

6 وضعيات يوغا فعّالة للتخفيف من الإمساك وتحسين الهضم بشكل طبيعي

7 سبتمبر، 2025



الإمساك حالة شائعة تحدث عندما تتأخر حركة الأمعاء، وغالباً ما تكون مصحوبة بالانتفاخ في المعدة. ولحسن الحظ، تشير خبراء اليوغا إلى أن بعض الوضعيات يمكن أن تساعد في تحسين عملية الهضم وتنظيم حركة الأمعاء، ما يجعلها وسيلة طبيعية للتخفيف من الإمساك دون الحاجة إلى أدوية.

ويُعزى الإمساك غالباً إلى نقص الألياف والسوائل في النظام الغذائي، وقلة النشاط البدني، أو بعض الأدوية. وتساعد وضعيات اليوغا على تحفيز الجهاز الهضمي وتحسين وظائف الأمعاء، خاصة عند ممارستها بانتظام.

إليك أبرز الوضعيات التي ينصح بها الخبراء وفق تقرير لـ«ذا هيلث سايت»:

وضعية مالاسانا (Malasana) - وضعية القرفصاء التي تخفف الضغط في أسفل البطن.

وضعية الكوبرا (Cobra Pose) - تمدد عضلات البطن وتحفز حركة

الأمعاء .

وضعية القطه-البقرة (Cat-Cow Pose) - تدليك الأمعاء وتخفيف الانتفاخ.

الانحناء الأمامي (Forward Bend) - تمدد عضلات الظهر والساقين وتخفيف التوتر.

وضعية الصاعقة (Vajrasana) - استرخاء يساعد على الهضم وتهئية الجسم.

وضعية المثلث (Triangle Pose) - فتح عضلات الجذع وتعزيز التوازن والتركيز.

ورغم أن هذه الوضعيات آمنة لمعظم الأشخاص، يُفضل أن يتدرب المبتدئون تحت إشراف مدرب يوغا مختص لتجنب الإصابات وضمان تأدية الوضعيات بشكل صحيح. كما أن الممارسة اليومية لهذه التمارين يمكن أن تعزز صحة الجهاز الهضمي وتقلل الحاجة للأدوية.