***تعریف یوگا چیست ؟***

تعریف یوگا یک نظم و انضباط فیزیکی و معنوی باستان و شاخه ای از فلسفه است که به نظر می رسد بیش از ۵۰۰۰ سال پیش در هند آغاز شده است.

کلمه یوگا از کلمه یوج سانسکریت می آید، یعنی یوغ، پیوستن یا متحد شدن است. مدرسه يوگا ايجنگر يوژ را به عنوان « پيوستن يا ادغام تمام جنبه هاي فردي – بدن با ذهن و ذهن با روح  » براي رسيدن به يک زندگي شاد، متعادل و مفيد تعريف مي کند.

آن ها ادعا می کنند هدف نهایی یوگا، رسیدن به کالیالی (رهایی یا آزادی نهایی) است.

**چه کسی ورزش یوگا را اختراع کرد؟**

هیچ تاریخ ثبت شده ای برای ورزش یوگا وجود ندارد، زیرا تمرین کنندگان یوگا در گذشته بسیار دور پیش از اینکه هرگونه توضیحی از آن می تواند وجود داشته باشد، انجام شده است.

یوگ ها طی هزاره ها این رشته را به دانش آموزان خود منتقل کردند و بسیاری از مدارس مختلف آموزش یوگا گسترش یافتند.

اولین اثر ضبط شده حرکات یوگا و یکی از قدیمی ترین متون موجود، به طور کلی تصور می شود که توسط پاتانجالی، مریم یوجی هند که در حدود ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ سال پیش زندگی کرده بود، نوشته شده است.

پاتانجی با نوشتن سوتاتای یوگا ( sutra به معنای «موضوع» در سانسکریت) است که اصول، فلسفه و شیوه *آموزش یوگا* هستند که هنوز هم دنبال می شوند.

اگر چه بسیاری از مدارس یوگا در طول قرن ها تکامل یافته اند، همه آنها از همان اصول اساسی پیروی می نمایند. بودیسم و ​​دیگر سنت های روحانی شرقی از بسیاری از تکنیک های یوگا یا مشتقات این تکنیک استفاده می کنند.

**در ادامه بخوانید:** [**عزت نفس چیست و چگونه عزت نفس داشته باشیم**](http://1start.ir/%d8%b9%d8%b2%d8%aa-%d9%86%d9%81%d8%b3-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa/)

**حرکات یوگا چگونه کار می کنند؟**

حرکات یوگا با استفاده از asanas (حالت ها)، تمرکز متمرکز بر قسمت های خاص بدن و پرانایاما (تکنیک های تنفس ) را به منظور پیوستن بدن با ذهن و ذهن با روح به پیش می رود.

**بدن**

یوگا آسانا (حالت ها یا عضلات) به بدن شما کمک می کند. هزاران یوگا وجود دارد و در سانسکریت، این گونه ها کریا (اعمال)، mudras (مهر و موم) و bandhas (قفل) نامیده می شود.

کریا بر تلاش لازم برای حرکت انرژی تا ستون فقرات تمرکز دارد؛ یوگا mudra ژست یا حرکت برای نگه داشتن انرژی و یا تمرکز آگاهی است؛ و یک باندا از تکنیک انقباض عضلانی برای تمرکز آگاهی استفاده می کند.

**ذهن**

تمرینات یوگا با توجه به تمرکز بر قسمت های خاصی از بدن تمرکز دارد. به عنوان مثال، شما ممکن است از مربی پرسید که عمیقا روی ستون فقرات خود تمرکز کند یا ذهن شما را از بین ببرد و بدن شما را به زمین بیاورد.

این آگاهی اتصال بدن ذهن را تیز و زمان زیادی را برای پچ پچ های خارجی اجازه نمی دهد (مانند نگرانی در مورد آنچه که شما برای شام یا ارائه در دفتر که آماده می کنید).

در عوض، تمرکز داخلی بین سر و بدن شما است. یک مثال، خودسونا است (جنبه ی بدن) که تقریبا تمام کلاس یوگا تمرین می کند.

در طول خودتانا، با چشمان بسته خود را پشت سرتان می گذارید و فقط تمام بدن خود را به کف می کوبید. ایده این است که با هر گونه افکار با شما مبارزه نکنید، اما اجازه دهید آنها را بیرون بیاورند و در حالی که مربی شما را از طریق تصاویر بصری هدایت می کند تا به شما در تمرکز بر احساس عضلات خود کمک کند.

نتیجه دلخواه و اغلب به دست می آید که به یک کشور صلح آمیز، آرام و آرام تبدیل شود. ساواسانا عموما نهایی یوگا است قبل از تمرین نهایی و تنفس.

**روح**

ورزش یوگا از تنفس کنترل شده به عنوان راهی برای ادغام ذهن، بدن و روح استفاده می کند. تکنیک های تنفس پارانایاما نامیده می شود؛ پرانا به معنای انرژی یا نیروی زندگی است و یاما به معنای اخلاق اجتماعی است.

اعتقاد بر این است که تنفس کنترل شده پرانایاما جریان انرژی را در بدن شما کنترل می کند. تجربه من این است که تنفس کنترل شده به من کمک می کند تا تمرکز بر عضلات که در حال کار هستند، و در طول خودشان، ضربان قلب من را کاهش می دهد، ذهن من را آرام می کند، منجر به آرامش عمیق، درونی و [احساس آرامش](http://1start.ir/%d8%b1%d8%a7%d9%87%e2%80%8c%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%b1%d8%b3%db%8c%d8%af%d9%86-%d8%a8%d9%87-%d8%a2%d8%b1%d8%a7%d9%85%d8%b4/) می شود.

[**انواع یوگا کدامند؟**](http://1start.ir/%DB%8C%D9%88%DA%AF%D8%A7-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA-%D8%A2%D9%85%D9%88%D8%B2%D8%B4-%D8%AF%D8%B1-%D8%AE%D8%A7%D9%86%D9%87/)

کلاس یوگا از چندین نوع یا مکتب تشکیل شده است. آنها در طول قرن ها تکامل یافته بودند، زیرا یوگ های مختلف فلسفه ها و رویکردهای خود را توسعه دادند و به دانشجویان مشتاق آموزش دادند و سپس آنها را به دانش آموزان و شاگردان خود گذراندند.

به عنوان مثال، یوگا هاتا، که مسلما محبوب ترین نوع کلاس یوگا در آمریكا است، توسط یوگ سواتامارما در هند در قرن ۱۵ و توسط سوآتمارمارا به عنوان “راه آهن به ارتفاعات راج یوگا” از ۶ مدرسه از فلسفه هندو، مشخص شده توسط پاتانجالی در سوتراس یوگا خود را مرحله آماده سازی از تصفیه فیزیکی است که بدن را مناسب برای تمرین مدیتیشن بالاتر می داند.

به همین ترتیب، حرکات یوگا کندالینی، که گزارش شده است بیش از ۵۰۰۰ ساله است، در سال ۱۹۶۹ توسط یوگ بجان به غرب معرفی شد زمانی که او از هند سفر کرد.

اساسا، تمام انواع یوگا تلاش برای نتیجه یکسان، هماهنگی ذهن و بدن و روح، هر چند آنها ممکن است در فلسفه خود و حتی در asanas متفاوت باشند.

**آموزش یوگا و لاغری**

آیا این واقعا درست است؟ حرکات یوگا به عنوان راهی برای ” سوختن چربی بدون شکستن عرق” مورد استفاده قرار می گیرد!

بله. ورزش یوگا مزایای بسیاری دارد، از جمله کمک به کاهش وزن شما!

به جز جنبه جسمی آن که به شما کمک می کند کالری را نیز می سوزاند، دلیل اصلی آموزش یوگا می تواند به شما کمک کند وزن خود را کاهش دهید که در واقع از طرف روانی آن است.

همه ما می دانیم که [استرس منجر به رژیم غذایی نامناسب می شود](http://1start.ir/6-%d8%b1%d8%a7%d9%87%d9%86%d9%85%d8%a7%db%8c%db%8c-%da%a9%d8%a7%d9%87%d8%b4-%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%b1%d8%b3/). اما تمرینات یوگا باعث [کاهش شدید استرس](http://1start.ir/%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%b1%d8%b3-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa-%d8%b1%d8%a7%d9%87-%d9%87%d8%a7%db%8c-%da%a9%d8%a7%d9%87%d8%b4-%d8%af%d8%b1%d9%85%d8%a7%d9%86/) می شود که نه تنها به تصمیمات شما کمک می کند بلکه باعث کاهش سطح کورتیزول می شود.

کورتیزول هورمون استرس است که باعث افزایش وزن می شود . کاهش سطح کورتیزول شما به طور طبیعی باعث کاهش وزن خواهد شد.

تا جایی که از جنبه فیزیکی آن ما می خواهیم به شما یادآوری کنیم که از آن چیزی که در آن قرار داده اید خارج خواهید شد.

*حرکات یوگا* در مورد چالش ذهن و بدن شما است و آن را به طول های جدید است. اگر خودتان را به چالش بکشید، کالری بیشتری خواهید سوزاند و وزن بیشتری را از دست خواهید داد.

**چه کسانی تمرینات یوگا را انجام می دهند؟**

ظاهرا بسیاری از مردم تمرین یوگا را انجام می دهند. طبق بررسی ۲۰۰۳ توسط انجمن تولید کنندگان محصولات ورزشی، حدود ۱۳٫۴ میلیون آمریکایی تمرین یوگا و یا تمرین های ذهنی دیگر مانند تای چی را انجام می دهند.

از آن ها، تقریبا ۱٫۶ میلیون نفر از آنها ۵۵ ساله یا بالاتر بودند. طبق داده های منتشر شده در سال ۲۰۰۴ در مجله Alternators Therapies in Health and Medicine ، حدود ۱۵ میلیون بزرگسال آمریکایی حداقل یک بار در طول زندگی خود از یوگا استفاده کرده اند و افراد مورد نظر برای این مطالعه گزارش کرده اند که از یوگا برای سلامتی (کاهش استرس ، کیفیت از زندگی)، شرایط بهداشتی، و بیماری های خاص مانند درد برگشت و یا گردن و ۹۰٪ احساس داشتند یوگا شدیدا یا تا حدودی برایشان مفید بوده است

.

[**فواید یوگا برای سلامتی**](http://1start.ir/%DB%8C%D9%88%DA%AF%D8%A7-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA-%D8%A2%D9%85%D9%88%D8%B2%D8%B4-%D8%AF%D8%B1-%D8%AE%D8%A7%D9%86%D9%87/)

مطالعات فواید یوگا در حال تکمیل شدن هستند و بنابراین شواهد در این مرحله قاطع نیستند.

یکی از مشکلات این مطالعات این است که آنها با تعداد کمی از موضوعات انجام می شوند و بنابراین ممکن است نماینده جمعیت عمومی باشند و بسیاری از آنها در هند انجام می شود و تنها در مجلات پزشکی خارجی منتشر می شوند.

بدین ترتیب دانستن استانداردهای دقیق مجلات قرار دادن در محققان با این حال، این نباید بگوید که یوگا برای شما خوب نیست، و مطالعات انجام شده ممکن است نشان دهنده ی روند سود باشد. در زیر بررسی مختصر برخی از تحقیقات برای فواید یوگا در دسترس است.



**کاهش فشار خون بالا با تمرینات یوگا :**

بسیاری از مردم بر این باورند که تمرین یوگا و با آموزش یوگا صحیح به همراه تکنیک های تنفس و کاهش استرس می تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

درست است که شیوه زندگی مانند فعالیت بدنی منظم تغییر می کند و مدیریت استرس می تواند فشار خون را کاهش و کنترل کند، اما این کار در همه موارد انجام نمی شود.

همانطور که برای ورزش یوگا، تحقیقات کافی برای ایجاد ادعاهای ثابت وجود ندارد. گزارش انجمن قلب آمریکا در مورد پیشگیری ، ارزیابی و درمان فشار خون حتی یوگا را حتی یک بار نمی داند.

با این حال، برخی از نشانه هایی وجود دارد که ورزش یوگا می تواند کمک کند. در یک مطالعه، کاهش اندک اما قابل توجهی در فشار خون فقط در سه هفته یوگا روزانه نشان داده شده است و در یک مطالعه دیگر، یک ساعت یوگا روزانه ۱۱ هفته نشان داد که هر دو دارو و یوگا در کنترل فشار خون موثر هستند.

در یکی از بهترین مطالعات کمی، فشار خون سیستولیک (شماره بالا) از ۱۴۲ تا ۱۲۶ میلیمتر جیوه کاهش یافت و فشار خون دیاستولیک (تعداد پایین) پس از ۴۰ روز رژیم یوگا از ۸۶ به ۷۵ میلیمتر جیوه کاهش یافت.

این نتایج به این معنا نیست که اگر شما شروع به *تمرین یوگا* کنید، نباید داروهای فشار خون خود را متوقف کنید (هرگز نباید دارو را بدون تایید دکتر خود بردارید).

**بهبود روحیه ناشی از انجام تمرینات یوگا :**

پس از یک کلاس یوگا، مردان پس از انجام تمرینات یوگا، کاهش تنش، خستگی و خشم را گزارش کردند و زنان از مزایای روحیه نسبتا مشابهی خبر دادند.

**بهبود دیابت در اثر ورزش یوگا :**

برخی شواهد نشان می دهد که حرکات یوگا ممکن است گلوکز خون را کاهش دهد . پس از هشت روز تمرینات یوگا در ۹۸ مرد و زن سنین ۲۰-۷۴ ساله، گلوکز ناشتا بهتر از ابتدای مطالعه بود، اما افراد مورد مطالعه در معرض مشاوره رژیم و سایر مداخلات شیوه زندگی قرار گرفتند.

**استحکام و انعطاف پذیری با انجام ورزش یوگا :**

در یکی از مطالعات محرک ترین آموزش یوگا، مردان و زنان ۱۸-۲۷ ساله که در دو جلسه کلاس یوگا در هفته به مدت هشت هفته شرکت کردند، ۱۹٪ تا ۳۱٪ قدرت خود را افزایش دادند و ۲۸٪ در پاهای خود انعطاف پذیری مچ پا، ارتفاع شانه، گسترش تنه و نرمی تنه به ترتیب زیر افزایش یافته است ۱۳٪، ۱۵۵٪، ۱۸۸٪ و ۱۴٪ !

**کاهش علائم آسم با یوگا :**

شواهدی وجود دارد که نشان می دهد کاهش علائم آسم و حتی کاهش داروهای آسم ، نتیجه فواید یوگا است.

باز هم این بدان معنا نیست که اگر شما شروع به تمرینات یوگا کنید، باید داروهای آسم خود را متوقف کنید، اما این نشان می دهد که ممکن است برخی از نتایج مثبت وجود داشته باشد، و شما باید از پزشک خود بپرسید که آیا شما در مورد این سوال دارید یا نه.

مستقل از مطالعات، من فکر می کنم عادلانه است که بگوییم اکثر افرادی که تمرینات یوگا را مرتبا از آن لذت می برند و آن را مفید می دانند.

داده های اولیه از مطالعات مورد بررسی به نظر می رسد نشان می دهد که از تمرین منظم کلاس یوگا سود می برند. اگر مورد علاقه شما قرار گرفته است و شما مشکلات پزشکی مزمن دارید، در مورد ورزش یوگا با روان پزشک خود یا پزشک خود مشورت کنید