

# 氣 藝

الجزء الثاني

تمارين لممارسة

التشي يي



## بعض الاقتراحات المتعلقة بالممارسة

ما سيأتي هو أساس التمرين على التنشي بي. هذه التمارين الأربعة والعشرين رُبَّتْ في ستة دروس متتابعة لتقودك نحو إدراك متزايد لعادات التنفس الصحيح وتحكُّم أكبر بتنفسك.

على الرغم من أنَّ الجزء النظري من هذه التمارين سهل الفهم إلاَّ أنها تحتاج إلى التدريب لتتمكن العضلات والجهاز العصبي فن التعامل مع هذه التمارين بشكل عفوي. يحتاج تعلُّم التنشي بي إلى الدافع والتركيز والإصرار، ومع ذلك فإنَّ التنفس السطحي يحتاج إلى جهد أكبر من التنسيق العميق الذي تُستخدم فيه عضلات البطن. مع تطوُّر إدراكك لعملية التنفس من خلال التمارين سوف تجد أنَّ مبادئ التنفس العميق ستتقل إلى نشاطاتك اليومية حتى تصبح فنَّاناً في فن التنفس. إن مهارات التنفس العميق والطاقة الناجمة عن تطبيق هذه التمارين يمكن استخدامها بعدة طرق لأداء المهام العقلية والجسدية.

إن هذه التمارين تدعم وتقوِّي أي مهارة جسدية خاصة تقوم بها سواءً كانت تقديم عرض في العمل أو الرياضة أو النشاطات الجسدية العامة كالهرولة والتمارين الهوائية ولعب الغولف.

لا تشعر بالإحباط إذا لم تستطع في البداية التقاط إحساسات معينة أو الشعور بالسيطرة على جسدك. مع التكرار الدقيق سوف تشعر بالإحساسات وتؤدي التمارين كما هي موصوفة في هذا الكتاب.

عندما تصبح التنشي بي عادة عندك سوف تمتلك القوة والرشاقة والإشراق والصحة الجيدة.

قد تبدو بعض التمارين الأولية لبعض القراء بسيطة إلا أنها تحتاج إلى كثير من الجهد لأنها يجب أن تؤدَّى بدقة. كل تفصيل. كل تفصيل المذكور في التمارين له غاية معينة. إنَّ غاية كل تمرين قد تبدو نظرية في البداية لكنها مع الممارسة سرعان ما تصبح واقعاً ملموساً.

كل درس من الدروس الستة يحتاج إلى فترة تتراوح ما بين عشرة إلى عشرين دقيقة لإكماله اعتماداً على فترة الراحة التي تحتاجها بين التمارين بإمكانك أن تُقَصِّص من عدد مرَّات التكرار المطلوبة في بعض التمارين بحسب قدرتك على الاحتمال. عندما تبدأ بممارسة التنفس المُتَحَكَّم به قد تشعر بدوخة خفيفة في هذه الحالة توقف قليلاً حتى زوال الدوخة ثم تابع التمارين. قد تكون الدوخة دليلاً على الإجهاد. توقف من أجل الراحة إذا احتجت إلى ذلك حتى لو كانت الراحة غير مذكورة في تعليمات التمرين إذا أردت أن تزيد عدد مرات التكرار في تمرين معين، افعل ذلك بحذر وخذ راحة كافية أثناء التمرين.

ارتدِ ثياباً مريحة تناسب الحركات والوضعيَّات المختلفة المذكورة التمارين وتُفضَّل الملابس الواسعة. تجنب القبَّات الضيقة والأحزمة التي قد تُعيق التنفس السهل والحر.

لا تحتاج ممارسة التمارين إلى مساحة واسعة ولكن يُفضَّل ممارستها في مكانٍ تستطيع التركيز فيه ولا يقاطعك فيه أحد. يمكنك ممارسة التمارين داخل المنزل أو في الهواء الطلق لكنك ستجد أن الغرف الضيقة غير مناسبة لممارسة التشي بي لأنك ستشعر بالانزعاج من الحر بعد دقائق من ممارسة التمارين.

لكي تحصل على الفوائد القصوى من هذه التمارين افتح نافذة أو نافذتين، من المنشط دائماً أن يستشوق الإنسان هواءً نقياً.

بالنسبة للتمارين التي يجب أداؤها وأنت مستلقٍ على الأرض ستحتاج إلى فرشاة أو أرضية مغطاة بالسجاد. إن الأرض العارية غير مريحة والسرير الطري لا يعطي دعماً كافياً.

باستطاعتك ممارسة التمارين في أي وقت ولكن احرص على الاستراحة لمدة خمس عشرة إلى عشرين دقيقة على الأقل بعد التمرين قبل أن تأكل طعاماً.

كذلك يجب الانتظار لفترة تتراوح ما بين ساعة إلى ساعتين بعد أكل الطعام قبل القيام بهذه التمارين.

مارس كل درس من هذه الدروس مرتين في اليوم على فترتين منفصلتين. مارس كل تمرين لمدة ثلاثة أيام على الأقل لتمنح نفسك الوقت الكافي للتمكّن من المهارات ولكي تتطور عضلاتك بشكل مطّرد.

بعد أن تمارس التمرين مرتين يومياً لثلاثة أيام متتالية على الأقل تصبح جاهزاً للانتقال إلى التمرين التالي. إذا لم تستطع أن تمارس التمارين مرتين يومياً بشكل دائم لكنك شعرت بالتمكّن من كل التمارين الموجودة في الدرس يمكنك الانتقال إلى الدرس التالي بعد ثلاثة أيام. إذا تخلّفت عن ممارسة التمرين يوماً كاملاً ينصح بممارسة كل تمرين في الدرس القديم مرةً واحدة (بدون تكرار) قبل الانتقال إلى الدرس الجديد. إذا لم تمارس التمارين لأكثر من يومين راجع الدرس أو الدروس السابقة لمدة يوم أو يومين قبل أن تتقدم على أية حال اترك مشاعرك حول مدى تمكّنك من التمارين تقودك في الانتقال من درسٍ إلى آخر.

يعني التنفس العميق الشهيق والزفير الذي يملأ الأجزاء العلوية والسفلية من الرئتين والذي يتضمن عضلات الجزء السفلي من البطن بما في ذلك الجدارين الأمامي والخلفي والجدارين الجانبيين من أسفل الظهر. من الضروري تطوير وتقوية العضلات في هذه الأجزاء من الجسم بالتمارين مما سيعطي نتائج معينة في الوقت المناسب، لذلك من المهم اتباع تفاصيل هذه التمارين بدقة.

لقد اعتدنا على التفكير بالتنفس كعملية مكوّنة من الشهيق والزفير بهذا الترتيب من الأهمية ونادراً ما نهتم بالطريقة التي نزرع فيها الهواء. معظم النصائح المتعلقة بالتنفس تركز على الشهيق (خذ نفساً عميقاً) وهي الحقيقة إن الزفير لا يقل أهمية عنه. إن الزفير يركز ويوجّه الطاقة الداخلية ضمن أفضية مختارة إنه حصاد ما تزرعه أثناء الشهيق ملاحظة مهمة. صحيح أن تأثيرات هذه التمارين سوف تنتقل إلى التنفس الطبيعي إلا أن هذه التمارين أعدت كتمارين فقط. يجب أن لا تُستخدم كبديل عن التنفس الطبيعي اليومي. إن هذه التمارين مجهدّة ويجب عدم الإكثار منها. إذا شعرت بالدوخة توقّف فقد فعلت ما فيه الكفاية. حول انتباهك عن التنفس إلى نشاطات أخرى سيعود تنفسك بشكل تلقائي إلى طبيعته وسوف تتعافى بسرعة.

## العد

في التمارين التي تحتاج إلى عدّ بطيء كلّ عدّة يجب تنفيذها لفترة ثانية واحدة فقط. إن الأرقام المُخصّصة للعدّ عقلياً أثناء التنفس لم يتم

اختيارها عشوائياً وإنما اختيرت لتناسب فترة الشهيق والزفير تحت ظروف خاصة. لكنك ستجد نموذجاً مكرراً على طول هذا الكتاب وهو أن الشهيق ينتهي برقم فردي والزفير ينتهي برقم زوجي. هناك سبب نفسي وراء هذا الاختيار. معظم الناس يعدون على شكل أزواج. عند الأرقام الفردية يكون معظمنا مستعداً للاستمرار لذلك يتوقع أمراً آتياً وعند الأرقام الزوجية نكون مستعدين للتوقف. عندما تُنهي الزفير من المفيد أن نشعر بالتوقع والحركة وعندما تُنهي الزفير يُفضل أن نشعر بإتمام الأمر.

### الوضعية

انتبه إلى النقاط التالية وأنت تمارس التمارين:

- إن الوضعية المناسبة تساعد على التنفس المناسب.
- يجب أن لا يُرفع الكتفان وأن لا يوترأ أبداً يجب أن يكونا مسترخيين وأن لا يشتركا في عملية التنفس.
- يجب أن لا يكون الصدر منخفضاً أو مقبوضاً.
- عندما تجلس أو تقف أو تمشي ابقَ منتصباً. يجب أن تُبق رأسك مرفوعاً على امتداد خطٍ مستقيم مرسوم من العجز إلى قمة الرأس.
- إنَّ رأساً منحنياً أو منخفضاً سوف يوتر العضلات الموجودة تحت الذقن والرقبة ويسد جريان هواء التنفس بشكلٍ حر.
- إنَّ زاوية الحوض أساسية للحفاظ على وضعية جيّدة. عندما تميلُ حوضك برفع عظم العانة إلى الأمام تصبح عضلات البطن والإليتين

قادرة على دعم الجذع ويقل الإجهاد المسلط على أسفل الظهر. لتقليل من الإجهاد مارس التمرين التالي:

### تمرين تخيلي

#### عقد الخرز

تصور أن أجزاء جسمك عبارة عن خرزات ذات أشكال مختلفة. الصق خيطاً بالأرض واسلك هذه الخرزات من خلاله. بعد أن تضع الخرزة الأخيرة (التي تمثل الرأس) شدّ الخيط إلى الأعلى وبشكل مُحكّم. كل الخرزات يجب أن تكون في مكانها وعلى خطٍّ واحد. يجب أن تشعر بأجزاء جسمك المختلفة وكأنها خرزات ينظمها خيط واحد وهي مصفوفة ومتراصة إلى جانب بعضها.

بعد أن يقضي الإنسان شطراً كبيراً وهو يمارس التنفس السطحي يتمطّطُ الجزء العلوي من رثتيه أكثر من الجزء السفلي. يجب أن لا نركّز أكثر من ذلك على تطوير الأجزاء العلوية من الرثتين بل على العكس يجب أن نتركها وشأنها إنَّ أي محاولة للتركيز على استخدامها سوف يعيقنا عن تطوير الجزء السفلي.

في النهاية عندما تصبح القدرة الوظيفية والمرونة في الجزء السفلي من الرئة مماثلة للجزء العلوي سوف يعمل كلاهما تلقائياً كوحدة متكاملة. إذا كنت قد نفخت بالوناً طويلاً في يوم من الأيام ستتذكر أن البالونات التي تكون بهذا الشكل تنتفخ بسهولة من طرفها فقط حيث يدخل الهواء. أما الطرف البعيد فنادرًا ما يدخله الهواء إذا لم تقم بشد

البالون، ربما لاحظت أن الطرف المنفوخ يصبح أكثر رخاوة ومرونة من الطرف الآخر مما يزيد من انتفاخ البالون من طرف واحد فقط إحدى الطرق للتغلب على هذا الأمر هي أن تشدَّ النهاية البعيدة من البالون بيدك بشكل يؤدي إلى إرخاء الطرف البعيد قبل ملئه بالهواء.

تشبه الرئتان البالون الطويل. نتيجة للعديد من الظروف الفيزيائية فإنَّ الجزء السفلي من الرئتين مثل النهاية البعيدة من البالون لا يتم استخدامه بسهولة. إذا لم نقم بفعل ما لمعالجة التنفس السطحي فإننا سنعيش معتمدين على الجزء العلوي من رئاتنا. إن التمارين المتتابعة الموضوعة في هذا الكتاب ستعالج هذا الوضع الغير صحي. سوف تسمع الكثير من المسنَّين وربما غير المسنَّين يشكون من الصعوبة في التنفس. غالباً ما تتحدث هذه المشكلة عندما يُستخدم الجزء العلوي من الرئة كثيراً فيفقد مرونته في حين يبقى الجزء السفلي غير متطور وغير قادر على القيام بدوره في التنفس. ما تزال أمامك فرصة لكي تدرِّب الأجزاء السفلية من رئتك على العمل من خلال ممارسة التشيبي.

## تطوير الإحساسات الداخلية والتحكُّم بالعضلات

وأنت تمارس التمارين المشروحة في الدروس الست القادمة حاول أن تحافظ على إدراكك للإحساسات ووسائل السيطرة على العضلات التالية. راجع هاتين القائمتين بشكل متكرر لتزيد من إدراكك لهذه الصفات.

## الإحساسات الداخلية

- انتبه إلى الجزء السفلي من بطنك الواقع تحت السرة والقابل للانفتاح والتفيس.
- اشعر بالنفس وهو ينساب إلى الجزء السفلي من البطن وينفخه أثناء الشهيق.
- اشعر بتفيس الجزء السفلي من البطن أثناء الزفير.
- تخيل واشعر بأن لسانك يمتد من قمته إلى جذره الذي لا ينتهي عند الحلق أو الرقبة أو الصدر بل يمتد إلى المعدة.
- عندما تلمس قمة اللسان الوجه الخلفي للأسنان العلوية الأمامية خلال الشهيق تخيل اللسان وكأنه قناة. يمرُّ الهواء عبر هذه القناة بدءاً بفتحتي الأنف مروراً بقمة اللسان وينساب إلى الأسفل نحو جذر اللسان. عند هذه النقطة يدور تيار الهواء ويعود باتجاه الأعلى الخارج.
- اشعر باللسان وهو في حالة الاسترخاء. يجب أن تشعر بلسانك ليناً ومسترخياً وليس كتلة متوترة أو شريط غير مرن.
- إن اللسان المتوتر قد يسبب توتراً في العنق أو الصدر أو عضلات الكتفين مما يعيق انسياب الهواء بشكل آخر إلى أسفل البطن.
- اشعر بتحريض جذر اللسان بحيث يساهم بشكل أكبر في التحكم باللسان وحركته. إن مد اللسان وتحريكه وإرخاءه يساعد على الإحساس بجذر اللسان إلى النواة وأنت تتنفس باستخدام عضلات البطن.
- في كل مرة يُطلب منك فيها «حبس النفس» بين الشهيق والزفير.

- اشعر بأنَّ النَّفْسَ يغوص ويستقر في قاع البطن أثناء فترة «حبس النفس».
- خلال الزفير اشعر بأنَّ الهواء يخرج من فتحة في قاع البطن. اشعر بإحساس التثاؤب (في الجزء الخلفي من الحلق والقناة الأنفية المتصلة به) الذي يكونُ فتحة مركزية ينساب الهواء من خلالها.

### التحكم بالعضلات

- لكي تتمكن من فتح الفم بشكل مناسب من أجل التمارين مدِّ فكك السفلي إلى الأمام وإلى الخلف باتجاه مفصلي الفك بحيث تشكّل الرحى العلوية والسفلية خطين متوازيين تقريباً.
- تستطيع تحقيق ذلك عندما تفتح فكك بزاوية مدوّرة على شكل (>) وليس بزاوية حادة على شكل (>).
- تنفس بحرية وأنت تمارس التمارين التي تركّز على عضلات الرقبة.
- كوّن تياراً مستمرّاً من النفس بدلاً من النفخات المتقطعة.
- ابدأ حركات الذراعين والساقين والعمود الفقري والرقبة وغيرها بواسطة الطاقة الداخلية الموجودة في أسفل البطن.
- قوِّ عضلات البطن بدفعها إلى الخارج ثم سحبها إلى الداخل مع التنفس أو بدون تنفس.
- استخدم أطراف أصابعك وراحتيك للمساعدة ومراقبة حركات عضلات البطن كلّما احتجت إلى ذلك.

## الدرس الأول

### قيادة التنفس

يقدم الدرس الأول طريقة طبيعية وبسيطة وفعالة للتدرب على التنفس. إن التمارين الأربعة المشروحة في الدرس الأول قد صُمِّمت لتقوية عضلات البطن وأسفل الظهر. هذه العضلات تلعب دوراً أساسياً في التنفس العميق الذي يمارسه الرضع والذي غالباً ما يفقده عندما يكبر.

بسبب الإهمال وقلة التمرين تصبح عضلات جدار البطن وأسفل الظهر قاسية وغير مستجيبة. هناك عامل آخر يساهم في دفعنا إلى تجنب التنفس العميق بمساعدة الحجاب الحاجز وهو الرأي العام الذي يعتبر بروز البطن أمراً منافياً للموضة. هذه التمارين وغيرها لا تؤدي إلى بروز عضلات البطن، بالعكس إن تطوير هذه العضلات يقلل من رخاوتها ويضيف إليها القوة والمرونة ويزيد من قدرتك على شدّ بطنك عندما تحتاج إلى ذلك يساعذك الدرس الأول أيضاً على تطوير إدراكك لإحساس التثاؤب في مؤخرة الأنف والحلق والذي يشعر به الإنسان أثناء الشهيق. هذا الإحساس الذي تمّ التركيز عليه في تمرين قطارة العين التخيلي سيؤدي إلى عمل - الاتصال بين الأنف والحلق كقمع عريض يساعد على انسياب عميق وحرّ للهواء.

ما أن تتعود على هذه التمارين حتى يصبح بإمكانك إتمام الدرس الأول خلال فترة تتراوح من خمسة إلى عشرة دقائق لكن لا تسرع في التمارين ولا تُتقص أي خطوات. يقدم الدرس الأول الإحساسات والحركات الأساسية للدروس التي تليه. مارسه بحذر مرتين يومياً لمدة ثلاثة أيام على الأقل حتى تشعر بالارتياح أثناء تنفيذ كل التمارين.

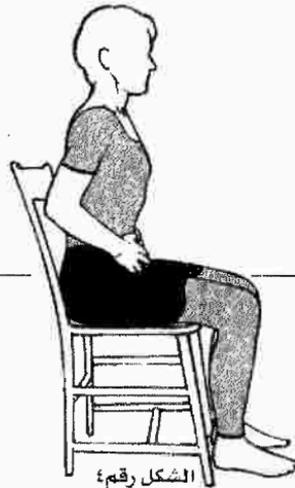
التمرين ١-أ

## تمطيط عضلات البطن

في وضعية الجلوس تكون كل العضلات وخصوصاً عضلات الساقين في حالة استرخاء. في هذه الوضعية يمكنك أن تركز على عضلات البطن. إن الجلوس بشكل منتصب ضروري لتشكيل زاوية قائمة عند اتصال الجذع بالإليتين. هذه الوضعية تعطي منطقة البطن السفلي أقصى اتساع ممكن باتجاه الأعلى مما يعطي بدوره سعة أكبر للتنفس.

١- اجلس على كرسي منتصب القائمة واجعل المسافة بين قدميك بين ستة إلى سبعة إنشات.

٢- ضع يديك على الجدار السفلي للبطن واجعل راحتك إلى الداخل وأطراف الأصابع مبتعدة قليلاً عن بعضها (الشكل رقم ٤)



الشكل رقم ٤

- ٣- ضع ذروة لسانك خلف أسنانك السفلية الأمامية. قم بالزفير من خلال فمك وذلك عبر شفتين منطبقتين قليلاً وأنت تعد ببطء من الواحد إلى الخمسة. ابدأ بالزفير من البطن وأنت تقوم بشكل متوافق بالضغط باتجاه الداخل بأصابع يديك. عند العدة السادسة طبق ضغطاً زائداً لتنفيس البطن بشكل كامل.
- ٤- ضع ذروة لسانك على الوجه الخلفي لأسنانك العلوية الأمامية استنشق من خلال أنفك وأنت تشعر بإحساس التثاؤب في مؤخرة أنفك وحلقك وأنت تعد ببطء من الواحد إلى الستة. عندما تصل إلى العدة السابعة ادفع الجدار السفلي للبطن دفعة زائدة باتجاه الخارج وخذ نفساً عميقاً إلى أقصى الدرجات.
- ٥- بدون توقف أعد الشهيق والزفير (الخطوة الثالثة والرابعة) ثلاث مرات.
- ٦- إذا لم تكن من قبل قد حاولت التحكم في تنفسك قد تشعر بشيءٍ من الدوار في هذا الوقت. لا تحف. استرخ لعدة دقائق قبل أن تنتقل إلى التمرين التالي.



التمرين ١-ب

## تمطيط عضلات أسفل الظهر

عندما تتحني وأنت في وضعية الجلوس فإنَّ عضلات أسفل الظهر تتمطَّط إلى أقصى طول ممكن وعندها يمكن للهواء أن يُستششق بسهولة إلى هذه المنطقة.

عندما تمسك كاحليك بيديك وتبرز مرفقيك إلى الخارج فإن ذلك يساعد على مزيدٍ من شد وتمطيط عضلات أسفل الظهر.

من المهم عندما تجلس أن تجعل بين قدميك مسافة تتراوح من ١٠ إلى ١٢ إنش. إذا كانت القدمان قريبتان من بعضهما فإن ذلك سيحدُّ من حركة عضلات أسفل البطن الأمامية.

١- اجلس على الكرسي منتصب القائمة وبعاد بين قدميك مسافة ١٠ إلى ١٢ إنش. ضع يديك في حضنك ووجه راحتيك إلى الأسفل. أدر راحتيك إلى الداخل واجعل الإبهامين باتجاه جسدك بحيث يدور المرفقان إلى الخارج والأمام. اقبض بلطف على الوجه العلوي لفتخذيك بواسطة الإبهامين من خارج الفتخزين والأصابع من الداخل (انظر إلى الشكل رقم ٥).

٢- انحنِ إلى الأمام تدريجياً وأنت تسحب يديك إلى أسفل الساقين باتجاه الكاحلين (انظر إلى الشكل رقم ٦). اقبض بقوة على كاحليك (أو على الجزء من الساقين القريب من الكاحلين إذا كان ذلك يريحك) احنِ رأسك إلى الأسفل باتجاه الأرض وأدر ذراعيك

إلى الخارج أكثر. في هذه الوضعية ركّز على أسفل ظهرك وعجزك.

٢- أثناء وجود رأسك في الأسفل ضع ذروة لسانك خلف أسنانك السفلية الأمامية. قم بالزفير من خلال فمك وذلك بالنفخ بلطف عبر شفتين مضغوطتين قليلاً وأنت تعد ببطء من واحد إلى أربعة. في نفس الوقت نفس بالتدرج الجدار السفلي للبطن.

٤- احبس نفسك وابق ثابتاً لمدة دقيقة.

٥- ضع ذروة لسانك خلف الوجه الخلفي لأسنانك الأمامية العلوية. استنشق من خلال أنفك وأشعر بإحساس التثاؤب في الجزء الخلفي من أنفك وحلقك وعدّ ببطء من الواحد إلى الخمسة وجه الهواء الذي تستنشقه إلى قاعدة جذعك. تخيل العمود الفقري



الشكل رقم ٥



الشكل رقم ٦

وهو يتناول أثناء الشهيق وملء الجزء السفلي الخلفي من الجذع بالهواء. عندما تصل إلى العدة الخامسة قم بتوسيع الجزء السفلي الخلفي من الجذع بشدة مع أخذ جرعة زائدة من الشهيق.

٦- احبس نفسك وأنت تعود ببطء إلى وضعية الجلوس وتسحب يديك إلى حضنك.

٧- ازفر الهواء من رتتيك بشكل كامل.

٨- أعد الفقرات من واحد إلى سبعة أربع مرات.

٩- استرخ لعدة دقائق قبل أن تنتقل إلى التمرين الثالث.



## التمرين ١-ج

### تمطيط عضلات قاعدة الجذع

إن إبعاد الركبتين عن بعضهما إلى أقصى درجة ممكنة عندما يكون الإنسان جالساً على ركبتيه يوسّع الجزء السفلي من الجذع. هذه الوضعية تجعلك تركز انتباهك على عضلات البطن السفلية وتركّز النشاط العضلي في النقطة التي يحدث فيها انتفاخ البطن وتنفيسه بشكل فعال.

إن إنزال اليدين إلى الأسفل أثناء الشهيق يرخي الكتفين ويمنع الهواء من الانسياب بشكل غير متحكّم فيه إلى الجزء العلوي من الجذع حصراً. إن هدف هذا التمرين هو ملء الجزء السفلي من الجذع بالهواء أولاً ثم تركّز النفس يرتفع تدريجياً باتجاه الأعلى. إن الشعور بامتلاء الجذع بالهواء سوف يتساعد من الأسفل إلى الأعلى بدون أن نسمح بتفيس الجزء السفلي من الجذع.

١- اجلس على ركبتك ودع ظهرك والجزء العلوي من رجليك في حالة انتصاب وهما يشكلان زاوية قائمة مع الجزء السفلي من رجليك واجعل أصابع قدميك متجهة إلى الخلف.

٢- أبعد ركبتك عن بعضهما قدر المستطاع دون أن تحني جسدك.

٣- ضع يديك فوق مفصل الورك واجعل راحتيك إلى الداخل والأصابع باتجاه الأسفل والإبهامين باتجاه الأمام. افرد مرفقيك إلى الجانبين (الشكل رقم ٧).

٤- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. ازفر من خلال فمك بنفخ الهواء بشكل لطيف عبر شفطيك المطبقتين بشكل خفيف وعدّ ببطء من واحد إلى سبعة وأنت تفرغ الجزء السفلي من بطنك من الهواء.

- ٥- ضع ذروة لسانك على أسنانك العلوية الأمامية. استنشق من خلال أنفك واشعر بإحساس التثاؤب في مؤخرة الأنف والحلق وأنت تعد ببطء من واحد إلى سبعة. في نفس الوقت املأ الجزء السفلي من البطن بالهواء وأنزل يديك على فخذيك تدريجياً إلى الأسفل حتى تصبح ذراعاك مستقيمتين (الشكل رقم ٨)
- ٦- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. ازفر من خلال فمك وأنت تعد ببطء من واحد إلى ستة وتسحب يديك تدريجياً إلى الأعلى باتجاه مفصل الورك وأنت تفرغ الجزء السفلي من البطن من الهواء.
- ٧- أعد الخطوات من خمسة إلى ستة ثلاثة مرات.
- ٨- ابقَ في نفس الوضعية وتنفس بحرية.
- ٩- استرخ لعدة دقائق قبل الذهاب إلى التمرين الرابع.



الشكل رقم ٧



الشكل رقم ٨

## التمرين ١-د

### تمطيط الجزءين السفليين الأمامي والخلفي من الجذع

إن وضعية الوقوف لا تؤدي إلى تمطيط أو تقليص عضلات الجذع. في هذه الوضعية الطبيعية يحتاج الإنسان إلى درجة عالية من التحكم العقلي في عضلات البطن وأسفل الظهر للحصول على التأثير الجسمي المطلوب. إن ضم اليدين إلى بعضهما خلف الظهر ودفعهما إلى الأسفل يمنع الكتفين من الهبوط وأنت توسع الجزء الأمامي من الجذع. إن الانحناء إلى الأمام أثناء الزفير يساعد على تقليص الجزء السفلي الأمامي من عضلات البطن. عندما تعود إلى وضعية الوقوف أثناء الشهيق فإن الهواء المستنشق سينساب بسهولة إلى الجزء السفلي الأمامي من البطن.

١- قف منتصباً وقدماك متباعدتان بمقدار ١٨ إلى ٢٠ إنش.

٢- ابق رأسك منتصباً، لا تخفض ذقنك (انظر إلى الشكل رقم ٩).



الشكل رقم ٩



الشكل رقم ١٠

- ٣- ضم يديك إلى بعضهما خلف ظهرك، اجعل راحتيك إلى الأسفل واشبك أصابعك مع بعضهما.
- ٤- مد يديك المتشابكتين باتجاه الأسفل قدر المستطاع وأبقِ عظم العجز باتجاه الخارج والخلف (انظر إلى الشكل رقم ١٠).
- ٥- ضع ذروة لسانك على أسنانك الأمامية السفلية. ازفر الهواء من خلال فمك بالنفخ بلطف عبر شفطيك المطبقتين بشكل خفيف وأنت تعد ببطء من واحد إلى ستة وذلك أثناء انحنائك تدريجياً إلى الأمام إلى أبعد حدٍّ تستطيعه وتنفيس الجزء السفلي من جدار البطن (انظر إلى الشكل رقم ١١).
- ٦- ضع ذروة لسانك على أسنانك العلوية الأمامية، استنشق من خلال أنفك واشعر بإحساس التثاؤب في مؤخرة أنفك وحلقك وعدّ ببطء



الشكل رقم ١١

من واحد إلى سبعة وأنت توسّع الجزء السفلي من جدار البطن وأسفل الظهر وتعود إلى وضعية الوقوف الأصلية الموصوفة في الخطوات من واحد إلى أربعة.

٧- أعد الخطوتين الخامسة والسادسة خمس مرات.

٨- ازفر الهواء، استرخ واسترح.



## أفكار حول الدرس الأول

إن النقاط المذكورة في الدرس الأول بسيطة ومع ذلك غالباً ما يتم تجاوز أكثر النقاط أهمية. إن الأفعال الفطرية مثل المشي غالباً ما تتحول إلى أفعال صعبة أو مشوّهة.

على الرغم من أن أهداف التمرينين ١-أ- ١-د قد تمّت مناقشتها إلا أن هناك نقطتين أساسيتين يجب توضيحهما

أولاً: فكّر دائماً بتعاقب التنفس على أنه زفير/شهيق بدلاً من العكس. في أي وقت يكون فيه الإنسان في حالة الاسترخاء يظل بعض الهواء في الرئتين، بإخراج هذا الهواء المتبقي تصبح جاهزاً للبدء بأول شهيق إرادي.

ثانياً: إن الشهيق والزفير يجب أن لا يُصدرا أصواتاً. إن صوت التنفس قد يكون مشوّشاً ومزعجاً وخصوصاً عند الخطباء. إن الثواني التي تستنشق فيها الهواء بين جُمَلِ الخطاب تتطلب منك أن تبقي أنفك وضمك مفتوحين. إذا فكرت بسحب الهواء عبر هاتين الفتحتين فإن عضلات هاتين المنطقتين ستكون متوتّرة وضيّقة. بدلاً من ذلك طبّق الصورة الذهنية الموصوفة في تمرين قطارة العين التخيلي. دع الهواء يدخل بواسطة الجزء السفلي من بطنك (الكرة المطاطية التي تتخيّلها) في نفس الوقت دع منطقة الوصل بين أنفك وحلقك تعمل كمستقبل سلبي مثل رأس الأنبوب عندها ستكون عضلات هذه الفتحات مسترخية وممطوطة مما يسمح بانسياب الهواء بحرية وبدون صوت.

## الدرس الثاني

### تنسيق التنفس

عندما يكون لسانك متوتراً ومسحوباً إلى الخلف ككتلة غير مرنة فإنه يعيق انسياب الهواء بشكل حر ويضعف قدرتك على الكلام.

إن التوتر الموجود في اللسان يمتد إلى الحلق والكتفين والصدر وعضلات البطن ويمنع الهواء المستنشق من الانسياب بحرية إلى قاعدة الرئتين. إن كون اللسان مسترخياً هو أمرٌ أساسي للتنفس العميق.

يوجد وصلة عضلية مستمرة تمتد من ذروة اللسان إلى جوف المعدة. عندما تتعلم كيف ترخي ذروة اللسان وكيف تنقل التوتر الموجود فيه إلى النواة سوف تتعلم كيف تخفّف التوتر الموجود في اللسان وتحرّض النواة في نفس الوقت.

افتح فمك بشكلٍ واسع عندما تقوم بتمارين اللسان في هذا الدرس لكي تعطي المساحة القصوى للتنفس وحركة اللسان بشكل حر.

هناك نسبة ضئيلة من الناس لديهم عضلات ضعيفة في المفصل الفكي لذلك كن حذراً ولا تجهد هذه العضلات بالمبالغة في القيام بحركات الفك السفلي لفترة طويلة من الوقت.

إذا أجهدت مفصلي الفك فإنّ مساجاً لطيفاً بأطراف أصابعك سيُجلب لك راحةً فورية.

مراجعة يوصى بها التمارين ١-أ - ١-ب، ١-د

إن تمارين المراجعة يمكن أن تعمل كجزء مكمل من الدروس.

لقد صُمِّمت لتناسب مجموعة من التمارين لها أهداف محدَّدة. عندما تقوم بهذه التمارين بشكلٍ متتابع سوف تدرك العلاقة بينهما. عندما تكرر هذه التمارين بالترتيب المذكور في المراجعة سوف تصبح أكثر إدراكاً للطبيعة التراكمية لعدة تمارين. إن مراجعة تمارين معيَّنة بترتيب معيَّن صُمِّم أيضاً لتقوية قدرتك على القيام بهذه التمارين وليسهل عليك الانتقال إلى تمارين جديدة.

راجع التمارين ١-١ و ١-١ب و ١-١د لتذكر الإحساسات التي تمَّ تطويرها في الدرس الأول. إن التكرارات المحدَّدة تمَّ إنقاصها لإعطائك الوقت والطاقة الكافيتين لإتمام الدرس الثاني.

### التمرين ٢-١

#### تحويل التوتر من اللسان وجذر اللسان إلى النواة

هذا التمرين يمطِّط ويمدِّد أوتار وعضلات العنق ويخفف أيَّ توتر أو تشنج في هذه العضلات.

إن مدَّ اليدين المتشابكتين إلى الأسفل خلف الظهر يمنع الكتفين من الهبوط ومنع الهواء المُستنشَق من دخول الجزء العلوي من الجذع والانسياب بسهولة إلى الجزء السفلي من البطن.

من الأفضل أن تنفذ التمرين ٢-١ أمام المرآة لكي تراقب أوضاع الفم واللسان عن قرب. أثناء هذا التمرين تأكد من عدم رفع الكتفين أثناء ممارسات حركات الفم واللسان. يجب أن يظل لسانك مسترخياً طوال الوقت.

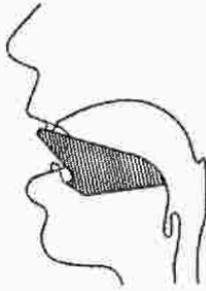


- ١- قف وقدماك متباعدتان بمسافة تتراوح من عشرة إلى اثنتي عشرة إنشاً.
- ٢- إحن رأسك إلى الخلف قدر الاستطاعة ثم أعده إلى وضعيه لانتصاب مع ميل خفيف إلى الوراء.
- ٣- ضمّ يديك إلى بعضهما خلف ظهرك واشبك أصابعهما معاً.
- ٤- اخفض يديك المتشابكتين إلى مستوى الإليتين وحاذر أن تبرز عجزك إلى الأسفل والخارج.
- ٥- افتح فمك بشكل واسع والمس بلسانك أسنانك العلوية الأمامية في النقطة التي تبعد من ٢/١ إلى ٤/٣ الإنش عن ذروة اللسان (انظر إلى الشكل رقم ١٢)
- ٦- خذ شهيقاً من خلال الفم وأنت تعدّ ببطء من واحد إلى أربعة وتوسّع الجزء السفلي من البطن.
- ٧- ضع ذروة لسانك المسترخي خلف أسنانك الأمامية السفلية (انظر إلى الشكل رقم ١٣) أطلق الزفير من خلال فمك وأنت تنفخ بلطف وتعد ببطء من واحد إلى خمسة أثناء تنفيس الجزء السفلي من البطن.
- ٨- افتح فمك مرة ثانية بشكل أوسع والمس بلسانك أسنانك السفلية الأمامية عند النقطة التي تبعد من ٢/١ إلى ٤/٣ إنش عن ذروة اللسان (انظر إلى الشكل رقم ١٤)
- ٩- خذ شهيقاً عن طريق الفم وعدّ ببطء من واحد إلى أربعة وأنت توسّع الجزء السفلي من البطن.

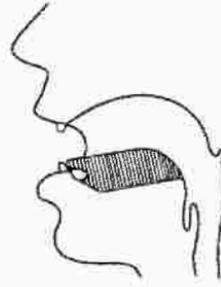
١٠- ضع ذروة لسانك خلف أسنانك السفلية الأمامية (انظر إلى الشكل رقم ١٣). وأطلق الزفير من خلال الفم وأنت تعد ببطء من واحد إلى خمسة أثناء تنفيس الجزء السفلي من البطن.

١١- أعد الخطوات من خمسة إلى عشرة مرتين أخريتين.

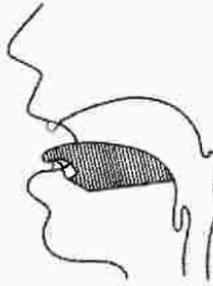
١٢- استرخ لعدة دقائق قبل الانتقال إلى القسم التالي



الشكل رقم ١٢



الشكل رقم ١٣



الشكل رقم ١٢

الشكل رقم ١٤

متابعة التمرين ١-٢

خلال هذا القسم تأكد من إبقاء الرأس بشكل منتصب.

أثناء مد اللسان إلى الأسفل باتجاه الذقن يميل الرأس إلى الانخفاض مما يسبب توتراً في عضلات الرقبة وعضلات أسفل الذقن. عندما تمد لسانك إلى أقصى درجة ممكنة باتجاه الذقن كما هو موضَّح

في الخطوات الخمسة التالية تأكد من إبقاء فمك مفتوحاً بشكلٍ واسع.

١- قف منتصباً وباعد بين قدميك بمسافة تتراوح بين عشرة إلى اثنتي عشرة إنشاً.

٢- احن رأسك إلى الخلف قدر المستطاع ثم أعده إلى وضعيَّة الانتصاب مع ميل خفيف إلى الورا.

٣- ضمّ يديك إلى بعضهما خلف ظهرك واشبك أصابعهما معاً.

٤- اخفض يديك المتشابكتين إلى مستوى الإليتين وحاذر أن تبرز عجزك إلى الأسفل والخارج.

٥- افتح فمك واسعاً ومطّط الفصليين الفكيين. مد لسانك باتجاه ذقنك قدر الاستطاعة (انظر إلى الشكل رقم ١٥)

٦- أبقِ فمك مفتوحاً بشكلٍ واسع ولسانك بارزاً أطلق الزفير بالنفخ بلطف وأنت تعد ببطء من واحد إلى خمسة أثناء تنفيس الجزء السفلي من البطن.

٧- أبقِ فمك ولسانك في الوضعيَّة الموصوفة في الخطوات الخمسة

والسادسة. خذ شهيقاً عميقاً من خلال فمك وأنت تعد ببطء من واحد إلى أربعة أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن.

٨- أبقِ فمك مفتوحاً وضع لسان المسترخي خلف أسنانك السفلية الأمامية (انظر إلى الشكل رقم ١٦). أطلق الزفير من خلال فك وأنت تعد ببطء من واحد إلى خمسة أثناء تنفيس الجزء السفلي من البطن.

٩- أبقِ فمك ولسانك في الوضعية الموصوفة في الخطوة الثامنة. خذ شهيقاً من خلال فمك وأنت تعد ببطء من واحد إلى أربعة أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن.

١٠- أعد الخطوات من خمسة إلى تسعة ثلاث مرات.

١١- أنزل يديك إلى الجانبين وأرخ مفاصلك وتنفس بحرية. استرخ لعدة دقائق قبل الانتقال إلى التمرين ٢-ب



الشكل رقم ١٥



الشكل رقم ١٦

التمرين ٢-ب**تفعيل عضلات اللسان**

في هذا التمرين نستخدم مقطع (توه) كصوت يُطلق أثناء الإخراج السريع لهواء الزفير كما يحدث أثناء الهمس. إنه يشبه كلمة (تور) بدون لفظ حرف الراء إلا أنه يُنتج بدون إشراك صندوق الصوت ويجب أن يُخرج الهواء من بين الأسنان الأمامية وذروة اللسان لإنتاج هذا الصوت. عندما تطلق صوت (توه-توه) المضاعف يجب أن تنتج صوتين متتاليين باستخدام عضلات أسفل البطن فقط وبدون استنشاق المزيد من الهواء.

تمرين تخيُّلي**قذيفة المدفع**

تخيّل أن هناك قناة مفتوحة تصل ما بين جوف معدتك ورأس لسانك وأنت تقول عبارة (توه) قد يكون من المفيد أن تتخيل عبارة (توه) وكأنها قذيفة مدفع تُطلق من خلال هذه القناة من جوف المعدة إلى رأس اللسان وتتجاوز رأس اللسان.

في التمرين التالي كل الشهقات (التنفيس السريع للبطن) يجب أن تُجرى ضمن الجزء السفلي من البطن وعضلات أسفل الوجه الخلفي من الجذع فقط. إن حركات أسفل الجذع والصدر يجب أن تقتصر على الارتكاسات الطبيعية الخفيفة لحركات البطن يجب أن لا تشعر بأي

اندفاع أو حركة في الكتفين أو في أعلى الوجه الخلفي من الجذع أو في الصدر.

١- اجلس منتصباً في الكرسي ورأسك متجةً إلى الأمام. ضع قدميك على الأرض بحيث تكون المسافة بينهما من ست إلى ثماني إنشات واجعل أصابعهما متجهة إلى الخارج قليلاً.

ضع يديك على الجدار السفلي للبطن بحيث تكون الراحتان متجهتان إلى الداخل ورؤوس الأصابع تكاد تلمس البطن.

٢- ضع ذروة لسانك على الوجه الخلفي لأسنانك السفلية الأمامية. أطلق الزفير من خلال فمك وذلك بالنفخ بلطفٍ عبر شفطيك المطبقتين بشكل خفيف وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى ستة أثناء تنفيس الجزء السفلي من جدار البطن. استخدم رؤوس أصابعك لتطبيق ضغط زائد على البطن.

٣- أطبق ذروة لسانك بقوة على أسنانك الأمامية العلوية. استنشق الهواء من خلال أنفك وفمك مطبق وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى خمسة أثناء توسيع الجزء السفلي من جدار البطن.

٤- ضع ذروة لسانك بين أسنانك الأمامية السفلية والعلوية. الفضل عبارة (توه) بشكل سريع وأنت ترخي فكك السفلي كما هو موضح في الشكل رقم (١٧). لا ترجع لسانك إلى الوراء باتجاه حلقك ولكن ببساطة أخرج ذروة لسانك من بين أسنانك الأمامية أثناء إرخاء فكك السفلي.

في نفس الوقت اسحب جدار البطن السفلي نحو الداخل واستعن  
بضغط من رؤوس أصابعك.

٥- ازفر الهواء المتبقي.

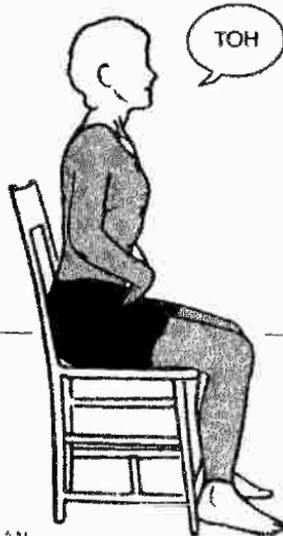
٦- أعد الخطوات من ثلاثة إلى خمسة أربع مرّات.

٧- استرخ واسترح لمدة دقيقة.

٨- أعد الخطوات من ثلاثة إلى ستة مرة ثانياً واستبدل عبارة (توه -  
توه) بعبارة (توه)

٩- أعد الخطوة الثامنة ستة مرات.

١٠- استرخ واسترح لفترة قصيرة.



الشكل رقم ١٧

## التمرين ٢-ج

## التحكم في ذروة وجدار اللسان

إن الهدف من هذا التمرين هو الإحساس بطاقة النواة. إن صوت (تسي) هو صوت غير لفظي هامس يُطلق بإخراج تيار مستمر من النفس. لكي تُخرج صوت (تسي) قَرَّب بين أسنانك العلوية والسفلية ولكن لا تعض بشكل قوي. ضع ذروة لسانك بلطف على الوجه الخلفي لأسنانك الأمامية. من المهم أن لا يضغط اللسان بقوة على الأسنان الأمامية لأنَّ ضغطاً قوياً يسبب التوتر في العنق واللسان. أطلق الزفير على شكل تيار ثابت غير مندفع من النفس لكي لا يخرج الصوت على شكل (سي) بل على كل شكل (تسي).

على الرغم من أنَّ الضغط يحدث بسبب التنفيس المستمر للجدار السفلي من البطن إلا أنَّ هذا التنفيس يجب أن لا يصاحبه إفراط في دفع جدار البطن إلى الداخل. يمكن تجنب ذلك بأن تتخيَّل وجود قوَّة مقابلة من الداخل وكأنها شعور بالتمدد تشعر به في داخل الجزء السفلي من البطن أثناء تنفيسه. بهذه الطريقة يمكن التحكم أكثر بضغط جدار البطن والاستفادة منه بشكل أكبر.

١- اجلس منتصباً على الكرسي ورأسك منحني إلى الخلف قليلاً. ضع قدميك على الأرض متباعدتين بمسافة تتراوح ما بين ست إلى ثماني إنشات. ضع يديك على جدار البطن السفلي بحيث تكون الراحتان متجهتين إلى الداخل ورؤوس الأصابع تكاد تلمس البطن.

٢- ضع ذروة لسانك بلطف على أسنانك السفلية الأمامية. أطلق الزفير من خلال فمك وذلك بالنفخ عبر شفطيك المطبقتين بشكل خفيف وأنت تعد ببطء من واحد إلى ستة أثناء ضغط جدار البطن بأصابعك.

٣- ضع ذروة لسانك بقوة على أسنانك العلوية الأمامية. خذ شهيقاً من خلال أنفك وأنت تعد ببطء من واحد إلى خمسة أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن.

٤- اجعل أسنانك الأمامية العلوية تلمس أسنانك الأمامية السفلية. لا تعض بقوة. ضع ذروة لسانك على الوجه الخلفي لأسنانك الأمامية.

٥- اطلق الزفير بإخراج صوت (تسي) بشكل مستمر (انظر إلى الشكل رقم ١٨ وأنت تقوم بالخطوتين التاليتين بشكل متبادل:  
 أدر رأسك باتجاه عقارب الساعة مرة ثم بالاتجاه المعاكس مرة.  
 ارفع واخفض كتفيك مرتين.

٦- وأنت تقول (تسي) بشكل مستمر ستبدأ بالشعور بانقباض متدرج في المنطقة المركزية الواقعة في عمق الجزء السفلي من البطن. سوف تبدأ بإدراك وتحديد موقع النواة الخاصة بك. استمر بإخراج صوت (تسي) بشكل مستمر حتى ينقطع نَفْسُكَ.

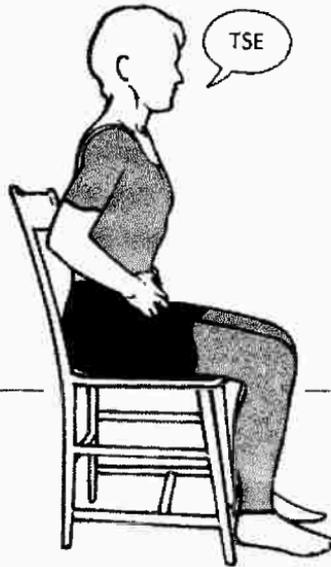
٧- احتفظ بوضعية التنفيس لعدة ثواني ثم طبق ضغطاً على عضلات البطن بواسطة أصابع يديك لإخراج ما تبقى من الهواء مع (تسي)

إضافية.

٨- قم مباشرة باستنشاق الهواء عبر أنفك بشكل عميق واجعل ذروة لسانك ملتصقة بشدة بأسنانك الأمامية العلوية. أمسك نَفْسَكَ لعدة ثواني.

٩- أخرج زفيراً واسترخ لمدة دقيقة. أعد الخطوات من اثنتين إلى ثمانية مرة أخرى.

١٠- أخرج زفيراً واسترخ لفترة قصيرة ثم انتقل إلى القسم التالي.



الشكل رقم ١٨

متابعة التمرين ٢-ج

إن الهدف من هذا التمرين هو أن تتعلم كيف تحافظ على التحكم الدائم بالنواة أثناء الجلوس والوقوف والمشي والركض والقفز وتأدية الحركات الأخرى.

عندما تنتقل من الجلوس إلى وضعية الوقوف في الخطوة السادسة انتبه لكي لا يبتعد الضغط عن النواة، مركز الجزء السفلي من البطن. في الخطوة السابعة احذر من انتقال النقطة المركزية إلى الصدر أو الأكتاف أو الرقبة. إن الضغط المستمر بأصابع اليدين على الجزء السفلي من البطن سيساعد على تخفيف هذا الميل إلى الانتقال.

١- اجلس منتصباً على كرسي وأمامك طاولة. ضع قدميك على الأرض واجعل ثقلك على أصابع قدميك وكأنك تتحفظ للوقوف. اجعل إحدى القدمين متقدمة قليلاً عن القدم الأخرى.

٢- ضع يدك اليمنى (أو اليسرى إذا كنت أعسرأ) على الطاولة وراحتك إلى الأسفل. ضع اليد الأخرى على الجزء السفلي من البطن والراحة إلى الداخل.

٣- ضع ذروة لسانك بلطف على أسنانك الأمامية السفلية. أخرج الزفير من فمك وذلك بالنفخ اللطيف عبر شفطيك المطبقتين بشكل خفيف وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى ستة وذلك أثناء تقليص عضلات أسفل البطن إلى الداخل والضغط بأصابع اليدين.

٤- ضع ذروة لسانك بقوة على أسنانك الأمامية العلوية.

استنشق بعمق من خلال أنفك وأنت تعد ببطء من واحد إلى خمسة أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن.

٥- أطبق أسنانك العلوية والسفلية على بعضها ولكن لا تعض بشدة. ضع ذروة لسانك بلطف على الوجه الخلفي لأسنانك الأمامية وأنت تحافظ على ضغط الهواء في الجزء السفلي من البطن.

٦- أخرج الزفير وأنت تقول (تسي) بشكل مستمر كما هو موصوف في التمرين ٢-أ (انظر إلى الشكل رقم ١٩) في نفس الوقت قف مستخدماً يدك على الطاولة لتساعدك على التوازن. لا تدع كتفيك يرتفعان ولا تدع جسدك ينحني إلى الأمام.

٧- عندما تصل إلى وضعية الانتصاب تابع إصدار صوت (تسي) بشكل مستمر واستخدم عضلات الجزء السفلي من بطنك وأسفل الظهر لدعم التنفس (انظر إلى الشكل رقم ٢٠).

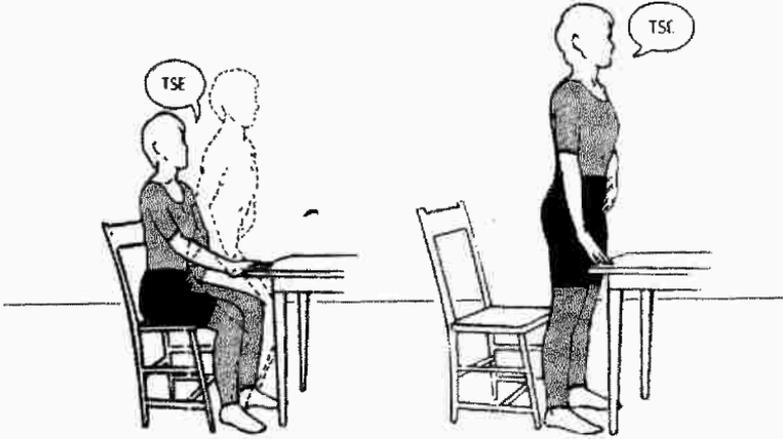
٨- عندما ينقطع نَفْسُكَ إبقَ على تلك الحالة لمدة ثانيتين أو ثلاثة ثواني. ثم انفخ بقوة وأنت تُنَفِّس جدار البطن لإخراج ما تبقى من الهواء.

٩- قم مباشرة باستنشاق الهواء بشكل عميق من خلال أنفك واجعل ذروة لسانك ملتصقة بشدة على أسنانك الأمامية العلوية. أمسك نَفْسُكَ بدون ضغط لعدة ثواني.

١٠- إزفر الهواء واستنشقه ببطء وعمق ثلاث مرات مع توسيع وتنفيس الجزء السفلي من البطن.

١١- استرخ واسترخ لمدة دقيقة.

١٢- أعد التمرين مرتين أخريتين مع استراحة بين التكرارات.



الشكل رقم ١٩

الشكل رقم ٢٠

## متابعة التمرين ٢-د

## تمطيط عضلات أسفل الجذع

إنّ رفع اليدين فوق الرأس يمتطط عضلات الجذع. إن التمارين السابقة قد مَطَّطتْ جانبي جذعك السفلي بما يكفي لتمكينك من المحافظة على قاعدة مستقرة متوازنة خلال هذا التمرين.

إن تتابع الحركات من اليمين إلى اليسار ومن الخلف إلى الأمام أثناء الشهيق والزفير سوف يعلّمك إخراج الهواء من أحد جانبي جذعك مرّة ثم سحبه إلى الجانب الثاني مرّة أخرى. هذا العمل سوف يمكّنك من جعل الشهيق والزفير أكثر روعة.

١- قف منتصباً وقدماك متباعدتان بما يساوي المسافة بين كتفك. اجعل أصابع قدميك متّجهة إلى الخارج.

٢- ارفع يديك فوق رأسك واشبك أصابعك ببعضها واجعل راحتيك إلى الأسفل بحيث تشكّل قوساً (انظر إلى الشكل رقم ٢١)



الشكل رقم ٢١

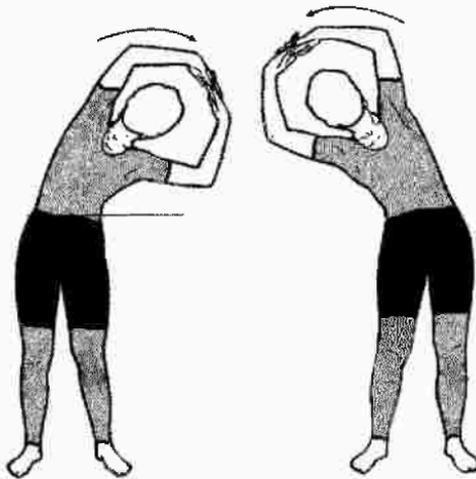
٣- ضع ذروة لسانك بلطف على أسنانك السفلية الأمامية. أطلق زفيراً عبر فمك وذلك بالنفخ بلطفٍ من خلال شفطيك المطبقتين بشكلٍ خفيف وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى ثمانية وفي نفس الوقت:

□ حرِّك القوس من الخصر، يسار- يمين- يسار- يمين وأنت تعد من واحد إلى أربعة وقم ببطء بتفيس الجزء السفلي من البطن (انظر إلى الشكلين رقم ٢٢، ٢٣)

□ في العدتَيْن الخامسة والسادسة عدّ إلى وضع الانتصاب المركزي الموصوف في الخطوة الثانية.

٤- ضع ذروة لسانك بقوة على أسنانك العلوية الأمامية. خذ شهيقاً عميقاً وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى خمسة وفي نفس الوقت:

□ انحن على شكل قوس بدءاً من الخصر. تحرك إلى الأمام وأنت



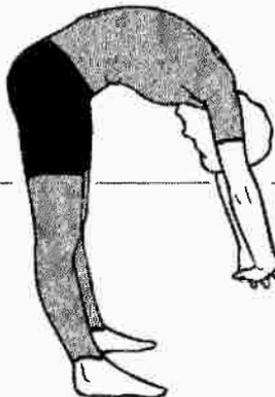
الشكل رقم ٢٢

الشكل رقم ٢٣

تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى اثنين وإلى الخلف وأنت تعدُّ ببطءٍ من ثلاثة إلى أربعة وذلك أثناء توسيع أسفل الظهر والبطن (انظر إلى الشكلين ۲۴، ۲۵)

□ عد إلى وضع الانتصاب المركزي أثناء العدتين الخامسة والسادسة (انظر إلى الشكل ۲۱)

- ۵- أعد الخطوتين الثالثة والرابعة أربع مرات.
- ۶- أطلق الزفير من فمك وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى ثمانية أثناء تنفيس الجزء السفلي من البطن وإنزال الذراعين إلى الجانبين.
- ۷- خذ شهيقاً، استرخ واسترح.



الشكل رقم ۲۴



الشكل رقم ۲۵

### أفكار حول الدرس الثاني

يجب أن تكون عضلاتك قد أصبحت الآن أكثر حساسيةً واستجابةً وأن يكون إدراكك للنواة قد أصبح أكثر وضوحاً.

إن التمارين من ١-أ إلى ٢-د كان هدفها التدريب على توسيع وتنفيس البطن إلى أقصى درجة ممكنة. إذا نظرت إلى الجسم وكأنه هرم سينمو لديك الشعور بالتوازن الجسدي.

يجب أن تكون قادراً على الشعور بنواتك تتوهج بالطاقة المنبعثة من داخلها.



## الدرس الثالث

### التحكم بالتنفس

إضافة إلى اللسان فإن الرقبة هي الجزء الآخر من الجسم الذي يجب أن يكون مسترخياً بشكل كامل لكي تتم عملية التنفس بشكل فعال. على أية حال بدون ممارسة التنفس البطني من الصعب إرخاء العنق. لكسر هذه الدائرة يجب اتباع نظام يركّز على تطوير هذه المهارات بحيث تقوي بعضها بعضاً.

ليس من السهل التخلص من التوتر الغير مرغوب فيه في الرقبة والعنق والكتفين. إن التوتر في هذه المناطق يجب توجيهه إلى مكان يمكن فيه تحويل هذا التوتر إلى طاقة مفيدة. إن النواة هي ذلك المكان. يجب الإحساس بوجود النواة قبل أن يصبح الإنسان قادراً على التخلص من التوترات المؤذية بشكل فعال. هذا الدرس سيؤكد العلاقة بين اللسان والنواة بمراجعة التمرين ٢-ب.

من الآن فصاعداً لن يُطلب منك أخذ استراحات بين التمارين، دع ظروفك الجسدية تحدّد متى تحتاج إلى راحة ولأى فترة. إنّ تمرين الشريط المرن التخيّلي سوف يساعدهك على إرخاء عضلات الرقبة والصدر والظهر. سوف تشعر نفسك أكثر طولاً وانتصاباً وخالياً من التوتر العضلي وخصوصاً في منطقة الرقبة.

تمرين تخيليالشريط المرن

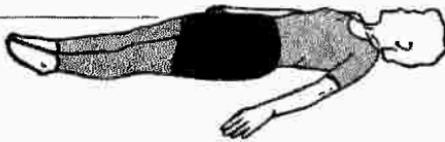
تصوّر عمودك الفقري وقدرته على الانحناء في أي اتجاه. تخيل شريطاً مرناً ممتداً من دقتك إلى الجزء السفلي من بطنك وآخر ممتد من أعلى مؤخرة الرأس إلى أسفل الظهر. انحنِ إلى الخلف وذقنك مرفوع إلى الأعلى واشعر بالشريط المرن الأمامي وقد تمطط إلى أقصى حد. انحنِ إلى الأمام ورأسك منكسٌّ إلى الأسفل واشعر بالشريط المرن الخلفي وقد تمططَ إلى أقصى حد.

تخيل هذين الشريطين المرين وهما قاسيان ومتوتران وعندما تتحن إلى الخلف والأمام تزيد من طولهما وتُرخي القساوة والتوتر.

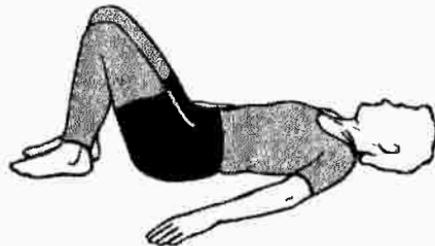
التمرين ٣-١توجيه التنفس إلى أسفل البطن والظهر

يجب أن يكون الإنسان وهو في حالة الاستلقاء في غاية الاسترخاء، ومع ذلك يجد كثير من الناس أنفسهم عاجزين عن الاسترخاء إلى درجة تكفي للنوم. لكي تتخلص من التوتر الغير مرغوب فيه ركّز عقلك على النواة بتوجيه التوتر إليها. سوف ينشئ ذلك مركزاً مغناطيسياً يجمع التوترات حيث يتم التخلص منها أو تعديلها والاستفادة منها بشكل جديد. في هذا التمرين سوف يتم الحفاظ على التوتر الموجود في النواة واستخدامه لثني الركبتين وسحب القدمين باتجاه الجسد. إن سحب الركبتين إلى الصدر يعزّز مساهمة أسفل الظهر في التنفس البطني.

- ١- استلقِ على الأرض أو السرير وقدماك متلاصقتان. ضع يديك على الأرض على جانبي جسدك على مسافة ١٢ إلى ١٤ إنش عن الجسم وراحتاك متجهتان إلى الأسفل (انظر إلى الشكل رقم ٢٦).
  - ٢- اثنِ ركبتيك واسحب قدميك الممدودتين على الأرض حتى تصلان إلى أقرب نقطة ممكنة من الجسد (انظر إلى الشكل رقم ٢٧).
  - ٣- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. أخرج الزفير مع العدتين ١ أو ٢ وأنت تتفخ من خلال فمك نفختين قويتين (نفخة واحدة مع كل عدة) وذلك أثناء تنفيس الجزء السفلي مع البطن والقيام بالخطوات التالية:
- مع النفخة الأولى ارفع ركبتيك إلى الأعلى بحيث تقتريان من



الشكل رقم ٢٦



الشكل رقم ٢٧

صدرك إلى أقصى حد ممكن (انظر إلى الشكل رقم ٢٨)

□ مع النسخة الثانية أعد قدميك إلى الأرض (انظر إلى الشكل

رقم ٢٧)

٤- ضع ذروة لسانك على أسنانك العلوية الأمامية. خذ شهيقاً من

خلال الأنف على شكل استنشاقين قويتين (استنشاق واحد مع

كل عدّة) وذلك أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن والقيام

بالخطوات التالية:

□ مع الاستنشاق الأولى ارفع ركبتك إلى صدرك (انظر إلى

الشكل رقم ٢٨)

□ مع الاستنشاق الثانية أعد قدميك إلى الأرض (انظر إلى

الشكل رقم ٢٧)

٥- أعد الخطوتين ٣ و٤ في حركة اهتزازية عشرة مرات.

٦- أطلق الزفير وأنت تمدُّ رجلك وعد إلى وضعك الأصلي.



الشكل رقم ٢٨

التمرين ٣-ب

## تخفيف توتر الرقبة

الهدف من هذا التمرين تمطيط العمود الفقري وعضلات الظهر والأوتار في نفس الوقت الذي يتم فيه التحكم بالتنفس.

عندما تمسك ذراعيك ببعضهما تحت ركبتيك كما هو موضَّح في الخطوة الثالثة فإنك تمطط الظهر والعضلات الجانبية باتجاه الخارج وتمنع كنتيك من الهبوط.

عندما تحن رأسك وتجعل وجهك يلامس ركبتيك فإن ذلك يؤدي إلى شد الظهر والوجه الخلفي من الرقبة في الاتجاه الطولي.

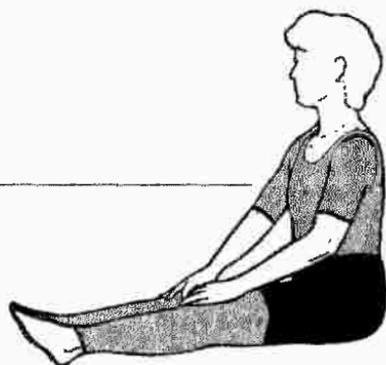
في وضعية الكرة عندما تكون المعدة منخმصة إلى الداخل يؤدي الاستمرار بالزفير إلى تقلص الجزء الأمامي من جدار البطن. في هذه الوضعية يكون الظهر ممدداً والجدار الأمامي من البطن متقلصاً إلى أقصى حد ممكن.

هذه الوضعية توجه أكبر قدر ممكن من التنفس إلى أسفل الظهر في حين تحد من استنشاق الهواء إلى الجزء الأمامي. إن وضعيات كهذه ستساعدك على تطوير رشافتك.

١- اجلس على الأرض منتصباً ومد رجليك أمامك. ضم قدميك إلى بعضهما واجعل أصابعهما متجهة إلى الأمام. سوف توجه هذه الوضعية الجزء الأكبر من التنفس إلى أسفل الظهر وتحد في نفس الوقت من استنشاق الهواء إلى الجزء الأمامي من البطن.

أبقِ رأسك منتصباً ولا تنزل ذقنك إلى الأسفل. ضع يديك على ركبتك ووجهٌ راحتك باتجاه الأسفل (انظر إلى الشكل رقم ٢٩).

٢- اسحب قدميك باتجاهك ثانياً ركبتك (انظر إلى الشكل رقم ٣٠)



الشكل رقم ٢٩



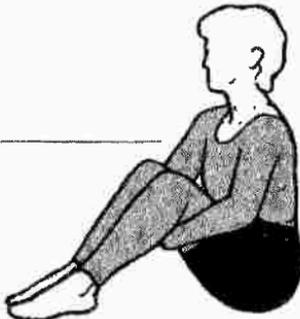
الشكل رقم ٣٠

٣- ضمّ ذراعيك إلى بعضهما أسفل ركبتك وذلك بالإمساك بالمرفق الأيسر أو المنطقة القريبة منه بيدك اليمنى وبالمرفق الأيمن أو المنطقة القريبة منه بيدك اليسرى (انظر إلى الشكل رقم ٣١).

٤- أحنِ رأسك بحيث يلمس وجهك ركبتك أو إلى أقصى درجة تستطيعها دون أن تزعج نفسك (انظر إلى الشكل رقم ٣٢)

٥- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. أخرج الزفير من فمك بالنفخ اللطيف من خلال شفّتك المطبقتين بشكل خفيف وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى ستة وذلك أثناء تنفيس الجزء السفلي من البطن بشكل كامل.

- ٦- توقف عن التنفس وابق ساكناً لمدة ثانية.
- ٧- ضع ذروة لسانك على أسنانك العلوية الأمامية. استنشق من خلال أنفك وأنت تعدُّ ببطء من واحد إلى سبعة أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن. أثناء الشهيق فكّر في الجزء السفلي من جسدك وكأنه بالون مدورٌ ينتفخ وأنت تستنشق الهواء بشكل مستمر وتعدُّ من واحد إلى خمسة. عند العدتين الأخيرتين ابذل جهداً زائداً لنتفخ البالون بشكل كامل مستخدماً عضلات أسفل الظهر والعضلات الجانبية.
- ٨- أعد الخطوات من خمسة إلى سبعة ثلاث مرّات.
- ٩- قم ببطء بإرخاء كل العضلات، مطّط رجلتك إلى الأمام واجعل جسدك ورقبتك في وضعية الانتصاب.



الشكل رقم ٣١

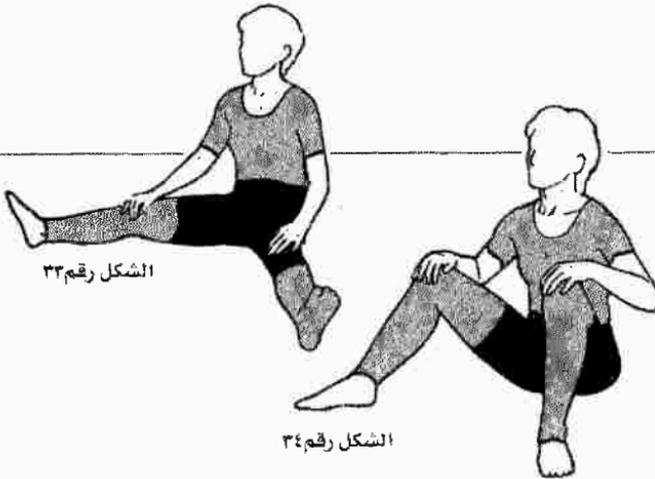


الشكل رقم ٣٢

- ١٠- أرخ جميع مفاصلك أدر رأسك باتجاه عقارب الساعة ثم في الاتجاه العاكس عدة مرّات. ثم استرخ لمدة دقيقة وانتقل إلى القسم التالي.

### متابعة التمرين ٣-ب

- ١- اجلس منتصب القامة على الأرض وباعد بين رجليك إلى أقصى حد ممكن دون أن يزعجك ذلك. ضع يديك على ركبتيك ووجه راحتيك إلى الأسفل (انظر إلى الشكل رقم ٣٣)
- ٢- إثن ركبتيك بزاوية ١٢٠ درجة بسحب قدميك على الأرض باتجاهك. أبق قدميك متباعدتين وأصابعهما متجهة إلى الخارج (انظر إلى الشكل رقم ٣٤)



٣- أحنِ جسدك إلى الأمام. مدِّ ذراعيك على طول رجلتك وأمسك بلطفٍ بكاحليك (أو بالمنطقة القريبة من الكاحلين) بواسطة يديك. إفرِدْ مرفقيك باتجاه الخارج والأمام.

٤- دع رأسك يتدلَّى باتجاه الأرض.

٥- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. خذ زفيراً من فمك وذلك بالنفخ بلطفٍ من خلال شفّتيك المطبقتين بشكلٍ خفيفٍ وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى ستة وفق الطريقة التالية:

□ أدر رأسك إلى اليمين مرتين على شكل دائرتين كبيرتين وأنت تعدُّ من واحد إلى اثنين.

□ اجعل رأسك يتدلَّى نحو الأرض عند العدة الثالثة.

□ أدر رأسك إلى اليسار مرتين على شكل دائرتين كبيرتين وأنت تعد من أربعة إلى خمسة.

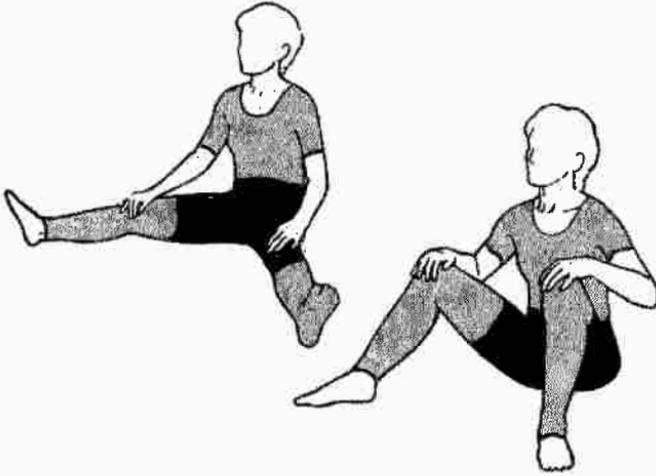
□ اجعل رأسك يتدلَّى نحو الأرض عند العدة السادسة.

يجب أن تؤدِّي كل هذه الحركات وأنت تُنفسُ ببطءٍ جدران أسفل البطن وأسفل الظهر.

٦- ضع ذروة لسانك على أسنانك العلوية الأمامية. استنشق من خلال أنفك وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى أربعة وذلك أثناء توسيع أسفل البطن وأسفل الظهر.

٧- أعد الخطوات من خمسة إلى ستة ثلاث مرات.

٨- أرخ قبضتيك ومدّ رجلك، استلقِ على الأرض ووجهك إلى الأعلى واسترخ.



عندما يجلس الإنسان وجذعه منتصب ورجلاه متباعدتان إلى أقصى حدّ ممكن فإنه يستطيع التركيز أكثر على أسفل البطن أو منطقة النواة. كذلك عندما يثني الإنسان ركبتيه وقدماه متباعدتان يصبح أكثر إدراكاً لمنطقة أسفل الظهر. إن وضع اليدين على الركبتين يساعدك على المحافظة على توازنك ويخفض ويرخي الكتفين وعضلات أعلى الصدر. تأكد من بقاء كتفيك مسترخيين وأنت تثني ركبتك وتقل يدك من الركبتين إلى الكاحلين.

عندما تدير رأسك وهو في وضع التدلي والاسترخاء فإنك تضمن استرخاء الرقبة بشكل كامل في الوقت الذي يتحكم فيه الجزء السفلي من الجذع بالتنفس عن طريق الطاقة.

### مراجعة ينصح بها التمرينات أ-ب و٢-ب

بفضل هذه التمارين يجب أن تصبح مدركاً لعلاقة بين لسانك وعملية التنفس من وإلى النواة ١٠ اقرأ مقدمة الدرس الثاني قبل أن تراجع التمرين ٢-ب.

إن مراجعة التمرين ١-ب يمكنك من إرخاء الجزء السفلي من الجذع والتركيز بشكل أكبر على النواة. هذا التمرين سوف يرخي أيضاً عضلات وأوتار الوجه الخلفي من الرقبة تحضيراً للتمرين ٣-ج.



## التمرين ٣-ج

## تخفيف التوتر في الرقبة والكتفين

إن أرجحة الذراعين يرخي الكتفين وقاعدة العنق. يجب أن تدلي ذراعيك وتؤرجحهما بشكل حر. يُفضّل أن تبقي مرفقيك في حالة استرخاء بتركهما مثنيين قليلاً كما هو الوضع الطبيعي. يجب أن لا تكون عضلات الرقبة متوتّرة خلال حركات تمطيط الرقبة استرخ:

- ١- قف منتصباً وقدماك متباعدتان بمسافة تتراوح ما بين ١٢ إلى ١٤ إنش وأصابعهما متجهتان قليلاً إلى الخارج.
- ٢- اخفض كتفيك وارخ مفصليهما. دع ذراعيك ويديك تتدليان إلى جانبيك (انظر إلى الشكل رقم ٣٦) مدّ رقبتك إلى الأعلى.



الشكل رقم ٣٦

٣- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. قم بشي رقبتك إلى الخلف إلى أقصى درجة ممكنة لتمطيط العضلات الأمامية للرقبة وكل الطريق الممتد في الرقبة إلى النواة. أطلق الزفير من فمك وذلك بالنفخ بشدة من خلال شفطيك المطبقتين بشكل خفيف وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى اثنين أثناء تنفيس الجزء السفلي من البطن والقيام بما يلي:

- مع العدة الأولى أرجح ذراعيك إلى اليسار رافعاً يديك إلى مستوى الخصر (انظر إلى الشكل رقم ٣٧).
- مع العدة الثانية أرجح ذراعيك إلى اليمين رافعاً يديك إلى مستوى الخصر (انظر إلى الشكل رقم ٣٨).



الشكل رقم ٣٧



الشكل رقم ٣٨

٤- ضع ذروة لسانك على أسنانك العلوية الأمامية. احن رأسك إلى الأمام إلى أقصى درجة ممكنة لتمطيط العضلات الخلفية للرقبة. استنشق بعمق من خلال أنفك وأنت تعد ببطء من واحد إلى اثنين أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن والقيام بما يلي:

- مع العدة الأولى أرجح ذراعيك إلى اليمين رافعاً يديك إلى مستوى الخصر (انظر إلى الشكل رقم ٤٠)
- مع العدة الثانية أرجح ذراعيك إلى اليمين رافعاً يديك إلى مستوى الخصر (انظر إلى الشكل رقم ٤٠)

٥- أعد الخطوتين ٣ و٤ سبع مرات.

٦- عدّ إلى وضعية الانتصاب.

٧- استرخ لفترة قصيرة وانتقل إلى الجسم التالي.



الشكل رقم ٣٩



الشكل رقم ٤٠

## تتمة التمرين ٣-ج

إن أرجحة الذراعين إلى الأمام والوراء وفق هذا التمرين سيساعد على مزيدٍ من الإرخاء لعضلات القفص الصدري الأمامية والخلفية.

١- قف منتصباً وقدماك متباعدتان بمسافة تتراوح ما بين ١٠ إلى ١٢ إنش وأصابعهما متجهة قليلاً إلى الخارج.

٢- اخفض كتفيك وأرخ مفاصليهما. دع ذراعيك ويديك تتدليان إلى جانبيك. مثطّ رقبتك ومدّها.

٣- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. احن رأسك إلى الخلف إلى أقصى درجة ممكنة لكي تمطّ الجانب الأمامي من رقبتك من الذقن إلى النواة. أطلق زفيراً من فمك وذلك بالتنفخ بشدّة من خلال شفتيك المطبقتين بشكلٍ خفيف وأنت تعدّ ببطءٍ من واحد إلى اثنين أثناء تنفيس الجزء السفلي أنت تقوم بمايلي:



الشكل رقم ٤١



الشكل رقم ٤٢

- مع العدة الأولى، أرجح ذراعيك إلى الأمام رافعاً يديك إلى مستوى كتفيك (انظر إلى الشكل رقم ٤١).
- مع العدة الثانية، أبقِ رأسك منحنيّاً إلى الخلف وأرجح ذراعيك إلى الخلف وإلى أقصى حدٍّ ممكن (انظر إلى الشكل رقم ٤٢).
- ٤- ضع ذروة لسانك على أسنانك العلوية الأمامية. احنِ رأسك إلى الأمام إلى أقصى درجة ممكنة لكي تمطط الوجه الخلفي للرقبة. استنشق بعمق من أنفك وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى اثنين أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن والقيام بما يلي:
- مع العدة الأولى أرجح ذراعيك إلى الأمام حتى تصل إلى مستوى الكتفين (انظر إلى الشكل رقم ٤٣).
- مع العدة الثانية أبقِ رأسك منحنيّاً وأرجح ذراعيك إلى الخلف إلى أقصى حدٍّ ممكن (انظر إلى الشكل رقم ٤٤).
- ٥- أعد الخطوتين ٢ و٤ سبع مرات.
- ٦- استرخ بتدوير مفصلي الكتفين وهزِّ الذراعين والرجلين بلطف.



الشكل رقم ٤٣



الشكل رقم ٤٤

## التمرين ٣-د

## توجيه التنفس إلى النواة

هذا التمرين الطويل المفصل يُقسم إلى قسمين. الخطوات من واحد إلى سبعة تهدف إلى إظهار موضع النواة ومهداها بشكل كامل من خلال حركات تقويس الظهر التي تؤدي إلى تمطيط الجدار السفلي من البطن وهو ينخفض أثناء الشهيق. هذه الحركة تؤدي إلى إدراك النواة بشكل قوي. بعد تنفيس الجزء السفلي من البطن بشكل كامل يجب عليك توسيعه بقوة وسحب جرعة كبيرة من الهواء إلى النواة والمنطقة المحيطة بها. إن الخطوات من ثمانية إلى عشرة تستفيد من التقنيات التي تمّ تعلمها في الدرس الأول بتكرار التنفس العميق أثناء وضعية الوقوف والاسترخاء. اقرأ التعليمات عدة مرات.

- ١- قف منتصباً وقدماك متباعدتان بمسافة تتراوح من ١٢ إلى ١٤ إنش وأصابعهما متجهة قليلاً إلى الخارج. ضع يداك على جدار البطن السفلي والراحتان إلى الداخل والأصابع تكاد تلمس بعضها.



الشكل رقم ٤٥

٢- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. خذ زفيراً من فمك وذلك بالنفخ بلطف من خلال شفطيك المطبقتين بشكلٍ خفيف وأنت تعد ببطءٍ من واحد إلى اثني عشرة وذلك أثناء تنفيس الجزء السفلي من البطن والضغط بقوة إلى الداخل أثناء نفاذ النَّفَس.

٣- أثناء محافظتك على هذه الحالة من التنفيس. أحن رأسك إلى الخلف واجعل ذقنك إلى الأعلى (انظر إلى الشكل رقم ٤٦) إن الخطوات من ٣ إلى ٥ لا تستغرق أكثر من عدة ثواني لذلك يجب أن لا تأخذ شهيقاً جديداً.

٤- ضع ذراعيك خلف ظهرك وضمَّ يديك بمشابكة الأصابع إلى بعضها. ضع يديك المضمومتين على إلتيك (انظر إلى الشكل رقم ٤٧).

٥- قوِّس ظهرك تدريجياً وأنت تدفع يديك المتشابكتين إلى الأسفل وترفع ذقنك إلى الأعلى وفمك مُغلق. لا تشي ركبتيك (انظر إلى الشكل رقم ٤٨). أثناء تقويس ظهرك بهذا الشكل ستشعر



الشكل رقم ٤٦



الشكل رقم ٤٧



الشكل رقم ٤٨

بإحساس قوي في الجزء السفلي من بطنك.

٦- اضغط بقوة إلى الداخل على الجزء السفلي من عضلات بطنك لإخراج ما تبقى من الهواء.

٧- أرخ لسانك مباشرةً وضعه على أسنانك السفلية الأمامية ثم خذ زفيراً من خلال فمك لتماماً به مهد النواة بشكل كامل (الجزء السفلي من البطن). احبس نفسك لعدة ثواني واتركه يغوص عميقاً إلى النواة وثبته وأرسه في ذلك المكان.

أثناء استمرارك بالجزء الثاني من التمرين ٣-د لا تحاول في الخطوة الثامنة أن تضغط بشكلٍ عنيفٍ لإخراج الهواء. هذا الجهد العنيف قد ينقل نقطة المركز باتجاه الأعلى إلى الصدر مما يُبطل بشكلٍ كامل إنجازك في تحديد موقع النواة لإرساء النفس فيها.

٨- أرخ كل التوتر العضلي. وعد ببطء إلى وضع الوقوف الطبيعي تاركاً ذراعيك ويديك يتدليان إلى جانبيك. ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. ازفر ببطء من خلال فمك محافظاً على شعورك بالإرساء. أوقف الزفير عندما تشعر أنك أخرجت كل الهواء من الجزء السفلي من بطنك.

٩- ضع ذروة لسانك وهو في حالة استرخاء على أسنانك الأمامية العلوية والسفلية المتباعدة عن بعضها قليلاً. استنشق ببطء وعمق من خلال أنفك وأنت توسع الجزء السفلي من البطن.

حافظ على ذروة لسانك في نفس الوضعية. أطلق الزفير ببطء وعمق من خلال أنفك وأنت تتنفس الجزء السفلي من البطن.

١٠- أعد الخطوة التاسعة ثلاث مرات.

١١- استرخ واسترح

١٢- كرر هذا التمرين من الخطوة ١ إلى الخطوة ١١ مرتين أو ثلاث مرات. استرح بين مرات التكرار.



### أفكار حول الدرس الثالث

بعد أن أنهيت الدرس الثالث يجب أن يكون باستطاعتك تطبيق تقنيات التنفس البطني العميق لتحسين تنفُّسك اليومي. استخدم وضعية اللسان الموصوفة في الخطوة التاسعة من التمرين ٣-د في تنفُّسك اليومي. على سبيل المثال وأنت تتفرج على التلفزيون أو تمشي أو تتمرّن أو تسترخي وسّع ثم نفّس الجزء السفلي من بطنك. تذكّر، وسّع بطنك أثناء الشهيق ونفّسه أثناء الزفير. كلّما مارست هذه التقنية أصبحت عادة عندك. بما أن التنفس العميق يحرّض ويقوّي النواة فإني أنصحك بتكراره قدر الاستطاعة. في هذه المرحلة يجب أن يكون باستطاعتك الإحساس بمكان النواة بسهولة. فكّر بشكل متكرّر بموضع النواة واجعل وجودها أمراً مألوفاً لديك.



## الدرس الرابع

### تنويع التنفس وتوسيعه

كلُّ التمارين الموجودة في هذا الكتاب تمَّ اختيارها بدقةً لتحقيق غايات معينة. يستحيل أن يصمَّم الإنسان تمارين خاصة أو أن يخطِّطَ لدروس معينة تناسب الاحتياجات الشخصية لكل إنسان. لقد تعلَّمتُ إلى حدِّ الآن عن التشبيبيِّ ما يكفي لجعلك قادراً على اختيار تمارين معينة تقوم بتكرارها لأنك وجدتَ فيها فائدة حتى لو لم تكن موجودة ضمن درس معين. لكن لا تجهد نفسك. امنح نفسك فترة راحة بين التمارين. توقف دائماً للاستراحة إذا شعرت بدوار.

في الدرس الرابع والدروس التي ستليه، تعني عبارة استنشق دائماً - إلا إذا ذُكرَ خلاف ذلك - التنفس من خلال الأنف مع وضع ذروة اللسان على الأسنان العلوية الأمامية. في حين أن عبارة أطلق زفيراً تعني النفخ بلطف من خلال شفتين مطبقتين بشكلٍ خفيف بحيث تكون ذروة اللسان ملامسة قليلاً للأسنان السفلية الأمامية.

إن أوضاع اللسان أثناء الشهيق والزفير يمكن تطبيقها الآن بشكل أكثر عسويةً ما دام اللسان مسترخياً لا يسدُّ مجرى التنفس وليس متوتراً أو مسحوباً إلى الخلف أو متكتلاً. أثناء مراجعة التمرين ٢-ج في هذا الدرس طبق التصور التالي.

## تمرين تخيلي

### الطائرة الورقية

تخيل نفسك وأنت تتحكّم بلسانك بنفس الطريقة التي تطيرُ بها طائرة ورقية. أنت تتحكّم بطائرتك الورقية بواسطة نهاية الخيط الذي تمسكه بيدك. ولكن لكي تتحكم بها بشكلٍ جيّد تحت ظروفٍ تُغيّرُ جهة الهواء وشدّته يجب أن تتمنّع يدك بمرونةٍ كبيرة.

بنفس الطريقة إن قدرات لسانك تعتمد بشكلٍ كبير على قدرتك على التحكم به من النواة. تخيل لسانك وكأنه طائرة ورقية وأنت تتحكّم به من النواة الموجودة في مركز الجزء السفلي من بطنك.

سوف تكتشف كيف سيتحرك لسانك ويستجيب لك. طبق هذا التخيّل في هذا الدرس وأنت تراجع التمرين ٢-ج

### مراجعة يُنصح بها التمارين ٣-أ و ٣-ب والتمرين ٢-ج

يبدأ الدرس الرابع بمراجعةٍ عمليةٍ إرساء التنفس في أربع أوضاع مختلفة: الاستلقاء، الجلوس على الأرض، الجلوس على كرسي، الوقوف. إن قسم المراجعة هذا مجهدٌ إلى حدٍّ ما. لا تُرهق نفسك وخذ فترة كافية من الراحة قبل البدء بالتمرين ٤-أ. أعد كل واحد من تمارين المراجعة إلى أن تشعر أنك قد تمكّنت منها بشكلٍ جيّد.

## التمرين ٤-١

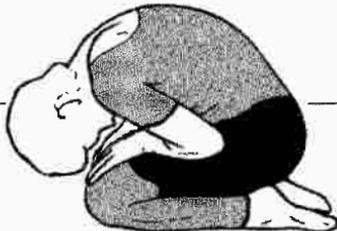
## تقليص عضلات الجزء السفلي من البطن وأسفل الظهر

في هذه الوضعية تكون عضلات القدمين والساقين ممطوطة إلى أقصى حدٍّ ممكن. سوف تشعر بهذا التَّمطُّط حتى قاعدة الجذع (الجزء السفلي من البطن) عندما تنحني يمتدُّ هذا الشعور إلى أعلى الظهر حتى يصل إلى الرقبة وحتى إلى أعلى الرأس. سيكون جسمك بكامله في حالة من التَّنبُّه. ركِّز كلَّ انتباهك في النواة. إن التركيز بهذه الطريقة سوف يدفعُ تنفُّسك إلى الذهاب من النواة والعودة إليها. عندما تطلق الزفير أثناء الانحناء فإنَّ ذلك يُخرج الهواء من البطن عندما تستنشق أثناء الجلوس ينسحب الهواء بسهولة إلى البطن.

١- اجلس على ركبتيك وهما متلاصقتان. أبقِ ظهرك مستقيماً واجلس على كعبيك. ضع يديك في حضنك والراحتان إلى أسفل



الشكل رقم ٤٩



الشكل رقم ٥٠

والأصابع إلى الأمام والإبهامان إلى الداخل. أبقِ مرفقيك إلى جانبيك. اخفض وأرخ كتفيك. أبقِ رأسك مرفوعاً ولا تخفض ذقنك (انظر إلى الشكل رقم ٤٩) (إذا وجدت صعوبة في الجلوس على كعبيك ضع وسادة على كعبيك واجلس عليها).

٢- أطلق زفيراً وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى عشرة وأنت تقوم بالخطوتين التاليتين معاً (انظر إلى الشكل رقم ٥٠).

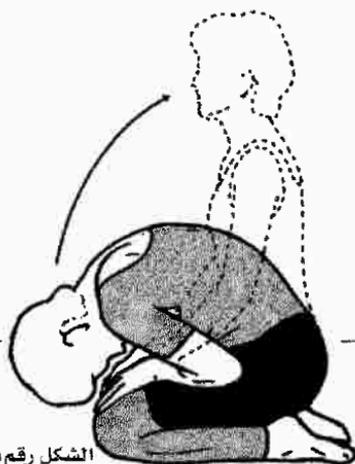
□ انحنِ إلى الأمام بدءاً من مفصلي الورك وقوس ظهرك.

□ اخفض جبهتك ببطءٍ حتى تلامس الأرض أو إلى أخفض نقطة ممكنة.

٣- استنشِق الهواء بسرعة وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى ثلاثة وأنت تقوم بالخطوتين التاليتين معاً:

□ ارفع رأسك وأنت تعود إلى وضعية الجلوس على الركبتين

(انظر إلى الشكل رقم ٥١).



الشكل رقم ٥١

□ وسّع الجزء السفلي من بطنك وجانبك. لا ترفع كتفيك أو صدرك. اجعل ظهرك مستقيماً وارفع رأسك إلى الأعلى قليلاً.

٤- أعد الخطوتين ٢ و٣ خمس مرات.

٥- اجلس، تنفس بشكل طبيعي، استرخ لمدة دقيقة وانتقل إلى القسم التالي.



### تتمة التمرين ٤-١

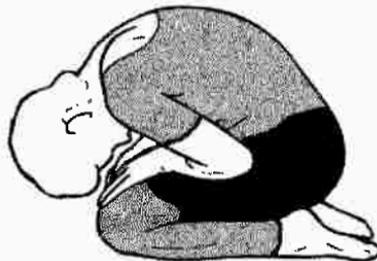
يحرّضك هذا التمرين على توسيع الجزء السفلي الخلفي من الجذع. إن إطلاق الزفير أثناء تنفيس كل جوانب الجزء السفلي من الجذع وأنت في حالة الجلوس منتصباً يُعدُّك للشهيق التالي. عندما تنحني أثناء الشهيق فإن الهواء الذي تأخذه سوف يملأ الجزء السفلي من الظهر أثناء انخفاض جدار البطن الأمامي.

١- اجلس على ركبتيك وهما متلاصقتان. أبقِ ظهرك مستقيماً واجلس على كعبيك. ضع يديك في حضنك والراحتان إلى أسفل والأصابع متجهة إلى الأمام والإبهامان إلى الداخل. أبقِ مرفقيك إلى جانبيك. إخفض وأرخ كتفيك. ارفع رأسك إلى الأعلى ولا تخفض ذقنك. (انظر إلى الشكل رقم ٥٢)

٢- أطلق الزفير وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى اثنتي عشرة أثناء تنفيس الجزء السفلي من البطن.



الشكل رقم ٥٢

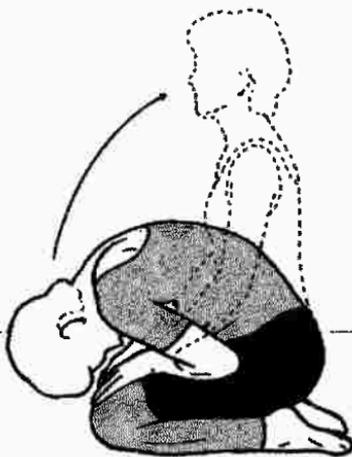


الشكل رقم ٥٣

- ٣- خذ شهيقاً وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحدٍ إلى ثلاثة أثناء القيام بالخطوتين التاليتين معاً (انظر إلى الشكل رقم ٥٣):
- انحنِ إلى الأمام جالِباً جبهتك إلى الأرض أو إلى أخفض نقطة ممكنة.
- وسِّع الجزء السفلي من ظهرك والجوانب.
- ٤- أطلق الزفير وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحدٍ إلى عشرة وأنت تقوم بالخطوتين التاليتين معاً:
- ارفع رأسك وعدِّ إلى وضعية الجلوس على الركبتين (انظر إلى الشكل رقم ٥٤)
- نفِّس الجزء السفلي من البطن والظهر والجوانب.
- ٥- أعد الخطوة الثالثة والرابعة خمس مرّات.
- ٦- خذ شهيقاً وعدِّ إلى الوضعية الأصلية في الخطوة رقم (١).
- ٧- أطلق زفيراً واسترخ.
- ملاحظة: لمساعدتك على رؤية التنفس العميق الذي يتضمّن توسيع وتنفيس الجزء السفلي الأمامي والسفلي الخلفي والجانبين السفليين في نفس الوقت من الآن فصاعداً سنطلق على هذه المناطق اسم المحيط السفلي عندما نتحدث عنها كوحدة واحدة.

### مراجعة يوصى بها التمرينان ٣-ب و ٣-ج

أثناء الإعداد للتمرينين ٤-ج و ٤-د تفيد مراجعة التمرينين ٣-ب و ٣-ج بشكل أساسي في التذكير بطريقة إرخاء الرقبة والكتفين وبدون أن تفقد إنتباهك إلى النواة، النقطة المركزية لانسياب التنفس.



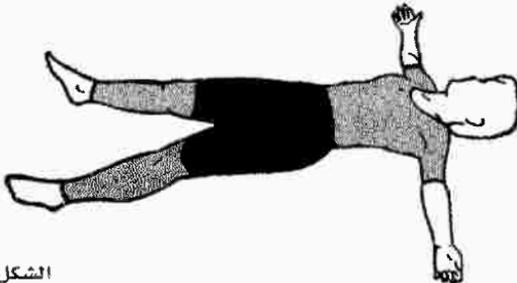
الشكل رقم ٥٤

التمرين ٤-ب**تقليص عضلات أسفل الظهر وأسفل الجانبيين**

كما هو الحال في التمرين ٣-أ يساعد التمرين ٤-ب على تطوير التحكم الواعي بتقنية التنفس المرسي بشكل جيد في وضعية الاستلقاء. هذا التمرين يقوي أيضاً جانبي السفلي من الجذع. إن ممارسة التشي بي وأنت مستلقٍ بوضعية الالتواء سيساعدك على التنفس بشكل صحيح في وضعيات الالتواء الأخرى سواءً كنت جالساً أو واقفاً أو متحركاً.

١- استلق على ظهرك وقدماك متباعدتان بمسافة تتراوح من ٢٠ إلى ٢٢ إنش وأصابعهما متجهة إلى الخارج. يجب أن يكون رأسك مواجهاً للسقف. مدّ ذراعيك بشكلٍ مستقيمٍ إلى جانبيك وراحتك متجهتان إلى الأعلى (انظر إلى الشكل رقم ٥٥).

٢- أطلق الزفير بشكل كامل أثناء تنفيس البطن.



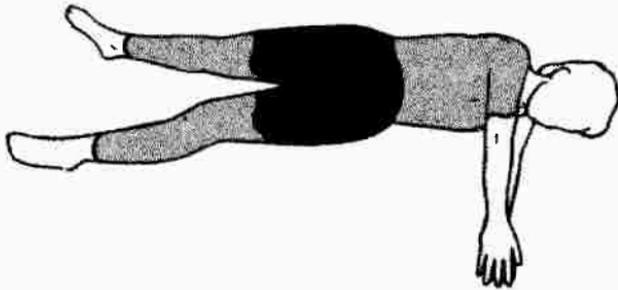
الشكل رقم ٥٥

٣- خذ شهيقاً عميقاً وأنت تقوم بالخطوات التالية معاً (انظر إلى الشكل رقم ٥٦)

- حرّك يدك اليمنى فوقك على شكل نصف دائرة وأطبقتها على يدك اليسرى وأدر رأسك إلى اليسار.
- وسّع بطنك بتمديد أسفل الظهر والجانبين.
- أبقِ كعبيك ثابتين على الأرض.

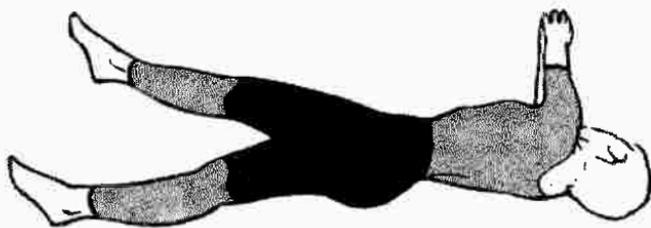
٤- أطلق الزفير بشكل كامل وأنت تقوم بالخطوات التالية معاً:

- أعد يدك اليمنى إلى وضعها الذي كانت عليه على الأرض.
- أعد رأسك إلى وضعه الأصلي (انظر إلى الشكل رقم ٥٥)
- نفّس الجزء السفلي من بطنك



الشكل رقم ٥٦

- ٥- استنشق بعمق وأنت تقوم بالخطوتين التاليتين معاً:
- أعد يدك اليسرى فوقك على شكل نصف دائرة وأطبقتها على يدك اليمنى وأدر رأسك إلى اليمين.
- وسّع بطنك ومدد أسفل ظهرك وأسفل الجانبين:
- ٦- أطلق الزفير بشكل كامل وأنت تقوم بالخطوات التالية معاً:
- أعد يدك اليسرى إلى وضعها الذي كانت عليه فوق الأرض (انظر إلى الشكل رقم ٥٥).
- أعد رأسك إلى وضعه الأصلي في مواجهة السقف.
- نفس الجزء السفلي من بطنك.
- ٧- أعد الخطوات من ٣ إلى ٦ خمس مرّات.
- ٨- استلق على الأرض ومطّط جسدك واسترخ.



الشكل رقم ٥٧

## التمرين ٤-ج

## تطوير رشاقة عضلات البطن وأسفل الجذع

بعد إتمام تمارين إرخاء الرقبة والكتفين وأعلى الجذع يجب أن تكون الآن قد أصبحت جاهزاً لإضافة الحركات التي سترخي اللسان أيضاً. إذا تخلّصت الرقبة والكتفان وأعلى الجذع من التوتر عندها يمكن التحكم تلقائياً بحركات اللسان بواسطة جذر اللسان الموجود في النواة. إنَّ كلاً من (توه) و(ياه) عبارة عن صوت غير ملفوظ يمكن إصداره بشكل سريع أثناء الشهيق.

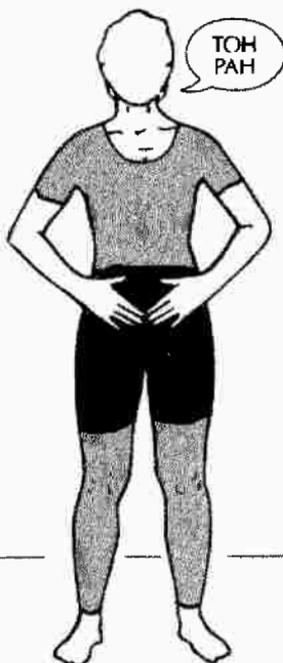
- ١- قف منتصب القامة وقدماك متباعدتان بمسافة تتراوح من ١٠ إلى ١٢ إنش وأصابعهما متجهة إلى الخارج قليلاً.
- ٢- ضع يديك على جدار الجزء السفلي من البطن وأصابعك تكاد تلمس البطن لمراقبة حركة جدار البطن.
- ٣- ضع ذروة لسانك بشكل قوي على أسنانك الأمامية العلوية. خذ شهيقاً عميقاً وكاملاً. أطلق صوت (توه) بشكل سريع وأنت تضغط جدار لجزء السفلي من البطن نحو الداخل (انظر إلى الشكل رقم ٥٨).
- ٤- خذ نفساً قصيراً وسريعاً من خلال أنفك أثناء توسيع المحيط السفلي بسرعة.

٥- قم مباشرة بإغلاق فمك واتبع ذلك بإطلاق صوت (باه) بشكل سريع أثناء ضغط الجزء السفلي من البطن إلى الداخل.

ملاحظة: لا تسحب لسانك إلى مؤخرة جوف الفم عند إطلاق صوت (توه) أو (باه) بشكل سريع. اخفض فكك السفلي لتساعد على فتح الفم بشكل سريع أثناء إطلاق صوت (توه) أو (باه).

٦- أعد الخطوات من ٢ إلى ٥ اثنتي عشرة مرة.

٧- خذ نفساً بطيئاً وعميقاً، أطلق الزفير واسترخ.



الشكل رقم ٥٨



### التمرين ٤-د

## توسيع قاعدة الجذع

والآن بعد أن طوّرت رشاقة الجزء السفلي من الجذع بفضل التمارين السابقة، دع الجزء العلوي من جذعك يشارك بشكل واعٍ في عملية التنفس على أن تحافظ على انتباهك وثقلك بشكل مستمر في الجزء السفلي من الجذع. إنَّ الجزأين السفلي والعلوي من الجذع يجب أن يتوازنا بشكل دقيق لتجنُّب الشعور بالثقل في الجزء العلوي.

إنَّ إبعاد الذراعين يوسِّع الجزء العلوي من الجذع. إنَّ المحافظة على قدميك متباعدتين أثناء ثني ومدِّ الركبتين يمنع فقدان الانتباه إلى النواة.

١- قف منتصباً وقدماك متباعدتان بمسافة تزيد عدة إنشات على عرض الكتفين. وجه أصابعك قليلاً إلى الخارج.

٢- مدِّ ذراعيك إلى جانبيك إلى مستوى الكتفين. أدرِ راحتيك إلى الأسفل وأبقِ أصابعهما متلاصقة وممدودة (انظر إلى الشكل ٥٩)



الشكل رقم ٥٩

٢- استنشق بسرعة وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى اثنين وتقوم بالخطوات التالية معاً:

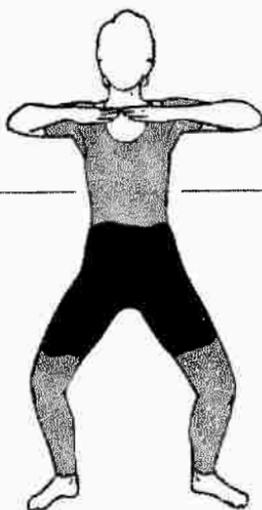
□ اثنِ ركبتيك إلى الخارج ووجه أصابع قدميك إلى الخارج (انظر إلى الشكل رقم ٦٠).

□ أبقِ مرفقيك ثابتين على مستوى الكتفين، قَرِّب ذراعيك إلى الداخل باتجاه الترقوة. الصق رؤوس أصابعك ببعضها. يجب أن تتلاقى أصابعك على مسافة عدة إنشات تحت الذقن.

□ أبقِ جذعك منتصباً. لا تدع إيليتك يبرزان إلى الخارج.

٤- أطلق الزفير بسرعة وأنت تعدُّ من واحد إلى اثنين، نفّس بطنك وعُدَّ إلى الوضعية التي بدأتَ منها. قف منتصباً وذراعيك ممدودتين إلى الخارج (انظر إلى الشكل رقم ٥٩)

٥- أعد الخطوتين ٣ و٤ عشر مرّات.



الشكل رقم ٦٠

- ٦- أَعِدْ الْخَطْوَةَ ٣ وَانْتَظِرْ لِمُدَّةِ خَمْسِ ثَوَانِي.
- ٧- مَدِّ سَاقَيْكَ وَدَعِ ذِرَاعَيْكَ يَتَدَلِّيَانِ عَلَى جَانِبَيْكَ.  
أَطْلِقِ الزَّفِيرَ ببطءٍ، نَفْسٌ بِطَنِكَ وَاسْتَرَخِ.



### أفكار حول الدرس الرابع

تركز تمارين هذا الدرس على أسفل جانبي الجذع (أسفل الخصر) بإدخال الهواء إلى هذه المناطق مع اتخاذ الوضعيات والحركات المناسبة. عندما يصبح الجزء السفلي من البطن وأسفل الظهر قابلين للتوسيع والتنفيس فإن جانبك يصبحان مرنين أيضاً. أصبح الجزء السفلي من جذعك الآن قابلاً للتوسع في أربع جهات ليشكل المحيط السفلي.

إن المحيط السفلي وقاعدة الجذع يُشكّلان معاً مهد النواة. إن التحريض الخارجي بواسطة المحيط السفلي يفعل النواة لكي تشع الطاقة الداخلية في أنحاء جسدك.

غالباً ما نستخدم في هذا الكتاب صوراً عقلية حية لمساعدتك على تصوّر الطريقة التي يعمل بها جسدك إذا ناسبتك تصوّر عقلي معين استخدمه كلما رغبت في تجاوز الصعوبات.

إذا ساعدك تمرين الحبل أو أي تمرين تخيُّلي آخر على القيام بالتمارين استخدمه بشكل متكرّر حتى يتلاشى تأثيره ثم استبدله أو اختر تمريناً آخر.

### تمرين تخيُّلي

#### الحبل

تخيل الهواء يدخل ويخرج من بطنك وكأنه حبل يمرّ خلال من خلال دائرة سفلية هي النواة.

## الدرس الخامس

### استخدم التنفس لتطوير النواة

يتضمن هذا الدرس مراجعة تمارين سابقة أكثر من أي درس آخر. من المهم في هذه المرحلة المتقدمة أن نأخذ الوقت الكافي لاختبار هذه التمارين وقدرتها على مساعدتنا على التنفس بالطريقة التي نريدها. إن الفهم الشامل للطريقة التي تساعدنا بها حركات ووضعيات محددة على القيام بتقنيات تنفس معينة سوف يبني في نفوسنا الثقة في قدرتنا على التحسُّن في المستقبل.

إذا لم يكن لديك الوقت أو الطاقة الكافية يُفضَّل أن تقلِّل عدد مرَّات التكرار على أن لا تتجاوز تمريناً ما بشكل كامل لأن ترتيب التمارين بما في ذلك المراجعة قد صُمِّمَ ليساعد على الانتقال من تمرين إلى آخر بسلاسة وفاعلية.

#### مراجعة يُنصح بها التمرينان ٤-أ و٤-ب

راجع التمرينين ٤-أ و٤-ب وكرِّرهما إلى الحدِّ الذي تشعر فيه بأنك حقَّقتَ الغاية منهما. يجب أن تكون الآن قادراً على تأدية هذه التمارين بشكل أكثر فاعلية وفائدة مما كنت تحصل عليه عندما طبَّقتها لأول مرَّة.



التمرين ١-٥

## توسيع المحيط السفلي بشكل أكبر

إن حركات هذا التمرين بسيطة جداً وهي تهدف إلى ممارسة التحكم بانسياب التنفس وتمديد وقت الزفير وتقصير وقت الشهيق. أثناء الكلام نستنشق الهواء بسرعة ونزفره ببطء لنمكّن النفس من الاستمرار خلال تلفظنا بالجملة.

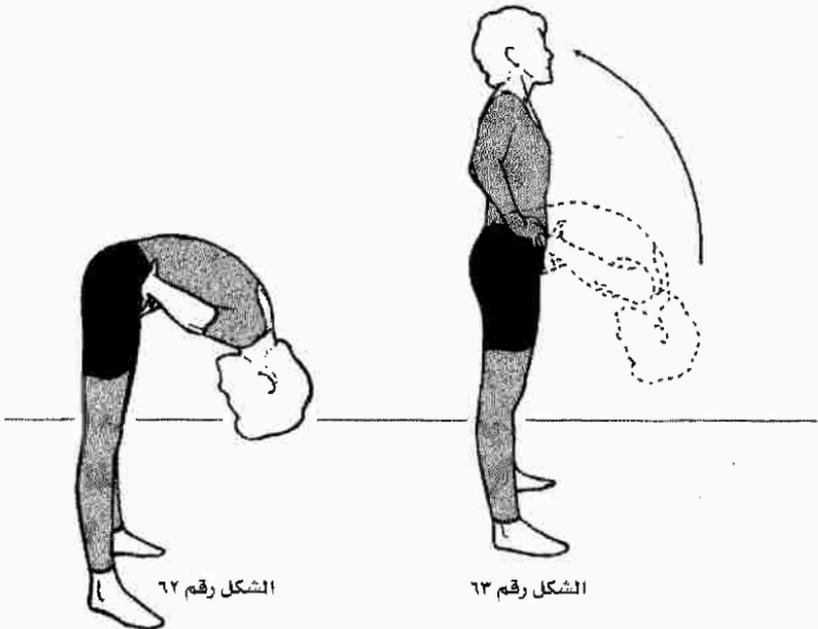
قد تشعر بدوار خفيف في الخطوة السابعة إذا وقفت بسرعة أو إذا لم تكن متعوداً على الانحناء. استرخ وسوف يتلاشى الشعور بالدوار بسرعة. عندما تقف وتتحني إلى أقصى حدٍّ ممكن فإن وزن الجذع سوف ينفصل عن قاعدة الجذع. في هذه الوضعية من السهل أن يتوجّه التنفس بشكل تلقائي إلى النواة. خلال هذا التمرين تأكد من متابعة إطلاق الزفير إلى فترة طويلة.

- ١- قف منتصب القامة وقدماك متباعدتان بمسافة تتراوح من ١٨ إلى ٢٠ إنش وأصابعهما متجهة إلى الخارج.



الشكل رقم ٦١

- ٢- ضع يديك على خصرك والراحتان إلى الداخل والإبهامان متجهان إلى الظهر (انظر إلى الشكل رقم ٦١).
- ٣- انحنِ بشكلٍ تدريجيٍّ بدءاً من مفصلي الورك إلى أقصى حدٍّ ممكن (انظر إلى الشكل رقم ٦٢) في نفس الوقت أطلق الزفير وأنت تقول كلمة (تسي) تماماً كما في التمرين ٢-ج وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ١٢ وتسحب جدار البطن تدريجياً إلى الداخل (تنفيس البطن).
- ٤- استنشِق الهواء بشكلٍ عميقٍ وكاملٍ وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحدٍ إلى اثنين أثناء توسيع المحيط السفلي.



- ٥- عد إلى وضعية الوقوف بشكل تدريجي وأنت تطلق الزفير وتقول كلمة (تسي) وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ١٢ أثناء تنفيس الجزء السفلي من البطن (انظر إلى الشكل رقم ٦٢).
- ٦- خذ شهيقاً كاملاً أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن.
- ٧- أعد الخطوات ٣ و ٤ و ٥ و ٦ خمس مرات. راقب توسُّع وتنفيس جانبيك بيديك.
- ٨- أطلق الزفير ببطء أثناء إنزال يديك إلى جانبيك.
- ٩- خذ نفساً عميقاً واحتفظ به في النواة لعدة ثواني.
- ١٠- استرخِ وعدَّ إلى التنفس الطبيعي.



مراجعة التمارين ٢-د و ٢-ج و ٢-ب

بعد ممارسة تنظيم انسياب التنفس في التمرين ٥-أ يجب أن تكون الآن قد أصبحت قادراً على أداء التمرين ٢-ج بمزيدٍ من الفهم والمهارة. سيكون الأمر أكثر فائدةً لو أُطْلِتَ صوت تسي إلى أطول فترة ممكنة وسيكون أمراً ممتعاً بالنسبة لك أن تختبر قدرتك على التحمُّل. تأكد أثناء استخدام لسانك لإطلاق صوت (تسي) من عدم شد عضلات الرقبة والكتفين أو رفع قاعدة الإرساء الخاصة بك (النواة) بشكل غير واعي. أبق هذه القاعدة منخفضة.



التمرين ٥-ب**تطوير الإحساس بالنواة**

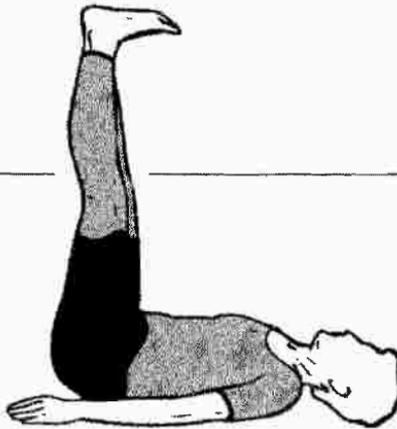
يركّز هذا التمرين على جزءٍ من التشريح نادراً ما يُناقش في برامج التمارين الجسدية الغربية. إن عضلات المستقيم هي جزء حساس من قاعدة الجذع. عندما يتم تقليص العضلات أثناء البلع سوف تشعر بصلة مباشرة بين قاعدة مهد النواة وفتحة الحلق. إن الجمع بين هذا الإحساس والزفير المنظم ينشئ إحساساً قوياً بالنواة.

- ١- استلقِ على الأرض. ضع يديك على جانبيك، والراحتان إلى الأسفل. أبقِ ساقيك ممدودتين ومتلاصقتين وأصابعهما متجهة إلى الأمام (انظر إلى الشكل ٦٤).
- ٢- خذ شهيقاً عميقاً وكاملاً وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٣ أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن.
- ٣- احبس نَفْسك.



الشكل رقم ٦٤

- ٤- أبقِ قدميك متلاصقتين وارفعهما إلى السقف (إذا وجدت صعوبة في رفع قدميك وساقاك ممدودتان، اثني ركبتيك باتجاه صدرك ثم مدّ ساقيك إلى الأعلى سامحاً لركبتيك بأن يظلّا مثبتيين قليلاً).
- ٥- دع اتجاه أصابع القدمين إلى الأسفل ووجه الكعبين إلى الأعلى (انظر إلى الشكل رقم ٦٥)
- ٦- قلّص عضلات المستقيم
- ٧- ضع ذروة لسانك بشكل قوي على أسنانك الأمامية وابلع.
- ٨- حافظ على الوضعية الموصوفة في الخطوات من ٤ إلى ٦. أطلق الزفير وأنت تعدّ ببطء من ١ إلى ١٠ أثناء إنزال الساقين ببطء إلى وضعيتهما الأصلية على الأرض (انظر إلى الشكل رقم ٦٦).



الشكل رقم ٦٥

٩- خذ شهيقاً سريعاً وعميقاً وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٣،

١٠- ابقَ مستلقياً واحبس نفسك لمدة ثلاثة ثواني.

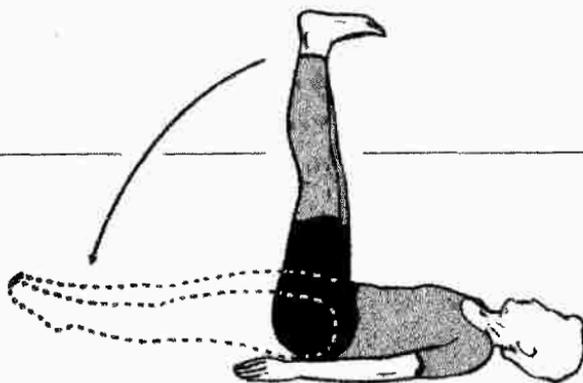
١١- أطلق الزفير واسترخ لمدة دقيقة وأنت تراقب الطاقة النابضة

تنبضُ في نواتك وربما في أماكن أخرى من جسدك تحتاج إلى

التشي لمساعدتها على عمليتي البناء والشفاء.

١٢- أعد الخطوات من ٢ إلى ١١ مرتين أخريتين.

١٣- تنفّس بعمق عدة مرّات واسترخ.



الشكل رقم ٦٦

## التمرين ٥-ج

## توسيع وتثبيت التنفس في النواة

كما في التمرين ٤-د فإن هذا التمرين يساعد الجذع العلوي والمتوسط والسفلي- بما في ذلك كامل الرئتين- على التوازن والعمل كوحدة متكاملة.

إن حركات الذراع تساعد على توسيع وإرخاء الجذع. إن الوقوف على رؤوس الأصابع يقوّي قاعدة الجذع.

- ١- قف منتصباً وقدماك متباعدتان بمسافة تتراوح ما بين ٨ إلى ١٠ إنش. دع ذراعيك يتدليان على جانبيك (انظر إلى الشكل رقم ٦٧).
- ٢- أطلق الزفير بشكل كامل وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ١٠ وتنفسُ الجزء السفلي من البطن.



الشكل رقم ٦٧

٣- خذ شهيقاً كاملاً وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٤ وتوسّع المحيط السفلي وأنت تقوم بالخطوتين التاليتين معاً (انظر إلى الشكل رقم ٦٨).

ارفع عقبك وقف على رؤوس أصابع قدميك.

ارفع ذراعيك جانباً إلى مستوى كتفك.

٤- أطلق زفيراً كاملاً وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٥ وتتفّس الجزء السفلي من البطن وتقوم بالخطوتين التاليتين معاً:

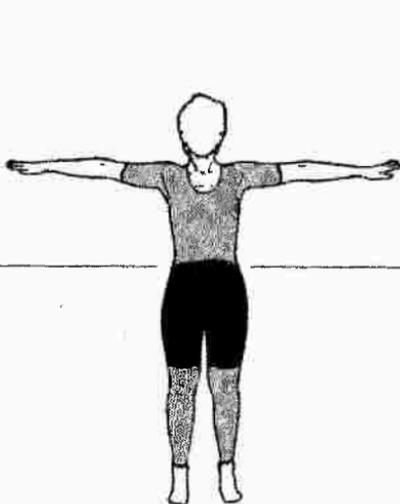
أنزل عقبك إلى الأرض وقف على قدميك المنبسطين.

اخفض ذراعيك إلى جانبيك.

٥- خذ شهيقاً كاملاً وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٥ وتوسّع المحيط السفلي وتقوم بالخطوتين التاليتين معاً (انظر إلى الشكل رقم ٦٩).

ارفع عقبك وقف على رؤوس أصابع قدميك.

ارفع ذراعيك إلى الأمام والأعلى باتجاه السقف.



الشكل رقم ٦٨



الشكل رقم ٦٩

٦- أطلق زفيراً كاملاً وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٧ وتنفّس الجزء

السفلي من البطن وتقوم بالخطوتين التاليتين معاً:

أنزل عقبيك إلى جانبيك.

اخفض ذراعيك إلى جانبيك

٧- أعد الخطوات من ٢ إلى ٦ ثماني مرّات.



التمرين (٥-د)

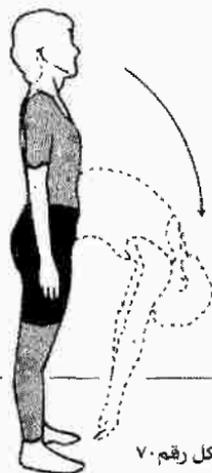
## تقوية الإحساس بالنواة

إن هذا التمرين يفعل عضلات المستقيم مرةً أخرى.

عندما تجعل يديك على شكل قبضتين مشدودتين- بدون أن تقلص عضلات الكتفين والرقبة- في نفس الوقت الذي تقلص فيه عضلات المستقيم فإن ذلك يركز الطاقة في النواة ويساعد على انتشارها إلى الأعلى باتجاه الحجاب الحاجز.

عندما تجعل يديك على شكل قبضتين مشدودتين انتبه لكي لا تقلص عضلات الكتفين والرقبة فالتوتر في هذه المنطقة يعيق انسياب الهواء إلى قاع الرئة.

١- قف منتصباً وقدماك متباعدتان من ١٢ إلى ١٤ إنش واطرك ذراعيك يتدليان إلى جانبيك.

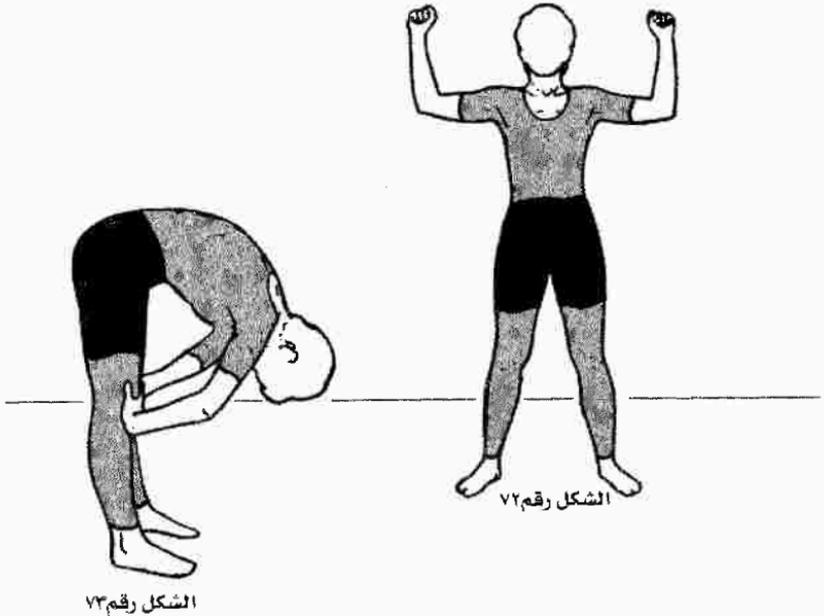


الشكل رقم ٧٠

٢- أطلق الزفير وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٨ وتقوم بالخطوتين التاليتين معاً:

- انحنِ ببطءٍ بدءاً من مفصلي الورك إلى أقصى حدٍّ ممكن وأبقِ ركبتيك مستقيمتين (انظر إلى الشكل رقم ٧٠).
- نفّس الجزء السفلي من البطن.

٣- حافظ على وضعية الانحناء. ضع راحتيك على ركبتيك وأصابعك متجهة إلى الداخل. اثنِ مرفقيك وابعدهما إلى الخارج. (انظر إلى الشكل رقم ٧١)



٤- خذ شهيقاً وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٧ وتقوم بالخطوتين التاليتين معاً:

عدّ ببطءٍ إلى وضعية الانتصاب.

ارفع يديك على مستوى الرأس واجعل راحتك متجهتين إلى الأمام أمام وجهك وأبقِ مرفقك مثيين ومتباعدين.

٥- اجلب راحتك إلى جانبي رأسك واجعل ذراعيك مثيتين على شكل زاوية قائمة. أغلق راحتك على شكل قبضة متماسكة (انظر إلى الشكل رقم ٧٢) قلّص عضلات المستقيم واسحبها قليلاً إلى الأعلى.

٦- ضع ذروة لسانك على أسنانك العلوية الأمامية. أبقِ رأسك منتصباً وأحنه إلى الخلف قليلاً. ابلع ريقك.

٧- مباشرة أطلق الزفير ببطءٍ شديد وأنت تقوم بالخطوات التالية معاً:

انفخ ببطءٍ شديد.

أدر رأسك إلى اليسار ثم اليمين ثم اليسار ثم اليمين لكي تُرخي عضلات الرأس والكتفين.

أبقِ قبضتيك مشدودتين ثم قُمّ بالتدرّج بمدّ ذراعيك وإنزال قبضتيك إلى جانبيك.

أبقِ عضلات المستقيم متقلّصة ومسحوبة إلى الأعلى.

٨- استمر بالزفير ببطءٍ. يجب أن تشعر بنواتك وبكل عضلات المحيط السفلي تتوتر وتُشعُّ بالطاقة. استمر في التحكم بعضلاتك إلى أن ينتهي نفْسُك تماماً.

- ٩- أرخ قبضتيك. خذ شهيقاً وأطلق زفيراً عدة مرات.
- ١٠- أعد هذا التمرين مرتين أخريتين وخذ استراحة بين التكرارات.
- ١١- راقب الطاقة في نواتك ومارس تحويلها إلى كل أنحاء جسدك.



## أفكار حول الدروس الخمسة الأولى

بما أنك أكملت الدروس الخمسة الأولى يجب أن تكون لديك الآن رؤية داخلية واضحة عن مكان توضع النواة وهي الهدف الأولي للتنفس العميق. في هذه المرحلة المتقدمة من التمرين لأن إدراكك للتنفس المتحكم به قد ازداد لن تُحدد لك عدداً معيناً من مرات التنفس.

يمكنك القيام بالشهيق والزفير بشكل أكثر استرخاءً وتلقائية. إن تقليل التوجيهات سيعطيك مرونة أكبر ويمنحك الفرصة لرفع حساسيتك وتعديل التمارين لتناسب قدراتك الشخصية.

لن تحتاج بعد الآن إلى المبالغة في توسيع وتنفيس البطن. يجب أن تكون عضلات المحيط السفلي لديك قد أصبحت أكثر مرونة واستجابة وحيوية.

إن تقليص هذه العضلات قليلاً سوف يحقق استجابة فعّالة. على أية حال إن تكرار التمارين الأولى من حين إلى آخر يحمي هذه العضلات من أن تصبح رخوة وغير مستجيبة.





## الدرس السادس

### استعمال التنفس

في التمارين العشرين الموجودة في الدروس الخمسة الأولى غطينا تقريباً كل الحركات العضلية التي تساعد على التنفس البطني العميق وعلى إدراك طاقة النواة.

يتضمن الدرس السادس العديد من التمارين السابقة التي تؤدي مراجعتها إلى مزيدٍ من الفوائد التي ربما لم تكن واضحة خلال تنفيذ هذه التمارين سابقاً.

صُمِّمَ التمرين التخيُّلي التالي لتعميق الشهيق وإطالة فترة الزفير.

#### تمرين تخيُّلي

##### تكديس الكتب

تخيَّل الشهيق وكأنه عملية تكديس للكتب. تضع الكتب في الأسفل ثم تضيف إليها كتباً أخرى لتبني كومة من الكتب. كلما ازداد تكديس الكتب ازداد الثقل على الكتب الموجودة في الأسفل. أما الزفير فتخيِّله وكأنك تزيح الكتب بدءاً من الأعلى إلى أن تصل إلى آخر كتاب موجود في الأسفل. بإمكانك تكديس الكتب أو إزالتها ببطء أو بسرعة ما دمت تقوم بذلك بشكل مستمر.

من الآن فصاعداً لن تكون وضعية ذروة لسانك وأنت تتنفس بهذه الأهمية ما دامت تلمس أسنانك الأمامية.

تضمن لك هذه الوضعية عدم رجوع اللسان إلى الخلف بحيث يعيق انسياب الهواء في مؤخرة الحلق. إن بقاء اللسان مسترخياً هو أمر مهم دائماً في التنفس العميق.

ستختبر التمارين التخيلية التالية قدرتك على استعمال الطاقة التي أصبح باستطاعة نواتك توليدها الآن.

### تمرين تخيلي

#### توهج الوجه

ضع مرآة أمام وجهك وانظر إليها. خذ شهيقاً عميقاً ومريحاً ثم أطلق الزفير. انظر بعمق إلى عينيك وأنت تأخذ شهيقاً طويلاً وعميقاً ثم أطلق الزفير. أنزل المرآة وأبقِ عينيك ناظرتين إلى الأمام. فكّر بالابتسام. خذ شهيقاً آخر عميقاً ومريحاً ثم أطلق الزفير. ارفع نظرك إلى الأعلى وأنت تحني رأسك إلى الخلف وتأخذ شهيقاً عميقاً من خلال أنفك.

احبس نفسك ودعه يحيط بنواتك لمدة دقيقة.

أطلق الزفير ببطء وثبات من خلال أنفك وأنت تتخيل وهجاً دافئاً يشع من نواتك. في نفس الوقت أعد نظرتك إلى الأسفل إلى مستوى رأسك. ابتسم ابتسامة عريضة فكّر بأمرٍ يجلب لك السعادة وأكمل زفيرك. قم بالشهيق والزفير وأنت تبتسم. اشعر بعينيك تومضان وتشعان بوهجٍ دافئ. أنت الآن تبدو مشعاً.

استرخِ واطمئن ثم انتقل إلى التمرين ٦-أ

## التمرين ٦-١

## مدُّ التنفس إلى قاعدة الجذع

عندما تجلس وساقاك متصلتان فإنَّ ذلك يوفِّرُ لك الإحساس الأقصى بقاعدة الجذع السفلي نتيجةً للتوتر المتجمّع هناك.

ينتج التوتر عن اجتماع وزن الجذع مع وزن الأطراف الأربعة في مستوى حيوي واحد يدعم الجسد بأكمله.

كثيرٌ من الناس لم يعتادوا على الجلوس بوضعية الساقين المتصالبتين. إن الانزعاج وعدم الارتياح الذي تسببه هذه الجلسة يجعلهم أكثر انتباهاً إلى هذه المنطقة.

عندما تجلس بوضعية الساقين المتصالبتين قد تتوتر عندك منطقة الكتفين. بوضع ذراعيك على ركبتك المشيتين تزيل هذا التوتر وتحافظ على تركيز الوزن في الأسفل. عندما تكون في هذه الوضعية سواءً أثناء الشهيق أو الزفير تخيل نفسك وكأنك هرمٌ ثابت ومشدودٌ إلى الأرض بقوة. إذا صعب عليك الجلوس بوضعية الساقين المتصالبتين على الأرض بإمكانك أن تجلس على وسادة قاسية أو أكثر من وسادة أو على كرسي صغير وأن تضع ساقيك المتصالبتين أمامك.

ضع يديك على ركبتك أو في حضنك واجعل الراحتين إلى الأسفل وأصابع اليدين إلى الداخل.

١- اجلس منتصب القامة وساقاك متصلتان. اثنِ ذراعيك وضعهما على ركبتك. اشبك أصابع يديك ببعضهما (انظر إلى

## الشكل رقم (٧٣).



٢- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. أطلق الزفير من أنفك وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٤ أثناء تنفيس جدار الجزء السفلي من البطن.

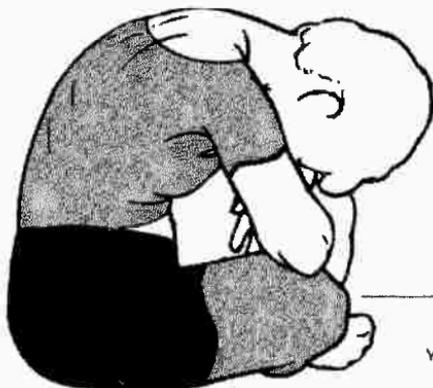
٣- ضع ذروة لسانك على أسنانك العلوية الأمامية. خذ شهيقاً من خلال أنفك وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٥ أثناء الانحناء إلى الأمام تدريجياً إلى أقصى حدٍّ ممكن، وجه رأسك باتجاه الأرض ووسِّع الجزء السفلي والخلفي من الجذع. دع ذراعيك يضغطان على ركبتيك لمساعدتك في إنزال ركبتيك باتجاه الأرض (انظر إلى الشكل رقم ٧٤).

(إذا كنت تجلس مرتفعاً عن الأرض على وسادة أو كرسي صغير، دع مرفقيك وذراعيك يتباعدان باتجاه الخارج والأمام).

٤- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. أطلق الشهيق من خلال فمك وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٤ وتعود بشكل تدريجي إلى وضعك الأصلي أثناء إرخاء ضغط الذراعين على ركبتيك. لا تتنفس جدار الجزء السفلي من البطن، دع الجدار السفلي الخلفي يتفاعل بشكل طبيعي مع حركة العودة إلى وضعية الجلوس.

٥- أعد الخطوات من ٢ إلى ٤ خمس مرات.

٦- ابق جالساً وأنت مرفوع الرأس. تنفس بحرية واسترخ.



الشكل رقم ٧٤

## التمرين ٦-ب

## تقوية عضلات البطن

عندما ترفع ذراعيك عالياً وتشير بإصابعك إلى الأعلى فإن ذلك يساعد على تمطيط كل الجذع إلى أقصى حدٍّ ممكن.

إن إبعاد القدمين عن بعضهما يساعد على توسيع وتثبيت قاعدة الجذع. لكن ذلك يعرّض ظهرك للانحناء والجزء السفلي من عمودك الفقري وللتقوس باتجاه الخارج. للتقليل من احتمال حدوث ذلك مطّط الجزء الأعلى من جسدك باتجاه الأعلى وبشكلٍ مستقيم إلى أقصى حدٍّ ممكن. في نفس الوقت اسحب بطنك قليلاً إلى الداخل حتى قبل البدء بالزفير.

١- قف منتصب القامة وقدماك متباعدتان بمسافة تزيد عدة إنشات عن عرض الكتف. وجه أصابع قدميك باتجاه الخارج.

٢- ارفع يديك عالياً ومطّط أصابع باتجاه السقف واجعل راحتيك إلى الأمام (انظر إلى الشكل رقم ٧٥).

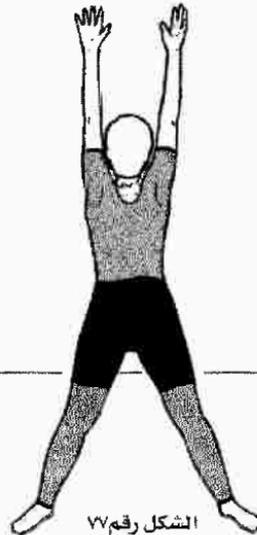


الشكل رقم ٧٥

- ٣- أطلق زفيراً كاملاً وأنت تقوم بالخطوتين التاليتين معاً:
- انحنِ والمس أصابع قدميك (انظر إلى الشكل ٧٦)
- إذا لم تستطع لمس أصابع قدميك انحنِ إلى أقصى حدٍّ ممكن.
- نفس الجزء السفلي من البطن.
- ٤- خذ شهيقاً بطيئاً واملأ به صدرك من الأسفل إلى الأعلى وقم بالخطوتين التاليتين معاً:
- عد إلى وضعية الوقوف وأنت تمدُّ ذراعيك ويديك فوق رأسك.
- وسِّع المحيط السفلي.
- ٥- أعد الخطوتين ٣ و٤ ثلاث مرات.
- ٦- ابقَ واقفاً ويديك مرتفعتان.



الشكل رقم ٧٦



الشكل رقم ٧٧

٧- حافظ على هذه الوضعية لمدة ثلاثة ثواني ثم أنزل يديك إلى جانبيك.

٨- أطلق زفيراً كاملاً ثم خذ شهيقاً عميقاً وتنفّس بحرية ثم انتقل إلى القسم التالي.



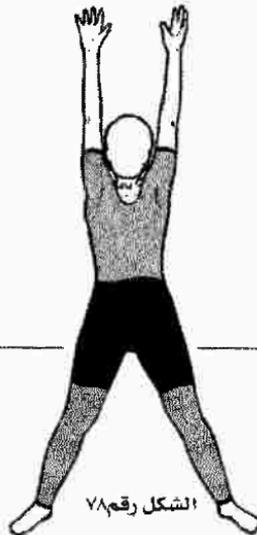
## تتمة التمرين ٦-ب

## تقوية عضلات أسفل الظهر

لاحظ أن التركيز في هذا القسم قد انتقل من البطن إلى الجزء السفلي الخلفي من الجذع وذلك بعكس عملية الشهيق والزفير.

١- قف منتصباً وقدمائك متباعدتان بمسافة تزيد عدة إنشات عن عرض كتفيك. وجه أصابع قدميك قليلاً باتجاه الخارج.

٢- ارفع ذراعيك عالياً فوق رأسك، مطط أصابعك باتجاه السقف ووجه راحتيك إلى الأمام (انظر إلى الشكل ٧٨) أطلق زفيراً كاملاً من خلال فمك.



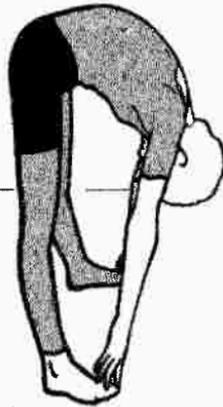
الشكل رقم ٧٨

٣- خذ شهيقاً بطيئاً من الأسفل إلى الأعلى وأنت تقوم بالخطوتين التاليتين معاً:

- انحنِ والمس أصابع قدميك (انظر إلى الشكل ٧٩) إذا لم تستطع لمس أصابع قدميك، انحنِ إلى أقصى حدٍّ ممكن.
- وسِّع المحيط السفلي.

٤- أطلق زفيراً كاملاً من خلال أنفك وأنت تقوم بالخطوتين التاليتين معاً:

- عد إلى وضعية الوقوف ببطء، مطَّط ذراعيك ويديك باتجاه السقف.
- نفِّس الجزء السفلي من البطن.



الشكل رقم ٧٩

- ٥- أعدد الخطوتين ٣ و ٤ ثلاث مرات.
- ٦- ابقَ واقفاً وذراعاك ممدودتان إلى الأعلى.
- ٧- احبس نَفْسك لمدة ثانية.
- ٨- أنزل يديك، خذ شهيقاً عميقاً ثمَّ أطلق الزفير بشكلٍ ثابت. استرخِ وتتفَسَّ بحرية.



مراجعة التمارين ٣-أ و٤-أ أو ٣-د

إن هذه التمارين تبين التقدم في الوضعيات. طبق التمرين التخيلي خلال هذه المراجعة.

تمرين تخيلي

## الكريم

أنشئ صورة عقلية للهواء الذي تستنشقه وكأنه سائل غني وثقيل. أثناء الزفير دع ذلك السائل يلتصق بالنواة ويتحول إلى طاقة. أنت تتعلم الآن كيف تتطم وتمتص هذه الطاقة الثمينة.



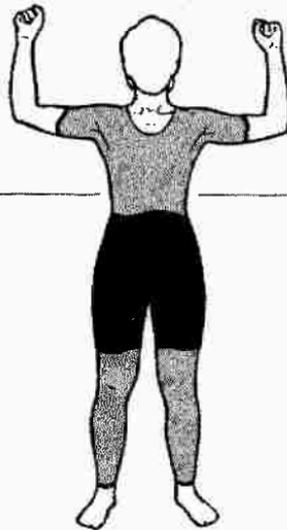
## التمرين ٦-ج

## تقوية عضلات الحجاب الحاجز والنواة

إن عملية التنفس المرافقة لهذه الحركة تمرّن الحجاب الحاجز بشكل كامل وتحرضّ النواة.

قد تبدو الخطوتان ٣ و٤ صعبتين. ببساطة حرّك قبضتيك إلى الأعلى والأسفل وأنت تؤرجح مفصلي الورك. إن ثني الركبتين ورفع أصابع القدمين يساعدك على التوازن والتأرجح بسهولة. في هذه الحركة يُعصر متوسط الجذع وهو المنطقة التي يقع فيها الحجاب الحاجز ويتمطّط باتجاه الجانبين مما يزيد من مرونته.

١- قف منتصباً وقدماك متباعدتان بمسافة تساوي عرض كتفيك ارفع ذراعيك عالياً إلى الجانبين إلى مستوى كتفيك ثم اثني



الشكل رقم ٨٠

مرفقيك إلى الأعلى على شكل زاوية قائمة. أبقِ مرفقيك على مستوى كتفيك. اجعل يديك على شكل قبضة الراحتان متجهتان إلى الأمام (انظر إلى الشكل ٨٠) أطلق زفيراً كاملاً وأنت تنفّس الجزء السفلي من البطن.

٢- خذ شهيقاً عميقاً وبطيئاً وكاملاً. قلّص عضلات المستقيم وارفعها قليلاً إلى الأعلى. ثم ابلع ريقك وحافظ على توتر النواة.

٣- أبقِ عضلات المستقيم متقلّصة وأنت تنفخ بقوة نفختين متتاليتين وتنفّس الجزء السفلي من البطن. مع النفخة الأولى قم بالخطوات التالية معاً:

اسحب قبضتك اليمنى إلى الأسفل وارفع قبضتك اليسرى إلى الأعلى.

أرجح وركك الأيمن إلى اليمين.

اثنِ ركبتيك اليسرى قليلاً إلى الأمام رافعاً قدمك اليسرى على رؤوس أصابعك (انظر إلى الشكل ٨١)

مع النفخة الثانية قم بالخطوات التالية معاً:

ارفع قبضتك اليمنى إلى الأعلى واسحب قبضتك اليسرى إلى الأسفل.

أرجح وركك الأيسر إلى اليسار.

اثنِ ركبتيك اليمنى قليلاً إلى الأمام رافعاً قدمك اليمنى على رؤوس أصابعك (انظر إلى الشكل ٨٢)

٤- خذ شهيقاً قوياً من خلال أنفك على شكل استنشاقين متتاليتين أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن. مع الاستنشاق الأولى قم بالخطوات التالية معاً:

اسحب قبضتك اليمنى إلى الأسفل وارفع قبضتك اليسرى إلى الأعلى.

أرجح وركك الأيمن إلى اليمين.

اثني ركبتيك اليسرى قليلاً إلى الأمام رافعاً قدمك اليسرى على رؤوس أصابعك (انظر إلى الشكل رقم ٨٣)

مع الاستنشاق الثانية قم بالخطوات التالية معاً:

ارفع قبضتك اليمنى إلى الأعلى واسحب قبضتك اليسرى إلى الأسفل.



□ أرجح ورك الأيسر إلى اليسار.

□ اثنِ ركبتيك اليمنى قليلاً إلى الأمام رافعاً قدمك اليمنى على

رؤوس أصابعك (انظر إلى الشكل رقم ٨٤).

٥- أعد الخطوات ٢ و٤ عشرة مرات محافظاً على تقلُّص عضلات

المستقيم. أنهِ التكرارات بالشهيق واجعل كتفيك ومرفقيك على

مستوى واحد.

٦- أطلق زفيراً بطيئاً وأنت تُنزل يديك إلى جانبيك.

٧- خذ شهيقاً ثم أطلق زفيراً، استرخ وتنفس بحرية.



الشكل رقم ٨٣



الشكل رقم ٨٤

مراجعة التمرينين ٥-د و ٥-ج

لقد كان التمرين ٦-ج تمريناً شاقاً ركّز على أوسط الجذع. عندما تنسى الجذع السفلي والنواة يصبح وصول التنفس إلى العمق المطلوب أمراً صعباً. إن مراجعة التمرينين ٥-د و ٥-ج سوف يعدّل أي اضطراب حصل. إن التمرين ٥-ج سوف يجعل جسمك جاهزاً للتمرين ٦-د.

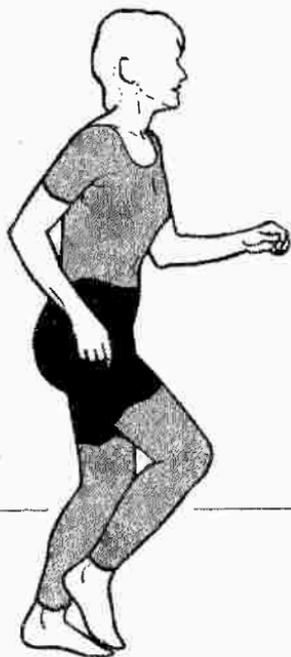


## التمرين ٦-د

## الهرولة في المكان باستخدام التشي يي

كل الحركات تتأثر بطريقة تنفسنا إن الهرولة في المكان هي أحد الأمثلة على تطبيقات التشي يي، حيث يرينا هذا التمرين كيف نستطيع تحسين النتائج من خلال التنسيق بين التنفس والتمرين.

- ١- قف منتصب القامة وضع إحدى قدميك بشكل منبسط على الأرض وأبق القدم الثانية مرفوعة على أطراف أصابعك في وضعية الهرولة. أبق ذراعيك ويديك في وضعية مناسبة للركض يجب أن تكون يداك في حالة استرخاء (انظر إلى الشكل رقم ٨٥).



الشكل رقم ٨٥

٢- خلال هذا التمرين سوف تتنفس بطريقة طبيعية من خلال نقطة التقاء مؤخرة الأنف بالحلق. أبق أسنانك متباعدة عن بعضها قليلاً وفكك في حالة استرخاء. ضع ذروة لسانك خلف أسنانك السفلية الأمامية بشكل لطيف.

٣- ابدأ بالهرولة في الكان بشكل بطيء وثابت. نفس الجزء السفلي من البطن أثناء الزفير ووسع المحيط السفلي أثناء الشهيق. ناوب بين الزفير والشهيق حسب النمط التالي:

- ازفر بلطف وثبات أثناء القيام بأربعة خطوات.
- خذ شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بأربعة خطوات.
- ازفر بلطف وثبات أثناء القيام بستة خطوات.
- خذ شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بستة خطوات.
- ازفر بلطف وثبات أثناء القيام بثمانية خطوات.
- خذ شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بثمانية خطوات.
- ازفر بلطف وثبات أثناء القيام بعشرة خطوات.
- خذ شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بعشرة خطوات.
- ازفر بلطف وثبات أثناء القيام بثمانية خطوات.
- خذ شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بثمانية خطوات.
- ازفر بلطف وثبات أثناء القيام بستة خطوات.
- خذ شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بستة خطوات.
- ازفر بلطف وثبات أثناء القيام بأربعة خطوات.
- خذ شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بأربعة خطوات.



ازفر بلطف وثبات أثناء القيام بعشرة خطوات.

خذ شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بعشرة خطوات.

٤- وأنت تتابع الهرولة في المكان قم ببطء وثبات بالعودة إلى نظام التنفس الطبيعي وأنت تعود بالتدرج إلى وضعية الثبات.



## أفكار حول الدرس السادس

إن أهم هدف من هذا الدرس هو تطوير الإحساس المرهف بالنوأة واستخدام هذا الإحساس في أي نشاط.

بانهائك هذا الدرس يجب أن تكون العضلات المستخدمة في ممارسة التشي بي جاهزة للاستجابة لأوامرك.  
كن حراً في تطوير تمارين جديدة وإدخال ما تعلمته في نشاطاتك اليومية.

قم بمراجعة الدروس الفعالة بالنسبة لك بشكل متكرر.  
لا تهمل أو تقلل من قيمة التمارين الواردة في الدروس الأولى. فلكل واحد قيمته الخاصة.

كن صبوراً ودؤوباً أثناء ممارسة وتطبيق التشي بي. إن الجهد الكبير الذي ستبذله في البداية سيتحول بالتدريج إلى جهد تلقائي وستجد في نهاية المطاف التنفس السطحي أمراً مزعجاً وغير فعال وغير طبيعي. عندها ستدرك أنك قد أتقنت فن التنفس.

ربما تكون قد لاحظت أن تنفسك الطبيعي يتضمن أحياناً فترات راحة بين الشهيق والزفير.

إن طول فترات الراحة هذه يعتمد بشكل رئيسي على الحاجات الجسدية وأحياناً على الحاجات العقلية والعاطفية للإنسان.

عادةً ما يعدل تنفسه بشكل غريزي. على سبيل المثال أثناء الركض تكون فترات الراحة قصيرة جداً. أثناء المشي قد تستمر فترات الراحة

لعدّة أو عدتين اعتماداً على الطاقة المبذولة وكمية الهواء المستخدم في الشهيق والزفير.

أثناء الراحة قد يستغرق الإنسان فترة ثلاث عدّات في الشهيق وثلاث عدّات في الزفير وثلاث عدّات في الزفير وثلاث عدّات بينهما. عندما تكون نائماً تطول فترات الراحة. إنّ فهم هذه الحقيقة يسهل عليك استخدام التشيبي أثناء القيام بأيّ نشاط.

