



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

یوگا برای اضطراب و افسردگی

دکتر آناهیتا

دکتر اچ اواناگندرا

ترجمه:

دکتر علیرضا آقابابا

(عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی)

فریبا موسوی فرحبخش

سرشناسه : ناگاراتنا (Nagarathna.R)

عنوان و نام پدید آورنده : یوگا برای اضطراب و افسردگی / آر. ناگاراتنا، اچ.آر. ناگندرا؛ ترجمه علیرضا آقابابا، فریبا موسوی فرحبخش

مشخصات نشر : تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۸۴: مصور.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۸-۹۴-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: Yoga for Anxiety and Depression

موضوع : یوگا - - خواص درمانی

موضوع : افسردگی - - درمان جایگزین

شناسه افزوده : ناگندرا، Nagendra.H.R

شناسه افزوده : آقابابا، علیرضا، ۱۳۴۷-، مترجم

شناسه اف : موسوی فرحبخش، فریبا، ۱۳۶۶-، مترجم

شناسه افزوده : پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی. انتشارات

رده بندی کنگره : ۶۱۳/۷۰۴۶ : ۹۲۰/۷۲۷/۷۲۷ RM

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۰۴۶

شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۵۵۵۵۵۵



پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

یوگا برای اضطراب و افسردگی

ترجمه: دکتر علیرضا آقابابا و فریبا موسوی فرحبخش

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۸-۹۴-۴

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۱۰۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۶

لیتوگرافی و چاپ: کیامرثی صفحه آرای و طراحی جلد: انتشارات پادینا

قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۸۴۷۸۸۴ (۰۲۱) نمایر: ۸۸۷۳۹۰۹۲ ssrc.ac.ir info@ssrc.ac.ir

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسائل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه ریزان، شناسایی، فراهم سازی و تقویت زمینه های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه های ورزش قهرمانی و میادین بین المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاده شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت های پژوهشی و نیز ارتقای سطح علمی، فرهنگی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، پژوهشگاه اقدام به انتشار کتاب های علمی - ورزشی - تخصصی برگرفته از تلاش های متخصصان، محققان و دانش آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی نموده است. امید است با انتشار این گویا، کتب، به فضل خداوند متعال، گام های مؤثری در جهت تحقق اهداف عالیه نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

پیش‌گفتار مولف

پیوستگی ذهن و جسم انسان یک تجربه‌ی عادی برای بشر است. هر گونه اختلال در یکی از آنها، دیگری را تحت تاثیر قرار می‌دهد. نگرانی‌های ذهنی منجر به مشکلات فیزیولوژیکی می‌گردد و ناراحتی‌های جسمی بر ذهن تاثیر می‌گذارد. یوگا و آیورودا^۱، دو علم باستانی هندی می‌باشند که سالیان پیش، همبستگی بین ذهن و جسم را تشخیص داده‌اند.

علمی که دقیقاً با آیورودا ارتباط دارد، راجا^۲ یوگا و شاخه‌ای از آن به نام هاتا یوگا^۳ است؛ تا حدی که فلاسفه و روانشناسان غربی امروزه استرس‌های شدیدی به جسم وارد کرده و ذهن را به عنوان مسئول این استرس مورد بررسی قرار می‌دهند. با این وجود علوم باستانی هندی، همواره بدن را مفصل بر مسایل فرض کرده و تمرینات خود را بر این مقوله پایه‌گذاری کرده‌اند.

اینکه تمرینات یوگا می‌برای بهبود بخشی از بیماری‌های روانشناختی مورد استفاده قرار بگیرد از از زمان‌های قبل شناخته شده است. اما تحقیقات نظام یافته‌ای که بر پایه استانداردهای علمی و مورد پذیرش امروزی باشد صورت نگرفته بود، تا اینکه دانشگاه ویوکاناندا، در ربع قرن گذشته تحقیقات منظمی در این زمینه انجام داد و بسته‌هایی تمرینی، برای جسم و ذهن و مناسب با بیماری‌های مختلف روان تنی ارائه داد.

در زمینه یکی کردن این نتایج در یک قالب مشخص و و مناسب کردن آن‌ها، که هر کدام به یک بیماری خاص اختصاص داشت، نیاز شدیدی احساس می‌شد. بسیار خرسندم که امروزه در قالب کتبی به زبان ساده و قابل فهم که شرح منظمی از آساناها، تمرینات تنفسی، مراقبه، و پاکسازی‌ها که به همراه تصاویر گویا در آن وجود دارد آماده پاسخگویی به نیازها شده است.

به مولفان بایستی به خاطر رنج‌هایی که در این راه کشیده‌اند تبریک گفته و مردم نیز بایستی از آن‌ها به خاطر خدمات ارزنده‌ای که ارائه کرده‌اند قدردان باشند.

۳- هاتا یوگا شامل تمرینات بدنی (آساناها)، تنفسی (پرانایا) و رهاسازی (ریلکسیشن) می‌باشد

۱ به سانسکریت به معنی «علم زندگی» یک علم باستانی و کهن است که در هند مرکز توجه است.
۲ راجا یوگا یکی از شاخه‌های یوگا است.

احساس غرور و افتخار می‌کنم که با آگاهی منتشر شده در بین مردم سراسر جهان، آنها از این کتب برای بهبود و حفظ سلامت جسم و ذهن خود استفاده می‌کنند.

Harih om tatsat

پروفسور ان وی سی سوامی

مدیر موسسه مدرس

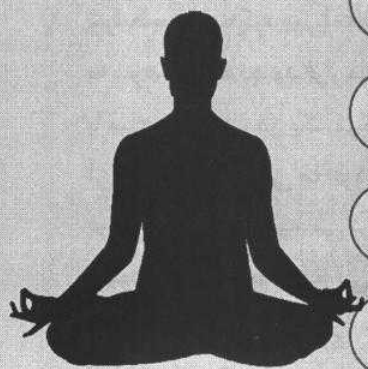
مشاور رئیس ویوکاناندا

www.ketab.ir

۷	پیش‌گفتار مولف
۱۷	مقدمه
۲۵	نیایش
۲۷	تمرینات حرکتی یوگا
۲۷	الف) حرکات گرم‌کننده مفاصل
۳۱	ب) حرکات گرم‌کننده
۳۱	در جازدن
۳۳	پربدن
۳۴	پیچ ستون فقرات
۳۵	کشش روزن‌نرات
۳۷	کشش زانو
۳۷	خمش به جلو و عقب
۳۸	لمس یکی در میان شست
۳۹	تکنیک ریلکس (وانهادگی) پیچ
۳۹	سلام بر خورشید (در ۱۰ مرحله)
۴۲	وانهادگی (ریلکس کردن) از طریق راهش
۴۲	کشش گربه
۴۴	حرکت متناوب مار کبری و کوه
۴۵	دوچرخه
۴۶	کشش خم شدن روی زانو
۴۷	پلند کردن پا از طرفین
۴۸	تکنیک وانهادگی سریع
۵۰	وضعیت هلال ماه
۵۰	کشش پشت پا
۵۲	وضعیت مار کبری
۵۳	وضعیت ملخ
۵۴	حرکت کمان
۵۵	ایستادن روی شانه
۵۶	حالت ماهی
۵۶	گاواهن
۵۷	حرکت چرخ یا پل زدن

۵۸	حرکت خرگوش
۵۹	چرخش ستون فقرات
۶۰	حرکات پیچ نشسته
۶۱	حرکت شتر
۶۲	تکنیک ریلکس عمیق
۶۵	د) تمرینات تنفسی
۶۵	الف) وضعیت مناسب برای تمرینات تنفسی و مراقبه
۶۷	ب) ریدراهای مختلف برای تمرینات تنفسی و مراقبه
۶۹	ه) حرکات مقدماتی برای تمرینات تنفسی
۷۲	پ) تمرینات تنفسی
۷۲	سوریا انولوا، ویلوما، پرانایاما
۷۳	چاندرا آنولوما و ووما، پادیا
۷۳	نادی شودی پرانایاما
۷۵	ج) ساداتا پرانایاما
۷۵	براماری پرانایاما
۷۷	مراقبه
۷۷	نادانوساندانا
۷۸	۲- مراقبه اوم دیانا
۸۰	پاکسازی ها
۸۰	۱- پاکسازی مجرای بینی
۸۰	۲- پاکسازی مجرا توسط نخ های مخصوص - سوترا نتی
۸۱	۳- تکنیک بالا آوردن
۸۳	برنامه پیشنهادی تمرینی یوگا برای افسردگی
۸۳	برنامه پیشنهادی تمرینی یوگا برای اضطراب

دیپاچه



حدود سال ۷۸-۱۹۷۷ بود که اکناتھی رانادا^۱ پایه گذار جنبش ویوکاناندا کندرا^۲ با ما تماس گرفت و سوالی با این مضمون پرسید "به عنوان افراد حرفه‌ای رویای شما در زمینه علم پزشکی در این مرز و بوم چیست؟" ما پاسخ دادیم که: بتوانیم چند بیمارستان با تکنولوژی بالا و تجهیزات پزشکی مدرن برای مردمان نیازمند خود در این سرزمین ایجاد کنیم؛ اما او گفت که این تنها کافی نیست که به باسوی بیمارستان در شرایط موجود پردازید، ماموریت شما باید گسترش تکنیک‌هایی باشد که توانایی الهی درونی افراد به درمانگری را آشکار کند، تا بشر به سمت سلامتی موثرتر و بیشتر گام بردارد. همچنین تاثیر علم باستانی یوگا، که حدود ۵۰۰۰ سال قدمت دارد را در قالب دروس علمی به عنوان علم مرتبط با جامعه، بنیان گذاری نمایید. او هم چنین اذعان داشت که بهارات^۳ بایستی چندین مرکز ارجاعی سلامت جامع داشته باشد تا مردم از سراسر جهان به آن جا آمده و از فواید منحصر به فرد دانش یوگا در درمان استفاده نمایند. او فردی نابغه بود که ما را تشویق می کرد تا به کل کشور سفر کرده تا و به مطالعه معلمان معنوی یوگا که از نگرشی درونی به هنر شفابخشی برخوردار بودند پردازیم. سفر به چند آشرام و صحبت با بیمارانی که با استفاده از یوگادرمانی بهبود یافته بودند و ثبت و ضبط پیشرفت‌های اطلاعات آن‌ها تجربه بی‌نظیری برای ما بود.

وظیفه اصلی ما این بود که از استادان یاد بگیریم که، کدام تکنیک برای کدام بیماری مناسب است؟

پس از دستیابی به شواهد متقاعد کننده، از پتانسیل های شفا بخشی تمریناتی که به این بیماران کمک کرده بود، مشغول گردآوری این داده ها و آماده نمودن لیست تمرینات برای شرایط مختلف کردیم. با تعجب بسیار، این مطالب دستاوردی بزرگ برای ما داشت و بیماران به سرعت رو به بهبود قرار می گرفتند، اما در یک مرکز از آساناهای پویا، در دیگری آساناهای با سرعت پایین، در یک مرکز فقط مراقبه و یا فقط تمرینات تنفسی استفاده می شد.

آن چه با سردرگمی ما افزود این مساله بود که یک معلم انجام یک تمرین یا تنفس را برای درمان خاصی توصیه می کرد در حالی که معلمی دیگر دقیقاً، فرد را از انجام آن ها برای بهبود هماهنگی شریانی منع می کرد. برای مثال اگر حرکات معکوس ایستادن روی شانه در یک مرکز برای بیماران مبتلا به فشارخون توصیه می شد در مرکزی دیگر این آسانا برای این افراد منع می کرد.

تعمقی بیشتر، راهی برای رمز گشایی از این معما به ما ارائه داد. تمام بیمارانی که از هر یک از این تمرینات استفاده می کردند در واقع به تمرین "یوگا" مشغول بودند.

شرایطی توأم با آرامش درونی، تسکین، رهایی از ترس ها و اضطراب ها؛ و این عامل مشترکی بود که تمامی آن ها را به سمت درمان کامل رهنمون می کرد.

هم اکنون برای ما ساده تر است که بیانیه سوامی یوکاناندا^۱ را درک کنیم که می گوید هدف درمان، بایستی آشکارسازی توانایی الوهیت درونی^۲ به های چهار گانه یوگا، اعم از کارمایوگا^۳، باکتی یوگا^۴، نانا یوگا^۵ و راجا یوگا^۶ باشد.

چالش بزرگ تر بعدی این بود که بتوانیم تمام مفاهیم آموخته شده از معلمان معنوی، دانش متون سنتی، علم رو به رشد بیماری های پاتوفیزیولوژی حاصل از دانش مدرن و امکان آموزش این مطالب به بیماران را به شیوه ای قابل قبول و لذت بخش به اجماع درآوریم.

ما با مرور اجمالی متون سنتی یوگا و عالم روحانی آغاز کردیم. مفهوم ۵ لایه وجودی انسان که با جزئیات کامل در اوپانیشاد^۷ رمز گشایی و معرفی شده است به عنوان جامع ترین مفهوم وجودی انسان شناخته شده است که نه تنها به هیچ وجه با رویکرد نظام یافته

^۱ فیلسوف قرن ۱۹ که Swamy Vivekananda

فلسفه ودانتا ها و یوگا را به غرب معرفی نمود

^۲ رسیدن به وحدت از - کارمایوگا Karma yoga -

طریق کار و خدمت

^۳ رسیدن به وحدت از - بهاکتی یوگا Bhakti yoga -

رسیدن - گیانا یا جنایا یوگا Gyana or Jnana yoga

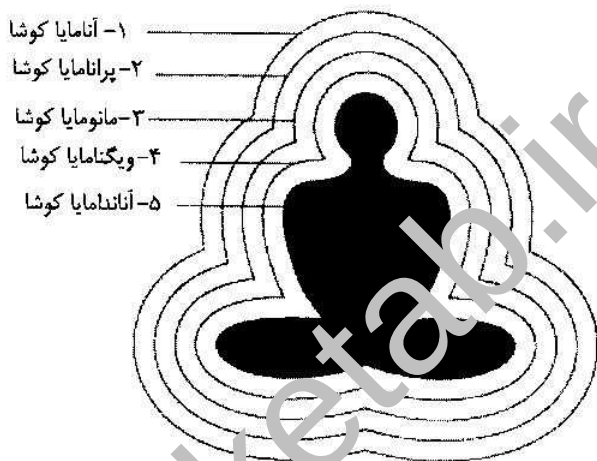
به وحدت از طریق یادگیری علم و دانش

^۵ رسیدن به وحدت از طریق - راجایوگا Raja yoga

کنترل، انضباط و پرورش تن و روان

^۷ مفاهیم فلسفه هندوئیسم - Upanishads

مدرن از مفهوم بدن انسان در تناقض نیست، بلکه تعمیم یافته‌تر و جامع‌تر است و می‌تواند در برگیرنده بدن فیزیکی و سه لایه‌ی دیگر پرانامایا^۱ مانامایا^۲ ویگنامایا^۳ (حیاتی، اختری و خرد) که در علوم معنوی به بدن‌های ساکت نامیده می‌شوند، باشد. پنجمین لایه آناندامایا^۴ یا لایه سعادت، معمولی‌ترین لایه‌ای است که لایه‌های دیگر از آن شکل می‌گیرند. بنابراین ما با یک نگاه جامع و پیوسته به وجود آدمی به عنوان پایه و اساس یوگادرمانی دست یافتیم.



تصویر: لایه‌های پنجگانه وجودی انسان

از دید پزشکی مدرن، بیماری به اختلال عملکرد یک یا بیش از یک دستگاه بدن گفته می‌شود که ممکن است به علت نقص‌های مادرزادی، عوامل محیطی بیرونی مانند آلرژی‌ها، سموم، آلودگی‌ها و میکروب‌های عفونی ایجاد شده باشد. علوم جدید، علت مهم دیگر برای بروز بیماری‌ها را، عدم تعادل درونی مانند فقدان استراحت ذهنی، به هم ریختن‌های احساسی یا مشکلات فکری که منجر به واکنش‌های استرس‌گونه می‌گردد، عنوان می‌نماید. مفهوم بیماری از دید یوگا در کتاب یوگا واسیستا^۵ بیان شده است. با توجه به متن آن، بیماری‌های عصر مدرن مانند آسم، دیابت، فشارخون و اضطراب بیماری‌های ناشی از استرس نام

- 1 Pranayama Kosha
- 2 Manamaya Kosha
- 3 Vijñananaya Kosha
- 4 Anandamaya Kosha

۵- طبق فلسفه ودانتیک، هر فردی دارای ۵ بدن (۵ کوشا) است. کوشا به معنای غلاف، جلد است و بر طبق فلسفه ودانتیک، کوشاها پوششی برای آتمان (روح، درونی‌ترین خود) هستند.

گرفته‌اند که از لایه‌ی اختری وجودی ما سرچشمه می‌گیرند. آن‌ها از اقدامات ما که به وسیله احساساتمان کنترل می‌گردند، نشأت می‌گیرند. (آن چه که ما می‌خواهیم یا نمی‌خواهیم به جای آن چیزی که درست یا نادرست است).

ما اغلب در این مرحله به احساسات خود پاسخ می‌دهیم. فشار احساساتی که به خوبی می‌دانیم برعکس آن چه درست است حرکت می‌کنیم. به این حالت در آیورودا پراجناپارادها^۱ یا اشتباه درونی گفته می‌شود و این حرکت مخالف آن چه درست و قانون هست می‌باشد و باعث عدم تعادل و ناراحتی و بیماری در سطح لایه اختری می‌گردد و به آن آدی^۲ می‌گویند. چنانچه آدی در لایه اختری درمان نشود، منجر به عدم تعادل در لایه پرانیک (انرژی حیاتی) می‌شود که خود را به صورت انقباضات تنفسی، عدم تعادل و به هم خوردن ریتم تنفسی نمایان می‌گردد. این امر به نوبه خود موجب واکنش‌های استرسی و عدم تعادل در فعالیتهای عصبی خود کار و عدد درون ریز و منجر به بروز بیماری در جسم می‌شود که به آن وادی^۳ می‌گویند. این گونه بیماری‌ها را آدیجا ویادی^۴ می‌گویند، یعنی بیماری‌هایی که توسط دیس ریچاد می‌شوند. دسته دیگر بیماری‌ها مانند عفونت‌ها و جراحت‌ها توسط آنادیجا ویادی^۵ ایجاد می‌شود که لزوماً و طبیعتاً فیزیکی بوده و به طور موثر به وسیله پزشکی مدرن را امر ری ابل^۶ درمان است. از آن جا که آدیجا ویادی چند بعدی است، نمی‌توانیم فقط از طریق مهارهای فیزیکی با آن‌ها به مقابله پرداخت و باید انسان را بصورت کل درمان شود، بنا براین باید درمان‌های پایدارتری برای مشکلات دوره مدرن استفاده گردد. پاسخ این مشکلات در روکرد کامل^۷ یوگا درمانی است که تکنیک‌هایی برای اصلاح مشکلات در هر دو لایه جسمی و لایه ساکت^۸ تان من می‌کند.

تمرینات یوگا به ما کمک می‌کند تا به تعادل در پنج لایه^۹ بدن خود رسیده و در نتیجه به سلامت جامع و کامل برسیم.

تمرینات در لایه فیزیکی شامل تمرینات حرکتی یوگا، تمرینات کشش کننده، رژیم‌های یوگایی، پاکسازی‌ها و تمرینات تنفسی می‌باشد. در سطح اختری تمرینات، شامل مراقبه، جلسات عبادی و اجتماعات شاد، مانند کنفرانس‌ها، مشاوره و جلساتی که تصورات افراد را نسبت به اهداف و آرزوهایی که شکل دهنده سبک زندگی و مفاهیم ریشه‌ای زندگی‌اش هستند را اصلاح می‌کند.

کارما یوگا و هماهنگی با طبیعت، تمریناتی هستند که به ما کمک می‌کنند تا از طریق لایه پنجم یعنی لایه الهی، رستگاری و سعادت را به زندگی خود بیاوریم.

بر اساس همین اطلاعات، ما با اعتماد به نفس بیشتری آموزش های خود پیرامون یوگا درمانی را در قالب چند کارگاه آموزشی، اردو، کنفرانس و سمینار بین سال های ۱۹۸۰ تا ۱۹۸۵ آغاز کردیم. در این مدت هزاران بیمار حضور یافته و تکنیک ها را فرا گرفتند و بازخورد آن را به ما ارائه دادند. براساس همین تجربیات، ما شروع به درک چستی، چربی و چگونگی کارکرد این تکنیک ها برای آنها نمودیم. یک مجموعه کامل و عمومی از رویکردهای یوگا درمانی که نتایج مجذوب کننده ای در مورد بیماری هایی مانند آسم، دیابت، فشارخون، اضطراب و غیره در برداشت و منجر به طراحی تمریناتی مشخص شدند که نتایج سریع تری را برای ما به همراه داشت. ما از بازخوردهایی که بیماران به ما ارائه دادند، روش هایی را برای تسکین فوری بیماری هایی مانند آسم، میگرن، فوبیا (ترس بی دلیل) و غیره توسعه دادیم. برای درمان این بیماران، اطلاعات آن ها از دو هفته قبل تا دو هفته بعد از یوگا درمانی ثبت و تا ده سال شرایط بیماران پیگیری و نتایج به شیوه آماری تجزیه و تحلیل و در مجلات علمی پزشکی چاپ گردیدند.

کتاب، شامل دستورالعمل های در به گام و روزانه یک ساعته، برای تمرین در بیماری های مختلف می باشد که همگی با طریقه های مختلف بر اساس دانش پزشکی و تاثیرات این تمرینات، آنهایی که برای مواردی خاص آسیبزا بودند، به دقت مورد اجتناب و کنار گذاشته شدند. در هر حال بهتر است قبل از مبادرت به انجام این تکنیک ها با دکتر یا مشاور پزشکی تان مشورت نمایید. بهترین راه برای کاربرد این تمرینات زمانی است که تمرینات را زیر نظر مربی که در دوره یوگا درمانی آموزش دیده است استفاده کنید.

تمامی تمریناتی که در محتوای کتاب به آن ها اشاره شده است بی خطر هستند. اگر شما بیش از یک بیماری دارید، بایستی تمرینات مربوط به آن بیماری را با رجوع به دیگر کتب انتخاب و انجام دهید.

انجام تمرینات کتاب در حدود یک ساعت و نیم به طول می انجامد. تمرینات ساده تر شروع نمایید و به تدریج به ظرفیت انجام کامل تمرینات دست خواهید یافت.

یک برنامه روزانه یوگا ۴۵ دقیقه تمرین جسمانی در صبح که با حالت بدن بی جان (شواؤسانا) به پایان برسد و تمرینات تنفسی و مراقبه ۴۵ دقیقه ای که در بعدازظهر انجام پذیرد، بهترین حالت برای یک برنامه ریزی ۹۰ دقیقه ای می باشد. انجام تمرین هر روز یوگا الزامی است. تمرینات جسمانی باید با معده خالی، ۴ ساعت پس از صرف غذای سنگین و یا ۲ ساعت پس از صرف غذای سبک انجام شود. در طول مدت قاعدگی و یا در زمانی که بیش از حد خسته هستید تمرینات جسمی یوگا را انجام ندهید. مراقبه می تواند حتی پس از صرف غذا و یا در طول قاعدگی برای بانوان انجام پذیرد.

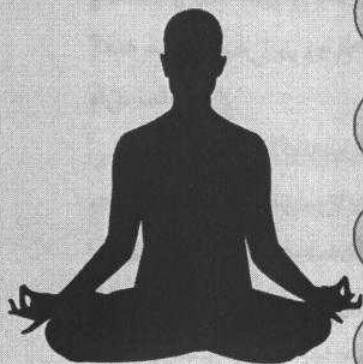
ما مرهون زحمات شری گانگا نینگومبان^۱، ساناهاال شارما فوریلاتیام^۲ و بسیاری دیگر از درمانگران یوگا برای حمایت بی دریغشان در آماده سازی و ویرایش این کتاب می‌باشیم.

دکتر ر. ناگاراتنا

دکتر ه. ر. ناگندرا

www.ketab.ir

مقدمه



مقدمه

شیوع اضطراب و افسردگی چه قدر است؟

همه ما اضطراب و افسردگی را این قبیل را گهگاه در زندگیمان تجربه کرده‌ایم. این عکس‌العمل‌ها در واقع یک واکنش طبیعی موث، نسبت به شرایط سخت و پراسترس و یکی از احساساتی است که در طول زندگی ما در پاسخ به موقعیت‌های مختلف تجربه می‌کنیم. زمانیکه این حالت به کرات اتفاق می‌افتد یا برای مدت مدیدی به طول بیانجامد، بر عملکرد و سلامت ذهنی تأثیری نام‌آزار بر جای می‌گذارد و چنانچه ماه‌ها فرد را تحت تأثیر قرار دهد، حالت بیماری به خرم می‌آید و هنگامی که کیفیت زندگی مختل شود، ناگزیر به تجویز درمان‌های پزشکی می‌شویم. تعداد افرادی که از اضطراب و افسردگی بیمارگونه رنج می‌برند، رو به افزایش است و این بحاله به معضل رایج جوامع مرفه و مدرن در حال توسعه تبدیل شده است.

آیا اضطراب و افسردگی می‌توانند مفید هم باشند؟

۱- اضطراب می‌تواند دو جنبه یا تأثیر داشته باشد:

الف) اضطراب پیش‌گیرانه: این نوع اضطراب یک عکس‌العمل کمکی و موثر می‌باشد که توانایی پیشگیری از خطر، انجام تدابیر ضروری و سازگاری مناسب برای غلبه بر شرایط به

بهترین نحو را شامل می‌شود. به این نوع اضطراب، اضطراب هشداردهنده یا واکنش دفاعی نیز می‌گویند.

(ب) وحشت یا اضطراب شدید: عدم توانایی در غلبه کردن یا سازگاری با شرایط سخت را وحشت و یا اضطراب شدید می‌گویند که به آن اضطراب آسیب‌زا (واکنش فرارگونه) نیز گفته می‌شود. از این رو ناهنجاری‌های مختلف ناشی از این اضطراب می‌تواند به فرد لطمه وارد نماید.

۲- افسردگی، گونه‌ی دیگری از واکنش‌های احساسی به شرایط سخت است که بسته به شدت و مدت و حد موضوع به دو دسته تقسیم می‌شود:

(الف) افسردگی خفیف: در حالت خفیف این حالت از افسردگی، فرد را درونگرا نموده و خرد درونی وی را رسالت به فرد کمک می‌کند به شخصیت بالغ خود نزدیک گردد.

(ب) افسردگی شدید: هنگامی که افسردگی حالت جدی‌تری به خود می‌گیرد تا حد غیرقابل کنترلی می‌رسد، عدم تعادل شیمیایی در بدن می‌گردد که برای اصلاح آن به درمان‌های دارویی نیاز است.

چگونه اضطراب هنگام رویارویی با اساتدا به ما کمک می‌کند؟

اضطراب، حالت مبالغه گونه‌ی ترس و پاسخی دفاعی از سوی فرد به شرایط سخت جسمانی (از قبیل عفونت‌ها، جراحات و...) یا درفعیت‌های دشوار روانشناختی (از قبیل: مصاحبه‌ها، اجرای زنده، ترس از سرطان و...) می‌باشد.

بیا یک مثال از اضطراب هشداردهنده مطرح کنیم که در شرایط خاص مثلاً هشدار آتش سوزی در خانه تان (هشدار واقعی) سریعاً به کار می‌افتد چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ شما آرام در اتاقان نشسته‌اید و مشغول استراحت هستید که صدای آتش‌سوزی را می‌شنوید و ناگهان از روی صندلی خود پریده و ابتدا به قصد فرار از آتش و منطقه خطر و سپس با هدف مقابله با آن، به سرعت از منزل خارج می‌شوید. در آن لحظه، یک موج عظیم انرژی به وجود می‌آید و شما بسیار هوشیار می‌گردید و به منظور فرار از آتش، اندام‌های خود را با قدرت حرکت می‌دهید. این فعالیت‌ها منجر به افزایش نیاز بدن به گلوکز و اکسیژن می‌گردد. برای تامین این تقاضای فزاینده، قلب، خون را با شدت بیشتری پمپاژ می‌کند (فشار خون و ضربان قلب افزایش می‌یابد)، سرعت تنفس افزایش یافته و به منظور دفع حرارت ناشی از مصرف سریع انرژی، تعرق افزایش می‌یابد و به محض این که خطر رفع گردد، کل سیستم بدن به حالت طبیعی باز می‌گردد. نکته حائز اهمیت این است که بدانیم در تمام شرایط سخت جسمی، روحی و روانی واکنشی مشابه به این ترتیب در بدن رخ می‌دهد.

چگونه این سیستم کمکی، به اضطراب یا افسردگی تبدیل می‌گردد؟

هرگاه اضطراب و ترس بیش از اندازه طولانی گردد، کاربرد افراطی این سیستم دفاعی منجر به ترس مزمن، خواب آلودگی یا بی‌خوابی شدید، تپش قلب، افزایش فشارخون، تنگی نفس، تعرق، بی‌قراری و غیره می‌گردد. اگر این حالت‌ها در بدن فرد بروز پیدا کند و ادامه‌دار و دائمی گردد، انرژی فرد، مکرراً هدر رفته و به خستگی جسمی و روحی، بی‌حوصلگی و عدم کارایی در محیط کار و غیره می‌انجامد.

با وجود اینکه تکنولوژی پیشرفته امروزی، از ما در مقابل بسیاری از آسیب‌های جسمی از قبیل جراحات، عفونت‌ها، تصادفات، برخوردهای غیر منتظره با حیوانات وحشی (که در واقع بشر تهدیدی برای حیات وحش شده است) و غیره محافظت می‌کند، ولی هنوز با اضطراب‌ها، توان غرسای روحی بی‌شماری مواجه هستیم که ناشی از شرایط رقابتی شدید، بیکاری یا پرس‌اخراج از کار، کارهای ناتمام، ناسازگاری‌های خانوادگی، روحیات بسیار حساس و غیره در جامع مصرفی است.

کلیه این موقعیت‌ها، واکنش جسمی و روانی مشابهی را همانند موقعیت‌های اضطراب مزمن در پی دارند. همان‌طور که موقعیت‌های سخت و پراسترس، بیش از حد توان تحمل فرد افزایش پیدا کند، وی کنترل‌گر خود می‌گردد و روحی خود را از دست داده و عدم تعادل فاحشی در سیستم شیمیایی مغز را می‌دهد. در واقع اضطراب و افسردگی دو روی یک سکه هستند.

واکنش‌های دفاعی یا فرارگونه که هیجانی غیرقابل کنترل و قابل رویت هستند را می‌توان اختلالات اضطراب‌ناמיד و واکنش‌هایی از قبیل گریز از پا افتادگی، تسلیم شدن و به زانو در آمدن را می‌توان افسردگی تلقی کرد.

دو نوع از اختلالات شیمیایی که در مغز اتفاق می‌افتد، شناخته شده‌اند. یکی حالت برانگیختگی هیجانی که به صورت اضطراب نمود پیدا می‌کند و با افزایش نوراپی نفرین (نورآدرنالین) همراه است و دیگری افسردگی، "واکنشی تسلیمی" که به این کمبود اسید آمینه‌هایی از قبیل سروتونین و دیگر مواد شیمیایی وابسته به وجود می‌آید.

یوگا چگونه اضطراب و افسردگی را شرح می‌دهد؟

یوگی‌ها و محققان هندی برای درک بهتر ماهیت جهان هستی به درون فرد رجوع کرده و آزمایش‌هایشان را بر روی گسترده‌ترین و پیچیده‌ترین جوهره‌ی کائنات یعنی مغز انسان آغاز و به حقایق محصورکننده‌ای دست یافته‌اند.

استاد واسیستا^۱ از ما می‌خواهد آزمایشی برای یافتن پاسخ این سوال که شرایط ما وقتی که در حالت اضطراب شدید هستیم چگونه است، به شرح زیر انجام دهیم. بیایید ببینیم که پراساد^۲ و پرادیکشا^۳ چگونه این کار را انجام داده‌اند:

پراساد: لطفا تجربه‌ای از زمان اضطراب شدید، ترس یا افسردگی به خاطر بیاور.
 پرادیکشا: او! بله؛ همین اواخر حدوداً دو ماه پیش، وقتی که برای استخدام در شغلی می‌باید مصاحبه می‌شدم حسابی به هم ریختم.

پراساد: لطفاً به من بگو اضطراب دقیقاً در کدام ناحیه شکل گرفت؟

پرادیکشا: مشخصاً به صورت یک تالم شدید یا یک ترس در ذهن من آغاز شد، اما به سرعت ترس قلب، رعشه و تعرق شدید نیز به من دست داد و سریعاً ذهنم به هم ریخت و گیج شده دهنم خشک شد و نتوانستم به سوالات پاسخ بدهم. در واقع آن چه در آن مصاحبه وجود داشت تنها یک صورت آراسته و ظاهراً با اعتماد به نفس با لبخندی بر لب بود.

پراساد: خوب! می‌خواهم به من بگویی اولین عکس العمل در ذهنت چه بود؟
 استاد واسیستا سه حالت را عنوان می‌کنند:

(الف) ذهن از افکار مختلف به هم ریخته می‌شود.

(ب) فکری تنها یک بخش از ذهن ما را اشغال می‌کند.

(ج) مجموعه افکار طبقه‌بندی شده با یک احساس، مراتب مشخص بر ناخودآگاه ذهن تاثیر می‌گذارد.

در واقع ذهن ما شبیه سینماست که تصاویر منفرد (افکار ما) با توالی مشخص و سرعت معین، توسط پروژکتوری روی صفحه‌ی سفید شفاف (ذهن ما) حالت هوشیاری کامل) به نمایش در می‌آیند تا فیلم معنی‌داری را شکل دهند.

پرادیکشا: دقیقاً نمی‌توانم بگویم که در آن لحظه چه چیزی در مغز من رخ داد، اما اگر به چند روز قبل بازگردم متوجه می‌شوم که بسیار نگران بودم و افکاری این چنینی داشتم: مجبورم با این مصاحبه مواجه شوم. امیدوارم که بتوانم به خوبی از پس آن برآیم. اگر مصاحبه را خراب کنم، چه؟ فعلاً باید خوب آماده شوم؛ و همه این‌ها زنجیره‌ای از افکاری بودند که مرتباً از ذهنم گذر می‌کردند.

پراساد: کاملاً درست است. همان روز مصاحبه و حتی چند ساعت قبل از مصاحبه هم افکار تو دقیقاً همین‌ها بودند. درست می‌گم؟ دقیقاً دو دقیقه قبل از این که برای مصاحبه وارد اتاق بشوی، همان لحظه که در یک وضعیت سردرگمی شدید قرار داشتی هم، افکار تو همین‌ها بودند؛ مثلاً این که: خدای من چه قدر دلم می‌خواهد خوب انجامش دهم. اگر از عهده اش بر نیایم، چه می‌شود؟ فکر نکنم بتوانم موفق شوم. اما این بار با سرعتی بسیار فزاینده تر از قبل، آن قدر سریع که از قدرت درک تو فراتر رفته و این سرعت جسم، تو را فرا می‌گیرد و ضربان قلبت را بالا می‌برد. در نتیجه تنفس سریع تر می‌شود و نهایتاً به آشفته‌گی بزرگی ختم می‌گردد.

پرا دیکشا: به نظر درست است. ادامه بده.

پراساد: آ! چه استاد واسیستا بیان می‌کند این است که در تمام احساسات ما از قبیل ترس شدید، اضطراب، خشم، ناکامی و حتی افسردگی ریشه مشکل از همین غیرقابل کنترل بودن سرعت است که ابتدا بر سطح ذهن و سپس تعادل انرژی (پران) را به هم ریخته و باعث افزایش بیش از حد سرعت اندام‌ها یا اختلال در عملکرد جسم می‌شود و نهایتاً منجر به یکی از دو واکنش فیزیولوژیکی افراطی یا افسردگی یا اضطراب می‌گردد.

پرا دیکشا: خدای من! در عین سادگی بسیار عملی می‌باشد. می‌توانم آن چه که اکنون می‌خواهی بگویی را حدس بزنم. می‌توانم کاملاً درک کنم که این سرعت، دلیل ریشه‌ای تمام مشکلاتی بود که برایم پیش آمد، و راه حل آن این است که بر این سرعت فائق آییم. در واقع تمام آن چه که لازم است انجام بدهم این است که از همان ابتدا اتومبیل را آهسته برانم تا تصادف نکنم. این همان چیزی نبود که می‌خواستی بگویی؟ اما پراساد این راه حل تنها به زبان ساده است!!!

پراساد: بله تو بسیار زیرک هستی. هنگامی که راما از افسردگی شدید رنج می‌برد استاد واسیستا به او این حقیقت را آموزش داد که "یوگا، راه آرام سازی ذهن است". و نکات تنفسی بسیار ساده‌ای را به او یاد داد تا بتواند بر ذهن خود تسلط پیدا کند.

اختلال اضطراب منجر به افزایش سرعت می‌گردد، در حالی که افسردگی از سرعت جسم و ذهن می‌کاهد. در اضطراب این سرعت به صورت تشویش، تپش قلب، بی‌خوابی، رعشه و غیره آشکار می‌گردد. در حالی که افسردگی بر سرعت غلبه کرده، تا آن جا که دیگر سرعت نماد بیرونی ندارد. درست شبیه به یک تکه سنگ که حجم عظیمی از انرژی و سرعت جنبش‌های مولکولی در دلش نهفته است که با چشم قابل رویت نیست. سرعت سرکوب‌شده عضلانی، عصبی و احساسی به صورت افسردگی، سستی و بی‌حالی، کم‌اشتهایی، بی‌اشتیافی، بی‌انگیزگی، یبوست، بی‌خوابی، فکر خود کشی و غیره نمود پیدا می‌کند.

عملکرد یوگا در رابطه با اضطراب و افسردگی چیست؟

فردی که از اختلال ترس و وحشت رنج می‌برد به پزشک معالجش می‌گوید: "می‌دانم که همه‌ی این‌ها در ذهن من رخ می‌دهد و ذهنم است که با این سرعت پریشان می‌شود. وقتی در شرایط حاد این چینی قرار می‌گیرم، افکاری شتابزده ذهن مرا اشغال کرده و به حالت آشفتگی شدید و افسردگی فرو می‌روم. حتی می‌دانم که بایستی سرعت افکارم را کم کنم و فقط در این صورت است که مشکل من حل می‌شود اما در همان لحظه هیچ کاری از دستم بر نمی‌آید. دکتر! دیگر نمی‌خواهم به مصرف داروهای ضدافسردگی ادامه دهم.

این جاست که یوگی‌ها، تکنیک‌های بی‌شماری را به عنوان ابزارهای کنترل ذهن به ما نشان می‌دهند. با این اتمام به کنترل ذهن به طور مستقیم تقریباً غیر ممکن است و برای حصول به این هدف به تکنیک‌های مشخص تنفسی و حرکتی نیاز داریم. تمرینی که در آن، اندام‌ها با سرعت و متناوب به صورت پرتابی (لنگری) حرکت داده می‌شوند. این تکنیک کمک می‌کند که در ابتدای کار، ذهن از زنجیره‌ی افکار تکراری مولد اضطراب منحرف گردد. زمانی که به کمک حرکات سریع بدن، حواس پرت شد، می‌توان حرکات بدنی کندتر را آغاز نمود (سلام بر خورشید و اساناهای یوگا). در ضمن فرد می‌تواند در ابتدا با حرکات تنفسی سریع مانند تنفس کاپالاباتی^۱ شروع نموده و سپس تمرینات تنفسی آهسته‌تر مانند پراتیاما را پیش گیرد. پس از انجام حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تمرینات متناوب کند و تند تنفسی و یا حرکتی، ذهن از چرخه‌ی افکار نگران کننده ره‌شده و اینک تمرینات می‌تواند با نادی شودانا^۲ بسیار کندتر گردند و سپس به یک مراقبه‌ی حرکتی که چیزی جز عبور آرام و بی‌جدال افکار از ذهن نیست، تبدیل گردد و برای دقایقی فرد در سکوت دنیای درون غوطه‌ور شود.

مجموعه تمریناتی که در کتابچه‌ی پیش رو ارائه شده است از این اصول پیروی می‌کنند. یعنی تمرینات از فعالیت‌های بدنی سریع شروع شده و سپس آرام و آرام‌تر می‌گردد و هم زمان آگاهی بر درون، عمیق و عمیق‌تر می‌شود و به مرور زمان به تسلط بیشتر فرد بر ذهن کمک می‌کند.

این عادت جدید یعنی خاموشی ذهن و استراحت عمیق از طریق آموزش منظم به فرد این توانایی را می‌دهد که در چرخه اضطراب - افسردگی گرفتار نشود.

^۱ Kapalabhati یک نوع تنفس است که در آن با

انقباض شدید دیافراگم هوای داخل ریه‌ها به خارج

^۲ Nadi Shuddhi یک نوع تنفس است که بصورت

یکی درمیان از سوراخ‌های بینی انجام می‌شود.

آیا یوگا تا کنون به درمان افراد دارای اضطراب و افسردگی کمک نموده است؟

دانشگاه ویوکاناندا سابقه‌ی تعداد کثیری از بیمارانی که با انواع مختلف اضطراب و افسردگی دست و پنجه نرم کرده‌اند را به طور سازمان یافته، جمع‌آوری کرده و علاوه بر آن از ۲ هفته تا ۱۰ سال پس از انجام تمرینات یوگا نیز وضعیت آن‌ها را پیگیری کرده است. دکتر حوریا کریسان^۱ فارغ التحصیل رشته‌ی پزشکی از آلمان که در سال ۱۹۸۰ در مطالعه‌ای با مضمون تاثیر تمرینات ۴ هفته‌ای پرانا یاما بر ۱۹ بیماری که اضطراب عمومی در آن‌ها به دقت تشخیص داده شده بود، با ما همکاری می‌نمود و نهایتاً بیان کرد که به لحاظ آماری در این مطالعه کاهش معنی‌داری در درجه اضطراب، میزان ضربان، فشارخون و هم چنین کاهش میزان آدرنالینی که سبب ایجاد فشارخون مقاوم به درمان می‌شود، مشاهده گردید است.

علاوه بر آن ۱۲ بیمار با انواع مختلف اضطراب شامل اختلال وحشت، ترس مرضی و اختلال عمومی اضطراب در طول سال‌های ۹۸-۱۹۹۶ مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. میزان اضطراب ادراک شده، تغییرات روانشناختی-فیزیولوژیکی (جسمی و روحی) و میزان اضطراب بعد از دو هفته تمرینات منظم یوگا درمانی که در این کتاب ارایه شده، بصورت معنی‌داری کاهش یافت.

دکتر جاننا کرمالی^۲ و همکاران در سال ۲۰۰۰ در خصوص ۴۵ بیمار که با افسردگی شدید مواجه بودند کارایی و تاثیر درمان یوگا را با داروی ایمی پرامین و شوک الکتریکی مقایسه کرد و نتیجه گرفت که یوگا به عنوان یک درمان جایگزین مناسب و بالقوه‌ای برای داروهای شیمیایی است.

آیا مواردی هستند که یوگا نتواند در درمان اضطراب و افسردگی آن‌ها موثر باشد؟

بله. وقتی افسردگی و اضطراب بسیار جدی باشد، اوضاع آن قدر بد است که تقریباً بیرون آمدن از شرایط نامتعادل غیر ممکن به نظر می‌رسد. از این رو باید به تدریج آن‌ها را با مصرف صحیح داروهای که توسط پزشک تجویز شده است و هم چنین انجام هم زمان تمرینات یوگا، تحت نظر مربی به مرور کاهش دهیم. یوگا در دراز مدت عمل کرده و کمک می‌کند که مصرف داروهای شیمیایی تا میزان بسیار کمی کاهش یابد.

هنگامی که توانایی فرد در زمینه تسلط بر ذهن و احساساتش، با انجام تمرینات بسیار منظم یوگا و درک درست از هدف و معنی زندگی فردی افزایش یافت و در واقع درست

هنگامی که فرد بتواند بینشی درست از شادی و رضایت کسب کرده و نگاهی گذرا به ماوای تمام آرامش‌ها یعنی سکوت عمیق درونی، خلاقیت و دانش داشته باشد، به مرور زمان نیاز به مصرف هرگونه داروی شیمیایی قطع می‌گردد.

www.ketab.ir