

الفصل السادس

الإبداع لحياتك

أين نشأت الفأوست؟

أين بُنيت الأهرامات المصرية...؟ أين أحس غوته بأشعاره...؟ أين تم إنشاء مركز التجارة العالمي...؟ أين كُتب أول برنامج كمبيوتر...؟ أين أُلُفت السمفونية التاسعة لبيتهوفن وأغاني البيتلز البريطانية...؟ الجواب على جميع هذه الأسئلة واحد، إنه في العقل البشري (الدماغ). وعلى الأصح: لقد تم ذلك كله في أدمغة أولئك العباقرة، الذين قدموا للبشرية تلك الإنجازات الضخمة. وما الذي وُجد مع بداية كل عمل من هذه الأعمال الرائعة...؟ طبعاً إنها الفكرة....

كن مبدعاً خلاقاً

الى هنا والأمر بغاية البساطة... لكن المهمة الأصعب تكمن في...، كيف توجد الفكرة؟ ألا يحلم كلُّ منا، باستنباط فكرة مطلقة مؤكدة النجاح الخارق، تجعله غنياً ومشهوراً بين عشية وضحاها؟ والى أن يحين ذلك وتحدث المعجزة، ألا نتمنى عدة أفكارٍ بسيطة جيدة على الأقل...؟ بمعنى آخر، ألا نرجو إحياءات خلاقية، تساعدنا على السير قدماً لتحسين أحوالنا المهنية والخاصة؟

إن الإبداع هو عامل مساعد وهام جداً على طريق النجاح الحياتي المتكامل. فكلما كنت أكثر إبداعاً، كانت حلولك للمشكلات التي تعترضك يومياً أفضل، سواء كان ذلك في العمل أو المنزل أو الشارع. كذلك وطالما كنت سعيداً ومرتاحاً بحياتك، كان إنجازك أكبر وأفضل وتطورك أيسر وأجمل.

استخدم آلتك الخاصة

كيف ستحقق ذلك؟ بكل بساطة... باستخدامك المصدر الطبيعي الذي يمتلكه كل إنسان بالقدر الكبير: إنه عقلك... حيث تتوفر لك أفضل آلة ذات استطاعة فائقة، وهي أفضل من أي حاسب آلي (كمبيوتر). فأنت لديك السيطرة على مليارات الخلايا العصبية، التي تعمل ليل نهار بسرعة فائقة وتكامل تام. (لايوجد حتى الآن أي إنسان يستطيع الاستفادة من طاقات دماغه بالكامل، لذا لا نقبل أية تقديرات لحدود طاقات وإمكانات العقل البشري. لأنه لا يوجد مثل تلك الحدود...!).

يطرح هذه النظرية، الباحث في علوم الدماغ والذكاء، مكتشف خارطة العقل البشري (تكنولوجيا فعالة جداً للإبداع والابتكار)، العالم البريطاني توني بوزان Tony Bozan.

الدماغ فسان

منذ ستينيات القرن الماضي، انطلق العلماء من أن نصفي قشرة الدماغ، هما المسؤولان عن أفعال الذكاء وتقسيمان النشاطات المختلفة الى مجالين، يحوي الفص الأيمن من الدماغ مناطق القدرات الإبداعية، إمكانيات التخيل، الإحساس بالحيز والفراغ، الإحساس بالإيقاع، أحلام اليقظة، تمييز الألوان وإحداثيات الفراغ الثلاثية. في حين تبين أن الفص الأيسر له علاقة بأمور المنطق والاعداد والقدرة على التحليل والكلمات والجداول. إننا ندين بهذه المعلومات للعالم الأمريكي روجر سبيري Roger Sperry الحائز على جائزة نوبل. من هذا المنطلق، قسم العلماء البشر الى فئتين، فئة يسيطر عليها التفكير المنطقي، وهم الخاضعون لهيمنة الفص الأيسر من الدماغ، وفئة أخرى يكون أفرادها أكثر إبداعاً، و يتحكم بمعظم تصرفاتهم نصف الدماغ الأيمن. . . .

لا أعذار بعد الآن

أما اليوم فإننا نعلم بشكل أدق، ما هي إمكانات كل من فصّي الدماغ الأيسر والأيمن. صحيح أن كل طرف يؤثر في نشاطات معينة أكثر من الآخر، لكن الأصح أيضاً أنه ومن حيث المبدأ، فإن كلا الجانبين من الدماغ يحوي على مراكز قدرات في جميع المجالات. إن مراكز كل من القدرات الإبداعية والمنطقية موزعة على كامل أنحاء قشرة الدماغ. وهذا يعني تحديداً أن لا عذر بعد الآن، للذين يدعون أنهم لا يستطيعون أن يفكروا منطقياً، لأن شق الدماغ الأيمن لديهم هو المسيطر، أو العكس للذين يقولون إنه لا توجد لديهم القدرة على الإبداع، لأن الفص الأيسر من الدماغ هو الأقوى. والحقيقة هي أن على هؤلاء جميعاً، أن يطوروا دون عناء كبير، وعندما يشاؤون، طاقاتهم الكامنة في المجال الذي يشعرون أن به ضعفاً.

الإلهام لا يأتي بالصدفة

تنبئنا هذه المعلومات حول دماغنا، بأن الفكرة الإبداعية لا تأتي صدفةً. فكل إنسان يمكن أن يكون مبدعاً. لكن يجب أن يعلم فقط كيف يتم ذلك. يقول ادوارد دو بونو Edward De Bono الخبير الإبداعي الشهير منذ ثلاثين سنة: (لا أعتقد أن القدرة الإبداعية، هي هبة من المارد أو الجني أو العصا السحرية. بل هي عملية تأهيلية، كقيادة السيارة أو الطائرة أو استخدام الكمبيوتر، يمكن لأي إنسان أن يتعلمها ويتدرب عليها). يمكن تشبيه قدرتنا الإبداعية بعملية النجاح بشكل عام، فهي تعتمد بنسبة 10 ٪ فقط على الإلهام و90 ٪ على الجهد والعرق. أو كما قال الفيلسوف العجوز يوهان فولفجانغ فون غوته Johann Wolfgang Goethe: (العبقرية جهد وإجتهد).

ولكن مهلاً: ألم تسمع بأن أشهر المفكرين والمخترعين، كانوا قد حصلوا على أفضل أفكارهم وهم في فترات الراحة. مثل أينشتاين الذي أبدع أروع عبقرياته، بينما كان يحلق ذقنه. وكيف أن تشارلز دكنز طور أفكار رواياته أثناء نزهاته الليلية.

هذا كله صحيح... لكن هل تعلم أيضاً، كم بذلوا من الجهد
والمثابرة و العمل المضني، وسهروا الليالي قبل ذلك وبعده.

الطريق إلى البريق الذهني

ينتظر كثيرٌ من الناس ظهور الفكرة لديهم، كانتظارهم حدوث معجزة ما. ويستغربون إذا لم تأتِ هذه الفكرة. إن البريق الذهني (البارقة الفكرية) الشهير، لا يأتي لحسن الحظ من سماء غائمة. إذ أن العملية الإبداعية، تسير دوماً حسب منهج محدد وخطوات ثابتة الى حد ما. يمكننا تشبيه هذه العملية بخروج القط البري للصيد. فهو يزحف بكل هدوء نحو فريسته، يستطلع المحيط حوله تماماً، ينتظر الفرصة المناسبة بكل صبر وهدوء، لينقض عليها في اللحظة الحاسمة كالبرق، قبل أن يباشر تمزيق ضحيته والتهامها بلذة ونهم.

كذلك تجري عملية اصطياد الأفكار، والتي يمكن تقسيمها الى خمس مراحل، هي:

الاقتراب من المشكلة

المرحلة الأولى هي التحضير. أذنُ (اقترب) من المهمة أولاً بتأن وتمعن. اكتب المشكلة المراد حلها بجملة واحدة وابدأ بتحليلها. وعندما يتضح عرض المشكلة تماماً، ابدأ بجمع كل ما تستطيعه من معلومات حولها وابدأ بتقييمها. تستغرق هذه المرحلة كثيراً من الوقت والجهد.

استرخ وانتظر

في المرحلة الثانية، انتظر فقط بكل بساطة. لا تفعل أي شيء لحل المشكلة، بل اشغل نفسك بأمورٍ أخرى بعيدة عنها، واستمتع بحياتك الخاصة. الفكرة هنا، أن تترك عقلك الباطن يعمل لوحده. لأنه بينما تشتغل أنت بمهامٍ أخرى، أو تجري بالغابة أو تستمتع بحفلة موسيقية أو سهرة مع الأصدقاء، حتى وأنت نائم، يقوم عقلك الباطن بهضم جميع المعلومات، التي جمعتها سابقاً وخزنتها في دماغك (عقلك الواعي). أعط عقلك الباطن الفرصة كي يساعدك، لأن هذه المرحلة هامة جداً...! من الواضح أن قول هذا الكلام أسهل من تطبيقه. لأننا غالباً ما نكذب على حل المعضلة، لأننا نرغب بإنجاز ذلك بأسرع مايمكن. إما بسبب ضيق الوقت الممنوح لنا من قبل رب العمل، أو لعود قطعناها للتوريد والتسليم. لذا وبدلاً من التشنج، إذهب في نزهة...، اعمل في الحديقة...، فقط استرخ وانتظر...، ضع حالتك النفسية في أرجوحة. هب نفسك الوقت الكافي... فهذا أفضل شيء تفعله لنضوج الفكرة.

الأثر الأينشتايني

في المرحلة الثالثة تتعايش مع (الأثر الأينشتايني): وقد تَبَرُّقُ (تنقذ) الفكرة أثناء الحلاقة (أو في الحمام...، أثناء قيادة السيارة أو على المائدة...). أخيراً تبرز الفكرة ويأتي الحل! فجأة يبدو كل شيء أمامك واضحاً: فأنت تعرف الآن تماماً طريقة حل المشكلة. (ما هو الحل المناسب لمشكلتك؟). فقد أصبحت الرؤية أمامك الآن بعيدة واضحة، بعد أن كنت تواجه في السابق جواً ضبابياً قاتماً، ولم تكن تستطع رؤية يدك أمام عينيك. ما أروعها من لحظات...!

اختبار متانة الفكرة

الحذر... الحذر... لا تتعجل الفرصة الكبرى، لا زال الوقت مبكراً. هل هذه الفكرة البراقة المزعومة، جيدة فعلاً كما تظن؟ في المرحلة الرابعة هذه، يجب أن تُقيّم فكرتك للحل بشكل موضوعي. سلط الأضواء على سلبياتها قبل الايجابيات، تفحصها قلباً وقالباً، في الشكل والمضمون. عندئذ فقط وعندما ينجح اقتراحك لحل المشكلة بامتحان الجودة والمتانة، فإنه يستحق أن تعمل عليه بالتحليل والتفصيل.

التنفيذ (المرحلة الأصعب)

تريد الآن أن تنفذ فكرتك. غالباً ما تكون هذه هي المهمة الأصعب، حيث أن الفكرة الجديدة لم تنضج بعد لدى الآخرين، والمشكلة الحقيقية هي في التفاصيل. عليك أن تواجه المعارضة وتبذل جهوداً كبيرة للإقناع، لأن فريق العمل الذي معك، سينظر الى فكرتك للحل نظرة سلبية متشككة. ربما يُرفض اقتراحك بالكامل، لأنه جديد ومعظم الناس يخشون كلَّ غريبٍ غير مألوف، يقابلونه بدايةً بأسلوب الرفض والممانعة. وربما لن تتمكن من إنجاز فكرتك بالسرعة التي ترغبها، لأن لديك مهماتٍ أخرى عليك إنجازها أيضاً. أو ينقصك المال اللازم لتنفيذها.

على أي حال فإنك ستحتاج الى كثير من الجهد والمثابرة، كي تصل إلى مبتغاك. ثق دوماً بأن الأمر يستحق العناء! إنه شعور بالسعادة لا يوصف، عندما تنفذ فكرتك رغم كل المعارضة والصعوبات، وعندما ترى نجاحك ماثلاً للعيان ويمكنك القول: نعم... كانت تلك فكرتي، وهذا هو عملي.

عندما ستُقدم في المستقبل على إيجاد حلول لمشكلاتك بمساعدة هذه الخطوة الخامسة، فإنك ستحصل على نتائج خلاقية أفضل من السابق. لكن لا يزال عليك عمل الكثير الكثير، لتحوّل البركة التي تكاد تجف من الأفكار، الى نبع لا ينضب من الإبداع. وإليك فيما يلي بعض نصائح التدريب الحياتي، لمزيد من التجديد والإبداع لحياتك:

فكر خارج المألوف

هل ترغب بتحقيق أفكار غريبة...؟ يلزمك لذلك العزيمة...، العزيمة القوية للابتعاد عن أساليب التفكير التقليدي والطرق التي يسلكها الجميع، وأن تضرب بخلايا دماغك الرمادية في الأدغال... فكر بشكل مختلف (خلق خارج السرب)! فكلما ازداد السفر وحشية، كان ذلك أفضل. إياك أن تدوس على الفرامل...: فعندما تسعى لاكتشاف أهداف جديدة...، عليك انتهاج مسارات مختلفة حتى داخل دماغك.

ارفع ذخيرة معلوماتك

كيف يمكن للإنسان أن يبدع في حل مشكلة ما، ما لم تكن لديه معلومات كافية عنها؟ الإبداع يعني أيضاً، القدرة على ربط بعض الحقائق المعلومة مع بعضها للحصول على حقيقة جديدة. لقد استطاع فنيو شركة سوني، اختراع آلة التسجيل المحمولة walk man، بفضل معرفتهم الواسعة بتكنولوجيات تصغير حجم الأجهزة وإعادة إظهار الصوت ونقله. لا إبداع بدون العلم... لذا عليك دوماً أن تزيد من ذخيرتك العملية وتطورها: كثف جهدك في الموضوعات التي تهتمك. حاول أن تقرأ بين فترة وأخرى كتاباً حول أحد الموضوعات التي لم تتطرق إليها من قبل. ابحث خارج نطاق اختصاصك (مجال عملك). إنك كلما ازددت فضولاً، ازددت معرفة. وتزداد بالتالي إبداعاً وابتكاراً.

المرح و الإبداع

من قال إن على المبدعين أن يجلسوا الى مكاتبهم طوال الوقت، مكشرين جديين أكثر من اللزوم، وإن أرادوا أن يضحكوا أو يمرحوا، ذهبوا الى مكان منعزل لا يراهم فيه أحد. استمتع بحياتك وأنت مسترخ مرتاح، حافظ على مرحك وسرورك. إن المزاج الجيد (الرائق) هو أروع أرضية خصبة للإبداع، ويزوغ الأفكار الخلاقة.

اكتشف ذاتك

هل تستيقظ متعباً دوماً في الصباح؟ وتصبح في غاية اللياقة والنشاط مساءً؟ أم أنك من الذين يشعرون عكس ذلك؟ هل أنت من الذين يميلون للراحة والتكاسل، أم ممن يسعون بكل جَدٍّ وجَهْدٍ للوصول الى قمة اللياقة والنشاط؟ اكتشف ذاتك بنفسك، وحدد أفضل ساعات اليوم والظروف المحيطة بك، لترقى بأدائك وإبداعك الى القمة.

تنفس بعمق

إنك تحتاج للطاقة، حتى من أجل العمل الفكري. فعندما يتحسن تبادل الغازات (أكسجين- ثاني أكسيد الكربون) لديك، يسهل التفكير عليك... لذا عليك أن تستنشق أكبر كمية من الأكسجين، كي تسرع عمل خلاياك العصبية. وقد أظهرت دراسة قام بها العلماء بجامعة نورث أومبريا في نيوكاسل، أن الكثير من القدرات الفكرية تتحسن تحت تأثير الأكسجين. استفد إذاً من مقوي القدرة الدماغية: ببساطة... تنفس دوماً بعمق.

الإيقاع النفسي والموسيقى

نصيحة أخرى تقدمها لك عالمة المؤثرات الموسيقية اليزابت مايلس Elizabeth Miles لتطوير مهاراتك الإبداعية: اضبط إيقاع نفسك بالموسيقى... ليس للاسترخاء فقط، بل لتحسين قدراتك الإبداعية أيضاً. تنصح مايلس بسماع الموسيقى أثناء فترات الراحة والاستجمام، دون التفكير بمهام العمل... أي كما ورد في الخطوة الثانية التي شُرحَت سابقاً. وهي تقترح تحديداً بعض المقطوعات لفنانين عالمين:

Symphonic Fantastique	برلويس: سمفونية الفانتازيا
Three Constructions	جون كيج: ثلاث إنشاءات
Bilder einer Ausstellung	موسور غسكي: صور من المعرض
Moses and Aron	شو نبرغ: موسى وهارون
Michael Reise	شتوهاوزن: رحلة ميشيل
Blood on the tracks	بوب ديلون: دماء على الطرقات
Goodbye Yellow Brick Road	ايلتون جون: وداعاً لطريق الآجر الأصفر
In the Court of the	كنغ كريمسون: في محكمة ملك الكريمسون
Crimson King	

تكنولوجيات تدعوا للاهتمام

لا تهبط علينا الأفكار من السماء جزافاً. . . كما يقال، بل يجب أن نسعى إليها. حيث توجد لهذا الغرض بعض التكنولوجيات الإبداعية الخاصة، يستخدمها المفكرون لتسهيل وتحسين توارد الأفكار الإبداعية لديهم. فكلما كررت استخدام هذه الأساليب، أصبح من السهل عليك ابتكار الأفكار الجيدة. الأمر الذي يندرج تحت مقولة: التدرّب يخلق الخبير المعلم. نورد فيما يلي أربع طرق خاصة فعالة:

الخارطة الدماغية

يمكنك بهذه الطريقة أن ترسم خارطة لأفكارك. اكتب اسم الموضوع الذي تود معالجته في منتصف الصفحة (وليكن مثلاً: مستقبلي)، وسجل عناصر الموضوع حوله. معتبراً هذا الوسط كجذع شجرة وكأن بعض الأغصان تنمو انطلاقاً منه نحو الخارج: ارسم خطوطاً بألوان مختلفة واكتب على كل واحد منها بكلمة واحدة، أهم عناصر الموضوع الذي تبحث فيه. المبدأ هو: اجمع أولاً ثم صنف. ثم تتفرع من هذه الأغصان الرئيسية، أغصان فرعية أصغر منها، تحمل أيضاً أفكاراً وعناصر وآراء ربما من الدرجة الثانية. بذلك تنشأ لديك سلسلة ترابطات. وقد اكتشف توني بوزان Tony Buzan مخترع الخارطة الفكرية، أن هذه الطريقة تماثل إلى حد كبير طريقة عمل الدماغ البشري. عوضاً عن الأقلام الملونة والورقات، فإن برنامج الكمبيوتر لخارطة الدماغ، هو السبيل الأمثل والأسهل. اسم

الموقع هو: WWW.Mindjet.de

الانهمار الدماغى

إنها أسهل وسيلة لتجميع الأفكار . يمكنك استخدامها منفرداً على ورقة واحدة، أو مع مجموعة من الزملاء (العدد المفضل: من خمسة الى سبعة أشخاص)، اكتب جميع الأفكار والآراء والمقترحات التي تخطر على البال حول الموضوع المطروح للدراسة . إذا كنت تعمل مع مجموعة، فعليك تدوين كل ما يُطرح من أفكار في جدول خاص . يمكن أن يستمر هذا الانهمار الدماغى لمدة نصف ساعة . القاعدة الأهم في هذه اللعبة، والتي تهمل مع الأسف في أغلب الأحيان: لا توجد فكرة أو خاطرة سيئة، وكلما ازدادت الفكرة جنوناً كان ذلك أفضل . لا يحق لأحد النقد أو الرفض أثناء تجميع الأفكار، بل يمكن فقط تطوير وبلورة بعض الخواطر الضعيفة المتشككة أو التي فيها مخاطرة . حيث تهملنا الآن الكمية أكثر من النوعية . وفي مرحلة لاحقة يمكننا وبكل هدوء، تصنيف الأفكار الجيدة من الأقل جودة (حسب مدى جودتها) .

طريقة 5 - 3 - 6 لكتابة الدماغ

هذه طريقة أخرى جيدة لاستخلاص آراء عدد من الأشخاص: حيث يشترك ستة أشخاص لإبداء الرأي حول موضوع ما، و يعطي كل واحد منهم ثلاثة أجوبة، يتكرر هذا خمس مرات (من هنا جاءت الـ 5 - 3 - 6). يعطي كل واحد من المشاركين طبقاً من الورق، مقسماً الى ثلاثة أعمدة وستة حقول عرضياً (أفقياً). يكتب كل شخص ثلاث أفكار للحل في الحقول الثلاثة من السطر الأول. ثم يعطي الورقة الى جاره، الذي يملأ الحقول الثلاثة من السطر الثاني، قبل أن يمررها الى جاره الذي يليه، وهكذا نجد أنه وبعد خمس تمريرات ومرور حوالي نصف ساعة من الزمن قد حصلنا من المشاركين الستة، على مئة وثمانية اقتراحات (حلاً) لحل المسألة. أما إذا توفر عدد أكثر أو أقل من الأشخاص للمشاركة، فإنه بالإمكان تعديل الأرقام لتصبح مثلاً (4 - 3 - 7) أو (5 - 3 - 6).

مربعات الشكل المنطقية

توجد كذلك طريقة أخرى مجربة آلاف المرات، يمكنك استخدامها بمفردك. إنها طريقة مربعات الشكل المنطقية. وفيها يتم تسجيل جميع الحلول والامكانات التي يمكن التعامل معها، أو أن تخطر على البال، حيث يتم توسيع المدارك والآفاق. إن الهدف من هذا هو إيجاد أفضل حل للمشكلة التي تواجهنا، بعد الإحاطة بها من جميع جوانبها، وهذا هو العنوان لطريقة مربعات الشكل. لنأخذ على ذلك مثال: (أود أن أستقل بعلمي). نقوم أولاً بتحليل المسألة الى عواملها الأولية، ونبدأ بالبحث عن الحلول الممكنة التي سنقوم بتقييمها فيما بعد. تكمن المهارة هنا، في إمكانية ترتيب الحلول الجزئية المختلفة بطريقة منطقية، كي نخرج بالتالي بحل إجمالي متكامل وفعال.

مثال: (أود أن أستقل بعملتي)

المشكلة	الحلول المقترحة (الممكنة)			
رأس مال للتأسيس	نقود موفرة	قرض من الجدة	رهن عقار	مبلغ متوفر للتأسيس
إعلام الزبائن	دعاية وإعلان	مراسلات	إتصالات هاتفية	الاستفادة من معارف شخصية
تحويل غرفة المعيشة في البيت	استئجار مكتب	شراء مكتب	بناء مبنى جديد	(إشهار العمل)
حلول ممكنة...الخ	الخ	الخ	الخ	تأمين المكتب
			(الخ...الخ)	مشكلات أخرى

تمرين: (امسك القدمين)

يمكنك بهذا التمرين الخاص من تمارين التدريب الحياتي، استخلاص قدراتك الإبداعية بشكل مثالي. إنه يعمل على تفعيل مسارات الطاقة داخل جسمك، وإعطاء دفعة قوية لكامل منظومتك الحيوية. سُمي هذا التمرين: (إمسك القدمين، لتفعيل مسارات الطاقة).

كما في باقي تمارين التدريب الحياتي، يعطيك هذا التمرين أيضاً فوائد كثيرة الجوانب. فإن كنت على سبيل المثال، تعمل في الخارج أو في السفر الطويل، فقد تعاني مع مرور الزمن من مشكلات في الكليتين. يعود السبب في ذلك الى الجلوس الطويل واحتمال تعرق الظهر أو تعرضه للبرد الشديد. ولاعجب إذا أضرب هذا العضو الهام في يوم ما عن العمل وسبب لك الآلام. مع هذا التمرين للتدريب الحياتي، ستعيد الصحة والعافية لكليتيك. أضف الى ذلك أنك ستجعل تنفسك مثالياً وتعمل على إرخاء عضلاتك والأوتار. كما أنه بإمكانك الاستفادة من هذا التمرين، لإعطاء جسمك المرونة في الانحناء للأمام

والاسترخاء، بعد الجلوس لفترات طويلة إلى المكتب أو الكمبيوتر. إنني أنصحك بأن تكرر هذا التمرين ثماني مرات في كل جلسة يومياً، وألا تمارسه إن كنت تعاني من آلام في العمود الفقري. وإليك مجريات التمرين:

خذ وضعية الوقوف الأساسية، تباعد القدمين بمقدار عرض الكتفين، الركبتان مثنيتان قليلاً، اليدان مسبلتان ومرخيتان على الجانبين. خذ نفساً عميقاً من الأنف مع سحب اليدين قليلاً للخلف والكتفين موجهين نحو الأسفل. ارفع اليدين الآن بحركة دائرية نحو الأعلى مع ضغط وثنى الركبتين ببطء. يوجه الكتفين أثناء هذه الحركة نحو الخارج، بحيث يصبحان للأعلى في نهاية الحركة. يتبع نظرك حركة اليدين بحيث يدور الرأس أيضاً للأعلى نحوهما.

ابدأ الآن الزفير مع الإنحناء الى الأمام بحيث ينثني الجذع من أسفل الظهر. لاحظ بالتأكيد بقاء الظهر مستقيماً والركبتين مبسوطتين ما أمكن. الآن امسك بيديك الكاحلين.

أعد الآن الشهيق مع بسط الجذع فقرة فقرة ببطء وثنى الركبتين قليلاً وإبقاء الظهر منحنياً،. يكون الرأس في هذه الحالة معلقاً مرخياً نحو الأمام. المهم في هذه المرحلة، هو سحب أكبر قدرٍ من الهواء وتوجيهه نحو البطن (أسفل الرئتين). مع نهاية الحركة ستشعر بأن الكتفين أصبحا ثقلين جداً. إبدأ الزفير مع رفع الرأس والعودة الى وضعية الوقوف الأساسية.

