

## عنوان مقاله:

یوگاتراپی در پیشگیری و درمان بیماری های جسمی و روانی

## محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

نیما ملامحی الدین - کارشناسی روانشناسی عمومی

رقیه دهقانی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی

هلیا طایفه مهدیخان - روانشناس بالینی

فرشته یزدانی ساریجه - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی

## خلاصه مقاله:

امروزه، با توجه به ساختار پیچیده و صنعتی جامعه، افراد با میزان زیادی استرس و فشار روانی دست و پنجه نرم می کنند که موجبات ناراحتی های روحی و روانی افراد را فراهم می آورد. از طرفی با توجه به اینکه ارتباط قوی و نیرومندی ما بین جسم و روان وجود دارد، ناراحتی های روانی در جسم به صورت بیماری های جسمانی نمود پیدا می کنند. بنابراین با طیف وسیعی از بیماری ها روبرو هستیم که علل آنها ریشه در روان آزرده افراد دارد و اضطراب و استرس شایع ترین دلیل بروز آن هاست. در فرآیند درمان اینگونه بیماری ها طب مکمل در تسریع روند طب رایج کمک فراوانی می نماید. یوگا به عنوان یکی از روش های طب مکمل با انجام تمرین های آرام سازی و وانهادگی و همچنین حرکاتی به ظاهر نرمشی و ورزشی که بیشتر بر روی غدد درون ریز تأثیر گذار هستند، نقش پر رنگی را در تسریع روند بهبودی بیماران دارد.

## کلمات کلیدی:

یوگا، طب مکمل، یوگادرمانی، سلامت روانی، وانهادگی، مدیتیشن

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/394725>

