

تأثیر یوگای آنلاین بر سبک و کیفیت زندگی در خلال همه‌گیری کووید-۱۹

افسانه قاسمی^a، حامد ملازاده^b^a دکتری جامعه‌شناسی (فارغ‌التحصیل دانشگاه الزهرا)^b کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی (فارغ‌التحصیل دانشگاه آزاد، واحد تهران مرکزی)

نویسنده مسئول: افسانه قاسمی (۰۹۱۲۰۱۳۴۳۶۲، afsaneh_ghasemi@yahoo.com)

چکیده: کووید-۱۹ نوعی بیماری حاد تنفسی است که در سال ۲۰۱۹ همه‌گیر شد. همه‌گیری کووید-۱۹ (ویروس کرونا) در سطح جهان منجر به اقداماتی توسط دولت‌ها گردید که به قرنطینه شدن مردم به مدت طولانی در منازل، کم‌تحركی و آسیب‌های جسمی و روانی انجامید. بنابراین مردم در پی شناخت فرصت‌هایی مانند استفاده از فضای مجازی برای تغییر سبک زندگی و در نهایت بهبود کیفیت زندگی برآمدند که از جمله آن می‌توان به روی آوردن به ورزش در خانه جهت از بین بردن فقدان فعالیت ورزشی اشاره نمود که در این میان یوگا با توجه ویژگی‌های خاص همچون سهولت در دسترسی، مقرون به صرفه بودن و امکان تمرین با کمترین ابزار در منزل بیش از سایر رشته‌ها مورد اقبال مردم در سراسر جهان قرار گرفت، لذا یوگای آنلاین رواج بیشتری یافت. بررسی‌ها نشان داد افرادی که طی این دوره به صورت آنلاین یوگا انجام می‌دادند سبک زندگی متفاوت‌تری را تجربه نمودند و توانستند کیفیت زندگی، سلامت جسمانی، روانی و روابط اجتماعی خود را بهبود بخشند.

کلمات کلیدی: کووید-۱۹؛ یوگا؛ یوگای آنلاین؛ سبک زندگی؛ کیفیت زندگی.

۱. مقدمه

شیوع کرونا منجر گردید که بسیاری از مردم قرنطینه طولانی‌مدت را تجربه نمایند. به واسطه ویژگی نوع انتقال ویروس کرونا فعالیت‌های مختلف در مراکز عمومی مختلف مانند مدارس، دانشگاه‌ها، رستوران‌ها و اماکن ورزشی و غیره ممنوع شد. ممنوعیت فعالیت‌های مختلف ورزشی در اماکن عمومی برای جلوگیری از شیوع بیشتر ویروس کرونا و حفظ سلامتی مردم در جوامع مختلف منجر به مشکلاتی چون کاهش آمادگی جسمانی، اختلال در ریتم شبانه‌روزی، اختلال در خواب، افسردگی، افزایش رفتارهای بی‌تحراکه و بر هم خوردن تعادل انرژی دریافتی و مصرفی شد که تمامی این موارد منجر به ضعف سیستم ایمنی نیز می‌گردید [1]. همانطور که گفته شد این بیماری مناسبات مربوط به ورزش را تحت تأثیر قرار داده که یکی از اصلی‌ترین اثرگذاری آن بر محیط‌های ورزشی، توقف اجرای فعالیت‌های ورزشی جمعی و فردی و بسته شدن محیط‌های ورزشی است [2]. پس از همه‌گیری ویروس کرونا دوره‌های عدم تحرک، انزوا از تیم‌های ورزشی، فاصله از جامعه ورزشی، تعامل کمتر با مربیان ورزشی و عدم حمایت اجتماعی در دوران کووید-۱۹ گزارش شده است. همچنین نشان داده شده است که کووید-۱۹ باعث پریشانی عاطفی و اختلالات در افراد شده است [3]. اما پس از غافلگیری اولیه دولت‌ها و مردم، تلاش شد تا از این تهدید به عنوان فرصت استفاده شود. در واقع اگر چه بیماری کرونا به عنوان تهدید جهان را در بر گرفت اما جهان به زودی فهمید که باید تهدیدات و فرصت‌های جهانی را با هم در نظر گرفت. جهان دریافت که زیستن در جهان و فضای کرونا و پس از آن نیازمند بازاندیشی در نظام زیستی و فکری است [4] که این بازاندیشی منجر به تغییر در سبک زندگی و در نهایت افزایش کیفیت زندگی افراد درگیر این بیماری گردید. فعالیت بدنی در خانه در زمان شیوع کرونا ویروس از راه‌حلی بود که ارائه گردید تا از طریق تقویت سیستم ایمنی، ارتقای دفاع آنتی اکسیدان و تقویت پاسخ‌های ضدالتهابی و همچنین کاهش اضطراب، بهبود خلق و خو باعث تقویت سیستم ایمنی و بهبود زندگی افراد گردد [1]. یوگای آنلاین به واسطه ویژگی‌هایی که داشت رو به افزایش گذاشت و اقبال به آن بیشتر شد که این امر منجر به بهبود کیفیت زندگی افراد گردید. در نتیجه هدف ما بررسی این تغییر و تحولات و نشان دادن تأثیرات تمرین یوگای آنلاین بر تغییر سبک زندگی و در نهایت بهبود کیفیت زندگی افراد درگیر با ویروس کرونا است.

۲. پیشینه نظری

در این بخش پیشینه نظری مربوط به موضوع ارائه شد و مباحثی چون سبک و کیفیت زندگی، عوامل تأثیرگذار بر کیفیت زندگی و تأثیر کووید-۱۹ به عنوان یک عامل بیرونی تأثیرگذار بر زندگی مردم بررسی شدند.

۱.۲. سبک و کیفیت زندگی

سبک زندگی «بخشی از محیط فردی و اجتماعی است که اعضای جامعه می‌توانند روی آن نظارت و کنترل داشته و به بیانی تحت قدرت آنها است. و بر اساس آن می‌توانند هویت خود را بازتولید کنند و آن را به نمایش بگذارند. تحول سبک‌ها زندگی و دگرگونی‌های ساختاری مدرنیته متأخر به واسطه بازتابندگی به یکدیگر گره می‌خورند و به دلیلی گشودگی زندگی اجتماعی امروزی و کثرت زمینه‌های کنش و منابع، انتخاب سبک زندگی برای ساختن هویت شخصی به گونه‌ای فزاینده اهمیت می‌یابد» [5]. همانطور که در تعریف ارائه شد سبک زندگی امری انتخابی است و در دوران و شرایط مختلف می‌تواند تغییر یابد. کیفیت زندگی افراد نیز مبتنی بر سبک زندگی است. به این معنا که فرد هر سبک زندگی که انتخاب می‌کند متناسب با آن دارای کیفیت خاصی رضایت و رفاه و سلامت است.

کیفیت زندگی نیز مفهومی است که برای ترسیم توسعه رفاه در یک جامعه به کار می‌رود و دارای دو وجه ذهنی (کیفی) و عینی (کمی) است [6]. در حالی که بعد عینی محیط زندگی و کار را تشریح می‌کند در بعد ذهنی راه‌هایی که مردم شرایط اطرافشان را درک و ارزیابی می‌کند را مد نظر قرار می‌دهد [7]. واقعیت مهم این است که کیفیت نمی‌تواند تنها از طریق شرایط عینی تعیین شود. توافقی بین محققان کیفیت زندگی وجود دارد که از طریق یکپارچه کردن ابعاد عینی و ذهنی کیفیت زندگی تصویر کامل‌تر و مفیدتر از کیفیت زندگی در ابعاد مکانی و زمانی ارائه می‌دهند [8].

در خصوص مفهوم کیفیت زندگی، تعاریف متعددی وجود دارد. این امر می‌تواند ناشی از سه عامل مختلف باشد: یکی چند بعدی بودن این مفهوم است؛ دیگری کاربرد آن در حوزه‌های حرفه‌ای متفاوتی چون پزشکی، اقتصاد، جامعه‌شناسی و...؛ و در نهایت سطوح تحلیل که می‌تواند مربوط به عاملان، فرآیندها، موقعیت‌ها و یا ساختارها باشد [9].

شالوک کیفیت زندگی را چنین تعریف می‌کند: درکی که فرد از زندگی خانوادگی و اجتماعی، شغل و میزان سلامتی خود دارد. وی کیفیت زندگی را ذهنی و ناشی از درک فرد از وضعیت عینی زندگی اش و درک رضایت دیگران می‌داند. وی هشت بعد برای کیفیت زندگی در نظر می‌گیرد که عبارتند از: احساس بهزیستی هیجانی، روابط بین شخصی، احساس بهزیستی مادی، رشد فردی، احساس بهزیستی فیزیکی، حق تعیین سرنوشت خود، پذیرش اجتماعی و حقوق [10].

کینگ ابعاد مختلفی را بر کیفیت زندگی افراد اثرگذار می‌داند. ابعادی که وی برمی‌شمارد عبارتند از: بعد خانوادگی، نحوه تعاملات خانوادگی، میزان حمایت‌های خانوادگی، تأثیراتی که شغل بر ایفای نقش اعضا دارد و نقش افراد خانواده در برداشت کلی از کیفیت زندگی [11].

فیلیپس کیفیت زندگی را در ابعاد فردی و جمعی مورد بررسی قرار می‌دهد. وی لازمه کیفیت زندگی فردی در بعد عینی را تأمین نیازهای اساسی و برخوردار بودن از منابع مادی جهت برآوردن خواست‌های اجتماعی شهروندان می‌داند. در بعد ذهنی داشتن استقلال عمل در افزایش رفاه ذهنی شامل لذت‌جویی، رضایت‌مندی، همدردی در زندگی و رشد شخصی، رشد و شکوفایی در مسیر یقادت و دگرخواهی اجتماعی و مشارکت گسترده در فعالیت‌های اجتماعی اهمیت زیادی برخوردار هستند. [12]

در این پژوهش کووید-۱۹ به عنوان یک عامل بیرونی که شرایط زندگی مردم را تحت تأثیر قرار داد و پیامدهایی را به همراه آورد در نظر گرفته شده است که بر سبک و کیفیت زندگی مردم در خلال همه‌گیری تأثیرگذار بوده است.

۳. مواد و روش‌ها

روش پژوهش این مقاله اسنادی و کتابخانه‌ای می‌باشد. اسناد و پژوهش‌های موجود درباره موضوع ابتدا شناسایی گشته و منابع مرتبط مورد بررسی و مذاکره قرار گرفته و نتایج پژوهش از آنها استخراج گردید.

۴. یافته‌ها

در این بخش یافته‌های پژوهش ارائه گردید و نشان داده شد که کووید-۱۹ چگونه بر استفاده مردم از دنیای مجازی و تمرین یوگا به صورت آنلاین و در نهایت سبک و کیفیت زندگی مردم در خلال همه‌گیری ویروس کرونا تأثیر گذاشته است.

۱.۴. کووید-۱۹، یوگای آنلاین تغییر سبک و کیفیت زندگی

مطالعات نشان می‌دهد که ارائه خدمات از راه دور با استفاده از اینترنت طی سال‌های اخیر در حال گسترش است [13]. به نظر می‌رسد این سبک جدید زندگی یعنی ارائه و دریافت خدمات از طریق اینترنت را بیماری کرونا سرعت بخشیده است. چرا که بیماری کرونا به طور ناگهانی و غیرمنتظره‌ای جمعیت زیادی را درگیر نمود و از آنجا که هیچ شکل ایمن‌سازی در مقیاس وسیع به دست نیامده بود دولت‌های مختلف مجبور شدند برای جلوگیری از شیوع بسیار گسترده آن قوانین سخت‌گیرانه‌ای را وضع نمایند و از آنجا که این قوانین به صورت ناگهانی اجرا شد و زندگی اقتصادی، اجتماعی و غیره مردم را تحت تأثیر قرار داد و منجر به وضع هنجارهایی جدید برای روابط مختلف اجتماعی و کاری مانند حفظ فاصله اجتماعی، کار در خانه و دیجیتالی شدن برای رفع اکثر نیازهای روزمره و غیره شد [14]. مردم مجبور شدند برای تغییر این وضعیت سبک زندگی خود را نیز تغییر دهند. به عبارت دیگر آنها این چالش را به فرصت تبدیل نموده و تلاش کردند خود را با تغییرات بیرونی وفق دهند که یکی از این تغییرات توجه بیشتر به امکانات فضای مجازی بود.

در دوران همه‌گیری نه تنها کارها در منزل انجام می‌شد بلکه روابط اجتماعی دیگر نیز از طریق شبکه‌های اجتماعی مختلف صورت می‌گرفت. پس از مدتی مردم تلاش نمودند تغییراتی را در زندگی ایجاد نمایند و بسیاری از فعالیت‌های مکان‌محور از جمله ورزش را به فضای مجازی انتقال دهند. لذا مردم در کشورهای مختلف برای انجام فعالیت ورزشی از طریق فضای مجازی و به کمک پلتفرم‌های مخصوص آن روی آوردند. یوگا از جمله ورزش‌هایی بود که به دلیل ویژگی‌هایی که داشت باعث گردید مردم برای ادامه فعالیت ورزشی خود به دنیای مجازی روی آورند و اثرات منفی قرنطینه خانگی و کم‌تحرکی را با ورزش در طریق فضای مجازی کاهش دهند.

در این راستا دولت هند و سازمان‌های مختلف سبک زندگی مبتنی بر یوگا را در سراسر جهان توصیه نمودند تا مردم سالم بمانند و عملکردهای ایمنی مطلوب خود را طی همه‌گیری کووید-۱۹ ارتقا دهند. اپ مجازی معروف mindbody یوگا را با ۳۲ درصد افزایش در رزرو از محبوب‌ترین کلاس‌های مجازی معرفی نمود

[15]. چرا که با توجه به اینکه سلامت اجتماعی و جسمانی اموری همگانی هستند، فعالیت در فضای مجازی می‌تواند بسیار فراگیر و دربرگیرنده‌ی موقعیت‌هایی باشد که فقدان انگیزه برای فعالیت جسمانی وجود دارد (مانند جوانان دارای اضافه وزن یا تمرینات توانبخشی) یا موقعیت‌هایی که فعالیت جسمانی منجر به افزایش فعالیت اجتماعی گردد (مانند تسهیل ارتباط بین نسلی از طریق بازی‌های فیزیکی) [16]. این دو امر نیز می‌توانند مشوق روی آوردن مردم و خانواده‌ها به فضای مجازی باشد.

از جمله ویژگی‌هایی که یوگا را به ورزشی مناسب برای انجام آنلاین تبدیل نموده است غیربرخوردی، انطباق‌پذیری و انعطاف‌پذیری در ارئه و دریافت خدمات آن است که در عین حال برای درمان اختلالات جسمانی و روانی نیز مناسب است [13]. از سوی دیگر افراد در زمان‌های مناسب و سرعت دلخواه خود می‌توانند به آن دسترسی داشته باشند و در عین حال حریم خصوصی خود را نیز حفظ نمایند [15].

این امر باعث گردید که پژوهش‌های زیادی نیز در زمینه تأثیر یوگای آنلاین بر متغیرهای مختلف سبک زندگی در سراسر دنیا صورت گیرد تا فواید آن کشف گردد تا بتوان در دوره بیماری کرونا و پس از آن از فواید آن برای افزایش کیفیت زندگی بهره برد. در پژوهش‌های صورت گرفته مشخص گردید که انجام فعالیت ورزشی دیجیتالی مانند یوگا از طریق پلتفرم‌های مربوطه افزایش یافته است [14].

پژوهش‌هایی نیز انجام گرفته که مشخص گردید یوگای آنلاین می‌تواند باعث کاهش استرس ادراک‌شده، بهزیستی ذهنی و بهبود افسردگی گردد. همچنین یوگای آنلاین می‌تواند به افراد در مدیریت استرس و مقابله با آن کمک نماید. همچنین برای بسیاری تجربه یوگای آنلاین تجربه‌ای راحت، انعطاف‌پذیر و لذت‌بخش بود که برایشان یک حریم شخصی را نیز فراهم نمود. از سوی دیگر برای بسیاری از افراد یوگای آنلاین از نظر هزینه برای ورزشکار و مربی و مقرون به صرفه بودن و قابلیت دسترسی راحت و آسان مزیت محسوب می‌گردد که این قابلیت را به آن می‌دهد تا پتانسیل بهبود کیفیت زندگی افراد را در آینده نیز با فراگیری بیشتر داشته باشد [15]. هکر و همکاران پنج مورد استفاده از سیستم‌های وب کنفرانس مانند زوم را بدین شرح معرفی می‌کنند: (۱) ارتباط با گروه‌های اجتماعی، (۲) مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی اشتراک گذاشته شده توسط خانواده و دوستان، (۳) حضور در رویدادهای مجازی، (۴) تعقیب سرگرمی‌ها، (۵) استفاده از خدمات غیرتفریحی. شارما و همکاران، کلاس‌های یوگای آنلاین را در زمره‌ی تعقیب سرگرمی‌ها قرار می‌دهند که مربوط به انجام فعالیت‌های گروهی مرتبط با علاقمندی‌های شخصی و فعالیت‌های میزبانی شده توسط نهادهای خارجی می‌باشد [16].

تغییر در الگوی غذا خوردن و خواب در طول همه‌گیری در افرادی که یوگا انجام نمی‌دادند به طور قابل‌توجهی بیشتر بود و در افرادی که تمرین یوگا و مدیتیشن می‌کردند حداقل بود. بخش زیادی از افراد به سبب تمرین یوگا و مدیتیشن به گزینه‌های تغذیه سالم روی آوردند که این ممکن است به دلیل آگاهی عمومی برای افزایش ایمنی با استفاده از غذای مغذی باشد. در بسیاری از افراد ناراحتی روانی مرتبط با همه‌گیری منجر به کمبود خواب و کیفیت پایین خواب شده بود. یافته‌های مختلف نشان داده است که تمرین یوگا و مدیتیشن می‌تواند در این امر مفید واقع گردد. در حالی که بسیاری از افراد در خلال همه‌گیری ویروس کرونا بدتر شدن روابط اجتماعی را تجربه کردند نتایج نشان داد که افرادی که یوگا و مدیتیشن تمرین می‌کنند روابط خانوادگی مثبتی را در طول همه‌گیری تجربه نمودند و با حتی روابطشان بهبود یافته است. نتایج مختلف نشان داد که مردم زیادی ضعف سلامت روانی را در طی همه‌گیری بیماری کرونا تجربه نمودند اما با تمرینات یوگا و مدیتیشن سلامت و رفاه بیشتر را تجربه نمودند و الگوی مثبتی بین تمرین یوگا و تغییر الگوی غذایی، الگوی خواب و روابط خانوادگی شکل گرفت. و کسانی که تمرین روزانه بالاتری داشتند سلامت و رفاه بیشتری را تجربه نمودند [17]. شارما و همکاران نیز نشان دادند که یوگا می‌تواند ابزار لازم را در کاهش خطر، بهبود استرس و اضطراب و تقویت سیستم ایمنی بدن را فراهم آورد. پلت‌فرم‌های آنلاین، رسانه‌ی خوبی برای تمرین یوگا در محل کار و خانه فراهم می‌کنند. آنها از پروتکل یوگایی استفاده کردند که شامل همه‌ی جنبه‌های یوگا، وضعیت‌ها (آسانا)، فنون تنفسی (پرانایاما) و مراقبه (دهیانا) بود. پروتکل استفاده شده به گونه‌ای اقتباس شد که سبک زندگی را در همه‌ی گروه‌های سنی بهبود بخشد و فواید سلامت جسمانی و ذهنی را در خلال همه‌گیری فراهم آورد [18].

در ایران نیز طی همه‌گیری کووید-۱۹ برخی از فعالیت‌های مربوط به لیگ یوگا به صورت آنلاین صورت گرفت که طی آن ارسال فیلم توسط شرکت‌کنندگان و فرایند داوری رقابت کاملاً مجازی بود [19].

اگر چه یوگای آنلاین محدودیت‌هایی مانند فقدان فرصت مربی برای تعدیل ورزشکار، عدم ارتباط اجتماعی و مسائل فنی و مشکل در پیگیری مربی نیز دارد [15]. اما توانسته است با ویژگی‌ها و پیامدهای مثبتی که دارد سبک زندگی مناسبی را برای مردم در قرنطینه خانگی برای بهبود کیفیت زندگی‌شان فراهم نماید. در واقع با قابلیت‌های یوگا افراد توانستند تفکر کلیشه‌ای خود یعنی حضور در مکانی مشخص مانند باشگاه برای فعالیت ورزشی را کنار گذاشته و امکان‌های جدیدی چون استفاده از فضای مجازی برای تغییر سبک زندگی خود و بهبود کیفیت زندگی فراهم نمایند.

۵. بحث و نتیجه‌گیری

در دوره همه‌گیری کووید-۱۹ دنیا تجربه جدیدی از استفاده از فضای مجازی را تجربه نمود که استفاده از آن برای تغییر سبک زندگی و بهبود کیفیت زندگی در شرایط حاصل از قرنطینه بود. ورزش از امری مکان محور به امری اینترنت محور تبدیل شد که یوگای آنلاین یکی از ورزش‌هایی بود که مورد اقبال مردم قرار گرفت و باعث بهبود کیفیت زندگی افرادی گردید که در طی این دوره یوگا را به صورت آنلاین تجربه نمودند که این بهبود هم در بعد جسمی و هم در بعد روانی، تغییر در الگوی خواب، تغذیه، روابط اجتماعی و افزایش تحرک جسمانی و کاهش استرس و افسردگی و غیره رخ داد. بر این اساس می‌توان گفت که

می‌توان تهدیدها را تبدیل به فرصت نمود و با اندکی انعطاف و توجه به طرفیت‌های موجود می‌توان سبک زندگی را تغییر داده و کیفیت زندگی بالاتری را تجربه نمود.

منابع

- [1] ملائوری شمسی، م.، امانی شلمزاری، ص. (۱۳۹۹). فعالیت ورزشی، سیستم ایمنی و کرونا ویروس. فیزیولوژی ورزشی، ۱۲ (۴۶)، ۴۰-۱۷.
- [2] نوروزی سید حسینی، ر. (۱۴۰۰). سالمندان و همه‌گیری کووید-۱۹: واکاوی تجربه زیسته سالمندان ورزشکار تهرانی (رویکردی پدیدارشناسانه). نشریه سالمند، ۱۶ (۱)، ۶۰-۴۶.
- [3] گودرزی، م.، موسوی، ا. (۱۴۰۰). چالش‌ها و فرصت‌های کووید-۱۹ پیش روی مدیریت ورزش ایران. پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزش، ۴ (۳۶)، ۲۲-۱۱.
- [4] حیدری، ر.، اسداللهی، ا.، علیزایی یوسف‌آبادی، ع. (۱۳۹۹). شناسایی آثار شیوع ویروس کرونا بر صنعت ورزش. مدیریت ورزشی، ۱۲ (۴)، ۱۲۳۲-۱۲۰۳.
- [5] خواجه‌نوری، بیژن. روحانی، علی، هاشمی، سمیه (۱۳۹۰). سبک زندگی و مدیریت بدن. جامعه‌شناسی بدن، ۲ (۴)، ۴۸-۲۱.
- [6] ماجدی، م.، لهسایی‌زاده، ع. (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین متغیرهای زمینه‌ای، سرمایه اجتماعی و رضایت از زندگی: مطالعه موردی در روستاهای فارس. روستا و توسعه، ۹ (۴)، ۹۱-۱۳۵.
- [7] رضوانی، م.، منصوریان، ح. (۱۳۸۷). سنجش کیفیت زندگی: بررسی مفاهیم، شاخص‌ها، مدل‌ها و ارائه مدل پیشنهادی برای نواحی روستایی. روستا و توسعه، ۱۱ (۳)، ۲۶-۱.
- [8] Brereton, F. Clinch, J. P. & Ferreira, S. (2008). Happiness, geography and the environment. *Ecological Economics*, 65(2), 544-567.
- [9] امید، ر. (۱۳۸۶). کیفیت زندگی در برنامه‌های توسعه در ایران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران.
- [10] Schalock, R. L. (2004). The concept of quality of life: what we know and do not know. *Journal of Intellectual Disability Research*, 48(3), 203-216.
- [11] King, I. (1994). Quality of life and goal attainment nursing. *Science*, 71(1), 29-32.
- [12] Philips, D. (2006). *Quality of life, concept, policy and practice*. London. Routledge.
- [13] Brosnan, P., Nauphal, M., & Tompson, M. C. (2021). Acceptability and feasibility of the online delivery of hatha yoga: A systematic review of the literature. *Complementary Therapies in Medicine*, 60 (102742), 1-7.
- [14] Hegde, V., & Kapatel, N. (2021). An Observational Survey Study on the changes in Life style before and during COVID-19 lockdown. *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences*, 6(02), 14-20.
- [15] Wadhen, V., & Cartwright, T. (2021). Feasibility and outcome of an online streamed yoga intervention on stress and wellbeing of people working from home during COVID-19. *Work*, (Preprint), 1-19.
- [16] Maybach, K., Nagargoje, A., & Sokoler, T. (2011). Social yoga mats: Reinforcing synergy between physical and social activity. In *CHI'11 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1561-1566).
- [17] Priyanka, S. K. (2021). A cross-sectional study of mental wellbeing with practice of yoga and meditation during COVID-19 pandemic. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(4), 1576.
- [18] Sharma, K., Anand, A., & Kumar, R. (2020). The role of Yoga in working from home during the COVID-19 global lockdown. *Work*, (Preprint), 1-7.
- [19] خبرگزاری صدا و سیما. (۱۴۰۰، ۱۳ اردیبهشت). برگزاری لیگ کشوری یوگا. <https://www.iribnews.ir/fa/news/3095043>. (۱۳، ۱۴۰۰ مرداد).