

10 أسباب ستدفعك الآن لممارسة اليوغا

كتبه فريق التحرير | 22 يونيو 2016



ترجمة وتحرير نون بوست

هناك سبب يجعل هذه الممارسة القديمة تصمد أمام اختبار الزمن، فاليوغا هي مجموع خبرات بين العقل والجسد، ولها فوائد جسدية ونفسية، ناهيك عن وجود خيارات غير محدودة تجعلها من أكثر الرياضات تنوعًا للقيام بها.

لكن لا تستمع فقط لحديثنا الشعاري عن تلك الرياضة، دع العلم يتحدث عن نفسه، إليكم 10 أسباب مدعمة بالبحوث العلمية، لإدخال الكثير من اليوغا في حياتكم:

1- اليوغا طريقة أساسية لتفريغ الضغط

هل تشعر بالكثير من التوتر؟ إذن عليك الذهاب إلى صالة اليوغا، فقد أظهرت الأبحاث أن ممارسة اليوغا تساعد على تقليل التوتر وتساعد على خفض ضغط الدم، يمكنها أيضًا أن تقلل من أعراض بعض المشكلات النفسية الأكثر خطورة مثل القلق.

2- طريقة جيدة لممارسة الرياضة

قد لا تؤدي اليوغا إلى زيادة ضربات القلب، لكن ثقي بي فهي إحدى أفضل الطرق لممارسة الرياضة،

أظهرت الأبحاث أيضًا أن اليوغا تساعد على إنقاص الوزن، خاصة بالنسبة للأشخاص في منتصف العمر.

3- طريقة ممتازة لممارسة تمارين القوة

تشارك اليوغا في العديد من تمارين العضلات، من العضلات الرئيسية وحتى الذراعين، وهي طريقة رائعة لمبادلة الأوزان كل مرة باستخدام طريقة مختلفة، لا تصدق ذلك؟ حسنًا! **قم بتجربة تلك الحركات** حتى تشعر بالقوة.

4- اليوغا تجعل ذهنك أكثر صفاءً ووضوحًا

التمارين الرياضية طريقة رائعة لصقل الذاكرة، واليوغا على وجه الخصوص، تساعد في تعزيز وظائف الدماغ وتحسين ردود الأفعال بعد القيام بها.

5- اليوغا تخفف الألم

آلام الرقبة وآلام الظهر وآلام الركبة، اليوغا هي الترياق الشافي لهذا النوع من الأمراض، كما تساعد ممارسة اليوغا في تخفيف الآلام المزمنة، وفقًا لأبحاث كلية الطب بجامعة هارفارد، **وهذه بعض حركات اليوغا** لكي تقوموا بتجربتها في المرة القادمة عندما يحتاج جسدكم للحصول على بعض الراحة.



6- اليوغا تساعد على النوم

يمكنك أن تنسى الآن وسائل النوم المختلفة، دع اليوغا تهدئك في سبات ليل، فقد أظهرت الأبحاث أن اليوغا تساعد من يعانون من الأرق، ومع فوائدها في التهدئة فإنها بلا شك تساعد في استرخاء الذهن وإعدادك للحصول على الراحة، قم بتحربة إحدى حركات اليوغا الليلية التي تساعدك على النوم بشكل أفضل.

7- تساعد اليوغا في علاج الصداع النصفي

آلام الرأس سوف تنتهي، فقد أظهرت أحد الأبحاث عام 2007 أن اليوغا تساعد على خفض وتيرة وشدة الصداع النصفي الذي يعاني منه الكثيرون.

8- تساعد اليوغا في تحسين مزاجك

إذا أردت أن ترفع شاعرية غرفة النوم، فينبغي التوجه إلى صالة اليوغا أولاً، حيث تشير الأبحاث إلى أن ممارسة اليوغا تزيد من الإشباع الجنسي، وهذا دليل على أنها رياضة لا تتعلق بالمرأة فقط، فقد أظهرت الدراسات أنها تساعد على تعزيز الأداء الجنسي للرجال والنساء على حد سواء.

9- يمكنها أن تجعلك أكثر مرونة واثقاً

قل وداعاً للبلاهة، فممارسة اليوغا بانتظام تساعد على تحسين التوازن ومرونة العضلات، لا تقلق إذا كنت مبتدئاً، فهناك طرق لتعديل حركات اليوغا إذا لم تكن أطرافك رشيقة، حتى تصبح متمرساً بشكل أفضل، [قم بالاطلاع على تلك الحركات](#) لتساعدك على البدء.

10- تؤدي اليوغا إلى الحصول على السعادة وراحة البال

من منا لا يرغب في الحصول على البهجة بعد ممارسة رياضة هادئة أو صعبة؟ تشير الدراسات إلى أن اليوغا تساعد على تحسين المزاج.

المصدر: [هافنغتون بوست](#)

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/12473](https://www.noonpost.com/12473)