



تدريبات أوضاع الجلوس

نستعرض في هذا الفصل التدريبات التي يتم تأديتها في الوضع قاعداً ، وقد يستلزم لتأديتها تخصيص سجادة نظيفة أو ملاءة أو ما شابه ذلك ، وتستفيد أعضاء الجسم الداخلية كثيراً من ممارسة تلك التمرينات ، كما يمكن أيضاً تأدية بعضها بالأشتراك مع زميل أو رفيق للمساعدة والتشجيع .

تدريبات الجلوس

وضع العمودى

DAND ASANA

جلوس (١) :

ينبغى فى هذا الوضع أن يكون الظهر فى استقامة تامة . وقد يبدو ذلك أنه أمر سهل ، ولكن الحقيقة أن الكثيرين سيجدون صعوبة بالغة فى القيام بهذا الوضع لما يتطلبه من جهد شديد على عضلات الظهر، ويتسبب فى ضعف تلك العضلات سنوات كثيرة من الجلوس على الكراسى والارائك ، ومن العجيب أن نجد كثيراً من الأطفال يقومون بهذا الوضع تلقائياً بسهولة بالغة وارتياح كامل دون أى مجهود .

يبدأ الوضع بالجلوس ، بحيث تكون الساقين مفرودتين مستقيمتين للأمام ، والتأكد من الجلوس على عظام الحوض دون أن يتقوس ظهرنا ويحملنا أسفل العمود الفقرى .

ويجب وضع اليدين على الأرض بجانب الردفين بحيث تشير أطراف الأصابع إلى الأمام فى اتجاه القدمين ، فإذا لم تكن



العمودى

الذراعان بالطول الكافى فيمكن الاكتفاء بمجرد لمس الأرض بأطراف الأصابع، ويمكن الاستعانة بالذراعين للمساعدة فى دفع الصدر للأمام وفرد العمود الفقرى والظهر، ويستمر هذا الوضع ما أمكن وبدون الشعور بأى اجهاد، بعدها يجوز الارتقاء ثم إعادة التمرين.

ينبغى مراعاة ما يلى:

- عندما يكون الظهر مشدوداً تماماً لأعلى فسوف يكون زاوية قائمة مع الساقين.
- ينبغى على المبتدئين القيام بهذا التدريب ملاصقين لحائط.

وضع الشية الأمامية

PASCHIMOTTAN ASANA

جلوس (٢):

يعتبر هذا الوضع أحد أهم أوضاع اليوجا ويؤدي إلى فرد الظهر والجسم بأكمله من الكعبين إلى الرأس، ويمكن البقاء في هذا الوضع لمدة طويلة بعد أن يتمكن منه المتدرب بحيث يصبح أحد أوضاع الارتخاء الكلى، ويستفيد منه العمود الفقري والقلب وأعضاء المعدة كما أنه يلفظ العقل وينعشه.



الشية الأمامية

يبدأ هذا التمرين بالجلوس فى وضع العمودى ، مع ضغط الركبتين من الخلف إلى الأرض وذلك لفرد الساقين ، وفرد الظهر مستقيماً لأعلى بحيث يبرز الصدر للأمام والكتفان للخلف وبدون جذب القدمين بل نتركها مرتخيتين .

يتم الانحناء للأمام واليدان ممدودتان لينزلقا على الساقين إلى أن يصلا إلى موضع يمكن البقاء فيه ممكنتين بالساقين بشكل مريح ، وبدون استدارة الأكتاف ، فإذا لم يمكن الوصول إلى إهام القدم ، فن الجائر الإمساك بالعقبين أو العرقوبين Ankles or calves ، وبعد ذلك نأخذ شهيقاً عميقاً مع محاولة فرد الظهر والاحتفاظ بالصدر مفتوحاً ، وعند إطلاق الزفير نمد الظهر ونجذبه للأمام من الردفين Hips مع محاولة شد القفص الصدرى Rib cage منبسطاً على الساقين ، فإذا لم يمكن إراحة الصدر على الساقين فن الجائر إسقاط الرأس لأسفل بحيث تمس الجبهة الركبتين ، وعندما يصبح من السهل القيام بذلك ، فنحاول لف الكفين حول القدمين وقد يسهل الوضع بأن نمارسه بالتدرج بمحاولة إمساك العرقوبين ثم إطلاقهما والارتخاء ، وهكذا ..

وإذا شعرنا بصعوبة الوضع وجفاف المفاصل عند الردفين وأسفل الظهر فقد يفيدنا أن نستعين بمنشفة أو حزام يلتف حول القدمين ونستخلمه لتجذب أعلى الصدر للأمام مع الاحتفاظ بالكتفين لأسفل والصدر للأمام ، ولا يصح أن نستلم لليأس إذا لم يمكننا الانثناء بالمرة ، فسوف تتم عملية المرونة المطلوبة بالتدرج

الشديد إذا أدينا التمرين بانتظام ، مع ممارسة أوضاع الوقوف ،
فسوف نتقدم شيئاً فشيئاً ، فالحكم أن نؤدى التمارين بغض النظر عن
النتائج العاجلة .

ينبغي مراعاة ما يلى :

- تتم حركة أعلى الجسم أساساً للأمام .
- شد العمود الفقري إلى أن يستلقى أعلى الجسم منبسطة تماماً
على الساقين .
- من الخطأ محاولة وضع الرأس على الركبتين باستدارة الكتفين .

وضع الانطواء (الرأس على الركبة)

JANU SIRS ASANA

جلوس (٣) :

يتضمن هذا الوضع الانحناء للأمام على ساق مفروقة أماماً، بحيث تستقر الرأس على الركبة وتكون الساق الأخرى مشية ومشودة للخلف، ويفيد هذا التدريب في تنشيط الأعضاء الداخلية وتحسين الجهاز الهضمي، ومساعدة الكليتين على وجه الخصوص، ونستطيع أن تبين ذلك في أسفل الظهر والجانب على الانحناء للأمام، وقد يسهل القيام بهذا التدريب على الكثيرين .

يبدأ التدريب من الوضع العمودي، ونثنى الساق اليمنى مع جذب القدم اليمنى بحيث يلمس كعبها باطن الفخذ الأيسر.

يتم دفع الركبة اليمنى للخلف قدر الإمكان لزيادة اتساع الزاوية بين الرجلين إلى آخرها، وينبغي أن يمتد الجسم من الساق المشية.

بعد ذلك نحاول الإمساك بالقدم اليسرى بكلا اليدين، فإذا لم يمكن الوصول إلى القدم، فلنمك بالعرقوب أو أسفل الساق أو



الإنطواء

تنف وشاحاً أو حزاماً حول القدم وغسكه بالينين ، بعد أخذ الشهيق وإطلاق الزفير مع فرد الظهر مستقيماً ، نجذب النصف العلوى للأمام حتى يلمس الصدر الفخذ اليسرى ، ونستقر فى هذا الوضع لبضع ثوان ، ثم نأخذ الشهيق ونعتدل جالسين ، ثم نكرر ذلك مع الساق الثانية .

ينبغى مراعاة ما يلى :

- الاحتفاظ بركبة الساق المفرودة مشدودة وملتصقة بالأرضية .
- الاحتفاظ بركبة الساق المثنية مدفوعة تماماً للخلف .
- عدم محاولة تفريغ الظهر عند الانحناء للأمام .
- من الأصوب الاحتفاظ بالرأس مرفوعة إن لم نتمكن من الانحناء لمسافة كافية .
- عند الشعور بألم فى الساق المثنية فيمكن الاستعانة بحشية توضع تحت الرجل .

وضع التأمل

BADHA KON ASANA

جلوس (٤) :

تكون الزاوية بين الفخذين فى هذا الوضع على أقصى اتساع ، ويتم مسك القدمين باليد ، وهو من الأوضاع المفيدة للحوامل استعداداً للوضع إذ أنها تعمل على امتداد عضلات الحوض

• Pelvic

يبدأ التدريب من وضع الجلوس Dand asana مع ثنى الركبتين وجذب القدمين معاً بالقرب من الجسم بحيث تكون الحافتان الخارجيتان للقدمين ملاصقتين للأرض ، ويتم القبض على إبهامى القدمين باليد ، ثم جذب القدمين لداخل الجسم بقدر الإمكان ، ويكون الوضع التالى عندما تلمس القدمين موضع العجان (١) Perinium ، ويراعى فرد العمود الفقرى بحيث تكون الجلسة معتدلة .

(١) المنطقة بين الشرج وعضو التامس .



التأمل

إذا كانت الركبتان على الأرض أو قريبتين منها ، عندئذ يتم الضغط بالكوعين على الفخذين ، وعند اطلاق الزفير راعى الانحناء للأمام من مفصل الردفين ، بقصد اسناد الذقن على الأرض ، وعند الاعتدال يتم أخذ الشهيق ، ثم فرد الساقين والارتخاء .

ينبغي مراعاة مايلي :

— التأكد من الجلوس بانحناء أمامي وليس للخلف على عجز العمود الفقري .

— استخدام الذراعين لجذب الظهر مستقيماً مع عدم تقوس الكتفين .

— محاولة ارتخاء العضلات المشدودة ارادياً ، خصوصاً تلك المتصلة بالفخذين ، وهى الطريقة السليمة لخفض الركبتين بدون دفعهما للأسفل .

وضع الطاحن

UPAVISTHA KON ASANA

جلوس (٥):

يتضمن هذا الوضع انحناء للأمام مع فتح الساقين لأقصى زاوية ممكنة، وهي تقوى العرقوب Hamstrings وتنشط منطقة الحوض

• Pelvic

وقد لا يمكن في البداية فرد الساقين على اتساعهما أو الانحناء كثيراً للأمام، ولا يجوز حينئذ قسر النفس على أداء هذا الوضع بل



الطاحن

علينا أن نحاول بقدر ما نسمح به لياقتنا البدنية ، فالمهم أن نحافظ على امتداد الساقين وأن ننحني من مفصل الردفين ، حتى ولو كانت الحركة قليلة للغاية .

كذلك لا يصح دفع الرأس إلى الأرض بجنى الظهر، فإذا دعت الرغبة إلى زيادة الامتداد للأمام بعد تأدية الوضع فعلينا أن نفعل ذلك أثناء الزفير.

يبدأ التدريب من وضع الجلوس مع فرد الساقين للأمام ، ويتم إبعاد الساقين لأقصى إتساع مع المحافظة على الركبتين مفرودتين ، ومحاولة الجلوس بظهر مستقيم وذلك بدفع الأرض باليدين .

ونحاول القبض على إهامي القدمين مع فرد الظهر وامتداد أضلع الصدر للأمام ، وبراعى أخذ الشهيق مرتين أو ثلاثة بعمق ، وعند إطلاق الزفير يتم الانحناء للأمام ، كما لو كان القصد أن ينبطح الصدر على الأرض ، ونظل فى هذا الوضع بضع لحظات مع التنفس المعتاد ، وبعدها نعتدل مع أخذ الشهيق ، ونحاول ارتخاء الساقين .

وضع الحوض

MARICHY ASANA

جلوس (٦):

يعتبر هذا الوضع من أكثر الأوضاع فائدة لمعالجة آلام الظهر واللمباجو، وهى تلين جفاف مفاصل الكتفين، والتواء العمود الفقرى، ويوصى به بشكل خاص للأفراد الذين يعانون من تراكم الشحوم عند منطقة الوسط.

يبدأ التدريب من وضع الجلوس Dand asana ، ثم نحني الركبة اليسرى ونضع القدم اليسرى منبسطة على الأرض بحيث تكون قصبة الرجل رأسية، والسمانة مطوية على الفخذ، ومراعاة جذب الكعب الأيسر لأقرب ما يمكن من الجسم، مع ضم الحافة الداخلية للقدم اليسرى إلى الفخذ الأيمن.

عند اخراج الزفير، يتم دوران الجسم إلى اليسار بزاوية ٩٠° مع وضع الكوع الأيمن خارج الركبة اليسرى.



نحرك الكتف الأيمن لما بعد الركبة اليسرى ونمد الذراع اليمنى بحيث يلتوى الجسم أكثر لجهة اليسار، وبعدها نأخذ الشهيق بعمق، وعند اخراج الزفير نغني الكوع الأيمن ونمد اليد اليمنى خلف الوسط.

مع أخذ شهيق واطلاق زفير نمد اليد اليسرى خلف الظهر مع محاولة الإمساك باليدين فإذا أمكننا ذلك، فتستطيع استخدام اليدين لجذب الجسم إلى المزيد من اليسار، وندير الرأس لتنظر إلى الجهة اليسرى فوق الكتف.

وضع القارب (الكأس)

PRIPURNA NAV ASANA

جلوس (٧) :

يعمل هذا الوضع على تقوية عضلات البطن والظهر ويمكن اكتشاف تأثيره بمجرد ممارسته لبضع ثوان .

يبدأ التدريب من وضع الجلوس مع فرد الساقين للأمام ، ومع إطلاق الزفير نميل بالجسم للخلف قليلاً ، ونرفع الساقين عن الأرض ، ونحافظ على الساقين مفرودين بشدة ، نرفع الذراعين من



القارب — أو — الكأس

الأرض ونفدهما مستقيمتين للأمام بحيث تتواجه راحتا الكتفين، وتكون الذراعين فى نفس مستوى الكتفين وموازيتين للأرض.

نحافظ على استقامة الظهر، ولا يجوز أن يمس أى جزء من العمود الفقرى الأرض، بل نحافظ على توازن ثقل الجسم على الردفين، وقد ننقلب فى البداية على الظهر عند محاولة توازن الثقل، وعندما نستطيع المحافظة على توازننا، فنبقى فرد الظهر لأعلى بعيداً عن الأرض، ويحسن زيادة الفترة التى نبقى فيها مع هذا الوضع تدريجياً حتى نصل لدقيقة واحدة، ولا يصح البقاء فيه مدة طويلة عند بداية التدريب.

وضع الحارس (الصياد)

ARDHA MATSYENDR ASANA

جلوس (٨) :

وهو وضع مشابه لوضع الحوض وله نفس فوائده السابق ذكرها ، وقد يسهل على الكثيرين القيام بهذا الوضع عن القيام بالوضع السابق .

يبدأ التدريب من وضع الجلوس والساقان مفردتان للأمام ، نحني الركبة اليسرى ونجذب القدم لداخل الجسم .

نجلس على القدم بحيث يتركز الردف الأيسر على القدم اليسرى ، وإخافة الخارجية للقدم على الأرض مع خصر القدم اليسرى .

نحني الركبة اليمنى لأعلى وننقل الرجل اليمنى عبر الرجل اليسرى ، ونضع الرجل اليمنى على الأرض خارج الفخذ الأيسر بحيث تمس الحافة الخارجية لقصبة الرجل اليمنى الفخذ ، وبعدها ندير الجذع لليمين مع وضع كوع الذراع الأيسر فوق الركبة اليمنى ،



الحارس — أو — الصياد

وعند إطلاق الزفير، نفرد الذراع الأيسر ونفعلها أمام الركبة اليمنى مع وضع اليد اليسرى على القدم اليمنى.

مع أخذ الشهيق وإطلاق الزفير، نشي الذراع الأيمن مع وضع اليد اليمنى خلف الظهر، وندير الرأس لليمين بحيث ننظر فوق الكتف الأيمن، ونستقر في هذا الوضع لمدة دقيقة، بعد ذلك نفك الأيدي بدءاً باليمنى ثم اليسرى ونفردهما، ويمكن إعادة التدريب للناحية الأخرى.

ينبغي مراعاة ما يلي:

- التأكد من أن الذراع المفردة تحكم تثبيت الركبة المثنية تماماً.
- المحافظة على الظهر مستقيماً لأعلى بقدر الإمكان بحيث يكون العمود الفقري مفروداً لأعلى خلال إنشائه للجانبين.
- هذا الوضع لا يناسب المبتدئين.

وضع التائب (الجمل)

BADHA KON ASANA

جلوس (٩) :

يفيد هذا الوضع فى فرد الصدر، وتصحيح الكتفين والساقين والظهر المحدوب، وتمنح العمود الفقرى فرداً ممتازاً للخلف، ويمكن ممارسته بواسطة المسنين وكافة الأعمار، بالرغم مما قد يبدو من صعوبته فى البداية لتحقيق الوضع إلى منتهاه.



التائب - أو - الجمل

ومن المهم لتحقيق فرد كامل للعمود الفقرى أن يكون الشئ للخلف من الوسط مع المحافظة على الفخذين والردفين فى وضع رأسى، ولا يصح أن ندع الجسم يميل للخلف من عند الركبتين، بل علينا أن نحافظ على الردفين مرفوعين للأمام.

يبدأ الوضع بالجلوس على الأرض فوق الركبتين بحيث يبعدان مسافة قدم تقريباً، نضع اليدين على الردفين مع فرد العمود الفقرى لأعلى ومائلاً قليلاً للخلف ونراعى أن يكون الصدر مفتوحاً.

بعد أخذ الشيق واطلاق الزفير نسقط الذراعين للخلف ونضع اليدين على العقبين (الكعبين)، وبحيث تدار الذراعان للخارج، ويمكننا أن نريح ظهر اليدين على مشطى الرجلين ونضغط عليها، نسقط الرأس للخلف وندفع الردفين للأمام، بحيث نفرد العمود الفقرى للخلف كذلك، وببقى فى هذا الوضع لمدة نصف دقيقة مع التنفس الهادىء المنتظم.

ينبغى على المبتدئين تأدية هذا التمرين مع حشر إبهامى القدمين تحتها بحيث يعلو الكعبان قليلاً على الأرض.