

تأثیر حرکات فیزیکی و موزون آیینی و مناسکی بر سلامت روان تنی

ریحانه محمد زاده¹ دکترامیرکاوس بالازاده^{2*}

چکیده

مقدمه: در سال‌های اخیر، توجه زیادی به تحقیق بر روی اثرات روان تنی حرکات فیزیکی و مناسکی مذهبی شده است. این مطالعه با هدف تعیین تأثیر حرکات فیزیکی و موزون آیینی و مناسکی بر سلامت روان تنی انجام شد. **روش‌ها:** در یک مطالعه مروری 200 مقاله مرتبط با موضوع از طریق جستجو از پایگاه داده‌ها و سایت‌های معتبر و تحقیق کتابخانه‌ای (web of science, PubMed, SciVerse Scopus, Google scholar and MEDLINE) با استفاده از کلید واژه‌های تأثیر حرکات فیزیکی بر سلامت روح و جسم بررسی و از بین مقالات مذکور 21 مقاله کاملاً مرتبط بررسی و مورد تحلیل کیفی قرار گرفت. تحقیقات در این زمینه به‌خصوص بر تأثیر روانی مذهبی حرکات فیزیکی و موزون به‌ویژه تفکر و تمرکز دقیق در مذاهب شرقی از جمله اسلام و هندو متمرکز بوده است. همچنین بررسی‌هایی در رابطه با حرکات فیزیکی موجود در رسوم آئینی اقوام مختلف صورت گرفته است که بر سلامت روان و جسم انسان تأثیرگذار بوده است.

یافته‌ها: حرکات فیزیکی آیینی در واقع نوعی ورزش فعال و غیر رقابتی است که اثرات مثبتی بر روی سلامتی فیزیکی و روانی فرد می‌گذارد. در اسلام نیز حرکات مناسکی و آیینی تأثیر قابل توجهی بر سلامت روح و روان دارد و بررسی‌های سال‌های اخیر تأثیر حرکات دقیق، منسجم و منظم این اعمال را در کنار دعا‌هایی که توسط فرد صورت می‌پذیرد بر امواج مغزی و سیستم اعصاب خودمختار را نشان داده‌اند. **نتیجه‌گیری:** بررسی‌ها حاکی از تأثیر توانمندکننده حرکات فیزیکی و ذکرهای صورت گرفته در حین مناسک مذهبی مسلمانان و سایر ادیان بر کاهش تنش، هیجان و خطر بیماری‌های قلبی عروقی در افراد شرکت‌کننده در مراسم فوق می‌باشد.

کلید واژه‌ها: حرکات فیزیکی، حرکات موزون آیینی، مذهب، حرکات مناسکی

1- کارشناس ارشد دانشکده هنر و معماری و هنر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

2- عضو هیأت علمی دانشکده هنر و معماری و هنر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

* نویسنده مسئول: دکترامیرکاوس بالازاده mohammadzadeh_reyhan@yahoo.com

مقدمه

سیاه² که نوعی بیماری روحی و روانی است، فرد را تسخیر می‌کند، "بابازار" یا "مامازار" فرد بیمار را در وسط قبیله یا میدان دهکده می‌نشانند و آنقدر ساز می‌زنند و حرکات موزون انجام می‌دهند و می‌خوانند تا کم کم خودآگاه بیمار با ناخودآگاه جمع یکی شود و در اثر این یکی شدن، درد نیز تقسیم شود و او سبک و آسوده به رهایی برسد (8). با توجه به این که در کشور مطالعات اندکی برای تعیین تأثیر حرکات فیزیکی و موزون آیینی و مناسکی بر سلامت روان تنی انجام شده است، این مطالعه با مروری سیستماتیک به تعیین تأثیر حرکات فیزیکی و موزون آیینی و مناسکی بر سلامت روان تنی پرداخته است.

روش ها

در یک مطالعه مروری 200 مقاله مرتبط با موضوع از طریق جستجو از پایگاه داده ها و سایت های معتبر و تحقیق کتابخانه ای (web of science, PubMed, SciVerse Scopus, Google scholar and MEDLINE) با استفاده از کلید واژه های تاثیر حرکات فیزیکی بر سلامت روح و جسم بررسی و از بین مقالات مذکور 21 مقاله کاملاً مرتبط بررسی و مورد تحلیل کیفی قرار گرفت. تحقیقات در این زمینه بخصوص بر تاثیر روانی مذهبی حرکات فیزیکی و موزون بویژه تفکر و تمرکز دقیق در مذاهب شرقی از جمله اسلام و هندو متمرکز بود.

یافته‌ها

نتایج مطالعه نشان داد یکی از اهداف حرکات فیزیکی موزون فردی و گروهی، بدون تردید رهاسازی انرژی و نیروی اضافی ذخیره شده در بدن انسان است که باید

حرکات موزون همواره از آغاز زندگی آدمی با او همراه بوده است و در طول زمان‌های مختلف کاربرد آن تغییر کرده است. پیش از پیدایش زبان، بشر احساسات درونی خویشتن را با حرکات اعضای بدن مانند دست‌ها، پاها، سر، چشم‌ها به تصویر می‌کشید و بعد از پیدایش زبان این حرکات به کلمات مبدل گشت و اولین نوشته‌ها در واقع حرکات بدن بودند (1). حرکات فیزیکی موزون که در واقع نوعی ورزش فعال و غیر رقابتی محسوب می‌شود تأثیر مثبت بسیاری بر سلامت روان داشته (2)، و قابلیت و توان بالایی در افزایش انگیزه و ترغیب انسان دارد. در بررسی‌های علمی نشان داده شده است که حرکات موزون فیزیکی می‌تواند موجب افزایش عملکرد و ظرفیت تنفسی، انعطاف‌پذیری و ظرفیت هوازی شود (3). امروزه به‌کارگیری حرکات فیزیکی در بسیاری از مراکز درمانی در دنیا به‌عنوان یک راه درمانی نه تنها برای سلامت روانی بلکه برای سلامت جسمی نیز به‌کار می‌رود (4). حرکات فیزیکی با افزایش حرکات کل بدن همراه است که کمک به بهبود سیستم قلبی عروقی، تنفسی، اسکلتی و سیستم عضلانی می‌کند (5). در رابطه با بیماران پارکینسون یکی از شیوه‌های درمانی، استفاده از حرکات فیزیکی گروهی است که می‌تواند اختلالات راه رفتن و تعادل در بیماران پارکینسون را به چالش بکشد و بر تحرک عملکردی¹ آن‌ها مؤثر باشد (6). حرکات موزون فیزیکی آئینی نیز یکی از روش‌های درمانی برای مدیریت استرس است. در گذشته و در اقوام بدوی شمن یا شخص پزشک ساحر نماد یک درمانگر از طریق حرکات فیزیکی موزون بوده است (7). مراسم پری خوانی در نزد ترکمن‌ها و یا مراسم زار در جنوب ایران نیز از جمله مراسم آئینی همراه با حرکات موزون است که برای ایجاد سلامت روان و تن در بیمار بوده است. مثلاً در مراسم زار زمانی که باد سرخ یا باد

² انواع بادهایی هستند که مردم در جنوب ایران معتقدند این بادهای وقتی وارد بدن انسان می‌شوند او را دچار مشکل روحی و جسمانی می‌کنند و این بادهای فقط بوسیله مراسم مخصوص همراه با موسیقی و حرکات فیزیکی موزون از بدن خارج شده و انسان بهبود یابد.

¹ functional mobility

ریاضت (به معنای ورزش) و برای ایجاد سلامتی در بدن انسان توصیف شده است. یکی از این مجموعه حرکات آئینی باراتانایام³ نام دارد که در بهبود تعادل⁴، انعطاف پذیری بدن و توان جسمی و ذهنی و افزایش قدرت بدنی در انجام کار نقش دارد. پایه این تغییرات براین اساس است که بین ذهن و بدن ارتباط نزدیک وجود دارد (4). از لحاظ فیزیکی باراتانایام یک ابزار مؤثر برای بازبانی انرژی اتلاف شده است. نریتا که بخشی از حرکات فیزیکی باراتانایام را شامل می‌شود مجموعه حرکات خطی می‌باشد که در نتیجه فشار بر ستون فقرات، حرکات گردن، شانه‌ها، چشم‌ها و فشرده کردن پاها بر زمین است و به‌طور گسترده‌ای بر بدن انسان تأثیرگذار است. کنترل تنفس در نریتا آنقدر حائز اهمیت است که می‌توان آن را با مدیتیشن مقایسه کرد. به‌طور کلی هر نوعی از حرکات فیزیکی در ترشح هورمون شادی (سایتو کیناز از جمله اندورفین) مؤثر است. اما این مجموعه از حرکات فیزیکی و آئینی علاوه بر ترشح هورمون شادی، بهره‌های درمانی نیز دارد. در این حرکات، بدن یاد می‌گیرد که روی ریتم حرکت کند و مودراها (حرکات دست) هنگامی که پایانه‌های عصبی سر انگشتان یکدیگر را لمس می‌کنند، انواع متنوعی از انرژی را آزاد می‌کنند (11).

در میان ادیان و مذاهب مختلف، حرکات فیزیکی آئینی و مذهبی در اسلام تأثیر بسیار شگرفی بر سلامتی روانی و جسمی انسان در مقایسه با سایر مذاهب دارد. در اسلام، نماز که نوعی مدیتاسیون است و حرکات فیزیکی مذهبی است که شامل تلاوت آیات قرآنی و انجام حرکات بدنی موزون خاصی می‌باشد که شامل ایستادن، به رکوع رفتن، سجده کردن و نشستن است. این حرکات سواً تأثیر معنوی ارتباط فرد با مبدا هستی، از نظر جسمی نیز اثرات مؤثری بر سلامت روان و جسم دارد.

در مطالعه‌ای که بر روی 30 مرد جوان مسلمان انجام شده است تأثیر حرکات نماز بر امواج مغزی و فعالیت‌های

خارج شود. این انرژی اگر دفع نشود انسان را بیمار می‌کند. مثل آبی که اگر راکد بماند تبدیل به گنداب می‌شود. در این صورت تنها تن پژمرده نمی‌شود بلکه روح هم پژمرده می‌شود (8). از جمله‌ی این حرکات گروهی فیزیکی موزون می‌توان به "هل پره کی" در اقوام کرد اشاره کرد که ریشه‌ی آئینی، حماسی و اسطوره‌ای دارد و به معنای جست و خیز و فعالیت می‌باشد این آئین نیز جنبه‌های درمانی دارد. عوامل درمانی از قبیل ایجاد امید، همبستگی، پالایش روانی، نوع دوستی، تقلید، یادگیری اجتماعی و روابط بین فردی که در فرآیندهای درمان گروهی وجود دارد در پویایی‌های فردی و گروهی هه له پرکی کردی هرکدام به‌نحوی خاص به چشم می‌خورد. در نوع "چه پی" از هه له پرکی همان‌طور که از نامش پیداست به معنای چپ می‌باشد و فلسفه‌ی آن قوت بخشیدن به قسمت چپ بدن است. چرا که قسمت چپ بدن در انجام امورات روزمره نقش کمتری داشته و برای ضعیف نشدن این قسمت در نوع "چه پی" با انجام حرکات فیزیکی به آن قوا می‌بخشند. لازم به ذکر است که در تمام انواع "هل پره کی" توجه به تحرک و استواری بدن وجود دارد (9). از جمله خاستگاه‌های کهن تمدن بشری که در آن حرکات موزون فیزیکی با اعتقادات مذهبی و آئینی درآمیخته است هند می‌باشد. در آئین هندوئیسم که اشاره به سنت دینی پیچیده‌ای دارد و از چند هزار سال قبل در شبه قاره هند تکامل یافته و اکنون به‌صورت اعتقادات و مناسک بسیار متنوعی درآمده است (10) نیز می‌توان اعمال و حرکات فیزیکی آئینی و مذهبی بسیاری را یافت که علاوه بر تزکیه نفس و روح در درمان برخی بیماری‌های فیزیکی نیز مؤثر بوده است. این موضوع از این جهت حائز اهمیت بوده است که هندیان بر این باورند که این حرکات راهی برای برقراری ارتباط با خدایان است و ریشه در افسانه‌های حماسی، اسطوره‌ای و آیین‌های مذهبی دارد. بر این اساس، آفرینش این حرکات آئینی را به ایزد براهما نسبت می‌دهند و آن را یک هنر الهی و آسمانی می‌شمارند. در برخی مستندات کهن، این حرکات نوعی

³ Bharatanatyam

⁴ Balance

بیشتر عضلات و مفاصل بدن به کار می‌روند و ورزشیده می‌شوند (16)، به‌ویژه عضلات پشت به‌طور مکرر به کار می‌روند. عضلات گردن به‌ویژه تقویت می‌شوند و افراد نمازگزاری که 34 بار در روز سجده می‌کنند دچار اسپوندیلوز⁶ و میالژی⁷ نمی‌شوند (17). سجده تنها وضعیت بدنی است که سر در موقعیتی پایین‌تر از قلب قرار می‌گیرد و بنابراین گردش خون را به سر افزایش می‌دهد که اثرات مثبتی بر حافظه، تمرکز و توانمندی‌های شناختی و روانی دارد (16، 17). همچنین در خلال سجده انرژی الکترومغناطیس که از فضا تجمع یافته است به زمین انتقال می‌یابد و این خود اثر آرام بخشی دارد (16).

با توجه به افزایش استرس‌های نامحسوس و آشفتگی‌های روحی در زندگی بدون شک نیاز به راه‌کارهای مناسب و بدون اثرات جانبی برای مقابله چنین مواردی ضروری به‌نظر می‌رسد. به همین دلیل تلاش‌های بسیاری از جمله استفاده از طب مکمل و روندهای درمانی معنوی نظیر یوگا و ریکی⁸ شده است. در کل اعتقادات دینی که همیشه در اختیار فرد است راهنمای بسیار خوبی برای درمان بیماری‌های فیزیولوژیک و اختلالات روان تی بوده است (18). به‌طور کلی، اشکال مختلف مدیتاسیون نه تنها می‌تواند بر سیستم اعصاب خود مختار اثر بگذارد بلکه سیستم اعصاب مرکزی را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد (19). در بررسی که توسط Arambula و همکاران او انجام شد آن‌ها نشان دادند که در خلال مدیتاسیون یوگا⁹، امواج مغزی آلفا و تتا افزایش می‌یابد (20)، و در بررسی دیگری که توسط Peressutti و همکاران انجام شد، در تعداد تنفس و ضربان قلب تغییر به‌وجود آمد (21). جدول 1 تعداد مقالات مرتبط با حرکات ذکر شده در بررسی حاضر آورده شده است.

سیستم اعصاب خودمختار بررسی شده است (12). در این مطالعه، به‌طور قابل توجهی فعالیت امواج الفای مغزی در نواحی پس سری و پاریتال مغز افزایش یافت. افزایش فعالیت امواج آلفای مغزی در خلال نماز با افزایش آرامش، کاهش تنش، افزایش تمرکز و شرایط تعادل روح و جسم همراه بود. نتایج این بررسی نشان داد انجام حرکات منظم در نماز با افزایش فعالیت سیستم پاراسمپاتیک، کاهش عملکرد سیستم سمپاتیک و تأثیرات مثبت بر عملکرد مغز همراه است (12، 13). آرامش⁵ نشان داده شده که با کاهش فشار خون در بیمارانی که از فشار خون بالا رنج می‌برند، در کاهش بی نظمی قلبی، کاهش درد و از بین بردن هیجانات مخرب همراه است (14). در هر سرزمینی این اعتقادات دینی به گونه‌ای متفاوت و در روش‌ها و مراسم آیینی ویژه‌ای خود را به تصویر می‌کشند. اسلام به‌عنوان بزرگترین مذهب با داشتن بیش از یک میلیارد پیرو در خصوص درمان جنبه‌های مختلف مشکلات فیزیکی و روحی نقش بسیار مهمی را داشته است. اسلام تنها یک مذهب نیست بلکه یک راه کامل زندگی است که روش جامعی را برای حل مشکلات انسانی در حوزه‌های روحی، فکری و چالش‌های فیزیکی ارائه می‌دهد. گزارش‌های متعددی مبنی بر تأثیر مثبت نماز در درمان مشکلات روحی از جمله در افرادی که علائمی از جمله تنش، افسردگی و تمایلات ضد اجتماعی دارند، می‌گذارد (15). این مطالعات تأثیر نماز را به‌عنوان یک راه حل درمانی اختلالات روانی به‌شرطی که به شکل و اندازه صحیح انجام شود مشخص نموده‌اند. از آنجایی که نماز ارتباط انسان با خداست، نمازگزار خود را بدون قید و شرط به او می‌سپارد و ایمان دارد که بهبودی از بیماری را صرف نظر از منشا بیماری به‌دست خواهد آورد. مطالعات دیگری که بر روی بیماران غیرمسلمان که حرکات دقیق، منسجم و منظم و فیزیکی نماز را برای درمان خود برگزیده‌اند صورت گرفته است بیانگر نتایج مثبت غیر قابل انکاری است (13). در نماز

⁶ Spondylosis

⁷ myalgias

⁸ Reiki

⁹ Kundalini

⁵ Relaxation

رابطه‌ی معنوی و روحانی با خداوند و تزکیه‌ی نفس و روح، بهره‌های جسمانی را نیز فراهم می‌کند و حتی در درمان برخی بیماری‌ها نیز سودمند است. این حرکات مولد انرژی هستند. فعالیت جسمانی موجب تحریک سیستم غدد درون‌ریز می‌شود و از این طریق می‌تواند فرآیندهای طبیعی بهبود بیماری را آغاز نماید. حرکات موزون آئینی و مناسکی اثرات مثبت بسیاری بر بهداشت روح و روان فرد دارند و در تقویت قوای تنفسی و قلبی مؤثر است. سطح بالای فعالیت در هنگام آداب نیایش به‌ویژه نماز باعث افزایش تمدد اعصاب، تمرکز بیشتر در مغز و بدن انسان می‌شود. تحقیقات حاکی از آن است که ارتباطی نزدیک بین مذهب یا معنویت و مرگ، و کاهش ناخوشی، ناتوانی و بهبود بیماری وجود دارد. در آیین هندو، مجموعه حرکات آئینی باراتانایام با تمرکز بر فعالیت ستون فقرات، گردن، شانه و پاها و دست‌ها، در بهبود تعادل، انعطاف‌پذیری بدن و توان جسمی و ذهنی و افزایش قدرت بدنی در انجام کار بر اساس ایجاد نزدیکی بین ذهن و جسم مؤثر است. اما در میان این فعالیت‌های فیزیکی مناسکی ذکر شده آداب نماز در اسلام به‌صورت ویژه‌ای بر سلامت جسم و روح آدمی تاثیرگذار است. ورزشی بسیار از عضلات بدن، ایجاد تعادل، تمرکز و کاهش فشار خون در بیمارانی که از فشار خون بالا رنج می‌برند، کاهش بی‌نظمی قلبی، کاهش درد و از بین بردن هیجانات مخرب همه بهره‌هایی می‌باشد که به‌واسطه فعالیت فیزیکی نماز در جسم انسان فراهم می‌شود.

جدول ۱. تعداد مقالات و نوع حرکات در مقالات مرتبط با

موضوع تحقیق		
ردیف	تعداد مقالات	نوع حرکات
۱	۵	سجده
۲	۵	رکوع
۳	۵	حرکات فیزیکی موزون
۴	۴	مدیتیشن
۵	۲	چه بی

نتیجه گیری

مقالات و کتب و منابع موجود در این زمینه نشان داده‌اند که حرکات فیزیکی موزون آئینی و مناسکی علاوه بر تزکیه نفس و روح آدمی فواید و بهره‌های درمانی جسمانی را نیز به همراه دارند. از آغاز تمدن بشری همواره حرکات فیزیکی جزء لاینفک در آداب پرستش و عبادت بوده است. از نگاه انسان اولیه این آداب و آئین‌های همراه با حرکات فیزیکی موزون به‌عنوان امری ضروری در تمام مراحل اساسی زندگی در نظر گرفته می‌شده است. انسان بدوی با اعتقاد به خداوند متعال و برای فرو نشانیدن خشم قدرت‌های مافوق بشری، برای دسترسی به محصولات بیشتر و یا افزایش قدرت باروری، برای محافظت از شر شیطان و به‌منظور نزدیکی هرچه بیشتر به خدایان خود این مناسک را به‌جا می‌آورده است. اکنون به نقش درمانی این حرکات که نوعی فعالیت ورزشی محسوب می‌شوند توجه عمده‌ای شده است و تحقیقات بسیاری صورت گرفته است. این تحقیقات حاکی از آن است که حرکات فیزیکی آئینی و مناسکی در بسیاری از موارد علاوه بر ایجاد

مآخذ

1. Vir, Avatar Rams. Indian Dance for Beginners, New Dehli: Pankaj publication, 2006, pp.8.
2. Chatterjee, A. Analytical discussion on the folk and tribal dance forms of Bengal in relation to their on health. Indian journal of arts. 2013a, 1(3); 29-32.
3. Blair SN, Cheng Y, Holder S. Is physical activity or physical fitness more important in defining health related benefits? Medicine and science in sport and exercise. 2001, 2; 379-398.
4. Chatterjee A. The therapeutic value of Indian classical, folk and innovative dance forms. Rupkatha Journal on interdisciplinary studies in humanities, 2013b, 5(1); 75-83.
5. Vanhees L, Lefevre J, Philippaerts R, Martens M, Huygens W, Troosters T, Beunen G. How to

- assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*. 2005;12(2):102-14.
6. Duncan ryan, Earhart Gommon, Are the Effects of Community-Based Dance on Parkinson Disease Severity, Balance, and Functional Mobility. *Reduced with Time. A 2-Year Prospective Pilot Study, The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*. 2014, pp1-7.
 7. Lynne Hanna Judith, *Dancing For Health: Conquering And Preventing Stress*, Rowman Altamira publishers, 2006, pp.51.
 8. Sadeghi G, Practice
 9. صادقی ق. عملکرد و جنبه‌های نمادین هل پره کی یا رقص های آیینی-باستانی کردی. نمایش، بهمن 91، سال چهاردهم، شماره 161، صفحه 79-
 10. مانی ا. رقص کردی و روان درمانی. تازه‌های روان درمانی، پاییز و زمستان 84، شماره 37 و 38، صفحه 73.
 11. Hatcher BA. *Bourgeois Hinduism, or the Faith of the Modern Vedantists*. New York: Oxford University Press; 2008.
 12. Bajaj Tanveer, Vohra Swasti Shrimali, *Performing Arts and Therapeutic Implication*, Routledge publishers, 2015, pp.94-95.
 13. Doufesh H, Ibrahim F, Ismail NA and Ahmad WAW. Effect of Muslim prayer (Salat) on α electroencephalography and its relationship with autonomic nervous system activity. 2014; 1-5.
 14. Doufesh H., Faisal T., Lim K-S and Ibrahim F. EEG spectral analysis on Muslim prayers. 2012;37:11-18.
 15. Benson H. The relaxation response: Its subjective and objective historical precedents and physiology. *Trend Neuroscience*. 1983; 6:281-284.
 16. Abdullah CH, Ismail HN, Ahmad NS, Hissan WS. Generalized anxiety disorder (GAD) from islamic and western perspectives. *World J Islamic History Civilization*. 2012;2:44-52.
 17. Al-Ghazal SK. *Medical Miracles of the Qur'an*. Leicestersire: The Islamic Foundation; 2006. pp. 94-9.
 18. Ayad A. In: *Healing body and soul*. Hakam J, editor. Riyadh: International Islamic Publishing House; 2008.
 19. Sayeed SA, Prakash A. The Islamic prayer (Salah/Namaaz) and yoga togetherness in mental health.. *Indian J Psychiatry*. 2013 55(Suppl 2):S224-30.
 20. Sarang P, Telles S. Effects of two yoga based relaxation techniques on heartrate variability (HRV). *International Journal of Stress Management*. 2006, 13; 460-475.
 21. M Arambula - 2012 - deepblue.lib.umich.edu
 22. Peressutti C, Martin-Gonzales JM, Garcia-Manso J, et al., Heart rate dynamics in different levels of Zen meditation. *International Journal of Cardiology*. 2010; 145:142-146.

THE EFFECT OF PHYSICAL MOVEMENT AND RITUAL RHYTHMIC ON PSYCHOSOMATIC HEALTH

Rehaneh Mohammadzadeh¹, Amir Kavous Balazadeh^{2*}

ABSTRACT

Background: In recent years great attention has been paid to the effect of physical movements and ritual rhythmic on the psychosomatic health. The aim of the present study was to determine the different aspects of the effect of physical movements and ritual rhythmic on the psychosomatic health.

Methods: This study was based on meta-analysis of almost all relevant published reports on the effects of physical movement, ritual rhythmic, psychometric health findings

Results: Research in the field of psychological effect of religion, physical and rhythmic activity particularly precise and concentrated thinking were focused on the Eastern religion such as Islam and Hinduism. In addition, physical movement of the ritual ceremonies among various ethnic groups was shown to affect the mental and human body health.

Physical movement ritual was in fact kind of non-competitive and active exercises that have a positive effect on the physical and mental health and notable effect on the spirit.

The rites and rituals of Islam movement along with pray had a significant impact on the mental health. The recent reviews have shown the effect of precise movements and rhythmic prayer on the brain and autonomic nervous system.

Conclusion: Studies imply the effect of rhythmic physical movements along with pray during Muslim prayer and other religions on reduction of tension and anxiety and cardiovascular risk reduction. In addition, some physical movements including Indian classic dance had therapeutic effect including stress reduction.

Keywords: Physical movement, rhythmic movement, ritual, religion, ritual movement

1. Tutor Islamic AZAD UNIVERSITY the branch of the central Tehran - - Islamic AZAD UNIVERSITY the branch of the central Tehran

2. Ms Islamic AZAD UNIVERSITY the branch of the central Tehran - - Islamic AZAD UNIVERSITY the branch of the central Tehran

*Corresponding Author: Amir Kavous Balazadeh

Email:mohammadzadeh_reyhan@yahoo.com