

## عنوان مقاله:

یوگا و تاثیرات آن بر کاهش استرس

## محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی اسرار زندگی هولستیک با رویکرد علوم پزشکی، تغذیه و بهداشت روانی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

نگار ترکمان نژاد - دانش آموز پایه دهم، کرج، ایران.

سارا نوروزی فر - کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

## خلاصه مقاله:

یوگا یکی از روش های موثر برای کاهش استرس و اضطراب است. یوگا با تمرکز بر تنفس عمیق، حرکات کششی و مراقبه، به آرامش ذهن و بدن کمک می کند. مطالعات نشان داده اند انجام مرتب یوگا باعث کاهش سطح هورمون استرس یعنی کورتیزول می شود. همچنین یوگا با بهبود خواب و افزایش انعطاف پذیری، سبب تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر استرس می گردد. این مقاله با بررسی مطالعات انجام شده، به صورت علمی تاثیر حرکات و تمرینات یوگا را بر کاهش علائم جسمی و روانی ناشی از استرس و اضطراب ارزیابی می کند. نتایج نشان می دهد یوگا می تواند به عنوان یک روش مکمل در کنار درمان های پزشکی برای مدیریت استرس به کار رود.

## کلمات کلیدی:

یوگا، سلامت روان، کاهش استرس

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1920797>

