به طرفین باز است، جهت را عوض کنید. زانوها را به سمت چپ و راست حرکت دهید.



ژست فلامینگو

هر روز به مدت یک دقیقه روی یک پا بایستید و در صورت نیاز از تکیه‌گاه استفاده کنید. اگر مشکل زانو یا لگن دارید، می‌توانید بر اساس تحمل بدن‌تان، زمان را کوتاه کنید. یا در غیراین صورت، زمانی که می‌توانید روی یک پا تعادل خود را حفظ کنید، با تعداد نفس‌هایی که حین نگاه‌داشتن ژست می‌کشید، اندازه‌گیری کنید. در واقع توان خود را در انجام این حرکت ملاک قرار دهید؛ به اندازه ۲ دم و بازدم یا ۱۵ دم و بازدم. معمولاً زمان انجام این حرکت برای یک فرد معمولی حدود یک دقیقه است.



برداشتی از لایو استاد فراهانی با موضوع عشق عملی از سر شوق از سری لایوهای عشق درمان می‌کند؛

هر عملی که با عشق انجام گیرد، مبارک است، حمد و ستایش پروردگار است، عبادت است و حتی فراتر از عبادت. عشق بیرونی نیست، باید از درون بجوشد. عشق آرامش‌بخش است، عشق درمان‌گر است، مسیر عشق‌ورزی برطرف‌کننده تمام ناخالصی‌ها و انسدادها است. تمرین عشق‌ورزی در مسیر زندگی، آدمی را هر لحظه به آرامش و سکون می‌رساند و حس خوشایندِ برخاسته از این آرامش، پاسخ‌گوی تمام نیازهای بشری است. آنجا که عشق نیست، تاریکی و بیماری است. ریزش عشق، با رویش برکت همراه است.

An Excerpt from the Dr. Farahani Live Streaming;

All you do with love is blessed. It is praise of God. It is to worship even beyond that. Love is not external, but it must well from within one`s soul. Love is soothing; it is healing. The path to love eliminates all impurities and obstacles. Practicing affection and tenderness in the life journey brings a person to peace and tranquility each moment, and the pleasant feeling arising from this peace meets all human needs. Where there is no love, there is darkness and disease. The abundance of love is accompanied by the growth of blessings.



مترجم: شکوفه هاشمی

یوگا برای افراد کم شنوا و ناشنوا



<https://journals.lww.com/>

نویسنده: ابریس شاری

یوگا حالت‌های فیزیکی بدن را با فلسفه صبر و پذیرش خود، ترکیب می‌کند. از تأثیرات یوگا بر سلامتی می‌توان به افزایش قدرت عضلانی، تعادل بهتر و بهبود انعطاف‌پذیری اشاره کرد. یک تمرین قوی یوگا همچنین می‌تواند به افراد کمک کند تا با ناامیدی‌های روزمره ناشی از زندگی با مشکلات شنوایی کنار بیایند. هنگامی که یوگا با مدیتیشن ترکیب شود، می‌تواند به کاهش علائم وزوز گوش نیز کمک کند. افراد کم‌شنوا و یا ناشنوا ممکن است در مورد امتحان کردن یوگا تردید داشته باشند. اغلب برای آنها این سؤال پیش می‌آید که آیا می‌توانند به خوبی صدای مربی را بشنوند تا تمرینات کلاس را دنبال کنند یا اینکه ممکن است که سمعک آنها هنگام انجام حرکات مختلف یوگا از کار بیفتد. همه اینها نگرانی‌های واقعی هستند، اما نکات زیر به شما کمک می‌کند از تمرین یوگای خود لذت ببرید حتی زمانی که مشکل شنوایی دارید.

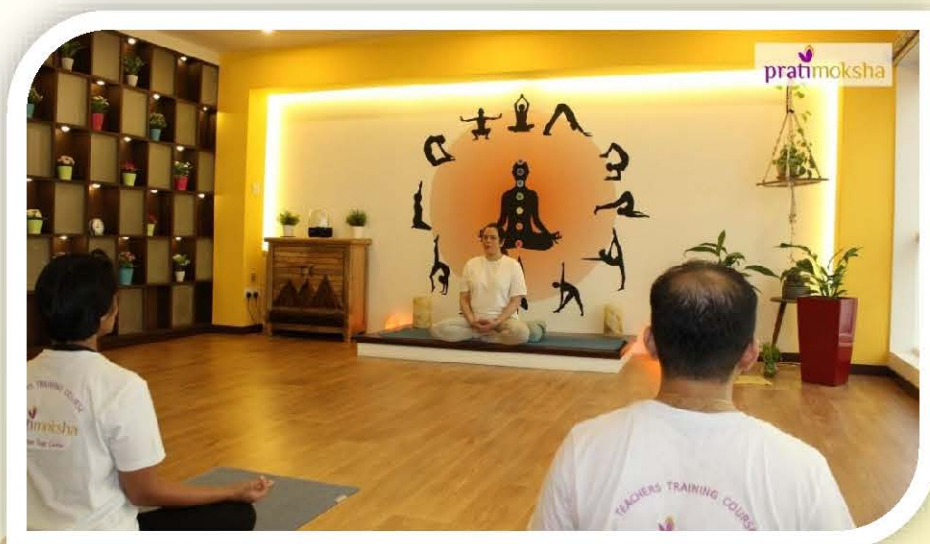
قبل از شروع

۱- کلاس یوگای مناسب را پیدا کنید. از چند کلاس یوگا در منطقه خود دیدن کنید تا از شرایط کلاس‌های ارائه شده مطلع شوید. با مربیان درمورد شنوایی خود صحبت کنید. ممکن است افراد دیگری نیز در شرایط مشابه با شما باشند. از مربی‌ها درمورد کلاس‌ها و گروه سنی یوگی‌ها و توانایی‌های مختلف آنها سؤال بپرسید، این کار ممکن است محیطی با استرس‌زایی کمتر را برای شما ایجاد کند. کلاسی را امتحان کنید که به نظرتان سازگارترین حالت را با شرایط شما دارد.



۲- از قبل درمورد وضعیت‌ها و حالت‌های بدن ضمن انجام تمرین یوگا اطلاعاتی به دست بیاورید. اکثر آموزشگاه‌ها کارگاه‌های آموزشی جدید ارائه می‌دهند. این یک راه عالی برای یادگیری ژست‌های اولیه در یک محیط کوچک‌تر است که در آن شنیدن صدای مربی راحت‌تر بوده و برقراری ارتباط آسان‌تر است. آشنایی با ژست‌ها و حالت‌های فیزیکی قبل از رفتن به کلاس گروهی به شما اعتماد به نفس بیشتری می‌دهد. همچنین می‌توانید ویدیوهایی که برای یوگای مقدماتی تهیه شده‌اند، در خانه تماشا کنید.

موارد مهم درباره تأمین فضای مناسب برای یوگا



۱- با یک دوست به کلاس بروید. اگر دوستی دارید که یوگا انجام می‌دهد، از او بپرسید که آیا می‌توانید با او به کلاس بروید. دوست شما همچنین ممکن است بتواند قبل از شروع کلاس به شما آموزش و این آگاهی را بدهد که شما در کلاس با چه شرایطی روبه‌رو خواهید شد. در طول کلاس، می‌توانید با تماشای دوست خود بدون اینکه احساس ناراحتی داشته باشید و کسی را از نزدیک ببینید، تمرینات را دنبال کنید.

۲- قبل از شروع کلاس، مربی یوگای خود را از مشکل شنوایی‌تان مطلع کنید. این دانش به مربی این امکان را می‌دهد که اگر به‌نظر می‌رسد چیزی را متوجه نشده‌اید، کمک بیشتری به شما ارائه دهد. از صحبت کردن با معلم در مورد ناشنوایی خود احساس خجالت نداشته باشید. برای افراد دیگر نیز معمول است که قبل از کلاس در مورد محدودیت‌های فیزیکی مانند آسیب یا بیماری با مربی یوگا صحبت کنند.

۳- یک نقطه مرکزی در اتاق پیدا کنید. به این ترتیب، اگر دستورات معلم را نشنیدید، می‌توانید افراد مقابل خود را تماشا کنید و همچنین می‌توانید یوگی‌های دیگر را پشت سر یا در کنار خود ببینید. بهتر است در ضمن آموزش دادن هر یک از ژست‌ها، مربی را نیز ببینید. همچنین می‌توانید از مربی بخواهید نقطه‌ای را به شما توصیه کند که با توجه به مشکل شنوایی شما بهترین دید و تسلط را داشته باشید.

۴- برای محافظت از سمعک خود از هدبند یا عرق‌گیر استفاده کنید. اگر متوجه شدید که کاشت حازون یا سمعک شما حین کلاس ممکن است بیفتد یا اینکه بیش از حد حرکت می‌کند، سعی کنید آنها را با دست‌مال‌سر یا عرق‌گیر در جای خود محکم نگه دارید. این کار همچنین باعث می‌شود عرق از گوش شما خارج شود و از دستگاه شما در برابر رطوبت اضافی محافظت کند.

۵- لذت ببرید. آهای، این فقط یوگا است! چه کسی اهمیت می‌دهد که حرکت یوگا را به درستی انجام می‌دهید یا حین انجام حرکت جدید بعدی کمی از جریان کلاس عقب مانده‌اید؟ به اطراف اتاق نگاهی بیندازید - احتمالاً دیگران نیز همین‌طور هستند. یوگا در مورد بهبود سلامت و آرامش ذهنی شماست، نه یک ورزش رقابتی. همچنین هرچه بیشتر این کار را انجام دهید آسان‌تر می‌شود.

۶- اگر اولین حضور شما در کلاس یوگا است تسلیم نشوید. اولین کلاسی که امتحان می‌کنید ممکن است برای شما مناسب نباشد. کلاس، مربی یا سبک یوگای دیگری را امتحان کنید. مثل امتحان کردن سمعک است - اولین چیزی که استفاده می‌کنید ممکن است مناسب نباشد.





مترجم: نگار ولی پور

اهمیت روزه‌داری در یوگا



روزه‌داری در یوگا

سیر اجتناب از خوردن غذا در زمانی معین، روزه‌داری نامیده می‌شود. همچنین، روزه‌داری به نیت مذهبی نیز در ادیان اسلام، مسیحیت، هندو، بودیسم و غیره صورت می‌گیرد. غیر از دلایل مذهبی، روزه‌داری در یوگا برای فواید سلامتی (جسمی) انجام می‌شود.

موارد زیر از فواید روزه‌داری در یوگا هستند:

کنترل وزن

مشخص شده است که روزه‌داری یکبار در هفته تأثیری عمیق روی وزن بدن دارد. وقتی روزه می‌گیریم، جلوی ورود هر نوع منبع انرژی به بدن مان را می‌گیریم. بنابراین، بدن به اجبار چربی ذخیره‌شده را مصرف می‌کند که این امر منجر به کاهش وزن می‌شود.



پاکسازی بدن

وقتی روزه می‌گیریم، بدن مجبور به تمرکز روی گوارش نمی‌شود. بنابراین، توجه بدن به مواد مغذی حل‌نشده، سلول‌های مرده، مواد سمی و غیره معطوف می‌شود.



آرامش ذهن

وقتی که تمرکز ما روی غذا خوردن و بدنمان روی هضم غذا نباشد، می‌توانیم به تفکر بپردازیم و تمرکز خود را روی مسائل دیگر زندگی معطوف کنیم.

قادر به تعویق پیری

برخی حقایق علمی و یافته‌های پژوهشی حقیقت تأخیر افتادن پیری از طریق روزه‌داری را تأیید می‌کنند. به همین خاطر است که در دوران باستان، استادان یوگا و مرتاض‌ها جوانی‌شان را برای مدت مدیدی حفظ می‌کردند.

سخت‌وساز کارآمد

روزه‌داری به سیستم گوارش استراحت می‌دهد؛ بنابراین، آن را برای عملکرد بهتر و کارآمدتر شارژ می‌کند.

خلق‌وخوی بهتر

همچنین، روزه‌داری می‌تواند تأثیری مفید روی خلق‌وخوی شما داشته باشد. دوری از رژیم‌های غذایی سخت‌گیرانه می‌تواند تأثیری مثبت روی رژیم غذایی شما بگذارد.



روزه‌داری در یوگا روشی مناسب برای تغییر در بدن شما به شکلی مثبت است اما روزه‌داری برای همه افراد مناسب نیست. اگر بدن تان در سلامت است و حذف یک وعده غذایی برای شما مسئله مهمی نیست، پس روزه‌داری مناسب شماست. باوجوداین، اگر ضعیف و ناتوان باشید و نتوانید یک وعده غذایی را حذف کنید، در آن صورت، روزه‌داری می‌تواند تبعات منفی روی بدن تان داشته باشد.

موارد زیر در مورد افرادی است که نباید روزه بگیرند:



- بیماری‌های خطرناک قلبی، کلیه و کبد
- زنان باردار
- افراد بسیار سال خورده
- افراد دارای فشار شدیداً نامتعادل
- کودکان بسیار خردسال

کیفیت روزه‌داری در زمان ماه کامل

بله، معمولاً گفته می‌شود که روزه‌داری در زمان ماه کامل بهتر است. حالت ایده‌آل، روزه‌داری یا خوردن غذای سبک در زمان ماه کامل و روزهای ماه نو است تا میزان اسید موجود در بدن مان کاهش یابد؛ این اسید با بالا بردن قدرت تحمل، سرعت سوخت‌وساز ما را کاهش می‌دهد. روزه‌داری بدن ما را در وضعیت سکون قرار می‌دهد و آن را آرام نگاه می‌دارد. انجام روزه‌داری در یوگا شما را از مشکلات گاستریت/معدده دور نگاه می‌دارد.

روزه آب و فواید آن

روزه آب به این معناست که در طول روز فقط آب بنوشید و هیچ میوه یا غذای دیگری نخورید. پژوهش‌های انجام‌شده درباره روزه آب نشانگر آن است که دارای فواید بسیاری برای سلامتی است، همانند کاهش برخی انواع سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی. با این حال، انجام روزه آب به مدت طولانی و بدون آمادگی ممکن است خطرآفرین باشد. معمولاً، این کار به مدت یک روز خوب است اما اگر قصد دارید چند روز بیشتر آن را ادامه بدهید، باید یوگا و روزه‌داری را به‌طور هم‌زمان کار کنید. به هر حال، مطمئن شوید که پیش از انجام آن از مربی یوگا یا کسی که تجربه قبلی روزه آب دارد مشورت بگیرید.



Shantia

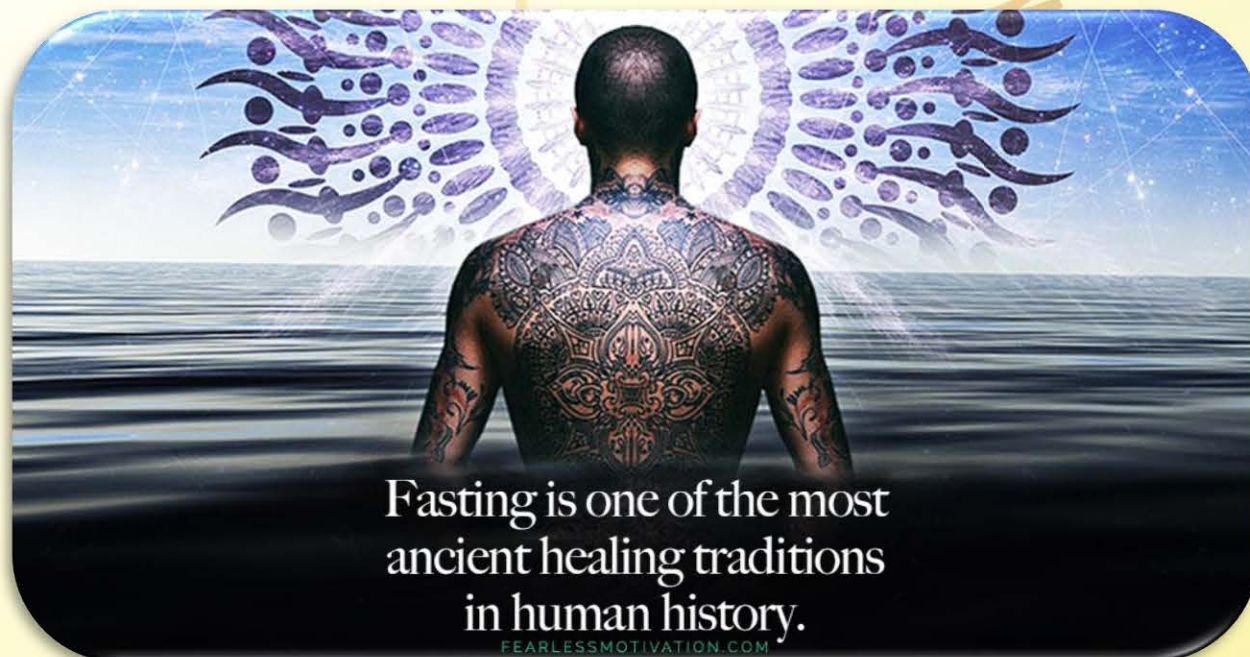
کیفیت روزه‌دوره‌ای

در روزه‌دوره‌ای، در زمان مشخصی از روز غذا می‌خوریم؛ به‌عنوان مثال ۱۶ ساعت روزه و ۸ ساعت زمان برای خوردن. این نوع روزه‌داری برای داشتن زندگی سالم بسیار مفید است. امروزه این نوع از روزه‌داری خیلی محبوبیت دارد. اگر امکان روزه گرفتن در کل روز یا انجام روزه آب را نداشته باشد، می‌توانید به کمک روزه‌دوره‌ای رژیم غذایی خود را تعادل ببخشید. این عمل بیشتر برای سلامتی بیشتر و کاهش میزان چاقی، صورت می‌پذیرد. چند قسم روزه‌داری در علم یوگا هست همانند روزه‌داری در کل روز با آب، روزه‌داری با یک وعده غذایی، غذاهای فاقد پروتئین سنگین و غیره. از این رو، پیش از اقدام به آن باید به‌دقت روی این فکر کنید که کدام یک مدنظرشان است. به‌رحال، اگر که تازگی به فکر روزه‌داری افتاده‌اید نباید از همان اول سراغ مدل روزه‌داری با آب در کل روز بروید. ممکن است مطابق انتظاراتها مفید از آب درنیاید. می‌توان روزه‌داری را با نوع فاقد پروتئین سنگین یا روزه تک وعده‌ای شروع کرد.



مترجم: نگار ولی پور

هشت دلیل برای تمرین یوگا حین روزه‌داری



<http://www.yoginfinity.com/>

روزه‌داری معمولاً کاری دشوار و سنگین تلقی می‌شود زیرا اگر به‌شکلی صحیح انجام نگیرد محروم کردن بدن از منبع انرژی برای ساعاتی طولانی می‌تواند واقعاً کاری دشوار باشد. با این‌همه، براساس حقایق علمی، زمانی که روزه‌داری به‌درستی صورت پذیرد، به‌راستی هم برای بدن و هم برای ذهن بسیار سودمند است.

علاوه‌براین، اگر یوگا و روزه‌داری ملازم هم باشند، منافع این دو در کنار هم خوب از آب در می‌آید و بدن به لحاظ جسمی و ذهنی تقویت می‌شود.

موارد زیر دلایل آن هستند:

۱- بهبود ادراک غذا به کمک یوگا

هنگام روزه‌داری، پس از یک روز طولانی غذا نخوردن و لغ شدیدی به غذاهای چرب پیدا می‌کنیم. یوگا به درک میزان کالری مصرف‌شده از سوی شما کمک می‌کند. حتی اگر تمام طول روز چیزی نخورده باشید خواهان رعایت رژیم غذایی فعلی‌تان خواهید بود. شما به جای غذاهای پرچرب، سبزیجات برگ‌دار (نوع سبزرنگ) بیشتری استفاده می‌کنید و آب بیشتری می‌نوشید.



۲- ارتقای سیستم ایمنی بدن به کمک هر دو

روزه‌داری را به‌عنوان سم‌زدا نیز می‌شناسند. هراندازه که یوگا تمرین می‌کنید از بدن شما مواد سمی را دفع می‌کند. تعریق اضافی که هنگام یوگا تجربه می‌کنیم همگی مواد سمی آزادشده هستند و در نتیجه از بیمار شدن شما جلوگیری به‌عمل می‌آورد.

۳- انرژی دهی یوگا به شما

غذا را به عنوان انرژی بدن می‌شناسند. اکثر مردم تا پایان روز احساس خستگی دارند و چنین تصور می‌کنند که از هرگونه فعالیت بدنی که منجر به کم‌آبی بدن بشود باید فاصله بگیرند. برعکس، یوگا با کشش‌های عمیق و حرکات آرام باعث انرژی بخشی به بدن می‌شود.

۴- مدیریت وزن به کمک روزه

کاهش وزن می‌تواند انگیزه مضاعف و مناسبی برای روزه‌داری باشد. همراه با تمرین یوگا به کاهش بسیار زیاد وزن شما کمک می‌کند. علاوه بر این، در آینده باعث بهبود سوخت و ساز شما نیز خواهد شد.

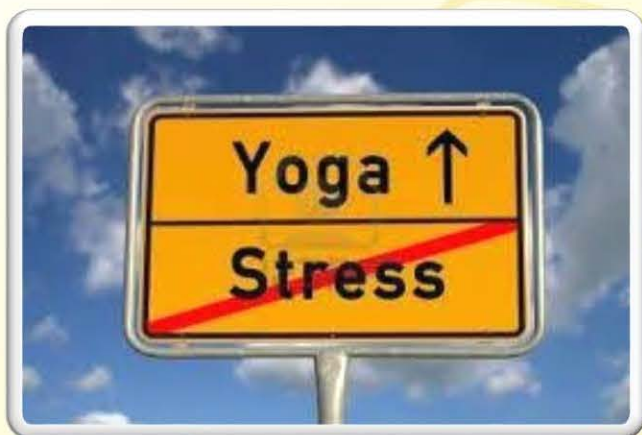


۵- فواید ضد پیری بالقوه

با ارتقای متابولیسم، سرعت روند پیری بدن شما کاهش می‌یابد و حس و حال جوان‌تری پیدا می‌کنید. دانشمندان روی زمان کاهش قند خون ناشی از روزه‌داری مطالعاتی انجام داده‌اند؛ این اتفاق سلول‌های بدن ما را به سمت فعالیت بیشتر سوق می‌دهد تا از انواع دیگر انرژی استفاده کنند. استرس یکی از راه‌هایی است که توان آسیب زدن به بدن ما را دارد، اما یوگا هم برای پیشگیری از آسیب سلولی کاربرد دارد.

۶- همیاری معنوی روزه‌داری و یوگا

یوگا کلاً در جستجوی تطهیر است و با تمرین رشد معنویت را افزایش می‌دهد. یوگا دین نیست، بلکه به معنی اتحاد به اشکال گوناگون است؛ از نظر جسمی، ذهنی و معنوی.

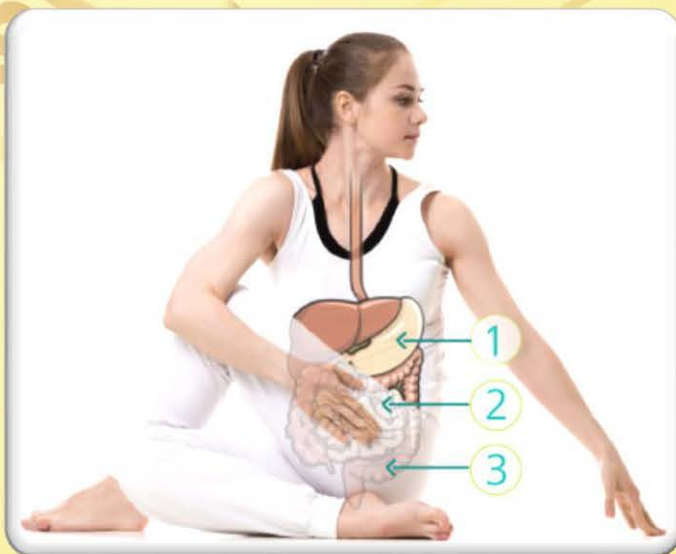


۷- کاهش استرس

روزه‌داری کاری بسیار دشوار قلمداد می‌شود: خودداری از احتیاجات بدن، حتی اگر چند ساعت باشد، راحت و بی‌استرس نیست. آغاز روز با تکنیک‌های تنفس و مراقبه سطح استرس را طی روز کاهش می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا روزه‌داری خود را بهتر مدیریت کنید.

۸- بهبود گوارش با یوگا

وقتی که تمام روز را روزه هستید، سرعت گوارش شما به دلیل تغییر در روال تغذیه و عدم مصرف آب کم می‌شود. انواع مختلف یوگا مانند وینیاسا، آستانگا و یوگای قدرتی تمرین‌هایی مناسب هستند که به گوارش کمک می‌کنند.





گردآورنده: علیرضا بنکدار

یوگا و روزه‌داری



برگرفته از سخنان خانم دکتر افسانه فراهانی

یوگا به معنای یک پارچه‌سازی و یگانگی جسم و ذهن است. با انجام حرکات یوگا می‌توان از بسیاری بیماری‌های جسمی که در اثر تنش‌های ذهنی به وجود می‌آید، رهایی یافت. هدف اصلی و نهایی در یوگا، رسیدن کلیه اعضای بدن به تعادل و در نتیجه کاهش استرس، متعادل شدن و کنترل فشار خون، کنترل و حتی درمان بیماری دیابت نوع ۲، ایجاد تناسب اندام، تقویت حافظه، کاهش فراموشی و بسیاری از بیماری‌هایی که بشر امروزی در این جهان پرهیاهو و پرتنش با آن‌ها مواجه است و ساختن یک زندگی سالم در کنار جسم و ذهن سالم است.

طبق تحقیقاتی که در دانشگاه کانکتیکات (University of Connecticut) در ایالات متحده آمریکا روی تعدادی از مربیان و کارآموزان یوگا انجام گرفت مشخص شد که در حدود ۶۲ درصد از کارآموزان و ۸۵ درصد از مربیان، ابتدا برای سلامت جسم و رهایی از استرس به این آئین روی آورده‌اند، اما پس از مدتی هدف‌شان به سمت ابعاد معنوی آن تغییر کرده است. بسیاری از پیشکسوتان و کارآموزان یوگا در ایران، قبل از آن‌که یوگا را یک ورزش بدانند، آن را پدیده‌ای معنوی معرفی می‌کنند.

و اما اهمیت روزه‌داری: کمابیش فرآیند روزه‌داری را می‌توان در تمام ادیان مشاهده کرد و در واقع این آیین معنوی رابطه مستقیمی با پاکسازی جسم و روح از آلاینده‌ها دارد. در دین اسلام بر فضیلت روزه نگاه داشتن تأکید فراوان شده است. سال‌هاست که دانشمندان و محققان بر نقش روزه در سلامت جسم و ذهن مطالعات فراوانی انجام داده‌اند و در این زمینه به نتایج قابل توجهی نیز دست یافته‌اند. آنان دریافته‌اند که در ایام روزه‌داری به‌دلیل ساعت‌ها تشنگی و گرسنگی، سلول‌های بدن برای تغذیه کافی و تأمین انرژی موردنیاز به سراغ ذخایر چربی و پروتئین انباشته شده در بدن می‌روند و در واقع ذخایر انباشته انرژی را مصرف و پاکسازی می‌کنند. ضمناً برخی از ارگان‌های بدن مانند سیستم گوارش در این زمان به استراحت می‌پردازند. روزه در بهبود کیفیت فرآیند سم‌زدایی در بدن بسیار مؤثر است و این امر با برداشتن از ذخایر چربی بدن و نوسازی این ذخایر در بدن مرتبط است.



نقطه اشتراک آیین روزه‌داری و یوگا را می‌توان در سه آیتم مستقل (سه گانه صحت و سلامت جسم و جان) طبقه‌بندی کرد:

۱- کمتر گفتن:

روزه‌دار علاوه بر پاکیزه نگاه داشتن جسم و روح، می‌بایست دهان و زبان خود را نیز پاکیزه نگاه دارد. از بیهوده سخن گفتن که ممکن است منتج به دروغ و قضاوت و تهمت و شود پرهیزد و این مهم با کمتر سخن گفتن میسر است. در یوگا می‌آموزیم که سکوت، نه تنها ما را در رسیدن به آرامش کمک می‌کند، بلکه باعث می‌شود بتوان بهتر از قبل تمرکز کرده و پیشرفت قابل توجهی در مهارت توجه کردن هم حاصل می‌شود.

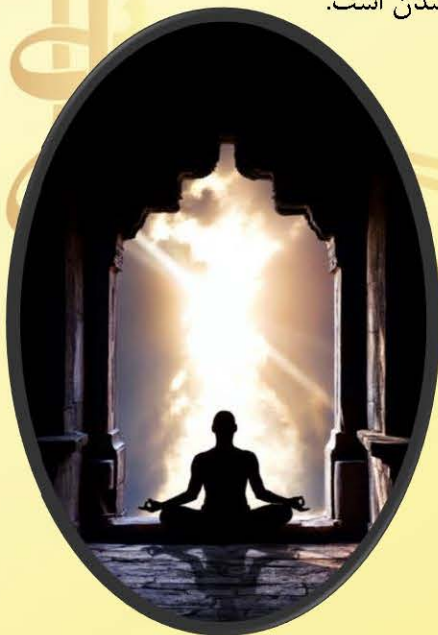
۲- کمتر خفتن:

هماهنگی ریتم بدن با طبیعت به معنی بیداری با طلوع خورشید و خوابیدن در پایان روز و شروع شب و به واقع مدیریت بیداری و زمان خواب به سلامتی جسم و جان بسیار کمک می کند و باعث آرامش روح و روان می گردد. در ایام روزه داری مدیریت در خوردن و آشامیدن به آرامش در خواب کمک بسیاری می کند.

۳- کمتر خوردن:

مدیریت در خوردن و آشامیدن در ایام روزه داری بسیار مهم است. مقصود از کمتر خوردن در این ایام جدا از اعتقادات و باورهای دینی، استراحت به اندام های حیاتی بدن است که این امر در یافته های پزشکی به اثبات رسیده. طبق مطالعات انجام شده سلول های خطر آفرین در بدن مانند سلول های سرطانی بیش از ۱۲ مرتبه نیاز به تغذیه بیشتر نسبت به سلول های سالم و سازنده دارند و ماه رمضان و روزه داری فرصتی مناسب برای نابودی سلول های مخرب و تجدید حیات سلول های مفید است.

در یوگا می آموزیم که اعمال خود را به صورت آگاهانه و مدیریت شده انجام دهیم. آگاهانه تنفس کنیم، آگاهانه سخن بگوییم و یا سکوت کنیم، آگاهانه بخوریم و بنوشیم و و این نکات دقیقاً همان مراتبی است که در شرع هم به آن اشاره شده است. آگاهانه زیستن باعث پالایش جسم و جان و تزکیه نفس می شود. یوگا فرصتی است در ایجاد بستری مناسب و در جهت پالایش جسم و جان و در شکوفایی ذهن، همان گونه که روزه نگاه داشتن در باور و اعتقادات معنوی، انسان را شایسته و به درجات والا و بالا می رساند. تقارن دو برهه زمانی مبارک، ماه رمضان و بهار طبیعت نشانه ای است از نشانه های آسمانی. بهار طبیعت همراه با رویش و زایش و ثمر دادن است و ماه مبارک رمضان فرصتی است برای شستن زنگار از ذهن و جسم و پالایش درون. برکت در این ایام موج می زند و این بهترین فرصت برای شکوفا شدن است.



آمد رمضان و عید با ماست قفل آمد و آن کلید با ماست

بر بست دهان و دیده بگشاد وان نور که دیده دید با ماست

آمد رمضان به خدمت دل وان کس که دل آفرید با ماست

در روزه اگر پدید شد رنج گنج دل ناپدید با ماست

(حضرت مولانا)



مترجم: زهراسادات رضوی

نکات فنگ‌شویی برای یک فضای یوگای تمیز و آرام



<https://blog.alomoves.com/>

برقراری تعادل و هماهنگی در انجام یوگا، مهم‌تر از حرکتی است که روی زیرانداز یوگا انجام می‌دهید. برای به دست آوردن نتایج بیشتر از انجام تمرینات یوگا، نه تنها مهم است که از تمیزی، نظم و مرتب بودن و انرژی مثبت محل تمرینات خود مطمئن شوید، بلکه لازم است تا با رعایت برخی مفاهیم فنگ‌شویی، حس و حال بهتری را ایجاد کنید.

ماهیت فنگ‌شویی

فنگ‌شویی یک فلسفه باستانی چینی است که طی سال‌ها به متد و اصول خاصی در طراحی داخلی و چیدمان اقسام به روشی متفاوت برای ایجاد هماهنگی در داخل خانه و برقراری تعادل بین فرد و محیط پیرامون او تبدیل شده است. هدف فنگ‌شویی به حداکثر رساندن «چی» (Chi or Qi or Sheng chi) است؛ همان انرژی خاصی که همه موجودات زنده را به هم متصل می‌کند. در ادامه روش‌هایی توصیه می‌کنیم که به شما در ایجاد فضایی مبتنی بر فنگ‌شویی کمک می‌کند.

نحوه تعیین فضای مناسب یوگا

در فنگ‌شویی، اصلی به‌عنوان موقعیت فرمانده وجود دارد که مهم‌ترین بخش اتاق است و به شما امکان می‌دهد تا انرژی درون آن فضا را کنترل کنید. موقعیت فرماندهی در دورترین نقطه از در اتاق قرار دارد، معمولاً به صورت مورب با داشتن دید مناسب نسبت به در ورودی قرار می‌گیرد. علاوه‌براین، باید مطمئن شوید که یک دیوار محکم، نه یک پنجره، پشت سر خود برای موقعیت قدرتمند و بهتر فرماندهی دارید. اگر می‌توانید، تشک یوگا خود را بردارید و آن را به موقعیت فرماندهی اتاق که در آن تمرین می‌کنید ببرید تا جریان انرژی مثبت را به حداکثر برسانید.



بهره‌گیری از گیاهان در فضای تمرین یوگا

حضور گیاهان در محیط و فضای داخلی ما فوایدی بیشتر از زیبایی ظاهر دارد. آنها هوا را تمیز و سم‌زدایی کرده و استرس و اضطراب را کاهش می‌دهند. گیاهان حتی می‌توانند بهره‌وری و عملکرد شما را افزایش دهند. تعدادی از گیاهان داخلی مورد علاقه خود را به فضای یوگای خود اضافه کنید، زیرا آنها انرژی و طراوت زندگی را منتشر کرده و هر جا که هستند حس تازه‌گی را به ارمغان می‌آورند. می‌توانید از گیاهانی که نگهداری آسانی دارند شروع کنید.

بهره‌گیری از المان‌های ارتفاع

وقتی می‌گوییم ارتفاع؛ منظورمان انجام حرکات عمودی نیست، بلکه افزودن المان‌ها و عناصری به فضای یوگا است- مانند قفسه‌بندی عمودی برای کتاب‌ها و لوازم جانبی یوگا- که تأثیر چشم‌گیری در بزرگ نشان دادن فضا دارند. اضافه کردن درختچه یا پرده‌هایی که به صورت عمودی آویزان هستند، نگاه را به سمت بالا سوق می‌دهد و همین موضوع حس ارتفاع و بزرگی فضا را القاء می‌کند.



پاکیزگی و نظم در فضای تمرین یوگا

یکی از بهترین راه‌های احساس آرامش در فضای یوگا، تمیز نگه داشتن و مرتب بودن آن است. محیط اتاق و سالن یوگا را تمیز و مرتب کنید تا بتوانید بدون نگرانی از برخورد با اشیاء و لوازم، آزادانه تمرین کنید. تعداد اشیاء موجود در فضای خود را کم کنید و محیط را خلوت نگه دارید. فقط آنچه را که برای تمرین لازم است، یا آنچه که بنا به گفته ماری کوندو «به شما شادی می‌بخشد»، حفظ کنید. با استفاده از کفپوش یا زیرانداز مخصوص، محیط و محلی را که در آن تمرین می‌کنید و در آنجا قرار گرفته‌اید را متمایز کنید. برای نگهداری لوازم و وسایل جایی را مشخص کنید تا مجبور نشوید همه چیز را روی هم بچینید و بگذارید.



بهره‌گیری از المان‌های فنگ‌شویی در محل تمرین یوگا

ترکیب و قرار دادن پنج عنصر فنگ‌شویی در فضای یوگای شما باید با هدف و فکر انجام شود. ایده‌ درست این است که همه آنها با هم به کار بروند؛ بدون اینکه هیچ یک از آنها در محیط تجلی بیشتری پیدا کرده و برجسته‌تر شود. اینچنین فضای شما، آرامش و تعادل بیشتری خواهد داشت و حس آرامش و تعادل را در شما نیز برمی‌انگیزد. شما می‌توانید پنج عنصر را به روش‌های مختلف وارد فضای یوگای خود کنید. با استفاده از یک پالت رنگی که با عناصر پنج‌گانه مطابقت دارد، از طریق یک شیء یا قطعه‌ای از یک وسیله که از عنصر مورد نظر ساخته شده است، یا هر لوازم جانبی ساخته شده به شکلی که آن عناصر را نمایان می‌سازد و مواردی شبیه به این.



این پنج عنصر عبارتند از: چوب، آتش، زمین، فلز و آب

چوب:

نشان‌دهنده رشد، مهربانی، نشاط، خلاقیت و زندگی جدید است.

آن را با خود به فضای یوگا ببرید:

پارچه‌های طبیعی، گل‌های تازه، گیاهان واقعی، شکل‌های ستونی، اثاثیه چوبی، پرده و آویزهای بلند و پالتی از رنگ‌های طیف آبی، سبز و سبز کله‌غازی بیاورید.

یک ایده با الهام از یوگا:

یک زیرانداز یوگا پنبه‌ای یا یک بالش یوگا به رنگ آبی یا سبز؛

آتش:

نماینگر شور و شوق، اشتیاق، جسارت، الهام، بیان و عمل است.

آن را با خود به فضای یوگا ببرید:

شمع، وسایل نوری، اشکال مثلثی، شومینه و رنگ‌های قرمز در لوازم جانبی بیاورید.

یک ایده با الهام از یوگا:

یک شمع معطر و غیر سمی با عطر و بویی پراورزی مانند رایحه لیموترش؛



زمین:

نشان‌دهنده ثبات، امنیت، پرورش و تعادل است.

آن را با خود به فضای یوگا ببرید:

ظروف سفالی، نقاشی یا تصاویر منظره، کاسه‌های سفالی یا گلدان، کریستال، اشکال مربع یا مستطیل، رنگ‌های خنثی اضافه کنید.

یک ایده با الهام از یوگا:

بلوک یوگا در یک رنگ خنثی مانند قهوه‌ای، خاکستری، نقره‌ای؛



فلز:

نمایانگر منطق، وضوح ذهنی، تمرکز، دقت و سادگی است.

آن را با خود به فضای یوگا ببرید:

مبلمان فلزی یا دکوراسیون، اشکال دایره‌ای، آینه‌ها، سنگ‌های کوچک و بزرگ، زنگوله و زنگوله بادی، رنگ‌های سفید، خاکستری و فلزی اضافه نمایید.

یک ایده با الهام از یوگا:

یک تشک یا زیرانداز یوگا به رنگ سفید؛

آب:

نشان‌دهنده خرد، حرکت، احساسات، معنویت، فراوانی و پاکسازی است.

آن را با خود به فضای یوگا ببرید:

آینه‌هایی یا سطوح بازتابنده، تصاویر آب، چشمه‌ها، اشکال منحنی و نمایه‌هایی از رنگ آبی؛

یک ایده با الهام از یوگا:

یک بند یوگا آبی یا بطری آب شیشه‌ای.

برداشتی از لایو دکتر فراهانی با موضوع یوگا و اعتمادبه‌نفس

ساده‌ترین و جامع‌ترین تعریف از اعتمادبه‌نفس چنین است: اعتماد داشتن به توانایی‌های وجودی خویش (هر میزان از توانایی موجود). این جمله بیانگر این مطلب است که داشتن اعتمادبه‌نفس، بستگی به مقدار توانایی ندارد و نکته قابل اهمیت، افزایش توانایی‌هاست. اعتمادبه‌نفس یعنی من می‌آموزم اگر هنوز بلد نیستم و من می‌توانم، اگرچه در حال حاضر ناتوانم. با انجام حرکات یوگا می‌توان افکار را کنترل کرد و به احساس خوبی دست یافت و در نتیجه جسم آرام می‌گردد و عکس این رابطه هم صحیح است: وقتی جسم در آرامش باشد، احساس خوب دست‌یافتنی است و متعاقب آن افکار نیز متحول می‌گردد و این کلیدی‌ترین راه برای داشتن اعتمادبه‌نفس است.

An Excerpt from the Dr. Frahani Live: Yoga and Self-confidence

Self-confidence, in its simplest and the most comprehensive form, is defined as trusting in one's abilities (regardless of one's level of abilities). This illustrates that having self-confidence does not depend on the level of individual's abilities; however, the key point is developing abilities. Self-confidence means I learn if I don't know and I can learn although I cannot now. By doing yoga, you can control your thoughts and have good feelings; which in return will result in physical relaxation. The reverse is also true. When the body is at peace, good feelings will flow over to you. Subsequently, the way you think changes. This is the key point of having self-confidence.



مترجم: زهراسادات رضوی

در خانه فضایی دلخواه برای انجام تمرینات یوگا ایجاد کنید



مراحل ساده برای ایجاد یک فضای آرام، دلپذیر و مناسب جهت یوگا که منحصرأ متعلق به شماست. معمولاً سالن‌های یوگا توسط طراحان حرفه‌ای طراحی شده‌اند و بدون کم‌وکاست، از نظر جریان انرژی آرامش‌بخش و قابلیت اجرای بهینه تمرینات یوگا، فضایی متعادل هستند. با این حال، درست مانند طبخ غذاهای لذیذ که می‌توانید آنها را در خانه تهیه کنید، اگر اصول را بدانید و ملزومات را تهیه کنید، با اطلاع از این اصول، می‌توانید خانه خود را به مکانی مناسب جهت انجام تمرینات یوگا بدل کنید و یا حداقل با این دیدگاه چیدمان خانه خود را طراحی کنید.

۱. امنیت محل تمرین؛ اولین مرحله

حفاظت از خود، امنیت و حریم خصوصی و شخصی همه لازمه برقراری آرامش بوده و در مرحله اول هستند.

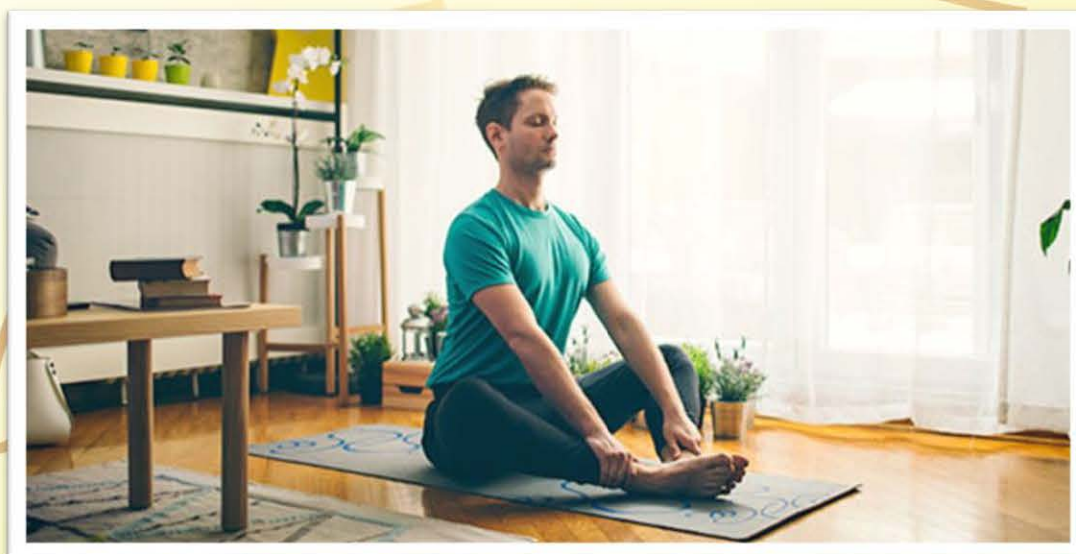
وقتی با چشمان بسته و با پای برهنه تمرین می‌کنیم و با خرد درونی خود هماهنگ می‌شویم، آخرین چیزی که برای رسیدن به آرامش لازم است، جدا شدن از افکار نگران‌کننده و جلوگیری از معطوف شدن حواس به احتمال آسیب‌پذیری است. درگیر شدن حواس ما با احساس نگرانی و خطر، قدرتمندتر و قوی‌تر از پیام‌های بخش‌هایی از مغز است که به ما امکان کنترل استرس‌ها و تکانش‌ها را می‌دهد و هیچ‌یک از ما با حس نگرانی از بروز خطرات احتمالی، نمی‌توانیم روی مدیتیشن تمرکز کنیم. حتی اگر احتمال وقوع خطر صرفاً یک گمان یا تصور پوچ باشد، بدن هشدارهایی شدید مانند گرفتار شدن در آتش‌سوزی صادر می‌کند و قصد ما برای کاهش سرعت ضربان قلب را بی‌فایده می‌کند.



برای به دست آوردن آرامش خاطر، می‌بایست برای حرکت آزادانه و بدون دغدغه، فضای کف اتاق عاری از هر چیزی باشد تا نگرانی از برخورد با اشیاء وجود نداشته باشد. باید مطمئن شوید گرد و غباری وجود ندارد و تماس پوست شما با کف مشکلی بوجود نمی‌آورد. از نشستن پشت به در یا پنجره باز خودداری کنید — اگر فضای شما کوچک است، در را قفل کنید یا حداقل رو به سمت آن بنشینید. مطمئن شوید راه ورود هرگونه سروصدا و عامل مزاحمی را بسته‌اید. حتی استفاده از یک پرده ساده اگر خلاقانه باشد، می‌تواند بسیار مفید واقع شود. گوشی تلفن

را دور از محل تمرین قرار دهید و یا خاموش کنید. قبل از شروع تمرین مطمئن شوید که دمای فضا و اتاق برایتان مطلوب است و هوای تازه به اندازه کافی جریان داشته باشد.

اگرچه گاهی اوقات ممکن است بسته به آنچه در بیرون وجود دارد به لایه‌ای از حریم خصوصی نیاز داشته باشید، طول روز تابش نور طبیعی بهترین گزینه است. با رسیدن غروب و عصر اگر نیاز به استفاده از لامپ برای روشنایی دارید، بهتر است از مصرف لامپ‌هایی که نور خیره و مستقیم به صورت شما دارند اجتناب کنید. موضوع شماره یک، مهم است چراکه هدف ما کاهش همه جنبه‌های منفی محیط و همه موانع فیزیکی است.



۲. راحتی؛ مرحله دوم

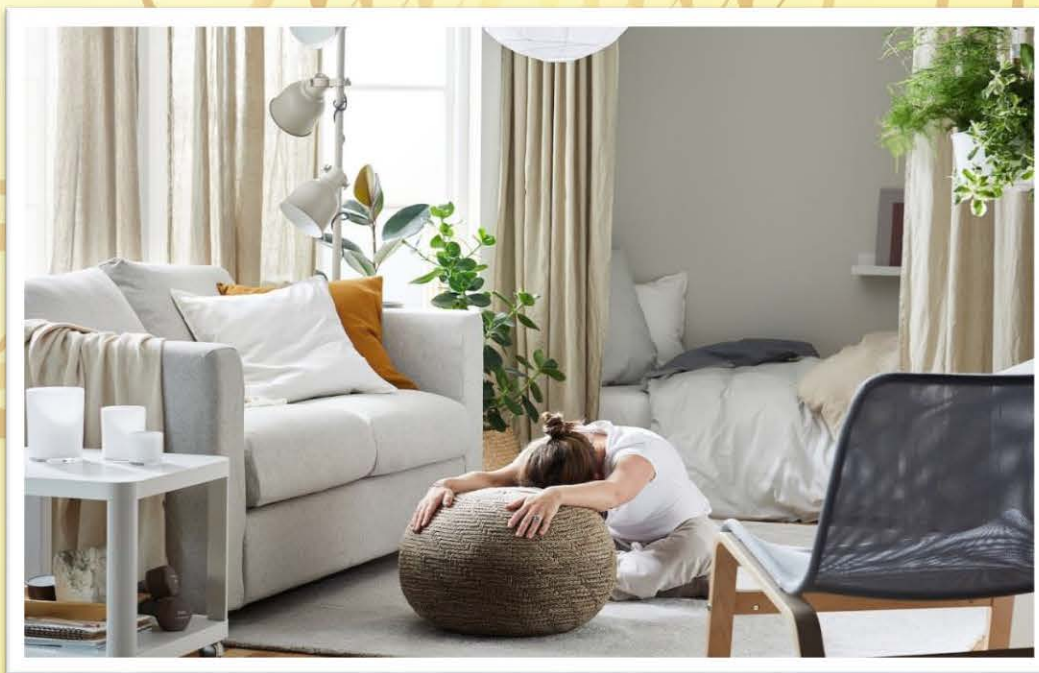
موضوع اصلی در اینجا این است که راحتی یک مسئله کاملاً شخصی بوده و برای هر فردی متفاوت از دیگری و بر اساس ترجیحات شخصی است. بنابراین چون شخصی است؛ به حس‌های خود اعتماد کرده و بر اساس آنها راحتی خود حین انجام تمرینات را مدنظر قرار دهید.

❖ با لامسه شروع کنید زیرا لامسه اولین حس است که در ارتباط با هر محیطی آن را درگیر می‌کنیم. اطمینان حاصل کنید که تمام سطوح و موادی که با آنها در تعامل خواهید بود هنگام لمس دلپذیر، تمیز و بی‌بو بوده و بافت و جنسی ساده و ترجیحاً طبیعی دارند. به همین دلیل کف چوبی بهترین گزینه است، البته تا زمانی که بدون بریدگی یا تراشه باشد، اما اگر مجبورید از کفپوش‌های پلاستیکی وینیل یا فرش استفاده کنید، می‌توانید از یک تشک کمی بزرگ استفاده کنید و دیگر کاری به جنس کفپوش نداشته

باشید. بهتر است از آجرهای چوب پنبه‌ای، فوم‌ها و زیراندازهای مخصوص یوگا، لباس‌های نخی و پشمی استفاده کنید و تا جایی که می‌توانید الکتریسیته ساکن و اجسام پلاستیکی را از اطراف خود حذف کنید.

❖ بعد از لامسه نوبت به بویایی می‌رسد، به‌دلیل اینکه بویایی وقتی در رحم مادر هستیم رشد پیدا می‌کند و غریزه ما را بیشتر و سریع‌تر از بینایی به حرکت درمی‌آورد. همچنین وقتی ما چشمان خود را می‌بندیم، حواس دیگرمان قوی‌تر شده و گیرایی آنها افزایش می‌یابد. قطعاً بوهای تند و قوی تمرکز ما را منحرف می‌کند. به‌عنوان یک قاعده کلی، هیچ بویی قوی‌تر از بوهای تند نیست.

❖ حس چشایی در اینجا در کارکرد تحت‌الفظی خود به‌عنوان چشیدن، کمتر دخیل است. اما بهتر است از بو و طعم‌هایی که از آشپزخانه متصاعد می‌شود دوری کنید؛ چرا که این بوها و طعم‌ها در شما احساس گرسنگی و اشتها ایجاد می‌کنند و ممکن است همین حس تمایل به خوردن چیزی در شکم و معده باعث شود تا تمرکز خود را از دست داده و حواس شما به سمت غذا رفته و شما را از ادامه کار منصرف کرده و به سمت آشپزخانه بکشد. همه خوب می‌دانیم که بهتر است یک ساعت قبل از یوگا از مصرف غذا خودداری کنیم. یک ظرف یا بطری آب آشامیدنی که محتوی آب با پوست خیار و یا حتی کربن فعال باشد، می‌تواند به هیدراته ماندن حین تمرینات کمک کند.



❖ صدا و آوا به‌عنوان حس شنیداری از یک نسخه پیروی می‌کنند: سکوت بهتر از صدای بلند موسیقی است، حتی اگر آواز مورد علاقه شما باشد. در محله‌ها و یا مکان‌هایی که پر سروصدا است، پخش صدای ضبط‌شده آب و آبخار و موج دریا، البته با فرکانس معین و به‌اصطلاح سفید، می‌تواند در پوشاندن صدای مزاحم محیط خارج کمک کند.

❖ و بینایی؛ قابلیت شفاف‌بخشی اتاقی که چشم‌انداز طبیعت دارد، ثابت شده است، اما اگر اتاق شما رو به فضایی غیر از این مانند یک پارکینگ ماشین است، اشکالی ندارد. شما می‌توانید با استفاده از تعدادی شاخه‌های بامبو، گیاهان دیگر یا حتی استفاده از پارچه‌های حریر حس یک چشم‌انداز خوب را ایجاد نمایید. داشتن یک چشم‌انداز آرامش‌بخش و دلخواه به بالا رفتن تمرکز و توجه شما کمک می‌کند و این همان موضوعی است که در ساخت محراب‌ها در اماکن مقدس مدنظر است. ولی آسوده باشید، شما می‌توانید از هر چیزی از شمع گرفته تا کاسه آبی با گلبرگ‌های گل برای ایجاد تمرکز استفاده کنید. خوب است بدانید ما حس‌های بیشتری از همین حواس پنجگانه که شناخته شده هستند داریم و همه آنها را در قالب شهود قرار می‌دهیم. بله احساس درونی ما درست است که به‌عنوان حس ششم از آن نامبرده می‌شود که در مراحل بعد به آن پرداخته می‌شود.

۳. لذت و شوق

جایی که در نهایت احساس می‌کنید که این فضا واقعاً به تمام معنا متعلق به شماست.

یکی دیگر از المان‌ها که در رتبه سوم قرار گرفته لذت و شوق است، و باعث می‌شود تا در فضایی که به آن علاقه‌مند هستید باقی بمانید و از بودن در آن احساس آرامش، شوق و لذت داشته باشید. چنین فضایی به ذهن و روان شما نیز آرامش بخشیده و شما را از نظر ذهنی و روانی نیز سرشوق می‌آورد. در این مرحله برای تغذیه حس زیبایی‌شناسی خود، می‌توانید از رنگ‌های دلخواه و در نبود منظره و چشم‌انداز مطلوب از کاغذ دیوارهای مورد علاقه خود استفاده کنید.



علاوه بر اینها، می‌توانید از عوامل دیگری مانند بخور، نور شمع، فرش، گیاهی زیبا و یا حتی یک لیوان به یاد ماندنی و یا هر چیزی که برای شما خاطره‌انگیز و آرامش‌بخش است استفاده کنید. ظرفی حاوی مهره‌های رنگی، یک پتوی آرامش‌بخش که در سفری خریداری کرده‌اید یا حتی کاسه‌ی تبتی زیبایی که به آن دلبستگی دارید.

ما مکان‌ها را زمانی زیبا و شاد می‌نامیم که با ما هم فرکانس شده و انرژی خوبی داشته باشند و بهترین آن است که از قبل بدانید چه چیزی به شما احساس خوبی می‌دهد. بنابراین وقتی صحبت از ویژگی‌های محلی می‌شود که شما در آن احساس شادی می‌کنید، صرفاً سلیقه و خواست خود را مدنظر قرار دهید؛ چراکه واقعاً فایده‌ای ندارد از نسخه‌های دیگران پیروی کنید. اگر عاشق دریا هستید، حتی بهترین تصویر از زیباترین قلّه‌ی یک کوه هم به اندازه‌ی تصویری ساده از موج دریا به شما انرژی نمی‌بخشد. تنها توصیه این است؛ محیط پیرامون خود را با اشیاء، بافت‌ها و الگوهای غیر طبیعی بیش از حد پر و شلوغ نکنید. زیرا این امر ناگزیر ذهن شما را شدیداً دچار وسواس و افکار مختلف کرده و شما را از حالت آرامی که می‌خواهید دور می‌سازد.



در مورد انرژی متفاوت رنگ‌ها و اینکه کدام یک از آنها آرامش‌بخش هستند، چیزهای زیادی گفته شده است. اما از آنجایی که تعادل چاکراهای شما منحصربه‌فرد است، ممکن است علیرغم اینکه تمام کتاب‌ها یا منابع رنگ‌های آبی سرد، سبز یا سایه‌های آنها را برای رنگ اتاق یوگا پیشنهاد می‌دهند، شما به قرمزهای گرم و تندی که دوست دارید نیاز داشته باشید. اینجا جایی است که فضای شخصی شما بر سالن یوگا پیشی می‌گیرد، زیرا یک فضای مشترک قابلیت هماهنگی با سلیقه تمام افراد را ندارد، درحالی‌که در خانه می‌توانید از تمام تمایلاتی که مانند یک

چاشنی، قلبتان خواستار آن است استفاده کنید و به راحتی هر تغییری ایجاد نمایید. البته اگر نمی‌خواهید هر دو ماه یکبار رنگ دیوارها را عوض کنید، می‌توانید به رنگ‌های خنثی بسنده کرده و رنگ لباس‌های خود را تغییر دهید.

در نهایت هنگامی که از سر و سامان دادن خلاص شدید و استراحت کردید، در برابر وسوسه ارزیابی مجدد و شروع به ایجاد تغییرات از اول، مقاومت کنید. بهتر است به خودتان زمان بدهید تا همه جنبه‌ها را ببینید و به چیدمان جدید عادت کنید و حین تمرین احساسات خود را کشف کنید. ما به طور طبیعی در برابر تغییر مقاوم هستیم و حتی زمانی که تغییرات در جهت بهبود اوضاع باشد، باز هم تصدیق و پذیرش آن کمی زمان می‌برد.





مترجم: مریم تهرانی

دانستنی‌ها دربارهٔ یوگا



- فراگیری موفقیت‌آمیز انجام حالت‌ها و توالی‌های یوگا، نه تنها تأثیری مستقیم روی دستگاه عصبی بدن شما دارد، بلکه به یادگیری نحوهٔ مواجهه با فشارهای زندگی با حفظ آرامش و تنفسی آرام و یکنواخت کمک می‌کند. با تمرین‌های منظم یوگا، بدن شما در صورت لزوم، این واکنش مثبت را به‌طور غیر ارادی تحت کنترل خود درمی‌آورد.
- وقتی دچار اضطراب می‌شوید، دستگاه عصبی ارادی‌تان تحریک می‌شود تا بدن شما را برای موقعیت ستیز یا گریز آماده کند؛ در این حالت، آدرنالین ترشح می‌شود و ضربان قلب و فشار خون‌تان را بالا می‌برد. یوگا با فعال نمودن دستگاه عصبی غیرارادی شما، ضربان قلب و فشار خون را پایین می‌آورد و فشار عصبی را از بدن دور می‌نماید. با آرام کردن تنفس خود، به بدن خود پیام می‌دهید که خطری شما را تهدید نمی‌کند و همه چیز تحت کنترل است.
- شاید هنگام دراز کشیدن در حالت آرامش یوگا مانند حرکت جسد (ساواشانا)، متوجه صدای غرغر شکم‌تان شده باشید. این اتفاق به‌این‌علت است که به‌محض عمیق شدن تنفس‌تان، دستگاه عصبی شما آرامش می‌یابد و بدن‌تان در وضعیت «استراحت و هضم» قرار می‌گیرد؛ این به‌معنی آن است که بدن شما می‌تواند به وظایف اصلی‌اش مثل گوارش بازگردد.



مترجم: مریم تهرانی

کمک به کنترل فشار عصبی



هنگام بروز اضطراب و فشار عصبی در بالاترین سطح خود، ورزش کهن یوگا می‌تواند کمکی برای برقراری تعادل در زندگی امروزی ما باشد.

طبق پژوهشی در «بنیاد سلامت روان»، نزدیک به دو سوم از ما تنها در سال گذشته فشار عصبی چنان زیادی داشته‌ایم که باعث احساس عجز و ناتوانی در وجودمان شده‌است. هرچند ملاحظات سلامتی و مسائل خانوادگی و دغدغه‌های مالی، همگی در بالای فهرست فوریت‌ها قرار دارند، اما انبوهی از موضوعات پیش‌پاافتاده روزمره هست—برای مثال ایمیل‌هایی که پاسخ داده نشده، قطار لغوشده یا صف مسخره و طولانی در دفتر پست—که می‌توانند دست‌ب‌یکی کرده و ما را در احساس درماندگی و فشار به حال خودمان رها کنند.

پاسخ به فشار عصبی

پاسخ طبیعی بدن به هرگونه فشار عصبی، وضعیت ستیز یا گریز است که سیستم عصبی را در حالت آماده‌باش قرار می‌دهد. این اتفاق هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول را درون جریان خون آزاد می‌کند تا برای وارد عمل شدن و مقابله با هر نوع تهدید احتمالی، به شما یاری نمایند. اگر شما در شرایط خطیری قرار بگیرید، چنین حالتی ممکن است مزایایی داشته باشد. در واقع، اندکی فشار عصبی می‌تواند با ترغیب ما برای دستیابی به اهدافمان، ارزشمند واقع شود. این‌گونه فشار عصبی به «فشار عصبی مثبت» معروف است. هرچند فشار زیاد در روز، می‌تواند مقدمه تبدیل آن به فشار عصبی «منفی» باشد؛ این مسئله در ذهن و بدن شما عوارض بدی ایجاد می‌کند، و به گرفتگی ماهیچه‌ها، سوءهاضمه و خستگی مفرط منجر می‌شود. در طولانی‌مدت، علم ثابت کرده است که فشار عصبی مداوم می‌تواند به وضعیت سندروم روده تحریک‌پذیر، سردرد، بی‌خوابی، افسردگی و سیستم ایمنی ضعیف و بیماری‌ها و ناخوشی‌های وخیم‌تر منتهی شود.

تسکین دهنده استرس

خبر خوب این که یوگا می‌تواند، به یمن «تکنیک آرام‌سازی بنسون»، درمانی کامل را برای فشارهای عصبی روزانه و آسیب‌ها محقق کند. به‌طور خلاصه، این تکنیک دقیقاً برخلاف وضعیت ستیز یا گریز است. این واکنش راهکار طبیعت است تا به ذهن و بدن تان بگوید «دست نگه‌دار، آرام باش، از پشش برمی‌آیی». ورزش یوگا، در کنار آساناهای یوگا و همچنین مراقبه، با پرداختن به تنفس شما و ایجاد همانگی میان ذهن و بدن تان، تعادل را به شما برمی‌گرداند. حرکات آهنگین و کشش‌ها به رهاسازی هرگونه فشار فیزیکی و تنش انباشته در ماهیچه‌ها کمک می‌کند، ضمن اینکه بدن تان را غرق در اکسیژن و مواد مغذی می‌نماید و به سلول‌ها و اندام حیاتی شما انرژی دوباره می‌دهد. از آنجایی که تمرین‌های فیزیکی آسانا به بدن شما استحکام و فرم می‌دهد، این تمرین‌ها به شما

کمک می‌کنند تا متناسب‌تر و سالم‌تر و پرنرژی‌تر شوید. همهٔ این آثار، سلاح‌هایی فوق‌العاده ارزشمند در مبارزه علیه فشار عصبی هستند.

تنفس یوگا و مراقبه ضربان قلب شما را کند، فشار خون‌تان را تنظیم و سیستم ایمنی شما را تقویت می‌کند و موجب می‌شود ذهن‌تان به درون خود معطوف شود، تا بتوانید از زمان حال لذت ببرید و با سلامتی از سردرگمی‌های زندگی روزانه دور بمانید.





Shantia



YOGA & Five Senses



Exclusive interview
with Dr. Afsane Farahani

“
The best year of life is the time that you realize
you have the keys. The best year of life is not
the year that you have made mistakes. It's the
year that you have the strength.
”

April 2023

