

عنوان مقاله:

تاثیر حرکات فیزیکی و موزون آیینی و مناسکی بر سلامت روان تنی

محل انتشار:

طب و تزکیه، دوره 24، شماره 3 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسنده:

امیر کاووس بالا زاده - دانشکده معماری و هنر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: در سال های اخیر، توجه زیادی به تحقیق بر روی اثرات روان تنی حرکات فیزیکی و مناسکی مذهبی شده است. این مطالعه با هدف تعیین تاثیر حرکات فیزیکی و موزون آیینی و مناسکی بر سلامت روان تنی انجام شد. مواد و روش ها: در یک مطالعه مروری مقالات مرتبط با موضوع از طریق جستجو از پایگاه داده ها و سایت های معتبر و تحقیق کتابخانه ای مبتنی بر مقالات موجود با استفاده از کلید واژه های تاثیر حرکات فیزیکی بر سلامت روح و جسم بررسی و مورد تحلیل قرار گرفت. تحقیقات در این زمینه بخصوص بر تاثیر روانی مذهبی حرکات فیزیکی و موزون بویژه تفکر و تمرکز دقیق در مذاهب شرقی از جمله اسلام و هندو متمرکز بوده است. همچنین بررسی هایی در رابطه با حرکات فیزیکی موجود در مراسم های آیینی اقوام مختلف صورت گرفته است که بر سلامت روان و جسم انسان تاثیرگذار بوده است. یافته ها: حرکات فیزیکی آیینی در واقع نوعی ورزش فعال و غیر رقابتی است که اثرات مثبتی بر روی سلامتی فیزیکی و روانی فرد می گذارد. در اسلام نیز حرکات مناسکی و آیینی تاثیر قابل توجهی بر سلامت روح و روان دارد و بررسی های سال های اخیر تاثیر حرکات دقیق، منسجم و منظم این اعمال را در کنار دعا هایی که توسط فرد صورت می پذیرد بر امواج مغزی و سیستم اعصاب خودمختار را نشان داده اند. نتیجه گیری: بررسی ها حاکی از تاثیر توأمان حرکات فیزیکی و ذکر های صورت گرفته در حین مناسک مذهبی مسلمانان و سایر ادیان بر کاهش تنش، هیجان و ریسک بیماری های قلبی عروقی در افراد شرکت کننده در مراسم فوق است.

کلمات کلیدی:

حرکات فیزیکی، حرکات موزون آیینی، مذهب، حرکات مناسکی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/874570>

