



رشاقة وسعادة

البراناياما يوغا تعتمد تقنيات التنفس لتحسين الحالة البدنية والعقلية

اعتماد البراناياما في الروتين اليومي يفيد الرئتين ويعزز السلامة النفسية

التنفس الأنفي التبادلي "أنولوم فيلوم" تمريناً آخر سهلاً، أما احتباس التنفس فهو نوع آخر من البراناياما الذي يساعد على تعزيز قدرة الرئة. مثلاً يمكنك استنشاق نفس عميق واحتجازه لأطول فترة ممكنة، وهذا يضمن إمداداً وامتناساً أكبر للأوكسجين، لكن احذر، إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم ومشاكل في القلب، فتجنب ممارسة حبس التنفس.

ويمكن لممارسة اليوغا أن تكون عقيمة وغير مجدية إذا كنت لا تتنفس بشكل صحيح أثناء تعديل جسمك في وضعية معينة. وتذكر دائماً، أنه إذا كنت في منتصف التمرين ومكثت في وضعية معينة، فيجب عليك أن تستنشق بمجرد تعديل جسمك في هذه الوضعية، وأن ترفر عندما تنتهي منها. قم بالرفر عندما تميل جانباً أو تحنني إلى الأمام واستنشق أثناء الانحناء إلى الخلف.

وتذكر دائماً أن التنفس مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالقلب وأن جودة صحة قلبك تؤثر بشكل مباشر على امتداد سنوات حياتك، لذلك خذ نفسك عميقاً!

ويوصي مختصون في علم النفس بالاستعانة باليوغا في ظروف العزل المنزلي والحجر الصحي لأنها من الأنشطة البدنية التي تعمل على مستوى الجسم والعقل، فتمثلت تغيب أعضاء الجسم وعضلاته، تغيب أيضاً العقل وتحسن الحالة النفسية وتخلص المدرب من التوتر ومن الاكتئاب ومن الضغط النفسي.

ثم صدرك. وأثناء عملية الشهيق، يملأ الهواء المعدة أولاً ثم الصدر. وهذا يسهل أقصى احتباس للأوكسجين من قبل الجسم. ويصف خبير اليوغا، ميثليش كومار، تنفس أوجايي بأنه طريقة رائعة للتخلص من مشاكل الجهاز التنفسي ومشاكل القلب واضطرابات الجهاز الهضمي والضغط والمشاكل المتعلقة بالرئة.

أنواع البراناياما

يسهل القيام بتقنيات التنفس في اليوغا في منزلك. ومع ذلك، ينصح المختصون في اللياقة البدنية المبتدئين بالاتصال بخبير مختص في التدريب على اليوغا، أو بمساعدة مقاطع الفيديو على يوتيوب وغيره من المواقع المختصة في مساعدة المدربين المبتدئين على تقنيات اليوغا.

بعض تقنيات البراناياما - مثل "سورياي بيدي" (وهو التنفس من فتحة الأنف اليمنى) وتقنية توليد الحرارة وتقنية "تشانديرا بيدي" (وهو التنفس من فتحة الأنف اليسرى) وتقنية التبريد - تستهدف مواضع محددة في الجسم ويجب ممارستها فقط عندما تتم التوصية بها.

وتعد تقنية "كابال باتي" أحد أكثر أنواع البراناياما شعبية حيث يأخذ الشخص نفساً طويلاً ثم يطلقه بشكل متقطع. ويعد

تتفرع اليوغا إلى العديد من الأشكال والأنواع، الكثير منها يناسب الممارسة المنزلية التي اضطر إليها كثيرون اليوم في ظروف الحجر الصحي أو العزل المنزلي، وقد يكون أولئك الذين يمارسون اليوغا قد سمعوا عن ممارسة البراناياما يوغا، التي تعتمد أساساً على تقنيات التنفس لدعم توازنه وحيويته.

الخاصة بك، يمكن أن يكون للبراناياما تأثيرات مختلفة على حالتك الذهنية بالإضافة إلى صحتك العاطفية. ويرى خبير اليوغا، أنغو كالكهان، أن "معظم الناس يتنفسون بشكل غير صحيح؛ إنهم يستخدمون فقط الجزء الصغير من قدرة الرئة". كما أن التنفس الضحل، أي من دون استخدام قدرة الرئة إلى أقصى حد، يجرم الجسم من الأوكسجين. لذلك فإن البرانا ضرورية للصحة الجيدة. ويعتبر التنفس الصحيح أيضاً طريقة فعالة لإزالة السموم من الجسم.

فوائد البراناياما

يمكن أن تكون فوائد ممارسة البراناياما كثيرة، وبصرف النظر عن منح الجسم الحيوية التي يحتاجها، فإنها تعزز أيضاً جودة البرانا وتجعلك تشعر بالمزيد من الحيوية والنشاط والإيجابية والسعادة. اليوغا هي في الأساس ممارسة تهدف إلى التطهير، والتوازن، والتثبيت، وتقوية الجسم من الداخل والخارج.

وكلما تعلمت التنفس بشكل صحيح، قمت أيضاً بضبط الأمور بشكل صحيح داخلها، مما يمنع عمليات الجسم المختلفة تطهيراً شاملاً. وتساعد ممارسة البراناياما على مزمنة الجسم والعقل والروح معاً، كما أن لها فوائد جمة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب وغيرهما من مشاكل الصحة العقلية والنفسية.

وتعتمد البراناياما بشكل أساسي على تقنيات التنفس في اليوغا. وتعرف تقنية التنفس النجمية في اليوغا -بشكل عام- باسم "تنفس أوجايي" حيث تأخذ نفساً طويلاً يملأ معدتك أولاً



البطاطا المهروسة تدعم الأداء الرياضي

أثناء التمرين يحسّن الأداء. وأضاف "كان الهدف من دراستنا مقملاً في توسيع خيارات الرياضيين وتنويعها. وتعد البطاطا بديلاً واعداً للرياضيين؛ فهي مصدر فعال من حيث التكلفة وكثافة المغذيات والكربوهيدرات. كما تبقى خياراً شهيماً عند مقارنتها بالاطعمة الأخرى التي توفر هذه المادة".

ومع ذلك، لاحظ الباحثون شكوى أولئك الذين استهلكوا البطاطا المهروسة من الإم البطن وانتفاخه مقارنة بأولئك الذين اعتمدوا على مصادر أخرى لم أجسامهم بالكربوهيدرات. وقال بيرد إن ذلك قد يكون نتيجة لكمية البطاطا اللازمة لمطابقة نسبة المغذيات التي توفرها المقويات الأخرى المصممة للرياضيين.

والتغذية والتمثيل الغذائي،" وشملت 12 راكبا للدراجات. وبلغ متوسط المسافة الأسبوعية التي يقطعونها 165 ميلاً (267 كيلومتراً). وتدريب جميع المشاركين لسنوات، وكان عليهم ركوب الدراجات لمدة 120 دقيقة أثناء التمرين، وطلب الباحثون من المشاركين شرب الماء فقط، أو استهلاك هلام الكربوهيدرات المتاح تجارياً، أو كمية معادلة من الكربوهيدرات التي استخرجت من البطاطا. وراقب الباحثون ما تناولوه المشاركون لمدة يوم، قبل أن يُطلب منهم



واشطن - أشارت دراسة جديدة إلى فائدة صحية مدهشة لاستهلاك البطاطا، وقالت الدراسة إن تناول البطاطا المهروسة يساعد على تعزيز الأداء الرياضي. وأضافت أن تناولها يساهم في الحفاظ على المستويات المثلى من السكر في الدم. وذلك على الرغم من أن سمعة البطاطا سيئة بين المهوسين بالاطعمة الصحية، إذ تقتصر الوجبات التي تعتمد عليها بزيادة الوزن، مما يجعل الكثيرين يتجنبونها عند التخطيط لأنظمتهم الغذائية اليومية. وتشير بعض الدراسات إلى أنها قد تكون ضارة لأولئك الذين يحتاجون إلى تنظيم مستويات السكر في الدم. ونشرت الدراسة الجديدة في مجلة "علم وظائف الأعضاء التطبيقية

نصائح

خطوات بسيطة تحدد من آلام الظهر

لندن - يلقي الكثير من الخبراء باللائمة على أسلوب الحياة المتسم بقلّة الحركة بصورة كبيرة، والوضعية السيئة والأحذية غير المريحة في زيادة آلام الظهر. وأياً كان السبب فإنه من الصعب إيجاد أفضل حل للمشكلة عندما يحدث الألم.

وتقدم صحيفة ميرور البريطانية مجموعة من الأشياء التي يجب فعلها ومجموعة أخرى لا يجب فعلها للتغلب على الألم نقلاً عن طبيبة تقويم العظام ناديا البيهاي.

● لا تجلس على المقاعد اللينة أو المقاعد دون ظهر حيث يمكن أن تتسبب في إجهاد للمنطقة مما يزيد الألم سوءاً

● ينصح بوضع كمادات الثلج لفترة تتراوح بين 15 و 20 دقيقة على منطقة الألم، إذا استمر الألم لمدة ستة أسابيع أو أقل، أو إذا كانت هناك آلام شديدة أو تورم... وهذا يمكن أن يساعد على تقليل أي التهاب.

● لا تجلس على المقاعد اللينة أو المقاعد دون ظهر حيث يمكن أن تتسبب في إجهاد للمنطقة مما يزيد الألم سوءاً.

● تناول اطعمة مثل الأناناس والتوت والأفوكادو والبقدونس والكرفس والبروكلي والخضروات الورقية

لا تجلس على المقاعد اللينة أو المقاعد دون ظهر حيث يمكن أن تتسبب في إجهاد للمنطقة مما يزيد الألم سوءاً

● نحرک.. لقد خلق الجسم ليتحرك، إذن فالحركات البسيطة البسيطة مثل السير أو التمدد يمكن أن تساهم في الحفاظ على المرونة وحركة المفاصل. ● لا تمكث في الفراش أو تظل جالسا لفترات طويلة، فالجلوس لفترة طويلة للغاية يمكن أن يتسبب في تقصير العضلات القابضة في الخড় والمحيط بالأنزع.. وإذا كنت تعمل في وظيفة مكتنية فحاول النهوض والسير قدر المستطاع. ● قم بتسخين المنطقة لنحو عشرين دقيقة إذا كانت العضلات مشدودة لأن هذا سوف يزيد من تدفق الدم إلى المنطقة وإرخاء العضلات. ● عليك بارتداء أحذية رياضية تدعم القدمين والكاحل وتجعل الجسم أكثر ثباتاً أثناء السير. وهذا سوف يؤثر على المفاصل بشكل أقل.

● استعن بحقائب الظهر لتوزيع الحمل على كامل الظهر وتأكد من إزالة الأغراض غير الضرورية التي تزيد من وزن حقبتك. ● لا ترتدي حقبتك على كتف واحد لأنها يمكن أن تتسبب في ميل جسدك في اتجاه واحد مما يسبب إجهاداً وضغطاً على الظهر.

● ينصح بوضع كمادات الثلج لفترة تتراوح بين 15 و 20 دقيقة على منطقة الألم، إذا استمر الألم لمدة ستة أسابيع أو أقل، أو إذا كانت هناك آلام شديدة أو تورم... وهذا يمكن أن يساعد على تقليل أي التهاب.

● لا تجلس على المقاعد اللينة أو المقاعد دون ظهر حيث يمكن أن تتسبب في إجهاد للمنطقة مما يزيد الألم سوءاً.

● تناول اطعمة مثل الأناناس والتوت والأفوكادو والبقدونس والكرفس والبروكلي والخضروات الورقية



التمارين الرياضية تخلص عضلات المسنين من الخلايا التالفة

كابنبرا - كشفت دراسة جديدة ألية يمكن بواسطتها أن تتخلص الخلايا من الميتاكوندريا التالفة، وتدعم هذه الوظيفة بالأيوية ما يسمح لكبار السن بالحفاظ على لياقتهم البدنية ومقاومة الشيخوخة.

وتفيد مجلة "The FASEB Journal" بان الميتاكوندريا -وهي محطات طاقة الخلايا- تزود جميع العمليات الجارية في الجسم بالطاقة. وخلال عملية إنتاج الطاقة تتلف الميتاكوندريا تدريجياً، ويعاد إنتاجها من جديد. ولكن عند كبار السن تتباطأ عملية تجديد الميتاكوندريا، ما يؤدي إلى تراكم الخالف منها أو القديمة غير العاملة في الخلايا. وكان العلماء منذ وقت بعيد يفترضون أن هذه التغييرات مرتبطة بضعف الكتلة العضلية عند كبار السن، ما يؤدي إلى انخفاض قدراتهم الجسدية. واستناداً إلى هذا درس علماء من أستراليا بالتعاون مع علماء من جامعتي بيرمينغهام وداندي الآليات الأساسية التي تتحكم في تنظيف الخلايا من الميتاكوندريا التالفة، التي تحدد وظيفة العضلات.

وابتكر العلماء علامات ضوئية خاصة لدراسة الميتاكوندريا في خلايا العضلات السليمة بلون ذهبي، وتنقل إلى حمراء عند تلفها. واكتشف الباحثون تجريبياً أن تنشيط جزيئات استشعار الطاقة يحفز عملية تلف الميتاكوندريا المستهلكة، وهذه العملية تزداد عند ممارسة الرياضة.

واستنتج الباحثون أن تنظيف الخلايا من الميتاكوندريا يمكن أن يتم بالأيوية، التي تنشط بروتين كيناز النشط (AMP)، حيث تسمح هذه الأيوية لكبار السن بالحفاظ على قوتهم العضلية ومظهرهم وقدراتهم الجسدية. ويقول الدكتور يو تشاينغ لاي، رئيس فريق البحث، ومدير المختبر في كلية الرياضة والتمارين والتأهيل بجامعة بيرمينغهام، "لقد أظهرت دراسات عديدة سابقة بما فيها دراساتنا، أن تحفيز AMP" في العضلات له مفعول إيجابي عند علاج النوع الثاني من مرض السكري. لذلك تعمل العديد من شركات الأدوية على ابتكار مركبات لتنشيط AMP"، لهذا نأمل أن تساعد نتائج دراستنا على ابتكار الدواء المطلوب".



حافظ على حيوتك في الشيخوخة