

氣藝

الجزء الأول

ما يعدنا به

التشي يي

تشي بي: فنُّ نحتاج إليه في حياتنا المعاصرة

يشهقُ الوليدُ عند مجيئه إلى الدنيا آخذاً نفسه الأول وتنتهي حياته عند آخر زفرةٍ يُطلقها. لكن النفس هو أكثر من مجرد غريزة تظلُّ فعالة من الولادة إلى الموت. عندما يتنفس الإنسان بشكلٍ صحيح فإن ذلك يساعده على أن يطور نفسه بأفضل شكل ممكن وأن يشعر بالقوة والتوازن وأن يحقق تناسق الجسم والعقل معاً. هذا ما يعدنا به التشي بي.

إن متطلبات الحياة المعاصرة الاجتماعية والمهنية والبيئية أصبحت معقدة ومجهدة وأصبحنا مضطرين إلى تغيير طاقتنا الجسدية والعقلية بسرعة لكي نتكيف مع جميع الضغوط التي تصادفنا. هناك اليوم عددٌ لا حصر له من تقنيات الاسترخاء والتأمل والتويم الذاتي والتمارين الجسدية والتغذية الراجعة وغيرها.

ولكن بغض النظر عن الطريقة التي تتبعها فإن أسلوب التنفس يشكل دائماً جزءاً من هذه الطريقة.

لقد صنعت العلوم المعاصرة العجائب لكي تحسّن من حياة الإنسان وتوقّع الجميع أن الاختراعات الحديثة والاكتشافات الطبية ستوصل الإنسان إلى مستوياتٍ عالية من الصحة العقلية والجسدية.

إن الأنظمة التعليمية المتقدمة تشجّد عقولنا في حين تؤمّن الفيتامينات والداعمات الغذائية الغذاء الكافي لأجسادنا لقد بذلت جهوداً كبيرة لتطوير أعدادٍ لا حصر لها من التمارين التي تقوي أجسادنا وتجمّلها. كل هذه الوسائل لإطلاق قدر كبير من الطاقة في أجسادنا والمحافظة على هذه الطاقة طوّرت بقصد جعل الإنسان أفضل وأكثر حيوية.

الغريبُ في الأمر أننا في غمرةِ بحثنا عن مصادر للطاقة تُمكننا من المحافظة على هذا النمط المعاصر للحياة تجاهلنا أعظم مصدر للطاقة موجود في داخل كل واحد منا وهو تيار الطاقة الحيوية الذي تنتجه أجسادنا والذي يستخدم الهواء الذي نتنفسه كوقود. لقد سمى الصينيون هذه الطاقة بالتشي.

إن التشي يي هو أسلوبٌ في التنفس العميق تتمكّن من خلاله من تقوية تيار الطاقة الداخلية. عندما تستششق الهواء بشكل فعال وتستخدمه لتوليد الطاقة ثم تزفره خارجاً تستطيع تحسين صحتك وجلب الحيوية إلى كل حركاتك وتعبيراتك الجسدية.

لقد خبرنا جميعاً العلاقة المباشرة بين تنفسنا وإحساساتنا الجسدية والعاطفية. إننا نتهدّد عندما نشعر بالارتياح ونشهو عندما نصاب بالرعب ونمسك أنفاسنا عندما نتوقع أمراً ما ونلهث عندما نشعر بالإثارة. إن الضحك والتهدُّد والتثاؤب والشهيق والصراخ هي استجابات زوّدتنا بها الطبيعة لمساعدتنا على الوفاء بحاجاتنا العاطفية بشكلٍ سريع ومن الناحية الجسدية هي تزوّدنا بالأكسجين الإضافي الذي نحتاج إليه.

هذه الانفعالات تحرّض التنفس العميق عندنا- التنفس الذي يبلغ النواة- والذي يمكّننا من تنفيس الاحتقان العاطفي.

سوف نعرّف في القسم التالي على النواة الموجودة في أجسادنا ما هي وأين تتوضع وما هو دورها في التنفس الفعّال.

النواة

خلال تعلّمك لتطبيق مبادئ التثبي بي ستطوّر النواة الخاصة بك وستتعلم كيف توجه تنفّسك إلى النقطة التي تتوضع فيها هذه النواة. إن توترك وقلقك وغضبك وغير ذلك من المشاعر السلبية سوف تتبع تيار نفسك إلى هذا المركز حيث تقوم النواة بإزالة هذه المشاعر- الألم والخوف والقلق والغضب والحزن وحتى الاكتئاب- مما يدفع من جاهزيتك لمواجهة تحديات الحياة.

إن إدراك وجود نواة مركزية عند كل إنسان سيفتح عينيك على بعد جديد من أبعاد وجودك. هذه النواة موجودة دائماً معك وعندما يتم تحريضها أكثر فاعلية. هي لا تنمو بالحجم وإنما بدرجة فاعليتها.

تتوضع النواة في مركز الجسم الممتد من الرأس إلى القدمين وهو يقع أسفل السرة بـ ٢ إلى ٥ إنش تقريباً كما هو موضّح في (الصورة رقم ١). إن الجسد بأكمله يُنسّق بواسطة مركز التوازن هذا. في الحقيقة هذه النواة لا تشكّل مركزاً لتوازنك الجسدي فقط بل هي مركز لتوازنك العقلي والعاطفي أيضاً.

تنمو هذه النواة بالانتباه إليها وتحريضها. كلّما مارست التنفس باتجاه هذه النواة خزّنت مزيداً من الطاقة وأصبحت جاهزة لتحرير هذه الطاقة وبالتالي أصبحت أكثر قوة كمركز حيوي يساعدك على التوازن والتحكم جسدياً وعقلياً وعاطفياً.

عندما نمرُّ بأزمة عاطفية أو بشدة نفسية أو جسدية غالباً ما نسمع النصيحة التالية «خذ نفساً عميقاً وتحكّم في نفسك» وهي نصيحة

مفيدة جداً إذا عرفنا كيف نجعل ذلك «النفس العميق» فعّالاً. ليس من الضروري أن يوسّع الإنسان صدره ويحاول ملء رئتيه بمزيدٍ من الهواء.. الهدفُ هنا هو أن توجّه الهواء عميقاً باتجاه النواة.

من المستحيل أن نشرح بعباراتٍ علميةٍ كيف تتم عملية التنفس باتجاه النواة. إن هذه النواة مثل الطاقة تماماً عبارة عن كيانٍ تجريدي. من خلال التدريب والتمارين التخيلية نستطيع أن نحس بوجودها وأن نطورها ونتحكم بها ونشعر بقوتها لكننا لا نستطيع أن نراها بأعيننا .

مقدمة للتمارين التخيلية

إن تمارين الخيال التالية تستخدم الصور العقلية لمساعدتك على الشعور بإحساسات أو مشاعر خاصة في جسدك.

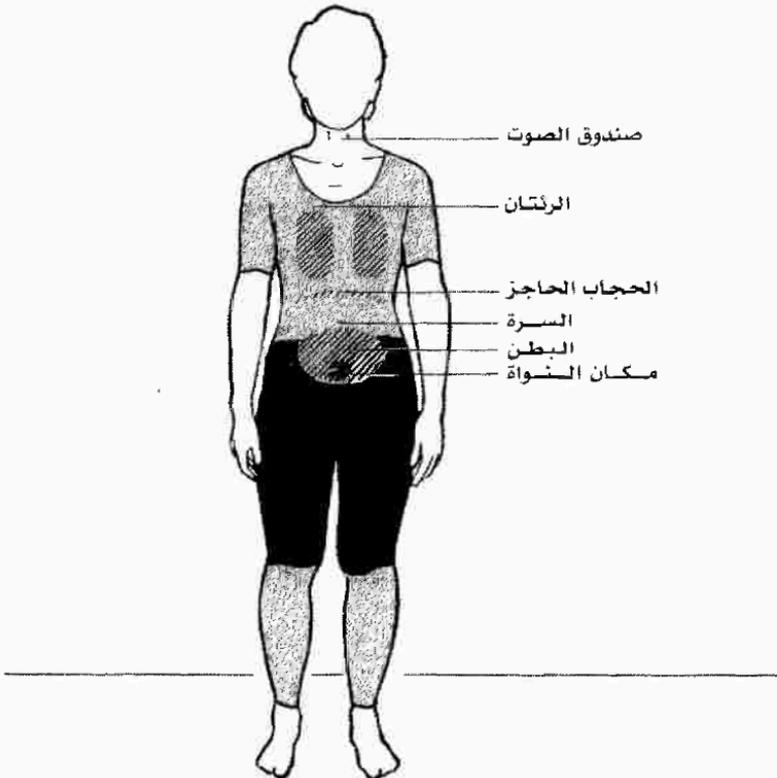
هذه الصور العقلية عبارة عن توصيفات مجازية لحركات معينة لا يمكن وصفها بطريقة أخرى. إنها تثقل العمليات العضلية بشكل غير مباشر من خلال صور الحركة وتفيد هذه الصور في توضيح الحركات الداخلية اللا مرئية والتعديلات الخفية التي تطرأ على جسم الإنسان. هذه المقدمة المختصرة عن الانتباه إلى الطاقة الداخلية تشير إلى مصدر الطاقة الذي ستعلم استخدامه في التمرينات والتطبيقات التالية.

قد تكون هذه التمارين التخيلية صعبة على أولئك الذين لم يعتادوا التحكم في جهازهم التنفسي. على سبيل المثال إن الكثير من الرياضيين هم متقّسون ماهرون ولديهم القدرة على التعامل مع هذه التمارين بسهولة. بينما سيحتاج غيرهم إلى ممارسة عدد من التمارين الموجودة

في الجزء الثاني ليتمكّنوا من إكمال التمارين التخيلية بشكل صحيح وبسهولة.

طبّق هذه التمارين كما هي مشروحة لكي تألف الإحساسات الداخلية التي تحرّضها هذه التمارين واعتبرها ضرورية لإعادة إدراك لهذه الإحساسات.

أول هذه التمارين هو تمرين قطارة العين التخيلي وهو يعرفك بالتنفس البطني الذي يشكّل خطوة مهمّة نحو تعلم التنفس باتجاه النواة أيضاً.



الشكل رقم (١) جهاز التنفس

تمرين تخيُّلي

قطارة العين

قف منتصباً ولكن مسترخياً وحاول أن لا تثني أو تخفض رأسك تخيّل نفسك وكأنك قطارة عين مقلوبة (انظر إلى الشكل رقم ٢) اضغط الكرة المطاطية فيخرج الهواء. اترك الكرة المطاطية تتمدد فينسحب الهواء باتجاه الجسم.

تخيّل أنّ الطرف المفتوح من الأنبوب الزجاجي ينتهي حيث التقاء مؤخرة الأنف بالحلق. دع تيار الهواء يدخل ويخرج من خلال هذه الفتحة وليس من خلال الفم أو الأنف فقط.

تدرّب على تخيّل هذه الصورة أثناء التنفّس. سوف تجد أن التنفس مع وجود هذه الصورة في الذهن يساعد على التنفس البطني بشكل طبيعي جداً.



الشكل رقم (٢) قطارة العين

إن التنفس البطني لا يعني دخول الهواء إلى البطن لكنه يعني أن العضلات البطنية وجوانب الجزء السفلي من الجسم والوجه الخلفي منه سوف تتوسع باتجاه الخارج مما يؤدي إلى انخفاض الحجاب الحاجز وهكذا يبدو البطن منتفخاً.

إن الحجاب الحاجز هو العضلة الأساسية التي تُستخدم في التنفس (انظر إلى الشكل رقم ١) عندما ينخفض الحجاب الحاجز ينسحب الهواء باتجاه الرغامى التي تنقسم إلى فرعين أساسيين يدخل كل منهما إلى الرئتين.

تنقل الرئتان الأكسجين الموجود في الهواء المستنشق إلى الدم الذي ينقله إلى أنسجة الجسم. أما ثاني أكسيد الكبريت الذي يتشكل أثناء هذه العملية فيعيده الدم إلى الرئتين حيث يخرج مع الزفير.

تمرين تخيلي

الأكورديون

تخيل الحجاب الحاجز على شكل سقف يتوضع فوق جدران البطن (انظر إلى الشكل رقم ٢) وأن السقف والجدران مصنوعة من مطاط قابل للإلكماش والتمدد.

من زاوية أخرى سيكون الحجاب الحاجز بمثابة أرض تتوضع الرئتان فوقها. تخيل أن الرئتين عبارة عن أكورديون موضوع بشكل عامودي بحيث أنه عندما ينخفض الحجاب الحاجز يتطاول الأكورديون ويكون فراغاً ذا ضغط سلبي يسحب الهواء إليه.

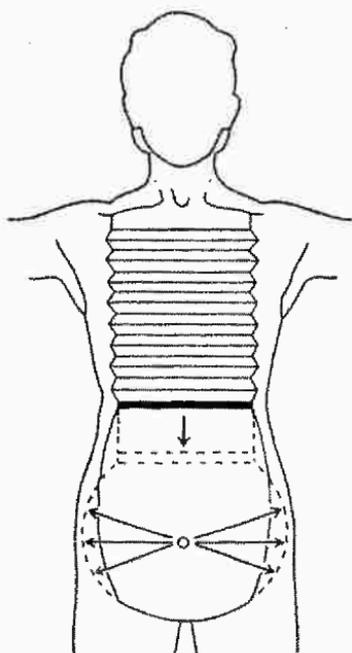
يمكن تلخيص عملية التنفس بالشكل التالي: وسّع بطنك بثني جدران الدرج السفلي نحو الخارج. بحيث ينخفض سقف الدرج السفلي إلى الأسفل مما يخلق مساحة أوسع يستطيع الهواء أن ينساب إليها. إن هذه الصورة تساعدك على إدراك الطريقة التي يتفاعل بها البطن والرتتان والشهيق والزفير مع بعضهم.

في هذا التمرين سوف يُسحب الهواء بسهولة ليملاً كامل الرتتين وفيه ستخيّل - أن الهواء ينسحب باتجاه البطن. على الرغم من بساطة هذا التمرين إلا أنه يحتاج إلى تنسيق كبير وإلى تحكّم في النواة.

ما إن تألّف وجود وموضع النواة حتى تصبح قادراً على تحريضها بشكل منتظم ومتكرّر عن طريق التنفس العميق المناسب. عندما يتم شحن النواة بالطاقة فإنّ أداءك العقلي والجسدي سيتحسن.

هذا التحسن لن يأتي فقط من خلال شحنك بالطاقة وإنما من خلال قدرتك على إرخاء التوتر العضلي الغير مطلوب.

إن النواة تعمل وكأنها محور له أذرع تصل إلى الأطراف وإلى كافة أنحاء الجسد وتزوّد بطاقتها الاهتزازية. إن الشدة النفسية والتوتر يمكن نقلها عبر هذه الأذرع إلى النواة حيث يمكن تحويلها إلى طاقة مفيدة.



الشكل رقم (٣) الأوك—رديون

والآن مارس التمارين التخيلية التالية التي تساعدك على الوصول إلى نواة الطاقة.

تمرين يخيلي

القمع والبالون

تخيل أن النهاية الخلفية لأنفك حيث التقاؤها بالحلقة وكأنها أعلى قمع. عندما تبدأ بالاستنشاق تخيل الهواء الذي تنتفسه وكأنه ماء يتم صبه في هذا القمع وينساب نحو الأسفل باتجاه نهاية أنبوب طويل جداً. تخيل أن هناك بالوناً موصولاً بنهاية هذا الأنبوب. عندما تستنشق الهواء بسهولة وثبات تصور الماء وهو ينزل باتجاه الأسفل وتصور البالون وهو ينتفخ بسهولة. كن حذراً لكي لا ينتفخ البالون زيادة عن اللزوم وينفجر. احتفظ بالهواء المُستنشَق في البالون لمدة ثانية تقريباً تمتع بالإحساس بالامتلاء. الآن استعد للزفير.

وأنت تطلق الزفير بشكل تدريجي تخيل البالون وهو يفرغ من الهواء ببطء. كن حذراً بحيث يظل البالون ثابتاً في مكانه حتى نهاية الزفير. بعد تكرار عملية الشهيق والزفير سوف تشعر بالدفء في أسفل بطنك. وقد تشعر بإحساس نابض أو بالنمل في أجزاء أخرى من جسدك كالمنطقة الموجودة بين خديك واللثة العليا في فمك أو في قاعدة الرقبة أو في قفصك الصدري أو في ركبتيك أو في رؤوس أصابعك.

تمرين يخيلي

الحصاة المتدحرجة

لكي تحرّض الشعور بتفعيل الطاقة الداخلية في الجزء السفلي من بطنك تخيل حصاة قطرها حوالي نصف إنش في مركز الجزء السفلي

من البطن. تخيل أنها تتدحرج بطاقتها الذاتية عدة مرّات ببطءٍ في البداية ثم بمعدل دورة واحدة في الثانية. في النهاية ومع ممارسة هذه التمارين ستتمكن عقلياً من الشعور بالطاقة الداخلية المُفعّلة. هذا التحريض العقلي شرط أساسي للحصول على الفوائد القصوى من دراستك للتشي يي.

فوائد التشي يي

إن عملية التنفس هي منعكس طبيعي. لماذا إذاً نتحدث عنها؟ إذا تنفّسنا بشكل طبيعي، بطريقة أو بأخرى، فذلك كافٍ لنا. إذا أردنا أن نفكّر بهذه الطريقة سنأل أنفسنا. إذا كنّا نستطيع الوقوف على أقدامنا لماذا نتدربّ على الرقص على رؤوس أصابع أقدامنا؟ لماذا نطوّر تقنيات وقدرات خاصة إذا كان المقصود هو القيام بالأمر بشكل سهل وطبيعي لقد طوّر الإنسان الآلاف من القدرات والمواهب الاستثنائية، إننا نطوّر أنفسنا لكي يصبح أداؤنا أفضل ولكي نصبح أفضل صحّةً وفاعليّةً.

من بين فوائدها العديدة تحقق التشي يي لممارستها الأمور التالية:

- القدرة على توليد الطاقة الداخلية.
 - القدرة على توجيه هذه الطاقة الداخلية بشكل اختياري.
 - القدرة على الاستجابة بحكمة للحاجات العقلية والجسدية.
- إن قدرات النواة غير محدودة. إن القوة التي تأتي من تطوير النواة بواسطة التشي يي سوف تؤثّر على كل جانب من جوانب حياتك

اليومية- صحتك الجسدية والعقلية، مستوى الطاقة، الشخصية الصوت، التنسيق، المشية وكثير من النشاطات والخواص المتشابكة. بواسطة التشي بي سوف يتناقص تدريجياً شعورك بالخجل والجن وسوف تبرز شخصيتك بشكل كامل. سوف تجد حركاتك العقلية والجسدية مركز جاذبية مشترك وسيؤدي التناسق الناجم عن ذلك إلى شعورك بالتوازن والرشاقة والارتياح في الجزئين الثالث والرابع من هذا الكتاب سوف تتعلم أن للتشي بي تطبيقات عملية في الاسترخاء وإعادة الحيوية وتحسين الصحة والتخفيف أو التخلص من الشدة النفسية والتوتر والألم في أي جزء من أجزاء جسدك وتطوير قدراتك الرياضية وغير ذلك كثير. الآن سوف يعطيك المقطع التالي ملخص عن القوائد التي يمكن أن تتوقعها.

بناء الثقة وتعزيز حضور الشخصية

في هذا المجتمع الذي يتصف بالمنافسة المحمومة والسعي نحو الأفضل يجب أن يمتلك الإنسان شيئاً مميزاً لكي ينجح. خصوصاً في مجال الأداء الفني والرياضي توّمن لك نواة تعمل بكامل فاعليتها هذا الأمر- شيئاً ما إضافي مميز.

سوف نتعلم كيف تُدخّل إدراكك لنواتك إلى كلِّ صوتٍ أو حركةٍ أو عاطفةٍ تعبّر عنها: التنفس والتكلم والابتسام والمشي والركض والتلويح وهكذا. سوف تُشعُّ من أعماقك الداخلية الإخلاص والإقناع والقوة. من أبسط إلى أعقد الأمور التي تقوم بها سوف تستفيد من هذا الدعم

الداخلي. على سبيل المثال إن الحركة البسيطة المتمثلة بالإمساك بكوب الشاي عندما تؤدي مع الإدراك والتنسيق النابعين من النواة سوف تُصبح بشكل ملحوظ أكثر ثباتاً ورشاقة وتلقائية. بشكل مشابه إن نفساً عميقاً ينساب من مركزك الداخلي إلى وجهك سوف يجلب إشراقاً مشعّة وآسرة إلى تعابير وجهك.

في أيّ أداءٍ، سواء كان الإنسان لوحده أو مع الآخرين يجب أن يتمتع الإنسان إضافة إلى امتلاكه المهارة المطلوبة وتمكّنه منها بقوةٍ آسرة تفرض وجودها على المستمعين. هذه القوة مفيدة للشخصيات العامة ومفيدة لك إذا أردتَ أن تجذب الانتباه وأن تترك انطباعاً قوياً عند الآخرين. إن النواة الفعالة يمكنها أن تزوّدك بهذه القوة.

زيادة الجَلْدُ والحماس والتناسق

إذا كُنْتَ ممارساً للرياضة- سواء كانت التنس أو السباحة أو التزلج أو الركض أو التمارين الهوائية- فإن التنفس العميق بشكل صحيح سوف يُحسِّنُ أداءك بشكل ملحوظ. عن طريق إدراك النواة واستخدام طاقتها سوف تصبح عضلاتك وجهازك العصبي أكثر استجابة وتناسقاً وخضوعاً لسيطرتك. هذا الإدراك سيعزِّز قدرتك على تنفيذ الحركات الدقيقة والمعقّدة. سوف تتمكن أيضاً من توجيه طاقتك بفاعلية أكبر ما سيزيد من جَلْدك وقدرتك على تحمُّل الجهد الجسدي.

عن طريق تصوُّر موقع النواة الخاصة بك ستكوّن نقطة معيَّنة تستطيع من خلالها أن توجه حركاتك. تخيّل أن كل أطرافك موصولة

بهذه النواة وأن كل حركاتك منبثقة عنها . سوف تدرك بسرعة ازدياد الشعور بالتناسق الذي يولده هذا التصور حتى في حركة بسيطة مثل القفز .

إن الزفير يوجه طاقة النواة لتنفيذ الحركات التي تحتاج إلى الطاقة . هذا هو أحد الأسباب التي من أجلها يُعَلَّم طلاب الكاراتية أن يطلقوا الصيحات أثناء هجومهم . بعض لاعبي التنس مثل جون ماك إينروي وكريس إيفيرت وجيمي كونورز غالباً ما يصيحون أثناء القيام بأقوى ضرباتهم وهم يستخدمون بذلك الطاقة الداخلية الجارية مع الزفير .

أثناء ممارستك للتدريبات والتطبيقات والتمارين الموجودة في هذا الكتاب ستكتشف بعض طرق التنفس التي ستكون فعّالة بالنسبة لك بشكل خاص . مارس بعض هذه التمارين قبل الانخراط في رياضتك المفضلة . تنفّس بعمق وطوّر طاقة النواة الخاصة بك ولاحظ تأثير ذلك على أدائك .

تحسين المظهر

إن التشي بي تنشط جريان الطاقة وتجلب الإشراق إلى سطح الجلد خلال عملية تحريض النواة بواسطة التنفس العميق تتقلص عضلات البطن وتضغط الأعضاء الموجودة فيه محدثةً تأثيراً يشبه المساج لهذه الأعضاء . هذه الحركة مع تفعيل الطاقة الداخلية تنشط عملية الهضم وتساعد على التخلص من الغازات وتؤدي إلى مظهرٍ أكثر إشراقاً . إنَّ

التأثير المهدئ للأعصاب الذي يحدثه التنفس العميق يساعد على التحكم في التوتر الذي غالباً ما يُعتبر السبب الرئيسي للمظهر السيء.

تجديد النفس

إن رائحة النفس الكريهة التي تستمر على الرغم من الالتزام بالنظافة وعادات الأكل الصحيح يمكن معالجتها بواسطة التشي يي بعدة طرق.

إن رائحة النفس الكريهة التي تسببها حموضة المعدة الناجمة عن التوتر يمكن معالجتها بالاسترخاء عن طريق التنفس.

ورائحة النفس الكريهة الناجمة عن سوء الهضم يمكن التخلص منها عن طريق تحريض البطن الذي يتم بواسطة التنفس العميق والطاقة الداخلية، كذلك فإن رائحة النفس الكريهة التي يسببها التنفس السطحي الذي يحبس الهواء في الرئتين يمكن التخلص منها بسهولة بواسطة تقنيات التنفس العميق.

الاستعداد للولادة

إذا كنت ستصبح أباً وتمارس التشي يي ستكون قادراً على تهدئة التوتر خلال الشهور التسعة القادمة بالتنفس العميق وسوف يهينك ذلك للمساعدة في ولادة طفلك بإرشاد أمه إلى طريقة التنفس المناسبة.

إذا كنتِ ستصبحين أمّاً وقد تعلّمتِ تقنيات التشي بي ستكون عضلات بطنك قويّة وسليمة- مرنة ومستجيبة. وسيكون تنفسك كافياً ومن السهل التحكم به. من المؤكد أن ذلك سيساعدك خلال الحمل وسيكون له دور كبير أثناء الولادة حيث يحتاج طفلك وطبيبك إلى أقصى ما يمكن أن تعطيه من التعاون الجسدي. إن قدرتك على التنفس الفعّال لن تمنحك صحّة عقلية وعاطفية أثناء الحمل فقط بل إن طفلك سيستفيد من طاقتك الداخلية أيضاً.

إذا كنت تخططين لاستخدام طريقة الوقاية النفسية أو إعداد نفسي وجسدي للولادة يسمّى طريقة لاماز أو أي طريقة أخرى للولادة الطبيعية ستجدين أن التشي بي مفيدة جداً في تعلّم وتطبيق هذه التقنيات. كل هذه الطرق تتطلب منك أن تدريبي تنفسك ليلائم مراحل الولادة- التوسع، المرور، الخروج، باستخدام التشي بي ستصبحين خبيرة بالتحكم بالشهيق والزفير وبتعديل نظمها مدتها وكثافتها.

خلال فترتي ما قبل وما بعد الولادة قد تُصحّين بالقيام بالعديد من التمارين الجسدية لمساعدتك على الولادة والتعافي من الولادة.

نادراً ما تُرفق هذه التمارين بتعليمات دقيقة عن التنفس. إذا كنتِ تمارسين التنفس العميق بشكل منضبط فإنّ قدرتك على إشراك التنفس الفعّال في هذه التمارين سيزيد من فائدتها بشكل كبير.

إذا كنتِ لم تمارسي التشي بي من قبل يجب أن تستشير طبيبك قبل البدء بهذه التمارين أثناء الحمل.

إن الحالة الجسدية لكل امرأة مختلفة عن الأخريات ولكلّ حمل صفاته الخاصة. بالنسبة لمعظم حالات الحمل الطبيعي ستكون ممارسة

التشي يي مفيدة سواءً كنتِ مبتدئةً أو ممارسة خبيرة. يجب الاعتدال في كل شيء وأن تكون الأولوية لنصيحة طبيبك.

حتى في المرحلة الأخيرة من مراحل الحمل فإنَّ طبيبك غالباً لن يمنعك من ممارسة التشي يي. كما هو الحال في السباحة والتنس والأشكال الأخرى من التمرين الجسدي، إذا كنتِ قد تعودتِ على القيام بها فلا ضررَ من الاستمرار بذلك خلال الحمل الطبيعي.

كانت مدام (إرنستين شومان- هينك) مغنية شهيرة عاشت في نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين وكان لديها العديد من الأولاد. كانت حامل تقريباً طوال فترة ممارستها للغناء ولو توقفت عن الغناء أثناء الحمل لما أصبحت مغنيةً أبداً. يقول المؤرخون الذين كتبوا سيرتها أنها كانت تستمر بالغناء حتى أسبوع الولادة ثم تعود إلى المسرح بعد عدة أسابيع وترضع طفلها في فترات الراحة بين المشاهد لاشك أن تمارين التنفس التي كانت تمارسها كمغنية قد ساعدتها على الولادة والتعافي من الولادة.

تخفيف الآلام والانزعاج

هناك عدَّة أسباب للآلم ويجب أن تستشير طبيبك إذا كان الأمرُ جدِّياً. على كل حال إذا وصف لك طبيبك مسكنات مؤقتة أو مهدئات أو مضادات احتقان فباستطاعتك أن تحصل على نفس تأثيرات هذه الأدوية باستخدام الطاقة الداخلية المتولدة من ممارسة التشي يي. إن الآلم الناجم عن التوتر والآلم الروماتيزم والآلم الظهر يمكن التخلص منها بتوجيه طاقة النواة لإراحة المنطقة المؤلمة.

تسريع فترة النقاهة

بالنسبة لأولئك الذين يمرون في فترة النقاهة أو يتلقون العلاج الفيزيائي يمكن للنشي بي أن توفر المساعدة لهم.

عندي صديقة مسنة دخلت المستشفى لمدة أسابيع تخفيف الآلام والانزعاج.

عندي صديقة مسنة دخلت المستشفى لمدة أسابيع. أخبرها طبيبها بعد عودتها إلى المنزل أن تغادر السرير وتبدأ السير لكنها لم تستطع كانت تشعر بالضعف إلى درجة عدم تمكّنها من الجلوس. اقترحتُ عليها أن تجلس أثناء زيارتي لها وأن تبدأ ببعض التنفس العميق لتجمع الطاقة في داخلها. كانت تصرُّ على أنها تتنفس بصعوبة ولا تستطيع أن تتنفس بعمق. ضغطتُ براحة يدي على الجزء السفلي من بطنها - فدفعتُ عضلات بطنها يدي دفْعاً بسيطاً.

أخبرتها أنها إذا استطاعت دفع يدي بعضلات بطنها فباستطاعتها أن تقوم بنفس الفعل عدة مرات وبقوة أكبر. عندما فعلت ذلك طلبتُ منها أن تُسَّق بين حركة بطنها وحركات الشهيق. أخبرتها «هذا هو التنفس البطني العميق» وقد دُهِشَتْ من الإنجاز الذي حققته.

بعد أن استرخت قليلاً أخبرتها أن تنتبه إلى تنفسها. في هذه المرة ضغطتُ على بطنها بإصبعي الوسطى فقط ثم طلبتُ منها أن تنهض.

أخبرتها أن تتخيل أن إصبعي تضغط باستمرار على بطنها وأن تركز على هذه النقطة وتستمد منها الطاقة التي تحتاجها للتهوض. بمساعدة بسيطة من ممرضتها استطاعت أن تجلس في السرير وأن تُنزل قدميها وتضعهما على الأرض. تحقق هدفنا الأول عندما وقفت لوحدها وتقدمت بخطوات بطيئة إلى كرسيها إنَّ تحسُّنها السريع الذي تمَّ بفضل ممارسة تقنية التشي يي لم يدهشها وحدها فقط وإنما أدهش طبيبها أيضاً.

يمكن تعديل تقنيات معينة من التشي يي لتناسب حاجات النقاهاة أو الإعاقاة. إذا كُنْتَ تتماثل للشفاء من إصابةٍ في ساقك وكنت غير قادر على الوقوف باستطاعتك أن تنفِّذ تمارين الوقوف الموجودة في هذا الكتاب وأنت جالس. إذا كنت تضع جبيرة أو لا تستطيع تحريك جزء من أجزاء جسدك أو لا تستطيع الانحناء باستطاعتك التنفس بحذف الحركات التي لا تستطيع القيام بها وتنفيذ التمارين في أقرب شكل ممكن. إن التمارين المعدلة بشكل مقبول تظلُّ فعّالة.

معظم الناس الذين يضطرون إلى إراحة أجسادهم يدلُّون المنطقة المصابة بعدم تحريكها. وعندما يحدُّون من حركتهم يحدُّون من تنفسهم أيضاً بشكل غير واعٍ هذا الحدُّ من استنشاق الهواء يُنقص من تحريض النواة ويقطع المددَّ من الطاقة الداخلية الضرورية للتعافي والشفاء.

التخفيف من تأثيرات الشيخوخة

يواجهُ الكثيرُ من الأشخاص المتقدمين في السن فجأةً بحقيقة أن صحَّتهم وحياتهم كان من الممكن أن تتحسن بشكل كبير لو أنهم

استخدموا رئاتهم إلى أكبر حد ممكن. إن ضيق النفس والصوت المتهدج وآلام عضلات الصدر ورفع الكتفين في محاولة غير مفيدة لاستنشاق المزيد من الهواء كلها مشاكل تسببها عادات التنفس السيئة.

إن التقدم في السن هو عملية لا يمكن تجنبها تتميز بفقد تدريجي للقوة والطاقة والقدرة على التنسيق. إن تأثيرات هذا التراجع الجسدي يمكن تأخيرها أو التقليل منها من خلال تطوير واستخدام طاقة النواة. بدلاً من أن تبحث بشكل عشوائي عن القوة التي تحتاجها للجلوس أو الحركة أو المشي اطلب هذه القوة من نواتك. في المرة القادمة إذا شعرت بالتعب وعدم القدرة على الوقوف انظر إلى داخل جسدك وخذ نفساً عميقاً واستمدّ الطاقة من نواتك وأنت تهض وستكتشف كم سيكون النهوض سهلاً بهذه الطريقة.

إن معظم صورة التقدم في السن يأتي من خلال حركات الإنسان وطريقة مشيته. إذا استطعت أن تقف بشكل أكثر انتصاباً وأن تتحرك بشكل أكثر خفةً فستبدو أكثر شباباً.

إن الطاقة الداخلية في الإنسان تشبه تيار الكهرباء في البطارية. عندما تكون شاباً تكون مشحوناً بشكل كامل ومع تقدمك بالعمر سيتناقص تيار الطاقة الداخلي بشكل مستمر مالم تعرف كيف تعيد شحن بطارياتك الداخلية. عندما تفقد طاقتك الداخلية جزءاً من قوتها ولا تعود تعمل بكامل سعتها سوف يتراجع التيار تدريجياً بدءاً من أطراف الأصابع واليدين والقدمين ومروراً بالذراعين والساقين. إن المفاصل، مثل المرفقين، تعاني من نقص الطاقة الداخلية. عندما يكبر الإنسان يعاني من الآلام في أطرافه - آلام في اليدين والقدمين

والمرفقين، إن أي جزء من جسدك يعاني من نقص التيار الداخلي سوف يفقد قدرته- على مقاومة المرض.

إذا كانت لديك البصيرة أثناء شبابك لتطور وتمارس مهارات توليد الطاقة الداخلية بشكل منتظم سوف تتجنب التدهور السريع في مخزون طاقتك الداخلية بالنسبة لشباب اليوم الذين يستهلكون الكثير من الطاقة من المهم أن يؤمنوا إعادة شحن طاقتهم الداخلية بشكل منتظم.

تحسين الكلام والصوت

لا يوجد نشاط يمكن أن يتأثر بالهواء أكثر من التصويت. إن التنفس الصحيح المدعوم بنواة سليمة سوف يخفف التوتر عن الجهاز الصوتي والذي عادةً ما يكون هو سبب الخشونة والبحة والصرير والنفس المسموع واللهاث والضعف والخنة وغير ذلك من العيوب التي تعيق الكلام الواضح. لكي تصلح وتقوي صوتاً ضعيفاً غير مطوراً أسوء استعماله يجب أن تبدأ بتعلم استنشاق الهواء وشحنه بالطاقة وزفره بشكل صحيح.

إن النشيد وخصوصاً النشيد الكلاسيكي هو شكلٌ من التصويت يحتاج إلى الحدة أكثر مما يحتاج إليه الكلام. إنه شكلٌ مبالغٌ فيه من الكلام المطول المصحوب بالتضخيم الذاتي والمجال الواسع. إضافة إلى الذكاء والموهبة الأدائية يحتاج النشيد إلى تمرين موسّع ومكثف ليتمكن من تنفيذ الأصوات الدقيقة. يجب على المنشد أولاً أن يقتني التقنيات الهامة لدعم التنفس. عندما يكون الدعم التنفسي غير كافي لتأمين

حجم الصوت أو التغيير في طبقة الصوت أن النبذة المطلوبة سواءً في الغناء أو الحديث فإننا نقوم أتوماتيكياً بتعويض الطاقة الضائعة برفع الصدر أو الكتفين أو عضلات الرقبة أو جميع هذه الأعضاء. إنَّ استخدام حبال صوتية قاسية يمكن أن يسبب الأذى لها ويمكن أن يؤدي إلى مشاكل وظيفية كالآلم والنفس المسموع والخشونة والبحة وفقد الصوت وحتى تشكُّل عقد على الحبال الصوتية.

إن التنفس هو الأساس الذي يُبنى عليه الصوت ومن المنطقي تطوير مهارات التنفس التي تزوِّد الإنسان بالطاقة الكافية وبالقدرة على التحكم في صوته.

إن الصورة التي يعطيها صوتنا لا تقل أهميةً عن مظهرنا الجسدي. إنَّ صفاتنا وشخصيتنا وحالتنا العقلية ودرجة جاذبيتنا تحدِّدها الطريقة التي نستخدم فيها صوتنا. إن الطريقة التي نستخدم فيها صوتنا مرتبطة بتنفسنا. إنَّ الحديث المعبر المفعم بالطاقة يوَلِّد إثارة واضحة بين المستمعين بينما الصوت الخشن المتعب المترافق بنفس مسموع قد يشوِّه أكثر الأشخاص جاذبية إن التنفس الصحيح هو جزء أساسي من الحديث الجيِّد. بمساعدة التنفس العميق يمكن إصلاح الصوت المتأدِّي.

إن مشاكل الكلام يمكن معالجتها ونبذة الصوت ولونه والسهولة التي يصدر بها وقوامه هي أمور يمكن تطويرها. الصوت العادي يمكن تحسينه والصوت الجيِّد يمكن أن يصبح أكثر تألقاً وكمالاً.

يمتلك الصوت قدرة متفرِّدة على التعبير عن المشاعر من خلال استخدام الأحرف الصوتية المشتركة بين جميع الناس. صحيح أن معاني

بعض العبارات مثل (أوه) و (آه) و (أيي) مختلفة من ثقافة إلى أخرى إلا أن استخدامها عالمي. إن طبقة الصوت تحدّد درجة الانفعال وهي مرتبطة بدرجة عمق التنفس. كلّما كان التنفس أعمق استطاع الإنسان أن يعبر عن مشاعره بشكل أفضل.

كلُّ تنفس عميق نقوم به سيعطينا شعوراً بالصحة وسيرفع معنوياتنا. إن العالم يصبح أكثر جمالاً من حولنا ونحن نريد أن نفتح عليه ونشدد. إن النشيد هو أمرٌ صحيّ فهو يدعونا إلى التحكم في جريان الهواء والتنفيس عن المشاعر المكبوتة. استخدم صوتك في أيّ مكان تستطيع في الحديقة، في السيارة وأنت في طريقك إلى العمل، لا يهمُّ إن كنت لا تجيد النشيد، جرب استخدام صوتك ولا تقلق على الآخرين الذين قد يسمعونك، ردّد كلماتك المفضّلة، لا تقلق إذا لم تكن مثل إينريكو كاروسو أو باربرا ستويساند. كلُّ ما عليك هو أن ترفع صوتك بحريّة وارتياح. إذا نسيت الكلمات اخترع كلمات من عندك أو ردّد (لا-لا-لا) لا تخجل من سماع صوتك.

بالتدرّج سوف تنشأ ذاتك الحقيقية المعبرة عنك. قد تتفاجأ وأنت تلاحظ تحسّناً في قدرتك على النشيد. عندما تتحسّن طريقتك في التنفس بواسطة التّشي بي فإنّ صوتك سيتحسّن أيضاً.

التركيز على التنفس أثناء التأمل

عبر القرون مارس الرهبان البوذيون والمتأمّلون من شتى الأديان والمعتقدات التأمّل كوسيلة للارتقاء إلى مستويات عقلية وروحية أعلى

وقد أكدوا على أن المفتاح إلى التأمل الناجح هو استخدام التنفس بشكل صحيح.

وذهب ممارسو اليوغا في الهمالايا إلى أبعد من ذلك فقد أكدوا على التحكم في فتحة الأنف التي يتم التنفس من خلالها. يعتقد هؤلاء أن دورة التنفس الطبيعي تُتأوب ما بين فتحتي الأنف في استنشاق الهواء.

يعتقد ممارسو اليوغا القدماء أن التنفس عبر فتحة الأنف اليمنى يغذي عند الإنسان صفات الفاعلية والاندفاع في حين يغذي التنفس عبر فتحة الأنف اليسرى السلبية والانسحاب. تذكرنا هذه المعتقدات بالوظائف المختلفة التي يؤديها كل من النصف الأيمن والنصف الأيسر من الدماغ.

إن ممارسة التشي بي تزيد من قدرتك على القيام بأشكال عديدة من التأمل أثناء عملية التحكم في التنفس بوجه الإنسان انتباهه العقلي إلى الداخل وبذلك يخفف أو يلغي كلياً تأثير المنبهات الخارجية. إن القدرة على تركيز القدرات العقلية والجسدية والتحكم بها هو مفتاح السيطرة على الجسد والعقل وهذا ما يدور حوله فن التأمل. إن التشي بي تُدرّب عين العقل على النظر إلى الداخل والبقاء في حالة تركيز مما يؤدي إلى حالة من الاسترخاء التام.

إن قدرة الإنسان على التحكم بحالته الجسدية والعقلية يؤدي إلى شعور عميق بالرضى. أن يكون الإنسان في حالة من الأرق أو الألم بدون القدرة على إزالة ذلك يقلل من شعور الإنسان بثقته بنفسه. إن التمكن من التشي بي يصنع الفرق بين أن يكون الإنسان عاجزاً أو قادراً. إبدأ بتعلم التشي بي اليوم!