

فوائد اليوغا

تحظى اليوغا بشعبية كبيرة في جميع أنحاء العالم ولم تعد حكرًا على "ذوي الأصول الهندية". يُقسم ممارسو اليوغا نوعين، أولئك الذين يتوجهون للتدريبات في مجموعات تُجرى في مراكز مخصصة وحتى الصالات الرياضية، وأولئك الذين يمارسونها في المنزل من خلال إرشادات مكتوبة أو أشرطة DVD.

وفقاً للإحصائيات، غالباً ما يبدأ الناس ممارسة اليوغا في السبعينات من عمرهم و كثيرون يقولون أنهم يطمنون لو بدأوا في سنٍ أبكر. وهناك دروس يوغا معينة لكل الفئات العمرية.

وتعد اليوغا نظاماً للشفاء بين النظرية والتطبيق. والهدف منها هو إنشاء القوة والوعي والإنسجام بين العقل والجسم. وعلى الرغم من وجود ما يزيد عن مئة نوع، أو مدرسة، من اليوغا، إلا أنها تتشابه مع بعضها البعض. فهي عادة ما تتألف من تمارين التنفس، والتأمل، والمواقف الإفتراضية التي تعمل على تمديد وزيادة مرونة المجموعات العضلية المختلفة.

وتتضمن فوائد اليوغا: زيادة المرونة، زيادة قوة العضلات، تحسين التنفس والطاقة والحيوية، الحفاظ على تمثيل غذائي متوازن، تخفيض الوزن، الحفاظ على صحة القلب والدورة الدموية، تحسين الأداء الرياضي، والحماية من التعرض للإصابات. إضافة إلى ذلك، تساعد اليوغا على السيطرة على الضغط النفسي.

إليك بعض الخطوات لممارسة اليوغا في منزلك:

1- قم بإنشاء بقعة مريحة وهادئة لممارسة اليوغا، وقم بفرش بساط لممارسة اليوغا واتركه مفروشا دائماً كي يكون سبب لدعوتك للقيام بتمارين اليوغا.

2- تجنب الإصابات، واحرص على عدم تعدي حدودك وخصوصاً في مناطق الجسم المعرضة للخطر، والتي تتضمن الركبتين والوركين والعمود الفقري والرقبة. فإن شعرت بأي ألم، غيّر وضعيتك تلقائياً.

3- قم بإحماء جسمك بشكل صحيح قبل محاولة التقدم بحركات اليوغا.

4- قم باختيار شكل اليوغا المناسب لك.

5- قم بممارسة اليوغا بانتظام، فممارسة اليوغا ثلاث مرات في الأسبوع لمدة 10 دقائق تعد ممتازة.

التنفس

في دروس اليوغا للمبتدئين، تتعلم استخدام التنفس وتطوير الوعي التنفسي، والذي بواسطته يمكن ضبط الأحاسيس مثل القلق والتوتر بنجاح. الحكمة هي بتحويل تمارين التنفس لعادة، حتى خارج المركز الذي تتعلم فيه اليوغا وجعله جزءاً لا يتجزأ من سلوكك اليومي. وينصح الحضور إلى درس اليوغا بمعدة فارغة. واحرص على أن يكون موعد الدرس بين ساعتين ونصف إلى ثلاث ساعات بعد الوجبة. ممارسة اليوغا على معدة فارغة يضمن تدريب سهل وأكثر فاعلية.

ويجمع المختصون على أن "اليوغا هو نشاط بدني غير تنافسي، لذلك تجنب مقارنة أدائك بأداء الآخرين. في كل ما يتعلق بجودة تنفيذ الحركات، مدى المرونة والقدرة على التعامل مع الجهد، وقارن قدرتك مع انجازاتك السابقة، وليس مع الآخرين، لأن "الشدة إلى أقصى حد لديكم يمكن أن يؤدي إلى الإصابة. ومن المهم جداً القيام بالإسترخاء قبل عشر دقائق من نهاية التدريب. مثل هذا الإسترخاء يسمح للعضلات، المفاصل والأوتار التعافي من عبء الوضعيات المختلفة.