

با کدام ورزش راحت بخوابیم؟

15 خرداد 1402

یک جلسه تمرینی کششی و مدیتیشن کوتاه قبل از خواب، می‌تواند خواب را بهبود بخشد، احساسات مثبت را تقویت کند و بهبودی از استرس روحی و جسمی را افزایش دهد. ایجاد یک تغییر کوچک در برنامه شبانه می‌تواند به شما کمک کند بهتر بخوابید، انگیزه و اعتماد به نفس خود را افزایش دهید، همزمان با کاهش غم و اندوه، اضطراب و تنش همراه باشید. اگر خوب نمی‌خوابید یا احساس استرس و اضطراب می‌کنید، مطمئناً تنها نیستید و در سال‌های اخیر، «فقدان تندرستی» سیاره زمین را فراگرفته است و احساس اضطراب و افسردگی را نسل به نسل منتقل کرده است.

بر اساس گزارش سال ۲۰۲۲ بهداشت روانی سازمان جهانی بهداشت، میزان [افسردگی](#) و اضطراب در سال اول همه‌گیری ویروس کرونا، بیش از ۲۵ درصد افزایش یافت و به نزدیک به یک میلیارد نفر اضافه شد که قبلاً با یک اختلال روانی زندگی می‌کردند.

تخمین زده می‌شود که در حال حاضر از هر هشت نفر یک نفر با بیماری روانی زندگی می‌کند. تنها در ایالات متحده ۵۰ میلیون نفر از بیماری روانی رنج می‌برند و ۲۱ میلیون بزرگسال آمریکایی با افسردگی زندگی می‌کنند. شواهد و درک فزاینده‌ای در مورد اینکه چگونه فعالیت بدنی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های روانی را کاهش دهد و در عین حال به ارتقای سلامت روانی طولانی‌مدت کمک می‌کند، وجود دارد. یک متاآنالیز گسترده نشان داده است که ۸۹ درصد از تمام تحقیقات منتشر شده مرتبط بین سال‌های ۱۹۹۰ و ۲۰۲۰، یک رابطه مثبت آماری معنادار، بین فعالیت بدنی و سلامت روان را شناسایی کرده‌اند و به لطف آخرین یافته‌ها ما اکنون نسخه ورزشی بهینه‌ای را برای سلامت روان و همچنین انواع خاصی از تمرینات می‌دانیم که به کاهش منفی‌گرایی کمک می‌کند.

یک مطالعه تغییر دهنده زندگی اخیراً نشان داد که یک جلسه تمرینی کششی و مدیتیشن کوتاه قبل از خواب، می‌تواند خواب را بهبود بخشد، احساسات مثبت را تقویت کند و بهبودی از استرس روحی و جسمی را افزایش دهد. مزایای این کشش قبل از خواب زمانی آشکار شد که شرکت‌کنندگان در مطالعه یک توالی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای کشش و مدیتیشن ۱۰ دقیقه‌ای را بر اساس برنامه بادی بالانس انجام دادند. آن‌ها این کار را سه شب در هفته فقط به مدت دو هفته انجام دادند. در طول این مدت، محققان رضایت از زندگی، احساسات، کیفیت خواب و تغییرات ضربان قلب آنها (HRV) را ارزیابی کردند. شش جلسه کوتاه در طول دو هفته تمام چیزی است که برای تقویت مثبت، خواب، انگیزه و شادی لازم است.

بر اساس این مطلب که از سوی بیتا بردبار آذری، متخصص فیزیولوژی ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: بادی بالانس ترکیبی از منتخب حرکتهای اصلاح شده تای چی، یوگا و پیلاتس است که در انتهای برنامه تمرینی خود، دارای آرام‌سازی و ریلکسیشن خاص این رشته بوده و فرد تمرین کننده را پس از به چالش کشیدن ۴۵ دقیقه‌ای و داشتن برنامه تمرینی استاندارد برای تمامی عضلات و ساختار بدن وارد فاز آرام‌سازی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای می‌کند.

فوق العاده خواهد بود که هر فرد در هر جلسه تمرینی بدون نیاز به هرگونه ابزار ورزشی و تنها با وزن بدن و توانایی شخصی هم جسم را به چالش بکشد و هم روان را از دغدغه های روزمره دور سازد؛ از این بابت عنوان بادی بالانس به معنای متعادل سازی جسم و روح، انتخاب شده است و همانطور که اشاره شد این رشته بدون ابزار بوده و فرد تمرین کننده نباید هیچ گونه کفش و پوششی داشته باشد.

در دنیای مدرن امروز، ورزش بادی بالانس به عنوان ورزشی مهندسی شده به همه افراد توصیه می شود و با شعار کلی خلق جادوی تناسب اندام از جمله روش های مدرن علمی ورزش است که با رویکرد تلفیق روش های تمرینی همگن در سال ۱۹۹۷ ایجاد و در سال ۱۳۸۹ در کشور معرفی شد.

تغییرات ضربان قلب HRV اندازه گیری تغییر زمان بین ضربان قلب است. تفاوت های کوچک در طول این فواصل، نشانه ای از یک سیستم قلبی عروقی سالم است و نشان می دهد که یک فرد در وضعیت بهینه بهبودی قرار دارد. در کمال تعجب، هرچه تنوع بیشتری بین ضربات داشته باشیم، بهتر است! هرچه HRV بالاتر باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که از استرس به آرامش تبدیل شویم، به این معنی که برای مقابله با فشارهای زندگی روزمره مجهزتر هستیم. مطالعات نشان می دهد HRV پایین با اضطراب و افزایش خطر بیماری قلبی عروقی مرتبط است.

انجام جلسه در عصر به طور طبیعی باعث ایجاد حس آرامش عمیق در پایان روز می شود که منجر به خواب با کیفیت و دیدگاه مثبت تری خواهد شد.



دکتر جینگر گوتشال، محقق ارشد، می گوید که در مقایسه با گروه کنترل، افرادی که بادی بالانس عصرانه انجام می دهند تغییرات قابل توجهی را در هر متغیر گزارش کردند؛ بهبود HRV □ کیفیت خواب، اعتماد به نفس، انگیزه و کاهش اضطراب، تنش و غم. او توضیح می دهد که اهمیت انجام جلسه در عصر این است که به طور طبیعی با ایجاد حس آرامش عمیق در پایان روز همراه است و منجر به خواب با کیفیت و دیدگاه مثبت تری در آینده می شود.

تنها شش جلسه می تواند به اندازه کافی تغییرپذیری ضربان قلب (HRV) را افزایش دهد و مزایای کلیدی از جمله بهبود ۱۵ درصد کیفیت خواب، ایجاد ۳۹ درصد افزایش در احساسات مثبت مربوط به اعتماد به نفس، کاهش ۳۹ درصد احساس غم و اندوه و منفی گرایی، افزایش ۲۹ درصد انگیزه، کاهش ۲۶ درصدی در احساسات منفی و اضطراب و تنش و نیز افزایش ۱۸ درصدی رضایت از زندگی روزمره به

همراه خواهد داشت.

برایس هستینگز، رئیس لس‌میلز، می‌گوید این یافته‌ها خبر خوبی برای هر کسی است که نیاز به بهبودی از استرس‌های روحی و جسمی زندگی مدرن دارد. محبوبیت زیاد «بازیابی و ریکاوری» اغلب نادرست دانسته می‌شود. فرض بر این است که این تنها چیزی است که ورزشکاران و افراد با عملکرد بالا به آن نیاز دارند. حقیقت این است که همه ما به بهبودی و ریکاوری نیاز داریم حتی در زندگی، نه فقط در ورزش. او می‌افزاید: «این مطالعه نشان می‌دهد که ما می‌توانیم از طریق تمرینات حرکتی ساده و هدفمند و تمرکز حواس، بهبودی از استرس و خستگی روزمره را افزایش دهیم.»

بهبتر از همه، گوتشال می‌گوید: «تحول می‌تواند با تغییرات کوچک اما ثابتی که برای همه قابل دسترسی است رخ دهد. برای شروع بادی بالانس نیازی به داشتن سطح خاصی از تناسب اندام ندارید و با انجام منظم آن می‌توانید از همان مزایایی که شرکت‌کنندگان در مطالعه به دست آوردند، لذت ببرید.»