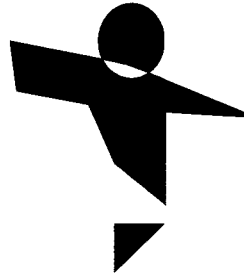


الجزء الثاني

برنامج «بواعث الطاقة الثلاثة»



بواعث الطاقة الثلاثة

البدء ببرنامج

بواعث الطاقة الثلاثة

نريد منك أن تبدأ البرنامج بأسرع ما يمكن. فليس هناك من وقت لكي تقوم بالتغيير أفضل من هذا الوقت بالذات.

لننطلق إلى الأمام.

هناك بضعة أنواع من التجهيزات فقط سوف تحتاج إليها من أجل أن تبدأ وهي:

- ملابس تمارين مريحة تسمح لك بمجال كامل للحركة دون أحزمة ولا قَبَّات!
- زوج من أحذية المشي الجيدة التي تتوفر في أي مخزن مختص ببيع أحذية الرياضة الجيدة.
- ساعة تحتوي على عقرب ثواني أو ساعة توقيت من أجل ضبط زمن مشيك.
- مجموعة من أربطة التمارين المرنة (متوفرة عن طريق موقع برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) على الإنترنت أو في معظم مخازن اللوازم الرياضية.

• كرة بحجم كرة القدم.

ملاحظة: إن الأربطة المرنة لن تستخدم إلا في الأسبوع الثالث من البرنامج وبالتالي ليس هناك من سبب يدعوك إلى تأخير البدء حتى تحصل عليها. إبدأ البرنامج فوراً وتناول الأربطة في أي وقت خلال الأسابيع القليلة الأولى. ويفترض أنك قادر على أن تحصل عليها من مخزن للوالم الرياضية في منطقتك. وإذا لم تكن متوفرة يمكنك أن تجدها عن طريق موقع برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) على الإنترنت وعنوانه: [www.witrienergetics. Com.](http://www.witrienergetics.com)

الحياة المتكاملة

إن الغاية من هذا البرنامج هي مساعدتك على أن تحيا حياة صحية وأن تعمل على تحقيق التكامل المطلق بين الطاقات الرئيسية الثلاث الخاصة بصحتك. وسوف تجد في كل دورة تعليم أسبوعية من دورات خطة (بواعث الطاقة الثلاثة) هدفاً جديداً تحصل عليه في كل من هذه الأصناف الرئيسية الثلاثة:

- طاقة الجسم
- طاقة العقل
- طاقة التغذية.

طاقة الجسم

سوف تجد في الأقسام الخاصة بطاقة الجسم أهدافاً جديدة تحققها من خلال تمارين الإيروبيك وتدريب القوة. وسوف تقوم في كل أسبوع برفع مستوى تكييفك الإيروبيك وبإضافة تمرين آخر من تمارين بناء القوة إلى برنامجك الأسبوعي والهدف من ذلك هو زيادة قدرتك الإيروبيكية وتنشيط عضلاتك وبناء قوة عظامك وشد جسمك.

وإضافة إلى ذلك فإنك سوف تعطي في كل أسبوع تمرين تمطط طاوي آخر يساعدك على تليين جسمك وتحسين مرونتك وتليين مفاصلك كما يساعدك على الاسترخاء وعلى تفادي آلام العضلات.

طاقة العقل

سوف تجد الأقسام الخاصة بطاقة العقل دروساً أسبوعية عليك اتباعها في التأمل وتقانات التنفس العميق واستراتيجيات تخفيف الشدة النفسية. والهدف من ذلك هو مساعدتك على مكافحة التأثيرات الضارة بالضحة التي تلحقها الشدة بجسمك كما تساعدك في نفس الوقت على تحقيق التكامل بين عقلك وبين التغييرات الرائعة التي تحدث في جسمك وأنت تتابع تنفيذ البرنامج.

طاقة التغذية

سوف تجد في الأقسام الخاصة بطاقة التغذية واجباتك الأسبوعية من أجل إدخال تعديل بسيط على غذائك، وقد تمت دراسة دقيقة لكل من تلك التغييرات من قبل مجموعة اختصاصيي التغذية لدينا من أجل إعطائك الفائدة القصوى بأقل قدر من الجهد. والهدف هو الانتقال بك تدريجياً نحو تغذية أكثر صحة من أجل رفع طاقتك ونظام المناعة لديك وقدرتك على تفادي الأمراض إلى الحدود القصوى.

البرنامج الكامل المتوازن

عليك أن تأخذ على نفسك عهداً بتعزيز تلك الطاقات الرئيسية الثلاث في حياتك بآن واحد، إذا ما أردت لهذا البرنامج أن يحقق النجاح بأقصى إمكاناته.

إنك إذا ما اتبعت خطة التمارين أو خطة تخفيف الشدة لوحدها فإنك سوف ترى مع ذلك بعض التغيرات السارة في جسمك أو مزاجك أو مستوى طاقتك، إلا أنك مع ذلك لن تحصل على الفوائد الكاملة ما لم تقم بكل الأجزاء بنفس الوقت.

إن كلاً من هذه الطاقات تربط بالطاقات الأخرى في جسمك وسوف يكون لغذائك تأثير كبير على مزاجك وعلى قدرتك على التعامل مع الشدة النفسية وعلى مستوى طاقتك،

كما أن التمارين سوف تعمل على إدخال البهجة إلى مزاجك إلا أنها ستكون ذات تأثير أفضل عندما تتزود عضلات الجسم بالوقود المناسب. كما أن التمارين والطعام الجيد لا تكفي لمساعدتك على مكافحة الشدة النفسية الطاغية التي تؤثر في حياة كل منا.

الجسم عبارة عن آلة دقيقة جداً ويجب عليك أن تحقق التوازن بين كافة الطاقات الثلاث تلك، إذا أردت لهذه الآلة أن تعمل بما يمكن من السلاسة والفعالية.

تغييرات لطيفة سهلة

سنقدم لك في كل أسبوع من البرنامج خطوات الدلالة حول التغييرات التي عليك إدخالها في كل من مجالات الطاقة الرئيسية الثلاثة. وسوف يكون كل من خطوات الدلالة تلك ذا طابع متدرج يبنى على التغييرات التي قمت بإدخالها في الأسبوع السابق.

وإن ما هو أفضل في الأمر هو أن كلاً من التوصيات الأسبوعية هي توصيات سهلة ولطيفة ولا تتطلب منك أن تقوم بإدخال تغيير ضخم في نظام الحياة دفعة واحدة.

خطة العمل الأسبوعية لبرنامج (بواعث الطاقة الثلاثة)

إضافة لما تقدم، فإننا سوف نقدم لك خطة عمل أسبوعية

وهي تمرين تمت صياغته بشكل مدروس لكي تستخدمه من أجل زيادة التزامك بالبرنامج إلى الحد الأقصى.

إننا نشجعك على أن تستخدم خطة العمل كل أسبوع، وخذ ما يكفيك من الوقت للتفكير في الأسئلة وقم بتدوين إجاباتك بشكل خطي.

هناك فارق عقلي هائل بين مجرد التفكير في السؤال وكتابة الجواب عليه خطأً. إذ إن عملية الكتابة سوف تقوي ما صممت عليه وتخلق ممرات جديدة في دماغك تلزمك بتحسين صحتك. لا تضع هذه الفرصة التي تهدف إلى رفع فوائد البرنامج إلى الحد الأقصى.

لقد قمنا بإدخال مساحة كبيرة في كل خطة عمل لكي تقوم بالكتابة بشكل صحيح في الكتاب إذن، فلنبداً.

الاختبار الأولي

لقد قمنا بإدخال عدد من نماذج الاختبار الأولي في نهاية هذا الفصل من أجل مساعدتك على البدء بالبرنامج. ولهذه الأسئلة أهمية بالغة وهي سوف تساعدك على إيضاح حالتك الصحية الراهنة وما أنت بحاجة إليه. وعندما يتكون لديك تصور واضح للمستوى الذي أنت عليه من العافية، فإنك سوف تصبح أكثر قدرة على التركيز على التغييرات التي تريد إجراؤها خلال الأسابيع الستة القادمة.

ولكي تنطلق، خذ من الوقت بضع دقائق من أجل إملاء تلك النماذج الخاصة بتقدير الوضع الشخصي وبالاختبار الأولي، وقد تركنا مساحة كافية في الكتاب من أجلك لكي تقوم بإملاء هذه النماذج.

نظام حياة صحي مفعم بالنشاط.

إننا نتصور أن نظام حياتك على طريقة (بواعث الطاقة الثلاثة) سيكون صحيحاً مفعماً بالنشاط سبعة أيام في الأسبوع. ونوصي بأن نعمل في مجالات كافة طاقات الجسم الثلاث بشكل منتظم.

وعلى هذا فإن التصميم الأسبوعي قد يبدو على الشكل التالي:

الجدول الزمني لبرنامج (بواعث الطاقة الثلاثة)

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
×		×		×		×
×		×		×		
	×		×		×	
صباح كل يوم						تمطيط
كل يوم						تأمل/تنفس عميق
مرة في الأسبوع						أكل واعي

إن هذا هو أحد الاقتراحات بالطبع. وإن أية طريقة تراها تجعلك تقوم بتنفيذ البرنامج وتناسب جدول أعمالك ستكون الطريقة الأفضل بالنسبة لك.

ومهما كانت طريقته فإننا نشجعك على أن:

- تمارس المشي أربع مرات في الأسبوع.
- تقوم بتمارين بناء القوة ثلاث مرات في الأسبوع.
- تنجز التخطيط كل يوم.
- تمارس التأمل والتنفس العميق كل يوم.
- تمارس الأكل الواعي مرة في الأسبوع على الأقل.
- تخلد إلى الراحة في الأيام التي لا توجد فيها تمارين.

يجب أن يكون جدولك الزمني على درجة من المرونة بحيث أنه إذا فاتك يوم شيء أو تدريب قوة يمكنك تعويضه في اليوم التالي.

البدا بالبرنامج - طاقة الجسم

لكي تبدأ برنامج التمارين نريد منك أن تقوم بالمشي لمسافة ميل واحد مع تسجيل الوقت. والهدف من هذا الميل الموقوت هو أن نرى كيف يمكنك أن تمشي لمسافة ميل بشكل مريح.



استعمل سيارتك من أجل قياس مسافة طولها ميل واحد على طريق قرب منزلك أو عملك ويمكنك المشي على أي نوع

من الأرض تختاره سواء كان حديقة عامة أم على شاطئ البحر
أم ببساطة حول كتلة المباني التي تقيم أو تعمل فيها.

وعندما تنتهي من قياس طريقك عليك أن تتأكد من أن
لديك زوج ملائم من أحذية المشي بالإضافة إلى ملابس
مريحة.

ابدأ المشي مستخدماً ساعة التوقيت لا تركض ولا تمش
بسرعة كبيرة فهذا ليس بسباق، الهدف ببساطة هو أن ترى مدى
السرعة التي يمكن بها المشي لمسافة ميل واحد.

إن الخطوة الجيدة أثناء المشي هي التي تتجاوز التحاذية
بشكل قليل، أي أن يكون بإمكانك متابعة التحدث إلى شريكك
وأنت تمشي ولكن مع بعض الجهد.

عندما تنتهي من ذلك الميل دع نفسك تهدأ عن طريق
التنفس بعمق.

قم بتسجيل مقدار الوقت الذي استغرقت في مشي ذلك
الميل في الصفحة أدناه وفي نموذج الاختبار الأولي في الصفحة
340. وهذا الرقم سوف يكون رقماً هاماً بالنسبة لتمرين مشيك
في المستقبل.

البدء بالبرنامج - طاقة العقل

الوقت:

التاريخ:

نريد منك أن تبدأ روتين التأمل في اليوم الأول بالذات، إن كل من التحقق بندواتنا قد لجأ إلى هذا الروتين بشكل متحمس، وقد كانوا يشعرون كما نشعر جميعاً بالحاجة إلى بعض من الوقت الهادئ الساكن في حياتهم المحمومة.



ستجد في القسم الذي يحمل عنوان (وقود... أجل الحفز) بحثاً مفصلاً في فوائد ممارسة التأمل بانتظام وبعض التمارين السهلة الاتباع كي تساعدك على البدء.

ولكي تحصل على أقصى الفائدة من التأمل، فإن من المهم لك أن تجد لنفسك الوقت الذي تستطيع فيه الجلوس دون أن يزعجك أحد. وإذا ما توفر لديك شريط التسجيل الخاص بالتأمل الذي وضع من قبل برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) فيمكنك استخدامه كل يوم كي يساعدك على التأمل، وإذا لم يتوفر لديك هذا الشريط فقم ببساطة بالتركيز على التنفس العميق إلى داخل بطنك ودع جسمك يسترخي.

إنك بعد أن تكون قد خبرت السكون الناجم عن الاسترخاء العميق فإنك ستجد لنفسك تتطلع إلى المرة القادمة التي تستطيع فيها الجلوس بسلام.

البدا بالبرنامآ - طاقة التآذفة

لقد تم تآطفط برنامآ التآذفة الآاص بـ (بواعث الطاقة الالالال) بعناية من أآل مساعآك على آعآل عاآآك فف الأكل بشكل آآرفآف وهو برنامآ فسهل الففام به.



آآع الآوصفآ الآاصة بالأسبوع الأول بففامك بفآآال آفآفراء صآفراء فف الطرفقة الآف آأكل بها. وقد آبآو لك الآفآفراء وكانها صآفراء ولكن عفك أن آآآر أنها آراكمفة فذ إن ما آقوم به فف الأسبوع الأول فآآفظ به ففآآقل إلى الأسبوع الآانف وما آقوم به فف الأسبوعفن الأول والآانف فآآفظ به ففآآقل إلى الأسبوع الآال وهكذا.

وبآلول الوقت الآف آكون فف قد أآمآ الأسابف السآة سآكون قد أآآلآ آفآفراء هامة على عاآآك فف الأكل.

آآق الآامل بفن عآلك وآلك

لقد عرضنا فف الفصل 5 آمارفن آعلمك مفهومأ آآفأأ فآعى (الأكل الواعف) وقد تم آصمفم هآه الآمارفن على وآه الآآصفص لآعلفمك كيف آآرك أن آوعك قد تم إشباعه ومآف فآآب أن آآوقف عن الأكل، كما أنها آعآبر ممارسة آأملفة رائعة.

إننا لا نتوقع منك أن تمارس الأكل الواعي كل الوقت، بل أن تمارسه من وقت لآخر ونعتقد أن القيام به مرة واحدة في الأسبوع سيكون طريقة مثالية لبدء الممارسة.

عليك عند ممارستك التمرين أن تركز عليه وأن تجعله باعثاً على السرور وعلى الاسترخاء.

قم باختيار وقت تكون فيه متناولاً طعامك وحيداً، واعمل على إيلاء انتباهك بشكل دقيق إلى ما يدخل فمك، ركز على النكهات الشهية الموجودة في كل لقمة من طعامك، وعليك أن تدرك في نفس الوقت ما في معدتك من أحاسيس ولاحظ متى يكون جوعك قد تم إشباعه.

إنك بقيامك بهذا التمرين سوف تجد أن الأكل عبارة عن تجربة تدعو إلى الهدوء والاسترخاء، سوف يزداد استمتاعك بالأكل وستتعلم أيضاً أن تدرك المقدار من الطعام الذي يحتاجه جسمك حقاً، سوف تتعلم متى تتوقف عن الأكل عندما لا تعود تشعر بالجوع بدلاً من أن تستمر بالأكل حتى التخمة.

وعندما تكون قد تعلمت أن تفرط في الأكل، فإنك سوف تذهل لمدى السهولة التي يزول بها الوزن الزائد.

المكملات من مضادات التأكسد

ابدأ بتناول المكملات منذ الأسبوع الأول، وكما تعلمت،

فإن جسمك في حالة حرب مع الجذور الحرة تلك الأعداء غير المرئية التي تدفع بك إلى الشيخوخة وتدمر خلاياك، اعمل على حماية نفسك عن طريق بناء دفاعاتك باستخدام مضادات التأكسد والفيتامينات والمعادن.

على طريق الصحة والعافية المتكاملتين

الآن عليك أن تكون مستعداً للبدء، إلا أنك قبل أن تبدأ وإذا ما كنت مصاباً بداء السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع الكولسترول أو مخطط قلبك غير طبيعي أو كنت تدخن بشراهة فإن عليك أن تستشير طبيبك. وفي الحقيقة إذا ما كان لديك أي سؤال حول صحتك فإننا نقترح عليك أن تحصل على موافقة طبيبك قبل أن تبدأ البرنامج.

نحن هنا من أجلك

نريدك أن تنجح، نحن هنا من أجل أن نقدم لك الدعم بأية طريقة ممكنة وإذا ما ظهرت لديك أية أسئلة، ارسل لنا رسالة بريد إلكتروني على العنوان www.trienergetics.com وسنعود إليك بأسرع ما يمكن.

استمتع بالبرنامج، استمتع بالنتائج!

استبيان أسلوب الحياة

اسم المشترك: التاريخ:

تاريخ النشاط البدني

ما هو نوع الأنشطة التي تمارسها بشكل منتظم وكم مرة في الأسبوع تقضي في ممارستها،
أمثلة: اذكر المشي، الرقص، الغولف، التنس، ركوب الدراجات الإيروبيك، السباحة
النشاط
عدد المرات في زمن الممارسة
الأسبوع
بالدقائق

.....
.....
.....
.....
.....
.....

هل تحب القيام بهذه النشاطات لوحدهم أم مع الآخرين؟
هل تمارس نشاطات بدنية أخرى في حياتك اليومية مثل أعمال المنزل أو الاعتناء بالحديقة
أو صعود السلالم. في حال الإيجاب أذكر نوع العمل ومقداره

.....
.....

هل يهكم أن تصبح أكثر نشاطاً؟ ☐ نعم حالياً ☐ نعم إلا أنني لا أستطيع ذلك الآن
☐ كلا، إلا أنني سأفكر بالأمر ☐ كلا، ليس الآن ☐ كلا، لا يهمني ذلك
إذا كان الجواب بالإيجاب، ما هي أنواع النشاط البدني التي يمكن لك أن تتصور قيامك
بها بانتظام؟

.....
.....

إذا كان الجواب بالنفي، ما هي الأسباب؟

.....
.....

استبيان أسلوب الحياة

اسم المشترك: التاريخ:

هل ترغب في تغيير أسلوب حياتك؟

هل قمت بإدخال أي تغيير في أسلوب حياتك جعلك تشعر بالرضى ☐ نعم ☐ كلا
إذا كان الجواب بالإيجاب، ما هي التغييرات التي أدخلتها؟

إذا كان بالإمكان إدخال تغييرات في أسلوب حياتك من أجل تحسين صحتك (مثل الأكل
والتمارين أو خطة مراقبة للذات) فهل أنك سوف تتقبل التغييرات؟ ☐ نعم ☐ كلا
إذا كان الجواب بالنفي، فمن الذي سوف يدعمك ويشجعك على القيام بهذه التغييرات؟

إذا كان الجواب بالنفي، فما هو السبب الذي يمنعك من القيام بهذه التغييرات؟

ما هي التغييرات التي تود القيام بها؟

☐ تغيير عاداتي في الأكل

☐ تحسين التحكم في سكر الدم لدي.

☐ تحسين مستوى الكوليسترول لدي

☐ تحسين شعوري بصحتي

☐ تحسين مستوى طاقتي

☐ تعلم كيفية تجنب ارتفاع

أو انخفاض مستويات سكر الدم

☐ تغييرات أخرى

.....

.....

.....

استبيان أسلوب الحياة

اسم المشترك: التاريخ:

التاريخ المتعلق بالتغذية

هل سبق أن أردت في أي وقت مضى إدخال تغييرات على ما تأكله ☐ نعم ☐ كلا
إذا كان الجواب بالإيجاب فما هي النصيحة التي أسديت لك؟

هل تتبع أي نوع من أنواع خطط الوجبات مثل لوائح التحويل أو حساب الوحدات الحرارية أو حساب السكريات أو الوجبات منخفضة الكوليسترول أو منخفضة الدهون أو منخفضة الصوديوم ☐ نعم ☐ لا إذا كان الجواب بالإيجاب اذكرها

إذا كان الجواب بالإيجاب فكم من الوقت تستطيع التقيد بخطة وجباتك؟ ☐ نادراً ☐ بعض الأحيان ☐ غالباً ☐ عادة كم عدد الأشخاص الذين يعيشون في منزلك..... ما هي أعمارهم؟..... من الذي يقوم بطهي الطعام عادة..... الطعام من الأسواق؟..... ما هو عدد المرات التي تتناول فيها الطعام خارج المنزل؟..... في أي نوع من المطاعم تتناول الطعام عادة أو تأخذ منها الطعام إلى البيت؟ (ضع علامة (م) مقابل الإجابة بـ (بشكل متكرر) وعلامة (ع) مقابل الإجابة بـ (بشكل عرضي) وعلامة (ط) مقابل الإجابة بـ (مطلقاً) مطاعم الوجبات السريعة (هامبرغر، دجاج، مأكولات بحرية، بيتزا، ساندويش إلخ) مطاعم المائدة المفتوحة / كل ما تشاء - مخازن الحلويات

مطاعم الجلوس (أنواعها) هل تتعاطى الكحول؟ ☐ بيرة ☐ نبيذ ☐ أنواع الكحول المركز كم مرة؟..... ما هي الكمية؟..... هل تتناول الفيتامينات أو المعادن أو الأعشاب الطبية أو أي نوع من المكملات الغذائية؟ ☐ نعم ☐ كلا إذا كان الجواب بالإيجاب أذكر الوجبات والسبب

هل لديك أطعمة محرصة تدفعك إلى الإفراط في الأكل ☐ نعم ☐ كلا
إذا كان الجواب بالإيجاب اذكرها..... هل سبق لك أن اتبعت حمية قاسية (مثل الصيام) أو حمية من حميات البدعة؟ ☐ نعم ☐ كلا

إذا كان الجواب بالإيجاب أذكرها هل تأكل لأسباب أخرى غير الجوع؟ ☐ نعم ☐ كلا

إذا كان الجواب بالإيجاب أذكرها

استبيان أسلوب الحياة

اسم المشترك: التاريخ:

تاريخ المتعلق بالوزن

الطول..... الوزن الحالي..... الوزن المعتاد.....

هل طرأ أي تغير على وزنك خلال السنة الماضية؟ ☐ نعم ☐ كلا

إذا كان الجواب بالإيجاب أذكر كيف حدث التغير

.....

ما هو شعورك حيال وزنك في هذا الوقت بالذات

.....

ما هو المجال الذي كان عليه وزنك كشخص بالغ؟

ما هو الوزن الذي تعتبره وزناً صحياً بالنسبة لك؟

هل تشعر بالراحة تجاه هذا الوزن ☐ نعم ☐ كلا

إذا كان الجواب بالإيجاب أذكر ما الذي حاولته

.....

هل تكللت بمحاولتك بالنجاح؟

.....

هل أنك مهتم بالعمل على تغيير وزنك؟

☐ نعم في الحال

☐ نعم إلا أنني لا أستطيع ذلك في الوقت الحاضر.

☐ كلا ليس في الوقت الحاضر.

☐ كلا لست مهتماً بذلك.

الاختبار الأولي للأسبوع الأول

اسم المشترك: التاريخ:

تعليمات الاختبار الأولي

معدل نبض القلب عند الراحة

المعدات اللازمة: ساعة توقيت أو ساعة ذات عقرب ثواني .
ضع رؤوس أصابعك وأنت في وضع الجلوس على شريانك السباتي (الشريان الكبير في عنقك) وهو موجود إلى جانب (تفاحة آدم) تحت عظم الفك مباشرة .
اضغط بشكل ثابت إلا أنه خفيف لكي تشعر بنبضك . قم بعد نبضات قلبك لمدة 15 ثانية واضرب الرقم بأربعة فتحصل على عدد النبضات في الدقيقة . سجل ذلك في لوحة المعطيات أدناه .

ضغط الدم وكولسترول الدم

يتم أخذهما في المكان الذي تختاره، وهناك بعض الصيدليات التي تؤمن هذه الخدمة .

الوزن والمقاسات

نقترح أن يقوم شخص آخر بأخذ مقاساتك، وإذا لم يتوفر لك مثل ذلك الشخص فيمكنك القيام به بنفسك . قف منتصب القائمة وفي وضعية جيدة، ويجب على الشخص الذي يقوم بأخذ مقاساتك أن يشد شريط القياس بشكل ثابت ولكن دون زيادة في الشد مطبقاً ضغطاً متساوياً دون تعريض الأنسجة التحتية للانضغاط، ويجب تقريب الأرقام إلى أقرب ربع بوصة ثم سجل ذلك في لوحة المعطيات أدناه .

الذراعين: عند مستوى منتصف العضلات ثنائية الرأس .

الصدر: عند مستوى خط حلمتي الثديين وعند النقطة الوسطى للتنفس العادي .

الخصر: عند أكثر أقسام الجذع ضيقاً وتحت القفص الصدري فوق عظم الورك مباشرة .

الوركين: عند القسم الأكثر اتساعاً .

الساقين: عند المحيط الأقصى وتحت الثنية الإلوية مباشرة .

تابع

القدرة على المشي لمسافة ميل واحد

المعدات اللازمة: ساعة توقيت، أرض مسطحة، حذاء مشي جيد، قلم وورقة للكتابة خذ بعض الوقت لإجراء تحمية قصيرة بعد أن تكون قد قمت بتحديد الطريق الذي ستسير عليه لمسافة ميل واحد. ثم ابدأ بالمشي لمسافة ميل واحد. والغرض من هذا الاختبار هو معرفة السرعة التي يمكن لك أن تمشي بها بشكل مريح لمسافة ميل واحد ثم قياس معدل نبض قلبك عند نهاية المشي. ابدأ ساعة التوقيت مع بدء مشيتك وحاول أن تحافظ على خطوة ثابتة أثناء مشيتك كلها ولا تركض. إذا وجدت الأمر سهلاً فقم بالمشي بسرعة أكبر، سجل الوقت الذي استغرقته عند نهاية الميل وقم بتعداد معدل نبض قلبك. ملاحظة: احمل معك ورقة كتابة عرضية وقلماً لكي تسجل نتائجك ثم يمكنك بعدها نقل الأرقام إلى المعطيات في وقت لاحق.

لوحة معطيات الاختبار الأولي

معدل نبض القلب عند الراحة

كولسترول الدم

المقاييس، الذراعين

الوركين

زمن المشي لمسافة ميل

ضغط الدم

الوزن

الصدر

الساقين

معدل نبض القلب بعد المشي لمسافة ميل

استبيان الاستعداد للنشاط البدني (إ - إ ن ب)

اسم المشترك: التاريخ:
التوقيع:

أنت واستبيان الاستعداد للنشاط البدني (إ - إ ن ب)

لقد تم تصميم (إ - إ ن ب) من أجل مساعدتك على أن تساعد نفسك. فهناك الكثير من الفوائد الصحية التي ترتبط بممارسة التمارين بشكل منتظم. وإن إكمال (إ - إ ن ب) هو خطوة أولى معقولة تخطوها إذا كنت تخطط لزيادة مقدار النشاط البدني في حياتك.

يجب أن لا يشكل النشاط البدني أية مشكلة أو مجازفة بالنسبة لمعظم الناس وقد تم تصميم (إ - إ ن ب) من أجل تحديد العدد القليل من البالغين الذين قد لا يلائمهم النشاط البدني أو الذين يجب عليهم الحصول على نصيحة طبية حول نوع النشاط الأكثر ملاءمة لهم.

إن الفطرة السلمية هي أفضل مرشد لك عند الإجابة على هذه الأسئلة لذا يرجى منك قراءتها بعناية وأن تضع علامة على الجواب الصحيح إلى جانب كل سؤال

نعم كلا

- 1 - هل حدث في أي يوم من الأيام أن قال لك طبيبك أن لديك مشكلة قلبية؟
☐ ☐
- 2 - هل تشعر بآلام في قلبك وفي صدرك بشكل متكرر؟
☐ ☐
- 3 - هل تشعر في أغلب الأحيان بالإغماء أو بنوبات من الدوار الحاد؟
☐ ☐
- 4 - هل حدث في أي يوم من الأيام أن قال لك طبيبك أن ضغط دمك مرتفع؟
☐ ☐
- 5 - هل قال لك طبيبك أن لديك مشكلة في المفاصل أو العظام مثل التهاب المفاصل الذي تفاقم بسبب التمارين أو أنه يمكن أن يتفاقم بسببها؟
☐ ☐
- 6 - هل هناك من سبب بدني وجيه لم يذكر هنا لعدم اتباعك برنامجاً للنشاط البدني حتى لو كنت ترغب في ذلك؟
☐ ☐
- 7 - هل تجاوز سنك 65 سنة ولم تعد ممارسة التمارين العنيفة؟
☐ ☐

تابع

إذا ما أجبت بنعم على سؤال أو أكثر

- * إذا لم تكن قد استشرت طبيبك الخاص منذ فترة ليست بالبعيدة فقم باستشارته هاتفياً أو شخصياً قبل أن تقوم بزيادة نشاطك البدني أو بالحصول على تقييم لحالتك البدنية أو كلا الأمرين معاً. أخبر طبيبك بالأسئلة التي أجبت عليها بـ (نعم) في استبيان الاستعداد للنشاط البدني أو قدم له النسخة الخاصة بك من هذا الاستبيان.
- * بعد إجراء تقييم حالتك من الناحية الطبية، اطلب نصيحة طبيبك حول مدى ملاءمة النشاط البدني غير المحدود لك بدءاً من السهل ثم التقدم بشكل تدريجي.

إذا ما أجبت بـ (لا) على كافة الأسئلة.

- * إنك إذا ما أجبت أسئلة (إ - إن ب) بشكل دقيق فستوفر لديك ضمان معقول بأنك تصلح لاتباع برنامج تمارين متدرج.



الأسبوع الأول

إن أطول الرحلات تبدأ بخطوة واحدة

- مثل قديم

سوف نكون رفاقاً لك في رحلة قد تكون أجلتها لمدة طويلة - رحلة نحو صحة أفضل ونحو تحويلك إلى إنسان جيد وسوف تكون هناك بعض التوقفات على الطريق تتعلم خلالها بعض الحقائق الجديدة التي تؤدي إلى فهم أفضل من جانبك للاتجاه الذي تسير فيه. وليس هناك من خطوة صعبة بين تلك الخطوات كما أن بإمكانك تحديد سرعة الخطى التي تناسبك.

إذن لنبدأ، استرخ واستمتع بالبرنامج، إن الظهور بمظهر أفضل والشعور بأنك أصغر سناً هما هدف بالغ الأهمية، إلا أن ذلك لا يعني أنك لا تستطيع الاستمتاع بعملية الوصول إلى ذلك الهدف.

طاقة الجسم

المشي

سوف نجعلك تدخل البرنامج بشكل سهل في الأسبوع الأول .
وعليك من أجل أن تبدأ أن تكون قد أنجزت نماذج
الاختبار الأولي الخاصة بك وأن تكون قد قمت بعملية توقيت
مشيك ميل واحد (الصفحات 336 - 343) .

إنك بعد أن تكون قد قمت بالمشي الموقت لمسافة ميل
واحد، فإن عليك أن تدخل بعض التغييرات القليلة على
أنشطتك اليومية، ولذلك عليك أن تضع لنفسك جدولاً زمنياً
يتوفر لك فيه الوقت الكافي لكي تمشي مسافة ميل واحد أربع
مرات في الأسبوع وبنفس سرعة الخطى التي سرت بها عند
الاختبار الأولي .

ما هو مقدار الوقت الذي يجب عليك تخصيصه من أجل
المشي؟

الأمر يتوقف طبعاً على سرعتك في المشي، إلا أننا ننصح
بأن تخصص بعض الوقت الإضافي من أجل أن تمتع نفسك
بشكل حقيقي، اعط نفسك الفرصة لكي تستمتع بالمشي، انظر
إلى تمرين المشي على أنه الوقت الخاص بك، الوقت الذي
تقدم فيه المتعة لنفسك .

خمسة أسباب عظيمة وراء مشيك في سبيل صحتك

- سوف تعيش مدة أطول.
- سوف تحرق مقداراً أكبر من الوحدات الحرارية.
- سوف تخفض وزنك.
- سوف تبني عظاماً أكثر قوة.
- سوف تنام بشكل أفضل.

لقد اخترنا المشي كنشاط قلبي وعائي في البرنامج لأنه يقدم لك الكثير وخاصة عندما تكون في بداية البرنامج.

امش طريقك نحو الصحة

- إن المشي لا يحتاج إلى معدات خاصة أو إلى مهارات خاصة.
- إنه نشاط يبعث على السرور يعمل على تمرين قلبك وورثتك وبعض مجموعات العضلات الرئيسية في جسمك.
- إنك تحرق وحدات حرارية في مشيك، حوالي 100 وحدة حرارية في الميل الواحد، وعلى هذا فإن بإمكانك تخفيض وزنك.
- إن المشي يعطي الفرصة لممارسة التنفس البطني.

تذكر، أن الهدف في هذا الأسبوع هو ببساطة أن تلائم بين سرعة الخطى التي حددتها لنفسك مع السرعة التي مشيت بها مسافة الميل بعد الاختبار الأولي.

عليك أن تولي انتباهك إلى تنفسك وأنت تمشي، وأن تركز على تحريك الهواء الداخل والخارج باستخدام بطنك وليس بتوسيع صدرك وانقباضه وإنك عندما تقوم بالتنفس البطني العميق فإنك لن تحسّ تدفق الأوكسجين إلى جسمك فحسب بل إنك سوف تكون آنذاك تمارس نوعاً من التأمل. مما يبعد تركيزك عن الشدة النفسية في حياتك وعن همومك وويلاتك وينقل التركيز نحو أحاسيسك بأنك تسكن جسمك.

استخدم مشيك كوقت تقيم فيه الاتصال مع جسمك وأشعر بالتغيرات التي تضعها وأنت تحرك ساقيك ويديك جرب المشي بخطى واسعة ولاحظ كيف تشعر بالتمطط الناتج عن ذلك في العضلات التي تقوم ببسط ساقيك.

ادخل في المشي عقلياً واستمتع بكونك تسكن جسمك.
سوف تذهل للسرعة التي تمضي بها مسافة الميل.

ما هي السرعة التي يجب أن تمشي بها؟

تذكر أنك تمشي ميلاً موقتاً، استعمل الوقت الذي سجلته عندما مشيت مسافة الميل في تمرين الاختبار الأولي. عليك أن تمشي بسرعة خطى تجعلك تشعر بأنك تجهد نفسك قليلاً لا بسرعة تجعل تنفسك صعباً وتمنعك من الكلام.

ماذا لو أنك لم تكن قادراً على المشي مسافة ميل بشكل مريح؟
ابق ضمن حدودك ولكن عليك أن تزيد مسافتك بشكل
تدريجي .

ماذا لو أنك شئت أن تمشي أكثر من ميل أو المشي أكثر من
أربعة أيام في الأسبوع؟

ليست هناك من مشكلة ويمكنك القيام بما هو أكثر إذا
شئت إلا أن ذلك ليس ضرورياً للبرنامج . إنك سوف تحقق
تقدماً عظيماً ببقائك ضمن خطوط الدلالة .

التمطيط

يجب أن يكون التمطيط جزءاً من برنامجك اليومي .

إن معظمنا يدرك أن التمطيط أساسي لحماية الجسم وتجنب
الأذيات قبل ممارسة التمارين الرياضية، إلا أنه لا يجب الحط من
قدر التمطيط عن طريق اعتباره مجرد نشاط اعتيادي يمارس قبل
التمارين . إذ إن فوائد التمطيط كبرنامج يومي أبعد مدى بكثير
وقد يكون له تأثير كبير على شعورك بأنك في خير حال .

عندما كنا أطفالاً كانت أجسامنا لدنة بشكل كبير، إلا أننا
مع تقدمنا في السن تطورت لدينا بحكم العادة نماذج من توتر
العضلات وتقلصها تجاوباً مع الألم والاضطرابات العاطفية
والشدة النفسية . وقد أدى ذلك مع مرور السنين إلى أن تصبح

أجسامنا أكثر تيبساً وصلابة وتعاني من آلام الظهر وأنواع الصداع والألم المزمن.

الفوائد الصحية لبرنامج تمطيط منتظم

- يخفف التوتر العضلي ويجعل الجسم يشعر باسترخاء أكبر.
- يساعد على تناسق الحركات عن طريق إفساح المجال للحركة الأكثر سهولة وحرية.
- يهدئ العقل عندما تتم ممارسته على شكل تأمل.
- يزيد من مجال الحركة.
- يمنع الإصابات مثل الإجهاد العضلي.
- يجعل الأنشطة الشاقة أكثر سهولة.
- يطور الوعي الجسدي، إذ إنك عندما تقوم بتمطيط أجزاء مختلفة من الجسم فإنك تركز عليها وتكون على اتصال بها وتصبح على معرفة بنفسك.
- يساعد على إرخاء سيطرة العقل على الجسم مما يؤدي استرخاء الألم العاطفي والبدني والنفسي الذي اختزنه العضلات سنوات طويلة.
- ينشط الدورة الدموية.
- يعزز الشعور بأن الإنسان في خير حال.

إن ما نحتاجه هو أن نعمل على الاسترخاء وعلى إعادة تكوين جسمنا الذي كان لدناً فتياً في ما مضى .

إن أفضل الأوقات من أجل التمرين هو الصباح الباكر عندما يكون جسمك متيناً لبقائك في الفراش طيلة الليل .

إننا نوصي، أن تجعل من نهوضك من نوم ليلة هادئة وممارستك التمرين كبدية ليومك، جزءاً من برنامجك اليومي .

لا ينبغي عليك أن تقصر التمرين على صباح أيامك على أي حال، إذ إن التمرين هو تقانة ممتازة لإزالة الشدة النفسية .

خذ بضع لحظات في أي وقت من اليوم وقم بممارسة برنامج التمرين الخاص بك . وسوف تجد أن ذلك يمكن أن يدخل تحسيناً مذهلاً على مزاجك وعلى مستوى الشدة التي تعاني منها وعلى الطريقة التي تشعر فيها بجسمك .

إن أول تمرين يزيد منك أن تبدأ به يدعى (تنفس دائرة تاي - شي العظمى) .

تنفس دائرة (تاي - شي) Tai - chi العظمى

إن هذا التمرين السلس إلى حد كبير يعمل على تحقيق التزامن بين الجسم والتنفس والعقل وهو واحد من أفضل تمارين التنفس الموجودة في المجموعة الطاوية بأكملها .

الوضعية

- قف وعقبك قدميك متلامسين وأصابع القدمين منفرجة

بزاوية 45 درجة .

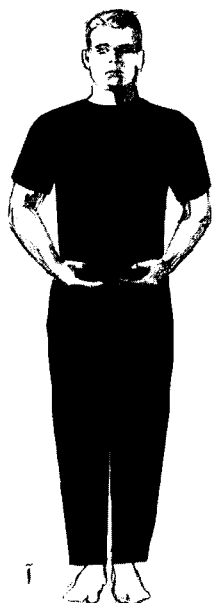
- الركبتان منشيتين قليلاً والعمود الفقري منتصب .
- ضع يديك إلى الأمام تحت السرة وراحتهما نحو الأعلى (الشكل آ) .

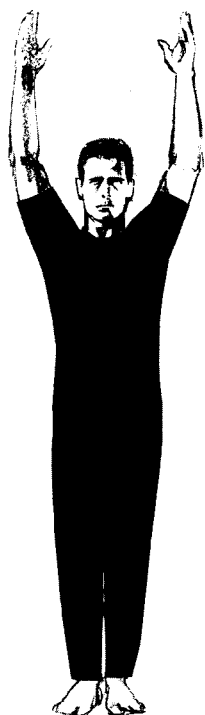
التقانة

- أفرغ الرئتين بشكل كامل وابدأ باستنشاق طويل بطيء عبر الأنف، وارفع يديك ببطء وأنت تستنشق نحو جانبيك وراحتهما تتجهان إلى الأعلى (الشكل ب) .
- حرك يديك إلى فوق رأسك وراحتهما نحو الأعلى بحركة واحدة بطيئة سلسلة وكأنك ترسم بهما أكبر دائرة يمكنك رسمها وقم بنفس الوقت بتقويم ركبتيك ببطء وتابع الاستنشاق حتى تمتلئ رئتك تماماً (الشكل ج) (صفحة 354) .

- إبدأ زفيراً بطيئاً بشكل متحكم به من خلال أنفك، وحرك يديك بنفس الوقت وراحتهما إلى الأسفل بشكل خط مستقيم عبر الوجه والحلق والقلب وفم المعدة والسرة عائداً بهما إلى وضع البداية واثنى ركبتيك ببطء (الشكل د) .

- أفرغ الرئتين عن طريق تقليص نهائي للبطن، توقف قليلاً من أجل إرخاء جدار البطن ثم اقلب راحتي كفيك إلى





- الأعلى وابدأ بتنفس جديد (الشكل هـ).
- يمكنك أن تأخذ نفساً سطحياً قصيراً بين نهاية الزفير وبداية الدورة التالية إذا ما شئت.
- كرّر التمرين للمدة التي تشاء ولكن قم بما لا يقل عن خمس دورات.

طاقة العقل



إن برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) يعطي نتائج ناجحة لأنه يعمل على تكامل كافة طاقات الجسم، تذكر أن كل ما يؤثر أيضاً على جسمك والعكس بالعكس.

إننا في الأسبوع الأول لا نقتصر على جعلك تبدأ المشي والتمطيط، بل إننا نجعلك تبدأ بجزء آخر حيوي الأهمية من رحلتك نحو الصحة الأفضل، إذ أنك معنا تبدأ بممارسة التأمل البسيط.

إن الشدة النفسية في حياتنا هي على درجة كبيرة من القوة والغدر تجعلنا بحاجة إلى أن نفهمها لكي نتمكن من إخضاعها لسيطرتنا الشخصية. وهناك فن في مواجهة الصعوبات بطريقة تقود إلى الحلول الفعالة لها وإلى تحقيق الطمأنينة الداخلية ومن الممكن استخدام الضغط الذي تولده مشكلة ما من أجل حث السير خلالها تماماً كما يستعمل البحار ضغط الرياح لدفع قاربه عبر المياه.

إن الممارسة اليومية للتأمل سوف تساعدك على العمل من أجل تجاوز المشاكل.

إنك سوف تلاحظ خلال بضعة أسابيع من بدئك التأمل حدوث تغييرات في الطريقة التي تتفاعل بها مع المواقف البغيضة وتشعر أنك بحالة أفضل. ثق بنا فيما يتعلق بهذه النقطة وخصّص عشر دقائق في كل يوم لكي تسترخي خلالها بهدوء.

عشر فوائد رائعة للتأمل المنتظم

- انخفاض معدل نبض القلب
- تناقص التعرق
- استرخاء الأوعية الدموية
- انخفاض القلق
- انخفاض ضغط الدم
- تحسين الاسترخاء
- انخفاض معدل التنفس
- تحسين الهضم
- انخفاض استهلاك الأوكسجين
- تعزيز نظام المناعة.

كيف تقوم بالتأمل؟

من أجل مراجعة تقاّنتنا الخاصة بالتأمل عليك العودة إلى

الفصل الثامن بعنوان (ترويض التنين). ليس هناك من تعقيد في الأمر، إذ أن التأمل لا يدور حول التصوف أو الحيل، بل إنه يدور حول الوعي، فإنك عندما تمارس التأمل تبدأ بإيلاء انتباه أكثر إلى الطريقة التي يعمل بها عقلك. إنك تتعلم بالتأمل أن تكون حاضراً في اللحظة التي أنت فيها وأن لا تستغرق في أحلام الماضي أو المستقبل.

ومن أجل أن تبدأ التأمل، عليك أن تجد لنفسك مكاناً هادئاً تجلس فيه بشكل مريح، وإذا ما توفر لديك شريط تسجيل (بواعث الطاقة الثلاثة) الخاص بالتأمل فإنه سوف يأخذ بيدك على طريق التأمل.

وإذا لم يتوفر لديك الشريط عليك ببساطة أن تغمض عينيك وأن تولي انتباهك إلى تنفسك.

الضوء الشافي

إن تأمل الضوء الشافي هو عبارة عن تقانة قوية تساعدك على الاسترخاء. ولكي تقوم بهذه التقانة البسيطة عليك أن تتخيل شعاعاً من الضوء الساطع الدافئ وهو ينير جسدك. وإذا ما وجدت صعوبة في تصور الضوء قم ببساطة بتركيز انتباهك على جسدك وعلى الشعور بمشاعر الدفء والراحة بشكل خاص. ركّز الضوء على قمة رأسك واشعر بدفء هذا الضوء وهو يرتب على فروة رأسك بلطف، اشعر بالضوء وهو يعمل

على إرخاء عضلات فروة رأسك ويجعلك تشعر بدفئها وليونتها، اشعر بالتوتر وهو يتلاشى، اشعر بالوخز الخفيف في تلك العضلات.

تخيّل بعد ذلك أن الضوء يتحرّك ببطء نحو أسفل جسمك، اشعر به فوق عينيك وعلى صدغيك وهو يبث فيها الدفء بشكل لطيف ويجعلها تسترخي، اشعر بالوخز الخفيف في صدغيك مع تناسي الشعور بالدفء ثم حرّك الضوء نزولاً إلى وجنتيك ثم إلى الفك السفلي وانفتاحه قليلاً، اشعر بالتوتر وهو يتلاشى. حرّك الضوء ببطء إلى عنقك ليث الدفء والاسترخاء في عضلاته الأمامية والخلفية ويدلكها بلطف بقوته الدافئة الشافية، اشعر بعضلات عنقك وهي تسترخي وتلين واشعر بتزايد الدفء فيها.

ثم حرّك الضوء إلى الأسفل نحو كتفك وذراعيك ويديك وصدرك وبطنك وحوضك وساقيك وركبتيك وربلتي ساقيك وقدميك وأصابع قدميك وخذ من الوقت ما يكفي لاسترخاء كل عضلة لوحدها. ركّز انتباهك على دفء الضوء وهو يبث التوتر.

وأخيراً اشعر بجسمك كله وهو يستدفيء بهذا الشعاع الدافئ الرائع من الضوء، اشعر بجسمك وهو يسترخي ويلين. اشعر بجسمك وقد أصبح دافئاً واشعر بالوخز الخفيف فيه.

كيف تقوم بتأمل الضوء الشافي

- اجلس في مكان هادئ لا يزعجك فيه أحد.
- ارتدي ملابس مريحة فضفاضة.
- أطفئ الأنوار.
- اجلس بشكل مريح على كرسي أو على الأرض.
- حافظ على استقامة ظهرك ورأسك منتصباً بشكل متوازن فوق كتفيك.
- تخيل شعاعاً دافئاً من الضوء الملطف وهو يغمر جسمك.
- ركّز الضوء على قمة رأسك.
- اشعر بدفء هذا الضوء يربت على فروة رأسك بلطف ويجعلك تشعر بليونتها ودفئها.
- تخيل الضوء وهو يتحرّك ببطء نحو أسفل جسمك.
- اشعر به على جبينك وصدغيك وهو يبت فيها الدفء بلطف ويجعلها تسترخي.
- حرّك الضوء نزولاً إلى وجنتيك وإلى الفكين وأنت تشعر بالدفء كل الوقت.
- حرّك الضوء ببطء إلى عنقك واشعر بعضلاته وهي تسترخي وتلين.

- حرّك الضوء نزولاً إلى كتفيك وذراعيك ويديك وصدرك وبطنك وحوضك وساقيك وركبتيك وربلتي ساقيك وقدميك وأصابع القدمين.
- خذ من الوقت ما يكفي لاسترخاء كل عضلة لوحدها.
- ركّز انتباهك على دفء الضوء وهو يبدد التوتر.
- اشعر بجسمك كله وهو يستدفي بهذا الشعاع الدافئ الرائع من الضوء واشعر بجسمك وهو يسترخي ويلين.

ماذا لو أنك لا تستطيع القيام به؟

إنك قد ترى عند نقطة ما أن مجرد الجلوس ومراقبة تنفسك وهو يدخل الهواء ويخرجه هو أمر سخيف أو أنه يبعث على الملل. وإذا ما حدث ذلك فعليك أن تنبه نفسك إلى أن ذلك ما هو إلا مجرد فكرة أو محاكمة عقلية تنشأ في عقلك. ثم تناسى الأمر وعد بانتباهك إلى تنفسك.

وإذا ما خطرت ببالك أفكار أخرى فعليك أن تلاحظها لا أكثر وأن ترجع إلى نفسك. إذ أن عملية الاسترخاء تستمر طالما أنك جالس تتنفس بهدوء.

وإذا ما وجدت أن الجلوس لمدة عشر دقائق دون أي منه خارجي أو موجه هو أمر بالغ الصعوبة فإننا نوصي بأن تحصل على شريط التأمل الخاص بنا المتوفر في موقعنا على الإنترنت

www. Trienenetics. Com. وسيقوم شريط التسجيل هذا بالأخذ بيدك خلال استرخاء موجه.

طاقة التغذية

المكملات

نريد منك أن تستعمل الاستكمال الغذائي منذ أول بدئك البرنامج، وفيما يلي خطوط الدلالة الخاصة بنا فيما يتعلق بالفيتامينات والمعادن التي نراها ضرورية لجعل صحتك في أحسن حالة مثلى. وهذه اللائحة هي نسخة ثانية عن اللائحة التي سبق لنا إدراجها في الفصل 2

فيتامين A (على شكل (كاروتين	1000 وحدة دولية (IV)
فيتامين D	400 وحدة دولية
فيتامين E	400 وحدة دولية
فيتامين B1A	25 ميليغرام
فيتامين B2	25 ميليغرام
نياسين	25 ميليغرام
فيتامين B6	10 ميليغرام
فيتامين B12	100 ميلي ستيغرام
حمض Folic	400 ميلي ستيغرام
حمض Pantothenic	10 ميليغرام
فيتامين C	1000 ميليغرام
كاليسيوم	1000 ميليغرام

كروم	200 ميلي ستيغرام
نحاس	3 ميليغرام
حديد	
- لا شيء بالنسبة للرجال	
- للنساء في سن اليأس	10 ميليغرام
- للنساء قبل سن اليأس	25 ميليغرام
ماغنيزيوم	200 ميلي ستيغرام
منغنيز	15 ميليغرام
سيلينيوم	200 ميلي ستيغرام
كونزيم Q10	90 ميليغرام
خلاصة بذور العنب	50 ميليغرام
Cirrus Bioklavanoids	1000 ميليغرام
حمض Alpha-Lipoic	50 ميليغرام

إذا كنت تتناول أيّاً من الفيتامينات حالياً فقد لا يكون ما تتناوله كافياً، وعليك مقارنة مقوماته مع لائحتنا. وقد ترغب في أن تنتقل إلى صيغة أكثر اكتمالاً، ابحث في مخازن منطقتك الخاصة بالطعام الصحي أو في موقعنا على الإنترنت: www.Trienergetics.Com.

الأكل

إن أول تغيير عليك إدخاله على عاداتك في الأكل بسيط جداً لكنه على درجة كبيرة من الأهمية. غير الأطعمة التي تتناولها كوجبات خفيفة، اختصر كل أطعمة الوجبات الخفيفة

العقيمة غذائياً والغنية بالوحدات الحرارية والدهون وأنت تعرف تلك الأطعمة.

أطعمة الوجبات الخفيفة التي يجب تجنبها

- الكعك المحلى
- قضبان الحلوى
- الكاتو
- ال Donuts
- الفطائر
- المعجنات
- ال Bagels
- الحلوى
- رقائق البطاطا
- الشوكولا
- قضبان التمارين الغنية بالوحدات الحرارية

يندر أن تصادف شخصاً لا يحب تناول الوجبات الخفيفة وقد لا تكون أنت استثناء من هذه القاعدة لذلك تفضل تناول تلك الوجبات ولكن لتكن من الأطعمة ذات القيمة الغذائية منخفضة الوحدات الحرارية.

- احتفظ ضمن كيس غذائك بكمية من الجزر المقطع والكرفس وكذلك ضمن ثلاجتك.
- جرب تناول الفواكه الطازجة والفواكه المجففة.
- جرب الزبيب أو التوت البري المجفف.
- إذا كنت تتوق إلى السكريات حاول تناول الخبز المحمص المصنوع من الحبوب الكاملة بدلاً من ال donuts أو ال bagel المصنوعة من الدقيق الأبيض.

إن هذه البدائل سوف تعطيك الفيتامينات والمعادن

ومضادات التأكسد والألياف وهي بالإضافة إلى ذلك أطعمة ممتازة من أطعمة الوجبات الخفيفة فاستمتع بها. وكذلك فإن إلغاء الوجبات الخفيفة الغنية بالنشويات سيكون له تأثير آني عليك .

- سوف يتحسن شعورك تجاه نفسك لأنك قد اتخذت عملاً إيجابياً لتحسين أكلك .

لائحة (بواعث الطاقة الثلاثة) الخاصة بالخيارات الجيدة

من أجل الوجبات الخفيفة

- الفواكه الطازجة
- العَلِّيق المجفف
- الفواكه المجففة
- الجوز (البندق)
- الجزر
- بذور عباد الشمس
- الكرفس
- بذور اليقطين
- البطيخ
- الخبز العادي أو المحمص المصنوع من الحبوب الكاملة
- العَلِّيق
- فول الصويا أو Toku

- سوف يتحسن مستوى طاقتك وتصبح أكثر ثباتاً لأنك لن تسبب لنفسك حالات ارتفاع السكر التي تليها تلك الحالات من هبوطه الحاد.
- سوف ينخفض وزنك.
- قد لا يبدو إدخال مثل هذا التغيير البسيط على غذائك وكأنه أمر كبير، إلا أنه يمكن أن يعطي إيرادات كبيرة، ولنشرح لك السبب:

إن وزن الشخص الأمريكي المتوسط يزيد عن الوزن الطبيعي بحوالي عشرين رطلاً. وبما أن كل رطل يعادل حوالي 3500 وحدة حرارية، فإن الأرتال العشرين تعادل 70,000 وحدة حرارية. ولو أردنا توزيع هذه الـ 70,000 وحدة حرارية على مدار سنة واحدة فإنك سوف تجد أن 191 وحدة حرارية فقط من الأكل الزائد في اليوم الواحد هي التي سببت لك الأرتال العشرين من الوزن الزائد.

وبتعبير آخر إنك إذا استطعت اقتطاع 191 وحدة حرارية فقط من غذائك كل يوم فإن بإمكانك أن تخفض وزنك بمقدار عشرين رطلاً خلال سنة واحدة.

إن شيئاً بسيطاً مثل تغيير عاداتك في تناول الوجبات الخفيفة يمكن مثل تلك النتيجة أن تخفف الوزن.

وإن في ذلك الحصول على فائدة عظيمة من خلال عمل بسيط جداً.

ملاحظة أخيرة: هناك الكثير من الناس الذين يحبون ازدراد قضيب طعام غني بالبروتينات قبل ممارسة التمارين الرياضية أو بعدها. تجنّب هذا الإغراء، لأن تلك القضبان يجري بيعها لجماهير ممارسة التمارين على أنها صحية وممتلئة بالطاقة، إلا أن ما يقصدون هو أنها ممتلئة بالوحدات الحرارية، وإنك ما لم تكن تمارس التمارين لمدة تزيد عن ساعتين في اليوم، فإن من غير المحتمل أنك تحتاج إلى الوحدات الحرارية الإضافية أو البروتينات الإضافية التي توجد في هذه القصبات. بل إن الأكثر احتمالاً هو أن الوحدات الحرارية الإضافية سوف تتحوّل إلى شحوم في جسمك لا أكثر.

خطة العمل الأسبوعية

عليك أن تضع لنفسك أهدافاً لأنك إذا لم تتوفر لديك رؤية واضحة للأمور التي تريد تحقيقها والخطوات التي يجب عليك القيام بها فإن شيئاً لن يحدث، بل إن الأمر الأكثر احتمالاً هو أنك ستقوم بجهد لا ينبع من أعماقك ثم تنسحب باتجاه الإحباط.

لا تدع ذلك يحدث.

كنا أثناء عقد ورشات عملنا نطلب من المشاركين أن ينقسموا إلى مجموعات صغيرة يقومون ضمنها ببحث أهدافهم والمشاكل التي يواجهونها في تحقيقها. فإذا ما كان لديك قرين

أو صديق سوف يكون معك في اتباع البرنامج فإن عليك أن تشاركه في خطة عمله، وإذا لم يتوفر لديك ذلك فقم بوضع الخطة لوحده ثم قم بتنظيم نسخة حول أهدافك والتغييرات التي تحتاج إلى إدخالها من أجل تحقيق هذه الأهداف، وضع هذه النسخة في مكان بارد كي ترجع إليها كلما شعرت بأن قوة إرادتك قد بدأ يتسلل إليها الضعف.

احرص على وجود ما يحفزك.

- اذكر الهدف (الأهداف) التي تريد تحقيقها خلال الأسابيع الستة القادمة.

.....

.....

.....

.....

.....

- اذكر التغييرات التي يجب عليك إدخالها من أجل تحقيق هذه الأهداف.

.....

.....

.....

- اذكر الهدف (الأهداف التي تريد تحقيقها خلال الأشهر الإثني عشر القادمة).

- اذكر التغييرات التي يجب عليك إدخالها من أجل تحقيق هذه الأهداف.

هذا ما يتعلق بالأسبوع الأول، تذكر، استمتع بذلك، لا يفترض في البرنامج أن يكون عقوبة لك أو عبئاً عليك، بل إنه يجب أن يكون بداية لأسلوب حياة صحي نشيط مليء بالمتعة.

صفحة الخلاصة للأسبوع الأول

طاقة الجسم



- ابدأ بالمشي للأغراض القلبية الوعائية، المسافة ميل واحد والمدة هي المدة التي سجلتها عند الاختبار الأولي.
- مارس تنفس دائرة (تاي - شي) العظمى كل يوم.

طاقة العقل



- ابدأ بممارسة التأمل اليومي.

طاقة التغذية



- ابدأ بتناول المكملات الغذائية الموصى بها يومياً.
- قم بإلغاء الوجبات الخفيفة التي تحتوي على الدهون والسكريات العالية من نظامك الغذائي وتناول وجباتك الخفيفة من الفواكه والخضار والفواكه المجففة والجوز (البندق) أو الخبز المحمص المصنوع من الدقيق الكامل.



الأسبوع الثاني

لكي تحقق النجاح حاول التنفس والشهيق والتعرق

- سانشل بيج، لاعب بيسبول

لقد أمضيت أسبوعاً في إدخال نفسك بيسر في البرنامج،
وتأمل بأنك لاحظت أنك حققت بعض التقدم. وسوف نعمل
في الأسبوع الثاني على دفعك قليلاً إلى الأمام في ذلك الطريق.

طاقة الجسم

المشي

تابع المشي أربع مرات في الأسبوع مولياً انتباهك إلى
تنفسك وإلى الأحاسيس داخل جسمك، ونريد منك في هذا
الأسبوع أن تمشي بسرعة أكبر لا أكثر.

حدّد هدفك

قم بتخفيض وقت مشيك لمسافة ميل بمقدار 10 ثوانٍ

فقط، إنك عندما تزيد من سرعتك في المشي فإنك تزيد بذلك من التكيف القلبي الوعائي لديك.

بناء القوة

سوف تقوم في هذا الأسبوع بإدخال تمارين بناء القوة في برنامج عملك.

لقد تم اختيار التمارين بشكل دقيق لكي تؤدي عملها في مجموعات العضلات الرئيسية الموجودة في بطنك وساقيك وصدرك وكتفك وظهرك. إذ أن تشغيل هذه المجموعات العضلية الرئيسية يحقق:

- تقوية الجسم.
- زيادة قدرة التحمل.
- بناء الكثافة العظمية.
- تحسين مظهرك.
- زيادة النشاط العضلي مما يرفع الإستقلاب لديك وبذلك فإنك تحرق المزيد من الوحدات الحرارية.
- تخفيف آلام أسفل الظهر.
- تحسين وضع الوقوف والجلوس.

لكل من التمارين مستويات مختلفة من الصعوبة وكلها موضحة ومشروحة بالتفصيل. ابدأ دوماً بأكثر أشكال التمرين

سهولة واتباع التعليمات الخاصة بكيفية القيام بالحركة وعدد مرات القيام بها.

من المهم أن تمارس التمارين بانتظام وقم بذلك ثلاث مرات في الأسبوع. ويمكن أن تختار هذه الأيام التي تمشي بها أو التي لا تمشي بها، الأمر سيان.

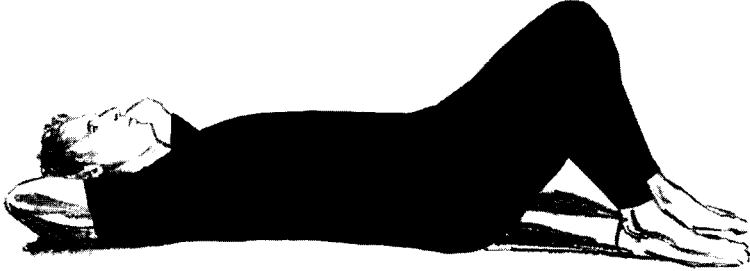
ما الذي يجب أن أفعله؟

نريد منك أن تقوم بتمارين البطن في هذا الأسبوع. والغاية من هذه التمارين هي تقوية عضلات بطنك وظهرك، إذ أن عضلات البطن القوية تحسن من مظهرك وتساعدك على التخلص من ذلك البطن الضخم.

تمارين البطن.

إن وضع البدء هو (الضغط المتساوي) وهو تمرين يسهل القيام به.

- استلقِ على ظهرك كما هو مبين في الشكل.
- ضع يديك خلف رأسك مع ثني ركبتيك.
- شدّ عضلات بطنك ولكن لا تحاول أن ترفع كتفيك عن الأرض.
- حافظ على الشد وأنت تعد ببطء حتى (2) ثم استرخ.
- قم بهذه الحركة ثماني مرات.



وعندما تتحسن قوتك عليك أن تزيد عدد مرات الحركة، وبعد أن تصبح قادراً على القيام بالحركة خمس عشرة مرة قم بإضافة مجموعة ثانية من الحركة نفسها وابدأ المجموعة الثانية بثمانية حركات وقم بزيادتها تدريجياً حتى خمس عشرة حركة ومن ثم قم بإضافة مجموعة ثالثة. وبعد أن تصبح قادراً على إجراء ثلاث مجموعات كل منها يتألف من خمس عشرة مرة، فإنك تستطيع الانتقال إلى الشكل الأكثر صعوبة وهو (الضغط البطني).

ماذا بعد ذلك؟

إن الضغط البطني يبدأ من نفس الوضعية. إلا أن عليك الآن أن تشد عضلات بطنك وأن ترفع ركبتيك وأعلى ظهرك بزاوية 30 درجة بالنسبة إلى الأرض (انظر الشكل). حافظ على هذا الوضع لمدة ثانية واحدة ثم استرخ وعد إلى وضعية البدء. وهنا أيضاً فإن عليك أن تبدأ بمجموعة واحدة من ثمانية

حركات، وأن تتقدم بشكل تدريجي إلى أن تصل إلى القيام بثلاث مجموعات كل منها من خمس عشرة حركة.



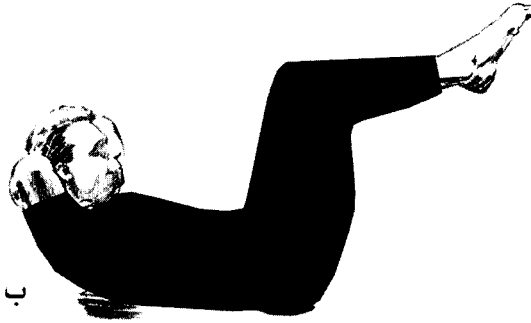
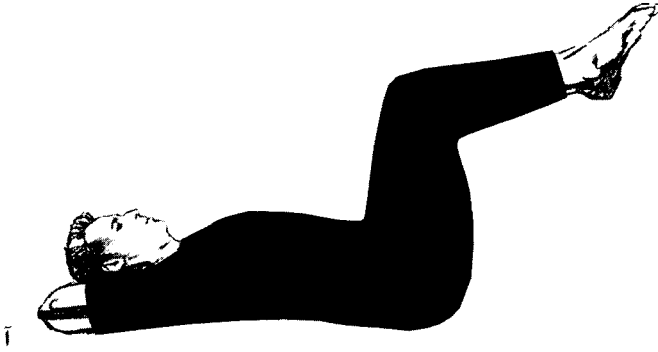
وعندما تشعر بأنك أصبحت قادراً على القيام بالضغط البطني بشكل مريح يكون الوقت قد حان لممارسة أكثر الأشكال صعوبة وهو (الجلوس الرباعي).

كيف تؤدي الرفع الرباعي

- استلقِ على ظهرك.
- ارفع ساقيك بحيث تشكلان زاوية قائمة مع كل من الورك والركبة (الشكل أعلى الصفحة التالية).
- ضع يديك عند قمة رأسك.
- ارفع جذعك وخفض بسرعة (الشكل ب على الصفحة التالية).

- اعتبر أن الوضع إلى الأعلى يعني الجذع وليس الركبتين، إذ أن ذلك يغير الضغط على الأجزاء البطنية ويضمن تحديداً أكبر للقسم الأوسط من الجسم.

وهنا أيضاً عليك أن تبدأ بمجموعة واحدة مؤلفة من ثماني حركات وأن تتقدم بشكل تدريجي إلى أن تصل إلى القيام بثلاث مجموعات كل منها من خمس عشرة حركة.



ما هي السرعة التي يجب أن تتقدم بها؟

إن كل شخص سوف يتقدم بمعدل يختلف عن الآخر، وليست هناك من حاجة بك لأن تضغط على نفسك. تذكر أنك لست في مباراة. وإذا لم تستطع أن تتجاوز في تقدمك القيام ببضع مجموعات من الضغط المتساوي فإن ذلك يعني أنك قد حققت تقدماً وسوف تشعر بأنك أفضل حالاً.

التمطيط

سوف تقوم في هذا الأسبوع بإضافة (لف الكتفين (تاي - شي) إلى برنامج التمديط الخاص بك ونقترح عليك أن تقوم بدورة التنفس أولاً ثم تنتقل تدريجياً إلى هذا التمديط الجديد.

لف الكتفين (تاي - شي).

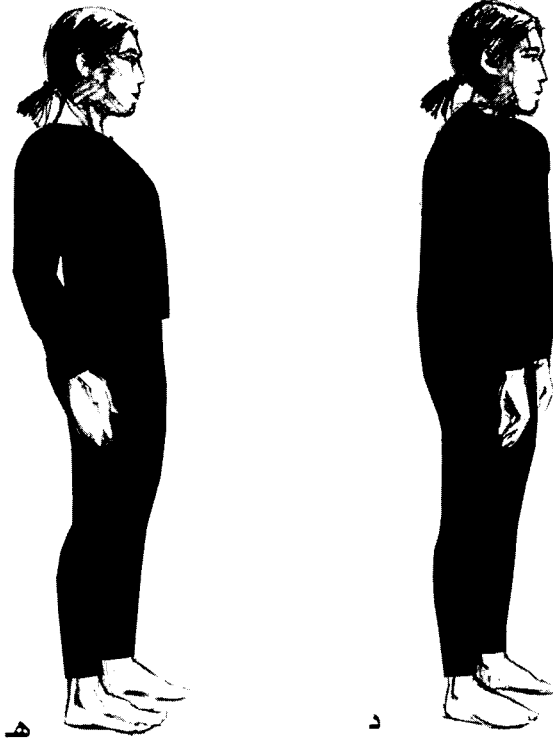
إن لف الكتفين (تاي - شي) هي طريقة جيدة لتليين عضلات الكتفين وهي المنطقة التي يحدث فيها الشد العضلي لدى معظم الأشخاص في هذه الأيام.

الوضعية

افتح المسافة بين قدميك لتصبح مساوية لعرض كتفيك واثني ركبتيك بشكل قليل، دع يداك تتدليان بارتخاء إلى جانبيك وراحتهما باتجاه الخلف. حافظ على استرخاء كتفيك بشكل كامل ودعهما يتكوران قليلاً.

اللتقانة

- ابدأ بلف كتفيك إلى الأعلى ثم إلى الخلف ثم إلى الأسفل ثم دائرياً (الشكل ج).
- قم بلف كتفيك بأكبر قوس ممكن.
- بعد أن تكمل عشر حركات قم بعكس اتجاه العمل بحيث تكون حركة اللف إلى الأمام (الشكل د).
- كرر الحركة عشر مرات أخرى.



طاقة العقل

إضافة إلى ممارسة التأمل عشر دقائق في اليوم نريد منك في هذا الأسبوع أن تستيقظ من نومك قبل خمس دقائق من وقتك المعتاد وأن تقوم بالتنفس البطني البطيء.

- جد لنفسك مكاناً خاصاً بك لا يزعجك فيه أحد.
 - استلقِ على ظهرك وذراعاك إلى جانبيك وساقاك مستقيمتان.
 - ضع كتاباً على بطنك إلى الأعلى من السرة مباشرة.
 - استنشق الهواء ببطء عبر أنفك ولسانك يستند بشكل مريح على سقف فمك.
 - ركّز على التنفس بعمق من البطن.
 - وسّع بطنك مع كل تنفس إلى أقصى حد ممكن.
 - اشعر بالكتاب وهو يرتفع مع كل نفس.
 - ابطّئ تنفسك وخذ أربع أو خمس ثوانٍ كاملة في كل استنشاق.
 - احبس الهواء لحظة واحدة.
 - ثم ازفر ببطء خلال أربع أو خمس ثوان.
- كرّر هذا التمرين المهدئ لمدة خمس دقائق، فإنها طريقة رائعة تدفع إلى الاسترخاء تبدأ بها يومك.

طاقة التغذية



سنقوم في هذا الأسبوع بإدخال تغيير صغير آخر على عاداتك في الأكل وإضافة إلى اقتصارك في وجباتك الخفيفة على الفواكه والخضار فإننا نريد منك الآن أن تمتنع عن أكل اللحوم الدهنية.

اختيارات اللحوم

تعتبر الحصة الطعمية من اللحم مساوية إلى أربع أونصات (ما يعادل تقريباً حجم راحة كف امرأة متوسطة)، وعليك أن لا تتجاوز الحصة الواحدة عندما تأكل اللحوم.

وعندما تقوم باختيار اللحوم عليك دوماً أن تختار أقلها دهناً، إذ أن هناك اختلاف هائل في المحتوى من الدهون بين لحم البقر المطحون المنخفض الدهن (خالٍ من الدهون بنسبة 80 بالمئة) ولحم البقر المطحون المنخفض الدهن بنسبة عالية جداً (خالٍ من الدهون بنسبة 96 بالمئة) دون وجود فارق يمكن تمييزه من حيث الطعم.

لائحة باللحوم العادية ولحوم الطيور غير المقبولة
من حيث ارتفاع الدهون.

- السجق .
- خواصر الضأن (غير المشذبة).
- السلامي .
- أضلاع الخنزير .
- اللقائق (hot dogs)
- رقبة البقر المشوية (غير المشذبة).
- لحوم الـ Luncheon المدخنة .
- أضلاع البقر القصيرة (غير المشذبة).
- لحم الخنزير
- أجنحة الدجاج مع جلدها .
- لقائق لحم الخنزير
- أفخاذ الدجاج مع جلدها .
- شرائح اللحم مع عروقها
- الـ Brounsweiger
- البط مع الجلد

لائحة باللحوم العادية ولحوم الطيور المقبولة

من حيث انخفاض الدهون

- لحم الديك الرومي المطحون بشكل كبير.
- أجنحة الدجاج دون جلد.
- لحم خاصرة البقرة.
- جناح الديك الرومي.
- ساق العجل، أعلى الوسط.
- صدر الدجاج.
- كتف العجل.
- خاصرة الغنم.
- لحم وسط البقر (عليك الاختيار).
- ساق الدجاج دون جلد.
- لحم خاصرة العجل.
- ضلع الخنزير المحمر.
- وسط البقر (عليك الاختيار).
- القسم السفلي من ساق الدجاج دون جلد.
- شريحة لحم الخنزير مع الضلع (عليك الاختيار).
- صدر الديك الرومي.
- أسفل جسم القمر (عليك الاختيار).

- لحم البقر المطحون الخالي جداً من الدهن.
- خاصرة البقر.
- شرائح لحم البقر المشذبة.

الدهون الحيوانية ذات الإشباع المنخفض

إن السبب في إجراء هذا التغيير هو أننا نريد معك أن نخفض تدريجياً كمية الدهون الحيوانية في غذائك. إذ أن الغذاء الغني بالدهون الحيوانية المشبعة لا يقتصر أثرها على زيادة الاستعداد للأمراض القلبية وزيادة الوزن (الزبد، اللحوم، الجبن) بل إن هناك حالات ربطتها مع مخاطر السرطان بما فيه سرطان البروستات والمبيض وبطانة الرحم.

يجب أن لا تزيد الوحدات الحرارية اليومية التي تأتي من الدهون عن 30 بالمئة وإن إلغاء هذه اللحوم سيكون له تأثير كبير على الطريقة التي تشعر بها وسوف يمضي بك شوطاً طويلاً نحو إبعاد هذه الدهون الإضافية من غذائك.

خطة العمل الأسبوعية

فكّر في الإجراءات الصحية التي يجب عليك اتخاذها والتي كانت مستبعدة حتى الآن وفكّر في الأسباب التي كانت وراء عدم قيامك بها وفي الملذات التي تحصل عليها نتيجة

الانغماس في الأنشطة التي تريد تغييرها وفي الأسباب التي تمنعك من القيام بإجراء حيال ذلك.

إن خطة العمل الأسبوعية سوف تساعدك على تنظيم أفكارك. ضع كافة الحقائق بشكل كلمات وسجل هذه الكلمات على الورق لكي تستطيع رؤيتها والتفكير بها.

إن بإمكانك أن تقوم بالتغيير في لحظة واحدة إذا كان ما تريد القيام به واضحاً في ذهنك.

- اذكر الإجراءات الصحية الهامة التي يجب عليك اتخاذها والتي كنت تستبعدتها.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ما هو السبب في عدم قيامك بهذه التغييرات. اذكر كافة الملهذات التي كنت تحصل عليها في الماضي نتيجة لانغماسك في تلك الأنشطة التي تريد تغييرها الآن.

.....

- ما الذي يمنعك من القيام بالتغيير؟ اذكر كافة الأمور البغيضة عقلياً أو بدنياً التي تربطها باتخاذك هذا الإجراء الإيجابي تجاه نفسك.

- ما هي النتيجة النهائية لعدم التغيير؟ اذكر ما سوف يكلفك ذلك بالنسبة لصحتك ومظهرك واحترامك لنفسك إذا لم تقم باتخاذ الإجراء الآن.

.....

.....

.....

- ما هي فوائد التغيير؟ اذكر كافة المتع التي سوف تحصل عليها إذا قمت باتخاذ الإجراء الآن.

.....

.....

.....

.....

.....

لقد حان الوقت الآن لجعل التغييرات التي أدخلتها في الأسبوع التالي جزءاً من حياتك. وتذكّر أن كل تغيير لوحده ليس على ذلك المستوى من الحجم إلا أن تراكم كل تلك التغييرات سيكون له تأثير هائل على حياتك.

صفحة الخلاصة للأسبوع الثاني

طاقة الجسم 

- تابع المشي أربع مرات في الأسبوع، وعليك في هذا الأسبوع أن تنقص زمن مشيك مسافة الميل بعشر ثواني.

- ابدأ التمارين البطنية.
- أضف لف الكتفين (تاي - شي) إلى برنامج التمديط الخاص بك.

طاقة العقل



- تابع ممارسة التأمل يومياً.
- استيقظ قبل خمس دقائق من وقتك المعتاد كل يوم ومارس تمرين التنفس البطني العميق.

طاقة التغذية



- امتنع عن تناول لحم البقر المطحون واللحوم الأخرى عالية الدهون.



الأسبوع الثالث

إن الشخص الذي ليس لديه وقت للاعتناء بصحته هو
كالميكانيكي الذي ليس لديه وقت للاعتناء بأدواته.

مثل إسباني

لقد مضى عليك أسبوعان وأنت تعمل في البرنامج، فهل
يظهر لك وميض من الإثارة؟ لتكن لديك ثقة بهذه العملية
واستمتع، إنها لمغامرة كبيرة.

طاقة الجسم



المشي

تابع المشي أربع مرات في الأسبوع، ولكن عليك أن
تمشي في هذا الأسبوع بسرعة أكبر بأن تُنقص زمن مشيتك
مسافة الميل بمقدار عشر ثوانٍ أخرى. والاحتمال الأكبر هو
أنك سوف تجد نفسك قادراً على إنقاص الزمن بأكثر من ذلك
إلا أن ذلك ليس ضرورياً إذ أن الثواني العشر تعتبر كافية.

ثم بتمرين الساقين

إضافة إلى تمرين البطن، فإنك ستقوم هذا الأسبوع بإضافة تمارين الساقين إلى برنامج بناء القوة الخاص بك.

تحتوي ساقك على أكبر مجموعات العضلات في جسمك حجماً وأكثرها قوة. ويمكن لها أن تكون مصدراً لقوة استثنائية. ومن سوء الحظ فإنها عادة ما تكون مهملة لأننا قد تحولنا إلى مجتمع كثير الجلوس، وإن تمرين ساقيك سوف يعطي فوائد كبيرة:

- تقوية خطوة المشي.
- تخفيف التعب.
- تحسين مظهر الأرداف.
- زيادة الاستقلاب.
- تقوية أسفل الظهر.
- تخفيف آلام الساقين والتشنجات فيهما.

الإنزلاق الجداري والقرفصاء

إن الإنزلاق الجداري باستعمال الكرة هو الطريقة للبداية، وتعمل الكرة على تثبيت ظهرك وتمكنك من التركيز على العضلات رباعية الرؤوس في ساقيك.

ابدأ بمجموعة واحدة تتألف من ثماني حركات واعمل تدريجياً على زيادتها حتى خمس عشرة حركة. وعندما يصبح

الأمر مريحاً بالنسبة لك أضف مجموعة ثانية من ثماني حركات واعمل على زيادتها حتى خمس عشرة حركة. إبدأ بأكثر التمارين سهولة وهو الانزلاق الجداري باستعمال الكرة ثم انتقل إلى التمارين الأكثر صعوبة بسرعة التقدم التي تناسبك.

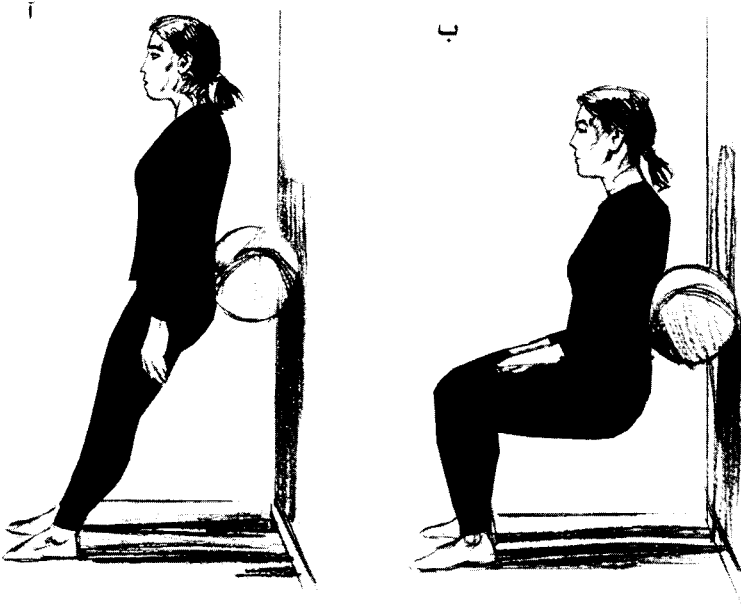
الانزلاقات الجدارية

- قف وظهرك إلى الجدار وضع كرة على شكل كرة القدم بينك وبين الجدار (شكل آ).
- يجب أن تبعد قدميك عن الجدار بمسافة تكفي لتشكيل زاوية قائمة بركبتيك عندما تنخفض جسمك.
- بعد أن تنخفض جسمك ببطء وأنت تعد حتى العدد (4) عد إلى وضعك عن طريق الدفع بكعبي قدميك وأواسط القدمين (وليس بالدفع عن طريق أصابع القدمين) وأنت تعد حتى العدد (2). استنشق الهواء وأنت تنخفض وازفره وأنت ترتفع (الشكل ب).
- بعد أن تكون قوتك قد ازدادت يمكنك الانتقال إلى القرفصاء الكاملة.

القرفصاء الكاملة

يتم القيام بهذا التمرين بنفس طريقة الانزلاق الجداري ولكن دون الجدار.

- باعد قدميك بمسافة تعادل عرض كتفيك، الصدر مرتفع واليدين تمتدان أمامك.
- اخفض جسمك ببطء وأنت تعد حتى (4) حتى تصبح ركبناك بزاوية 90 درجة.
- استقم بساقيك لترجع إلى وضع الوقوف وأنت تعد حتى (2).
- كرر هذه الحركة ثمانية مرات وارفعها تدريجياً إلى خمس عشرة، ثم أضف مجموعة ثانية ثم مجموعة ثالثة.



- عندما تصبح قادراً بشكل مريح على القيام بثلاث مجموعات كل منها من خمس عشرة حركة فإنه يمكنك حينئذ أن تنتقل إلى الاندفاعات الأمامية.

الاندفاعات الأمامية

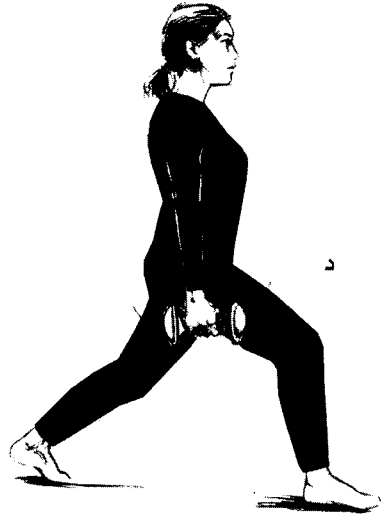
- حافظ على انتصاب جسمك وباعد قدميك بمسافة تعادل عرض كتفيك (الشكل ج على الصفحة التالية). اخطُ خطوة إلى الأمام (الشكل د على الصفحة التالية) إلى أن تصبح الركبة الساق المتقدمة فوق الكاحل مباشرة (الشكل هـ على الصفحة التالية).
- عد إلى وضعك الأصلي عن طريق دفع القدم الأمامية وإعادة نقل الوزن إلى وضع البداية. بدّل ما بين الساقين وكرّر الحركة.
- كرّر الحركة كاملة ثماني مرات وارفعها إلى خمس عشرة مرة، ثم أضف مجموعة ثانية ثم مجموعة ثالثة.

النقاط الرئيسية

- حافظ على إبقاء الركبة المتقدمة في زاوية 90 درجة أثناء وضعية الانخفاض.
- عليك أن تفكّر بالهبوط إلى الأسفل أكثر من تفكيرك بالاندفاع إلى الأمام.



ج



د



هـ

- يمكن استعمال الأثقال اليدوية من أجل إضافة المزيد من المقاومة.

التمطيط

ستقوم في هذا الأسبوع بإضافة تمطيط (كوبرا يوغا) إلى برنامج التمديط الصباحي الذي تقوم به.

تمطيط (كوبرا يوغا)

هو حركة ممتازة من أجل تمطيط عمودك الفقري وعنقك بالإضافة إلى زيادة قوة هذه المناطق من الجسم. وهناك الكثير من الناس الذين ابتلوا بتيبس رقابهم وأكتافهم وظهورهم. وإذا ما كنت واحداً منهم فإنك سوف تجد ذلك تمطيلاً ممتازاً لإزالة هذا التيبس.

نقترح عليك إضافة تمطيط كوبرا يوغا على برنامجك بعد أن تكون قد أنهيت تنفس الدائرة ولف الكتفين. ومن لطيف الأمر أن تنتقل بشكل هادئ من تمطيط إلى الذي يليه بشكل مباشر.

الوضعية

- استلقِ منبطحاً على معدتك وجبهتك تستند إلى الأرض وراحاً كفك منبسطتين على مستوى الكتف وكأنك سوف تقوم بحركة الدفع (الشكل و).

التقانة

- ارفع رأسك عن الأرض ومططيه إلى الخلف حتى تصبح في وضع النظر إلى الأعلى.
- ثم ارفع أعلى جذعك عن الأرض (الشكل ز).
- حافظ على هذه الوضعية لمدة عشر ثوانٍ ثم استرخ.
- كرّر هذه الحركة خمس مرات على الأقل.

و



ز



النقطة الرئيسية

- لا ترفع الجزء الأسفل من بطنك من على الأرض ولا تقوم مرفقيك أو تثبيتهما، لا تدع كتفيك يختفيان فإن هذا الوضع غير صحيح (الشكل ح).



قد يكون هذا التمديط صعباً إلى حدٍّ ما في البداية لذلك عليك أن لا تجهد نفسك خلاله. وإذا ما شعرت بانزعاج في ظهرك أو رقبتك فعليك أن تتخلى عن التمديط بشكل بطيء وأن ترتاح. وإنك عندما تقوم بتمرين هذه المنطقة بشكل لطيف في كل مرة تمارس فيها التمديط، فإنك سوف تجد أن أي انزعاج سيتلاشى مع تحرر ظهرك عن توتره.

طاقة العقل

إضافة إلى ممارسة التأمل يومياً والقيام بالتنفس البطني العميق، فإننا نريد منك أن تستخدم فوائد التنفس البطني في موقف شائع من المواقف التي تسبب الشدة.

يواجه معظمنا مشاكل يومية من الشدة عندما يقود سيارته

في زحمة السير وهو أمر لا يمكن تجنبه تقريباً. إلا أن بإمكانك التحكم بالكيفية التي يتفاعل بها جسمك مع هذا الموقف الذي يؤدي إلى الشدة.

إذا ما شعرت بالقلق أو التوتر أو الشدة وأنت تقود سيارتك عليك أن تركز انتباهك على نفسك وأن تمارس التنفس البطني العميق، لا تغمض عينيك، عليك فقط أن تأخذ نفساً عميقاً إلى الداخل في أعماق البطن ثم ازفر الهواء ببطء وكرّر ذلك عشر مرات. إن من السهل عليك أن تتابع القيادة وأنت تركز تنفسك بهدوء في بطنك.

سوف يذهلك مدى فعالية هذا الأمر في تسكين قلقك وخفض توترك.

طاقة التغذية

إضافة إلى التغييرات التي قمت بها مسبقاً، نريد منك في هذا الأسبوع أن تبدأ بتناول ما لا يقل عن ست حصص طعامية من السكريات المركبة بالإضافة إلى ما لا يقل عن خمس حصص من الخضار والفواكه بشكل يومي.

يجب أن تكون السكريات المركبة والفواكه والخضار هي العنصر الأساسي في غذائك لأنها:

- مصدر للفيتامينات والمعادن.

- مصدر الطاقة المستمرة.
 - فقيرة نسبياً بالوحدات الحرارية.
 - مصدر جيد للألياف.
 - أفضل مصدر طبيعي لمضادات التأكسد والمواد الكيميائية النباتية.
 - طريقة فعالة لتخفيف مخاطر أمراض القلب والداء السكري والسرطانات.
- إضافة إلى ذلك فإن أكثر من 200 دراسة قد أظهرت أن الخضار والفواكه تخفف من مخاطر سرطانات الرئة والمعدة والبروستات والمريء وعنق الرحم وبطانة الرحم والمثانة والكلية والثدي، ومنتجاتها متوفرة بمضادات التأكسد والنكهات والألياف.

ست فوائد صحية للسكريات عالية التركيب

- مصدر جيّد للقيتامينات والمعادن.
- مصدر جيد للطاقة المستمرة.
- فقيرة بالوحدات الحرارية.
- مصدر جيّد للألياف.
- مصدر ممتاز لمضادات التأكسد والمواد الكيميائية النباتية.
- تخفف مخاطر أمراض القلب والداء السكري والسرطانات.

لا تولي أي اهتمام لأي من حميات البدع التي تطلب منك تخفيض كميات الفواكه والخضار التي تتناولها. إنها ببساطة مجرد نصيحة سيئة.

إننا لا نطلب منك أن تحفظ مقادير كل من الحصص الغذائية عن ظهر قلب، بل إننا قد أرفقنا لائحة بالمقادير كي تساعدك على معايرة الكمية التي تأكلها. وتذكّر أننا نريد منك أن تتناول ما لا يقل عن ست حصص طعامية من هذه السكريات المركبة يومياً.

مقادير الحصص الغذائية بالنسبة للفواكه والخضار.

الحصة الغذائية الواحدة هي:

2/1 إلى 1 كوب من الفواكه أو الخضار النيئة.

2/1 كوب من عصير الفواكه أو الخضار.

1 قطعة فواكه

مقادير الحصص الغذائية من الحبوب وأنواع الخبز والمعكرونة والخضار النشوية

الحصة الغذائية الواحدة هي:

1 شريحة من الخبر.

2/1 كوب من رقائق الحبوب Cercoles الساخنة.

1 كوب من الرز المطبوخ أو المعكرونة.

كوب من رقائق الحبوب Cercoles الباردة.

4/1 إلى 2/1 كوب من الخضار النشوية.

يمكنك أن تأكل أيّاً من أنواع الفواكه أو الخضار نشاء، وهناك أنواع كثيرة من الأطعمة النشوية، وفيما يلي لائحة تضم أفضل الخيارات لوجباتك اليومية.

لائحة بواعث الطاقة الثلاثة بالخيارات الجيدة من الأطعمة النشوية

الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة.

الذرة.

العدس.

الرز البري أو الأسمر.

البازلا.

البطاطا الحلوة.

رقائق الحبوب Cercoles (المصنوعة من الحبوب الكاملة

وليس المكسوة بالسكر).

الفاصوليا المجففة.

فاصوليا Lima.

فول الصويا أو الـ Toku.

أطعمة السكريات التي لا يجب تناولها إلا باعتدال

- أية منتجات مصنوعة من الدقيق الأبيض المعالج .
- أنواع الخبز والأقراص والكعك ذات اللون الأبيض أو المصنوعة من دقيق القمح .
- البسكويت المعالج .
- ال bagets المصنوعة من الدقيق الأبيض أو المعالج .
- الأطعمة التي يدخل في صنعها السكر البسيط مثل الكعك المحلى والحلوى والـ donuts .
- المعجنات .
- السكريات المقلية مثل المقالي الفرنسية .
- المعكرونة المصنوعة من الدقيق الأبيض المعالج .
- رقائق الحبوب المصنوعة بشكل حبوب بسيطة أو الحلاوة بالسكر .
- أي أطعمة معالجة تؤكل كوجبات خفيفة أو عند العشاء .
- الأطعمة الجاهزة التي تؤكل عند الغداء أو العشاء .

عندما تشتري منتجات الخبز الق نظرة على لصاقة الطعام سهلة القراءة الملصقة على المنتج وانتقِ الخبز والبسكويت الذي لا يحتوي على أكثر من غرامين من الدهون في الحصة الغذائية الواحدة، واختر رقائق الحبوب التي تحتوي على أقل من ثلاثة غرامات من الدهون في الحصة الغذائية الواحدة. وعليك

الانتباه بشكل خاص إلى رقائق الحبوب التي هي على شكل حبيبات، إذ أنها صحية إلا أنها قد تحتوي على ما يزيد عن 275 وحدة حرارية في الحصة الغذائية الواحدة وعلى ما يصل إلى 7 غرامات من الدهون في الحصة الغذائية التي مقدارها 2/1 كوب.

خطة العمل الأسبوعية

عليك في هذا الأسبوع أن تفكر في مصادر السعادة والإثارة والرضى في حياتك، ومن ثم فإن عليك أن تفكر ملياً في الأمور التي لست راضياً عنها وفي التغييرات التي يمكن لك القيام بها.

سوف تساعدك خطة العمل الأسبوعية على تنظيم أفكارك.

- ما هي الأمور التي هي مصدر سعادة لي في حياتي في الوقت الحاضر؟
- ما هي الأمور التي تثيرني فيما يتعلق بحياتي في الوقت الحاضر؟
- ما هي الأمور التي هي مصدر فخر لي في حياتي في الوقت الحاضر؟
- ما هي الأمور التي تجعلني ممتناً في حياتي في الوقت الحاضر؟

.....

.....

.....

.....

.....

- ما هي الأمور التي لست راضياً عنها في الوقت الحاضر؟
- ما هي الأمور التي ليست مصدر فخر بالنسبة لي في الوقت الحاضر؟

.....

.....

.....

.....

.....

لِمَ تتمسك بالأمور التي تجلب لك التعاسة؟ لِمَ تتمسك بالأمور التي يجب أن تغيرها؟

إذا لم تكن لديك خطة من أجل أن تشعر بأنك أحسن حالاً عقلياً وبدنياً فإنك سوف تستمر بالتمسك بواقعك وبممارسة عادات ليست في صالحك.

لِمَ لا تقوم بالتغيير؟

صفحة الخلاصة للأسبوع الثالث

بالإضافة إلى ممارساتك في الأسبوع الماضي عليك أن تضيف عليها ما يلي:

طاقة الجسم



- قم بتخفيض الزمن الذي تستغرقه في مشي الميل بمقدار عشر ثوانٍ.
- أضف تمارين الساقين إلى برنامج القوة الخاص بك.
- أضف تمطيط كوبرا يوغا إلى برنامج التمدط اليومي الخاص بك.

طاقة العقل



- تابع ممارستك للتأمل يومياً.
- مارس التنفس البطني وأنت تقود سيارتك.

طاقة التغذية



- تناول ست حصص طعامية من السكريات المركبة يومياً.
- تناول خمس حصص طعامية من الفواكه والخضار يومياً.



الأسبوع الرابع

إنك لم تصبح مسناً إلى الدرجة التي تمنعك من أن تصبح أصغر سنّاً.

- ماي ويست

إنك الآن في منتصف الطريق خلال البرنامج. انظر إلى الوراء لترى مدى الشوط الذي قطعته. وتذكّر أن كل ذلك تحديداً بخطوة صغيرة واحدة.

طاقة الجسم



عليك في هذا الأسبوع أن تزيد من سرعة مشيك وأن تنقص زمن مشيك الميل بمقدار عشر ثواني أخرى.

مرّن صدرك وذراعيك

بالإضافة إلى تمارين البطن والساقين فإنك سوف تضيف إليها تمريناً مصمماً من أجل تمرين عضلات صدرك وذراعيك وكثفيك.

الضغط الصدري

يتطلب الضغط الصدري استخدام أربطة التمارين المرنة، ويمكنك شراء هذه الأربطة من معظم مخازن الأدوات الرياضية أو عن طريق موقعنا على الإنترنت www.Trienergeties.Com.

كيف تقوم به؟

- ابدأ بأكثر الأربطة سهولة.
- ضع الرباط خلف ظهرك وضع يديك إلى الأمام وأنت تمسك بمقبضي الرباط (الشكل آ).
- حرّك ذراعيك إلى الوضع المستقيم وأنت تعد حتى العدد (4).
- أسرع عائداً إلى الوضع الأولي وأنت تعد حتى العدد (2).
- استنشق الهواء إلى الداخل أثناء استرخائك وازفره وأنت تستقيم بذراعيك.
- ابدأ بتكرار الحركة ثماني مرات وقم بزيارتها تدريجياً حتى خمس عشرة مرة. ثم أضف مجموعة ثانية ثم مجموعة ثالثة.



التمطيط

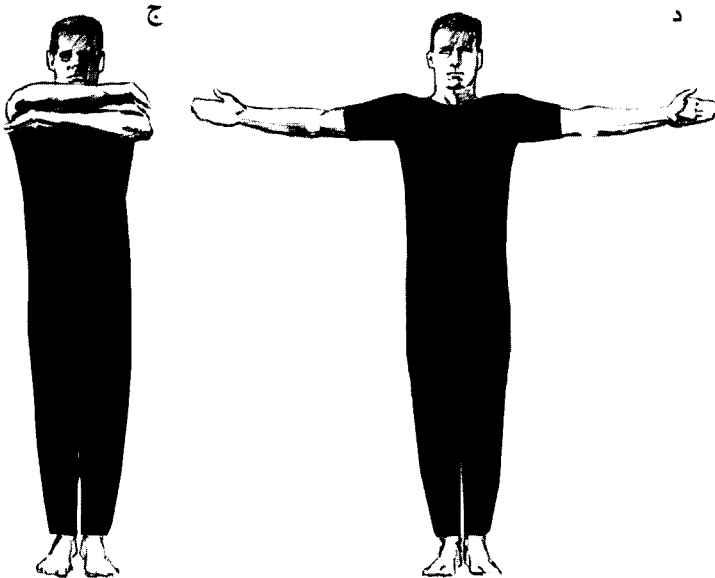
سوف تضيف الآن (تمطيط تاي - شي الموسّع) إلى برنامجك اليومي، وهذه الحركة تؤدي دوراً جيداً جداً بانسجامها مع تمرين الضغط الصدري الذي بدأت باستخدامه إذ أنهما يشتركان مع بعضهما في المساعدة على تمطيط الصدر وتقويته.

تمطيط تاي شي الموسّع للصدر

يعمل هذا التمرين على تليين الكتفين وذراعاك إلى الأمام وتتجه راحتا كتفك إلى الأسفل الشكل (ج).

التقانة

- ارجع ذراعيك إلى الجانبين خارجاً مع قلب راحتي الكفين إلى الأعلى إلى أن تصل إلى الحد الأقصى من التمديط (الشكل د).
- حافظ على بقاء ذراعيك موازيين للأرض خلال عملية التمديط ثم أرجعهما إلى الأمام من جديد وأنت تقلب راحتي كفيك إلى الأسفل.
- استنشق الهواء وأنت تتحرك خارجاً وازفره وأنت تعود.
- كرّر هذا التمرين عشرين مرة على الأقل.



طاقة العقل



إضافة إلى ممارسة التأمل يومياً وممارسة التنفس البطني صباحاً وعندما تقود سيارتك، فإننا نريد منك أن تجرّب ذلك مع الأكل الواعي.

تذكّر أنك تقوم بهذا التمرين من أجل أن تتعلّم أن تدرك متى تناولت ما يكفيك من الأكل ومتى تكون شهيتك قد أشبعت ومتى أصبحت لم تعد تشعر بالجوع. إن الأكل الواعي هو أمر مهدئ إلى حد كبير أيضاً، وهو شكل فريد من أشكال التأمل.

انتقِ لنفسك وقتاً هادئاً تكون فيه لوحده دون أن يزعجك أحد وعليك أن لا تقوم بالقراءة أو بمشاهدة التلفزيون أثناء قيامك بهذه الممارسة عليك أن تركز على كل لقمة من الطعام لوحدها مما تضعه في فمك. وعليك أن تأكل ببطء وأن تولي انتباهك إلى النكهة وإلى بنية الطعام. وامضغ الطعام ببطء وبشكل متعمد. ولاحظ الأحاسيس في جسمك عندما تقوم بال مضغ والابتلاع. وتنفس بشكل عميق بين كل لقمة وأخرى.

طاقة التغذية



إضافة إلى التغييرات المتعلقة بالطعام التي قمت بها خلال الأسابيع الثلاثة الأولى فإننا نريد منك في هذا الأسبوع أن تصبح

آكل لحوم من درجة أدنى وحتى اللحوم الخالية من الدهون فإنها:

- غنية بالدهون المشبعة.
- تحتوي على الهرمونات والمضادات الحيوية والمبيدات
- غنية بالكولسترول.

إن الكثير من الدراسات تربط بشكل حاسم بين الاستهلاك الكبير من اللحوم وبين ارتفاع معدلات الإصابة بسرطانات الثدي والبروستات والرحم والبنكرياس والكلية والكولون والمستقيم.

يجب أن يأتي ثلثا ما تتناوله من البروتينات يومياً من مصادر نباتية، لأن هذه الأطعمة، إضافة إلى انخفاض محتوياتها من الدهون والوحدات الحرارية، فإنها تعتبر مصادر هامة لمضادات التأكسد والفيتامينات والألياف التي لا توجد في اللحم.

ليس عليك بالضرورة أن تصبح نباتياً إلا إذا كنت ترغب في ذلك، وإذا ما كنت من الأشخاص الذين يشعرون برغبة قوية لتناول شريحة من لحم البقر المشوي فليست هناك حاجة بك لأن تتخلى عن ذلك. إننا لا نطلب منك سوى أن تخفف من أكل اللحوم الحمراء وأن يقتصر ما تتناوله على اللحم الخالي من الدهن دون أن يتجاوز عدد مرات تناولك لها ثلاث مرات في الأسبوع.

خطة العمل الأسبوعية

عليك في هذا الأسبوع أن تفكر في كل الأمور التي تحب القيام بها من أجل تحسين صحتك العقلية والبدنية. اذكر هذه الأمور بشكل متسلسل من حيث أولويتها وحدّد خطأ زمنياً من أجل تحقيق كل هدف من الأهداف.

وتذكّر أنك إذا لم تحدّد أهدافاً لنفسك فإنك سوف تبقى عالقاً حيث أنت. اختر أكثر الأهداف أهمية من اللائحة، واكتب إفادة قصيرة حول الأسباب التي تدفعك إلى الالتزام المطلق بتحقيق هذا الهدف.

إن خطة العمل للأسبوع الرابع سوف تساعدك على تنظيم هذه الأفكار.

- اكتب كل الأمور التي ترغب في أن تحسنها والتي تتعلق بصحتك الشخصية والعقلية والبدنية.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- اعطِ نفسك حداً زمنياً لتحقيق كل هدف من الأهداف.

.....

.....

.....

.....

.....

- اختر الهدف الأكثر أهمية بالنسبة لك من اللائحة.

.....

.....

.....

.....

.....

- اكتب فقرة أو فقرتين حول الأسباب التي تجعلك ملتزماً بشكل مطلق لتحقيق هذا الهدف.

.....

.....

.....

.....

.....

ليس هناك من يمكن له أن يمنعك من الوصول إلى هدفك سوى نفسك. فلماذا لا تتولى زمام حياتك منذ الآن؟ تذكر أن بعض الناس ينجحون لأن قدرهم شاء ذلك، إلا أن معظمنا ينجح لأنه صمّم على النجاح.

صفحة الخلاصة للأسبوع الرابع

أضف على ممارسات الأسبوع الماضي ما يلي:

طاقة الجسم



- خفض من مشيك مسافة الميل بمقدار عشر ثوانٍ.
- أضف الضغط الصدري إلى برنامج القوة الخاص بك.
- أضف موسع الصدر تاي شي إلى برنامج التمديط الخاص بك.

طاقة العقل



- تابع التأمل بشكل واعٍ.
- مارس تمرين الأكل الواعي.

طاقة التغذية



- إضافة إلى الامتناع عن تناول اللحوم العالية الدهون، عليك أن تتناول اللحم الأحمر الخالي من الدهون، بما لا يزيد عن ثلاث مرات أسبوعياً.



الأسبوع الخامس

في الحياة أمور أكثر من مجرد زيادة سرعتها

- المهاتما غاندي

لقد تجاوزت علامة منتصف الطريق وأنت الآن تتجه نحو
مرحلة العودة، ولا بد أنك قد لاحظت أن جسمك قد ازداد قوة
وأن قدرتك على التحمل في ارتفاع.
إنه شعور جيّد، أليس كذلك؟

طاقة الجسم



المشي

تابع المشي مسافة ميل أربع مرات في الأسبوع، وحاول في
هذا الأسبوع أن تنقص من زمن مشيك الميل بعشر ثوانٍ إضافية.

مرّن أسفل ظهرك

سوف نقوم في هذا الأسبوع بإضافة تمرين لأسفل الظهر
إلى برنامجك.

إننا عندما نتقدّم في السن يظهر لدى الكثير منا ألم أسفل الظهر المزمن. وهذا التمرين سوف يعمل على تقوية أسفل ظهرك ويساعد على تحسين وضعيتك.

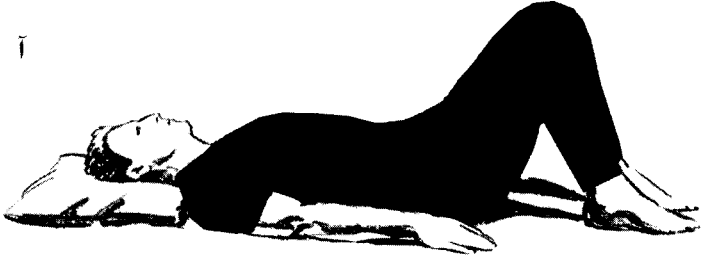
تمارين أسفل الظهر

ابدأ بتمرين (الجسر). ومن المفيد أن يكون هناك من يراقبك في المرات القليلة الأولى من أجل التأكد من أنك تقوم به بالشكل الصحيح.

الجسر

- استلقِ على ظهرك على الأرض على أن يكون ظهرك مستوياً وراحاً كفيك على الأرض وركبتك منثنيتان وقدماك مستويتان تلمسان الأرض (الشكل أ).
- ضع وسادة تحت رأسك.
- قلّص عضلات بطنك وردفيك وارفع وركيك إلى أن تصبح ركبتيك على استقامة كتفيك وثبت هذا الوضع لمدة خمس ثوانٍ (الشكل ب).
- كرّر ذلك التسلسل، وعندما يصبح في إمكانك أن تكمل عشر حركات قم بإضافة مجموعة ثانية من عشر حركات ثم أضف مجموعة ثالثة.
- عندما يصبح في إمكانك إكمال ثلاث مجموعات كل

منها تتألف من عشر حركات بشكل مريح تكون قد أصبحت مستعداً للانتقال إلى التمرين التالي.



التمديد والوجه إلى الأسفل

- استلقِ ووجهك إلى الأسفل مع تباعد القدمين بشكل بسيط، الظهر في وضع الاسترخاء والذراعين ممتدتان أمامك (الشكل ج).
- ارفع إحدى ساقيك وارفع معها الذراع المعاكسة لها محافظاً على وجهك نحو الأسفل وعلى شد الوركين وعضلات البطن (الشكل د).

ج



- حافظ على هذا الوضع لمدة خمس ثوانٍ، وكرّر تعاقب الحركة هذا خمس مرات على كل من الجانبين لكي تكون قد قمت بمجموعة واحدة.
- عندما يصبح بإمكانك القيام بمجموعة كاملة واحدة أضف مجموعة ثانية ثم ثالثة وعندما يصبح بإمكانك القيام بثلاث مجموعات بشكل مريح يكون الوقت قد حان لانتقالك إلى التمرين التالي.



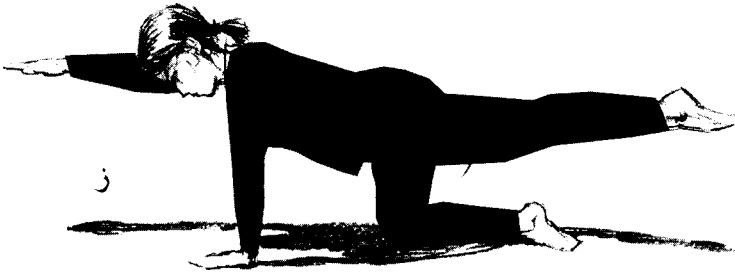
الحركة الرباعية

- عليك أن تجثو على يديك وركبتيك بحيث تكون الركبتان تحت الوركين مباشرة واليدان تحت الكتفين (الشكل هـ).
- أبسط إحدى ساقيك حتى تصبح موازية إلى الأرض مع المحافظة على استواء الردفين وعلى شد عضلات البطن. وحافظ على هذا الوضع لمدة خمس ثوانٍ ثم بدّل ما بين الجانبين (الشكل و).
- كرّر التمرين خمس مرات لكل من الجانبين لكي تكون قد قمت بمجموعة واحدة، وعندما يصبح القيام بها أمراً سهلاً عليك إضافة مجموعة ثانية ثم ثالثة.
- عندما يصبح بإمكانك القيام بثلاث مجموعات انتقل إلى

الحركة الرباعية المتقدمة التي يجب عليك أثناءها أن تبسط إحدى الساقين مع بسط الذراع المعاكسة لها في نفس الوقت (الشكل ز).



و



ز

النقطة الرئيسية

- عليك أن تحافظ على شد عضلات بطنك وأنت تقوم بهذا التمرين.

التمطيط

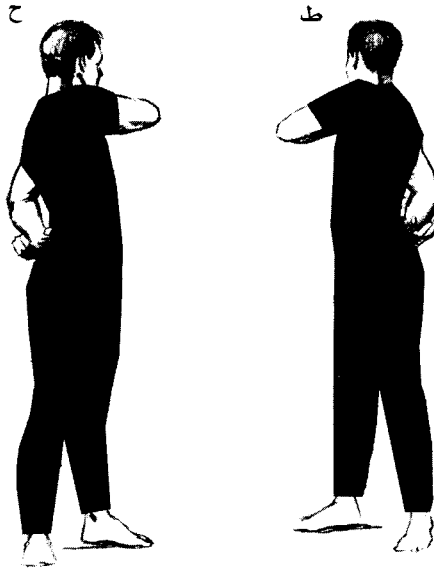
يطلق على التمدط الجديد هذا الأسبوع إسم (قتل الجذع

والعمود الفقري / تاي شي). وهذا التمرين يكمل تمرين أسفل الظهر الجديد بشكل جميل من أجل تليين أسفل ظهرك وتقويته.

قتل الجذع والعمود الفقري/ تاي شي

الوضعية

- قم بقتل جذعك ببطء إلى اليسار ثم إلى اليمين باستخدام الساقين فقط (الشكلان ز، ح).
- اعمل على زيادة مدى القتل بشكل لطيف ودع ذراعيك تتأرجحان نحو الخارج بتأثير القوة النابذة.
- بمجرد إكمال القتل في أحد الاتجاهين ابدأ بالتغيير إلى الاتجاه الآخر.





طاقة العقل

سوف نعود في هذا الأسبوع إلى التركيز على أحد أكبر مصادر الشدة في حياة معظمنا - وهو التنقل .

إضافة إلى ممارستك التأمل يومياً مع القيام بالتنفس البطني، فإننا نريد منك تعهداً بتخفيض المستوى اليومي للشدة لديك، وقد يبدو ذلك صعباً، إلا أنه يمكن القيام به بسهولة. إن معظمنا يدفع أوقاته حتى حدودها القصوى وبالتالي فإننا نتأخر دوماً عن المواعيد التي نلتزم بها ونحاول اللحاق بها بشكل سريع، نقود سياراتنا بسرعة في ازدحام السير ونتجاوز أنوار المرور الصفراء ونشتم غيرنا من السائقين وكل ذلك لأننا قد تأخرنا عن وقت محدد.

يمكنك أن تتجنب كل ذلك .

واقترحنا لك بسيط جداً: عندما تقود سيارتك متجهاً إلى مكان ما سواء كنت على موعد أم كنت مدعواً لحضور اجتماع أم لإحضار طفل إلخ... فإننا نريد منك أن تنطلق إلى هدفك قبل خمس عشرة دقيقة من الوقت المحدد.

إن توفر ذلك الوقت الإضافي لديك سوف يخفض بشكل كبير من مستوى الشدة النفسية لديك والتي تتعلق بالتنقل .

طاقة التغذية



إضافة إلى التغييرات المتعلقة بالأكل والتي أدخلتها خلال الأسابيع الأربعة الأولى فإننا نريد في هذا الأسبوع أن نبعدك قليلاً أيضاً عن اعتمادك على أكل اللحوم نريد منك تناول عشاء نباتياً مرتين في الأسبوع.

قد يكون البعض منكم يتناول مسبقاً بعض الوجبات الخالية وبعض الوجبات الخالية مطلقاً من اللحوم سواء كانت من البقر أو الدجاج أو السمك. إلا أن ذلك سوف يكون تغييراً هاماً بالنسبة للذين يتناولون منكم بعض أنواع اللحوم أو الأسماك مع وجباتهم بشكل دائم.

إن الوجبات النباتية قد تكون مغرية لذيدة الطعم إلى حد كبير، وتعتبر الوجبة المؤلفة من المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة مثل معكرونة السبانخ مع الباذنجان وصلصة البندورة بلون النيذ الأحمر عشاء نباتياً كاملاً.

سوف تتعلم أنك إذا أردت الشعور بالشبع فإنك لست مضطراً إلى تناول اللحوم مع كل وجبة.

خطة العمل الأسبوعية

نريد منك في هذا الأسبوع أن تفكر في العوائق التي تواجهك وتمنعك عن الوصول إلى أهدافك.

سوف تساعدك الخطة الأسبوعية بكيفية تجاوز هذه العقبات لكي تنطلق قدماً إلى تحقيق أهدافك.

- ضع لائحة بالعوائق التي تحول دون نجاحك في تحقيق أهدافك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- استعرض لائحتك، أليس من الممكن التقدم عبر هذه العقبات؟ ما الذي عليك أن تفعله؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

صفحة الخلاصة للأسبوع الخامس

إضافة إلى ممارسات الأسبوع الماضي عليك القيام بما يلي:

طاقة الجسم



- خفض زمن مشيك مسافة الميل بمقدار عشرة ثواني.
- أضف تمارين أسفل الظهر إلى برنامج القوة الخاص بك.
- أضف فتل الجذع والعمود الفقري / تاري - شي / إلى برنامج التمثيط الخاص بك.

طاقة العقل



- تابع التأمل يومياً.
- انطلق إلى المكان الذي تقصده قبل خمس عشرة دقيقة من الوقت المحدد من أجل تخفيض الشدة المتعلقة بحركة السير.

طاقة التغذية



- تناول عشاء نباتياً بمعدل مرتين على الأقل في الأسبوع.



الأسبوع السادس

أتمنى لك أن تحيا كل أيام حياتك.

- جوناثان سويفت،
مؤلف كتاب رحلات غاليفر

هذا هو الأسبوع الأخير من البرنامج الأساسي، إلا أنه ليس سوى بداية رحلتك على طريق الصحة الأفضل.

إذا كنت قد تقيدت بكافة أجزاء البرنامج فلا بد من أن تكون قد لاحظت تغييرات لافتة للنظر في مستوى طاقتك وفي الطريقة التي تشعر بها، وقد تكون لاحظت أيضاً أنك تتعامل الآن مع المواقف الباعثة على الشدة بشكل أفضل بكثير من ذي قبل.

لقد بدأت برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) بخطوة صغيرة واحدة، إلا أنك بعد خمسة أسابيع قد خطوت خطوات واسعة جبارة على الطريق نحو صحة أحسن وتجديد نفسك.

ألم يكن الأمر سهلاً إلى درجة كبيرة؟

إن هذه الأسابيع الخمسة ليست سوى البداية، خذ الدروس التي تعلمتها وتابع العمل في البرنامج. ليست هناك حدود لما يمكن لك تحقيقه.

طاقة الجسم

المشي

سوف تقوم في هذا الأسبوع بتخفيض زمن مشيك مسافة الميل بمقدار عشرة ثواني إضافية.

مرّن أعلى ظهرك

سوف تقوم في هذا الأسبوع بإضافة تمرين أعلى الظهر إلى التمارين البطنية وتمارين أسفل الظهر والصدر والساقين.

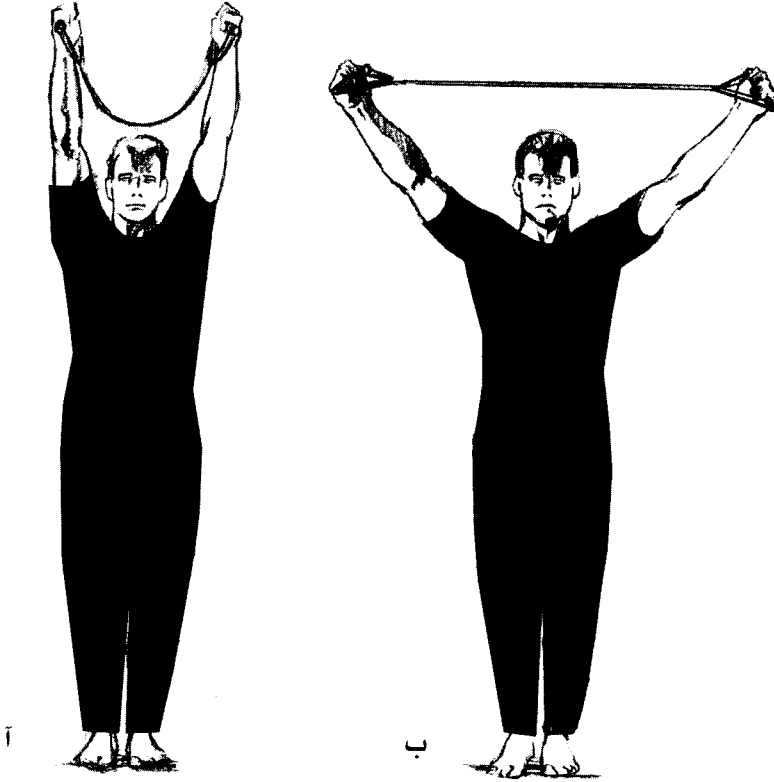
مقوي أعلى الظهر

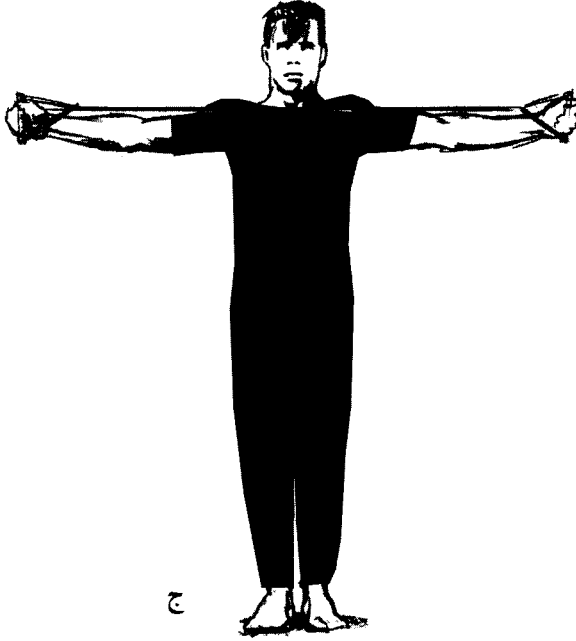
سوف يساعدك هذا التمرين على تنمية عضلات الركبتين والعضلات الأخرى في أعلى ظهرك.

ابدأ بأكثر الأربطة المرنة سهولة وتقدم بالمعدل الخاص بك شخصياً.

- اقبض على مقابض الرباط المرن على أن تكون راحتي كفك متقابلتين ثم قم ببسط الذراعين فوق الرأس (الشكل أ).

- اجذب يديك نحو الخارج بشكل متباعد تدريجياً مع المحافظة على استقامة الذراعين عند المرفقين (الشكل ب).
- تابع جذب الذراعين نحو الأسفل إلى أن تصبحان متوازيتين مع الأرض (الشكل ج).





- استرخ ودع الذراعين تعودان ببطء إلى وضعية فوق الرأس.
- اجذب إلى الأسفل وأنت تعد حتى العدد 4 وارجع وأنت تعد حتى العدد 2.
- ازفر الهواء وأنت تحرك نحو الأسفل واستنشقه وأنت تتحرك نحو الأعلى.
- استعمل الزيادة التدريجية المعتادة بدءاً من ثماني حركات ورفعهما حتى خمس عشرة حركة ثم إضافة مجموعة ثانية فثالثة.

- عندما يصبح بإمكانك القيام بثلاث مجموعات كل منها من خمس عشرة حركة انتقل إلى الرباط الأكثر قوة وابدأ الزيادة التدريجية بمجموعة واحدة من ثماني حركات ورفعها حتى تصل إلى ثلاثة مجموعات من خمس عشرة حركة.

التمطيط

سوف تقوم في هذا الأسبوع بإضافة (ملين أعلى الظهر تاي شي) إلى برنامج التمديط الخاص بك.

ملين أعلى الظهر تاي شي

يخترن الكثير منا الشدة والتعب المزمين في عضلات أعلى ظهركم، ويساعد هذا التمرين على مكافحة ذلك التيبس ويكمل بشكل لطيف تمرين التمريض المقوي Latissmus Strengthen من أجل تقوية عضلات أعلى الظهر وتليينها.

الوضعية

- قف منتصب القائمة وكعبا قدميك متلامسين وأصابع القدمين تتجه بزاوية 45 درجة.
- ارخ ذراعيك وضعهما خلف ظهرك مع وضع راحتي الكفين. فوق بعضهما وتشابك الأصابع (الشكل د).

التقانة

- قم بتمطيط عنقك إلى الأعلى وبقتل كتفيك إلى الخلف وحاول أن يقترب مرفقا يديك من بعضهما لأدنى مسافة ممكنة.
- حافظ على هذا الوضع حتى تكمل العد إلى ست ثوان ثم استرخ وكرّر ذلك ثلاث مرات.

طاقة العقل



نريد منك أن توسع من نطاق استخدامك التنفس البطني لأنه أداة رائعة بشكل لا يصدق في مساعدتك على التركيز والاسترخاء.

وإضافة إلى ممارسة التأمل يومياً وممارسة التنفس البطني لمدة خمس دقائق صباح كل يوم وعندما تتعرض للشدة وأنت تقود سيارتك في ازدحام السير، فإننا نقترح عليك أن تعمل على الاسترخاء لمدة دقيقة أو دقيقتين عدة مرات في اليوم.



أغمض عينيك وتنفس إلى داخل بطنك ودع التوتر يفارق عضلاتك وبإمكانك القيام بذلك وأنت جالس إلى مكتبك في العمل أو في المنزل أو عندما تكون لديك استراحة ضمن أوقات العمل.

إن هذه الاستراحات القصيرة ستنعشك وتجدد من طاقتك.

طاقة التغذية



نريد منك في هذا الأسبوع أن تقوم بإجراءات إضافية مباشرة لتخفيض الدهون والكوليسترول في غذائك.

عليك من الآن فصاعداً أن لا تتناول سوى مشتقات الألبان الخالية من الدسم وأن تقصر تناولك البيض على ما لا يزيد عن بيضتين في الأسبوع، وإذا كنت تحب فعلاً عجة البيض عليك أن تجرب العجة البيضاء أو التي تحتوي على بيضة كاملة واحدة بالإضافة إلى الآح فقط من بيضة أخرى أو بيضتين.

خطة العمل الأسبوعية

عليك أن تفكر بشكل عميق هذا الأسبوع في التغيرات التي لاحظتها في نفسك منذ أن بدأت البرنامج.

- اذكر التغيرات التي لاحظتها في نفسك:

.....

.....

.....

.....

.....

- اذكر التغييرات التي كنت تريد إدخالها إلا أنها لم تحدث بعد:

.....

.....

.....

.....

.....

- ما هو السبب في عدم حدوثها؟ هل يمكنك ذكر أية أسباب منعتك من أن تنجح في إدخال هذه التغييرات؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- اذكر الطرق التي قد تحفزك على إحداث هذه التغييرات:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

صفحة الخلاصة للأسبوع السادس

عليك إضافة ما يلي بالإضافة إلى ممارسات الأسبوع الماضي .

طاقة الجسم



- خفّض زمن مشيك مسافة الميل بمقدار عشرة ثواني .
- أضف التحريض المقوي إلى برنامج القوة الخاص بك .
- أضف ملين أعلى الظهر تاي شي إلى برنامج التمثيط الخاص بك .

طاقة العقل



* تابع ممارسة التأمل يومياً.

* مارس التنفس البطني العميق عدة مرات في اليوم عندما تكون في المنزل أو في العمل.

طاقة التغذية



* لا تناول سوى مشتقات الألبان الخالية من الدسم.

* لا تناول أكثر من بيضتين في الأسبوع.

تهانينا!

لقد أكملت الأسابيع الستة الأولى من برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) وإنك الآن في طريقك لكي تصبح شخصاً أكثر صحة. تابع عملك الجيد واستمتع بنجاحك.

لقد قمنا بوضع صحيفة اختبار ما بعد الانتهاء على الصفحة التالية لكي تقوم بإملائها وسوف يعطيك ذلك فكرة عن بعض التقدم الذي حققته خلال هذه الأسابيع الستة. وتذكر أن معظم ما حققته من تقدم في مجال الطريقة التي تشعر بها أو كيفية تعاملك مع الشدة النفسية أو شعورك بالسعادة لا يمكن أن يقاس بشكل ملائم بواسطة نموذج للاختبار، انظر في داخل نفسك لترى كيف يمكن أن تكون قد تغيرت في هذه المجالات.

إن الطريق إلى العافية ليس سهلاً أو بسيطاً، إنه التزام مدى الحياة، ونحن نشق بأنك قد تعلمت الكثير من التقانات ذات القيمة الكبيرة ومن التمارين ومن الحقائق التي يمكنك استخدامها في رحلتك المتواصلة. ونأمل أن يكون نجاحك الذي حقّقه في هذه الأسابيع الستة قد بث فيك من الشجاعة ما يكفي لمتابعة الطريق. سنكون معك على استعداد لمتابعة الرحلة حتى ولو أنك قد أكملت هذه الأسابيع الستة الأولى. اتصل بنا في أي وقت تشعر به بالحاجة أو إذا كانت لديك أية أسئلة على عنواننا في الإنترنت www.trienergetics.com. مع السلام والسعادة نتمنى لك النجاح المستمر.

اختبار ما بعد الانتهاء الخاص ببرنامج
(بواعث الطاقة الثلاثة)

اسم المشترك..... التاريخ

معدل نبض القلب عند الراحة.....

كولسترول الدم.....

القياسات: الذراعين..... الصدر الخصر

زمن مشي مسافة الميل.....

معدل نبض القلب بعد مشي مسافة الميل.....

تعليقات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بواعث الطاقة الثلاثة

حاشية: الطريق ينتظرك

قم بالخطوة التالية

إننا ندعوك للقيام بشيء ما من أجلك، مارس التجربة مع البرنامج وقم بتغيير إيجابي في مصلحتك.

جرب العيش عمداً من لحظة إلى أخرى ونعني بذلك أن تعيش في اللحظة الراهنة ولا تبق مع ما عانيته من فشل أو مع ما نعتقد أنه كان فشلاً في الماضي، إن الماضي لا يهم في مقابل ما تقوم به الآن.

إنك سوف تنجح، قم بالتمارين والأعمال المقترحة بشكل يومي، حدّد أهدافك واترك عقلك الذي يحكم على الأمور في حالة من الراحة. فإن التغييرات سوف تحدث بطريقة طبيعية جداً ونحن نعلم أنك سوف تكون مبتهجاً لتقدمك.

عليك أن تثق بعملية التغيير بمجرد أن تبدأ، حاول أن تبعد المقاومة التي لديك تجاه التخلي عن العادات التي تعرف أنها غير صحيحة.

إننا نعرف أن ذلك ليس سهلاً.

الإمساك بالقردة

يستعمل التعبير المجازي (الإمساك بالقردة) في الفلسفة الشرقية للدلالة على الصعوبة التي يواجهها العقل في التخلي عن طريقه المحددة.

وكما تروي القصة، فقد كان الصيادون في الأزمنة القديمة يستخدمون ثمار جوز الهند في الإمساك بالقردة، إذ كانوا يحدثون ثقباً في الثمرة يكاد يتسع لإدخال القرد يده فيه ثم يربطون الثمرة بشكل محكم إلى أسفل شجرة ويضعون ثمرة موز داخلها ثم يختبئون حتى يأتي وقت يهبط فيه قرد ما من أعلى الشجرة ويدخل يده داخل ثمرة جوز الهند ويمسك بثمرة الموز.

وهنا تكمن الحيلة، فقد كان الثقب يكاد يتسع لدخول يد القرد المنبسطة فيه إلا أنه لا يتسع لخروج اليد التي تقبض على ثمرة الموز، ولم يكن على القرد لكي يتخلص من هذا الوضع سوى أن يفلت ثمرة الموز من يده.

إلا أن معظم القردة لم تكن تفعل ذلك.

نحن لسنا قردة

بالرغم من كل ما نملكه من ذكاء إلا أننا نتصرف في كثير من الطرق كما تتصرف تلك القردة. إذ إن عقولنا لا تريد التخلي عن العادات والطرق القديمة المدمرة للذات لا أكثر. إننا نقع في الفخ الذي صنعناه بأنفسنا.

إن (بواعث الطاقة الثلاثة) سوف يساعدك على أن تتحرر،
ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل إنه سيقودك مع مرور الوقت
والتحلي بالصبر إلى يقظة جديدة.

البرنامج سوف ينجح إذا ما عملت به .

ولكن بخير .