

یوگا و اسکیزوفرنی

© <http://www.yogamaheno.ir>

حامد ملازاده

۲۱ آبان ۱۳۹۵

پاسخگویی عاطفی موثر باشد. اگرچه در این پژوهش از تمرینات آسانا و پراناایما استفاده شد که هیچگونه تمرین مراقبه همراهشان نبود با این وجود گروهی از بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی که تمرینات ورزشی با زمان مشابه انجام می‌دادند نتیجه‌ی قابل توجهی حاصل نکردند. در تحقیق مذکور از برنامه‌ی تمرینی اس-ویاسا^۲ به مدت یک ساعت در روز به شرح زیر استفاده شده بود.

• تمرینات نرم کردن Shithileekarana vyayama

۱. دویدن آهسته - ۲ دقیقه
۲. پاکسازی با استفاده از یک بازدم شدید Mukha dhouti - ۳۰ ثانیه
۳. حرکت چرخش - ۱ دقیقه
۴. تنفس با کشش دست - ۲ دقیقه
۵. خم به پشت و جلو - ۱ دقیقه
۶. تنفس گریه (۹ دور) - ۱ دقیقه
۷. حرکت دوچرخه - ۱ دقیقه
۸. تنفس خرگوش Sashankasana - ۱ دقیقه
۹. نشستن درست Dandasana - ۳۰ ثانیه

• آساناها Asanas

- سلام بر خورشید (۱۲ دور) Suryanamaskar
- ۶ دقیقه

Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana^۲
(S-VYASA)

سلب مسئولیت: من پزشک نیستم و مطلب حاضر را تنها جهت آشنایی نوشته‌ام، در صورت تمایل به استفاده حتماً با مشورت پزشک و در کنار مربی مجرب تمرینات را انجام دهید. اسکیزوفرنی^۱ که در فارسی با نام روان‌گسیختگی نیز شناخته می‌شود یک اختلال روانی است که مشخصه‌ی آن از کارافتادگی فرایندهای فکری و پاسخگویی عاطفی ضعیف است.



بیپیر و همکارانش [۱] طی مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۱ بر روی بیماران اسکیزوفرنی نشان دادند که تمرینات یوگا به عنوان طبی کل‌نگر می‌تواند هم بر روی اختلال فکری و هم بر روی

^۱ Schizophrenia

مراجع

- [1] Behere, R. V., et al. "Effect of yoga therapy on facial emotion recognition deficits, symptoms and functioning in patients with schizophrenia." *Acta Psychiatrica Scandinavica* 123.2 (2011): 147-153.

– ریلکسیشن فوری – ۱ دقیقه

در وضعیت جسد (شاواسانا) تمامی عضلات بدن به مدت ۱۵ ثانیه منقبض شده و سپس عضلات شل شده و به مدت ۴۵ ثانیه به حالت استراحت در می‌آیند.

– آساناهای وضعیت نشسته:

۱. وضعیت چرخش Vakrasana – ۳۰ ثانیه

۲. کشش کامل پشت با پاهای باز Prasarita pada paschimatanasana – ۱ دقیقه

۳. وضعیت شتر Ustrasana – ۱ دقیقه

– آساناهای وضعیت درازکش:

۱. وضعیت کبری Bhujangasana – ۱ دقیقه

۲. وضعیت ملخ Shalabhasana – ۱ دقیقه

۳. وضعیت کمان Dhanurasana – ۱ دقیقه

– آساناهای ستون فقرات:

۱. ایستادن بر روی شانه Sarvangasana – ۳ دقیقه

۲. وضعیت ماهی Matsyasana – ۱ دقیقه

• تمرینات تنفسی:

۱. پاکسازی مغز با تنفس Kapalabhati – ۶۰ تا ۸۰ دور – ۲ دقیقه

۲. تنفس موضعی (شکمی، سینه‌ای، ترقوه‌ای و تنفس کامل یوگا) هر کدام ۵ دور – ۴ دقیقه

۳. تنفس تناوبی Nadi-shuddi pranayama – ۹ دور – ۲ دقیقه

۴. گوش دادن به صدای درونی با زمزمه آ-و-م Nadanusandhana – ۹ دور – ۱۰ دقیقه

• ریلکسیشن سریع: انجام شاواسانا همراه با مشاهده سه حالت برای عضلات شکمی یعنی هماهنگ کردن عضلات با تنفس عمیق، احساس انرژی و شل کردنشان می‌باشد.