

بهبود کمردرد با یوگا

ارسال کننده : غزال غزنوي

با گسترش روزافزون زندگي ماشيني و بي تحرکي کنوني روز به روز بر شمار مبتلایان به کمردرد افزوده مي شود. شیوه زندگي عصر ماشيني و فناوريهاي صنعتي انسان امروزي را به پشت ميزنشيني و کم تحرکي خو داده است. بي تحرکي و نشستن و ایستادن در وضعيتهاي نامناسب باعث ضعف ماهیچه هاي بدن به ویژه نواحی اطراف ستون فقرات مي شود. این ضعف ماهیچه اي همراه با کاهش فاصله مفاصل میان مهره هاي کمری که بر اثر افزایش سن و قرار گرفتن در وضعيتهاي نامناسب ایجاد مي شود، باعث پیدایش انقباضات ناخواسته ماهیچه هاي ناحیه کمر و تحت فشار قرار گرفتن ریشه هاي عصبی موجود در این ناحیه خواهد شد. از این رو برای پیشگیری از بروز کمردرد و نیز درمان آن مي بایست ماهیچه هاي ناحیه کمری را تقویت و تنشها و گرفتگیهاي مزمن آنها را برطرف کرد. با این کار نه تنها گرفت (spasm) عضلات کمری که خود یکی از علل شایع کمردرد است برطرف مي شود بلکه فاصله میان مهره هاي ستون فقرات کمری نیز در حد طبیعی باقی خواهد ماند و از تحت فشار قرار گرفتن اعصابی که از لای مهره هاي عبور مي کنند نیز جلوگیری خواهد شد.

بر پایه اصول سبک سیکلیک یوگا در صورتی که توالی آساناهایی که به دنبال یکدیگر انجام مي شود به گونه اي صحیح انتخاب شود مي توان ضمن افزایش اثرات سودمند هر آسانا، آساناي بعدی را نیز به گونه اي انتخاب کرد که آثار مفید آساناي قبلی تقویت و از بروز هرگونه عکس العمل ناخواسته در طی اجرای تمرینها نیز پیشگیری شود.

در سبک سیکلیک یوگا با توجه به همین اصول مجموعه اي از آساناهای یوگا با ترتیب ویژه اي انتخاب شده اند که ضمن تقویت ماهیچه هاي کمر و مفاصل بین مهره اي کنششهای مناسبی در بافتهای نرم (soft tissue) اطراف ستون فقرات کمری ایجاد مي کنند و باعث حفظ فاصله مهره ها در حد طبیعی مي شوند. هنگامی که مهره هاي کمری در فاصله مناسبی نسبت به یکدیگر قرار داشته باشند خون رسانی به عناصر موجود در فضای مفصلی در حد مطلوب باقی خواهد ماند و به اعصاب ناحیه نیز کوچکترین فشاری وارد نخواهد شد.

این مجموعه از آساناها که "سیکل تقویت کمر" نام گرفته اند شامل دوازده حرکت است که پی در پی و یکی پس از دیگری با فواصل مکث معین انجام مي شوند. اجرای آساناهای این سیکل علاوه بر ماهیچه ها و مفاصل ستون فقرات کمری در سلامتی مفاصل ران و زانو نیز نقش به سزایی دارد. آساناهای این سیکل همچنین در پیشگیری از بروز یوکی استخوان و آرتروز مفاصل نیز موثر است. برای برخورداری از آثار سودمند حرکات این سیکل مي بایست آنها را دست کم روزی يك بار و به مدت ۲۰ روز انجام داد. فاصله زمانی مکث در هر حرکت پنج ثانیه است.

حرکت ۱- پاون موکتاسانا (Pavanmuktasana)

تک پا:

روي زمین دراز بکشید. پای راست را از زانو خم کنید و روی سینه بیاورید. دستها را روی ساق پا قلاب کنید و زانو را به سمت سینه کشش دهید. زانوی پای چپ را منقبض نموده و کف آن را عمود بر زمین

نگه دارید. همراه با دم سر را از زانو بلند کنید و چانه را به زانو نزدیک کنید. در این وضعیت آرنجها را از بدن دور کرده و شانه ها را روی يك محور نگه دارید. در برگشت از حرکت، اول سر را پایین بیاورید سپس پا را رها کنید.

جفت پا:

هر دو زانو را روی سینه بیاورید و دستها را روی ساق پاها قلاب کنید. همراه با دم سر را از روی زمین بلند و چانه را به زانو نزدیک کنید. در این وضعیت زانوها جفت، کف پاها عمود بر زمین و آرنجها از بدن دور باشند. در این وضعیت برای لحظاتی باقی بمانید سپس همراه با بازدم سر را پایین بیاورید و به حالت اول برگردید.

حرکت ۲- کبرا

(۱) کف دستها را کنار ران پا قرار دهید و همراه دم، سر خود را از روی زمین بلند کنید.
(۲) کف دستها را کنار صورت روی زمین قرار دهید به نحوی که ساعدها با بدن مماس شوند. سپس همراه دم بدن را تا قفسه سینه بلند کنید. در این حالت آرنجها روی زمین باقی بمانند.

حرکت ۳- سپس مجدداً حرکت پاوان موکتاسانا (Pavanmuktasana) را تکرار کنید.

حرکت ۴- بیچ کمر

به پشت دراز بکشید و پاها را از زانو خم کنید. دستها را زیر سر قلاب نمایید. زانوها را همراه با بازدم به سمت راست و سر و گردن را به سمت چپ بگردانید. حداکثر به مدت ۲۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. سپس حرکت را در جهت مقابل انجام دهید.

حرکت ۵- مرجاراسانا (Marjarasana)

روی زمین بنشینید و در وضعیت چهار دست و پا قرار بگیرید. دستها و پاها را به اندازه عرض شانه از هم فاصله دهید. در این وضعیت بازوها، رانها، ساق و کف پاها به موازات هم قرار گیرند و دستها و رانها بر زمین عمود باشند. کف دستها و روی پنجه پاها کاملاً بر زمین مماس باشند. عضلات صورت آرام و سر در امتداد ستون مهره ها باشند. ابتدا همزمان با دم عمیق کمر خود را گود کنید، سر را کمی عقب ببرید و قفسه سینه را نیز به سمت سر کشش دهید. سپس همزمان با بازدم، گودی کمر را رها و عضلات کمر را منقبض کنید و چانه را تا حد امکان به گودی گردن نزدیک نمایید. در طول حرکت دستها باید صاف و کشیده باقی بمانند. حرکت را همراه با دم و بازدم به تعداد ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

حرکت کششی:

از وضعیت مرجاراسانا، دست راست را از روی زمین بلند کنید و به سمت جلو کشش دهید. سپس پای چپ را از روی زمین بلند کنید و به سمت عقب کشش دهید. در این حالت باید پنجه پا کشیده و به موازات زمین قرار گیرد. هر دو مفصل ران را در يك امتداد نگه دارید و شانه و قفسه سینه را به موازات زمین نگه دارید. برای لحظاتی در این حالت باقی بمانید و به حالت اولیه برگردید. حرکت را در سمت مقابل نیز انجام دهید.

حرکت ۶- شاشانکاسانا (Shashankasana)

در وضعیت ویراسانا قرار بگیرید. کف دستها را مقابل زانو روی زمین قرار دهید. سپس زانوها را تا حد امکان از هم دور و به طرفین باز کنید. دستها را به آرامی به سمت جلو ببرید و پیشانی را روی زمین قرار دهید. در این وضعیت باید دستها کشیده، قفسه سینه رها و پشت صاف باشد. در برگشت از حرکت ابتدا سر را بلند کنید، وزن را به کف دستها منتقل و قفسه سینه را از روی زمین بلند نمایید. سپس با کمک دستها به حالت اول بازگردید.

حرکت ۷- ستوابانداسانا (Setubandasana)

به پشت روی زمین دراز بکشید و پاها را از زانو خم کنید. پاها به اندازه عرض لگن از هم فاصله داشته باشند و پاشنه پاها از باسن کمی دور باشد. ابتدا باسن را کمی بلند کرده انگشتان دستها را زیر بدن به هم قلاب کنید. سپس به آرامی لگن را از روی زمین بلند کرده تا حد توانایی آن را بالا ببرید. در این وضعیت کف پاها و دستها کامل روی زمین باقی می ماند و چانه به سینه نزدیک می شود برای لحظاتی در این حرکت باقی مانده سپس به حالت اولیه برگردید.

بعد به پشت روی زمین قرار بگیرید و پاها را از زانو خم کنید. سپس همراه با دم، دستها را به صورت صاف و مستقیم بالای سر ببرید و همراه بازدم سعی کنید کف دستها را روی زانوها قرار دهید. در این حالت سر و شانه های شما نیز باید از زمین بلند شود. حداکثر به مدت ۳۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید، سپس به حالت اول بازگردید و این حرکت را مجدداً تکرار کنید.

لیلا کاظمی

مربی یوگا

برگرفته از درسهای استاد مایا