



**حساس نفخ و رفلکس گاز و اسید معده ناراحت کننده و حتی دردناک است اما خوشبختانه می توان برای رفع این مشکلات از یوگا با حرکاتی مانند حالت سگ و صندلی و به پایین، استفاده کرد.**

ه گزارش 90 البرز به نقل از **تکناک**، پوزیشن هایی در یوگا وجود دارد که برای رفع مشکلات ناشی از نفخ و رفلکس گاز و اسید معده بسیار موثر است. در این مطلب به شریح این موارد پرداخته خواهد شد.

#### **پوزیشن های یوگا برای تسکین گاز و نفخ معده**

نجام 6 تمرین یوگا زیر می تواند برای نفخ و گاز معده مفید باشد:  
انوهای بغل شده در سینه  
پیچش ستون فقرات  
حالت پل

پیچش ستون فقرات یک پا نشسته

حرکت خم به جلو نشسته

نلب بازکن نشسته

انوهای بغل شده در سینه یا "آپاناسانا"

رای تسکین نفخ و دردهای گاز معده، می توانید این کشش ساده را انجام دهید. که به عنوان حالت تسکین باد نیز شناخته می شود.  
نراز بکشید، ریلکس کنید و نفس بکشید و دستان خود را روی زانوهای خود قرار دهید.

فس خود را بیرون دهید و زانوهای خود را روی سینه خود بغل کنید.

انوهای خود را از یک طرف به سمت دیگر تکان دهید تا کشش را به حداکثر برسانید.

پنج تا ده بار نفس بکشید و سپس زانوهای خود را رها کنید.

ین حرکت را چند بار دیگر تکرار کنید.

گر نیاز به اصلاح این تمرین دارید:

انوهای خود را تا جایی که راحت است بالا بیاورید.

رای تغییر کشش، می توانید یک طرف را در یک زمان انجام دهید. در حالی که پای چپ خود را کشیده بگذارید، زانوی راست خود را بالا بیاورید و آن را برای پنج ثانیه یا بیشتر نگه دارید.

سپس همین کارها را در سمت دیگر انجام دهید.

#### **پیچش ستون فقرات**

ز این حالت پرخشی برای تسکین و تقویت حرکات داخلی معده خود استفاده کنید.

نراز بکشید، زانوهای خود را در آغوش بگیرید و نفس بکشید.

هنگام بازدم، زانوهای خود را به سمت چپ بیندازید و با استفاده از دست چپ آنها را به آرامی به سمت پایین فشار دهید.

سپس سر خود را بچرخانید و دست خود را به سمت راست دراز کنید.

بنج تا ده بار نفس بکشید.

فس کشیدن را ادامه دهید و دست ها و زانوها را به مرکز برگردانید.

از طرف دیگر حرکات گفته شده را تکرار کنید.

### حالت پل یا "Setu Bandha Sarvangasana"

بین وارونگی ملایم به جریان خون شما کمک می کند و باعث می شود احساس انرژی بیشتری کنید.

روی زمین دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید.

زانوها را کنار بدن و پاهایتان را صاف روی زمین نگه دارید.

اسن خود را به سمت بالا حرکت دهید تا قفسه سینه شما کشش خوبی داشته باشد.

اسن خود را شل کنید.

از صورت نیاز مراحل را تکرار کنید.

یک اصلاح برای این تمرین این است که هنگام قوس دادن به کمر و باز کردن سینه، دستان خود را زیر خود نگه دارید. همچنین می توانید دست های خود را به هم قفل کنید.

### پیش ستون فقرات یک پا نشسته

از آنجایی که این ژست چرخشی را در حالت نشسته انجام می دهید، کنترل بیشتری بر کشش خود دارید.

پاهای خود را دراز کنید.

انوی راست خود را خم کنید و پاشنه پا را نزدیک بدن قرار دهید.

ازوی راست خود را پشت سر خود بگیرید و کف دست خود را روی زمین قرار دهید. آرنج چپ شما به خارج از زانوی راست می رود تا به شما کمک کند بیچید.

بنج ثانیه یا بیشتر نفس بکشید و هر بار که بازدم می کنید، کشش را عمیق تر کنید.

سپس بدن را رها کنید و در طرف دیگر حرکات را تکرار کنید.

### ۴ حرکت خم به جلو نشسته یا "Paschimottanasana"

بین کشش ساده به شما کمک می کند آرام شوید و مقداری از استرسی را که بر هضم غذا تأثیر می گذارد، از بین ببرد.

روی زمین بنشینید و پاهای خود را در مقابل خود قرار دهید.

پشت خود را صاف نگه دارید، به آرامی با باسن به جلو بچرخید و تنه خود را پایین بیاورید.

کشیدن پنج تا ده نفس عمیق، در این حالت بمانید.

همچنین شما می توانید تا حد امکان خود را پایین بیاورید، بدن را رها و کشش را احساس کنید.

### قلب بازکن نشسته

بین حرکت شکم شما را کشیده و درد شکم را کاهش می دهد.

روی پاشنه های خود بنشینید و به عقب تکیه دهید، کف دست های خود را حدود 20 سانتی متر پشت سر خود قرار دهید، در حالی که نوک انگشتان به سمت دور از بدن باشد.

دستان خود را به زمین فشار دهید، قفسه سینه خود را بالا بیاورید و پشت خود را قوس دهید.

شما باید احساس کنید که باسن، خود را به پاشنه پا فشار می دهد.

کشش را با پایین آوردن سر خود به پشت خود افزایش دهید.

کشش را در گلو و سینه خود احساس کنید.

بنج ثانیه نفس نگه دارید و سپس در حالت عادی بنشینید.

شما همچنین می توانید این حرکت را در حالی که روی صندلی نشسته اید انجام دهید. قفسه سینه خود را بالا بیاورید، کمر خود را قوس دهید و کشش را احساس کنید.