

# سلامت روانی لازمه موفقیت/ ورزش یوگا برای زنانی که دچار افسردگی شدید می شوند موثر است

تیر 21, 1395

زنان نیمی از جامعه بشری را تشکیل داده و از جهات مختلف دارای اهمیت بوده و در برنامه ریزی های گوناگون جامعه ، باید در نظر گرفته شوند. یکی از اموری که برای زنان مطرح است، ورزش است . امروزه زنان زیادی در سطح جهان به ورزش های مختلف اشتغال دارند . گروهی ورزشکار حرفه ای اند و تعدادی ورزشکار آماتور ؛ گروهی به ورزش های سبک می پردازند و برخی به ورزش های سنگین و خشن ؛ گروهی از آنان برای رسیدن به مقامات و قهرمانی تلاش می کنند و برخی برای حفظ سلامتی و یا تناسب اندام و عدّه بیش تری از زنان نیز از ورزش و ورزشکار ، بیگانه و یا حتی از آن بیزارند .

تامین بهداشت جسم و روان برای زنان که در دوره ها و مراحل مختلف زندگی پر مسوولیت خویش ، مراحلی چون بارداری ، زایمان و از همه مهم تر ، پرورش و تربیت فرزندان را پشت سر می گذارند از اهمیتی والا برخوردار است . تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامتی جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت و بهداشت روانی و بویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری های روانی دارد ورزش از اضطراب و افسردگی می کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می دهد ورزش بویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت بخش و آرامش دهنده است .

یوگا یکی از ورزش های مفید در حفظ سلامت روان و جسم فرد است. یوگا فواید بدنی و جسمی زیادی به همراه دارد، از جمله: کنترل بدن، انعطاف پذیری، مقاومت در مقابل خستگی، رفع فشار خون، تخلیه تنش های بدن، بهتر شدن گوارش و تحریک جریان خون.

علاوه بر فواید جسمی، یوگا فواید روحی و روانی نیز به همراه دارد. این ورزش قدرت روحی را افزایش می دهد، با استرس و عصبانیت مبارزه می کند، باعث ایجاد آرامش و تمدد اعصاب می شود. شرایط خواب راحت را فراهم می کند و امکان آگاهی از شرایط بدن را فراهم می کند.

در ادامه مشروح گفتگویی با شهین دبیریان بانوی یوگا کار استان و مربی این ورزش را می خوانید

**لطفا خودتان را به طور کامل معرفی کنید و هدفتان را از احداث این باشگاه ورزشی بگوئید ؟**

شهین دبیریان متولد 1336؛ پیشرفت و گسترش ورزش در سطح جامعه، هدف داشتن بدنی سالم برای همه و متعاقب آن داشتن جامعه ای ورزشکار و تندرست، استعدادیابی در سطح جامعه در جهت ورزش قهرمانی بدنسازی و پرورش اندام، و مهمترین هدف ما ارتقای جایگاه زن است.

**ورود شما به عرصه ورزش به چه شکل بود؟**

بدون هیچ پشتوانه مالی و با پشتکار همسرم شروع کردم ابتدا به مدت 1 ماه ورزش یوگای ما برای تبلیغ رایگان بود ولی بعدا جذب رسمی 2 نفر بوده که بعدا افزایش یافت و تا به امروز 10 ها مربی آموزش دادیم که همه در رشته تخصصی خود مشغول به کار هستند.

**انگیزه وهدفتان از روی آوردن به ورزش چیست؟**

هدفم رواج ورزش بین بانوان خویی بوده حتی من باشگاه ام در جایی هست که بانوانش کمتر به ورزش اهمیت می دهند ولی من اینجا احداث کردم تا بانوان این مناطق نیز بتوانند استفاده کنند و خوشبختانه راضی هستم. بانوان ما باید به سلامت چشم و روح خود اهمیت ویژه بدهند

**چه افتخارات و مقاماتی بدست آوردید و در چه سالی؟**

من افتخار خاصی کسب نکردم چند مسابقه شرکت کردیم و تقدیرات لازم از بچه ها انجام شده است افتخارم فقط ورزش کردن و رواج ورزش در بین بانوان است و افتخار بزرگترم تربیت مربیانی برای مربی گردی است و ما تقریبا تا به امروز 20 مربی تربیت کردیم و تحویل جامعه ورزش بانوان دادیم.

**وضعیت ورزش شهرستان را چطور ارزیابی می کنید؟**

متاسفانه در شهرستان بانوان بدلیل برخی مسایل فرهنگی به ورزش اهمیت خاصی نمی دهند و می توان گفت جا نیفتاده است و باید بیشتر رو ورزش کار کرد و تمام مسوولین و ارگان ها باید رو این مسئله تمرکز کنند چون ورزش نقش بسیار مهمی در زندگی فرد دارد.

## نقش خانواده‌تان در دستیابی شما به این موفقیت‌های ورزشی را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

خانواده ام بسیار مشوق بودند و بیشتر از همه همسر.

### مشکلاتی را که دارید بیان کنید ؟

فرهنگ سازی شود و بانوان ما بیشتر به خودشان اهمیت دهند و تفریحی بهتر از ورزش نیست اگر بانوان ما به سلامت جسمی و روحی خود اهمیت بدهند در زندگی شخصی آن‌ها مثل تربیت فرزندان و ایجاد زندگی پر از آرامش کمک می‌کند.

### چرا به ورزش یوگا روی آوردید؟

پيلاتس و یوگا امروزه در جوامع مختلف، علاقمندان به خود را دارند جنس و سن در این ورزش فرقی ندارد و همگان برای سلامتی این ورزش را انجام می‌دهند. این دو نوع ورزش جدید، برای کاهش وزن و تناسب اندام بسیار مفید می‌باشند. پيلاتس (Pilates) ، ورزشی است که تمام تمرکز خود را بر روی پیشرفت بدن بر اساس توازن معطوف می‌کند

پيلاتس سیستم ورزشی است که در سال ۱۹۲۰ توسط ژوزف پيلاتس پایه گذاری گردید این ورزش در ابتدا توسط ژوزف پيلاتس علم کنترل بدن نام گذاری شده بود که پس از مرگ وی بدلیل احترام و حفظ یاد و خاطره او توسط بازماندگان‌ش به نام پيلاتس متداول شد. روش تمرینی پيلاتس متشکل از ورزشهایی است که تمرکز روی پیشرفت انعطاف و قدرت در تمام اندامهای بدن دارد بدون اینکه عضلات را حجیم کند یا آنها را از بین ببرد. این روش تمرینی از حرکات کنترل شده‌ای تشکیل شده که بین بدن و مغز هارمونی فیزیکی ایجاد کرده و توانایی بدن افراد را در هر سن بالا می‌برد.

برخی افراد تصور می‌کنند که یوگا شبیه ژیمناستیک است و چون آنها مسن و دارای اندام نامناسب و یا عضلات خشک هستند، نمی‌توانند تمرینات یوگا را انجام دهند. اما حقیقت این است که شما هرگز برای بهبود انعطاف پذیری بدن پیر نیستید.

برخی تمرینات یوگا با کشش مناسب عضله همراه هستند. این تمرینات موجب آزاد شدن اسید لاکتیک تولید شده در عضلات می‌شوند و سبب خشکی، فشار، درد و خستگی می‌گردند. همچنین یوگا حرکات مفاصل را افزایش داده و موجب افزایش لغزندگی مفاصل و بهبود حرکات بدن می‌شود. یوگا تنها عضلات را تقویت نمی‌کند بلکه موجب قوی شدن همه بافت‌های

نرم بدن از جمله رباط ها، تاندون ها و بافت های اطراف ماهیچه می شود. صرف نظر از سطح تمرینات، فواید این ورزش در مدت کوتاهی پدیدار می شود در یک مطالعه مشخص شد که بعد از 8 هفته از شروع تمرینات 35 درصد بهبودی در انعطاف پذیری تنه و شانه ها مشاهده می شود.

### **توصیه شما به بانوان ؟**

ورزش ربطی به سن و سال ندارد و تو هر سنی باشنند می توانند در ورزش شرکت کنند و در هر سن و سال ورزش شرایط روحی انسان را تکمیل می کند ولی متاسفانه در شهر ما و در ایران بیشتر خانم ها بعلت برخی مسایل حاشیه ای ورزش کردن را مناسب هر سنی نمی دانند در حالیکه این اصلا درست نیست و ورزش و سلامتی ربطی به سن و سال ندارد.