



مبارزهٔ ورزش و استرس

دکتر جیمز اس. گوردون، موسس و مدیر مرکز طبی ذهن- بدن ایالت واشنگتن، معتقد است زمانی که شما برای مدت‌های طولانی در معرض استرس قرار می‌گیرید، سیستم عصبی سمپاتیک بدن همچنان با سرعت بالا به کار خود ادامه می‌دهد و تداوم این جریان به بدن شما آسیب می‌رساند. با طولانی شدن این وضعیت فشار عضلانی حاصله منجر به سردرد و دردهای کمر و پشت می‌شود. در این گیر و دار به احتمال زیاد یک سیستم ایمنی ضعیف، مشکلات گوارشی و خستگی مفرط، بی‌خوابی یا افسردگی نیز نصیب شما خواهد شد.

ورزش یکی از مهمترین ابزارها برای مقابله با استرس است. دوره‌های منظم فعالیت بدنی حتی اگر خیلی کوتاه باشد، ثبات و توازن هورمونی و آرامش سیستم عصبی را به ارمغان خواهد آورد. به محض تجربه‌ی یک موقعیت تنش‌زا، کورتیزول و آدرنالین فقط در عرض چند ثانیه سرعت تپش قلب شما را بالا برده، هوشیاری ذهنی‌تان را افزایش داده و موجب افزایش توان عضلانی شما می‌گردد. اما مشکل اینجاست که رزم‌آزایی بیش از حد این نیروها، در مقابل موقعیت‌های استرس‌زا، بدن را از پای درمی‌آورد خصوصاً اگر از طرف شما اقدام متقابلی صورت نگیرد.



خود را چنان بچرخانید که شکم‌تان رو به زمین قرار گیرد. در همین حالت در حالی که زانوهایتان را اندکی خم کرده‌اید، به سمت راست و چپ بچرخید، این حرکت را چهار بار تکرار کنید.

هلیکوپتر

این نرمش، عضلات باسن و قسمت پائین کمر را شل کرده و با وارونگی بدن جریان خون را بهبود می‌بخشد.

طریقه‌ی عمل: روی زمین دراز بکشید و با قرار دادن دست‌هایتان زیر قسمت پائینی کمر، پاها و باسن خود را کاملاً بلند کرده و بالا بیاورید، به طوری که تکیه‌گاه بدن، شانه‌ها و بازوهایتان باشد. هر دو زانو را صاف نگه دارید. نوک پهنه‌ها را کاملاً بکشید و تا آنجا که می‌توانید پاهایتان را از هم باز کنید. پای راست خود را به سمت سرتان و پای چپ را در جهت مخالف آن حرکت دهید. نفس بکشید و با حرکت دایره‌وار، پاها را به طرفین بچرخانید. سپس جای پاها را عوض کرده، این عمل را تا حداکثر ۱۰ بار تکرار کنید. (عکس بالا)

پرش نوبتی

این نرمش موجب تقویت تنفس و عمیق‌تر شدن آن می‌گردد، اکسیژن تازه را به بدن رسانیده و موجب پمپاژ سریع قلب می‌شود که هر دو احساس خوبی در پی دارد.

طریقه‌ی عمل: روی زمین در مقابل یک چهارپایه کوتاه و پهن زانو بنزید. کف دست‌هایتان را روی چهارپایه و زانوی راست خود را مابین دست‌ها روی چهارپایه قرار دهید. دست‌ها طوری قرار گرفته باشند که انگشت‌ها کاملاً زیر شانه‌ها باشند. (برای راحتی بیشتر می‌توانید به جای چهارپایه کوتاه از بلوک‌های یوگا استفاده کنید) نفس عمیق بکشید و در یک حرکت قدرتی با پرش قسمت پائینی بدن جای پاهایتان را عوض کنید، حالا پای چپ شما مابین دست‌هایتان روی چهارپایه قرار گرفته است. لحظه‌ای درنگ کرده سپس دوباره با پرشی قدرتی جای پاهایتان را عوض کنید. این حرکت جلو-عقب را ده دفعه تکرار نمایید. ■

مالا آنقدر فست‌و گنج شده‌اید که محال است استرس پیدا کنید!!

ورزش نه فقط عضلات را تقویت کرده و با سوزاندن کالری موجب دوباره‌سازی قدرت بدنی شما از درون و برون- می‌گردد بلکه سیستم‌های داخلی بدن را که نیازمند بیشترین توجه هستند مورد هدف قرار می‌دهد. با انجام مجموعه‌ای از ورزش‌های آرامش‌بخش و انرژی‌زا که سیستم عصبی بیش از حد تحریک شده شما را بهبود می‌بخشد، قادر خواهید بود با اثرات منفی استرس مقابله نمایید. روزانه ده دقیقه از وقت خود را صرف نرمش‌هایی که در اینجا به شما معرفی خواهیم کرد، نمایید. این حرکات، آمیزه‌ای از حرکات وارونه، جهت بهبود جریان خون به سمت مغز و حرکات نیروبخش، به منظور افزایش جریان خون، می‌باشد. هر گروه از حرکات، روی ستون فقرات متمرکز است زیرا ستون فقرات نقش مهمی در رهایی از تنش‌های جسمی دارد. امتحان کنید: با انرژی‌بخشی به ستون فقرات خود، تمام بدن‌تان سرشار از انرژی می‌شود.

هنوز مطمئن نیستید که ۱۰ دقیقه نرمش روزانه از پس این کار برمی‌آید؟ فراموش نکنید هدف ما «کاهش فشار عصبی» است. پس هدف، بازسازی و ترمیم بدن است نه تحمیل ورزش سنگین.

پاهایتان را به دیوار تکیه دهید.

اینگونه وارونگی ملایم، ذهن را آرام و گرفتگی پشت را برطرف کرده، به عضلات گردن پویایی می‌دهد. در این حالت نیروی جاذبه زمین است که باعث افزایش جریان خون به سمت مغز و قلب شده، حالتی نیروبخش و در عین حال آرام به شما دست خواهد داد.

طریقه‌ی عمل: در حالی که شانه‌ی سمت چپ‌تان به سمت دیوار است، روی زمین بنشینید. سپس به پشت دراز کشیده ابتدا پای چپ و سپس پای راست خود را به دیوار تکیه دهید. هر دو پا را کاملاً صاف به طرف بالای دیوار بکشید. در این حالت سر، شانه‌ها و پشت شما باید کاملاً روی زمین قرار گرفته باشد؛ یعنی بدن‌تان باید به شکل یک زاویه‌ی ۹۰ درجه درآمده باشد. اگر بدن‌تان روی فرم نیست و پشت زانوهایتان درد گرفت، باسن خود را کمی از دیوار دور کنید تا احساس راحتی نمایید. می‌توانید بالش کوچکی نیز زیر باسن و پائین کمرتان قرار دهید. برای یک تا پنج دقیقه در همین حالت باقی بمانید.

حرکت دوار

زمانی که شما در معرض شرایطی نظیر ترافیک صبحگاهی یا مکالمه‌ای نه چندان دوستانه قرار می‌گیرید، تنش و گرفتگی حاصل از آن در اطراف ستون فقرات، خصوصاً گردن، شانه‌ها و قسمت پائین کمرتان احساس می‌شود. این نرمش، نواحی مذکور را شل کرده و انرژی، راحت‌تر جریان می‌یابد. این حرکت فشار موجود در قسمت پائین کمر و ستون فقرات را برطرف کرده، شانه‌ها و گردن‌تان را ماساژ می‌دهد.

طریقه‌ی عمل: صاف بایستید و پاهایتان را به اندازه‌ی تقریباً دو برابر عرض شانه‌ها باز نمایید، پنجه‌های پاهایتان را به سمت بیرون و بازوهایتان را کشیده مانند بال‌های هواپیما قرار دهید. به همراه بازدم خود، دست‌هایتان را بالا ببرید و بدن خود را به سمت راست خم کنید. در همان حالت تنه‌ی