



المنهج البدنى

نستعرض فى هذا الفصل أول مناهج اليوجا وهو المنهج البدنى Hatha Yoga وفوائده لجسم الإنسان ، كما نوضح مبادئ التدريبات وطرق القيام بها .

كذلك نشرح العادات السليمة لاكتساب الصحة والحيوية وأهداف التدريب البدنى وفوائد التركيز أثناء تأديته ، وأخيراً نوضح القواعد السليمة للتغذية وتناول الأطعمة حتى تتماشى مع أهداف اليوجا البدنية .

المنهج البدنى

تمهيد:

تعتبر اليوجا البدنية (الهاتا Hatha) رياضة مثلى، لأنها تعنى بالأطراف والعضلات والأجهزة الداخلية، كما أنها تؤدي إلى ارتفاع المستوى العقلي والروحي للإنسان، فالعقل السليم فى الجسم السليم، ولا يتطلب القيام بها وجود أى نوع من الأجهزة والأدوات، ويمكننا أداؤها فى أى مكان وزمان دون صخب أو ضجيج ودون الحاجة إلى مرافق أو شريك.

وتؤدي هذه الرياضة إلى توفير الصحة واللياقة لكافة أجهزة الجسم، فهي تساعد الجهاز العصبى فى المحافظة على توازن الجسم وثباته ضد العشرات المفاجئة، وهى تزيح عن كاهلنا عوارض الاعتلال مثل الصداع والقلق والأرق واختلال التفكير والإرهاق الذهنى والنوم المضطرب، والجهاز العصبى هو أساساً ينبوع الصحة.

وهي تساعد الجهاز العظمى على اكتساب القدرة والمرونة اللازمة خصوصاً للعمود الفقري، وتريجنا من أمراض انزلاق الغضاريف وتصلب المفاصل والروماتيزم وغيرها من أمراض العظام، ولا يمكن لجسم متخشب غير مرن أن يكون في الحقيقة جيلاً معافى، فالمرء شباب بقدر ما فى عموده الفقري من المرونة، ولو لاحظنا من حولنا لتحققنا من صدق تلك المقولة، فسوف نجد أن الأفراد الذين تصلب عمودهم الفقري يبدو أكبر سناً من عمرهم الحقيقى، بينما نجد هؤلاء الذين احتفظوا بمرونة عظامهم ومفاصلهم وأطرافهم أكثر حيوية ونشاطاً فى أواسط العمر وأواخره.

وتساعدنا تلك التدريبات على الإحتفاظ بسلامة القلب والرئتين، كما أنها تنشط الدورة الدموية، وتعفينا من أمراض الربو والسعال ولغظ القلب ونزلات البرد.

وتمتد فوائد اليوجا إلى الجهاز الهضمى، فتنشط المعدة والأمعاء والكبد والطحال، وغيرها من الأعضاء الداخلية، وتعفينا من أمراض المعدة بيت الداء مثل عسر الهضم والإمساك والتهاب القولون والمصران الغليظ.

ولا تخفى فائدة اليوجا للجهاز العظلى فى البطن والظهر والوسط والرجلين والذراعين.

مبادئ التدريب :

تتكون اليوجا البدنية من مجموعة من الأوضاع أو السكنات تسمى «الآسانات» Asanas ، وقد تم انتقاؤها بعناية لتطوير اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة ، كما أنها تنشط الطاقة الهامة في مواضع معينة من جسم الإنسان وهي مراكز «الشجرات» Shaktas السبع الرئيسية التي تتوزع في المواضع التالية من جسم الإنسان :

١ - في قمة الرأس .

٢ - بين الحاجبين .

٣ - أسفل العنق .

٤ - عند القلب .

٥ - عند السرة .

٦ - عند ملتقى الساقين .

٧ - أسفل الخصيتين .

وبذلك فهي تعنى بالتصرف مع الجسم بطريقة منهجية ، ويتم القيام بالحركات أو الأوضاع (الآسانات) بحركة بطيئة مرتخية وقليل من التكرار، بعكس ما نجده في التمرينات السويدية من سرعة الأداء وزيادة التكرار وعلينا أن نقوم بمحاولة واعية لتنفيذ هذه الأوضاع بإيقاع منغم مع تنفسنا ، وجلال متسق مع اتزاننا وهو ما سوف نسعى إلى تحقيقه .



ولا يجوز مطلقاً أن نجهد أنفسنا أو نقسر أبداننا في التدريب لتحقيق وضع Asana إلى منتهاه، بل على العكس فلندع جسمنا يدرك موضعه الطبيعي بقدر ما يطيق، بغض النظر عن وصوله للوضع المثالي، ثم يكون لدينا الصبر أن «نثبت» على هذا الوضع في ارتخاء مع التركيز، وسوف يحقق لنا هذا «الثبات» ما نرجوه من المرونة.. رويداً رويداً.

ولابد من التدرج في القيام بأي تدريب قد يحتاج إلى مهارة ومرونة غير متيسرة في البداية، ولكننا سوف نكتبها تدريجياً أثناء الممارسة.

إن شعورنا بالتعب ما هو إلا إشارة تحذير، فلا بد من تأدية التدريبات في حدود طاقتنا فحسب، ومن حماقة أن نتجاهل هذا التحذير ونغضى في طريق الخطر فذلك هو السبب أن آلاف البشر يعيشون دائماً على حافة الإنهيار الجسماني والعصبي، وقد يكون من المفيد أن نستشير الطبيب بشأن حالتنا الصحية، وصلاحياتنا أساساً للقيام بأية تدريبات، وذلك حتى يتيسر لنا قياس ما نحزره من تقدم بعد شهور.

لا بد أن نفرق بين كمية الأنشطة، ونوعية الأنشطة التي نقوم بها، ومهما كان نوع العمل الجسماني الذي نقوم به، فذلك ليس عوضاً عن التدريبات المنتظمة الهادفة، وقد يظن الكثيرون من العاملين في المزارع أو المصانع أو المتاجر أو المكاتب أن ما يزاوونونه من مجهود بدني لا يشجعهم على ممارسة مجهود بدني آخر متمثل في

تدريبات اليوجا، وأن كل ما ينقصهم بعد يومهم الشاق هو الراحة، وقد يكون في قولهم بعض الحقيقة، ولكن الراحة فحسب لن تمحو عنهم أحوال الإجهاد والإنضغاط وتصلب العمود الفقري وآلام المفاصل والظهر والرجلين، والتي نتجت عن سعيهم اليومي ولا بد من استرجاع الصحة والراحة على أسس يومية جذرية، ولعل تدريبات اليوجا هي الإجابة الصادقة، والحل الحقيقي الأمل الذي يجب أن نعمل بصدق على ممارسته.

وعلينا في نهاية كل يوم أن نمضي عشرة دقائق في القيام ببعض التدريبات الخاصة بامتداد الصدر وشد الظهر وثني الوسط والتنفس الكامل. ويراعى أن التملطى (التمطع) هو مفتاح إزالة الإجهاد وانطلاق الطاقة.

عادة الصحة:

نستطيع في مراحل لاحقة بعد أن ننهى من تدريبنا، أن نجلس في سكون تام لمدة قصيرة حتى نعى ما يتفجر في أذهاننا من أفكار ومشاعر.

الجسم هو معبد الروح، تتجلى فيه عظمة خالقه «فهذا الهيكل المهلوم جزء منه إن ظهرت جوارحه وجل جلاله متفرق في الناس أنواراً بلا تفریق» (١) ويعتبر الإنسان سر الوجود، وفيه انطوى

(١) مأساة الحلاج، صلاح عبد الصبور.

العالم الأكبر، وهو أعظم مخلوقات الله الذى اجتمع فيه نظام الكون بأكمله، لابد أن نعى هذه القدرة المتناهية والجمال المرمدى فى أبداننا، وعندما تنفذ تلك الحقيقة إلى عقولنا ومراكز شعورنا، فسوف نبجى ثمارها متمثلة فى خصائص الجمال والروعة الإنسانية التى ترقد ساكنة فى ذواتنا، وتتفوق اليوجا فى هذا المضمار عن أى طريق أو سلوك غيره.

إن الصحة هى أول مصادر الثروة، وهى تاج على رؤوس الأقوياء لا يعرفه إلا المرضى، وللصحة جائزة كبرى هى الإحساس الدائم ببهجة الحياة التى وهبها لنا الله، وكلما استمتعنا بالحياة أكثر كنا أقدر على انجاز أعمال أكبر، لذلك لابد لنا من المثابرة والجهد الذاتى حتى نحفظ بقوتنا وصحتنا طوال حياتنا، وعلينا تجنب الإفراط فى الطعام أو فى الجهد فذلك هو السبب الأساسى للأضرار التى تصيبنا.

وتعتبر اليوجا تدريباً لكى نتواءم مع أنفسنا ونتصالح مع ضمائرنا، وارتخاء مستمراً، وقد نشعر فى البداية لذة فراغ البال وقت ممارستنا للتدريبات فحسب، ولكن ذلك الشعور بالارتخاء النفسى سوف يبدأ فى النفاذ إلى حياتنا كلها يوماً بعد يوم، وعندما تتحقق المعجزة، فسوف نجد لذة جديدة فيما نمارسه من عمل كنا نعتبره فيما سبق مملاً ومرهقاً وصعباً.

أهداف التدريب :

تتلخص أهداف اليوجا البدنية فى غرضين :

أولها: تحقيق الجمال الطبيعى للجسم، فهناك جذب مغناطيسى، وإشعاع بالحرارة والدفء يحيط بالإنسان الذى يتحرك ويومئ ويمشى ويقف ويجلس فى جلال وتوازن طبيعى، لأنه يعكس ملمحاً سرمدياً لتفرد الإنسان خليفة الله فى الأرض، وليس هناك من طريقة لنفرض بها على أنفسنا هذا السلوك أو ذلك، وإنما هو دفق طبيعى ينساب من مراكز ذواتنا بإيقاع الجلال والتوازن .

وثانيها: إيقاظ القدرة الكبيرة الساكنة فى الكائن الحى واستخدامها لتطوير وحدة الإنسان وطاقته المتفردة، أى الوصول إلى تحقيق الذات .

وينبغى فى البداية أن نبذل محاولة صادقة لتكون متبهن للطريقة التى تتفجر بها طاقة الحياة فى أنفسنا، ولا بد أن نركز انتباهنا على داخل ذواتنا باحثين عنها، فإذا حالقنا الحظ وصادفناها، سوف تستمر فى نموها، وتترعرع شجرة الطمانينة بطريقة قد تغير حياتنا كلها فى اتجاه إيجابى مشرق، ولا يكون الإنسان قوياً قادراً بفضل ماله من عضلات فحسب، بل بقدر الطاقة الحيوية الكامنة وراء هذه العضلات .

وتؤدي تدريبات اليوجا البدنية إلى صحة الطاقة الكامنة في الإنسان ليتمد منها العون في تطوير نفسه وقدراته الشخصية والوصول إلى تحقيق الذات، وسوف تكون تلك الصحة من طراز فريد، يختلف تماماً فيما يبعثه من علو وزيادة في الطاقة عما تحققه غيرها من العقاقير المنشطة والمنبهة أو شرب القهوة والكحوليات.

فوائد التركيز:

لا بد أن نحاول أثناء التمرين من تثبيت الوعي كلية على حركات التدريب وأعضاء الجسم، فلا نسمح لفكرنا بالتجوال، ونصبح مستغرقين تماماً فيما نفعل، وينبغي أن نشعر بما هو حادث في أبداننا، خصوصاً في فترات «الثبات»، ولنتعلم أن نشعر بوقع المرونة والإمتداد، وأن نشعر بتفجر الطاقة الداخلية، وأن نشعر بالارتخاء، ومن الضروري أن يتركز فكرنا مع كل حركة على جزء معين من الجسم والإحساس بما يسرى فيه من طاقة ومرونة، بحيث نصب كل قوانا الذهنية والإرادية في اتجاه هذا الجزء، فإذا أدركنا أن فكرنا يتجول أو يسرح بعيداً، فلنستعيد تركيزنا بلطف وعزم على ما نقوم به، ولا بد أن نذكر ذلك لأنفسنا قبل البدء في أي تمرين.

ويفيدنا ذلك التركيز العميق عند القيام بأية تدريبات لنصبح مستغرقين فيما نفعله، وما يؤثر به على أعضائنا المختلفة، ونركز انتباهنا تماماً عما نشعر به في ذلك الوضع الذي نسكن فيه، وهو الأثر الذي ينعكس على عضو معين في الجسم، وماذا يحدثنا به.

كما يفيدنا ذلك التركيز العميق على الحركات التي نأتيها، واستبعاد أية أفكار دخيلة في زيادة متناهية لفاعلية التدريبات ونتائجها على لياقتنا البدنية.

كذلك يفيدنا هذا التدريب على الإلتباه في تنمية «الإحساس» لافى زيادة التفكير، فنحن نوقف تفكيرنا وقتياً في تلك اللحظات حتى يمكننا التركيز على ما يضطرب في أحاسينا وأجسامنا إذ ذلك، فإذا ما أدركنا أن انتباهنا قد تشتت وبدأ في التجول، وكثيراً ما يحدث، فلا علينا إلا أن نعيده ثانية بلطف وحزم ليعود يحدثنا عما «نشعر به» وسوف تصبح تلك الفترة، فترة الصمت المتيقظ من أجل الفترات التي نقضيها في يومنا.

اليوجا والطعام:

بعضنا يأكل ليعيش وبعضنا يعيش ليأكل والفرق كبير بين أن يكون الطعام وسيلة للعيش أو يكون غاية للحياة.. وعلى من يمارس اليوجا أن يكون من الصنف الأول، ذلك التوازن من البشر الذين لا يجعلون مهم المأكل والمشرب، وإنما الرقى بحياتهم واستخدام الطعام كمجرد وسيلة للاحتفاظ بالحياة (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا)، ولعل الإسراف في المأكل والمشرب هو أكبر أعداء الإنسان ومجلبة لشقائه، وهنا يصدق قول الرسول ﷺ: (المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء) أى أن الامتناع عن الطعام هو أساس العلاج من أمراض المعدة.

وعلى ذلك لابد من يمارس اليوجا أن يراقب تغذيته بطريقة سليمة لاتب افساد ما يحرزه من تقدم بالتدريب بسبب الافراط، أى أن يكون متخيراً لطعامه بمعنى أن ينال منه ما يزيد طاقته ولا يزيد فى وزنه، إذ لابد أن يظل الإنسان خفيفاً ورشيقاً متمتعاً بالطاقة والحيوية وبذلك فهو يأكل كميات قليلة من طعام عظيم الفائدة، ولعل ما يجب أن نؤمن به دائماً أنه كلما قل طعامنا كلما تحسنت صحتنا وزاد نشاطنا وطال عمرنا بدون تعقيدات أو أمراض، والمعروف أن أغلب أمراض العصر ربما كان سرها عدم التمييز فى اختيار نوع الطعام أو زيادة الأكل والنهم فى تناول الوجبات والأطعمة الدسمة بدون تمييز، ولعل كثيراً من الأطعمة تحمل فى طياتها نذيراً بالسوء لمن يأكلها، ولكننا لاندرك شرها إلا بعد فترة طويلة من العمر، حيث لا يمكن التراجع بعدها ولا ينفع الندم، وربما جرب الكثيرين فى مسار علاجهم الامتناع عن الكثير من أصناف الطعام التى يوصى الطيب بتجنبها، وفى هذا شهادة صادقة ودليل أكيد على أن ما نفضله من أصناف الطعام ليس بالضرورة هو أحسنها للصحة أو أكثرها فائدة للجسم، وربما كان أكبر مثل على ذلك تنافس الأفراد فى تناول اللحوم ومشتقاتها علماً بأنها قد تسبب كثيراً من أمراض الدم وضيق الشرايين. وأنها بالقطع ضارة لمن تجاوز عمرهم الأربعين عاماً. كما أن الكثير من تناول الفطائر والحلوى وغيرها من المواد التى يمتزج فيها السكر الحام قد تكون سبباً أساسياً لأمراض الكبد والسكر والمعدة. وقد نغالى فى تناول المشهيات والتوابل والمواد الحريفة وهى جميعها من

أكثر المواد إضراراً بالمعدة وتسبباً لأمراض القرحة والقولون والبواسير ،
وهكذا يتضح أن هناك أصنافاً من الطعام تجمع على سلامتها وفائدتها
للصحة كافة الأبحاث مثل الخضروات والبقول والفاكهة وهى من
الأصناف التى ينبغى على من يمارس اليوجا أن يقتصر عليها ، ولا بد أن
تخلو وجباتنا تماماً من السكر الخام ومشتقاته . وعلينا أن نقلل بقدر
الإمكان من إضافة الملح إلى الطعام أو تناول المخللات أو الأطعمة
شديدة الملوحة .