



المنهج الحسى

نستعرض فى هذا الفصل أحد المناهج الهامة لليوجا وهو المنهج الحسى Tantric Yoga، ونوضح العلاقة بين ذبذبات الصوت والطاقة الكامنة فى الإنسان .

كذلك نتعرض لظاهرة التنفس وارتباطها بصحة الإنسان والتدريبات اللازمة لتنظيم التنفس السليم وتأثير الاجهاد والارهاق على الإنسان ، وعلاقة النوم بتجديد طاقات الإنسان ، والطريقة المثلى للنوم والاستيقاظ .

تمهيد:

ويسمى فى بعض المراجع يوجا التنريك Tantric Yoga أو يوجا المانترات Mantra Yoga أى التراتيل .

لقد عرف المفكرون والأطباء سر اكتساب الصحة عن طريق الكلام منذ أجيال عديدة، ومن العجيب حقاً أن أكثر الناس لا يدرون أن الحبال الصوتية جزء من الجسم يحتاج بدوره إلى التمرين مثل سائر الأجزاء، وكل من درس الغناء يعلم جيداً مدى بهجة والانتعاش والتحكم فى النفس الذى يكتبه المرء عن طريق الغناء، ومدى الأثر الطيب الذى يحدثه فى الحنجرة والصدر معاً.

وأنه لأمر طبيعى أن تسمع الرجل وهو يصفر أو المرأة وهى تشدو أثناء العمل، والواقع أن ترديد الأغاني أو الأهازيج بصوت واضح يؤثر فى الأجهزة الحيوية للجسم مثل القلب والمعدة والمخ، وهو لا يؤدي وظيفة علاجية فحسب، بل يؤدي وظيفة وقائية أيضاً، كما أنه يعمل على تنظيم التنفس واتساع الرئة وتنقية الدم وتنشيط القلب والدورة الدموية.

الصوت والطاقة الكامنة :

حى .. حى .. حى ..
الله .. الله .. الله ..
الله حى .. الله حى ..

يا كريم .. يا رحيم .. يا عليم .. يا حلیم .. يا عزيز .. يا غفور ..
يا دائم .. يا معزز .. يا مذل ..

تردد تلك المقاطع فى حلقات الذكر، كما تنطق أشباهها ..
فى حلقات الزار التى كانت تعقد فيما مضى لاجراج الارواح
الشريرة .. أو لإبطال عمل الشياطين .. إلى آخر تلك الدعاوى
التي يدعيها العالمون بأموال العالم الخفى .. عالم الأرواح .

وهناك ملايين الناس مازالوا يؤمنون بالرقية وأثرها فى تخفيف
المرض أو إزالة أعراضه أو حتى البرء منه تماماً .

هؤلاء العمال الذين يرددون :

هيلا هوب هيلا ..

هل تعمل تلك النداءات وأمثالها فى تنظيم إيقاع حركتهم فحسب ، أم أنها أيضاً تطلق الطاقة الكامنة وراء تلك الذبذبات المنتظمة المنغمة لتمنحهم مزيداً من القدرة ومزيداً من الصبر ومزيداً من القوة على مواصلة العمل ؟

وذلك المريض الذى يطلق صوته بالتأوهات آه .. آه .. آه .. يارب . يارب هل تخفف هذه الأصوات من حدة الألم أو تمنحه المقدرة على تحمل الألم ؟

وعندما تلسعنا برودة الماء فنقول أح .. أو عندما تلفحنا سخونة الهواء فنقول أف ، أو حينما نتعثر فى خطوننا أو عملنا فنقول أخ .. هل لتلك المقاطع مدلول أم أن هذه صرخات العقل الباطن يوائم بين الجسم والعقل المدرك ؟

هل يؤدى ترديد هذه الألفاظ بصوت عال إلى التأثير فى أجهزة الجسم مثل القلب أو المخ ؟ وهل تؤدى وظيفة علاجية أو وظيفة وقائية ؟

وإذا كان المفكرون والأطباء قد أدركوا سر اكتساب الصحة وعلاج الأمراض عن طريق الأصوات ، فإن أكثر الناس لا يدركون أن الاحبال الصوتية جزء من الجسم يحتاج بدوره إلى التمرين مثل

سائر الأجزاء، فلماذا لا تأخذ حقها من التدريب بينما تشترك سائر الأعضاء فى نعم منسق .

نيتّه هوه .. ننه هوه ...

أليس من العجيب أن تلك المقاطع التى لا معنى لها تبعث الطمأنينة فى نفس الطفل، وتدعوه إلى النوم الهادىء الهانىء فى أحضان أمه، ولعله أمر قد أدركناه جميعاً بالمشاهدة أو بالممارسة .

وقد انتشرت فى أمريكا مؤخراً عيادات العلاج النفسى بالشعر والغناء والموسيقى، وصولاً إلى منطقة التحكم فى ذات الإنسان، فتصبح اضطراباتهم النفسية أكثر سهولة فى التحمل .

ويحل التلاؤم والتكيف والمرونة محل الحفظ السية والأقدار المعاندة، وقد أدى هذا الأسلوب إلى تحقيق التوازن والتوافق للإنسان المرهق المعذب بعد أن فشلت غيره من وسائل العلاج (١) .

وهكذا بعد انقضاء آلاف السنين على تنصيب الإغريق لأبولو إلهاً للشعر والطب معاً، يؤكد لنا العلماء فى القرن العشرين أن الشعر (وذبذبات الصوت) علاج للمرض، «وربما كان وقع الأغنية لدى المصنور، أجدى من وقع شعاع الشمس على نافذته» (٢) .

(١) العلاج بالشعر - فاروق شوشة - دار المعارف .

(٢) الشعر قنديل أخضر - نزار قبانى - مطبوعات نزار (بيروت) .

التنفس والحياة :

يعتبر التنفس ظاهرة من أهم مظاهر الحياة فى كل الكائنات الحية، بل يمكن اعتباره أنه هو الحياة نفسها لأن بدونها لا تكون هناك حياة، فهو جزء لا يتجزأ منها، والتنفس فى حد ذاته عملية ضرورية تلقائية للكائنات الحية، وتتضح أهميته وحركته الظاهرة من الإنسان والحيوان، ويتميز الإنسان بأن له القدرة على السيطرة على هذه العملية وتحويلها من حركة لا إرادية إلى حركة نصف إرادية، وذلك بالتحكم فى عضلات الصدر والبطن والحجاب الحاجز، وكلنا يعلم أن الإنسان البدائى الذى يسكن الغابات له من الصحة والقوة مالا يتوفر لإنسان متحضر فى الدول المتقدمة ذلك أن المدنية الحديثة قد أفسدت الحياة الطبيعية الحرة وحوّلها إلى حياة قيود وحياة تكلفة، وقد انعكس أثر ذلك على تنفس الإنسان، فنجد أن الإنسان البدائى يتنفس تنفساً طبيعياً على سجيته وبفطرته نجده قد تحمّنت صحته وأشدت عوده واتسع صدره، وقاوم الأمراض أكثر من إنسان المدينة الذى يرتدى الملابس الضيقة والأحزمة ويحيط نفسه بمختلف القيود فتتمل صحته ويضيق صدره ويصبح أقل مقاومة للأمراض .

وفى التنفس الیوجى يعلمنا كيف نسيطر على طريقة التنفس ونرجع به إلى التنفس الطبيعى الذى يمنحنا القوة والصحة ويقول بعض العلماء أنه علاوة عن الغازات الكيمايئة المعروفة فى الأثير توجد مادة أخرى لا ترى ولم يمكن حتى الآن اثبات وجودها تسمى

«البرانا» ومعناها القوة الحوية الكائنة فى الأثير وهذه القوة إذا استطاع الإنسان أن يتنفس أكبر كمية منها فإنها تجدد نشاطه وتكبه الصفاء الروحى والذهنى .

نظريّة التنفس :

التنفس كظاهرة علمية له وجهان ، وجه ظاهر وآخر باطن ، أما الوجه الظاهر فهو ما نراه من الناحية الميكانيكية وما يتبع ذلك من الناحية الفسيولوجية وأما الوجه الباطن فهو يعتمد أساساً على وجود ما يسمى «بالبرانا» فى هواء الأثير الذى نتنسه وتعتبر البرانا الطاقة التى تمد الجسم بالحوية والعمل وهى لازمه وضرورية وبدونها لا تكون هناك حوية ولا يكون هناك عمل وينسود الخمول والكسل والمرضى أفراد المجتمع ، كما تعتبر هذه المادة أيضاً مصدراً للطاقة فى الكون المحيط بنا ويعتبر العلماء أن البرانا مادة تفقد وتكتسب ، ونحن نفقدنا عند القيام بأى عمل من الأعمال وهى أيضاً المادة التى تستخدمها الروح لتسيطر على خلايا الجسم ومراكزه وتحكم فى أهوائه ورغباته ، وكما نفقد «البرانا» فإننا أيضاً نكتسبها سواء كان ذلك بعلم منا أو بدون وعى ، ونحن نستطيع أيضاً أن نتحكم فى كمية «البرانا» التى نكتسبها وذلك عن طريق تنظيم تنفسنا فكلما زادت كمية الهواء الداخلة إلى جسم الإنسان كلما زادت كمية البرانا التى تمد مراكزه العصبية بالقوى الحوية وكلما زادت بالتالى حوية الجسم ونشاطه ، وعلاوة على

ذلك فإن كمية البرانا الزائدة عن حاجة الجسم يمكن اختزانها إلى حين الحاجة إليها .

● الحياة هي التنفس، فن ينال نصف شهيق يعيش نصف الحياة، ويعنى ذلك أن الطريقة التي نتنفس بها تؤثر مباشرة على صفائنا الذهني وتطورنا البدني، كما تحدد بدرجة كبيرة طول عمرنا ولياقة أبداننا .

● لو راقبنا من أصابه هم أو مكروه فسوف نجده «يتنهد» ومعنى ذلك أنه ينال قطاً من «البرانا» أكثر مما تعود أن يفعل في شهيقه العادي.. أليس في ذلك دليل أن الهواء يملأنا بروح من الطاقة تساعدنا على احتمال الموم واجتياز الأزمات .

● يستطيع الجسم أن يحيا بلا طعام لعنة أسابيع، كما يمكنه أن يعيش بلا ماء عدة أيام، ولكن العمر حتماً ينتهي لو انقطع عنا الهواء عدة دقائق، وعلى ذلك فإن النبع الأصلي لوجودنا مستخرج من ذلك العنصر في الهواء وهو ما يعرف باسم «البرانا» أو قوة الحياة .

وكلما احتفظنا في أجسامنا بكمية أكبر من قوة الحياة كلما ازدادت حيويتنا .

● يكاد يكون التنفس هو حلقة الوصل بين الجسم والعقل، فإذا أصيب الجسم بالمرض، أو أحس بالألم أو انتابته الحمى أو عسر الهضم أو الصداع، تغير عمق التنفس واتساقه، وكذلك

الحال حين يكون الإنسان مضطرباً أو حزيناً أو قلقاً أو سعيداً أو مترخياً، ولذلك كان التحكم فى التنفس وسيلة لتحقيق الاسترخاء والسيطرة على حالة الجسم والعقل والروح معاً.

● نحن نتنفس تنفأً مطحياً لأننا نستخدم الجزء الأعلى من الرئة فحسب، وعلى ذلك لا يكون تنفسنا عميقاً ولا باعثاً على النشاط، ورغم أننا نعيش فى بيئة ملوثة بالدخان والأتربة وحجرات مزدحة فإن تنفسنا لا يؤدي وظيفته الحقّة ولا يضىء على حياتنا الطاقّة التي نحتاجها والتي تمدنا بالقدرة والحويوة.

● الرئة مثلها مثل المعدة تستطيع أن تستوعب أكثر بكثير مما نقدر، وبينما نجد أكثر الناس حريصين على امتلاء معدته ربما إلى حد التخمة حتى تصبح له «كرشاً» شائهة المنظر كرهة الصورة، فليس بيننا إلا القليل الذى يحرص على امتلاء رئتيه بالهواء إكسير الحياة.

● وقد عرف الشرق أهمية التنفس من أجل الحياة منذ أقدم العصور، ولم تندثر تلك المعرفة أبداً، وإنما تناقلتها الأجيال، حتى تلقفها الغرب حالياً ليدرك قيمة الهواء إكسير الحياة، وأثمن ينابيع الصحة والسعادة والنشاط.

● لو راقبنا تنفسنا فربما نلاحظ أن حركة جدار الصدر تكون معلومة بسبب قلة كمية الهواء الذى نستشقه فى الشهيق، كما أن جدار البطن قد لا يتحرك مطلقاً، ثم أننا إذا حاولنا أن

تنفس بعمق فسوف يرتفع الصدر والكتفان بينما تنضغط البطن إلى الداخل ..

وهذه طريقة خاطئة للتنفس .

● يتم التنفس طبيعياً عن طريق المعدة ، ولو راقبنا شخصاً نائماً أو متمدداً على سجيته ولاحظنا طريقة تنفسه لوجدنا أن معدته ترتفع عند الشهيق وتنخفض عند الزفير، لذلك يجب أن يتم التنفس بالطريقة الطبيعية أى عن طريق المعدة ، فعندما نستشق بعمق فلندفع المعدة إلى الأمام ثم نبدأ بملء الرئتين بالهواء من أعلى إلى أسفل ، ويساعدنا على ذلك تمدد المعدة ، وبسطها للخارج .

وعند الزفير فينبغى أن نجذب المعدة إلى الداخل ونطرد الهواء تدريجياً من الرئة بأن ضغط عليها عن طريق المعدة حين نقبضها إلى الداخل ..

● حين نجلس إلى مكاتبنا أو حين نطالع أو نكتب أو حين نمشي ، يجب علينا كلاً ما خطر ذلك ببالنا أن نتنفس بمعدتنا بعمق وإدراك تام لما نفعل ، عند الشهيق ندفع المعدة إلى الخارج وعند الزفير نعصرها إلى الداخل ، وحتى عند الخطابة أو الحديث فإننا إذا واصلنا التنفس عن طريق المعدة ، فس نجد أن بإمكاننا رفع صوتنا زناً جهورياً حتى يصل إلى أبعد أركان أية قاعة فيحده .

● التنفس الصحيح هو أن تجعل الهواء يدخل حتى يصل إلى قاع الرئتين، لذلك ينبغي أن نترك تجويف البطن يتسع إلى آخر ما نستطيع، ثم نجعل ضلوع الصدر تفتح وكأنها مروحة، وأخيراً نرفع صدرنا ولكن دون أن نرفع كتفينا، وسوف نكتشف أن الرئة قد استوعبت بهذه الطريقة كمية من الهواء أكثر بكثير مما اعتادت أن تستوعبه، والآن فلنحاول أن نكتم النفس بضع ثوان، وبقاء الهواء فترة قصيرة بداخل خلايا الرئتين يجعل جدرانها تمتد، ويدربها ويمنحها مزيداً من القوة، فتتسع تلقائياً لمزيد من الهواء حتى يتحقق الوصول إلى التنفس السليم.

وعندما نطلق الزفير بعد فترة تتراوح بين ثلاث ثوان وستين ثانية، أو حتى أكثر، فلندع الهواء ينطلق بأكمله، ولنصحبه في آخره بصوت من أقصى الحلق كأن نقول «آه» حتى نتأكد من خروج آخر زفرة من الهواء المستعمل لتفصح مكانا للهواء النقي إكسير الحياة، وبذلك فإن إطلاق الزفير لا يقل أهمية عن مهمة الشهيق.

● حذار من التمادى أو الإرهاق، فن الضروري أن نتناول كل عمل جديد باليسر فى بدايته، وسوف يصبح بإمكاننا أن نتكيف مع التنفس دون إرهاق، إذا تمت تدريباته بتمهل وشيئاً فشيئاً، قد نشعر بالدوار فى البداية أو بعض الألم فى الرئتين وفى الضلوع وفى الصدر، إلا أن هذا هو إنذار لأننا ربما

قسونا على نفوسنا أكثر مما يجب، أو لأننا لم نتعود بعد على هذا المفعل المضاعف لأكسير الحياة، فكانت الجرعة أكثر مما ينبغي.

● تستغرق الدورة الإيقاعية المثلى للتنفس سبع فترات، الأولى والثانية للشهيق، والثالثة إلى السادسة حبس التنفس، والسابعة للزفير، وليكن الإيقاع سريعاً في البداية ثم يزداد ببطئاً فيما بعد.

● لا يمكننا بالطبع أن نتنفس طول الوقت بهذه الكيفية، ولكننا لو خصصنا نصف ساعة في كل يوم، لكان هذا كافياً أن يصبح تنفسنا إيقاعياً باستمرار، فيسهل علينا أن نتعود التنفس الصحيح في جميع الأوقات، عن وعى وغير وعى.

● وسوف تكتسب إحساساً رائعاً بالقدرة على ضبط النفس والتحكم في الذات عندما ننجح في الموازنة بين إيقاع التنفس وإيقاع الأوضاع الوجودية، سنشعر بأننا أصبحنا منغمسين في اتساق واحد مع إيقاع الكون وفيض الحياة، وسوف نصبح واعين لروعة الحياة وقدرتنا على المساهمة فيها، وسوف نحس بأننا قادرون على إنجاز أهم الأعمال وأننا نحيا بكل الطاقة التي أرادها الله لنا.

تدريبات التنفس

(أ) التدريب الأول :

يتحسّن تأدية هذا التدريب في وضع الجلوس لمدة خمس دقائق على الأقل ، وأن يتم بطريقة كاملة ، عميقة ومليئة ، مع مراعاة القاعدة الأساسية في التنفس الصحيح وهي أن نحسب المعدة إلى الداخل عند طرد الهواء من الرئتين ، وأن ندفعها إلى الخارج عن دخول الهواء إلى الصدر ، ويراعى دائماً أن التنفس هو الذى ينشط الدم وينقيه من جميع الشوائب .

وعند الجلوس على الأرض ، ينبغي أن يكون العمود الفقري في وضع مستقيم ولكن في استرخاء ، ونبدأ التنفس بشدة وبحيث يكون طويلاً وعميقاً ، ثم نطرد الهواء بسرعة دون توقف ، مع مراعاة تمدد المعدة إلى أقصى حد ممكن عند الشهيق ثم قبضها بشدة عند الزفير ، بحيث يشبه هذا التدريب في حركته عملية المنفاخ الذى يضحخ الهواء لإشعال النار ، ويتحتم أن يكون الشهيق والزفير من

الأنف طول الوقت ، لا عن طريق الفم إطلاقاً ، كما يتعين أن تتم عملية المنفاخ على صورة بسط المعدة عند الشهيق وقبضها عند الزفير وبحيث تتم سريعة متتالية ، وتبدأ بسرعة مناسبة في البداية نحو عشر مرات في الدقيقة ثم نزيد السرعة حتى أربعين مرة في الدقيقة .

ويأتى بعد ذلك تدريب التنفس من فتحة واحدة للأنف بأن نقفل الفتحة الأخرى بالسبابة ، ثم نأخذ نفساً عميقاً مع بسط المعدة ببطء للأمام ، ثم نطلق الزفير من الفتحة الأخرى لطردها من الرئتين مع قبض المعدة أثناء الزفير ، ويتم ذلك بالتدرج وببطء شديد ولكن بقوة ، ويتم التنفس القوى العميق عن طريق بسط المعدة وقبضها عشر مرات : ثم التحكم في طاقة الهواء بالتنفس العميق البطيء الثابت عن طريقة فتحة الأنف اليمنى عند الشهيق واليسرى عند الزفير ، ثم اليسرى مرة أخرى عند الشهيق واليمنى عند الزفير ، ثم نعيد الدورة كاملة ثلاث مرات .

١- الجلوس في وضع مريح مع وضع
اليدين على الركبتين أو على
الأرض .



٢- انقباض عضلات البطن لدفع
الهواء إلى الخارج أثناء الزفير .

٣- دفع عضلات البطن للخارج أثناء
الشهيق للاستزادة من كمية الهواء .

(ب) التدريب الثاني :

يركز هذا التدريب على الجزء الأعلى من الجسم إلى الصدر والعنق والرأس ، ويتطلب أداء هذا التمرين أن نجلس في وضع معتدل على الأرض مع وضع القدمين متعارضين فوق الفخذين والاحتفاظ بالعمود الفقري مستقيماً ، ثم نأخذ أنفاساً قوية وسريعة على أن يكون الإيقاع في هذه الحالة سريعاً أي نحو ٦٠ تنفساً في الدقيقة ، وعلينا أن نركز انتباهنا على عضلات الرقبة ولاسيما الجزء الخلفي منها ؛ لأن هذه العضلات تحتفن وتتعب من كثرة الجلوس في الأعمال المكتبية ، أو نتيجة للمطالعة المستمرة أو الانهماك في العمل اليدوي ، وعلينا ونحن نؤدي هذا التدريب أن نركز فيما بين الحاجبين وأن نغلق أعينا أثناء التنفس وسوف نحقق راحة سريعة من أي احتقان في عضلات الرقبة أو في الجزء الأعلى من الصدر كما تكتب الدورة الدموية سرعة وقوة .

ويتم تنظيم القوة الحيوية المحركة داخل الجسم من خلال طرق التنفس المختلفة ، وعلى الممارس أولاً أن ينظم وقف التنفس بين الشهيق والزفير توفقاً كاملاً . ويمكن ممارسة ذلك عندما نجلس في أي وضع من أوضاع التأمل ، وبحيث يتم التنفس في وضع الجلوس مع أكبر قسط من الراحة ، كما يجوز أيضاً أن نتخذ أي وضع مريح آخر يسمح باسترخاء عضلات الجسم استرخاءً كاملاً ، وعندما يكون العمود الفقري في وضع مستقيم ثم ندفع الصدر إلى الأمام ثم

نبدأ عملية استنشاق الهواء وعندما ندفع النفس إلى الخارج فيكون ذلك في توقيت طويل وقوى في آن واحد ، ونواصل طرد الهواء حتى يخرج آخر جزء منه ، وعندما نصل إلى هذه المرحلة ، نتوقف عن الشهيق والزفير . وعندما نقوم بطرد الهواء من الرئة فلا بد أن يتم ذلك بضغط المعدة إلى الداخل في اتجاه العمود الفقري حتى يبدو وكأنه وادٍ عميق وكأنها التصقت المعدة بالعمود الفقري ، وفي خلال هذه الفترة التي يتوقف فيها التنفس توقفاً كاملاً فعلياً أن نحفظ بعقولنا في وضع هادئ ثابت ومركز .

ويتحسن في بداية الأمر أن نزاوّل عملية التوقف مدة عشر إلى خمس عشرة ثانية. ثم نبدأ بعدها في استنشاق الهواء ببطء حتى نحقق التنفس العادي المتناسق ، ويمكن أن نعاود هذه العملية من خمس إلى عشر مرات في اليوم . ثم نزيدها يوماً بعد يوم مع تجنب استخدام القسر في أية مرحلة من هذه المراحل ، فذلك قد يضر الجهاز التنفسي . ويتحتم في جميع الظروف والأحوال أن نكون ميطرين على التنفس وأن نحفظ به بقدر ما نطبق في راحة وهدوء، والحقيقة أن الصبر لا القسر أو العنف هو ما يساعدنا على النجاح .

ويؤدي هذا التدريب إلى معالجة المعدة المتعبة وكمل القولون ، ويساعد على فتح الشهية وتنقية الدم وتنشيط الدورة الدموية ، ولا بد أن يتجنب القيام بهذا التمرين الأطفال دون السادسة ، والنساء في فترات الحمل ، والذين يشكون من ضعف القلب

أو الرئتين ، ويساعدنا هذا التدريب إلى حد كبير على التحكم في وظائف الجسم والتخلص من الأمراض البيطة مثل التهاب الحلق والسعال والزكام والصداع . كما أنه يعيد إلينا النشاط والحيوية وينمى في أنفسنا شعورًا بالهدوء والسكينة والسعادة والتآلف مع كل شيء حولنا .



١- الجلوس في وضع مريح مع وضع اليدين على الركبتين أو على الأرض .



٣- دفع عضلات البطن للخارج أثناء الشهيق للاستزادة من كمية الهواء.

٢- انقباض عضلات البطن لدفع الهواء إلى الخارج أثناء الزفير.

الإجهاد والإرهاق :

يختلف شعورنا بالإجهاد أو الإرهاق اختلافاً كبيراً ، ومهما اختلفت صورته بين الأفراد فهو شعور غير مريح وصعب الاحتمال ، ولعل أدق تعريف للإجهاد هو أنه ضغط أو عصر بدني وذهني وعاطفي في الفرد ، وقد يتولد عن هذا الإجهاد شعور بالصداع أو الاكتئاب ، وقد ننطوي على أنفسنا عاطفياً وجسمانياً وتكون النتيجة مزيداً من الأوجاع والآلام .

حاول أن تقوم بهذه التجربة كلما أمكنك أن تتذكر ذلك .. عليك «تجميد» وضعك على ما هو عليه في أى شغلة ، كما لو أنك أوقفت شريطاً سينمائياً على وضع معين ، ثم اسبح بفكرك سريعاً على بدنك مبتدئاً من قدميك وصاعداً إلى رأسك ، ولاحظ كافة العضلات المجهدة أو المشدودة بلا داعٍ والتي لا تسهم بأى شكل فيما تقوم به من عمل في تلك اللحظة .

قد تندعش لمبلغ ما يهدر من طاقة كبيرة بهذه الطريقة فيما لا طائل منه ، إذا وافقت معنا على أن الشد والضغط والانقباض هو حقيقة في الواقع وهو المسئول عن الإجهاد ، والحل هو عكس ما يقع أى بسط العضلات أو ببساطة هو الارتخاء .

عندما نصدر أمر «الارتخاء» فسوف نصبح قادرين على تغيير أنماط عاداتنا للعضلات المشدودة أو المضغوطة أو المعصورة بلا داعٍ ، فتبسط عندما لا تكون مستخدمة ، وسوف يؤدي هذا الانبساط العضوي إلى تحرير كمية كبيرة من الطاقة المحبوسة ، كما أنه يؤدي

إلى الارتخاء الذهني والعاطفي ، وقد تنبه المعالجون النفسيون مؤخرًا إلى التأثير العميق الذي يوقعه البدن على العقل والعواطف ، وبدءوا في استخدام نفس أسلوب الارتخاء لتحرير العقل ورفع المعاناة، ونحن نؤكد ضرورة استخدام أسلوب الارتخاء دائمًا عند القيام بتدريبات اليوجا .

• حبذا لو أمكن اتباع أسلوب الارتخاء في كل الأوقات ، إذ نصبح عندئذ أكثر فاعلية وأعظم دقة في أعمالنا ، فيمكننا إنجاز الكثير بسهولة ، وكلما كان الإنسان بمنأى عن القلق كلما أمكنه أن يكون أكثر نجاحًا في أداء وظيفته ، ولكننا للأسف نفكر في الارتخاء على أنه تدريب معين في بعض الأوقات المحددة ، أي أننا نخض فترة معينة للارتخاء ، وغالبًا ما نظن أن أعمالنا اليومية صعبة أو مرهقة أو مملة ، وعندما ينتهي يوم العمل وما يحققه من مرمى ، فقد نحاول بعدها أن نمضي إلى الارتخاء ، وقد يجد الكثيرون صعوبة في الارتخاء حتى عندما يكون من المفروض أنهم يمضون أوقاتًا هانئة في المصيف أو الإجازات؛ وذلك لأن القلق يلازمهم وتتكوم هموم أيام العمل فوق رؤوسهم لا يستطيعون منها فكأثما .

• قد لا يمكننا أن نقف في طابور الارتخاء ، وربما يظن البعض أنهم في حالة «ارتخاء» بينما الواقع أنهم في حالة «هروب» وهو ما يفسر أطنان التبغ المحترق في علمنا وملايين الأقراص المهدئة وبحارًا من اخمر تستهلك يوميًا بعد يوم .

- إن الارتخاء الحقيقي وخلو الذهن من المشاغل والقلق لا بد أن يكون أسلوب حياة ، وهو لا يعنى التقوقع ، أو التقوض والتسليم أو الهروب ، كما أنه لا يعنى وقف النشاط ، وإنما العكس تمامًا ، فالارتخاء الحقيقي هو خلو البال بحيث يصبح أكثر «حيوية» وأكثر صحوة عما نكون في العادة حتى في غمار سعينا اليومي من أجل لقمة العيش .

النوم واليقظة :

- لم يفسر لنا العلم حتى الآن كيف يعيد الجسم شحن طاقته بعد النوم ، ولكن الثابت أنه يعيد توليد قدرات الإنسان . ولو أننا حرمانا فردًا من النوم لفترة من الزمن فسوف يصيبه بلا شك إجهاد جسماني وعقلي وعاطفي ، وسوف ينتهي به الأمر إما إلى الإغماء وإما إلى الانهيار .

- إذا شعرنا بالإرهاق والضيق في يوم ما ، فلا بد أن نسترجع ليالينا الأخيرة لتتأكد ما إذا كنا قد حصلنا على كفايتنا من النوم ، ولا بد أن يصاحب تدريباتنا اليومية أسلوب شامل في حياتنا ، فليس من المعقول أن نحيا حياة تمتص طاقاتنا أنتى نبنها بأسرع مما تكونت ، وليس هناك ما يبدد الطاقة مثل نقص النوم المطمئن .

- نستمد أقصى منفعة من نومنا عندما يكون مريحًا وعميقًا ، فإن ساعة واحدة من نوم مطمئن أعظم من ساعات من نوم متقلب قلق غير مريح .

● لا بد أن يكون سطح المضجع مفروودًا صلبًا بقدر ما يتحملة الإنسان ، وتكون الرأس مرفوعة بدرجة بسيطة لتساعد الدورة الدموية في الوصول إليها ، وتكون المعدة خالية من الطعام بقدر الإمكان، وهذا يعنى ألا نتناول طعامًا أو شرابًا قبل النوم بساعتين على الأقل ، فلا يمكننا النوم براحة عندما تكون المعدة ممتلئة .

● علينا قبل النوم أن نتأكد من خلو الأمعاء والكليتين ، ونظافة الفم والأسنان وباقي أطراف الجسم ، وقد يفيدنا «الوضوء» في هذا المجال ، مع شرب قدح من الماء .

● إذا تمددنا على الفراش فما علينا إلا أن نتأمل جسدنا بهدوء ودعة ، من أعلى الرأس إلى سائر أجزاء الجسم ، العينين والأذنين والأنف والعنق والصدر وتجويف البطن والذراعين وأمام اليدين والردفين والساقين والركبتين والقدمين وأطراف الأصابع ، فإذا كنا نتأمل برفق وحمد ، فإننا ما إن نصل إلى أطراف أصابعنا حتى نكون قد استغرقنا في النوم .

● إذا استيقظنا للنوم فلنترك عقلنا (يدلك) كل جزء من أبداننا من أطراف الأصابع حتى جذور الشعر ، ولنندع عقولنا تتركز في استرخاء تام على القلب ، ولنردد اسم الله بفكرنا دون أن نحرك شفاهنا بطيئًا في جلال ، ولنندع روح الله تتخلل قلوبنا وأرواحنا

كأنه ضوء يغمرنا ، فإذا أدركنا النوم على هذه الحالة من الكينة والراحة والألفة فسوف ننام دون هموم ودون (كابوس) تاركين كل همومنا لله .

فالله خير حافظاً وهو أرحم الراحمين .

● عندما ننعيم بنوم عميق نستطيع أن ندرك حقيقة الوحدة في الكائنات ، وبالتالي حقيقة الموت والحياة ، لذلك كان من الضروري أن ندرس علم النوم ، فالنوم يستغرق من حياتنا ثلثها .

● عندما ينام الإنسان مستلقيًا على ظهره ، فلا بد أن يسترخي استرخاء كاملاً ، دون أية حركة سوى التنفس الهادئ المنتظم بواسطة المعدة ، ويجب أن يشمل الاسترخاء كل أجزاء الجسم ، دون أن يكون هناك أى توتر فى أى جزء منه .

● هناك سبعة مراكز رئيسية (شاركات) فى جسم الإنسان ، أولها وأهمها فى قمة الرأس ، وثانيها بين الحاجبين ، وثالثها عند أسفل العنق ، ورابعها فى القلب ، وخامسها عند السرة ، وسادسها عند التقاء الساقين ، وسابعها فى كيس الخصيتين ، ولذلك يجب أن نركز انتباهنا فى وضع الاسترخاء على كل مركز من هذه المراكز السبعة على التوالى حتى يستحوذ علينا الاسترخاء .

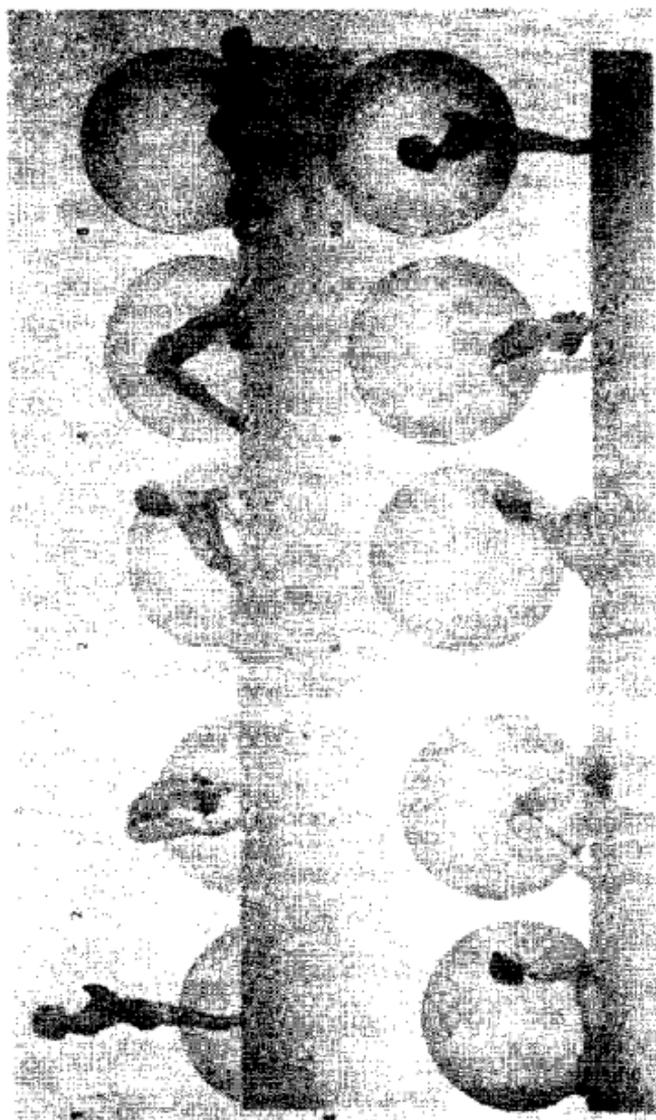
• عندما نحتفظ من النوم ، لا يصح أن نغادر الفراش من فورنا منطلقين هنا وهناك ، بل علينا أن ننصت جيداً لما حولنا من أصوات ، ما في الطير وأشجار ، أو ما في الريح والمطر ، أو ما في السماء والشمس ، من جمال وانسجام ، علينا أن نتأمل فحسب ... ثم نتأمل جسدنا من أصابع القدمين عبر الساقين إلى البطن فالصدر فالذراعين حتى العنق والوجه والأنف والعينين والرأس والأذنين ، كل ما هو مطلوب أن نتأمل بلطف ، ونقول لأنفسنا : « وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها » .

تحية النهار :

(سوريا ناماسكار Soorya Namaskars)

يعتبر هذا التمرين أحد التدريبات اليومية القديمة ، ويتضمن ستة أوضاع في تسلسل من عشر حركات ، وبذلك تتكرر أربعة أوضاع ، ويشير اسمها في اللغة السنسكريتية إلى المواضع الثمانية ، وهي تلك المواضع التي تمس الأرض من جسم الإنسان في الوضع الخامس وهي : ... سبابتا القدمين ، والركبتان ، والصدر ، والجهة ، وراحتا الكفين .

ويتحسن تأدية هذا التدريب في أول اليوم ، فهو يعمل على تغطية الجسم وتليين العضلات ، وهو بذلك وسيلة فعالة للتيقظ ، ولا يمنع ذلك من إمكان تأديته في أي وقت من أوقات الليل أو النهار .



الوضع ١ - الجبل:

القدمان متوازيتان، والإبهامان متلاصقان مع شد الركبة، وشد عضلات البطن وفرد العمود الفقري .

وارتخاء الكتفين واليدين .

فتح الصدر ، وإسقاط الكتفين للخلف .

ارتخاء الأنف والزور والحجيرة .

تحيل كما لو كنت دمية معلقة من تاج رأسك ، ومشدود بلطف لأعلى . (مع أخذ شهيق عميق) (وهو الشهيق الأول في التمرين) .

الوضع ٢ - الارتحاء:

المحافظة على استقامة الظهر عند الانحناء للأمام .

مع ترك أعلى الجسم يسقط مرتخياً كما لو أنه دمية من الخروق ، مع التركيز على ارتخاء الرأس والرقبة .

حاول أن تلمس الركبتين بجبهتك أو بأنفك (مع إطلاق الزفير كاملاً) .

الوضع ٣ - الاستعداد:

الإحساس بأن يديك مزروعتان في الأرض تمامًا ويصبحان محور الارتكاز .

النزول بإحدى الركبتين إلى الأرض مع تجنب ثني الذراعين ورفع الرأس إلى أعلى

قدر الإمكان مع النظر إلى فوق ثم تحريك إحدى الساقين إلى الخلف بقدر المستطاع، مع محاولة لمس الأرض بالركبة وأصابع قدم الساق المحنية للخلف. (مع أخذ شهيق) (وهو الشهيق الثاني).

الوضع ٤- التل :

تحريك الساق الثانية إلى الوراء بجانب الأخرى ، مع رفع ركبة الساق المحنية على الأرض ليصبح الجسم على شكل ٨ محملاً على الساقين والذراعين ، مع عدم تغيير وضع الكفين ، وتكون الرأس متدلية إلى أسفل والذقن تلمس الصدر، وبحيث يركز الجسم بأجمعه على الكفين وأصابع القدمين (مع الاحتفاظ بالهواء في الصدر).

الوضع ٥- المنبطح :

اليدين مزروعتان في مكانها والجسم منبطحاً يلمس الأرض عند ثمانية مواضع (أصابع القدمين ، الركبتين ، الصدر ، الجبهة) ولكن ليس بالبطن مع محاولة دفع الذقن إلى تحت وإلى الداخل بحيث تضغط على عظمة الترقوة . (مع إطلاق الزفير كاملاً).

الوضع ٦ - الكوبرا: رفع الرأس بأقل ضغط على الكفين مع محاولة رفع الجسم بعيداً عن الأرض بثني الظهر إلى الخلف أى بتقليص عضلات الظهر ، ثم رفع الجسم كله مع جنبه إلى الورا قدر المستطاع بفعل عضلات الظهر والرقبة والعمود الفقري .

الوضع ٧ - التل : (مع أخذ شهيق عميق) (للمرة الثالثة) . (مع إطلاق الزفير كاملاً) نعود ثانية إلى وضع التل ، برفع مقعدتنا إلى أعغلى وإسقاط رأسنا لأسفل وفرد رجلينا ، وهو نفس الوضع ٤ .

الوضع ٨ - الاستعداد: (مع أخذ شهيق عميق) (للمرة الرابعة) نقدم رجلاً للأمام بحيث تستقر القدم بين اليدين مع النظر لأعلى لنعود لنفس الوضع ٣ .

الوضع ٩ - الارتحاء : (مع إطلاق الزفير كاملاً) نقدم الرجل الثانية إلى الأمام فى حذاء الرجل الأولى وتصطف القدمان لنعود لنفس الوضع ٢ .

الوضع ١٠ - الجبل : (مع أخذ شهيق عميق) . نرفع يدينا عن الأرض ونفرد جمننا إلى

أعلى مع مراعاة استقامة الظهر لنعود
لنفس الوضع ١ .
ونكرر التمرين مرة ثانية .