

بناام فءا

بانءاها و فشار فون :

بانءاها گروهی از قفل های فیزیکی هستند که امکان کنترل انءام های مختلف بدن و اعصاب را برای فرد تمرین کننده ، فراهم می آورند . کلمه "بانءا" به معنی "نگه داشتن یا ممکه بستن" است .این قفل ها، توسط انقباض نوامی مختلف بدن، مانند گلو، شکم و نامیه پرینه ایجاد می شوند، انءام های بدن را ماساژ می دهند و انرژی روانی را به وسیله تمریک مراکز انرژی و پرانا، آزاد می کنند. آنها به جهت دهی دوباره پرانا و قوی کردن کل بدن کمک می کنند.

در گزارشی در رابطه با اثر بانءاها بر میزان ضربان قلب، برون ده قلب و فشار برون ده قلب، از کی،بی،گوپال.اس لاکش من و ام.باتمنابن از گروه فارغ التمصیلان بیولوژی و آناتومی موسسه تحقیقات و آموزش پزشکی جاواهارلال هند، یافته های جالبی ارائه شده است. مطالب زیر، اهم اثرات یوگا بر امکان درمان فشار فون است.

گزارش بیان می کند که طی آزمایش های انجام شده روی ۱۸ فراگیر یوگا، سیستم قلبی عروقی آنها به شکل مفیدی بوسیله کاهش ضربان قلب و فشار فون در مءدوده های فیزیولوژیکی تمت تاثیر قرار گرفت . گوپال و

همکاران، مشاهده کردند که این حالت می تواند به دلیل افزایش جریان خون محیطی به هنگام انجام بانداها همراه با پرانایاما، رخ دهد. این وضعیت نشان می دهد که کاهش تمریک اعصاب سمپاتیک عروق فونی محیطی، موجب (هایی ذهن و بدن می شود.

بر اساس گزارش گوپال و همکاران، در جالاندا باندا (قفل مرکز گلو)، با اینکه شریان های کاروتید به دلیل خم شدن گردن به جلو و بالا آمدن دنده های قفسه سینه که قطر پایه گردن را افزایش می دهند، دچار کشش می شوند، گیرنده های فشار در شریان های کاروتید، تمریک نمی شوند.

گوپال معتقد است این وضعیت، در کاهش فشار خون افراد معمولی (نه کسانی که دارای فشار خون بالا هستند) موثر است.

افزایش دیامتر سینه (مجم قفسه صدری) بوسیله اودیانا باندا (انقباض شکمی) نیز، ایجاد می شود. طبق مدارک تجربی، این وضعیت نیز در کاهش فشار خون موثر است.

اگرچه این روش ها فشار خون بالا را درمان نمی کنند، اما می توانند برای پیشگیری از ابتلا به بیماری فشار خون بالا، مورد استفاده قرار گیرند.

مترجم: آنیتا ملکی- مربی یوگا

منبع: Yogamag (Apr 1979)