

الانتقال من مكان الى مكان . اما حالة المريح فهي عكس ذلك فان ثقل الواحد من مكانه
ثقل ثقل الواحد منا وحملة ثلاثة اضعاف حجم الواحد منا اذا تاوت بقية الملايات ويظهر
بالحساب ان قوة تساوي قوة ٢٧ رجلاً منا . واذا تذكرنا ان قوة الجاذبية على سطح المريخ
اضعف منها على سطح ارضنا أدركنا ان ذلك ما يستطیع ابن المريخ عمله من الاعمال
الجسام . فانه يعدو بسرعة الاوتوموبيل ويقطب بين اصابعه جسمًا ثقله ثمان ونصف طن
ويقلب به كما يلعب الواحد منا بالكرة ويحفر من التراب في ساعة من الزمان ما لا يستطيع
٦٠ او ٧٠ عاملاً عندنا حفره

والمريح ان سكان المريخ ارقى في مداركهم العقلية من سكان الارض فانهم ظهروا على
المريخ قبل ظهور الانسان على الارض بعدة ملايين من السنين لان السنين لان السيار وجد واعد لسكن
الاحياء قبل الارض بملايين من السنين وما زالوا منذ خلقهم في تقدم وارتقاء فلا يعد ان
يكونوا قد اخترعوا الآلات الميكانيكية منذ عهد بعيد جدًا واقتنوها الى حد ان آلاتنا لا تعد
شيئًا مذكورًا في جنبها

هذا ولما كانت حرارة المريخ تحفظ فتعبر اعلى من حرارة ارضنا وهواءه الخفيف من
هوائنا والوسط الذي تضطر الاحياء ان تطابق بين انفسها ويختلف عن وسط الارض
فلا بدع ان يختلف مكانه عنا في كل شيء . والبحث في اشكالهم وهياتهم احق بياب
اخيالات منه بياب الحقائق

ترويض الجسم بالتنفس

من عضلات الجسم ما يتحرك حركة اختيارية ومنه ما يتحرك حركة اضطرارية . فالاول
هي التي تخضع لحكم الارادة فتتحركها وتقبض وتترخي عند ما نشاء مثل عضلات اليد والرجل
والثانية هي التي لا تخضع لحكم الارادة فلا تستطيع تحريكها وايقاف حركتها عند ما نشاء مثل
عضلة القلب والعضلات التي تدير حركة الرئتين عند التنفس بل وبما كانت عضلات التنفس
بين بين اذ في وسعنا قطع النفس الى حدة محدود . ومثل هذا يقال في القلب فان من
الناس من يستطيع التحكم بضربان قلبه فيوقفه بضع ثوانٍ طوعًا لارادته كما عرف عن بعض
مشمودي الطود ولكن هذا نادر لا يفتي عليه حكم

وقد كان الاقدمون يعالجون مرضاهم بالتنفس ويعززون اليه كل خارق من خوارق

الشفاء شأنهم في سائر طرق العلاج من عقاقير وادوية وما شاكل ولا يزال بعض الامم يجرى على اساليبهم كبراهمة الهند فيضطجع البرهمي منهم ويرخي عضلاته ويأخذ يتنفس تنفساً عميقاً شديداً اثني عشرة مرة . ثم لا يده له ان يتصور في ذهنه انه وهو يستنشق الهواء يستنشق معه قوة روحانية مما وراء الطبيعة . وان رجليه وقدميه اذنايب مغمضة فيتنفس تنفساً طويلاً خمس مرات كأنه يدخل الهواء اليها . وان ذراعيه ويديه ومرتقيده وركبتيه ووركبيه وكففيه وبلطته وصدرة ورأسه كذلك فيتنفس طويلاً لا دخال الهواء اليها . واخيراً يتنفس تنفساً طويلاً وهو يتصور ان الهواء يتخلل مام جسمه كلها . وهذه الطريقة وان تكن مما يوجب الهزة والصحك في حد تنفسها تقفل فعل الدواء الثاني في متعيبها ايماً واحساباً

واذا أجهد احدهم قراءة العلية ورام ترويضها واراحتها اضطجع على الارض ويدها مشبكتان على رأسه . ثم يأخذ يتنفس تنفساً بطيئاً بحيث يكون طول تنفسه طول خمس نبضات من نبضات قلبه ويرتف التنفس مقدار نبضة واحدة ويخرجه مقدار خمس نبضات ويرتفة مقدار نبضة . ويلزمه ان يتصور وهو يخرج النفس من صدره انه يوزع على يديه ورجليه ذكاً من دماغه . فاذا فعل ذلك وهو منزه عن مشاغل الحياة ومهموما لم يتت منه الا وقد انتمشت قواه وعاد اليه نشاطه على ما يزعمون

ويردض الواحد منهم جسمه لتقوية صحته بأن يقف منتصباً ويأخذ في تنفس الهواء تنفساً نصيراً متقطعاً وعلية ان يعتقد انه يتنفس هواء شياً منسكاً ثم يخرج النفس على مهل . فاذا فعل ذلك مراراً في اليوم شعر بانعاش وتجدد في قوته

ومن الناس من كان يزعم ان ترويض الجسم بالتنفس المنتظم يساعد على اتقان الننون الجميلة كالشعر والتصوير والنقش فكان الشاعر والمصور والنقاش ياتون ما يسمى " بالتنفس الاغامي " قبل الشروع في اعمالهم بدليل ما ورد في بعض الكتابات من ان من استخدم التنفس الالهامي بايمان وثيق وصبر طويل فقد بصير شاعراً كبيراً او مصوراً او موسيقياً طبق ما يشتهي ويريد . وطريقة هذا التنفس هي ان يقف الرجل منتصباً ويطلق يتنفس تنفساً بطيئاً مدته مدة سبع نبضات من نبضات القلب ويرفع ذراعيه وهو يتنفس حتى تلتفتي بداهة فوق رأسه ويحني رأسه في أثناء ذلك الى الراء . وعلية ان يعتقد وهو يفعل ذلك انه انما يستنشق روح الشعر او الموسيقى او اي كان من الننون التي يسعى في تعلمها وانقائها . ولحين تنفسه مدة اربع نبضات ثم يخرجه مدة سبع وهو يخفض ذراعيه ويحني رأسه الى الامام وهذه الطريقة مبنية على اساس فيسولوجي صحيح ولو جهله متبعوها او لم يحاولوا بيانها .

فإن أهم وظائف التنفس تهوية الدم ولكن من وظائفه أيضاً تقوية الدورة الدموية في الجسم وحفظ المعدة وسائر الاحشاء في حركة مستمرة . ولا يخفى على كل من له أقل الملم بالشرح أن الصدر مريح بالاضلاع وسدود من اسفله بفضلة مصنعة متينة هي الحجاب الحاجز وهو على شكل قبة . وفي اعلى الصدرفنا الرئتين والارعية الدموية الكبيرة وفي اسفله اسفل الرئتين والقلب مستقر على الحجاب الحاجز . وتحت الحجاب الحاجز الاحشاء وهي المعدة والطحال والكبد وما تعلق بها والامعاء والكليتان

وعند التنفس وبعبارة اخص الشيق تتفتح الفلوع وتبسط قبة الحجاب الحاجز او تستطع . ولكن الناس يختلفون في كيفية تنفسهم كثيراً فبعض الرجال وجميع النساء يتنفسون من اعلى صدورهم خصوصاً والنتيجة انه اذا امتلأت قتا الرئة هواء ضغطنا لارعية الدموية الكبرى وعانت الدم عن الرجوع من الرأس كما يرى في احمرار وجه المرأة التي تجهد نفسها وهي لابسة المشد ووجه المني اذا رفع عنقه ونطال صوته في الغناء . ومعظم الرجال وجميع الاولاد يتنفسون من اسفل الصدر خصوصاً فتشدد حركة الحجاب الحاجز ويجري الدم بين القلب والرأس ولا عائق يعوقه . ثم ان ارتفاع الحجاب الحاجز وهبوطه يبيدان الكبد والمعدة والامعاء لانهما يقعان نعل الدلك بها فذلك ترى النساء أكثر اصابة من الرجال بسوء الهضم وما لاسبه من الادواء

هذا ومن السهل على الانسان ان يتحكم بتنفسه ويتروّن على التنفس بأعلى صدره تارة وباسفله طورا او ان يتنفس برئة دون الاخرى او ان يجعل تنفسه عميقا او سطحيا طويلا او قصيرا مربعا او بطيئا فيزيد بذلك الاكسجين في الدم او يقلله ويزيد امداد الرأس والصدر والجوف بالدم والمادة المتفاوتة . فاذا اراد الانسان ان يتروّن على التنفس بالحجاب الحاجز فليستطيع على الارض ولجوزك بطنه ما استطاع عند التنفس وليتبع صدره عن الحركة ما استطاع بضبط اضلاع يديه . وبعد ان يتروّن على ذلك مدة ليضع على بطنه كبا من الرمل لا يزيد ثقله على اربعة ارطال مصرية وليعد التجربة والفرض من ذلك لتقوية الحجاب الحاجز

والتروّن على التنفس باسفل الصدر يكون والانسان واقف او مضطجع او جالس على كرسي . ووجهه نحو ظهر الكرسي . فاذا كان واقفا او مضطجعا فليضع يديه على اضلاعه السنئ بحيث تلمس اطراف الاصابع ويتنفس طويلا وليتبع بطنه وترقوتيه من الحركة ما يمكن والتنفس باعلى الصدر يكون باطالة النفس واجهاد الاضلاع العليا وابتعاد البطن ساكنا

على قدر الامكان مع عقد اليدين على الرأس

ويكمن التنفس برئة واحدة . فاذا اردت التنفس بالرئة اليمنى مثلاً فارفع اليد اليمنى فوق رأسك وضع اليد اليسرى في ابطها وانحنِ عليها ثم تنفس . وانعل عكس ذلك اذا اردت التنفس بالرئة اليسرى فقط

ومن الاطباء الحداثيين الذين وجهوا عنايتهم الى التنفس والعلاج به الدكتور هري كبل . ومن الطرق التي اوصى بها لتحسين الجسم بالتنفس ما يأتي :-

(١) قف منتصباً وتنفس تنفساً طويلاً عميقاً ثم اخرج النفس ببطء وسهولة وحاول ما استطعت ان لا تحرك بطنك

(٢) اخرج النفس من صدرك وانت تحني الى الامام ثم تنفس تنفساً بطيئاً

(٣) تنفس تنفساً طويلاً ثم اخرج النفس وانت تنحني الى الامام

(٤) قف مفرشحاً وخذ نفساً طويلاً حرك به بطنك ما استطعت من غير ان تحرك

صدرك . ثم اتبع ذلك برفيد سهل بطيء

(٥) اجلس على الارض وضع يديك في حضنك وانحنِ الى الامام ما وسعت ذلك

وخذ نفساً عميقاً من بطنك وقتك مطبق ثم ارفع رأسك رويداً رويداً وضع يديك فوق

رأسك وخذ نفساً عميقاً من صدرك . ولا تتجاوز مدة ذلك كلوست ثوانٍ . ثم اخرج

نفسك متهدأ في ثانية واحدة

وفي اثناء هذه لوصايا يجب مراعاة الامور الآتية وهي ان يكون المراه تقياً والجسم مجرداً

من كل ما يعوق سير الدورة الدموية مثل القبات الضيقة والحزامات والمشادات وسائر

الاربطة . وان يكون الفم مغلقاً فيمض المراه في الانف سقياً من النيار مستحسناً

اما فائدة التنفس بالبطن فهي تنبيه الكبد البليدة الى وظائفها بضغطها بين الحجاب

الحاجز وجدار البطن وتنبيه المعدة الى اتمام عمل الهضم اذا طرأ عليها طارئ يده خروء . وقائدة

التنفس بالصدر دفع الدم الى الاوعية الدموية التي في البطن من سائر اعضاء الجسم . فاذا

اتبع ذلك بتنفس من البطن اندفع الدم الى القلب وبهذا يزول ما يصيب الاوعية الدموية

من التضخم والاحشاء من الاحتقان . ولا يخفى ان سعة الصدر خير وابق من الامراض

الصدرية مثل السل والتهاب الشعب . وما ذكر من التمارين ادهى الى سعة الصدر من الالعاب

الرياضية المشهورة وادفع لدهاء . وهي تفيد في امراض القلب لانه اذا كثرت وارد الدم الى

الرتينين لا يبرد القلب بنفسه . وتفيد في الارق وضعف الاعصاب ايضاً