

تقديم



يُعدُّ هذا الكتاب دليلاً منظماً للتدرُّب على التنفس من خلال مهارات تسمِّيها المؤلِّفة تشي يي فن التنفس. بالطبع لا يحتاج أحدٌ إلى تعليمات خاصة ليتعلم كيف يتنفس، مع أن العمليات الجسدية والنفسية والروحية والجمالية والرياضية والشفائية التي يُعتبر التنفس أمراً أساسياً فيها يمكن تَطوُّر إلى درجة عالية إذا طوَّرنَا بشكلٍ واعٍ طريقتنا في التنفس وعرفنا كيف نوقظ ونوجه الطاقات التي يمنحنا إياها التنفس الصحيح والماهر.

إذا كان معظمنا، كما تقول نانسي زاي يتنفس بشكل سطحي سيفيدنا هنا التأكيد على مجموعة العمليات والنشاطات المرتبطة بالتنفس لنرى مدى أهمية هذه العمليات وكم ستكون ممارسة التشي يي مفيدة بالنسبة لنا.

تتفق العمليات الحيوية الطاقة من خلال التفاعل بين الغذاء والأكسجين. نستطيع العيش دون طعام لمدة أسابيع ودون ماء لمدة أيام، وعلى الرغم من أنَّ باستطاعتنا أن نتعلم كيف أن نحبس أنفاسنا لمدة دقائق قليلة إلا أننا لا نستطيع العيش جزءاً من الثانية دون الطاقة التي تزوِّدنا بها العمليات المعتمدة على الأكسجين.

كل جهاز في الجسم بل كل خلية فيه هي عبارة عن آلة طاقة.

إن التنسيق بين عمليات تحرير وتخزين وتبادل وتشكيل الطاقة ربما تكون أكثر العمليات التي يقوم بها جسم الإنسان إعجازاً.

من المستحيل أن نحافظ على صحة جيدة- جسدياً وعقلياً- دون كميات هائلة من الأكسجين. إن الكفاءة التي نستخدم بها الأكسجين الذي نتنفسه تؤثر على كل أعضائنا. إذا كان الدم الذي يديره القلب في أجسادنا فقيراً بالأكسجين فإن كل الأنسجة ستضمحل على المدى الطويل.

إن صحتنا النفسية تتأثر بطريقة تنفسنا، فنقص الأكسجين يغدّي الاكتئاب والجمود العقلي والقلق (كلمة قلق Anxiety مشتقة من الكلمة اللاتينية Angere وتعني الاختناق، وفي الحقيقة فإن مشاعر القلق تحدث عندما يخنق المريض الإثارة العاطفية بالتأثير على مجرى التنفس).

بالمقابل تساعد الكميات الوفيرة من الأكسجين على الشعور بالسعادة والمتعة والرضا والتنبه العقلي. كثيرٌ من المعالجين النفسيين يصفون تمارين التنفس لتخفيف المشاعر السلبية والتعافي من الدوافع المكبوتة. إن النشاطات الرياضية التي يحتاج إلى جهد جسدي عظيم تتطلب الكفاءة في استخدام الأكسجين. في حين يُعد النشاط الرياضي بحد ذاته تمريناً هوائياً ممتازاً. توفّر لنا تمارين التنفس التي تقدّمها نانسي زاي فوائد لا نجدها في الركض ولعب السكواش والرياضات المائية. تُطوّر تمارينُ التشي بي ما تسميه نانسي «النواة» وهي مركز صحتنا الجسدية وأساس طاقتنا الحيوية.

هذه النواة تدعوها زن والتمارين المتعلقة بها (هارا) ويدعوها تشي كنج وتاي تشي تشوان بـ (تان تاين) أي (الموقد) حيث تُجمع التشي (الطاقة الحيوية). وتقع هذه النواة في البطن تحت السرة مباشرةً حيث

تتشأ الحركة الجسدية وهي مركز ثقل الجسم في معظم الوضعيات. إنَّ الانتباه إليها هو وسيلة لتثبيت الجسد وتركيز الإرادة وتنسيق الحركات. بالنسبة للرياضيين يُعتبر إدراك هذه النواة بشكلٍ قوي وواعٍ مدخلاً إلى تلك الحالة من الأداء العالي التي يسميها الرياضيون «الوجود في المنطقة».

في تمرينات التشي بي يوجّه التنفس إلى النواة، وتحرص نانسي زاي على وصف هذه العملية بأنها تفعيل لعضلات أسفل البطن لدفع التنفس عميقاً إلى الرئتين. لا يدخل الهواء هنا إلى البطن وإن كان الإنسان يشعر بالطاقة تتجمّع وتوهج في تلك المنطقة.

إن توجيه التنفس إلى نواة الجسد يؤدي إلى الشعور بالانسجام. إن الحركات العنيفة والمفاجئة أو الضعيفة والمتعبة لن توظف الإحساس في نواة الجسم في حين أن الممارسة المنظمة والمُلهمة تفعل ذلك بالتأكيد.

إن النواة هي المعلم الداخلي الموجود في كل واحدٍ منا، فهي تزيد من حساسيتنا لحركات الطاقة البسيطة، وتقوي القدرة على الاستقبال في كل الأجهزة الحسية إذ توظف حاسة اللمس وتقوي حاسة البصر، كما أنها تُرهب حاسة السمع. إن هذا الإنصات الداخلي يفتح حواسنا على الإحساسات الجسدية الموجودة تحت عتبة الوعي. إن زيادة الحساسية والانفتاح يزيد من قدرتنا على التنسيق بين مساحات الإدراك، وهذا التنسيق يحسّن الأداء الرياضي.

لكن ممارسة التشي بي يمكن أن يقوي من قدرة الإنسان على الإدراك واستخدام طاقته إلى درجة امتلاكه لقدرات كان يظن أنها غير موجودة عنده.

عندما نضع أيدينا على مكان القوة في تمارين التنفس ونصل إلى مستوى عميق من الإدراك سنبدأ بالاقتراب مما يسمى عادة بالجزء الروحي من ذواتنا .

إن تمارين التنفس تَمَسُّ كل جزءٍ من الجانب الروحي عندنا (كلمة روح spirit مشتقة من الكلمة اللاتينية Spiritus وتعنى التنفس). إن يوغا الهاثا (من التقاليد الهندوسية) وهي شائعة جداً في الغرب ميّزت أنه عندما يسيطر التنفس يصبح العقل تحت السيطرة. وعندما يكون العقل تحت السيطرة يستطيع الإنسان أن يتمثّل كل ما هو روحي. لذلك تزوّدنا اليوغا بطريقة للتحكم في التنفس (برانا ياما) مصمّمة لإيقاظ الطاقة الكامنة فينا (كوندا ليني) والتحكم بالعقل. كما أن تمارين التنفس موجودة في الممارسات (الشامانية)\* التي تهدف إلى الوصول إلى السعادة والتواصل مع الأرواح والسفر إلى أبعاد أخرى من الوجود. في مدرسة الثيرافادا بوديزم (أقدم مدرسة لممارسة البوذية) يستخدم التنفس العميق لتهدئة النفس وتطوير الإدراك.

وفي مدرسة الزن بوديزم تُستخدم مراقبة حركات التنفس فقط بدون محاولة التحكم بها لتسهيل حركة العقل دون عوائق مما يقود الإنسان إلى حالة الـ (ساتوري) أي حالة الإلهام.

تسمّى تمارين تطوير الطاقة في الصين بـ (تشي كنج). إن التشي بي الذي طوّرتة نانسي زاي هو تعديل لتمرّين التنفس في الـ (تشي كنج) لتصبح قابلة للتطبيق على مستوى العالم. هناك الألوف من تمارين

\*الشامانية: دين بدائي يعتقد بوجود عالم محجوب من الآلهة والشياطين وأرواح السلف (المعرب).

التشي كَنغ وهناك عددٌ لا حصر له من الأنظمة الصينية التي تجمع بين هذه التمارين وتقدمها بطريقة منظّمة في سياقات متعدّدة لتأدية أغراض مختلفة. هناك التشي كَنغ الطبية، وفن القتال بالتشي كَنغ، و(تشي كَنغ الطاوية\*) لتحقيق الخلود والتواصل مع الأرواح. ربما تكون أكثر أنواع التشي كَنغ المعروفة في الغرب هي التاي تشي تشوان والوخز بالإبر الصينية. إن التاي تشي هو نوع من التشي كَنغ، وهناك أنواع من التشي كَنغ يمكن أن تمارس كشكل من أشكال الوخز الذاتي بالإبر الصينية.

إن العديد من ممارسات التشي كَنغ تعتمد على الجمع بين حركات الجسم وطرق تنفسية خاصة، وتتضمن جريان التشي على نفس (الميريد يانز) أو قنوات الطاقة المستخدمة في الوخز بالإبر.

إن الدراسة الجادّة للتشي كَنغ من قبل معلّم صيني ولا تعني تطوير طرق التنفس والحركة فقط بل فهم المصطلحات والمفاهيم وطرق الحياة الصينية والكاملّة فيما بينها. مع ذلك فإن الكثير من ممارسات التشي

كَنغ تفتح الاحتمالات للتجربة الداخلية والتطوير الذاتي بدون الحاجة إلى المشاركة الكاملة في الثقافة الصينية.

إن الوخز بالإبر الصينية يفيد دون أن يعرف المريض المبادئ التي يعتمد عليها، وهكذا يمكن الاستفادة من تطبيق تمرينات التنفس المشتقة من التشي كَنغ دون الدخول في دراسة مفصّلة للتشريح الخفي التي تعتمد عليه. أحد الأمور المهمة جداً المتعلقة بعمل نانسي زاي هو أنها تقدّم برنامجاً تدريبياً شاملاً في التنفس والطاقة اعتماداً على

\* الطاوية: أحد الأديان الثلاثة المنتشرة في الصين إضافة إلى البوذية، الكونفوشسية.

مبادئ تشي كنج دون الحاجة إلى التعمق في الثقافة الصينية أو الطاوية. فهنا لم يُذكر نظام قنوات الطاقة كما أُسقط موضوع الخلود تماماً ولم يتم التركيز على بعض المواد ولم تتم الإشارة إلى الأرواح العنصرية والجسدية التي تُستحضر عند إطلاق الطاقة وتخزينها. كما أن المذهب الحيوي الذي يثيره مفهوم التشي غائب هنا تقريباً. ومع ذلك توفّر التشي يي مدخلاً إلى العالم الداخلي الغني بخبرات الطاقة الجسدية وتجعل من الممكن تطبيق معظم التشي كنج التقليدية.

إن تقديم مواد التشي كنج دون التعرض إلى وجهة النظر الصينية التقليدية لا يمرُّ بدون مخاطرة. تعتمد التشي كنج على التبادل ما بين الموقف العقلي والطاقة الحيوية.

يوجد في النصوص التقليدية كنزاً وافراً من المقطوعات الشعرية والأسطورية والسحرية المرتبطة بالألفاظ التقنية والمفاهيم التي تجعل من الطبيعي أن يعمل العقل بتماسٍ مع الحركة والتنفس ومعظم هذه المفاهيم لا يمكن استيعابها بدون الاطلاع على الثقافة الصينية.

على الرغم من أن بعض الناس قد يكون لديهم ألفة مع طرق التفكير والتخيل الصينية إلا أن البعض لا يألفون ذلك وعندما يحاول الإنسان التلاؤم مع عالم غريب من التخيلات فإن ذلك قد يسبب تشويشاً عنده بدلاً من مساعدته على توليد الطاقة باستخدام العقل. ما يميز طريقة نانسي زاي في العرض هو قدرتها على تفعيل الخيال دون تشويش.

إن الكثير من التمارين الروحية التقليدية قد تمَّ نقلها اليوم إلى الغرب. ولدينا ورثة غربيون من نسلٍ معتنقي الفجر يانا (بودية التيب)- وحتى كهنة بوذيون انتقلت أرواحهم بالتناسخ إلى عائلات غربية، كما

لدينا طلاب فوقازيون ورثوا التقاليد الأمريكية الأصلية التقليدية في الشفاء، وطلاب ورثوا ثقافات تقليدية من كل أنحاء العالم. لكننا نلاحظ أيضاً اندماج الطرق الخاصة بكل فئة في الوعاء الثقافي العالمي، وكما هو الحال في نشوء المطبخ المشترك ظهرت بعض النتائج التي تنبئ ب بروز ثقافة عالمية مثيرة وواعدة وما زلنا في الأطوار الأولى لنشوء هذه الثقافة العالمية. في الوقت الذي اعتقد فيه بوجود حاجة ماسة إلى نقل العديد من الثقافات الروحية والحكمة العملية أجد أن التمازج الثقافي العالمي أصبح حقيقة واقعة، وأصبح انتقال الممارسات والطرق إلى فضاء جديد من الاندماج والتلاقح الثقافي ظاهرة مثيرة ومهمة على الساحة العالمية.

تركز العديد من التقاليد الروحية التي ذكرتها آنفاً على النظرة «اللاثائية» في تقنياتها. لقد أثار اهتمامي جانب معين من تمارين التنفس وهو قدرتها على التوسط ما بين التحكم والتلقائية مما يشكل قاعدة تجريبية للثائية التي توفق بين حرية الإنسان والضرورات المادية.

تعتبر «اللاثائية» إشكالاً في العديد من الطروحات الروحية الفلسفية المعاصرة حيث يتم الحديث عن تجاوز (أزواج المتضادات) تلك كالعقل والجسد والروح والمادة والتصرفات الإرادية والسلوك اللا إرادي.

إننا نميل إلى تصنيف النشاطات البشرية إلى نشاطات إرادية. نعتقد أننا مسؤولون عنها وأخرى ميكانيكية بحتة نحن غير مسؤولين عنها.

هذه القطبية تؤثر على الأخلاق الاجتماعية وطريقة تناولنا للقضايا القانونية والسياسية وحتى على شجاراتنا وخلافاتنا الشخصية، مع أنه

على المستوى العميق لا يمكننا فهم تصرفات الإنسان بشكل صحيح وفقاً لهذه العبارات الثنائية.

إن تصرفاتنا الإرادية لها خصائص غير إرادية كما أن هناك جوانب من تصرفاتنا اللا إرادية تتأثر بخياراتنا الواعية وعاداتنا وطريقتنا في النظر إلى الأمور. يخلق ذلك نوعاً من التشوش المؤلم عند المرضى الذين يعانون أصلاً من الآلام، فهم وفق هذه النظرة القطبية إما مسؤولون عما أصابهم أو ضحايا عاجزون للقدر القاسي.

إن الحقيقة قد تكون أمراً مختلفاً تماماً عن هذين النقيضين المؤلمين وقد يكون من الصعب فهمها. إلا أنني أدركت من خلال تمارين التنفس حالة لا يمكن وصفها بأنها إرادية أو لا إرادية، وإنما هي حالة من الحساسية أو الانخراط أو الاستجابة. أي إنه لا يوجد محرض غير خاضع لإرادتنا دون استجابة خاضعة لنا، ولا توجد نشاطات لا تولد فينا إحساسات ومعلومات جديدة. فأنا لست مجرماً ولست ضحية بل أشارك كل لحظة في عملية وجودي الذي هو ليس شيئاً ذا خواص ثابتة، وإنما عملية مفتوحة من اكتشاف الذات والتعرف عليها.

إن هذه الحالة تمثل بشكل عجيب التنفس الطبيعي وممارسة تمارين التنفس معاً حيث تدخل باستمرار في تنفسي الطبيعي وأرغم نفسي على أخذ ما يفوق حاجتي بقليل أو أشبط قليلاً ما آخذه، أو ببساطة أدخل في حالة من الشرود، وهنا عليّ أن أعود إلى التنفس الطبيعي عدة مرات، وهكذا يصبح اكتشاف حالة التنفس الطبيعي والتدريب على التنفس نوعاً من التأمل المستمر في مفهوم اللا ثنائية.

لا تعتبر حالة التنفس الطبيعي غنية باحتمالات التأمل فقط لكنها الحالة التي يوقظها المعالجون الروحانيون والمعالجون بالطاقة في أنفسهم أثناء عملهم. إنها حالة الاستجابة والانخراط التي لا تؤثر على انتباه المعالج الذي يمكنُ الطاقة من السريان بينه وبين الزبون في الوقت الذي يدرك فيه أي مقاومة أو انسداد ما هي الدوافع وأنماط الحركة في جسد وعقل الزبون.

يمكن استخدام التنفس الطبيعي في الشفاء الذاتي وهو موضوع تم تناوله بشكل موسع في هذا الكتاب إذ أن طاقة التشي يمكن استخدامها في شفاء الجروح وتحقيق التوازن والمعالجة الذاتية لكثير من الأمراض الجسدية.

إن تقديم فن التنفس في شكل لا يَفْصِلُهُ عن مَراجِعِهِ الأَصْلِيَّةِ وفي نفس الوقت لا يُغْرِقُ القارئ بالمصطلحات الغريبة هو أمرٌ مهمٌ جداً اليوم وخصوصاً أن طرق العلاج بالطاقة تزداد شعبيةً في الأوساط الطبية ويتم أخذها على محمل الجد في الأوساط العلمية الغربية.

لقد ذكرت سابقاً أن الاعتقاد بوجود الطاقة الحيوية يرتبط عادةً بممارسة العلاج بطاقة التشي. وربما يكون ذلك أحد الأسباب الرئيسية التي جعلت الأوساط الطبية تتجاهل فنون العلاج بالطاقة إلى وقت قريب. يعود رفض العلوم الطبية للعلاج بالطاقة إلى الخلاف النظري في

العلوم الحيوية بين التفسير (الميكانيكي) و(الحيوي) لطبيعة الحياة. فالنظريات الميكانيكية تفكك العمليات الحيوية إلى أنظمة وأجزاء وتحدد التفاصيل الميكانيكية لهذه الأنظمة والأجزاء ثم تحاول فهم العلاقة فيما بينها ضمن الكائن الحي كمنظومة واحدة. ومن وجهة النظر الميكانيكية لا يوجد شيء منعزل اسمه (الحياة) وبالتأكيد لا يوجد ما يسمى

(طاقة الحياة)، هناك بالطبع الطاقة الناجمة عن العمليات الاستقلابية لكنها لا تُشكل أهمية كبيرة بالنسبة للجسم ككائنٍ عضوي مستقل.

بالمقابل تعتبر النظريات الحيوية أن التحليل الميكانيكي للجسم لا يمكن أن يشكل أساساً كافياً لفهم الحياة وهي تنظر إلى الحياة على أنها شكل متحد ومتميز من أشكال الطاقة. إن النظريات الميكانيكية التي تتفوق اليوم على النظريات الحيوية تعادي كل أشكال العلاج التي تعتمد على الطاقة الحيوية.

هذا الصراع بين النظريتين الحيوية والميكانيكية بدأ يخفُ فقد أثبتت الدراسات الحيوية في الربع الأخير من القرن العشرين وجود ظواهر مغناطيسية حيوية وكهربائية حيوية لا يمكن تفسيرها بالنشاط الاستقلابي وانتقال المعلومات عبر الجملة العصبية. هناك قوى مغناطيسية خفية موجودة على مستوى الخلية والتيارات الكهربائية الإجهادية تسري على طول الأنسجة الضامة وتشمل كل أنحاء الجسد وتصل إلى كل خلية بل إلى المادة الوراثية في نواة الخلية.

في الحقيقة لا يوجد هناك (طاقة حيوية) منعزلة لكنه من المعروف اليوم أن الطاقة الكهرومغناطيسية ذاتها تلعب دوراً كبيراً في تنظيم وظائف الجسم وهي تستجيبُ بشكل كبير للتغيرات العاطفية والتواصل مع الأجسام الأخرى والعمليات المتعلقة بالوعي.

هذه المعرفة هي في الحقيقة معرفة جديدة. إن الاكتشافات العلمية والتحقق منها بشكل موضوعي ومعرفة العلاقة بينها وبين الأساليب التقليدية في العلاج بالطاقة لا يتم بواسطة الأشكال التقليدية من المعرفة فدراسة اليوغا والتشي كنغ لا تقدم معلومات عن النشاط

الكهربائي الحيوي في الجسم ومع ذلك فالعلاقة بين الأبحاث الحيوية الحديثة وممارسة اليوغا والتشي كنج والعلاج بالطاقة تجعل الخلاف بين النظريتين الحيوية والميكانيكية أقل حدةً.

من الواضح أيضاً أنه ليس من الضروري أن يتشرب المرء الثقافة الصينية أو الهندية لكي يمارس ويستفيد من تمارين التنفس والطاقة الموجودة في هذه الثقافات ولكن تظل ممارسة تمارين التنفس وتقوية الطاقة باستخدام هذه الثقافات أمراً لا يمكن إبعاده عن المفاهيم والاهتمامات الروحية الموجودة في مصادرها. إن التمكن من فن التنفس سيجلب لنا الطاقة يقوياً فينا وإدراك الطاقة وعندما يزداد إدراكنا للطاقة يحدث عندنا تغيير في مفهوم الإدراك ذاته إن ذواتنا التي كنا نحسُّ بها بوصفنا كائنات مرهفة الإحساس أصبحت بفضل فن التنفس أكثر جاذبية وغموضاً وإثارة للاهتمام.

ومع ازدياد الاهتمام بلغز الإدراك يفتح الإنسان على الأسئلة المتعلقة بطبيعة وجوده على أعمق المستويات.

إلى أي مدى سيستجيب كل واحد منا لهذه الأسئلة هو الأساس الذي تقوم عليه ثقافة العولة اليوم. مرةً أخرى أحيي نانسي زاي على تقديمها لفن التنفس بهذا الأسلوب العملي والقابل للتطبيق.

تشارلز ستين، درجة دكتوراة

مؤلف كتاب الوجود = الفراغ × الفعل

وكتاب سر الأحيوانة السوداء

وغيرهما من الكتب

رينكيلف، نيويورك

أيار عام ٢٠٠٠



# مُقَدِّمَةٌ

## اكتشافات

إنَّ التنفس هو الحياة وإنَّ تَعَلَّمَ التحكُّم في التنفس يضيفُ بعداً جديداً من السيطرةِ والتيسيرِ على كُلِّ عملٍ يقوم به الإنسان سواءً كانَ بسيطاً أو معقّداً. في الحقيقة إن فاعلية كل نشاط تقوم به-، المشي، الرياضة، العمل، الخطابة- تعتمد إلى حدٍّ كبير على الطريقة التي نستخدم بها الهواء الذي ننتفسه.

إن مهنتي تعتمد على صوتي. ولأكثر من ثلاثة عقود أنفقتُ معظم وقتي في الإلقاء وتعلُّم استخدام الصوت ووقتي مشغولٌ دائماً بالخطابة أو تعليم الخطابة. يجب عليّ الحفاظ على صوتي في حالةٍ جيّدة دائماً وأن أتجنّب أثناء الحديث، إرهاقَ حبالِي الصوتية وأعتبرُ التحكُّم الفعال في التنفس أهمَّ أداة استخدمها لكي أحافظ على نوعية الصوت التي أريدها.

كنتُ أخطبُ سنويّاً الدارسة في جامعة ميليكين في إلينوي في حفلات الطلاب وقد صاحبني التنفس العميق بشكلٍ تلقائي في كُلِّ مرّةٍ كنتُ أصعد فيها إلى المنصة.

وعندما وصلتُ إلى الصفِّ ما قبل الأخير انتُخبتُ كمرشحةٍ للإلقاء في مسرحية (عودة الملكة) ولا أنسى مجموعة المرشّحين الذين كانوا متحلّقين على خشبة المسرح حول هيئة الحكام حين تحوّلتُ إلى صخرةٍ صماء! ما الذي حدث لحضوري المعتاد على المسرح؟ بعد سنواتٍ عرفتُ

الجواب لقد خانتني تقنيات التنفس التي كنت أمارسها ودونها فقدتُ حيويتي وقدرتي على إبراز شخصيَّتي.

في السنوات التالية تعلَّمتُ أن أطبق الدرس الذي أعطتني إياه تلك التجربة وهو: أنَّ التنفس العميق يمكنني من تجاوز معظم المواقف.

إن التحكم في التنفس العميق يُساعد الجسم على تحويل الهواء الذي نتنفسه إلى طاقة إن جريان الهواء المشبع بالطاقة الذي يؤمِّنه التنفس العميق المتحكَّم به والمنقَّذ بشكل صحيح ينتج تياراً من الطاقة الداخلية ينتشر في أنحاء الجسم ويمكن توجيهه إلى مناطق الجسم التي تحتاج إليه. كما يمكن استخدامه لتغذية جهد جسدي معين كلعب التنس أو الهرولة.

ويمكنك أيضاً أن تستخدم هذا التيار من الطاقة الداخلية لإرخاء التوتر العضلي أو إنعاش ذهنك المُرهَق أو التخفيف من آلامٍ موضعية.

لقد اقتنعتُ بعد سنواتٍ من الخبرة في تدريب الصوت البشري والحفاظ عليه أن ممارسة فن التنفس يفيد صحة الإنسان بشكل عام بغض النظر عن مهنته أو نشاطاته وسوف أشارككم في هذا الكتاب بعض الاكتشافات التي توصلتُ إليها كملقية ومدربة على استخدام الصوت. لقد جعلتني هذه التجارب أدرك التطبيقات الواسعة للتنفس الفعَّال المنظَّم.

عندما تطوَّر فهمي لفوائد التنفس المتحكَّم به بدأتُ أضع مبادئ ما دعوته بالتشي يي. تشي تعني التنفس وي تعني فن أي أن تشي يي تعني فن التنفس.

يتأثر التشي يي- فن التنفس الذي طوَّرتَه جزئياً بالمبادئ الأساسية لفنِّ صيني قديم له علاقة بالتحكم بالتنفس يُدعي تشي كنج. مارس الصينيون منذ عدة قرون التشي كنج كتدريبٍ أساسي وطبَّقوه على أشكال عديدة من الفنون القتالية والتأمل وفنون المداواة.

كملقية تدرِّبت في الغرب وكباحثة وممارسة لفن التشي كنج والتمارين المتعلقة به قمتُ بمقارنة واستخراج وجمع تقنيات من الشرق والغرب لكي أبتكر التشي يي وهي الطريقة المباشرة والدقيقة لتعليم فن التنفس.

إنَّ تيار الطاقة الداخلية الذي ينشأ نتيجة لطريقتي في التنفس العميق يشبه مبدأ «القوة الداخلية» الذي تعتمد عليه التشي كنج.

إنَّ ممارسة التشي كنج لا تُعنى فقط بعملية التنفس وتقوية الطاقة الذاتية وإنما تتضمن الفهم الصيني القديم لمفاهيم التنفس كطريقة للتحكُّم الكامل بالجسد والعقل. إنها تعطينا التوازن الجسدي والنفسي وتحقق التوازن بين الين واليانغ وهما تعبيران يرمزان إلى القطبية الكونية المتمثلة في الذكورة والأنوثة والضوء والظلام والابتكار والتلقي.

تظهر هذه الطاقة في التشي يي من خلال التحكم في التوتر العضلي الداخلي والخارجي مما يُنشئ قوى متعاكسة. عندما نوازن بين هذه القوى نمكِّن هذه الطاقة من الظهور.

لقد ربط الممارسون القدامى للتشي كنج بين الطاقة الداخلية المستمدَّة من تمارين التنفس وطبيعة وقوة الدم.

لقد ابتكروا طرقاً للسيطرة على التنفس اللاإرادي وتنظيمه وكانوا يعتقدون أن التنفس عملية إرادية. لقد وجدوا أن التحكم المتعمد

بالتنفس يؤدي إلى تغيير وظائف الجسم الأخرى بشكل إرادي-نبض القلب، جريان الدم وغيرها من الوظائف الجسدية والعاطفية.

يقول ممارسو التنشي كنج إنَّ العقل يستطيع التحكم بتيّار الطاقة عن طريق التنفس المناسب. وبالتالي فإنَّ العقل بالتسيق مع التنفس يمكن أن يكون مسؤولاً عن الحالة الصحية الجسدية للإنسان وعن ضغط دمه وجهازه المناعي وحالته الذهنية. إنَّ الخبير بالتنشي كنج يستطيع توجيه الطاقة الداخلية إلى أيِّ موضع في جسده. بعبارة أخرى يستطيع الممارس المتمكّن عن طريق التفكير أن يوجّه طاقته الداخلية إلى أيِّ موضع في جسده يحتاج إليها.

مع مرور الوقت تمَّ استعراض الجانب الفلسفي من التنشي كينغ في العديد من الكتب لكنَّ الجانب التقني تمَّ التعامل معه على أنه سرّاً لا يمكن البوح به. وبدون وجود التوثيق اختلص الناس المعلّمون لهذا الفن في تفسيرهم وممارستهم له. لذلك نشأت عدة مدارس اعتمدت جميعها على مبدأ التنشي كنج في التحكم في الجسد والعقل والروح لكنها اختلفت في أهدافها.

إنَّ التاي تشي والأشكال الأخرى من فنون القتال والتأمل تعتمد جميعها على التنشي كنج.

مرّت القرون وأدّى اختراع الأسلحة الآلية والمتفجّرة إلى تضاؤل الاهتمام بالفنون القتالية. لقد غطّى الاهتمام بمصادر القوة الخارجية على الاهتمام بالطاقة الداخلية التي كان الرجال والنساء يتعلّمون كيفية خلقها في أجسادهم عن طريق التدريب الذاتي. لقد أُهملت مهارة إشباع الجسم بالطاقة بواسطة تمارين التنفس ونُسيت تقريباً. يبدو أن

الحضارة الغربية قد غطت الكثير من الممارسات الخفية الموجودة في الشرق. واليوم تدفع حقبة جديدة من الإدراك الفيزيائي إلى إعادة النظر في الثقافة الشرقية وأساسها القائم على إدراك أهمية العالم الداخلي للإنسان.

في التنفس الفعّال لا يوجد شرق أو غرب. صحيح أن الثقافات المختلفة قد ركّزت بدرجات متفاوتة على أهمية التنفس وسمت تقنياتها أسماء مختلفة إلا أنها جميعاً تشترك في هدف واحد وهو: الحصول على أكبر قدر ممكن من الفائدة من الهواء المُستنشَق.

إن هدفي من خلال كتاب (فن التنفس) ليس إحياء التشي كنغ أو الدعاية له وإنما لفت الانتباه إلى تلك الطاقة الموجودة في داخلنا إذا أردنا الحصول عليها. بمضاعفة هذه الطاقة عن طريق ممارسة التشي بي يمكننا بذل المزيد من الجهد وتحقيق النجاح والنشاط في حياتنا إن التمارين وتطبيقات مبادئ التشي بي والتدريبات التخيلية الموصوفة في هذا الكتاب ستمكّنك من بناء نظام تنفسي عميق ومحكم يدعم أيّ نشاطات تقوم بها.

ولكي أساعدك أكثر على الاستفادة من الطاقة اللامتناهية التي توقّرها التشي بي في حياتك اليومية أضفتُ جزءاً رابعاً لهذه الطبعة الجديدة. وقد مكنتني هذه الإضافة المؤلفة من ٨٠ صفحة من الإجابة على الأسئلة التي وُجّهت إليّ من قبل الطلاب والمشاركين في ورشات العمل والقراء وإني ممتنة لهم لأنهم ألهموني إخراج هذا الشكل الرائع من الحوار القائم عن السؤال والجواب. سوف تريكم أجوبتي- المدعومة أحياناً بتمارين خاصة- طرقاً جديدة وخاصة لتطبيق التشي بي لتلبية العديد من

الحاجات. لقد وُضِعَتْ قائمةٌ بهذه الأسئلة في المحتوى حيث رُقِّمَتْ ووُضِعَ لها وصفٌ بحيث يستطيع القارئ تحديد الموضوع الذي يهمله.

وقد وُضِعَتْ في الخاتمة الجديدة بعض التطورات الشخصية التي أدخلتها من خلال ستة عقود من ممارسة التنشي بي.

نحن نعلم أن الحياة تبدأ بأول نفس وتنتهي بأخرِ نَفَسٍ، إن الطريقة التي نتنفس بها بين هذين النفسين الأول والأخير تؤثر بشكل كبير على جودة الحياة التي سنحياها. وهذا هو موضوع كتاب (فن التنفس).

