

تأثیر یوگا بر کیفیت زندگی سالمندان: از بهبود جسمی تا سلامت روانی

الهام افتخاری قینانی*

استادیار فیزیولوژی ورزشی، مرکز تحقیقات طب ورزشی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران

e.eftekhari66@gmail.com

چکیده

مقاله حاضر به تحلیل تأثیر یوگا بر کیفیت زندگی سالمندان و چالش‌ها و فرصت‌های مرتبط با آن می‌پردازد. با افزایش جمعیت سالمندان، توجه به سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی این گروه سنی اهمیت بیشتری پیدا کرده است. یوگا به عنوان یک روش مؤثر و کم‌هزینه، می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی سالمندان کمک کند. این تمرینات به تقویت انعطاف‌پذیری و تعادل کمک کرده و همچنین می‌توانند استرس را کاهش دهند و احساس آرامش را افزایش دهند. با این حال، سالمندان در انجام یوگا با چالش‌هایی مانند محدودیت‌های حرکتی، خطرات آسیب‌دیدگی و دسترسی ناکافی به امکانات ورزشی مواجه هستند. نگرش‌های منفی اجتماعی نسبت به ورزش در سنین بالا و عدم حمایت خانواده و جامعه نیز از دیگر موانع مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی به شمار می‌روند. این مقاله بر فرصت‌های توسعه برنامه‌های ورزشی مناسب برای سالمندان تأکید دارد. طراحی برنامه‌های ویژه متناسب با نیازهای این گروه سنی و آموزش مربیان می‌تواند به افزایش مشارکت آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی کمک کند. در نهایت، پیشنهاد می‌شود که تحقیقات بیشتری در زمینه تأثیرات یوگا بر کیفیت زندگی سالمندان انجام شود تا راهکارهای مؤثری برای ارتقاء سلامت عمومی این گروه شناسایی گردد.

واژگان کلیدی: یوگا، کیفیت زندگی، سالمندی



مقدمه

سالمندی به عنوان یک مرحله طبیعی از زندگی، به تغییرات فیزیولوژیک و روانی اشاره دارد که با افزایش سن، معمولاً از سن ۶۰ یا ۶۵ سالگی آغاز می‌شود (Amarya et al., 2018). این دوران با چالش‌های متعددی مانند کاهش قدرت جسمی، اختلالات شنوایی و بینایی، و کاهش توانایی‌های شناختی همراه است (Amarya et al., 2018). در ایران با افزایش جمعیت سالمندی رو به افزایش است و توجه به عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی در سالمندان را ضروری می‌سازد (Tajabadi & Dehghani, 2021). سالمندان به دلیل سلامت جسمی ضعیف‌تر، بیشتر در معرض بیماری‌ها و ناتوانی‌ها قرار دارند و همچنین ممکن است با مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب به دلیل تنهایی و تغییرات در سبک زندگی مواجه شوند (Marziyeh, Kazemi et al., 2019). توسعه مدل‌های سلامت جسمی-روانی برای اوقات فراغت سالمندان، بر اساس شاخص‌های سلامت جسمی و روانی، می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی کمک کند که بر اهمیت فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت برای ارتقای سلامت سالمندان تأکید دارد (چریک et al., 2021).

یوگا یک روش تمرینی باستانی است که ریشه در فرهنگ هند دارد و ترکیبی از حرکات بدنی، تمرینات تنفسی و مدیتیشن است. این روش نه تنها به بهبود توانایی‌های جسمانی کمک می‌کند، بلکه تأثیرات مثبتی بر سلامت روانی و اجتماعی افراد دارد. یوگا به دلیل انعطاف‌پذیری و امکان تطبیق با نیازهای مختلف افراد، گزینه‌ای مناسب برای سالمندان محسوب می‌شود. یوگا به عنوان یک فعالیت جسمی و ذهنی، تأثیرات مثبت قابل توجهی بر سلامت جسمی و ذهنی دارد (Hendriks et al., 2017). این تمرین با ایجاد تعادل میان ذهن و بدن، می‌تواند به بهبود سلامت جسمی، کاهش استرس و افزایش آرامش ذهنی کمک کند (Dayanidy et al., 2024; Hagen & Hagen, 2024; Jones et al., 2016). مطالعات نشان داده‌اند که یوگا می‌تواند انعطاف‌پذیری عضلات و مفاصل را افزایش داده (Amin & Goodman, 2014) و در افراد سالمند با پیشگیری از کاهش انعطاف‌پذیری (Farinatti et al., 2014; Karasugi et al., 2023) دردهای مفصلی را کاهش دهد (Ebnezar et al., 2012)، که این امر برای سالمندان بسیار حائز اهمیت است. همچنین، تمرینات تنفسی در یوگا می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم تنفسی و کاهش مشکلات مرتبط با آن کمک کند (Agnihotri et al., 2018; Kupersmidt & Barnable, 2019). از سوی دیگر، یوگا با تقویت تمرکز و کاهش اضطراب، می‌تواند به بهبود سلامت روانی سالمندان نیز منجر شود (Irani & Saber, 2021; مهر et al., 2020). این تمرینات ذهن‌آگاهی به سالمندان کمک می‌کند تا با تغییرات جسمانی و روانی مرتبط با پیری بهتر کنار بیایند و احساس رضایت بیشتری از زندگی داشته باشند (Arfaee et al., 2021). در نتیجه، گنجاندن یوگا در برنامه روزانه سالمندان می‌تواند به عنوان یک راهکار مؤثر برای ارتقای کیفیت زندگی آنها در نظر گرفته شود.



تاریخچه یوگا

تاریخچه یوگا به بیش از ۵۰۰۰ سال بر می گردد و از هند باستان آغاز می شود (Pandurangi et al., 2017). اولین تصاویر آن بر روی مهرهای دره ایندوس^۱ ظاهر شده اند که وضعیت های یوگی^۲ را نشان می دهند (Pandurangi et al., 2017). یوگا از طریق مدارس و سبک های مختلفی مانند باکتنی^۳، نانا^۴ و کارما یوگا^۵ تکامل یافته است (Dhankhar & Sharma, 2023). سوتراهای یوگای پاتانجلی^۶ که به حدود ۲۰۰ سال قبل از میلاد برمی گردد، شیوه های کلاسیک یوگا را کدگذاری کرده است (Dhankhar & Sharma, 2023). یوگای مدرن در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم ظهور کرد و با شخصیت هایی مانند سوامی ویوکاناندا^۷ توجه بین المللی را جلب کرد (Dhankhar & Sharma, 2023; Nugteren, 2008). این دوره شاهد تلاش هایی برای سکولاریزه کردن و اعتبارسنجی علمی یوگا بود که آن را از ریشه های اسرارآمیز و عرفانی اش دور می کرد (Alter, 2005). با این حال، تنشی بین کاربردهای عملی و پزشکی یوگا و ارتباطات تاریخی آن با جادو، کیمیاگری و تمرینات تانتریک^۸ وجود دارد (Alter, 2005). امروزه، یوگا به یک پدیده جهانی تبدیل شده است که سبک های مختلفی برای نیازهای متنوع ارائه می دهد و به خاطر فواید درمانی اش شناخته شده است (Dhankhar & Sharma, 2023).

سبک های مختلفی یوگا

سبک های متعددی در یوگا وجود دارد، از جمله هاتا^۹، آیینگار^{۱۰} و آشتانگا^{۱۱}. تأثیر سبک های مختلف یوگا بر سلامت روانی و جسمی مورد مطالعه قرار گرفته است. تحقیقات نشان می دهد که انتخاب سبک، تأثیر قابل توجهی بر احتمال نتایج مثبت در پژوهش های کنترل شده تصادفی ندارد (Cramer et al., 2016). تمرین یوگا، صرف نظر از سبک، نشان داده است که استرس، اضطراب و افسردگی را کاهش می دهد (Palaniappan, 2018). با این حال، سبک های مختلف زمان های متفاوتی را به اجزای مختلفی مانند وضعیت ها^{۱۲}، تنفس^{۱۳}، مدیتیشن^{۱۴} و آرامش^{۱۵} اختصاص می دهند. سبک های مبتنی بر ورزش معمولاً بیشتر بر وضعیت های جسمی (مادی) تمرکز دارند، در حالی که سبک های سنتی و درمانی عناصر غیر-جسمی (معنوی) بیشتری را در بر می گیرند (Mandlik et al., 2023). با وجود این تفاوت ها، مربیان یوگا در تمام سبک ها اجزای مختلف را به

1 - Indus Valley seals

2 - yogic postures

3 - Bhakti

4 - Jnana

5 - Karma yoga

6 - Patanjali's Yoga Sutras

7 - Swami Vivekananda

8 - tantric practice

9 - Hatha

10 - Iyengar

11 - Ashtanga

12 - postures

13 - breathing

14 - meditation

15 - relaxation



یک اندازه مهم می‌دانند که نشان‌دهنده ماهیت جامع تمرین یوگا است. بنابراین، انتخاب سبک یوگا می‌تواند بر اساس ترجیحات شخصی و در دسترس بودن باشد (Cramer et al., 2016).

یوگا و سلامت جسمی

یکی از مهم‌ترین جنبه‌های یوگا، تأثیر آن بر سلامت جسمی است. سالمندان اغلب با مشکلاتی نظیر کاهش تعادل، ضعف عضلانی و دردهای مفصلی مواجه هستند. تمرینات یوگا می‌توانند به بهبود تعادل و انعطاف‌پذیری بدن کمک کنند و خطر افتادن را کاهش دهند (Kuśmierska et al., 2024). همچنین، حرکات ملایم یوگا می‌توانند عضلات را تقویت کرده و دردهای ناشی از آرتروز یا سایر مشکلات مفصلی را کاهش دهند (Cheung et al., 2016; Haaz & Bartlett, 2011). علاوه بر این، تمرینات تنفسی در یوگا می‌توانند عملکرد سیستم قلبی - تنفسی را بهبود بخشند (Gohel et al., 2021). این امر به ویژه برای سالمندانی که از بیماری‌های قلبی یا ریوی رنج می‌برند، بسیار مفید است.

یوگا و سلامت روانی و عملکرد شناختی

مداخلات مبتنی بر یوگا تأثیرات امیدوارکننده‌ای را بر عملکرد شناختی در افراد مسن نشان داده‌اند. مطالعات مروری متعددی بهبود در حوزه‌های مختلف شناختی از جمله سلامت روان، حافظه، توجه، عملکرد اجرایی و سرعت پردازش و اعتماد به نفس گزارش کرده‌اند (Bhattacharyya et al., 2020; Chobe et al., 2020; Eilat-Adar et al., 2022; Gothe & McAuley, 2015; Haaz & Bartlett, 2011; Hariprasad et al., 2013; Hoy et al., 2021; Ramanathan et al., 2017). یوگا درمانی عملکردهای شناختی مختلفی از جمله حافظه، تعادل ذهنی، توجه و تمرکز، حفظ کلامی تاخیری و فوری، و تشخیص را بهبود می‌بخشد (Chattha et al., 2008). تمرینات یوگا معمولاً شامل ترکیبی از حالت‌های فیزیکی، تمرینات تنفسی و مدیتیشن است که ممکن است به این مزایای شناختی کمک کند (Yadav, 2022). اثرات مثبت هم در افراد مسن سالم و هم در افراد مبتلا به اختلال شناختی مشاهده شده است (Bhattacharyya et al., 2020). نکته مهم این است که به نظر می‌رسد مداخلات یوگا برای افراد مسن بی‌خطر و امکان‌پذیر است و هیچ عارضه جانبی گزارش نشده است (Bhattacharyya et al., 2020). این یافته‌ها نشان می‌دهد که یوگا می‌تواند یک رویکرد مکمل ارزشمند برای حفظ عملکرد شناختی در جمعیت‌های سالخورده باشد.

تأثیر یوگا بر سلامت روانی

استرس، اضطراب و افسردگی از مشکلات شایع در میان سالمندان هستند. یوگا با ترکیب مدیتیشن و تمرینات تنفسی می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند (Li & Goldsmith, 2012; Riley & Park, 2015). مطالعات نشان داده‌اند که



تمرینات منظم یوگا سطح هورمون کورتیزول (هورمون استرس) را کاهش می‌دهد و موجب آرامش ذهنی می‌شود (Kumar et al., 2018; Zivdar & Zivdar, 2014). مکانیسم‌هایی که یوگا از طریق آنها استرس را کاهش می‌دهد شامل عوامل روانی و بیولوژیکی می‌شود. عاطفه مثبت، شفقت به خود، مهار هیپوتالاموس خلفی، و کاهش سطح کورتیزول بزاقی به عنوان واسطه در رابطه بین یوگا و کاهش استرس شناسایی شده‌اند (Riley & Park, 2015). این یافته‌ها نشان می‌دهند که گنجاندن تمرین‌های یوگا و مدیتیشن در روال‌های روزمره، حتی به اندازه یک بار در هفته، می‌تواند اثرات مفیدی بر بهزیستی ذهنی و مدیریت استرس داشته باشد (Lemay et al., 2019). همچنین، شرکت در جلسات گروهی یوگا می‌تواند حس تعلق اجتماعی را در سالمندان تقویت کرده و احساس تنهایی را کاهش دهد. این امر نقش مهمی در بهبود سلامت روانی و افزایش رضایت از زندگی دارد (Mooventhan & Nivethitha, 2017; Ramanathan et al., 2017).

یوگا و علائم یائسگی

مطالعه مداخله‌ای نشان داده است که درمان یوگا به بهبود علائم یائسگی، کاهش سطح گلوکز خون، لیپوپروتئین با چگالی کم، کلسترول کل، غلظت تری‌گلیسیرید سرم و سطح هموگلوبین گلیکوزیله در زنان پیش‌یائسه کمک می‌کند (Chaturvedi et al., 2016). علاوه بر این، یوگا درمانی می‌تواند گرگرفتگی و تعریق شبانه را کاهش دهد (Chaturvedi et al., 2016). با این حال، یک مطالعه ای دیگر نشان داد که یک دوره کوتاه تر ۶ تا ۱۲ هفته تمرین یوگا هیچ بهبود بالینی در علائم وازوموتور، اضطراب و افسردگی نشان نمی‌دهد، اما به کاهش مشکلات خواب در میان زنان یائسه کمک می‌کند (Newton et al., 2014). در حالی که جونز و همکاران^۱ اشاره به بهبود علائم وازوموتور به دنبال ۱۲ هفته تمرین یوگا در زنان میانسال را داشتند (Jones et al., 2016).

تأثیر یوگا بر کیفیت خواب

بسیاری از سالمندان با مشکلات خواب مانند بی‌خوابی یا خواب ناآرام دست و پنجه نرم می‌کنند. یوگا با کاهش تنش‌های جسمی و روانی می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد (Buchanan et al., 2017). تمرینات آرامش‌بخش قبل از خواب می‌توانند ذهن را آرام کرده و بدن را برای یک خواب عمیق آماده کنند.

تمرینات تنفسی در یوگا



تمرینات تنفسی یوگا فواید قابل توجهی برای عملکرد تنفسی و سلامت کلی در جمعیت های مسن نشان داده است. مطالعات بهبود قدرت عضلات تنفسی، استقامت و تعادل سمپاتووگال را در افراد مسن انجام می دهند که تکنیک های تنفس یوگا را انجام می دهند (Cebrià I Iranzo et al., 2014; Santaella et al., 2011). تمرین تنفسی یوگا موثرتر از تمرین آستانه دمی در تقویت عملکرد عضلات تنفسی بود (Cebrià I Iranzo et al., 2014). حتی در افراد سالم میانسال غیرفعال، تمرین یوگا با ترکیب آسانا و پرانایاما منجر به بهبود عملکردهای فیزیکی و تنفسی شد، با پرانایاما مزایای بیشتری برای قدرت و انعطاف عضلات دمی مشاهده شد (Yamamoto-Morimoto et al., 2019). علاوه بر مزایای فیزیکی، تنفس یوگا برای کاهش استرس، بهبود سلامت روان، و به طور بالقوه بر مکانیسم های طول عمر تأثیر می گذارد، و آن را به ابزاری ارزشمند برای افزایش کیفیت زندگی در جمعیت های مسن معرفی می شود (Brown & Gerbarg, 2009).

بحث و نتیجه گیری

یوگا به عنوان یک روش مؤثر و کم هزینه، تأثیرات مثبتی بر کیفیت زندگی سالمندان دارد. این تمرینات نه تنها به بهبود سلامت جسمانی بلکه به ارتقاء سلامت روانی و اجتماعی سالمندان نیز کمک می کند. با توجه به افزایش جمعیت سالمندان در جوامع مختلف، ترویج یوگا می تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت عمومی ایفا کند. با این حال، انجام این فعالیت باید تحت نظارت متخصصان صورت گیرد تا از بروز آسیب های احتمالی جلوگیری شود.

چالش ها و فرصت ها در یوگا برای سالمندان

سالمندان هنگام انجام تمرینات یوگا با چالش هایی مواجه هستند که شامل مشکلات جسمی، زیرساخت های ناکافی و نگرش های اجتماعی می شود. مشکلات جسمی مانند محدودیت های حرکتی و خطرات آسیب دیدگی می تواند مانع از مشارکت فعال آن ها در ورزش شود. همچنین، عدم دسترسی به امکانات ورزشی مناسب و کمبود برنامه های طراحی شده ویژه سالمندان نیز از دیگر چالش هاست. نگرش منفی نسبت به ورزش در سنین بالا و عدم حمایت خانواده و جامعه نیز می تواند بر تمایل سالمندان به شرکت در فعالیت های ورزشی تأثیر منفی بگذارد. با شناسایی این چالش ها، می توان برنامه هایی طراحی کرد که نه تنها موانع مشارکت سالمندان را کاهش دهد بلکه انگیزه و توانایی آن ها را برای شرکت در این فعالیت ها افزایش دهد. پیشنهاد می شود که برنامه های ورزشی ویژه ای طراحی شود که نیازها و توانایی های سالمندان را در نظر بگیرد. همچنین، برگزاری کارگاه ها و سمینارها برای افزایش آگاهی درباره فواید ورزش می تواند نگرش مثبت تری نسبت به فعالیت بدنی ایجاد کند. تحقیقات آینده باید بر بررسی دقیق تر تأثیرات یوگا و شناسایی راهکارهای مؤثر در توسعه برنامه های ورزشی برای سالمندان تمرکز کند.



منابع

- Agnihotri, S. P., Gaur, P., Bhattacharya, S., Kant, S., & Pandey, S. (2018). Benefits of Yoga in Respiratory Diseases. *Indian Journal of Pharmaceutical and Biological Research*.
- Alter, J. S. (2005). Modern Medical Yoga: Struggling With a History of Magic ,Alchemy and Sex. *Asian Medicine*.
- Amarya, S., Singh, K., & Sabharwal, M. (2018). Ageing Process and Physiological Changes. *Gerontology*.
- Amin, D. J., & Goodman, M. (2014). The effects of selected asanas in Iyengar yoga on flexibility: pilot study. *Journal of bodywork and movement therapies*, 18 3, 399-404.
- Arfaee, F. S., Rashidi, A., & Tabesh, R. (2021). The Distress Tolerance in the Elderly: The Role of Experiential Avoidance, Rumination and Mindfulness.
- Bhattacharyya, K. K., Andel, R., & Small, B. J. (۲۰۲۰). Effects of yoga-related mind-body therapies on cognitive function in older adults: A systematic review with meta-analysis. *Archives of gerontology and geriatrics*, 93, 104319.
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2009). Yoga Breathing, Meditation, and Longevity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172.
- Buchanan, D. T., Landis, C. A., Hohensee, C., Guthrie, K. A., Otte, J. L., Paudel, M., Anderson, G. L., Caan, B., Freeman, E. W., Joffe, H., LaCroix, A. Z., Newton, K. M., Reed, S. D., & Ensrud ,K. E. (2017). Effects of Yoga and Aerobic Exercise on Actigraphic Sleep Parameters in Menopausal Women with Hot Flashes. *J Clin Sleep Med*, 13(1), 11-18. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6376>
- Cebrià I Iranzo, M. À., Arnall, D. A., Camacho, C. I., & Tomás, J .M. (2014). Effects of Inspiratory Muscle Training and Yoga Breathing Exercises on Respiratory Muscle Function in Institutionalized Frail Older Adults: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 37, 65–75.
- Chattha, R., Nagarathna, R., Padmalatha, V., & Nagendra, H. R. (2008). Effect of yoga on cognitive functions in climacteric syndrome: a randomised control study. *Bjog*, 115(8), 991-1000. <https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.2008.01749.x>
- Chaturvedi, A., Nayak, G., Nayak, A. G & ,Rao, A. (2016). Comparative Assessment of the Effects of Hatha Yoga and Physical Exercise on Biochemical Functions in Perimenopausal Women. *J Clin Diagn Res*, 10(8), Kc01-04. <https://doi.org/10.7860/jcdr/2016/18891.8389>
- Cheung, C., Park, J., & Wyman ,J. F. (2016). Effects of Yoga on Symptoms, Physical Function, and Psychosocial Outcomes in Adults with Osteoarthritis: A Focused Review. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 95, 139–151.
- Chobe, S., Chobe, M. P., Metri, K., Patra, S. K & ,Nagaratna, R. (2020). Impact of Yoga on cognition and mental health among elderly: A systematic review. *Complementary therapies in medicine*, 52, 102421.
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. J. (2016). Is one yoga style better than another? A systematic review of associations of yoga style and conclusions in randomized yoga trials. *Complementary therapies in medicine*, 25, 178-187.
- Dayanidy, G., Nilachal, P., Ramanathan, M., & Bhavanani, A. B. (2024). Enhancing Yoga Awareness Among Future Healthcare Practitioners: A Study on MBBS Students' Knowledge and Perceptions. *South Eastern European Journal of Public Health*.
- Dhankhar, D. A., & Sharma, D. R. (2023). Evolution of Yoga. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*.
- Ebnezar, J. N. P., Nagarathna, R., Yogitha, B., & Nagendra, H. R. (2012). Effects of an integrated approach of hatha yoga therapy on functional disability, pain, and flexibility in osteoarthritis of the knee joint: a randomized controlled study. *Journal of alternative and complementary medicine*, 18 5, 463-472.
- Eilat-Adar, S., Shenhar, M., Hellerstein, D., & Dunsky, A. (2022). The Influence of Yoga on the Cognitive Function of People Aged 60 Years and Older: A Systematic Review. *Alternative therapies in health and medicine*.
- Farinatti, P. T. V., Rubini, E. C., Silva, E. B. d., & Vanfraechem, J. (2014). Flexibility of the elderly after one-year practice of yoga and calisthenics. *International journal of yoga therapy*, 24, 71-77.



- Gohel, M. K., Phatak, A. G., Kharod, U., Pandya, B. A., Prajapati, B., & Shah, U. M. (2021). Effect of Long-term Regular Yoga on Physical Health of Yoga Practitioners. *Indian Journal of Community Medicine : Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 46, 508 - 510 .
- Gothel, N. P., & McAuley, E. (2015). Yoga and Cognition: A Meta-Analysis of Chronic and Acute Effects. *Psychosomatic Medicine*, 77, 784-797 .
- Haaz, S., & Bartlett, S. J. (2011). Yoga for arthritis: a scoping review. *Rheumatic diseases clinics of North America*, 37 1, 33-46 .
- Hagen, I., & Hagen, Ø. (2024). The impact of yoga on occupational stress and wellbeing: exploring practitioners' experiences. *Frontiers in Public Health*, 12 .
- Hariprasad, V., Koparde, V., Sivakumar, P. T., Varambally, S., Thirthalli, J., Varghese, M., Basavaraddi, I., & Gangadhar, B. N. (2013). Randomized clinical trial of yoga-based intervention in residents from elderly homes: Effects on cognitive function. *Indian Journal of Psychiatry*, 55, S357 - S363 .
- Hendriks, T., de Jong, J., & Cramer, H. (2017). The Effects of Yoga on Positive Mental Health Among Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of alternative and complementary medicine*, 23 7, 505-517 .
- Hoy, S., Östh, J., Pascoe, M. C., Kandola, A. A., & Hallgren, M. (2021). Effects of yoga-based interventions on cognitive functioning in healthy older adults: a systematic review of randomized controlled trials. *Complementary therapies in medicine*, 102690 .
- Irani, Z. B., & Saber, L. D. (۲۰۲۱). The Comparison of the Effectiveness of Mindfulness Based Therapy and Spiritual Therapy on Irrational Beliefs and Anxiety in the Older Women .
- Jones, S. M., Guthrie, K. A., Reed, S. D., Landis, C. A., Sternfeld, B., LaCroix, A. Z., Dunn, A., Burr, R. L & , Newton, K. M. (2016). A yoga & exercise randomized controlled trial for vasomotor symptoms: Effects on heart rate variability. *Complement Ther Med*, 26, 66-71. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.03.001>
- Karasugi, N. M. A. R., Lilis, L., Amita, A. S. D ., Novi Handayani, M. D., & Prastowo, N. A. (2023). Effect of Surya Namaskar yoga practice on flexibility in the pre-elderly and elderly. *Journal of the Medical Sciences (Berkala Ilmu Kedokteran)* .
- Kumar, K. V., Singh, V., Kumar, D., Asthana, A. B., & Mishra, D. (2018). Effect of yoga and meditation on serum cortisol level in first-year medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6, 1699-1703 .
- Kupershmidt, S., & Barnable, T. (2019). Definition of a Yoga Breathing (Pranayama) Protocol That Improves Lung Function. *Holistic Nursing Practice*, 33, 197 - 203 .
- Kuśmierska, M., Kuśmierski, J., Janik, I., Martyka, A., & Ujma, P. (2024). Mindfulness and Movement: Scientifically Exploring the Health Impacts of Yoga. *Journal of Education ,Health and Sport* .
- Lemay, V., Hoolahan, J., & Buchanan, A. L. (2019). Impact of a Yoga and Meditation Intervention on Students' Stress and Anxiety Levels. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83 .
- Li, A. W., & Goldsmith, C.-A. W. (2012). The effects of yoga on anxiety and stress. *Alternative medicine review : a journal of clinical therapeutic*, 17 1, 21-35 .
- Mandlik, G. V., Nguyen, B., Ding, D., & Edwards, K. M. (2023). Not All Yoga Styles Are the Same: An International Survey on Characteristics of Yoga Classes. *Journal of integrative and complementary medicine* .
- Marziyeh, A. (2014). THE COMPARISON OF DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS BETWEEN ACTIVE AND INACTIVE OLD WOMEN IN ISFAHAN. *Rehabilitation Medicine*, 3, 82-88 .
- Mooventhana, A., & Nivethitha, L. (۲۰۱۷). Evidence based effects of yoga practice on various health related problems of elderly people: A review. *Journal of bodywork and movement therapies*, 21 4, 1028-1032 .
- Nugteren, A. (2008). A History of Modern Yoga: Patajali and Western Esotericism .
- Palaniappan, K. (2018). Scientific Inquiry on Various Styles of Yoga for Revitalizing Psychological Health. *Journal of Yoga and Physiotherapy* .
- Pandurangi, A. K., Keshavan, M. S., Ganapathy, V., & Gangadhar, B. N. (2017). Yoga: Past and Present. *The American journal of psychiatry*, 174 1, 16-17 .
- Ramanathan, M., Bhavanani, A. B., & Trakroo, M. (2017). Effect of a 12-week yoga therapy program on mental health status in elderly women inmates of a hospice. *International Journal of Yoga*, 10, 24 - 28 .
- Riley ,K. E., & Park, C. L. (2015). How does yoga reduce stress? A systematic review of mechanisms of change and guide to future inquiry. *Health Psychology Review*, 9, 379 - 396 .



- Santaella, D. F., Devesa, C. R. S., Rojo, M. R. M., Amato, M. B. P., Drager, L. F., Casali, K. R., Montano, N., & Lorenzi-Filho, G. (2011). Yoga respiratory training improves respiratory function and cardiac sympathovagal balance in elderly subjects: a randomised controlled trial. *BMJ Open*, 1 .
- Tajabadi, Z., & Dehghani, F. (2021). The Prediction of the Life Satisfaction Based on the Attachment styles and Gratitude in the Elderly Living in a Nursing Home .
- Yadav, A. (2022). Role of Yoga practices on cognitive functions: A review .
- Yamamoto-Morimoto, K., Horibe, S., Takao, R., & Anami, K. (2019). Positive Effects of Yoga on Physical and Respiratory Functions in Healthy Inactive Middle-Aged People. *International Journal of Yoga*, 12, 62 - 67 .
- Zivdar, Z., & Zivdar, B. (2014). The effect of yoga exercise on secretion of cortisol in women .
- چریک، ا.، نسب، م. ن.، & عقیف، ع. ه. (۲۰۲۱). طراحی مدل سلامت جسمانی-روانی در اوقات فراغت سالمندی بر اساس شاخص های سلامت روان.
- مهر، ف. ک.، فارسی، ع.، & کاویانی، م. (۲۰۲۰). مقایسه اثربخشی تمرینات ذهنآگاهی و بازخورد زیستی-آرامسازی بر اضطراب، افسردگی و تعادل عملکردی و ایستا در زنان سالمند با افسردگی و اضطراب خفیف.



The Impact of Yoga on Quality of Life in the Elderly: From Physical Improvement to Mental Health

Elham Eftekhari Gheinani*

Assistant professor in Exercise Physiology, Sport Medicine Research Center, Najafabad Branch,
Islamic Azad University, Najafabad, Iran

e.eftekhari66@gmail.com

Abstract

The present article analyzes the impact of yoga on the quality of life of the elderly, along with the associated challenges and opportunities. With the increasing population of seniors, attention to the physical, mental, and social health of this age group has become more significant. Yoga, as an effective and low-cost method, can help improve the quality of life for the elderly. These exercises not only aid in enhancing flexibility and balance but can also reduce stress and increase feelings of relaxation.

However, seniors face challenges in practicing yoga, such as mobility limitations, risks of injury, and insufficient access to appropriate sports facilities. Negative social attitudes towards exercise in older age and lack of support from family and community are also other barriers to seniors' participation in sports activities.

This article emphasizes the opportunities for developing suitable exercise programs for the elderly. Designing special programs tailored to the needs of this age group and training instructors can help increase their participation in sports activities. Ultimately, it is suggested that further research be conducted to more precisely examine the effects of yoga on the quality of life of seniors to identify effective strategies for enhancing the overall health of this group.

Keywords: Yoga, quality of life, elderly