



تدريبات أوضاع الوقوف

نستعرض في هذا الفصل أهم التدريبات التي تبدأ من الوضع واقفاً وهي أسهل في ممارستها خصوصاً للمبتدئ، ونشرح الأسلوب الأمثل للقيام بكل تدريب مع التنبيه لبعض الأخطاء الشائعة عند تأديته، كما نوضح الفوائد التي يختص بها كل تدريب بالنسبة لأعضاء الجسم، كذلك فقد راعينا التنبيه في موضعه لما لا يلائم بعض الأفراد من تمارين إذا كان لديهم قصور طبي محدد.

تدريبات الوقوف

« وضع الجبل »

TAD ASANA

وقوف (١) :

يعتبر هذا الوضع أساس أوضاع الوقوف فهو الوضع الذى يرجع إليه بعد إتمام أية تدريبات لوضع الوقوف ، وبالرغم من أنه وضع بسيط ، فهناك الكثير من الأمور التى لا ينبغي أن تغيب عن ذهننا عند تأديته حتى نعتادها ، ومن المهم جداً أن نتدرب على هذا الوضع لأنه يؤدى إلى اليقظة Awareness عن أسلوب الفرد فى وقفته ، ويحسن المظهر Posture العام وهو وضع سديد لممارسة التنفس العميق ، ويؤدى الأسلوب السليم للوقوف إلى الاجتهاد البدنى والذهنى .

يبدأ الوضع بالوقوف المستقيم بحيث تتوازى القدمان وتلاصقان ، ويتلامس الكعبان واصبعاً السبابة ، وعلينا أن ننتقظ لكلا القدمين وتساوى ضغطهما على الأرض مع مشاركة الكعبين فى تحمل جزء من ثقل الجسم .

يتم شد الركبتين مع امتداد ظهر الافخاذ، وفرد العمود الفقري من العجز إلى العنق، وبحيث يكون الكتفان هابطين مرتحين، ولتنصورها وكأنهما مشجبان يتدلى منها الذراعان سائبين، فإذا كان الصدر مفتوحاً فسوف تتدلى الذراعان متباعدتين قليلاً عن الفضلين.

لا يجوز تفريغ الظهر أو دفع المعدة للأمام، بل علينا بفرد الصدر مع شد ظهر الرقبة والرأس بحيث لا تبرز الذقن للأمام، وإنما تسقط قليلاً للداخل، ويكون تاج الرأس عندئذ هو أعلى نقطة في الوقوف.

وينبغي أن يتم توزيع ثقل الجسم بالتساوي على كلا الرجلين، بحيث لا تتميل أماماً على أطراف الأصابع أو خلفاً على الكعبين، ويؤكد لنا ذلك أن العمود الفقري مشنود بالطريقة الطبيعية الصحيحة، فعندما لا يكون ثقل الجسم موزعاً بالتساوي على القلمين يؤدي ذلك إلى الإجهاد للعمود الفقري.

ينبغي مراعاة مايلي:

— توازي القلمين مع تلامس الابهامين.

— فرد الركبتين بشدة.

— شد البطن للداخل.

— إمتداد العمود الفقري.

— إرتخاء الكتفين والذراعين.

- انبساط الصدر وإسقاط الكتفين للخلف .
- إرتخاء الوجه والحنجرة .
- تصور كما لو أنك دمية معلق من تاج رأسك وجسمك ومشدود بلطف لأعلى .

الجميل



« وضع الارتقاء »

UTTAN ASANA

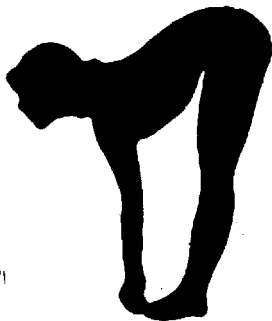
وثوف (٢):

يؤكد هذا الوضع ارتقاء البدن، ويمكن تأديته بين غيره من أوضاع الوقوف، خصوصاً بعض الأوضاع المجهدة فهو يسبب ارتقاء الجسم وترويح العقل لما له من تأثير لطيف، ويفيد هذا الوضع أيضاً في تمهيد العضلات لوضع الانحناء الجالس (تدريب الجلوس ٢، ٣) لأنه يستفيد بالجاذبية لشد النصف العلوي من الجسم عند الردفين.

(ولا يناسب هذا التمرين الأفراد المصابين بانزلاق غضروفي).

يبدأ هذا الوضع من تدريب الوقوف (الجل) مع مراعاة إمتداد العمود الفقري وبدون تفريغ للظهر أو بروز للبطن، وبعد أخذ شهيق عميق، يتم إطلاق الزفير مع الانحناء للأمام من عند الردفين، مع الاحتفاظ باستقامة الظهر أثناء الانحناء، وتظل الرأس مرفوعة لأعلى وكأنها هي تنظر للأمام مباشرة، وبعد إنهاء حركة

الإنشاء يجرى إسقاط الرأس مع استرخائها تماماً وعلينا التنفس طبعياً بعد ذلك، مع التركيز على استمرار شد الركبتين بقوة، مع ارتخاء النصف العلوي للجسم في نفس الوقت، وسوف نشعر بالتدرج أن ثقلنا الذاتي يجذبنا لأسفل أكثر وأكثر، وعلينا البقاء في هذا الوضع بقدر ما يمكننا، وبعدها يتم الانتصاب لأعلى مع أخذ الشهيق والحفاظة على رفع الرأس أولاً واستقامة الظهر.



الإرتغاء

ينبغي مراعاة ما يلي:

— الاحتفاظ باستقامة الظهر أثناء الانحناء للأمام أو الإنتصاب لأعلى مرة ثانية.

— عند السكون في الوضع، فلندع النصف العلوي من الجسم معلقاً كما لو أنه دمية من الخروق ونركز على ارتغاء العنق والرأس.

« وضع قبض الابهام »

PADANGUSTH ASANA

وقوف (٣) :

ينطوى هذا التدريب على الانحناء من عند الردفين والقبض على ابهامى القدمين، فإذا لم يمكن الوصول إليهما، فيتم الإمساك بأسفل الرجلين قدر المستطاع وبدون ثنى الركبتين، ويفيد هذا الوضع فى تقوية عضلات البطن، ويفرد العمود الفقرى فى النصف الخلفى، ويمكن أن يفيد هذا الوضع هؤلاء المصابين بانزلاق غضروفى إذا قاموا بالتدريب تحت إشراف خبير معالج.

يبدأ هذا التدريب بالوقوف فى وضع الجبل، مع وضع القدمين متباعدتين عن بعضهما حوالى قدم، وعند إطلاق الزفير يتم الانحناء للأمام والقبض على الابهامين بأصبعين من اليدين كليهما مع الاحتفاظ بالركبتين مشدودتين، وبعد القبض بشدة على الإبهامين ننظر لأعلى برفع الرأس ومحاولة تفرغ الظهر.

بعد أخذ الشهيق وإطلاق الزفير مرة أو مرتين نجذب الصدر
قرب الركبتين باستخدام القبضة الممسكة بالإبهامين لتشدنا أماماً،
ونبقى على هذا الوضع عدة ثوان نتنفس بشكل طبيعي بعدها نطلق
الزفير ونرفع الرأس مع فرد الظهر، نعتق الإبهامين وننتصب لأعلى
حتى نعود إلى وضع الجبل .



قبض الإبهام

« وضع الشجرة »

VRKS ASANA

وقوف (٤):

يتطلب هذا الوضع اتزاناً واستقراراً وتركيزاً، فإذا استحال القيام به فى بداية الأمر، وأحسننا بالتراقص والتمايل، فعلينا أن نقوم به وظهرنا مستند على جدار حائط، وينبغى شد ركبة الساق الحاملة بقوة حتى نحس بأنها متزنة تماماً مع غرس القدم بثبات على الأرض، وسوف يساعدنا على الاتزان المستقر أن نركز بصرنا على نقطة بعيدة عن أنظارنا.

يبدأ التدريب من وضع الجبل مع ثنى الركبة اليمنى والإمساك بالقدم اليمنى بكلتا اليدين لوضعها بإحكام على الفخذ المقابل وبحيث تتجه أطراف الأصابع إلى أسفل مع الضغط براحة القدم جيداً على الفخذ الأيسر.

بعدها نتصب بالوقوف المشدود لأعلى مع فرد الساق اليسرى على استقامتها تماماً، ونضع راحتي الكفين متقابلتين أعلى الرأس

ثم نرفعهما ببطء حتى يمتد الذراعان تماماً لأعلى مع محاولة عدم رفع الكتفين مع الذراعين، ونحاول ضغط الرجل المثبتة بلطف إلى الخلف.



الشجرة

يتم التنفس بعمق مع الاحتفاظ بالوضع نعدة ثوان، ثم نطلق الساق والذراعين إلى الوضع الطبيعي لنقف في وضع الجبل. نعيد تكرار الوضع باستخدام الساق الثانية.

ينبغي مراعاة ما يلي:

— يسهل المحافظة على الاتزان المستقر عندما نشد العضلات في الساق المفروقة (الحامنة) مع ضغط القدم الأخرى بشدة في الفخذ.

— تجنب دوران الساق المحنية للأمام.

وضع المحارب

VIRBHADR ASANA

وقوف (٥):

يعتبر هذا الوضع من الأوضاع المجهلة التى لا يجوز السكون فيها لمدة طويلة جداً، ولا يصح أن يتدرب على هذا الوضع من يعانى ضعف القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو لغط القلب، ويفيد هذا التوضع فى تمدد الصدر وتقوية الساقين والظهر والكتفين .

يبدأ التدريب من وضع الوقوف (الجبل) مع أبعاد القدمين عن بعضها حوالى ٤ أقدام والاحتفاظ بهما متوازيين والساقين مشدودين ، بعد أخذ الشهيق نرفع الذراعين للجانبين حتى مستوى الكتفين .

مع إطلاق الزفير ندير راحتى الكفين ونرفعهما ليلتقيا فوق الرأس ، وعندئذ ندير القدم اليمنى ٩٠ درجة لليمين والقدم اليسرى حوالى ٦٠ درجة لليمين أيضاً ، مع تدوير الجسم بأكمله مع القدمين ، والاحتفاظ بالساقين مفردتين ، ومحاولة الاحتفاظ بالذراعين مستقيمين والكتفين لأسفل ومع الصاق الكفين ببعضها

٢ : وشد الذراعين للخلف وراء الأذن، وقد يصعب في البداية تحقيق ذلك، ولكن الأمر المهم هو الاحتفاظ بالذراعين مستقيمين وتجنب رفع الكتفين.



المحارب

بعد أخذ الشهيق، ومع إطلاق الزفير يتم ثني الركبة اليمنى، حتى تصبح قصبة الساق عمودية على الأرض، وتكون الفخذ اليمنى أفقية، وتصبح الركبة فوق الكعب تماماً، وينبغي التركيز على الاحتفاظ بالساق الخلفية مستقيمة كلية، مع شد الركبة بإحكام، ويجرى التنفس طبعاً في هذا الوضع دون الاحتفاظ به لمدة طويلة جداً، وبعد أخذ شهيق يتم فرد الساق اليمنى وانزال الذراعين ثم يعاد التمرين مع الجانب الآخر.

وضع المهاجم (السيف)

VIBHADR ASANA

وقوف (٦) :

يفيد هذا الوضع فى امتداد الساقين وتقويتها وعضلات الظهر، ويفيد التدريب فى أوضاع الوقوف على إعداد الجسم لما يلى ذلك من أوضاع الانحناء للأمام إذ أنها تقوى الظهر ومنطقة الحوض وترخيها .

يبدأ التدريب من وضع الجبل ، مع إبعاد القدمين عن بعضهما حوالى ٤ أقدام ، وتدوير القدم اليمنى ٩٠ درجة لليمين والقلم اليسرى قليلاً لنفس الاتجاه .

مع أخذ الشهيق يتم رفع الذراعين للجانبين ، وعند إطلاق الزفير بحرى ثنى الركبة اليمنى حتى تصبح الفخذ أفقية والقصة رأسية ، ويتم التنفس طبيعياً مع تدوير الرأس لليمين .



المهاجم - أو - السيف

نأخذ شهيقاً مع فرد الركبة اليمنى، ثم يعاد التمرين مع الجانب الأيسر.

وضع المثلث

UTTIHITA TRIKON ASANA

وقوف (٧):

يفيد هذا الوضع فى فرد الأرجل والظهر والعنق، ويساعد على إرخاء الردفين، وتساعد الكثير من أوضاع الوقوف على تقوية الأرداف، وبالتالي فهي إعداد جيد على أوضاع الساقين المتقاطعين مثل اللوتس، وهى من الأوضاع الصعبة على أهل الحضرة، وينطوى وضع المثلث على الشئ للجانبين من عند الأرداف، ويعنى هذا ضرورة عدم تحريك الردفين بحيث يلتوى الجسم، ولكن لابد أن يظل الردفان مواجهين للأمام، ولعل أسنم طريقة للتحقق من ذلك أن يؤدي التمرين مع الاحتفاظ بالظهر ملاصقاً لحائط.

يبدأ التدريب من وضع الوقوف (الجل)، مع إبعاد القدمين عن بعضهما حوائى ٣ أقدام وتدوير القدم اليمنى ٩٠ درجة لليمين، وتدوير القدم اليسرى قليلاً لنفس الاتجاه، بعد أخذ الشهيق يتم رفع الذراعين لمستوى الكتفين، ومع إطلاق الزفير يتم الانحناء



المثلث

لليمين مع انزلاق اليد اليمنى على الساق فى اتجاه الأرض، يتم توجيه البصر لأعلى والنظر إلى إبهام اليد اليسرى، ويجرى التنفس طبيعياً مع البقاء فى الوضع، وأخيراً نأخذ الشهيق مع الرفع لأعلى، ونعيد التدريب فى الاتجاه الأيسر، ثم نرتخى.

ينبغى مراعاة ما يلى:

- لا يصبح محاولة لمس الأرض بالكف على حساب ثنى الأرداف، وربما يستحسن عند الضرورة إراحة اليد السفلى على الساق.
- تتم محاولة فرد الجسم عند الانثناء مع شد الضلوع للجانبين قبل النزول.
- عند رفع الذراعين، يكون الكتفان منخفضتين لأسفل.

- في الوضع المكتمل ، شد الذراعين ، والظهر ، والرقبة من الخلف عند تدوير الرأس للنظر إلى اليد العليا .
- الاحتفاظ بالركبتين مشدوتين تماماً خلال التدريب .

«وضع البصلة»

PARSVOTTAN ASANA

وقوف (٨) :

يتضمن هذا الوضع تتابعاً من الحركات، ويعمل وضع اليدين خلف الظهر على فرد المعصمين، مما يزيد من مرونة مفاصل المعصمين، كما أنه يفرد الصدر لأنه يدفع الكتفين للخلف والصدر للأمام، وذلك مما يسهل عمق التنفس ويصحح من استدارة الكتفين في الأوضاع اليومية، ويعمل ازدواج انحناء الظهر على تقوية العمود الفقري، كما أن الاستدارة بالقدمين مع الانحناء الأمامي يقلل من جفاف عضلات الردفين، وقد يكون الوضع صعباً بالنسبة للكثيرين، ولكنه يستحق المحاولة والتدريب إذ أنه يمنع الفرد شعوراً جيلاً «وإحساساً» صادقاً للطريقة التي ينبغي أن يتحرك بها الجسم أو أن يقف.

يبدأ التدريب بالوقوف في وضع الجبل مع وضع راحتي اليد متقابلتين خلف الظهر بحيث تشير الأصابع إلى أسفل، مع شد

الكتفين والكوعين للخلف، وبعدها ندير الرسغين بحيث تشير الأصابع لأعلى خلال منتصف الظهر بحيث تتحاذى الأصابع مع لوحى الكتفين، فإذا أمكننا تحقيق هذا الوضع مرتاحاً، فعلينا بالاستمرار فى باقى التدريب أما إذا لم نرتع فى هذا الوضع فيكفى أن نمسك الكوعين باليدين خلف الظهر ونستمر فى باقى التدريب.



البصلة

توضع القدمان متباعدتين عن بعضهما لمسافة حوالى ٣ أقدام، وندير القدم اليمنى ٩٠ درجة واليسرى حوالى ٦٠ درجة، مع المحافظة على امتداد الساقين، وبعدها نأخذ الشهيق ونرمى الرأس للخلف بحيث ننظر فوقنا مباشرة وينحنى أعلى الظهر قليلاً للخلف، وعندما نطلق الزفير ننحنى للأمام من الردفين مع الاحتفاظ باستقامة الظهر

تماماً مثلما نفعل فى وضع انحناء الارتحاء، وبعدها ترخى الرقبة بحيث ندع الرأس تسقط فى اتجاه الركبة اليمنى، ونظل فى هذا الوضع حوالى ٢٠ ثانية، ثم ندير كلا القدمين بحيث يشيران إلى الاتجاه المعاكس، ونطيح بالجسم للجهة اليسرى، وعند أخذ الشهيق، نرفع الجسم لأعلى ونسقط الرأس للخلف قدر ما نستطيع، مع المحافظة على امتداد الساقين مفرودتين، ثم نأخذ الشهيق ونطلق الزفير عند الانحناء ثانية للأمام مع إسقاط الرأس لأسفل.

بعد السكون فى هذا الوضع مع التنفس الطبيعى، ندير القدمين حتى يصبحا متوازيين ومشيرين للأمام وننتقل بالرأس للمنتصف (بين الساقين) ثم نأخذ الشهيق عندما نتصب واقفين وبعدها نطلق اليدين.

ينبغى مراعاة ما يلى:

- الاحتفاظ بالركبتين مشنودتين تماماً.
- جذب الكوعين منضغطين للخلف.
- إرتحاء الرقبة والحنجرة.
- بعد إطلاق الكفين لا يجوز هزهما ولكن علينا أن نديرهما بعيداً عن الجسم ونحرك الأصابع بلطف.

وضع الزاوية

UTTIHITA PARSVAKON ASANA

وقوف (٩):

يفيد هذا الوضع فى امتداد جانب الجسم المستقيم ، وقد يوحى فى البداية بشعور غير مريح وغريب . ولكن بعد التدريب فسوف يبعث إرتياحاً فى النفس بشعور الامتداد المنشط وهو يتشابه مع وضع المثلث فى ضرورة الاحتفاظ بالأرداف متجهة للأمام .

يبدأ التدريب من وضع الوقوف (الجبل) مع إبعاد الساقين عن بعضهما مسافة ٤ أقدام وتلوير القدم اليمنى ٩٠ درجة لليمين والقدم اليسرى قليلاً لليمين .

بعد أخذ الشهيق يتم رفع الذراعين إلى مستوى الكتفين بدون رفعهما . ومع إطلاق الزفير يجرى ثنى الركبة اليمنى حتى تصبح القصة اليمنى رأسية على الأرض ، والاحتفاظ بالركبة المحنية مضغوطة للخلف والركبة المستقيمة مشدودة تماماً .



الزاوية

يتم أخذ شهيق ثان، ومع إطلاق الزفير يجرى الانحناء للجانب الأيمن وإسقاط اليد اليمنى للأرض، فإذا لم تصل فن الممكن إسنادها على أسفل الرجل اليمنى، وينبغي أن تكون اليد اليسرى مفرودة إلى جوار الأذن اليسرى ويتجه راحة الكف إلى الأرض.

تدار الرأس بحيث يتجه النظر إلى أعلى أمام الذراع اليسرى المفرودة، وجذب الجانب الأيسر ليكون مشدوداً من الكعب إلى طرف الإصبع.

يجرى التنفس طبيعياً مع الاحتفاظ بالوضع، ثم يتم أخذ الشهيق مع الوقوف. وأخيراً نضم القلمين ونعيد التدريب على الجانب الآخر.

ينبغي مراعاة مايلي:

— التأكد من أن الساق المثنية يكون فخذها متوازيًا مع الأرض والقصبة رأسية، وتكون الركبة فوق الكعب تماماً.

— الاحتفاظ بالساق الخلفية مستقيمة .

— محاولة القيام بالتدريب ملتصقاً بجائط بحيث نحفظ بالكتف الأعلى والردفين والركبة المثنية ملامين للجائط .

« وضع الترقب »

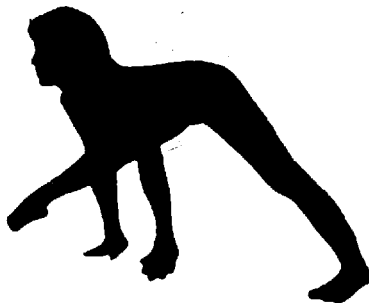
PRASARITA PADOTTAN ASANA

وقوف (١٠):

يفيد هذا الوضع فى فرد العرقوب (Ankles) ومفصل أعلى الساق (Groin) والساق ، وخصوصاً أوتار القدمين (Hamstrings) كما أنه يعمل على رفع قوس القدمين ، وعندما تلامس الرأس الأرض ، فسوف يسرى الدم حرراً إلى الصدر والرأس ، ولذلك فهو وضع مفيد لمن لا يستطيعون القيام بوضع الوقوف على الرأس ، وينبغى قبل الانحناء للأمام ، أن يتم الوقوف لبضع دقائق والقدمين متباعدتين على أقصى اتساع ، واليدين على الردفين ، مع شد العمود الفقرى مستقيماً ، فإذا كان هناك شعور بالغ بعدم الارتياح ، فلا يجوز تكملة التدريب لنهاية الوضع ، وعلينا ببساطة أن نتدرب على هذه المرحلة الأولى حتى يمكننا فرد الساقين متباعدتين إلى أقصى مدى بحيث يمكننا وضع راحة اليد على الأرض .

يبدأ التدريب بالوقوف فى وضع الجبل مع إبعاد القدمين إلى أقصى إتساع ووضع اليدين على الردفين، ويتم شد الركبتين تماماً لأعلى، عند إطلاق الزفير نحنى للأمام ونضع اليدين على الأرض، ونأخذ شهيقاً مع رفع الرأس لأعلى بحيث يتقوس الظهر للداخل، وعند إطلاق الزفير نشئ الكوعين ونسند الرأس على الأرض مع تركيز ثقل الجسم على القدمين، ونبقى على هذا الوضع مدة نصف دقيقة بحيث يستمر التنفس المعتاد، وبعد أخذ الشهيق نفرد الذراعين ونرفع الرأس ثم نضم القدمين لبعضهما قليلاً قليلاً وأخيراً نهض واقفين.

الترقب



ينبغي مراعاة ما يلي :

- التأكد من توازي القدمين مع تحميل ثقل الجسم على الحافتين الخارجيتين للقدمين وقوس القدم مرفوع .
- غرس إبهامى القدمين فى الأرض .
- الاحتفاظ بالركبتين مشنودتين تماماً .
- عند ثنى الذراعين ، يجرى ثنيهما للخلف بين الساقين وليس للخارج .
- مراعاة استقامة القدمين واليدين والرأس فى الوضع النهائى .