

تمارين التأمل وسيلة تساعد في خفض الوزن

رياضة متحررة من القواعد.. لكل زمان ومكان

ينصح الخبراء بممارسة تمارين التأمل سواء لمرضى السمنة أو للأشخاص الراغبين في إنقاص وزنهم، إذ بإمكان هذا النوع من التمارين أن يحقق نفس النتائج التي تحققها الرياضات الأخرى، كما أنها تناسب الذين لا يستطيعون القيام بالحركات أو المجهود الكبير الذي تتطلبه التمارين الرياضية المكثفة.

تونس - تعتبر تمارين التأمل الحلق الأمثل بالنسبة للأشخاص الراغبين في إنقاص وزنهم لكنهم يعانون من مشكلات صحية تمنعهم من القيام بالتمارين الرياضية التي تتطلب حركة كبيرة، وهي أيضا مناسبة لكبار السن للحفاظ على لياقتهم الجسدية. ويستغرب كثيرون كيف يمكن للتأمل أن يحقق هدف التنحيف أو على الأقل يساهم في تحقيقه، لكن الأمر بسيط إذ أن التأمل يساعد بشكل كبير في تخفيض إفراز الجسم لهرمون التوتر، لاسيما بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ضغوط مهنية أو شخصية كبيرة.

كما يساعد التأمل في صفاء الذهن وتحقيق نوع من الاستقرار النفسي يمكن صاحبه من ضمان الحصول على نوم هانئ في الليل، إذ أن اضطراب نسيق النوم أو قلته أو كثرتة من بين أبرز أسباب زيادة وزن الجسم وتراكم الدهون في مناطق معينة.

ولا تشترط ممارسة التأمل خطوات معينة، بل تعتمد أسلوبا بسيطا يؤدي في النهاية إلى إفراغ العقل وتصفية الذهن من كل مصادر القلق والتوتر بتجنب التفكير في مشاغل الحياة اليومية والتركيز فقط على الصور والأشياء الإيجابية التي تعزز عملية التأمل.

ويعد التأمل أسلوبا عمليا على مسار تحقيق هدف تخفيض الوزن، إذ لا يتطلب أدوات وأجهزة معينة أو ضرورة توفير مكان مناسب بل يمكن ممارسته في أي مكان وزمان، كما لا تستوجب ممارسة التأمل الالتزام بقواعد خاصة ومعقدة.

ويشككي أشخاص أكثر من فشل محاولاتهم لمحاربة وزنهم الزائد رغم اتباعهم حميات غذائية مناسبة. ويعتقد كثيرون أن إنقاص الوزن مهمة سهلة بمجرد الخضوع لنظام



وتؤكد أن التأمل هو ممارسة غير عادية تساعد الناس في كسر العادات، لذلك يمكن أن يكون فعالا للغاية في إنقاص الوزن.

ويكفي أن يتبع الأشخاص الراغبون في محاربة وزنهم الزائد من خلال ممارسة التأمل نصائح الخبراء في هذا المجال.

وأول نصيحة يقدمها الخبراء في ما يتعلق بإنقاص الوزن خاصة عندما يشكو مريض السمنة من ثبات وزنه رغم اتباعه للتعليمات، هي ضرورة تناول قسط كاف من النوم بالإضافة إلى تقليل التوتر عن طريق الاسترخاء وممارسة التأمل حيث أن قلة النوم والتوتر المستمر أول مسببات الوزن الزائد.

ويلفت الخبراء إلى أن قلة النوم والتوتر المستمر هما المتهمان

وتقول أنكي فون بوبووسكي، أخصائية العلاج الرياضي البرلينية، "مرضى السرطان هم مرارة المجتمع"، مؤكدة أن هناك كثيرا من الأشخاص المتحمسين ويملأهم الإصرار.

ووفقا للمعالجة الرياضية، على العكس من ذلك، بالنسبة لكثير من المرضى الآخرين، يبدو الطريق صعبا للغاية من أجل بلوغ التعافي حيث تقول "يمس السرطان روح المريض ويفعل به شيئا ما".

وتقول المرأة المتقاعدة ذات السبع وستين عاما "تمكنت من استعادة ما يقرب من ثمانين في المئة من حالي البدنية السابقة".

وتوضح مارتينا شميدت، الباحثة الخبيرة بمركز هايدلبرغ لأبحاث السرطان في جنوب ألمانيا، "الرياضة



التأمل ممارسة بسيطة متاحة في كل وقت



نحن صاف يساعد على اللياقة

وطلب من المجموعتين مواصلة برامجهما بعد الأسابيع الثمانية من خلال تطبيق الدروس من 20 إلى 45 دقيقة يوميا في منازلهم. ورغم أن كلا المجموعتين أظهرتا ترجحا في الأشهر الباردة، إلا أن الذين مارسوا التأمل الذهني كان تراجعهم أقل في فترة ما بعد الدراسة.

البرنامج الثاني فيرتب لقاءات دورية لاداء تمارين معينة. وبعد ثمانية أسابيع، وجد الباحثون أن نتائج مجموعة التأمل الذهني "كانت مثيرة للدهشة". ودرس الباحثون أفضل طريقة لتشجيع المرضى قليلي الحركة على اكتساب عادة ممارسة التمارين لمدة 75 دقيقة على الأقل في الأسبوع.

الرئيسيان في ثبات الوزن. وترتبط قلة النوم والتوتر بحوادث اضطرابات في هرموني الكورتيزول والليبتين، ما يؤثر على مستويات الطاقة في الجسم وإشارات الجوع التي ترسل إلى المخ. وبحسب ما كشفت إحدى الدراسات العلمية، يخسر الأشخاص الذين لم يأخذوا قسطا كافيا من النوم مدة خمسة أيام في الأسبوع كمية دهون أقل مقارنة بالذين ناموا وقتا كافيا.

ولا يجب أن يكون إنقاص الوزن هو الهدف الأساسي فقط لمرضى السمنة أو الشخص العادي الراغب في التخلص من الوزن الزائد، إذ يقول الخبراء إن التركيز على تلك النقطة قد يأتي بنتيجة عكسية.

وفي المقابل، ينصحون بممارسة التأمل لأن له فوائد صحية أخرى مثل تخفيف الألم وتحسين حالات الاكتئاب وأعراض القلق بالإضافة إلى منح الطاقة للجسم.

ومن الضروري ممارسة التأمل يوميا ولو لبطءة دقائق إذ يمكن لبعض الوسائل المتوفرة المساعدة في القيام بذلك، على غرار تطبيقات إلكترونية خاصة بالهواتف الذكية أو ممارسة أنشطة ذهنية أثناء أوقات الراحة أو خلال القيام بالأعمال المنزلية. وليس أمرا ضروريا حضور جلسات أو دورات لممارسة التأمل والاسترخاء.

وقال جاكوب مير، الأستاذ المساعد في علم الحركة في جامعة ولاية لوزا الأمريكية، "كنا نتبع ممارسة التمارين المنظمة لعقود من الزمن لتحسين النشاط والصحة البدنية. لقد كان من غير المتوقع تماما رؤية تأثير مشابه لذلك على النشاط البدني عن طريق التأمل الذهني والتدخل الذي يركز على الطريقة التي يفكر بها الشخص أو التي يدرك من خلالها العالم".

وكان الباحثون في جامعة ولاية لوزا قد قارنوا اثنتين من برامج التدخل المصممة للتشجيع على القيام بالتمارين الرياضية غير المرغوب بها.

ويتعلق البرنامج الأول بالتأمل الذهني وهدفه الحد من التوتر. أما

التأمل يساهم في صفاء الذهن وتحقيق الاستقرار النفسي ما يساعد على النوم الهادئ واضطرابه من أبرز أسباب زيادة وزن الجسم

ويرى كثيرون أن التأمل لا يمكن أن يضاهاى التمارين الرياضية المكثفة في تحقيق هدف إنقاص الوزن، لكن الخبراء يؤكدون عكس ذلك ويشيرون بفوائد التأمل.

وقالت دينا كابلان، صاحبة منظمة أمريكية متخصصة في دورات التأمل، إن "التأمل في تلك الحالة لا يعني أنك تجلس في مكان لا تحرك ساكنا وتنتظر أن ينقص وزنك".

وتؤكد أن التأمل هو ممارسة غير عادية تساعد الناس في كسر العادات، لذلك يمكن أن يكون فعالا للغاية في إنقاص الوزن.

ويكفي أن يتبع الأشخاص الراغبون في محاربة وزنهم الزائد من خلال ممارسة التأمل نصائح الخبراء في هذا المجال.

وأول نصيحة يقدمها الخبراء في ما يتعلق بإنقاص الوزن خاصة عندما يشكو مريض السمنة من ثبات وزنه رغم اتباعه للتعليمات، هي ضرورة تناول قسط كاف من النوم بالإضافة إلى تقليل التوتر عن طريق الاسترخاء وممارسة التأمل حيث أن قلة النوم والتوتر المستمر أول مسببات الوزن الزائد.

ويلفت الخبراء إلى أن قلة النوم والتوتر المستمر هما المتهمان

وتقول أنكي فون بوبووسكي، أخصائية العلاج الرياضي البرلينية، "مرضى السرطان هم مرارة المجتمع"، مؤكدة أن هناك كثيرا من الأشخاص المتحمسين ويملأهم الإصرار.

ووفقا للمعالجة الرياضية، على العكس من ذلك، بالنسبة لكثير من المرضى الآخرين، يبدو الطريق صعبا للغاية من أجل بلوغ التعافي حيث تقول "يمس السرطان روح المريض ويفعل به شيئا ما".

وتقول المرأة المتقاعدة ذات السبع وستين عاما "تمكنت من استعادة ما يقرب من ثمانين في المئة من حالي البدنية السابقة".

وتوضح مارتينا شميدت، الباحثة الخبيرة بمركز هايدلبرغ لأبحاث السرطان في جنوب ألمانيا، "الرياضة

الرياضة تساهم في الشفاء بعد الإصابة بالسرطان

من العلاج مفيد للغاية مثل المشاركة في مجموعة رياضية.

وتجيب شميدت على سؤال "لماذا الرياضة إيجابية للغاية؟" بقولها "لأنه لا توجد آلية واحدة. نحن نفترض أن الرياضة إيجابية بالنسبة لوظائف القلب والأوعية الدموية والرئوية والعضلية، مما يقلل من الدهون في الجسم أو يقوي جهاز المناعة".

وتضيف "تشير دراسات الملاحظة إلى أن معدلات البقاء على قيد الحياة أعلى يمارسون الرياضة".

وتتابع الباحثة الخبيرة بمركز هايدلبرغ لأبحاث السرطان "يستعيد المرضى ثقتهم في جسمه ويزيد لديه الشعور بالنشاط. هذا أمر مهم في كثير من الأحيان، لأنه أثناء العلاج يكون دور المريض عادة سلبي، لأن الآخرين يفعلون بأنه أصبح تحت رحمة تصرفات الآخرين وما يفعلونه به".

وتؤكد فون بوبووسكي على هذا الجانب أيضا، حيث تقول "يبدأ في استعادة سيطرته على زمام الأمور مجددا. ومن ثم تلعب الرياضة دورا مهما في جعل المريض في مرحلة التعافي يشعر بأنه أصبح من جديد عنصرا فعالا".

خاصة في المناطق الريفية، ليست الأفضل دائما".

وهذا هو السبب في أنها تجرب حاليا العلاج الرياضي من خلال التطبيق عن بعد في دراسة مع المرضى المؤمن عليهم من قبل شركة "إي.أو.كا نورديوست".

وتقول كريل "الرياضة لها تأثير منشط ومحفز، وجدت أن الأشخاص الذين تشملهم الدراسة لياقتهم الرياضية أفضل وحياتهم أحسن"، مؤكدة أن هذا النوع



قدرة على هزيمة المرض مرتين

وكان معهد روبرت كوتش قد رصد في عام 2016 نحو نصف مليون حالة جديدة من الإصابة بمرض السرطان في ألمانيا. ولدى شعبة "أونكواكتيف"، التابعة للمركز الألماني لأمراض الأورام في هايدلبرغ، في جنوب غرب ألمانيا، منصة لتوفير المعلومات حول خدمات الطب وتقول فريشا كريل، خبيرة الطب الرياضي بمستشفى برلين الخيري الجامعي، إن "الرعاية الصحية، بصفة

وتستكمل مع المجموعة لمدة 60 دقيقة، عدة تدريبات متنوعة لتنشيط عضلة القلب والأوعية الدموية، مع تدريبات الجمباز الإيقاعي للتنشيط والتقوية، فضلا عن تمارين التوازن والتنسيق.

وتقول شميدت "الأمور المتعة الطريفة جيدة للغاية"، وبالرغم من ذلك توضح أنه يجب تكيف الرياضة مع كل حالة، قائلة "يجب على المرضى دائما استشارة الطبيب". بالنسبة لها، بشكل عام، تنويع جيدة من المقاومة وتدريب الانفصال تعد أمرا جيدا، على أن تكون مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل، و30 دقيقة في كل مرة.

ووفقا لاتحاد جمعيات دعم السرطان، يوجد في ألمانيا حوالي ألف مجموعة رياضية للمرضى الذين تغلبوا على السرطان.

وتقول المرأة المتقاعدة ذات السبع وستين عاما "تمكنت من استعادة ما يقرب من ثمانين في المئة من حالي البدنية السابقة".

وتوضح مارتينا شميدت، الباحثة الخبيرة بمركز هايدلبرغ لأبحاث السرطان في جنوب ألمانيا، "الرياضة