

## یوگا و خوردن هشیارانه

ترجمه و ویرایش: سحر طاهباز، امیرحسین ایمانی

منبع: <http://www.sciencedaily.com/releases/2009/08/090803185712.htm>

بر اساس مطالعه‌ای که در مرکز تحقیقات سرطان فرد هاجینسون صورت گرفته است مشخص شد که تمرین منظم یوگا با خوردن هشیارانه در ارتباط است و افرادی که هشیارانه غذا می‌خورند کمتر احتمال دارد که دچار چاقی شوند (ساینس دیلی، ۱۶ آگوست ۲۰۰۹).

مطالعات آلن کریستال که ۴ سال پیش نشان دادند تمرین‌های منظم یوگا می‌توانند از بروز چاقی در میان‌سال‌ها جلوگیری کرده و به کاهش وزن افرادی که اضافه وزن دارند کمک کنند، انگیزه انجام مطالعه حاضر شدند. در آن زمان محققان بر این باور بودند که تاثیر یوگا بر کاهش وزن بیش از آنکه ناشی از فعالیت بدنی یوگا باشد ناشی از افزایش آگاهی فرد از بدن خویش است؛ به ویژه افزایش حساسیت نسبت به گرسنگی و سیری. مطالعات بعدی این فرض محققان را مورد تایید قرار دادند.

کریستال، رییس برنامه پیشگیری از سرطان در بخش علوم بهداشت عمومی مرکز هاجینسون می‌گوید: "در مطالعه‌ی قبلی به این نتیجه رسیدیم که افرادی که تمرین یوگا می‌کنند در مقایسه با افرادی که این کار را نمی‌کنند، در طول یک دوره‌ی ده ساله میزان کمتری به وزن اضافه شده بود. و این نتیجه مستقل از فعالیت بدنی آنها و الگوی تغذیه‌ی‌شان بوده است. فرض ما این است که هشیاری- مهارتی که در ضمن انجام یوگا به صورت مستقیم یا غیرمستقیم آموخته می‌شود- می‌تواند بر رفتار خوردن تاثیر بگذارد".

محققان نشان داده‌اند که افرادی که هشیارانه غذا می‌خورند - افرادی که از دلیل غذا خوردن خود آگاهند و وقتی احساس سیری می‌کنند دست از خوردن می‌کشند- وزن کمتری نسبت به افرادی داشتند که غیرهشیارانه غذا می‌خورند- افرادی که زمانی غذا می‌خورند که گرسنه نبودند و یا در پاسخ به اضطراب و یا افسردگی اقدام به خوردن می‌کردند. همچنین محققان میان تمرین یوگا و خوردن هشیارانه ارتباط پیدا کردند در حالی که چنین ارتباطی میان سایر انواع فعالیت‌های بدنی نظیر پیاده روی یا دویدن و خوردن هشیارانه به دست نیامورد. بنابراین، این یافته‌ها نشان می‌دهند که یوگا می‌تواند هشیاری ما را در خوردن افزایش دهد و در طول زمان موجب افزایش وزن کمتری گردد و این تاثیر ارتباطی با جنبه‌ی فعالیت بدنی یوگا ندارد.

به اعتقاد کریستال، یوگا به شیوه‌های مختلف هشیاری را پرورش می‌دهد: توانایی اتخاذ یک وضعیت بدنی چالش برانگیز و مشاهده‌ی این ناراحتی بدنی به شیوه‌ای غیرقضاوتی همراه با ذهنی پذیرا و آرام و تمرکز بر نفس. این توانایی برای آرام و مشاهده‌گر ماندن در طی وجود یک ناراحتی بدنی به فرد یاد می‌دهد که چگونه در سایر موقعیت‌های چالشی نظیر دست از غذا کشیدن هنگامی که در مقابل یک غذای خوشمزه قرار می‌گیرد، و یا غذا نخوردن هنگامی که گرسنه نیست، آرامش خود را حفظ کند.