



تدريبات أوضاع الرقاد

نستعرض في هذا الفصل أهم التدريبات التي تبدأ من الوضع راقداً ، وقد تستلزم مكاناً فسيحاً نظيفاً ، كما يمكن أيضاً تأديتها على فراش النوم إذا كان متيناً بدرجة كافية ، وهي من أهم ما يساعد على مرونة العمود الفقري وقوته ، كما أنها تعطي إحساساً رائعاً بالارتياح وملافاة الإجهاد والإرهاق .

تدريبات الرقاد

« وضع الموت »

SAV ASANA

رقاد (١) :

ربما يكون هذا الوضع أهم تدريبات اليوجا البدنية، وهو ليس سهلاً كما قد يبدو، والغرض منه هو ارتخاء الجسد كلية، والاحتفاظ بالعقل ساكناً، وينبغي أن ننهي كل فترة تدريب لليوجا بهذا الوضع، لأنه يزيل الارهاق الذي قد ينشأ من ممارسة الأوضاع المختلفة، كما أنه يهدئ العقل حتى ينتهي الفرد من تدريبه، وهو يشعر بالانتعاش والراحة، وتجدد النشاط، وبراعى أن التمطى البدنى والتركيز الذهني الذي ورد في تدريبات اليوجا إنما ليؤهلنا في النهاية للارتخاء العقلي والجسماني في هذا الوضع.

يبدأ هذا الوضع بالتمدد بظهرنا على الأرض بحيث نكون في موضع مريح ودافئ، وتكون الأقدام منتصبة لأعلى والكموب ممتدة، ونحاول ارتخاءها بحيث تنزح للخارج.



الموت

يتم دفع الكتفين لأسفل مع وضع الذراعين متباعدين قليلاً عن الجسم، والمهم هو استقرار الظهر بارتياح على الأرض مع التأكد أن الرأس مستقيمة مع العمود الفقري.

وعلينا التيقظ والانتباه لكل جزء من الجسم ابتداءً من أطراف أصابع القدمين حتى جنور فروة الرأس، مع العمل على ارتخائها إرادياً، والتأكيد بصورة خاصة على الوجه والفكين واللسان والحنجرة، فإذا ما سبغ العقل وشرد الفكر فعلينا أن نستعيد بلطف للتركيز على صوت تنفسنا وارتخاء أجزاء بدننا وهدوء وانتظام شهيقنا وزفيرنا.

ينبغي مراعاة الأحوال التالية:

يتم إسناد الرأس برفق على الأرض بحيث تستقر مركزها الخلفي، مع فرد ظهر العنق ورفع الذقن، ولا يصح أن تقع أية عضلة تحت الشد أو الاجهاد، ويستمر البقاء في هذا الوضع لمدة خمس دقائق على الأقل للاستمتاع بالهدوء الداخلي.

« وضع الكوبرا (الثعبان) »

BHUJANG ASANA

رقاد (٢) :

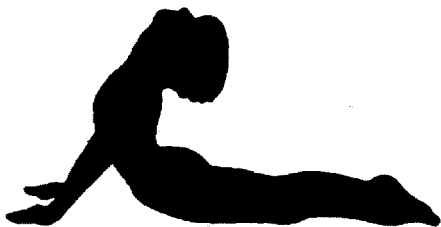
يرتفع نصف الجسم العلوى عن الأرض كما يفعل الثعبان ،
وينحنى العمود الفقري للخلف بينما ينفرد الصدر للأمام . وفى
الإمكان ثنى الظهر إلى أقصى حد ممكن بتحميل الثقل على
الذراعين .

يبدأ هذا الوضع من الرقاد والوجه لأسفل ، مع فرد الرجلين
للخلف ، بحيث يستقر وجه القدم على الأرض ، وتوضع الكفان
على الأرض تحت الكتفين مباشرة وبحيث تكون الأصابع مفردة
للأمام ، يتم إسناد الذقن على الأرض مع أخذ نفس عميق ، ثم
نرفع الرأس والكتفين عن الأرض وبعدها نأخذ نفسين (شهيق)
وندفع الجسم بلطف إلى الخلف لأقصى ما نستطيع ، وعندما
يكتسب الظهر مرونة كافية فسوف يصبح بإمكاننا فرد الذراعين
إلى اتصاهما مع رمى الرأس للخلف ، وينبغى أن يظل الحوض

على الأرض فإذا ما ارتفعت الأفخاذ عن الأرض فعلينا بشئ
الذراعين مع إنزال الجسم حتى تلامس الأفخاذ الأرضية .

ينبغي مراعاة الأحوال التالية :

- المحافظة على الحوض ملتصقاً بالأرض .
- عدم تقطيب الكتفين ، بل ينبغي إرخائها لأسفل حتى فى هذا
الوضع .
- رفع الرأس وفرد الرقبة .
- فتح الصدر منبطاً .



الكوبرا — أو — الثعبان

« وضع التمطى (الكلابى) »

ADHO MUKHA SVAN ASANA

رقاد (٣) :

هو وضع يشبه تمطى الكلب عند قيامه من رقادته وينشأ عنه شعور رائع بالتمطى الشامل ، وهو مريح للاكتاف وأعلى الظهر ، والكموب ، كما أنه يقوى عضلات البطن والساقين ، ويعمل على إزالة الارهاق والتعب من الأرجل المجهدة ، كما أنه يعتبر بديلاً جيداً لهؤلاء الذين لا يمكنهم القيام بتدريب الوقوف على الرأس ، فله بعض التأثير ذاته .

يبدأ هذا الوضع من الرقاد والوجه لأسفل ، مع فرد الرجلين ممتدتين للخلف ومستديتين على أطراف الأصابع بحيث يتباعدان عن بعضهما مسافة قدم ، وتوضع الكفان على الأرض تحت الكتفين مباشرة والأصابع مفرودة للأمام ، يتم إسناد الذقن على الأرض ، وعند إطلاق الزفير يتم رفع العجز لأعلى ، مع شد الساقين واسقاط الرأس بين الذراعين بحيث يسقط النظر للخلف فى اتجاه القدمين ،

يستمر التنفس طبيعياً مع البقاء فى هذا الوضع ما يقرب من دقيقة، وبعدها يتم رفع الرأس مع حفظ الجسم والمحافظة على استقامة الذراعين، ولابد أن يكون ثقل الجسم بأكمله معلقاً فى هذه الحالة ما بين اليدين وأطراف أصابع القدمين، ونحاول رفع الكتفين مع ترك مسافة بينها وبين الأذنين، ونبقى فى هذا الوضع لمدة ثوان مع التنفس الطبيعى، وعند إطلاق الزفير يتم رفع العجز لأعلى مرة ثانية، مع خفض الرأس لأسفل للعودة إلى الوضع الأول، وبعدها يتم الرجوع للوضع الثانى، وأخيراً يتم الاستلقاء على الأرض والوجه لأسفل مع الارتخاء التام.

وقد يمكن للمبتدئين الذين يصعب عليهم القيام بهذا التمرين من الوضع راقداً أن يقوموا بتأديته من الوضع راكعاً لتحقيق التغطية للظهر والعمود الفقرى.



التمطى - أ - الكلابى

ينبغى مراعاة الأحوال التالية:

— محاولة دفع الكعبين لأسفل، بحيث تصبح القدم منبسطة على

- الأرض، وفى البداية قد يرتفع الكعبين لأعلى، ونشعر عند محاولة بسطهما بشد قوى خلف مفصل الركبتين.
- تتم إعادة الرأس إلى الأرض بمحاولة بسط وفرد الجزء العلوى من الكتفين بين اللوحين.
- المحافظة على استقامة الأيدى والأرجل مع توازى القدمين.
- تجنب وقف التنفس فى أى مرحلة من هذا الوضع.

« وضع التواء البطن (النوم) »

JATHARA PARIVARTANA ASANA

رقاد (٤) :

ينطوى هذا الرقاد على حركة التواء للردفين مع الجسم ، وهو يقوى عضلات البطن ، كما أنه عظيم الفائدة ، لكافة الأعضاء الداخلية فى المعدة والأمعاء ، بالإضافة إلى أنه يقوى أسفل الظهر والأرداف ويحقق الراحة من أوجاع الظهر ، وقد نحتاج فى البداية إلى رفيق يساعدنا فى تثبيت الكتف إلى الأرض ، وربما لا يستطيع بعض المبتدئين القيام به .



التواء البطن - أو - النوم

يبدأ هذا الوضع من الرقاد على الظهر مع فرد الذراعين للجانبين بحيث تكونان متعامدتين على امتداد الجسم وفى نفس مستوى الكتفين، وعند أخذ الشهيق نرفع الرجلين حتى يصبحان فى وضع قائم عن الأرض مع المحافظة على شد عضلات الركب والافخاذ، وبعدها يتم لى الردف إلى الجهة اليمنى مع اطلاق الزفير ومحاولة انزال الساقين إلى اليسار ببطء لنحاول تلمس أصابع اليد اليسرى .

وينبغى المحافظة على الجزء الأسفل من الظهر ملتصقاً بالأرض مع ثنى الأرجل من عند الأرداف .

وتتم محاولة إسقاط القدمين إلى الأرض مع ارتخاء الساقين، وبعد بضع ثوان، يتم رفع الساقين ببطء مع اطلاق الزفير والمحافظة على استقامتها حتى يأخذا وضع القائم على الأرض ويستحسن البقاء فى هذا الوضع مع التنفس الطبيعى لعدة مرات ويتم ارجاع الساقين إلى الأرض ببطء ثم الارتخاء، وإعادة نفس التدريب بحيث تشى الساقان فى الاتجاه الآخر.

ينبغى مراعاة الأحوال التالية :

قبل انزال الساقين فى اتجاه معين علينا أن ندحرج (نأرجع Swivel) الأرداف فى الاتجاه المضاد فإذا شعرنا بأحد الكتفين ينحو للبعد عن الأرض فلنحاول الاستماعة برفيق يثبت كتفنا ملاصقاً للأرض عند إجراء التدريب، وبحيث يكون الضغط هيناً

بقدر ما نحتاج للتثبيت وبذلك فلا يتم إلا كرد فعل عند الشعور
بارتفاع الكتف فحسب فإذا أعوزنا الرفيق، فيمكننا الاستعانة
بقطعة ثقيلة من الأثاث نمسك فيها باليد المعاكسة لاتجاه الحركة .
وعلى المبتدئين الذين يجدون صعوبة فى لى الأرداف مع امتداد
الساقين فى الهواء، فيمكنهم القيام بنفس التدريب مع ثنى
الساقين والأقدام على الأرض، ثم يتم تحريك الأرداف ثانية قبل
رفع الساقين .

« وضع الإرتكاز على الكتفين »

SALAMBA SARVANG ASANA

رقاد (٥) :

ويعتبر من أهم أوضاع اليوجا ، وينبغى أن يكون ضمن تدريبنا اليومي كلما أمكن ذلك ، وهو يفيد البدن بأكمله ، ومن بعض آثاره تنشيط الغدة الدرقية والغدة خلف الدرقية ، وتهدة الأعصاب ، والراحة من الإمساك والصداع .

يبدأ هذا الوضع بالرقاد على الظهر فوق سجادة سميكة نوعاً ما ، لحماية فقرات الرقبة والعمود الفقري ، مع مراعاة استقامة الرأس وباقي الجسم .

بعد أخذ شهيق عميق ، نبدأ مع الزفير فى رفع الرجلين ببطء حتى يتعامدا على الجسم ، ثم نأخذ شهيقاً ثانياً ومع الزفير نرفع الردفين والظهر عن الأرض مع الاستعانة براحة الكف لاسناد الردفين فى الارتفاع .



الارتكاز على الكتفين

عندما يصبح أغلب الجزء العلوى من البدن فوق الأرض، نحنى الذراعين مع تحميل الظهر على اليدين، وبعضها نعمل على استقامة الرجلين مع شد الجسم كله لنرفع أكبر جزء منه عن الأرض وفي نفس الوقت ندفع الظهر المسنود باليدين لأعلى.

عندئذ يكون ظهر الرأس والرقبة والكتفان وأعلى الذراعين مستقرين على الأرض، وتلامس عظمتا الترقوة مع الذقن ولا يجوز تحريك الرأس مطلقاً خلال التدريب، وعيننا ملاحظة استقامة البدن، وقد نحتاج إلى رفيق يساعدنا فى مراقبة الوضع أو تصحيحه.

وحتى يمكن فرد الرجلين، فينبغى شد عضلات الفخذين وامتدادها رأسياً، وقد يبدو التنفس غير مألوف فى هذا الوضع، ولكنه سريعاً ما ينتظم بعد ذلك، ويستحسن السقاء فى هذا الوضع خمس دقائق أو يزيد.

ويجوز استخدام أسلوب آخر للمبتدئين بدلاً من رفع الرجلين مستقيمين لأعلى ، فمن الممكن ثنيهما عند الركبة وجذبهما في اتجاه الذقن ، ثم يجرى رفع الردفين من على الأرض عند الزفير مع إسنادهما باليدين ، ثم نوالى دفعهما حتى يرتفع الجذع بأكمله عن الأرض ، وأخيراً نفرد الساقين بحيث لانسمح للبدن أن يغوص لأسفل مرة ثانية وإنما نسحبه لأعلى بفرد الجذع والساقين .

ينبغي مراعاة الأحوال التالية :

- تكون الرأس على نفس استقامة البدن .
- تكون الذقن في منتصف عظمتى الشفوة عند إتمام الوضع .
- يمتد الكتفان بعيداً عن الرقبة .
- يقترب الكوعان من بعضهما بقدر الإمكان ولا يجوز أن تنسع المسافة بينهما عن الكتفين .

« وضع المحراث (الحية) »

HAL ASANA

رقاد (٦) :

يكاد يكون هذا الوضع امتداداً للوضع السابق (الوقوف على الكتفين) ، ولأثره نفس المنافع ، بالإضافة إلى أنه يقوى الأعضاء الداخلية ، بما يحدثه لها من انقباض ، وهو يؤدي إلى الراحة من آلام الظهر ويزيح تصلب الظهر والعمود الفقري والكتفين والكوعين .

بعد تأدية وضع الوقوف بالكتفين ، يجرى خفض الرجلين ببطء إلى الأرض (خلف الرأس) مع إرسائهما في أبعد نقطة ممكنة دون ثني الركبتين ، وعندما تصل القدمان إلى الأرض فعلياً بشد الركبتين وظهر الساقين ، مع جذب الردفين لأعلى ، ويستمر البقاء في هذا الوضع لعدة دقائق (من ١ - ٥) مع التنفس الطبيعي ، وربما نحس باختلال التنفس في البداية أو غرابته ولكنه سرعان ما ينتظم .

المحراث - أو - الحية



وعندما يستقر الوضع فيتم فرد الذراعين للخلف بحيث تدرك اليدين القدمين، مع محاولة شد العمود الفقري ليستقيم عمودياً على الرأس، ويتم بعد ذلك تحريك الذراعين في نصف دائرة من الخلف للأمام (وراء الظهر) بحيث تتواشج أصابع اليدين، ثم نقلب الراحتين بحيث يستقر اصبعها الخنصر على الأرض ويتم فرد الكوعين، وفي هذا الوضع يستمر امتداد العمود الفقري لمدى أكبر.

إذا لم يكن من الممكن أن تلمس الأرض بأطراف أصابع القدم، فمن الممكن ارسائها على كرسي أو جزء مرتفع مشابه خلفك لتستقر عليه القدمين.

ينبغي مراعاة الأحوال التالية:

لا يجوز السماح للجسم بالترخيم^(١) أو أن يصبح معلقاً، بل

(١) الترخيم هو سقوط أو هبوط العضو من منتصفه إذا كان مرتكزاً على طرفيه أو نهايته.

ينبغي أن يكون مفروداً ومشوداً، ولذلك فعلينا مراعاة استقامة
الأرجل وشدها جيداً مع رفع الظهر بحيث يكون عمودياً على
الأرض وليس مائلاً.

« وضع المسلة (الاتكاء) »

ANANT ASANA

رقاد (٧):

يفيد هذا الوضع أسفل الحوض Pelvis ويقوى عضلات العرقوب.

يبدأ هذا الوضع من الرقاد والوجه لأسفل ثم نستدير على الجانب الأيمن، ونسند الرأس على الكف اليمنى، يتم ثنى الركبة اليسرى مع الإمساك بيهاام القدم، وعند إطلاق الزفير نفرد الذراع والساق معاً حتى يتدأ رأسياً لما يشبه المسلة، ونظل فى هذا الوضع بضع دقائق نتنفس عادياً، وأخيراً نطلق الزفير بينما نعيد وضع الساق والذراع إلى موضعها المعتاد.

نستدير على الظهر ثم نلف على الجانب الأيسر ونعيد التدريب باستخدام اليد اليمنى والساق اليمنى.



المسلة — أو — الاتكاء

ينبغي مراعاة ما يلي:

- علينا أن نتأكد أن جانب الجسم متلامس مع الأرض .
- يجب أن نحاول ألا نستدير على ظهرنا في وضع المسلة وبحيث يتم سند الرأس براحة اليد فوق الأذن مباشرة .

« وضع العجلة »

URDHAVA DHANUR ASANA

رقاد (٨) :

يقتصر تأدية هذا الوضع على الأفراد الذين يتمتعون بظهر قوى وعمود فقري سليم ، فهو يعمل على فرد العمود الفقري كلية كما أنه يقوى الذراعين والرسغين ، كما أن له تأثيراً مريحاً Soothing كما هو الحال مع كافة أوضاع الانقلاب ، وهو لا يناسب المبتدئين .

يبدأ هذا الوضع من الاستلقاء بظهرنا على الأرض ، ثم ثني الكوعين مع وضع الكفين تحت الكتفين بحيث تشير أصابع اليد إلى اتجاه القدمين ، يتم ثني الركبتين بحيث تقترب القدمان من الردفين .

مع أخذ الشهيق وإطلاق الزفير ندفع الجسم لأعلى على الكفين والقدمين ونفرد الذراعين متباعدين بين الجسم والأرض حتى يصبح الظهر على شكل قوس ، ونبقى في هذا الوضع حوالى نصف دقيقة



العجلة

مع التنفس الطبيعي، ثم نطلق الزفير مع خفض الجسم إلى الأرض والارتقاء.

بعد أن يصبح بإمكاننا القيام بوضع العجلة دون عناء، فيمكننا تغيير الوضع المقوس تماماً، وذلك بعد رفع الجسم عن الأرض بفرد الرجلين تماماً وضم القدمين إلى بعضهما ويؤدي ذلك إلى زيادة ثني العمود الفقري، ثم نبقى في هذا الوضع لحظات قليلة مع التنفس الطبيعي، وبعدها نطلق الزفير مع خفض الجسم إلى الأرض والارتقاء.

« وضع الفراشة »

SALABH ASANA

رقاد (٩) :

يفيد هذا الوضع فى تقوية البطن والأرداف والحوض وأسفل الظهر والجذع ، فيصبح العمود الفقرى أكثر قوة وتخف آلام الظهر، ويحتاج هذا الوضع جهداً عضلياً كبيراً مع حبس التنفس أثناء القيام به ثم بعدها نعود إلى التنفس الطبيعى وعلى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم تجنب هذا الوضع .

يبدأ هذا الوضع بالرقاد والوجه لأسفل وجهاً القدمين على الأرض والذراعان إلى الجانبين ، بينما تلتصق الساقان ببعضهما وتلامس الذقن الأرض ، عند إطلاق الزفير نرفع الرجلين عن الأرض إلى أعلى قدر ما نستطيع مع الاحتفاظ بها ممدودتين .

نقلص عضلات الردفين والفخذين مع محاولة إبقاء الرجلين متلاصقين ، ويستمر التنفس طبيعياً طالما أمكن الاحتفاظ بالوضع ، وبعدها يتم خفض الرجلين والارتخاء .



الفراشة

وبعد ذلك نعيد التدريب مع رفع الرأس والصدر والذراعين مع رفع الرجلين أيضاً، يتم رفع الضلوع عن الأرض مع فرد الذراعين خلف الجسم بحيث لا يستقر على الأرض سوى البطن، وعلينا مراعاة الاحتفاظ بالرجلين ممدودتين ومتلاصقتين مع الاحتفاظ بالوضع ما أمكن واستمرار التنفس طبيعياً وبعدها نتمدد على الأرض ونسترخي.

ينبغي مراعاة ما يأتي:

إذا كان من الصعب جداً رفع الساقين في الوضع الأول فيمكننا إسناد الفخذين بحشر الرسغين تحتها قبل محاولة الرفع.