

البيوجا

للرجال والنساء

تأليف

ريتشارد هيتلمان

ترجمة وإعداد

خالد جمال السيد

الطبعة الأولى

2015

الناشر

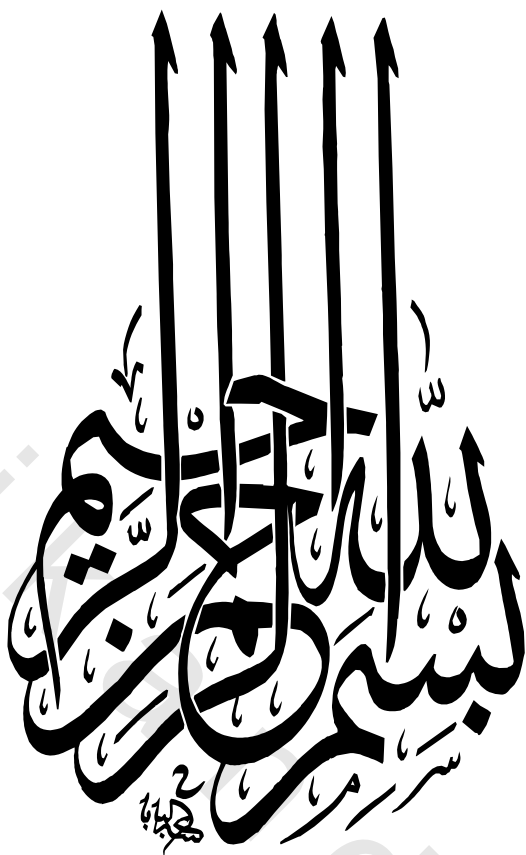
مؤسسة عالم الرياضة للنشر والطباعة

ودار الوفاء لدنيا الطباعة

موبايل: 00201001293233

تليفون 002035404480 الإسكندرية

obeikandi.com



مقدمة:

إن اليوجا فن الحياة ولكنك لن تكون من ممارسي اليوجا بعد قراءة هذا الكتاب فقط بل عليك أن تمارس اليوجا قلبا وقالبا.... جسما وعقلا.

لن تهناً حياتك إلا إذا تفهمت فلسفة اليوجا في الحياة ومارستها مدة طويلة حتى تتغلغل في نفسك وتصبح طابعا من طباعك... وصفة من صفاتك.

مارس اليوجا يوميا وبانتظام تضمن لنفسك القوة وزيادة الحيوية وقوة الملاحظة وصفاء الذهن وقوة التركيز، ويزول عنك القلق حتى لا تعرفه بل ترفضه كلما واجهك أي صورة من صور الباهتة، ذلك أن اليوجا ستزيد ثقتك بنفسك وثقتك بالله.

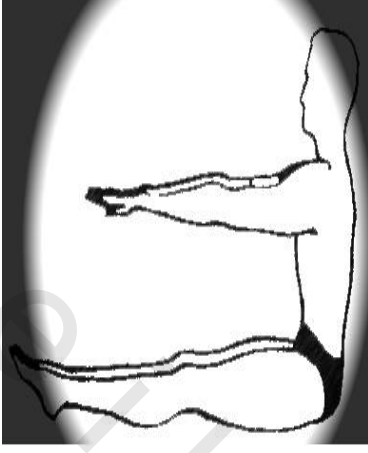
مارس اليوجا في أي سن من الشباب إلى الكهولة، من المهد إلى
اللد، فكل سن نصيب من اليوجا، فلا تخش الحياة، وأعتقد دائما أنها
تستحق جهادك وكفاحك.

خالد

جمال

obeikandi.com

الأسس التي تم وضعها لكي تتعلم اليوجا:



لقد تحقق الحلم الذي يحلم به
ألااف الناس بحياة جديد والعودة
إلى الشباب وامتلاك جسم جميل
قوي رياضي ممتلئ
بالصحة والحيوية بجانب راحة
البال.

من خلال تعليمات اليوجا
التي أقدمها سوف تتناول كل هذه
الأشياء الآن بين يديك علي الرغم
من أنك ربما تكون غير مدرك أو
ناسي لتلك الحقيقة.



سوف اشرح لك كيف
يمكنك أن تيقظ كل هذه
القوى العظيمة المختبئة
بداخلك وكيف يمكنك
أن تشغلهم من أجلك على مدار اليوم
كاملاً.

عزيزي القارئ سوف تعلم

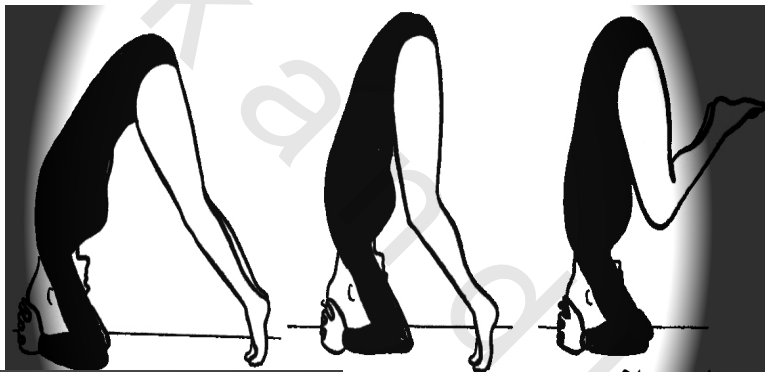
بسرعة أنك دخلت مغامرة جديدة تفيدك في كيانك العقلي والجسماني.

حكمة اليوجا:

تعد اليوجا هي كل الأنظمة والطرق المستخدمة لتنمية النفس، لقد
كانت تستخدم لعدة قرون في جميع أنحاء العالم من أجل تحقيق حياة
جديدة لأجسام الناس وعقولهم.

يمكنك أن تقدر عظمة حكمة الرجل الذي يقوم بهذه التمرينات العقلية والذهنية الجميلة عندما تقوم بنفسك بممارسة اليوجا وبطرق محددة، تقوم هذه التمرينات بجعل أجسامنا تقوم بوظائفها مثل الآلات الدقيقة الجميلة.

أن حكمة هذه التمارين مع الاكتشافات العلمية الحديثة التي تتعلق بالحفاظ علي الصحة والشباب هي أن يمكنك من تشكيل نوع الجسم الذي تريده، إن جمال طريقة اليوجا يكمن في أنك لا تحتاج إلي أي أدوات أو وسائل لتنفيذها وإذا ظهر هذا لك مستحيلاً أن يكون صحيحاً، فإن هذا يرجع إلى عدم وعيك بالطاقة الهائلة التي يحتفظ بها جسمك لتصلح نفسه عندما تقوم أنت بتحفيظه بطريقة صحيحة سوف يكون هذا المحفز هو ممارستك لليوجا وبعض الأسس الديناميكية المتعلقة بنظام التغذية، وهي عاداتك في تناول الطعام.



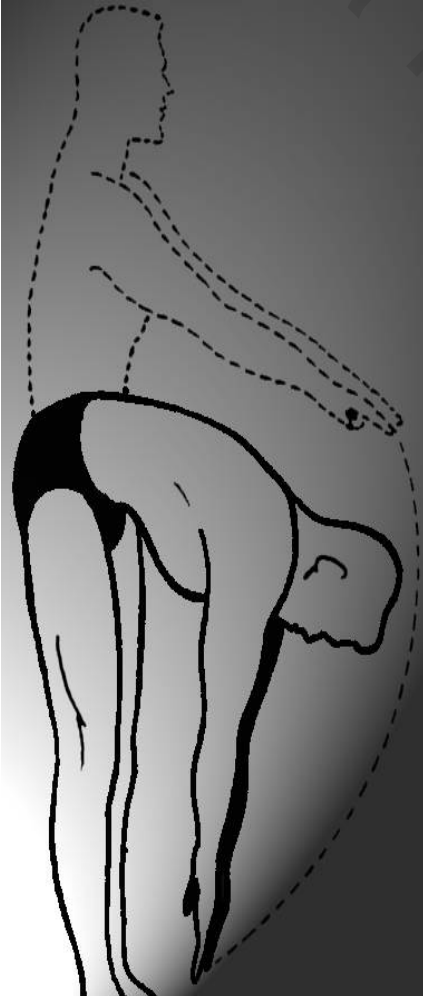
ماذا تكون اليوجا؟

من حين لآخر
أسمع بعض الناس تقول
"اليوجا" جاءت من الهند،
لذلك فإنها شيء أجنبي، وأنا
لا أدري كيف
يمكن أن
نستخدمها" بالطبع هذا
حماسة ليس أكثر، وهذا شبيه بقول
البعض على موسيقى الباتش "أنا لا
أريد أن أسمعها لأنها موسيقى

المانيه" أو مثلما يقول أحد رجال
الهند "نحن لا نحسب الكهرباء
ولا نريد أن نستخدمها لأن
مخترع المصباح الكهربائي
هو توماس أديسون وهو رجل
أمريكي".

إن اليوجا هي شيء
عالمي، حيث أن كل
مبادئها متاحة لكل
الناس الذين يودوا أن يقبلوها. ومن
المحزن أن كثير منا يخلط بين
ممارسي اليوجا وطبقة محددة من
الناس في الهند يطلق عليهم
اسم "الدرأويش" وللدراويش قوة
خارقة في التحكم في
أحاسيسهم ولكنهم يستخدموا هذه
القوة في جعل أجسامهم
في ظروف غير طبيعية، علي
سبيل المثال
(يستطيعوا أن
يجلسوا على
سرير من
المسامير،
يضعوا دبابيس ورماح
داخل أجسامهم، يمكن دفنهم
أحياء).

وعادة ما تكون
هذه الطبقة من ضعاف
العقلية، ويقوموا بأداء تلك
الممارسات من أجل المال أو
الطعام.



وينبغي إلا نخلط هؤلاء
الدرائش بممارس اليوجا، كذلك
لا يتعلق ساحري
الثعابين الهندود أو من
يقوم بحيل الحبال بأي صلة باليوجا.

إن اليوجا هي طريقة التطور الطبيعي للجسم والعقل، حيث أن
اليوجا الصحيحة تمنع حدوث أي أذى أو ضرر لأي من "الجسم والعقل".

وأخيرا يوجد سؤال يتعلق بالدين، عادة ما يسألني الناس هل
اليوجا تعد دينا؟ وتكون إجاباتي علي هذا السؤال أنه بالطبع لا بالنسبة لنا،
تعد اليوجا نظام حركي للتدريب البدني وفلسفة عملية يمكن تطبيقها يوميا.

إن اليوجا هي طريقة للحياة لأي شخص بغض النظر عن ديانتة
حيث يستطيع أن يستفيد منها استفادة عميقة.

القوة الكامنة بداخلك:

دعنا نتحدث عن الأساسيات الهامة التي يمكنك أن تحصل علي
أفضل شيء من ممارسة اليوجا كل يوم سواء إن كانت تقوم بها بنفسك أو
إذا كنت تمارسها مع مدرب يوجا.



لقد كنت سعيد جدا بالتقدم الذي
أحرزته في الخمسة عشرة أيام
الأولى من ممارسة اليوجا،
يريد جسمك أن يحقق كل
الأشياء التي تريدها،
يشمل أدركك كل من القوة،
الجمال، الأناقة، اللياقة، المرونة، السكون،
التقاول. في كل الأوقات يحتوي جسمك
بداخله علي القوة العظيمة لإصلاح نفسه
ولتحقيق كل هذا.

لكن لا بد من تحفيز كل هذه الطاقة بحيث يمكن تنفيذها،
أتوغل بتعمق في شرح كيف ولماذا تعمل هذه القوة العظيمة سوف
أحدث عن هذا في نقاشنا القادم ... إن النقطة الهامة هو أن تلك القوة

تعمل في لحظة ما بعد أن تحفزها أو تثيرها من خلال ممارستك لليوجا وتفهم المفهوم الصحيح للطعام في الحياة.

يبدو أن الناس الذين يقوموا ببعض التمارين الخاصة باليوجا يهتموا بالنظام الغذائي السليم لهم كما اشرحه لهم يعملوا على إثارة هذه القوة علي الفور يبدأ الجسم في إصلاح نفسه منتجا كل النتائج المبهرة التي تريدها.

إليك الآتي للفائدة الكبرى.

- توقف عن التطلع للأدوات والمعدات.
- ينبع الجمال والصحة من الداخل ولذلك ابدأ تمارين اليوجا.
- اهتم بالنظام الغذائي الآن.

سوف تقترب منك الحياة الجديدة التي كنت دائما تحلم بها.

من 4 إلى 80:

لا أبالغ عندما أقول عن حتى الأطفال من سن 4 سنوات إلي المواطنين الذين بلغوا سن الـ 80 يقوموا بالتمارين معنا يوميا. يود الأطفال أن يلعبوا بأجسامهم، ويبدوا أن التمارين تقدم تحدي لهم.

أنا أعلم أن حركات اليوجا تساعد الأطفال على النمو بطريقة صحيحة وعلى تقوية أجسامهم، وينبغي علي أولياء الأمور أن يشجعوا الأطفال علي تعلم وممارسة هذه الحركات، حيث أنهم بمجرد تعلمهم لها سوف تصبح عادة عندهم.

بنمو الأطفال سوف تساعد تمارين اليوجا في المدرسة حيث أنها تعمل علي تهدئتهم عند الحاجة، وهي تنتج منبه وصفاء للعقل وهو شيء هام جدا في الدراسة.



ومن ناحية
أخرى أرى أن
المواطنين البالغين ما
زالوا يستعيدوا عدة
صفات كثيرة شـبـابية
بممارستهم لليوجا،
ويرجع هذا إلى
وجود هذه القوة بداخلنا
وإمكانية تنشيطها في أي عمر
وتحت أي ظروف تقريبا،
لذلك يبدأ كبار السن في
الاسترخاء حيث يشعروا
بالشباب،
ويصبحوا أكثر
نشاطاً ويصبحوا قادرين على
الاستمتاع بحياتهم بدرجة كبيرة.

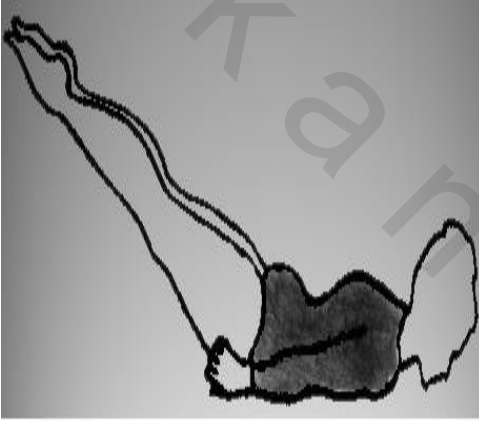
ولا يوجد أدنى
أهمية من اعتقادك في
أنك لائق أو غير لائق عند
ممارستك لها في الشهور الأولى،
من الممارسة، لا تحبط إذا لم يكن
لديك جسماً مرناً أو إذا شعرت أنك
لا تستفيد من اليوجا لأنك [غير
مرن]، لقد أثبت المواطنون البالغين
صحة كلامنا عندما لا يفكرون في
عمرهم أو شكل أجسامهم ومارسوا
بعض

الامتدادات اللازمة والتي تستلزم قليل من الجهد، وبسرعة استطاعوا أن
يتعلموا أنهم قادرين على التقدم ببطء كل يوم، وبالتدريج أصبح لديهم
قدرة تحكم أفضل، وبعد ذلك أصبحوا مندهشين من النتائج التي حققوها.
ويعني هذا أن اليوجا نشاط تقدمي.

بمجرد ممارستك اليوجا سوف تشعر بأنك أصبحت أفضل ولكن تختلف سرعة هذا التقدم من شخص إلى آخر.

لذلك يجب أن نهتم بعنصر السرعة ن سوف تتدهش كل يوم من الطاقة الهائلة وكيف استطعت أن تصلح جسمك وكيف يمكنها أن تبني جسم جديد لك.

من بين هذين العمرين المختلفين بشدة، أي الأطفال والمتقاعدين، يوجد لدينا أناس من كل الأعمار يمارسوا اليوجا لعدة أسباب من بينهم بنات ونساء يريدوا أن يهذبوا ويقوا أجسامهم، وأن يحموا أنفسهم من الوزن الزائد، وأن يحتفظوا بالجمال واللياقة، كما يوجد لدينا أيضا رجال يريدوا أن يصبح جسمهم قوي ومتين وأن يريحوا أعصابهم وأجسامهم من الضغط.



من الصعب أن ندرك أسباب وتأثيرات اليوجا في الحياة لأنها كثيرة جداً، حيث أنهم يحتاجوا إلي مجلد كامل، ولكنك سوف تعلم فيما بعد ما يمكن تنفيذه عند تنشيط هذه القوة.

اليوجا وطبيبك:



إنه لا يمكن استخدام اليوجا كبديل للعلاج الطبي إذا كنت تعاني من أي مرض أو تعاني من أي تاريخ مرضي خطير سوف تشك في كيف يمكن أن تؤثر مثل هذه التمارين التي يجب عليك ممارستها مع ذلك كان دائماً الأطباء يصفون تماريني، حيث يريد الأطباء أن

يجعلوا مرضاهم نشطاء، بجانب
أن ليونة اليوجا تقيد من هو في حاجة
الى التمرينات الغير عنيفة.



لقد استضفت عدة أطباء في
فصولي، لقد كان رد فعلهم مؤيد
لليوجا كنوع من أنواع التدريب. لو
لم يكن طبيبك الخاص معتاد على
اليوجا، أعرض
عليه بعض التمارين
الموجودة في

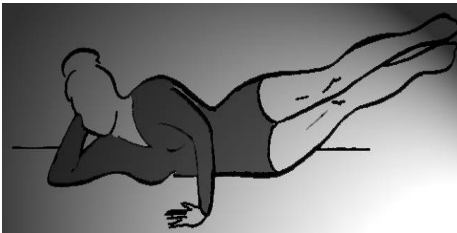
هذا الكتاب من وجهة نظر الأطباء، تكمن القيمة العظيمة لليوجا
في عدد مناطق الجسم التي تتمدد وتقوى باستخدام كمية قليلة من الطاقة.

أهمية الحركة البطيئة:

لقد أعتدت علي القول في برنامجي التليفزيوني أن 20 دقيقة من اليوجا تستحق ساعة من التمارين العادية "وأنا أخبركم الآن أيضا أن حركة "حركة واحدة في اليوجا أفضل من 10 حركات من التمارين العادية.

وأنا أعتقد أنك بالفعل قادر علي تحديد حقيقة هذا بنفسك إن أساس هذا هو الحركة البطيئة التي تمكن العضلات من التمدد والتقوية لكي تصبح قوية، وبحيث تصبح المفاصل مرنة، وحيث أننا مهتمين باليوجا فإن الحركات السريعة المعتادة في التمارين العادية لها قيمة قليلة حيث أن الناس لا تريد أن تسبب خفقان سريع لقلبها، لماذا إذن تسبب ضغطاً علي جسمك وعضلاتك علي الرغم من أنك يمكنك أن تحقق نتائج أفضل إذا قمت بتمارين تجعلك تخفف الضغط الطبيعي، وهناك سبب آخر هام لتلك الحركة البطيئة لليوجا. لقد وجدنا أن هذا النوع من الحركة يعمل علي تحفيز ومساعدة الأداء الطبيعي والسليم للأعضاء الداخلية.

ويعد هذا عامل لا يأخذه أي تمرين آخر في الاعتبار سوف تسمعي أخبرك وأطلب منك أن تتحرك ببطء في عدة مرات في البرامج التليفزيونية لأنني أعلم أهمية هذا لك بحيث ينبغي أن تتحكم بطريقة جيدة في جسمك في تلك الأيام التي أصبح كل شيء فيها سريع.



أثناء أداء التمرينات سوف يكون لدينا وقت وفير للتحرك ببطء حيث أن هذا شيء أساسي لأداء أي تمرين لمدة أكثر من 3 أو 5 دقائق.

إنك أجمل مما تتخيل:

فكر بطريقة جيدة " من الصحيح أن "الجسم هو معبد الروح"
ومن الصحيح أيضا أنك جميل حيث أنك



خلقت أنك طلقت من
الجمال والصدق، لو
فكرت في ذلك، يجب
عليك أن تعرف هذا
وبالفعل سوف تشعر

إنك بالفعل أصبحت جميل. بغض النظر عن الشكل الجسماني،
ينبغي عليك أن تبدل هذه الأفكار [المتعلقة بالجمال، والتجانس، والوزن].

سوف تستجيب القوي والحكمة الموجودة بداخلك لهذا المحفز
وسوف نجد أن جسمك بدأ في استيعاب هذه الخصائص أثناء تمرين
اليوجا الخاص بنا، وبغض النظر عما تفعله أثناء اليوم، حرك جسمك كما
لو كنت ترقص في فرقة رقص الباليه لا تضحك على نفسك إذا كنت غير
بارع أو مرتبك عندما أطلب منك أن تقف أو تجلس سوف تجد أن تنفيذ
هذا هو مهمة صعبة، ولكن ينبغي عليك أن تبدل قصارى جهدك وحاول
أن تسيطر على جميع حركاتك في إعداد جسدك، تعامل كأنك تعد طفل
"مدلل" لا بد من أن تكون أنت المسيطر على حركات جسمك بحيث
تجعل جسمك يستجيب لكل ما تريده، فإنك أنت الآن تربي طفلاً وهو ليس
كأي طفل بل هو طفل مدلل، فلذلك ينبغي عليك أن تكون مهذب وشديد
وقوي في نفس الوقت.

مساعدة الآخرين:

لا بد من أن نلاحظ أنك تستطيع أن تستخدم القوة والطاقة الجديدة
التي تكتسبها من خلال ممارستك لليوجا لمساعدة الآخرين في حياة أكثر
صحة بدنياً وعقلياً سوف يلاحظ أصدقائك وأقاربك حدوث بعض
التغيرات الإيجابية التي تحدث لك وسوف يسألونك عن هذا التغير لو
كنت تريد أن تخبرهم عن تمرين اليوجا، عليك أن يتم هذا في إطار من
الذكاء.

عندما يصبح
سلوكك هادئ
في شرح اليوجا
سوف تجد أن
الناس مهتمين
جداً بالاستماع
عن اليوجا
وممارستها، وإذا



سخر أي شخص من تمارين اليوجا تأكد أنك بحق عليك ويغار منك.

من الممكن أن يسخر ما يطلق عليهم "الأصدقاء" من تمارين اليوجا هذه ولكن يرجع هذا إلي جهلهم. ولكن عليك أن تتأكد من سخريتهم هذه سوف تنهزم عندما يروا العلامات الايجابية التي تظهر علي جسمك لذلك لا تسمح لأي صديق ضعيف بأن يجعلك تتكاسل عن تمارينك التي تعمل علي تنمية النفس.

أحد العناصر الأخرى لليوجا:

من الطرق الأخرى الحيوية لاستخدام الطاقة المتاحة لك من خلال تمارينات اليوجا هي استخدام هذه القوة في كل العالم معقداً في التناسق والسلام الذي تجلبه اليوجا ويمكن تنفيذ هذا عن طريق الجلوس لدقيقة واحدة في وضع اللوتس أو تربيعة الرجل أما بعد أو قبل ممارسة اليوجا والتفكير ملياً في بعض الأفكار الإيجابية مع الأداء البطيء، والتنفس المتناغم،



سوف تجد أن هذه
الطريقة هي أكثر
الطرق فاعلية، وكلمًا
استخدمت طاقة وقوة
كلما حصلت على قوة أكثر
تؤدي هذه الطريقة تدريجيا إلي
سلامة البال والأمان الداخلي.

ينبغي عليك أن تدرك أيضا أن هناك
تمارين "عقلية" وبدنية في تمارين اليوجا ومثلما تم تصميم
هذه التمارين العقلية تم تصميمها من أجل اكتساب الصحة والتطور
والتحكم، فإن التمارين البدنية تم تصميمها من أجل اكتساب العقل والصحة
والتطور والتحكم.

ولن نتوغل بشدة في الطرق الذهنية في هذا الكتاب مع ذلك فأنا
أريدك أن تدرك أن هناك بعض التمارين الذهنية الطبيعية والعملية جدا
وهي تمثل جزء هام جدا لليوجا وسوف تتعرض لهم في الجزء القادم
ولكن أولا أريد أن تعلم ما يكتسبه الجسم بعد اليوجا البدنية، أريدك أن
تكتسب القوة، الجمال، الصحة، الثقة، وحياة جديدة تتبع من هذا التدريب،
أريدك أيضا أن تلاحظ كيف يتحسن كل نشاط في حياتك اليومية، ينبغي
عليك أن تتابعني في التمارين التي أقدمها في هذا الكتاب.

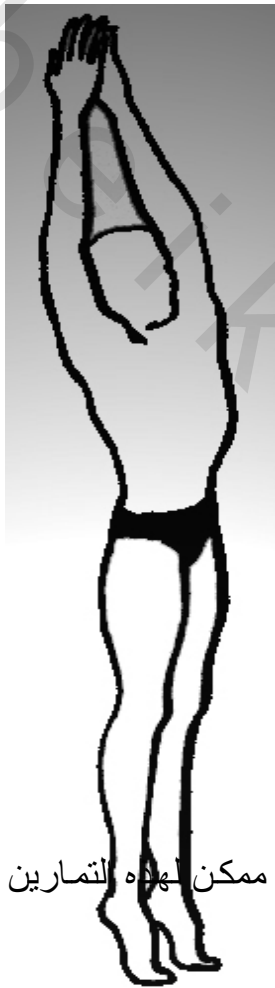
عندما تستكمل:

في كل يوم تمارس فيه اليوجا سوف تجد في نفسك بعض
التقدمات الجديدة، ومن المهم في هذه النقطة من الدراسة التي تناقشها
بتفاصيل قليلة أنك سوف تتوقع المزيد والمزيد من التحسينات من
ممارستك لليوجا، أنك تقوم بعملية الشد والقبض لعدة مناطق من جسمك
لم يتم تمرينها منذ سنوات عديدة، ربما يؤدي هذا إلى بعض الشدة
البسيطة، ربما يحدث ألم أو إرهاق من حين لآخر، وينبغي عليك أن
تدرك أن هذا هو الإجراء الصحيح لإزالة التوتر والشدة من جسمك، ولو
أخذت بعض الأيام في ممارسة مثل هذه الالتواءات، ينبغي عليك أن
تمارس ببساطة ويسر، أو توقف عن استكمال مثل هذه التمارين التي
تسبب هذا الإرهاق.

بعد يوم أو اثنين سوف ينتهي هذا الإحساس بعدم الراحة ويمكنك بعد ذلك أن تستكمل تمارينك.

إذا اتبعت هذه الطريقة سوف تجد أنك يمكنك أن تمنح قوة جديدة وحياء جديدة حتى في أكثر المناطق الضعيفة في جسمك.

مشاكل خاصة:



احتاج عدة تلاميذ معلومات خاصة تساعدكم على التغلب على المشاكل البدنية ولذلك فإنني أقول في هذا الكتاب في صفحتين بعض الأشياء الهامة التي تشرح مجموعة من التمارين التي يمكن تأكيدها في ظروف وأجزاء مختلفة من الجسم ومع ذلك عند تمرين أي شخص أو مجموعة بهذه التمارين التي ربما تختارها لا تتجاهل الوضع الحالي. علي سبيل المثال إذا أردت أن تنقص [وزن] جزء معين من الجسم يمكنك أن تختار الجدول اللازمة له وتؤكد على التمارين اللازمة لذلك، ولكن تعد قضية التحكم في وزن الجسم هي وظيفة عملية لعدة أعضاء تعمل في الجسم، لذلك من أجل ضمان التوظيف السليم لمثل هذه الأعضاء.

لا بد من التعلم والممارسة على أقصى قدر ممكن لهذه التمارين الموجودة في هذا الكتاب.

الحياة الجديدة التي سوف تكتسبها:

باستخدام هذا الكتاب لك وبممارسة التمارين التي أقدمها فيه يمكنك أن تتوقع الآتي:

1- تقوية وشد الجسم كله.

2- التخلص من الوزن الزائد.

3- اكتساب المرونة والليونة.

4- اكتساب الجمال والتوازن والثقة بالنفس.

5- التخلص من الضغط والعصبية.

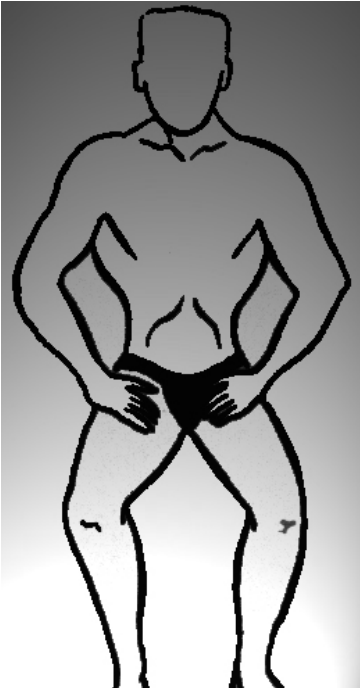
6- زيادة الطاقة والحيوية.

7- التحسن في كل شيء تقوم به سواء بدنياً أو ذهنياً.

إذا أردت أن تكتب عن تقدمك في هذه التمارين أو عن أي شيء يتعلق باليوجا سوف أكون غاية في السعادة لسماع هذا منك، أتمني لك نجاح عظيم في الحياة العظيمة الجديد التي سوف تكتسبها من خلال اليوجا.



1- عليك دائماً الممارسة بطريقة سهلة مع الحذر، وحيث أن اليوجا في نفسها عملية تقدمية فإنه لا يوجد حاجة للشدة. إذا كنت تمارس اليوجا بانتظام فأني أقول لك وبكل ثقة بأن تقدمك سوف يكون ثابتاً وأكيد، وإنك لن تتعرض لأي صعوبة في التمرين.



2- مارس تمارين اليوجا قدر

الامكان، فربما تمارس بعض التمارين التي تحبها وتقضي من 20 : 45 دقيقة، ليس من الضروري للغاية أن تقوم بأداء التمارين والممارسة أكثر من مرتين يوميا من أجل الحصول علي أقصى النتائج.



3- يود الناس عادة أن يقوموا بأداء

التمارين مع شخص أو أكثر من الأصدقاء أو الأقارب وتعد

هذه فكرة جيدة ولكن لابد من أن يكون هناك انضباط بحيث لا يتم قضاء التمرين في الحديث مع الآخرين ومشاهدة بعضنا البعض، يفضل كثير من الناس أن يقوموا بممارسة التمارين بمفردهم لو استطعت أن تقوم بذلك عليك بأن تجد موقع هادئ سواء البيت أو خارجه، لتقوم بالتمارين ولكن يعد هذا شبه مستحيل، وينبغي عليك أن تحدد مكان أو تنتظر لوقت طويل حتى تجد مكان أقل في التشتت ومن الضروري أن يكون مكان هادئ ويكون هناك عقل هادئ أيضا.

4- لابد من أن يكون هناك كمية وافرة من الهواء النقي في المكان الذي تتدرب فيه، تخلص من أي ملابس ضيقة مثل [الحزام، الساعة، الحذاء، النظارة].



في بعض التمارين سوف تحتاج إلي ساعة أو منبه يمكنك هنا أن تحتفظ بها في يدك، استخدام نفس

السجادة أو الفوطة في
تمارينك كل يوم ولا تجعل
أي شخص آخر يستخدمها
لأي غرض، لا تجعل
معدتك ممثلة بالطعام أثناء التمارين.

5- اعتني بالنظام الغذائي الخاص بك الآن، فأنا لا أستطيع أن أصف لك
أهمية معرفة فائدة ما تأكله.

6- احتفظ بكراسة خاصة بتمارين اليوجا، سوف تحتاج أن تدون عدة
أشياء تتعلمها من برامجنا، كما تحتاج إلي تدوين بعض الملحوظات
عن الأشياء التي تتعرض لها أثناء التمرين.

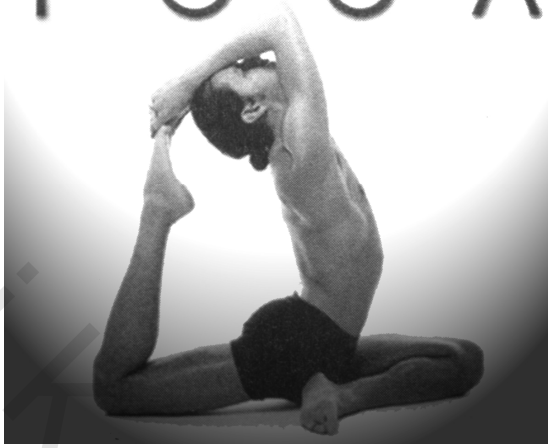
7- إن فترة تمرين اليوجا هي أهم وقت تخصصه كل يوم للتنمية البدنية
والذهنية، لذلك كن حذراً وجاداً في تمرينك بحيث تقوم بكل
الحركات بدقة وإتقان تماماً كما علمتها لك، بحيث يكون عندك
إحساس بالجمال والتوازن والإيقاع.

وكن واثق من أنك قد قمت بكل الأشياء التي أخبرتها
لك في اليوجا



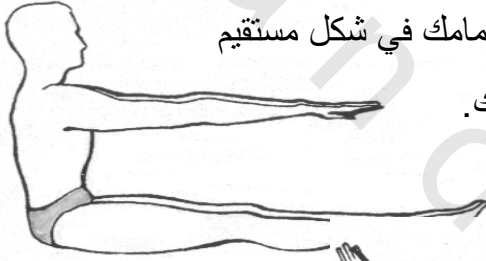
تمارين اليوجا

Y O G A



1- شد الساق

عد إلى 5 في كل الحركات: كرر التمرين من 3 إلى 5 مرات.

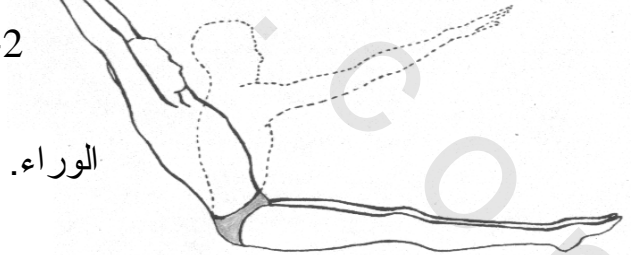


1- أجلس وساقك ممتدتان أمامك في شكل مستقيم وبيبطة ورشاقة أرفع ذراعيك.

2- بيبطة أرفع ذراعيك إلى فوق

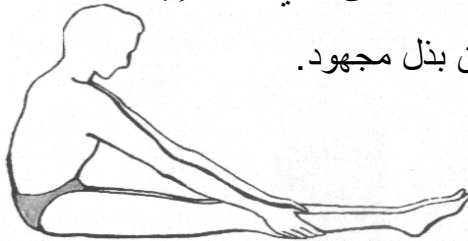
وأنحني عدة بوصات إلى

الوراء.

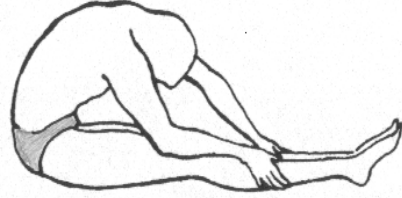


3- بيبطة عد إلي الأمام وأمسك المكان الذي تصل إليه

يداك من قدميك بدون بذل مجهود.



4- وبرفق تام شد جذعك إلي تحت بقدر
ما تستطيع، بدون بذل مجهود
كبير.



5- وببطء أترك رجليك، قوم جذعك، أسترح، وكرر التمرين.



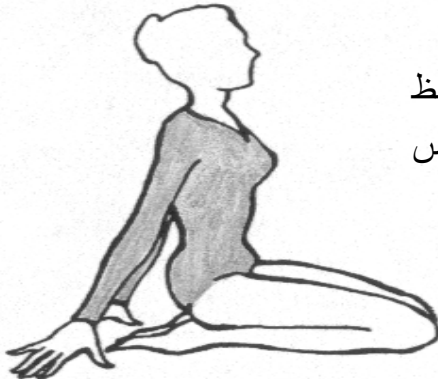
شد الساق

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- يخفف السمنة، ويزيل الوزن وذلك بتهيئة الرجلين والفخذين والوركين
كذلك يزيل التوتر والتصلب في الساقين والظهر والعنق ويقوي وينمي
الساقين والظهر.

2- الانحناء للخلف

عد إلى 5 في كل الحركات. وكرر التمرين من 1 إلى 3 مرات

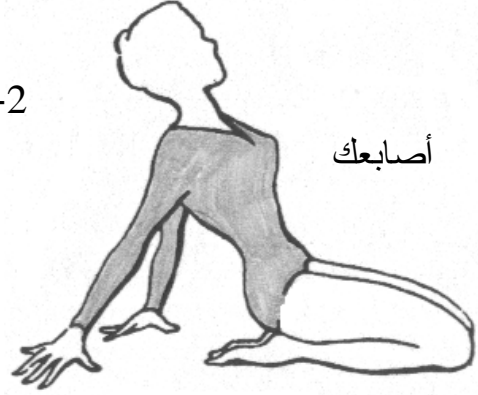


1- أجلس على كعبك، أحتفظ
بالركبتين علي الأرض وألمس

بأطراف أصابعك أو يديك
الأرض من جانبيك إلى الخلف.

2- ببطء حرك يديك أو أطراف

إلى الخلف، لمسافة مريحة خلفك.



3- ببطء أرفع جذعك بحيث يشكل قوساً، أسقط رأسك

إلى الخلف ولكن أبق جالساً علي كعبيك

أبق في هذا الوضع قليلاً.



4- ببطء أرح جذعك، وأبق علي

الوضع كما في

الفقرة الثانية. أسترخ وكرر التمرين.



يمكنك أن تتوقع النتائج التالية:

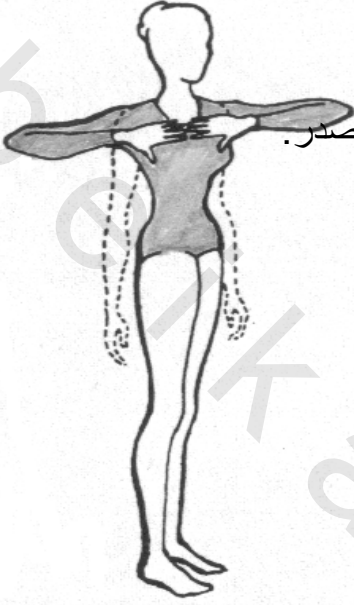
- يثبت ويقوي البطن والذراعين والشدتين.
- يزيل التوتر والتصلب في أصابع القدمين والكاحلين ويقويها.

3- تمديد الصدر

عد إلى 5 في كل الحركات وكرر التمرين 2 مرة

1- قف وقفه بسيطة ومستقيمة، أرفع ذراعيك

وأحني الكوعين، قرب يديك لتلامسا الصدر.



2- حرك ذراعيك إلى أبعد ما تستطيع

تجاه الخلف، ثم أشبك يديك معاً مع
فرد كلا من الذراعين.

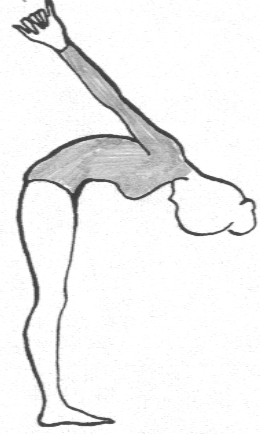


3- برفق أنحني إلى الخلف من الخصر بقدر المستطاع



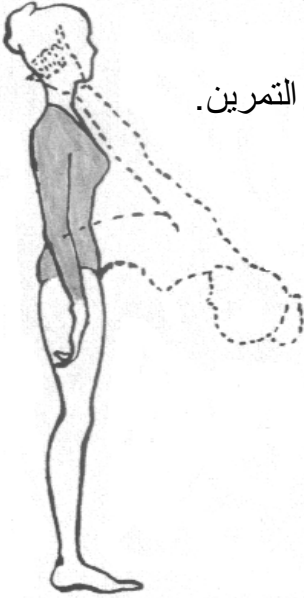
بدون بذل مجهود ثم ابق هكذا قليلاً.

4- أرفع يديك المتشابكتين فوق ظهرك
من الخصر بقدر المستطاع. أرح عنقك
وأبق هكذا قليلاً.



5- ببطء، أستم، وفك تشابك يديك،

أستر، وكرر التمرين.



تمديد الصدر

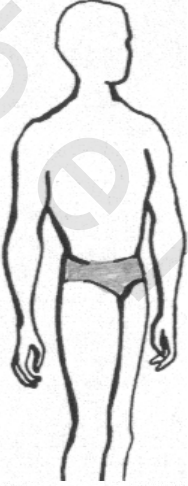
يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- ينمي الصدر والثديين.
- يقوي الذراعين في قسميها العالين ويزيل سمنتهما.
- يحسن الوقفة.
- يزيل التوتر من الجسم كله.
- يزود الرأس والدماغ بالمزيد من الدم.

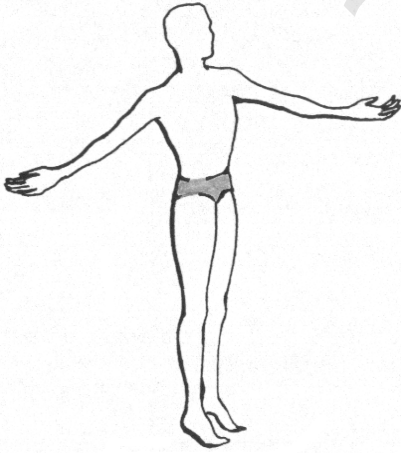
4- التنفس الكامل

يمكن أداء هذا التمرين جلوساً أيضاً أو باستلقاء دون تنفيذ حركة الذراع.

كرر التمرين من 3 إلى 10 مرات.

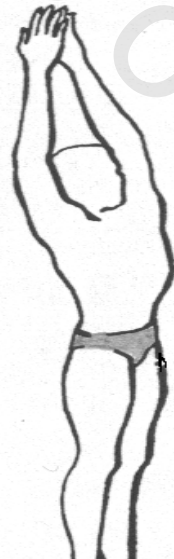


1- قف مستقيماً بشكل بسيط وعادي، ويديك علي جانبيك، أخرج الزفير من الأنف وافرغ رئتيك من الهواء تماماً.

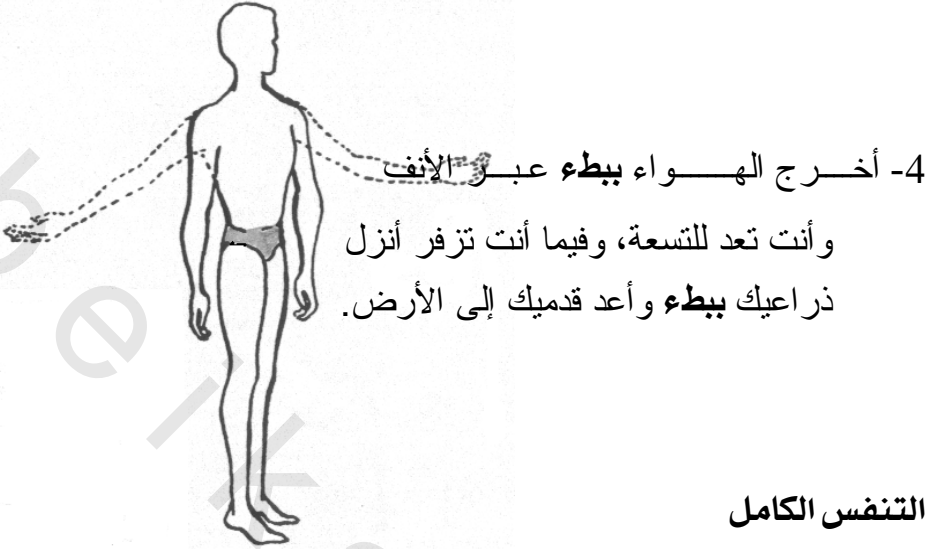


2- **ببطء**، اسحب الهواء من خلال الأنف وأنت تعد للتسعة، وفيما أنت تشهق أدفع ببطءك أولاً إلى الخارج ثم بكامل صدرك.

3- أثناء الشهيق **ببطء** أرفع يديك فوق رأسك وقربها إلى بعض وأرفع جسمك علي أطراف أصابع قدميك، عد للتسعة وأنت تكمل هذه الحركات، أجعل راحتك تتلامسان فوق رأسك



عندما تصل في عدك إلى التسلعة، أبق هذا
الوضع قليلا.



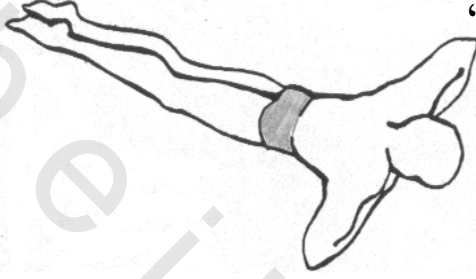
التنفس الكامل

لهذا التمرين تأثيرا إيجابيا كبيرا علي كل الأعضاء [في جميع
الوظائف] ومن نتائج هذا التمرين:

- تنقية الدم وهذا من شأنه أن يجعل البشرة سليمة ووضاءه وكذلك يفعل بالجلد.
- يقهر الإرهاق ويعيد الحيوية.
- يحسن الفكر ويقويه.
- حين تنهض علي أطراف أصابع قدميك تقويها جميعاً كما تقو القدمين والكاحلين والساقين.
- أثناء نهوضك على أصابع قدميك تحقق لجسمك الاستقامة والتوازن والوقفة الصحيحة.

5- كوبرا

عد إلى 10 في النهوض، أبق علي هذا الوضع مع العد إلى 10، ثم عد إلى 10 أثناء الهبوط. كرر التمرين من 2 إلى 3 مرات.

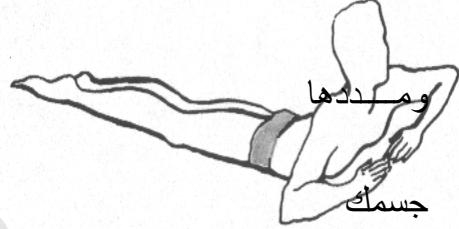


1- استلق على بطنك،
أرح جبهتك على الأرض،
وضع يديك تحت كتفيك،
(والأصابع تتجه لبعض).

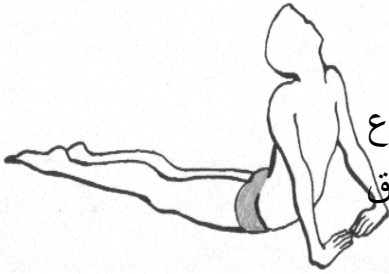
2- ببطء أرفع رأسك

إلى الخلف، وابدأ برفع

بضغط يديك على



الأرض.



3- ببطء قوس عمودك الفقري

إلى الوراء بقدر المستطاع
دون بذل جهد كبير، وأبق
كذلك قليلاً.



4- أخفض جذعك في الحركة
العكسية إلى حيث
كنت،
محافظة على عمودك
الفقري
مقوساً، أجعل جذعك
على
الأرض، ومدد
ذراعيك إلى
جانبك أسترخ، وكرر التمرين.

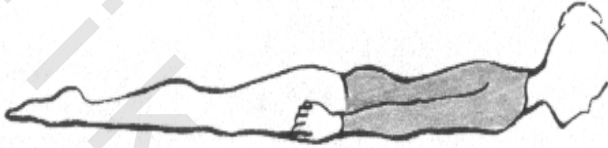
الكوبرا
يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- ينمي الصدر والتدبين.
- يقوى الذراعين والردفين.
- يزيل التوتر والتصلب في الرقبة والظهر.

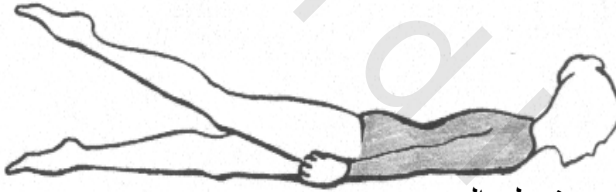
6- الجراحة

عد إلى 5 في النهوض، وعد إلى 5 في الحفاظ على هذا الوضع، ثم عد إلى 5 في أثناء الهبوط كرر التمرين من 3 إلى 10 مرات مع تغيير القدم في كل مرة.

1- استلق على البطن، أجعل ذقنك على الأرض، أقبض يديك ومد ذراعيك إلى جانبك.



2- أضغط على قبضتك وأرفع قدمك اليمنى ببطء إلى أعلى ما يمكنك. أبقيها علي وضعها، وأبق الركبتين مستقيمتين وذقنك على الأرض.



3- ببطء أخفض قدمك اليمنى.



4- كرر الحركات بالقدم اليسرى.



الجرادة

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- يزيل السمنة.

- يقوي الساقين والفخذين والوركين والردفين وينميها ويحدد شكلها.

7- اللوتس

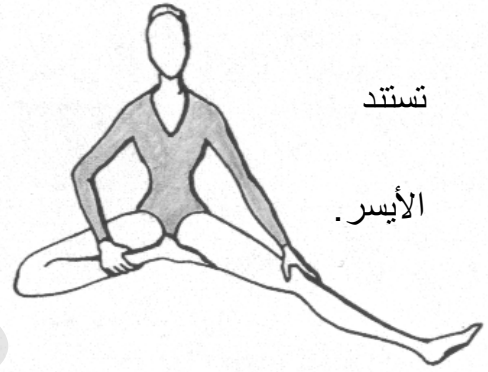
أستعمل وضع زهرة اللوتس للاسترخاء والتنفس والتأمل.

1- أبق في هذا الوضع ما دمت مرتاحاً ثم مد الساقين مستقيمتين وبرفق أمسك ركبتك مع تدليكها.



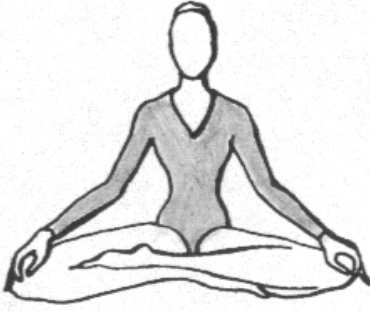
2- ضع القدم اليمنى بحيث

إلى القسم الأعلى من فخذك



تستند

الأيسر.



3- ضع القدم اليسرى بحيث تكون في وضع القدم اليمنى وفوقها، ضع يديك على الركبتين أو على الأرض خلفك، أسترخي قليلاً في هذا الوضع لعدة دقائق.

4- أعكس وضع القدمين بحيث تصبح القدم

اليمنى فوق اليسرى.



5- إذا كان هذا الوضع صعب



جداً عليك، فأجلس جلسة بسيطة
تتقاطع فيها الساقين كما هو
موضح في الرسم.

اللوتس

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- يزيل تصلب القدمين والكاحلين والركبتين.
- يزيل الترهل ويشد الفخذين.
- يزود المتمرن بوضع جلوس صحيحي ومريح في سبيل الاسترخاء والتأمل.

8- حركات البطن

تأكد من أن كل الحركات تقوم بها بطريقة إيقاعية

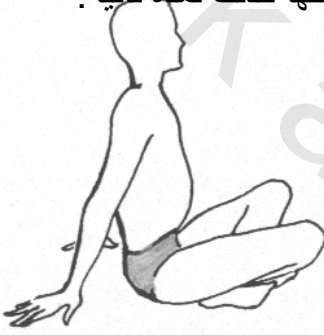
لا تتعجل.. كرر الحركات من 30 إلى 70 مرة.



1- أجلس في وضع اللوتس أو متقاطع الساقين، وضع يديك على ركبتيك أو على الأرض خلفك.

2- أستعمل عضلات البطن وقلصها

بقدر ما تستطيع وأبقها كذلك لمدة ثانية.



3- حاول أن تمدد بطنك إلى الأمام بحركة قوية، كرر الحركة دون توقف عشر مرات. أسترح، ثم كررها في مجموعات تتألف كل مجموعة من عشر مرات.

حركات البطن

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- تخفف الوزن.
- تزيل الترهل.
- تقوي البطن بكاملها.
- تحدد شكل الخصر والوركين ، تنتج تأثيرا ايجابيا علي الأعضاء والغدد.

9- شد الساق بالتناوب

عد 30 ثانية في الوضع علي أقصاه. كرر التمرين 3 مرات على

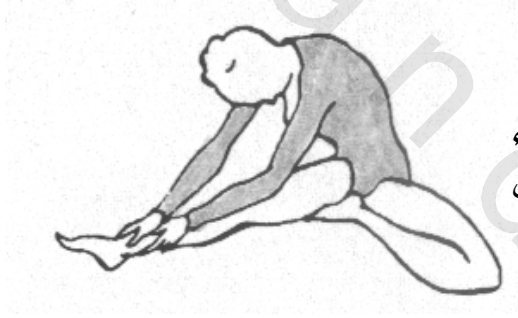
كل رجل.



1- أجلس ورجليك ممدتين
أمامك، ضع قدمك اليسرى في القسم
الأعلى من داخل فخذك اليمني، وأرفع
يديك ببطء.



2- ببطء أسحب يداك
للخلف لأعلى والميل
بالظهر
الامكان.



3- ببطء عد إلى الأمام،

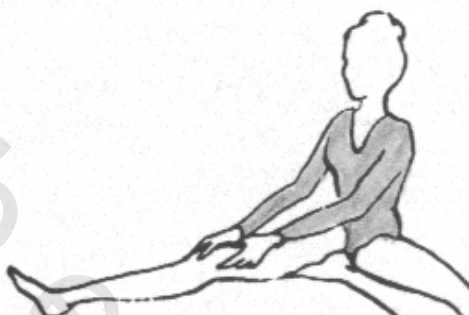
وأمسك بأي جزء
تستطيع مد رجلك اليمني
دون بذل جهد كبير.



4- أثن كوعك إلى الخارج وأسحب
جذعك ببطء إلى تحت
تستطيع دون بذل جهد

أبق على هذا الوضع دون

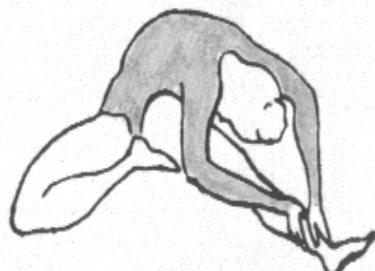
تحرك.



6- قم بالحركة ذاتها ولكن بالرجل اليسرى في هذه المرة.

5- أترك رجلك وأستقم ببطء.

كرر الحركة.



شد الساق بالتناوب:

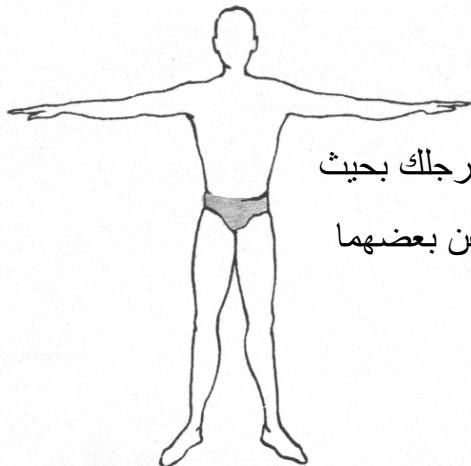
يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية.

- يزيل التوتر والتعب في الساقين.
- يساعد على إزالة الوزن.
- يقوي الفخذين.

10- الانحناء الجانبي

عد إلى 5 في كل الحركات كرر التمرين من 3 مرات، على

الجانبيين بالتناوب.

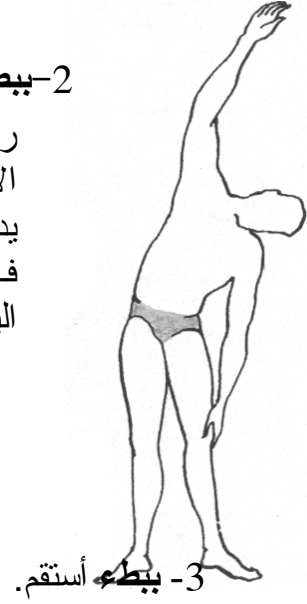
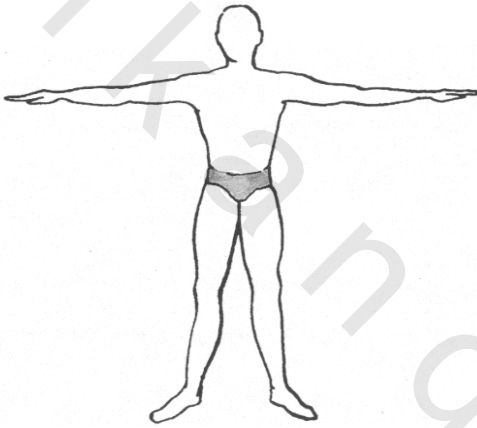


1- قف مستقيماً، مد رجلك بحيث

تكون قدماك بعيدتين عن بعضهما

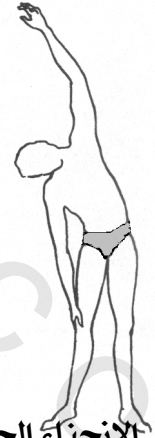
أرفع يديك إلى مستوى كتفك راحتا
يديك متوجّهتان إلى أسفل.

2- **ببطء** أنحني إلى الجانب الأيسر من الخصر، أبق
ركبتك مستقيمتين. ارفع ذراعك
الأيمن فوق رأسك، حاول أن تجعل
يدك اليسرى تلامس ركبتك اليسرى أو
فخذك، أجعل رقبتك تنحني بانحناءة يدك
اليسرى.



3- **ببطء** أستقم.

4- قم بالحركات ذاتها إلى الجانب الأيمن هذه المرة.



الانحناء الجانبي

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية: يحقق ما يلي في الخصر والوركين
- يزيل التصلب.
- يزيل الوزن.
- يقهر الترهل ويشد الجسم.

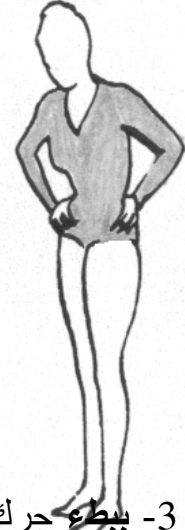
11- الالتواء الدائري

عد إلى 5 عندما تصل إلى أقصى وضع. كرر التمرين 4 مرات في حركة مستديرة معاكسة.

1- قف مستقيماً قدمك ملتصقتان ببعضها، ويداك على وركيك.



2- انحني إلى الأمام قليلاً، وأبق في وضعك.



3- ببضع حرك جسمك بحركة دائرية بحيث تشكل 90 درجة إلى اليمين، أبق ركبتيك مستقيمتين ولا تحرك رجليك... جذعك وحده يلتوي ويستدير، أبق في وضعك قليلاً.

4- أدر جذعك إلى الوراء بحيث يشكل 180 درجة،

أبق في وضعك قليلاً.



5- أدر جذعك إلى اليسار بحيث يشكل 90 درجة،
أبق في وضعك قليلاً.



6-قم بدائرة أوسع هذه المرة وذلك بالانحناء إلى الأمام
أكثر مما سبق في [الشكل رقم 2].



7- أستمروا في دائرة أوسع وذلك بتحريك جذعك
دائرياً إلى اليمين بحيث يشكل 90
درجة أكثر من [الشكل رقم 3] أكمل حركة
الدائرة.

الالتواء الدائري

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- يخفف الوزن.
- يقوي الخصر.
- يزيل التوتر.
- يقوي عضلات الظهر والبطن.

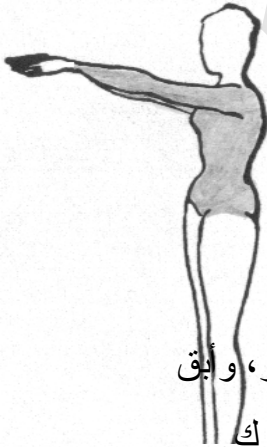
12- الالتواء وقوفا

عد إلى 10 في الالتواء، أبق في أقصى وضع لغاية 10 وإلى الأمام لغاية 10... كرر التمرين مرتين لكل جانب.

ملاحظات:

المحافظة على التوازن على أصابع القدمين أمر ليس بالسهل في الوهلة الأولى ولكن باستمرار التمرين يمكنك أن تنجح، عندئذ يمكنك أن تتمرن على الالتواء على أصابع القدمين بالاتجاه إلى الجانبين. لا تياس أبداً ولا تضحك على نفسك إذا فقدت توازنك في التمرين.

أنهض ومن النقطة التي فقدت فيها توازنك تابع تمرينك.



1- قف مستقيماً، وقدماك ملتصقتان ببعضهما، أرفع ذراعيك ببطء إلى مستوى كتفيك، أنظر إلى ظاهر يديك.

2- ببطء، أدر ذراعيك وجذعك

90 درجة إلى اليسار، وأبق

محدقاً بظاهر يديك، لا تحرك

الرجلين، أبق في أقصى هذا

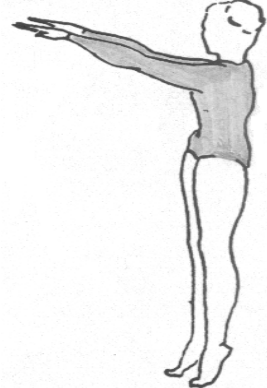
الوضع.



3- ببطء. أرجع إلى وضعك الأمامي الأول.

4- أرتفع على أصابع قدميك وحاول أن تستدير

بالطريقة ذاتها 90 درجة إلى اليمين، وأبق



في أقصى هذا الوضع، عد إلى الوضع
الأمامي الأول وأنت مازلت على أصابع
القدمين، أخفض رجلك وذراعيك أسترح وكرر
التمرين.

الالتواء وقوفا

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- يخفف الوزن في الخصر.
- يخفف المرونة في العمود الفقري.
- يعيد التوازن والرشاقة والوقفة بحيوية وشباب.

13- تمديد الذراع والرجل

عد إلى 10 في بلوغك أقصى الوضع. كرر التمرين 3 مرات في

كل جانب.

ملاحظات:

تمرن على إجراء هذا التمرين بدون الاستناد إلى حائط.

1- قف مستقيماً، أسند جانبك الأيمن إلى الحائط أو على الكرسي أو إلى الطاولة.

2- **ببطء**. أرفع ذراعك اليمنى مستقيمة إلى

فوق رأسك بدون ثني الكوع.

3- **ببطء** أرفع رجلك اليسرى
[أمسك قدمك اليسرى بيدك
اليسرى].

4- **ببطء** مد ذراعك اليمنى ورأسك قليلاً إلى الخلف،

وبرفق أسحب قدمك اليسرى إلى أعلى خلفك.

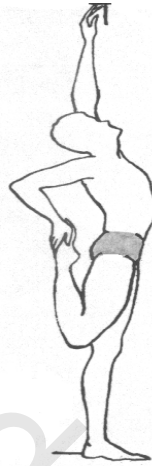
5- ببطء عد إلى وقفتك الطبيعية،

وأسترح عدة ثوان، ثم أعد الكرة.



6- نفذ الحركات ذاتها

إلى الجانب الآخر.



تمديد الذراع والرجل

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- يزيل التوتر بسرعة في الظهر والكتفين.
- ينمي الصدر والتدينين.
- يعزز توازنك ويحسن وقفتك.

14- الأسد

عد من 30 على 60 ثانية عندما تصل إلى أقصى وضع، وقم بالتمرين من 3 إلى 5 مرات.

ملاحظات:

يجب مد اللسان إلى أبعد مسافة بقوة لتحقيق الفائدة.



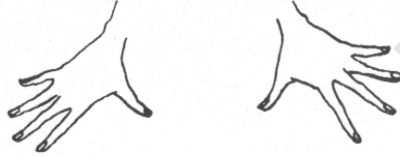
1- استرح في وضع زهرة اللوتس أو وضع

الساقين المتقاطعتين. ثم ضع يديك

على ركبتيك.



2- مد أصابع يديك بعيدا عن بعضها ومل للأمام قليلاً. وسع عينيك، مد لسانك إلى الخارج وشدة إلى أسفل بقوة وأبق على وضعك قليلاً.



3- ببطء شديد أسحب لسانك، وأرخ عينيك وأصابع

يديك. كرر التمرين.



الأسد

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- يقوي عضلات الوجه والعنق بكاملها.
- يساعد على إزالة التجاعيد.
- يحسن الدورة الدموية والبشرة.

15- حركات العنق

عد من 20 إلى 40 ثانية، كلما وصلت إلى أقصى الوضع، قم بالتمارين من مرتين إلى ثلاث مرات.

1- ضع كوعيك على سطح [أرض، طاولة،



مكتب .. الخ] ينبغي أن يكون الكوعان قريبين من بعضهما، أشبك يديك معاً وأحن مؤخرة رأسك عن قمة الرقبة وأدفع برأسك إلى أسفل إلى أن تصل ذقنك فوق قمة صدرك، أغلق عينيك، لا تبذل جهداً. وأبق في هذا الوضع حين تبلغ أقصاه قليلاً..... استرح ببطء.

2- لا تحرك ذراعيك، أدر رأسك **ببطء** وأرح

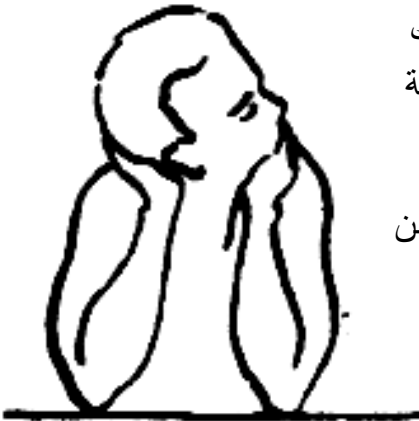
ذقنك على راحة يدك اليمنى. وأجعل يدك اليسرى تسند بقوة مؤخرة الرأس. أدر رأسك **ببطء** بيديك إلى أبعد ما يمكن يميناً دون بذل جهد كبير، أبق عينيك مغلقتين، حين تصل إلى أقصى الوضع.



أبق قليلاً عليه، ثم أرجع إلى الوضع الأول **ببطء**.

3- لا تحرك ذراعيك، أدر رأسك

ببطء وأرح ذقنك على راحة يدك اليسرى، أسند يدك اليمنى بقوة على مؤخرة الرأس، أدر الرأس في **بطء** بيديك إلى أبعد ما يمكن



يساراً دون بذل جهد كبير، أبق
عينيك مغلقتين حين تبلغ أقصى
الوضع، أبق عليه قليلاً ثم أرجع ببطء إلى
وضعك الأول. كرر الحركات.

حركات العنق:

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:
- يزيل التصلب والتوتر من الرقبة كلها.

16- الجراحة كاملة

عد إلى 5 في رفع الرجلين وأبقهما في ذلك الوضع حتى تعد إلى 5 وأنزلهما وعد 5. كرر التمرين 3 مرات [راجع وضع الجراحة الأول في التمرين رقم 6]

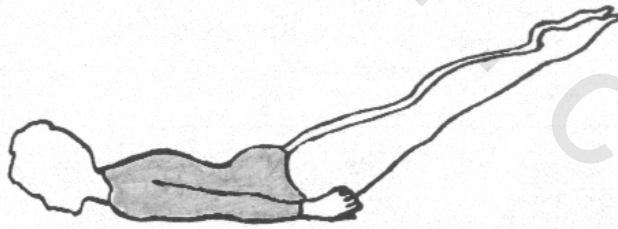
ملاحظات:

العضلات التي تحقق هذا التمرين بدقة وتكسبك فوائد عظيمة ستقوى على التكرار وترتقي. لا تيأس إذا وجدت هذه العضلات ضعيفة في أثناء محاولتك.

1- استلق على بطنك، ضع ذقنك على الأرض، شد قبضة يديك ومدد ذراعيك إلى جانبيك، على أن تكون كل يد متجه إلى أدنى قرب الجانبيين.



2- اضغط قبضتيك بقوة على الأرض وحاول أن ترفع رجلتيك معاً عن الأرض مبقياً ركبتيك مستقيمتين، أبق ذقنك في موضعها على الأرض لا ترفع رأسك، حين تصل إلى أقصى الوضع أبق قليلاً.



3- ببطء أخفض رجلتيك على الأرض ، أسترخ إلى أن تصبح مستعداً لتكرار التمرين.



الجرادة الكاملة

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

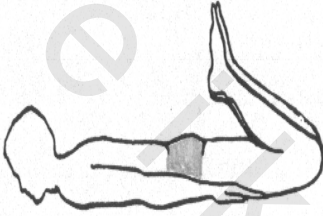
- تخفف الوزن .
- تقوي الرجلين والفخذين والوركين والردفين كثيرا وتتميزها وتبرز شكلها.

17- القوس

عد من 10 إلى 20 ثانية في أقصى الوضع وكرر التمرين 3 مرات.

ملاحظات:

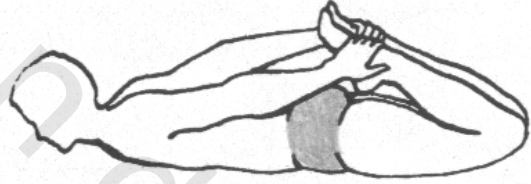
من الضروري تأدية القوس البدائي أولاً، العضلات التي ترفع الركبتين تقوى تدريجياً وتنمو في ممارسة تمرين الجراحة.



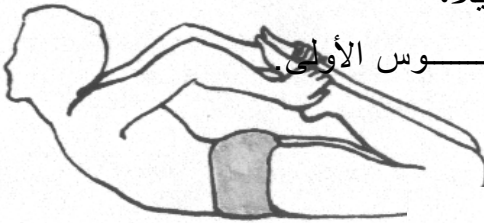
1- أستلق على بطنك، ذراعيك إلى

الجانبين وذقنك على الأرض، أثني
الرجلين عند الركبتين وأنزلهما بحيث
يصبح الكعبين مواجهين لردفيك.

2- مد يديك وحاول أن تمسك
القدمين بيديك.



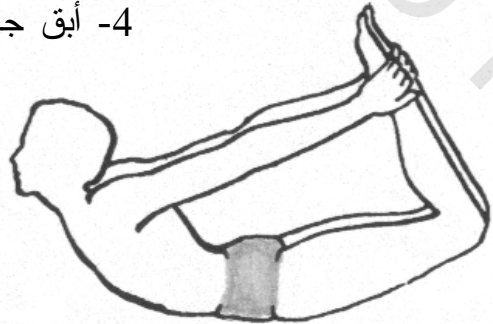
3- أمسك قدميك بيديك بقوة وليونة، أرفع جذعك عن الأرض وأثن رأسك
إلى خلف، أبق على هذا الوضع قليلاً،



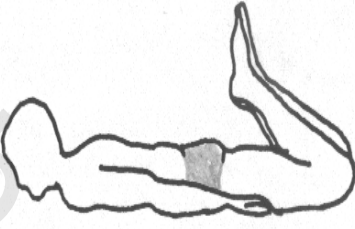
هذا هو تمرين القوس الأول.

4- أبق جذعك مرتفعاً وحاول الآن أن

ترفع بيديك ركبتيك
عالياً، أبق ركبتيك
قريبتين من بعضهما بقدر



الامكان، وحاول أن تصل إلى أقصى الوضع.



5- أخفض ركبتيك وذقنك ببطء

إلى الأرض، أترك قدميك وبيطء
أنزل رجليك ويديك إلى مكانهما
على الأرض.

القوس

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- يقوي العمود الفقري وخاصة في منطقة الجذع وينمي الصدر والثديين
ويحسن الوقفة.

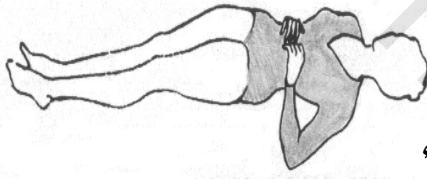
18- توجيه قوة الحياة

عد إلى 10 في الزفير إلى 3 لنقل أطراف الأصابع، عد إلى 10 في الشهيق.

كرر التمرين من 10 إلى 25 مرة، بإمكانك أن تلجأ إلى هذا التمرين في أثناء النهار كلما رغبت في ذلك.

ملاحظات:

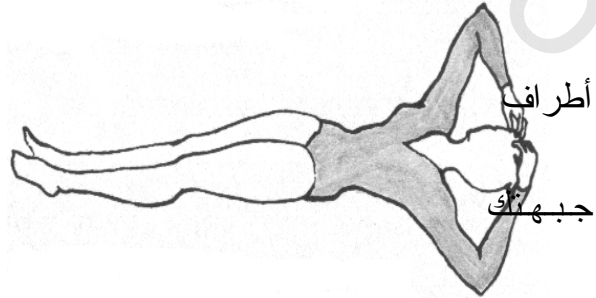
للاستفادة من هذا التمرين عليك أن تركز ذهنك بعناية كبيرة على الحركات وتحاول دائماً أن ترى الضوء وتتخيله، هذه القدرة في الرؤى ستصبح سهلة،
كرر التمرين.



1- أستلق على ظهرك، أغمض عينيك، ضع أطراف أصابع يديك على طرف قفص الصدر، أزفر الهواء ببطء وتخليل ضوءاً أبيض يمتد من فم المعدة من خلال أطراف أصابعك.

2- ببطء أنقل

أصابعك إلى



وأشهب وأنت

تتخليل

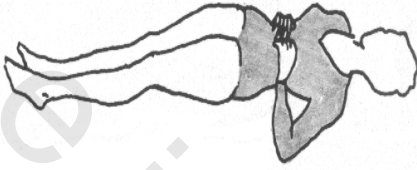
الضوء الأبيض

ينساب

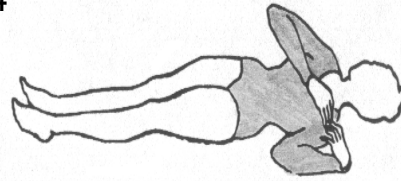
إلى الرأس.

3- أعد أطراف أصابعك

إلى قفص الصدر وكرر
العملية.



4- في أثناء الشهيق
يمكنك أن توجه أطراف
أصابعك إلى أي قسم من
جسمك من أجل مساعدتك على
التخلص من التوتر أو الألم
أو الانزعاج.



توجيه قوة الحياة

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- يكسبك الهدوء والطمأنينة بتوجيه القوة من قفص الصدر إلى الرأس أو
إلى حيث أنت بحاجة إليها.

19- وقفة الكتف

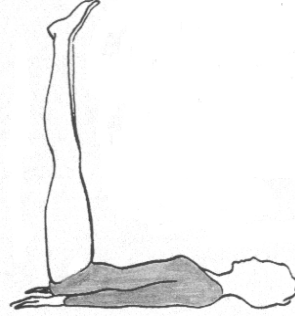
ابدأ بـ 30 ثانية وأنت في أقصى وضع لك ومد الوقت تدريجياً
إلى أن تستطيع تحقيق الوقفة مدة من الزمن تتراوح بين 3 و5 دقائق.

1- أستلق على ظهرك،

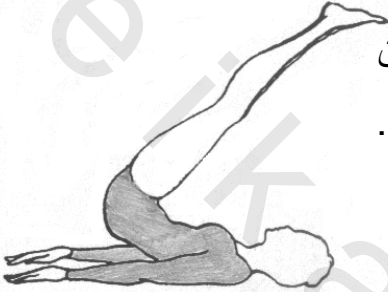


وذراعاك إلى جانبيك،
وأجعل جسمك ليّنا.

2- أدر راحتيك إلى أسفل،
اجعل رجليك وعضلات بطنك
صلبة وأرفع رجليك ببطء إلى فوق
دون ثني الركبتين إلى أن تشكل بهما
زاوية قائمة مع جذعك.



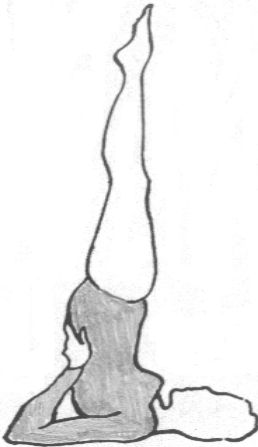
3- أضغط على الأرض براحتيك وحاول أن
ترفع خصرك ووركك عن الأرض.



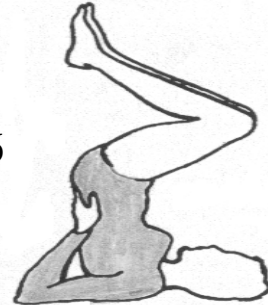
4- أرفع زنديك وأسند بيديك خصرك
وقوم نفسك **ببطء**، توقف وأبق على
الوضع الذي تمكنت من بلوغه أيا كان.



5- وإذا تمكنت فلا بد من أن تقوم جذعك أيضا
لتجعله في شكل عمودي. أبق في وضعك هذا
قليلا، أغمض عينيّك وركز نفسك على تنفس
بطيء إيقاعي.



6- أثني ركبتيك و**ببطء** أثني ركبتيك نحو رأسك.



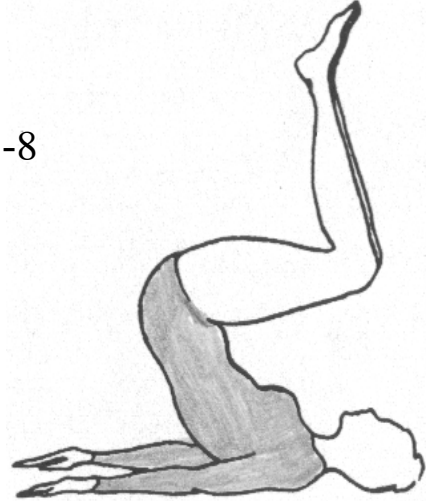
7- أخفض ركبتيك إلى أن تصلا إلى أقصى ما يمكنك

تحقيقه.



8- ارجع يديك إلى الأرض

وراحتيهما إلى أسفل وأعد
جذعك إلى الأمام **ببطء** فيما
أنت تسيطر على جميع
عضلاتك، قوس
رقتك إلى الخلف فيما
أنت تعيد جذعك إلى الأمام لمنع
رأسك من الابتعاد عن الأرض.



9- حين يصل الخصر والركبتان إلى الأرض

ارفع رجليك واخفضهما **ببطء** إلى الأرض.



10- أرخ الآن جسمك تماما.



ملاحظات:

إن أية زاوية تصل إليها في هذه "الشكلية" هي أفضل من لا شيء وبالتدريج يمكنك أن ترفع جسمك أكثر، إذا لم تتمكن من رفع خصرك عن الأرض في البداية يمكنك أن تدفع رجلك بسرعة إلى الخلف وتعطي خصرك ارتفاعاً عن الأرض. وإذا لم تقلح يمكنك أن تسند رجلك على حائط أو ترفعها تدريجياً على الحائط حتى يمكنك تشكيل زاوية مهما كانت درجتها، كنت تشكو حالة في القلب أو ضغطاً في الدم ينبغي عليك أن تستشير طبيبك قبل قيامك بمحاولة.

وقفة الكتف

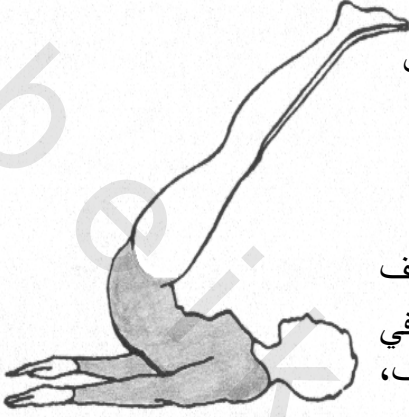
يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- تحفز الغدة الدرقية.
- يُحسّن توزيع الدم في المناطق العليا من الجسم وكذلك تُعشّش وتُحفّز الأعضاء والغدد العديدة.

20- المحراث

ابدأ بـ 20 ثانية في وقفتك القصوى ثم مد الوقت بالتدريج إلى الدقيقة كرر التمرين من 2 إلى 3 مرات.

1- أستلق على ظهرك، الحركات الثلاث الأولى مماثلة لوقفة الكتف.

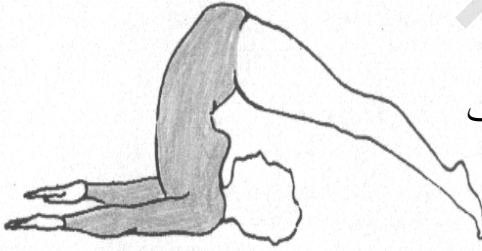


2- بدلا من تقويم جذعك كما في وقفة الكتف أبقي راحتي اليدين على الأرض وأستمر في مد الرجلين إلى أبعد ما تستطيع نحو الخلف، لا تحن الركبتين.

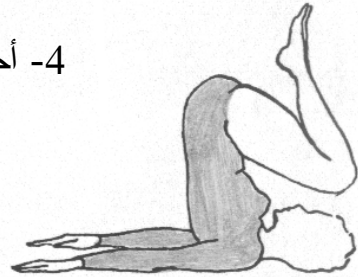


3- حاول أن تجعل القدمين

تلامسان الأرض من الخلف إذا أمكن ذلك، أبقي في وضعك هذا دون تحرك.



4- أحن ركبتك وأنزلهما نحو جبهتك، ومن هذه النقطة أعد جسمك بكاملة وببطء إلى



وضعه في البداية على الأرض كما هي
الحال في وقفة الكتف.

ملاحظات:

لا عجلة في بلوغ أقصى الوضع [الشكل رقم 3]. قم بالتمارين
إلى حيث يمكنك أن تصل وأحتفظ بركبتك مستقيمتين وأبق في وضعك
قليلاً. لا تبذل جهداً، بالتمارين تدريجياً يمكنك أن توصل قدميك إلى
الأرض.

المحرات

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- يكسب العمود الفقري والظهر والرقبة قوة ومرونة بشكل كبير.
- يحسن الدورة الدموية وينمي عضلات البطن ويقويها.

21- انحناء الورك

عد إلى 5 في جميع الحركات كرر التمرين 5 مرات في كل

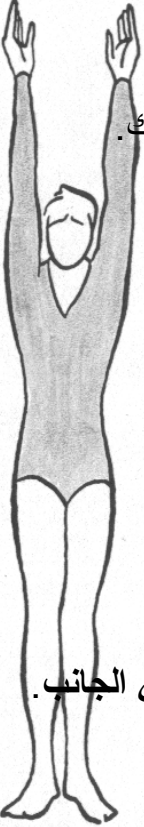
جانب.

1- قف مستقيماً وقدمك ملتصقتان ببعضهما، أرفع ذراعيك فوق رأسك بحيث تصبحان متوازيتين كما تصبح راحتك متواجهتين.



2- أبق ركبتيك مستقيمتين وأنحني من الخصر ببطء إلى الجانب الأيسر وأسمح لركبتك أن تكون لينة.

3- ببطء قوم جذعك.



4- حقق الحركات ذاتها

ولكن إلى الجانب الأيمن في هذه المرة.



ملاحظات:

في كل تكرار حاول أن تميل قليلاً إلى أقصى حد في الجانب.

انحناء الورك

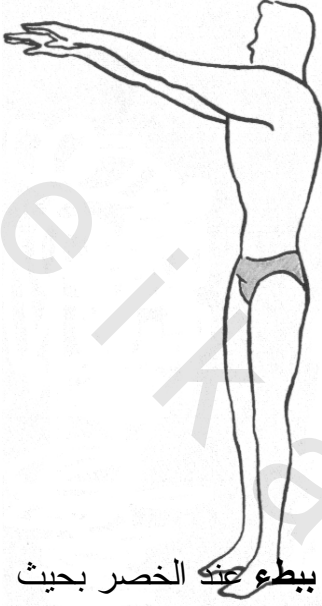
يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- يخفف السمنة عند الخصر ويزيل الترهل ويشدد الجانبين.

22- وقفة ريشي

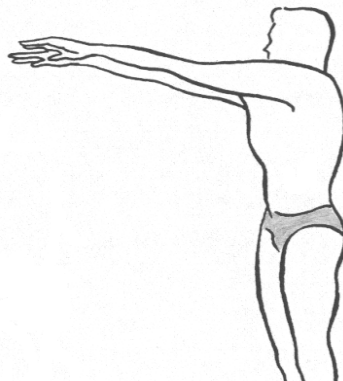
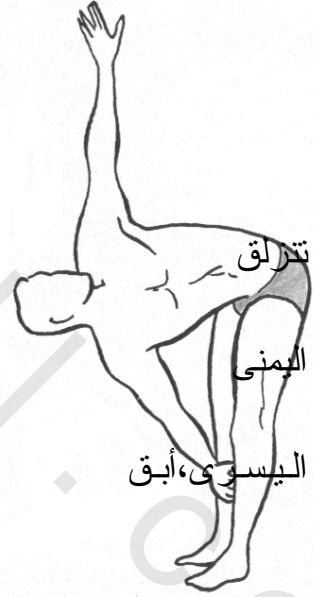
عد إلى 5 في جميع الحركات، كرر التمرين 5 مرات لكل جانب.

1- قف مستقيماً وقدمك مبتعدتان قليلاً
وارفع ذراعيك.



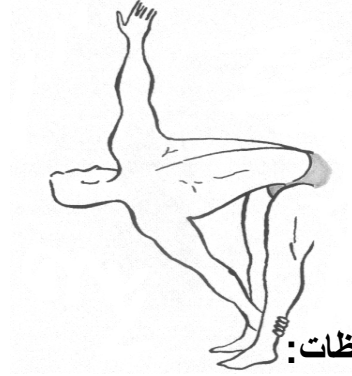
2- انحن ببطء عند الخصر بحيث

اليد اليمنى إلى خلف سماعة رجلك
وتتطلع العينان نحو يدك
الركبتين مستقيمتين.



3- ببطء قوم جذعك ومدد ذراعيك.

4- كرر الحركة مع الجانب الآخر.



ملاحظات:

أولاً أن تنحني قليلاً إلى ابعد مدى في كل تكرار. تذكر بأن تدير رأسك بحيث تتمكن عيناك من رؤية يديك عند بلوغ أقصى الوضع.

وقفة ريشي

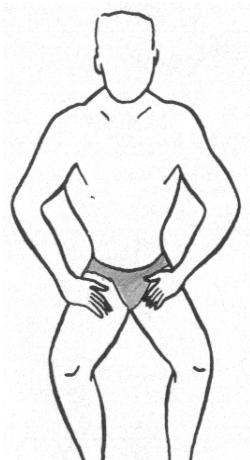
يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- تحدد شكل الجسم.

- تكسبك التوازن والرشاقة والوقفة الصحيحة.

23- (أ) - وقفة امتصاص البطن

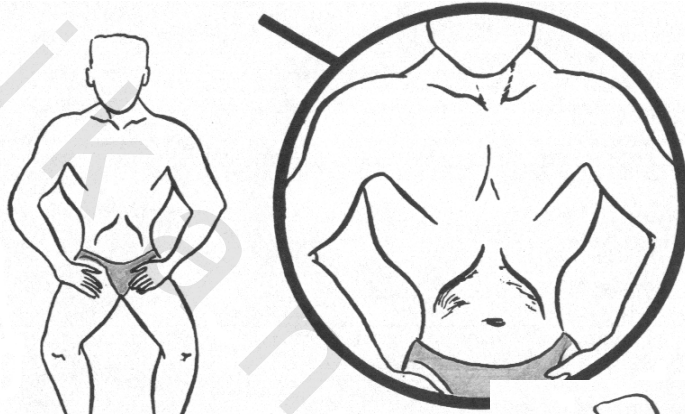
كرر التمرين 10 مرات في كل زفير، أدى من 30 إلى 70 حركة.



1- اجعل جسمك في وضع القرفصاء كما تري في الرسم، وأجعل ركبتيك منحنيتين قليلاً وضع

يديك في أعلى فخذيك، وجميع أصابعك متوجهة إلى أسفل.

2- أزر وأخرج كل الهواء من صدرك وأسحب البطن إلى الداخل [مع تقليصها].



3- مدد البطن إلى الخارج بحركة تكرار الحركة

10 مرات في إيقاع متزن، قوم نفسك،



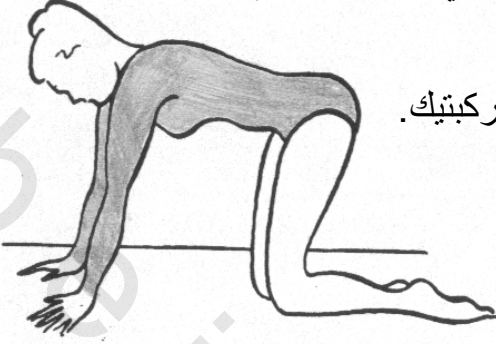
وقفة امتصاص البطن

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- يخفف السمنة ويشد عضلات البطن.
- يعزز الأعضاء والأمعاء.

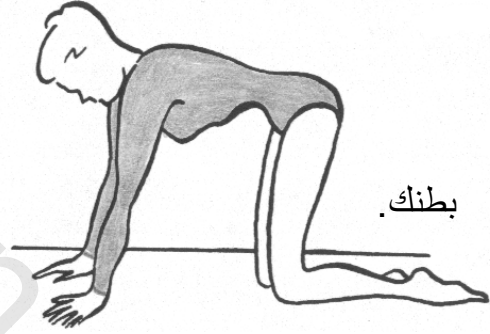
23- (ب) - امتصاص البطن على الأربع

كرر التمرين 10 مرات في كل زفير أدي من 30 إلى 70 حركة.



1- أجعل جسمك قائماً على يديك وركبتيك.

2- أزر الهواء تماماً وأمتص

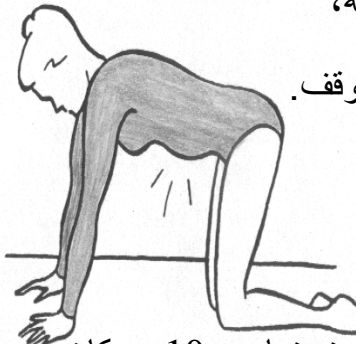


بطنك.

3- مدد بطنك إلى الخارج بحركة قوية،

كرر الحركة إيقاعياً 10 مرات دون توقف.

أجلس على ركبتيك وأسترح.



كرر التمرين في مجموعات كل واحدة منها من 10 حركات.

ملاحظات:

تذكر أن تزفر الهواء بكاملة من الرنتين وتبقية خارجها في كل مجموعة من 10 حركات، لا تضحي بالحركات الإيقاعية القوية من أجل السرعة، حافظ عليها بقدر الامكان.

وقفة امتصاص البطن على الأربع

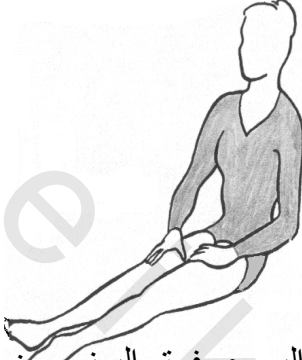
يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- يخفف السمنة ويقوى عضلات البطن.
- يعزز الأعضاء المعدة.

24- الالتواء البسيط

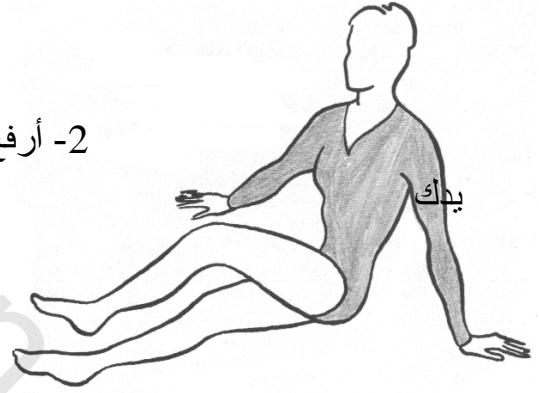
عد إلى 5 عند بلوغ أقصى الوضع، كرر التمرين 3 مرات على كل جانب.

1- أجلس على الأرض ومدد رجليك أمامك.



2- أرفع رجلك اليسرى فوق اليمنى وضع

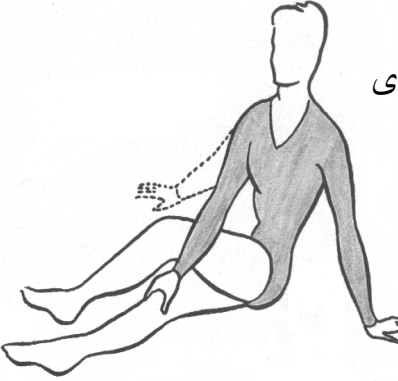
اليمنى على الأرض قرب جانبك.



3- ارفع يديك اليمنى فوق ركبتيك اليسرى

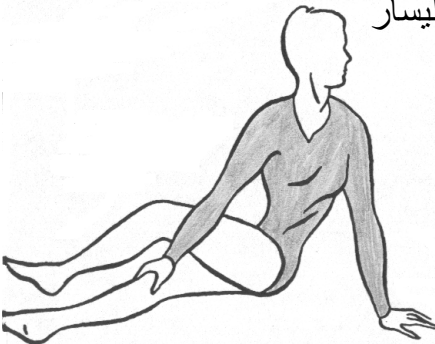
أمسك بها ركبتيك اليمنى

ورجلك اليسرى بينهما.

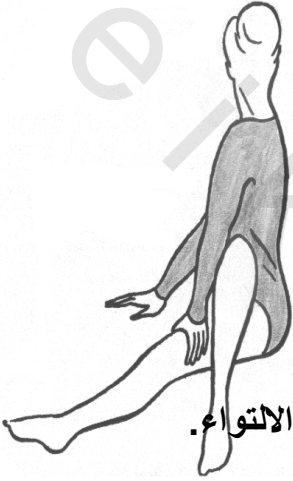


4- ببطء أدر رأسك ولف جذعك إلى اليسار

بقدر المستطاع.



5- أرجع رأسك وجذعك إلى حيث كانا، أسترح قليلاً
وكرر التمرين.



6- قم بالحركات ذاتها ولكن إلى الجانب الآخر
في هذه المرة.

ملاحظات:

تذكر بأن تدير رأسك إلى أبعد ما يمكنك عن الالتواء.

الالتواء البسيط

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- يكسبك مرونة كبيرة في العمود الفقري ويقوي فقرات العمود.

25- (أ) - تمرين الأصابع

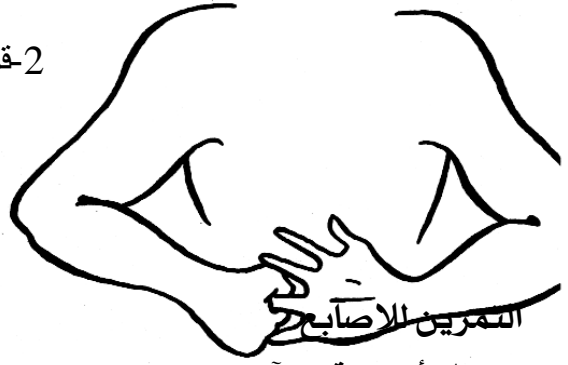
كرر التمرين مرتين مع كل إصبع.

1- أمسك كل إصبع من أصابع يديك

اليمنى بيدك اليسرى وشدها برفق.



2-قم بالحركات ذاتها أصابع
اليـد الأخرى.



يمكنك أن تتوقع الآتي:

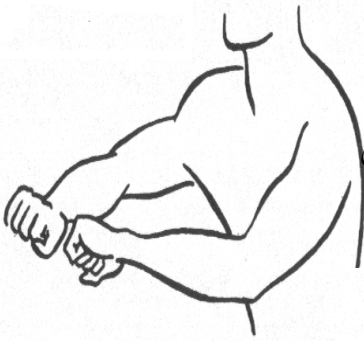
- يزيل تصلب الأصابع ويجعلها مرنة وسريعة الحركة.

25- (ب). تمرين المرفقين

كرر التمرين خمس مرات.

1- قرب ذراعيك إلى بعضهما

والقبضتان مطبقتان والكوعان
منحنيان كما هو موضح في
الرسم.



2- قوم ذراعيك لتمرن



قم بأدائها خمس مرات



3- أعد الذراعين إلى حيث بدأت في الأول وكرر التمرين.

تمرين للمرفقين

يمكنك أن تتوقع الآتي:

- يزيل تصلب المرفقين وتوترهما.

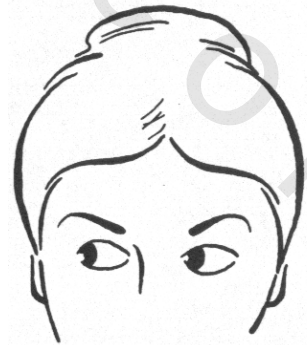
26- تمرين العين

توقف قليلاً عند كل حركة. كرر التمرين 10 مرات بحركة الساعة و10 مرات بالجهة المعاكسة لحركة الساعة.



1- حرك العينين إلى اعلي وتوقف ثانية علي هذا الوضع.

2- حرك العينين إلى أقصى اليمين وتوقف ثانية واحده.





3- حرك العينين إلى
أدنى وتوقف ثانية على
هذه الوضع.

4- أدرهم إلى أقصى اليسار وتوقف ثانية
على هذا الوضع.



ملاحظات:

1- حرك العينين لا الرأس.

2- بعد تكرار التمرين 10 مرات حرك العينين بالحركات المماثلة ذاتها
لكن إلى الجهة المعاكسة لحركة الساعة.

تمرين العين

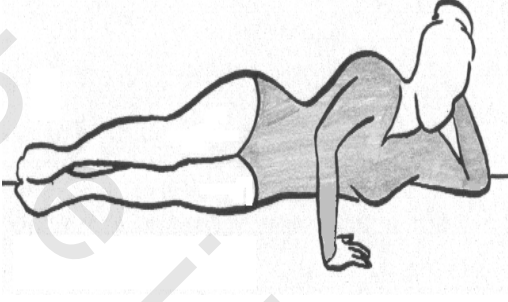
يمكنك أن تتوقع النتائج التالية:

- هذا التمرين يمرن عضلات العين يزيل التوتر في منطقة العينين.

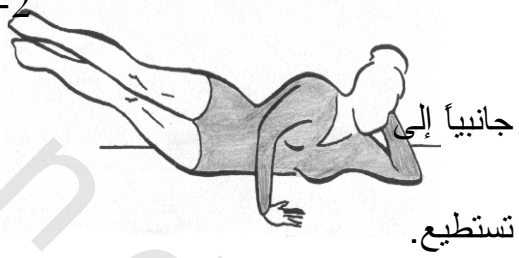
27- النهوض الجانبي

عد إلى 10 حين تبلغ أقصى ارتفاع، كرر التمرين 3 مرات على كل جانب.

1- أجعل جسمك في الوضع الظاهر في الرسم.

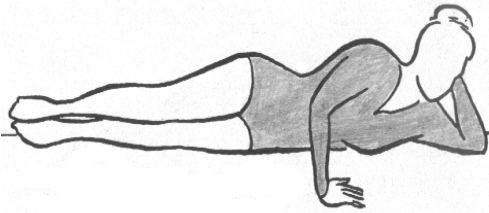


2- أضغط بيدك اليمنى وأرفع ساقيك أقصى ما

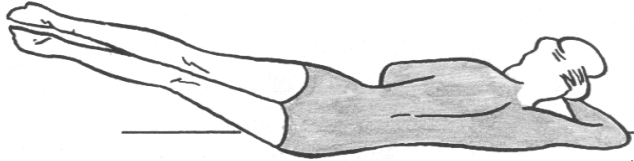


3- أنزلهما ببطء وأسترخ

قليلاً ثم كرر التمرين.



4- قم بالحركات ذاتها، ولكن على الجانب الأيمن في هذه المرة.



ملاحظات:

أنزل ساقيك مباشرة من ارتفاعهما دون أن تميل إلى اليمين أو اليسار. اضغط يدك بقوة على الأرض لتساعد في رفع الساقين.

النهوض الجانبي

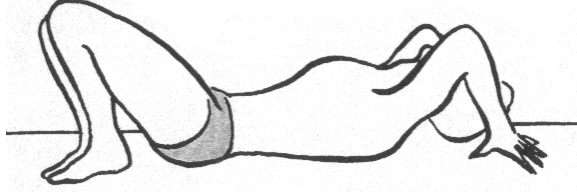
يمكنك أن تتوقع النتائج التالية:

- يقوي العضلات في الساق كلها والفخذين والوركين والردفين وينميها.

28- النهوض من الظهر

عد إلى 10 عند بلوغ أقصى الوضع كرر التمرين 3 مرات.

1- أجعل جسمك كما في الوضع الظاهر في الرسم .



2- أضغط ببديك وهما على الأرض قرب رأسك وبقدميك بقوة لكي ترفع جسمك بقدر الامكان عن الأرض، توقف في هذا الوضع قليلاً.



3- أنزل جسمك ببطء إلى حيث كان وأسترخ، ثم كرر التمرين.

ملاحظات:

قوس رقبتك قليلاً فيما أنت تنهض، وذلك يساعدك على الارتفاع أكثر إلى أعلى.

النهوض من الظهر

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- يقوى ويحافظ على مرونة العضلات والساقين والفخذين والردفين وأعلى الذراعين.

29- على الأربع

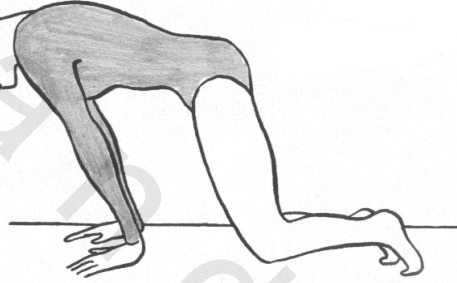
عد إلى 10 عند بلوغك أقصى الوضع كرر التمرين 5 مرات.

1- أجعل وضعك كما في الرسم

[لاحظ وضع أصابع القدمين].



2- حرك جذعك إلى الأمام بقدر ما تستطيع.



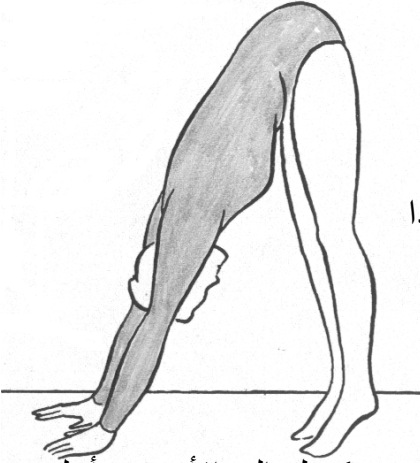
3- أرفع جسمك (الساقين والجذع)

إلى أعلى بقدر المستطاع

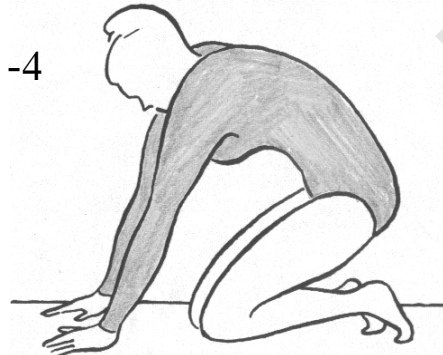
وقرب رأسك نحو ركبتيك

وعنك مرتخ، أبق على هذا

الوضع قليلا.



4- أخفض ركبتيك إلى الأرض وأجلس على كعبيك.



ملاحظات:

لكي تجعل الحركة أكثر قرب اليدين نحو الركبتين في كل تكرار.

على الأربع

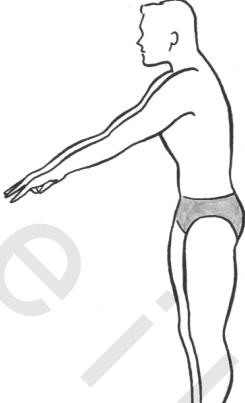
يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- تحافظ على العضلات في الذراعين والبطن والساقين وتقويتها.

30- مسك الساق

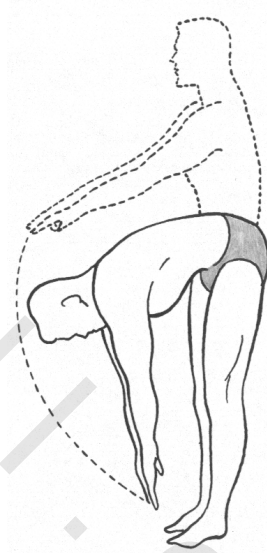
عد إلى 10 عند بلوغك أقصى الوضع كرر التمرين ثلاث مرات.

1- قف مستقيماً ومدد ذراعيك كما في الرسم.

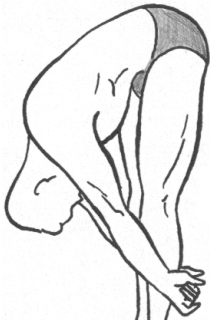


2- ببطء شديد أنحني إلى

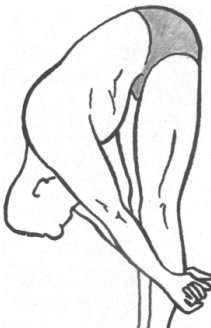
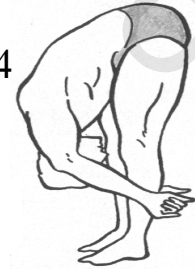
الأمام وأنزل جذعك إلى
أقصى ما تستطيع أبق
ركبتك مستقيمتين.



3- أمسك يديك خلف رجليك عند أقصى الوضع.



4- شد جذعك نحو رجليك إلى أقصى ما تستطيع دون
بذل جهد كبير توقف في الوضع قليلاً.



5- أرخ الشد ولكن أبق يديك ممسكتين

ببعضهما كما في الرسم كرر العملية 3

مرات. فك تشابك يديك وقوم جسمك ببطء

شديد.

مسك الساق

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- تكسبك مرونة عظيمة من امتداد العمود الفقري.

- تقوية العضلات وأربطة السيقان.

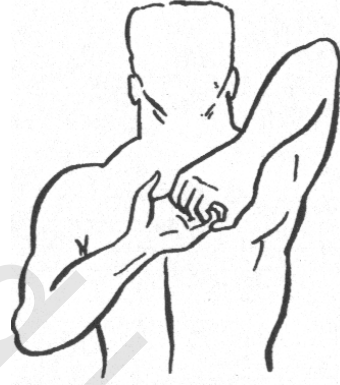
31- مسك اليدين خلف الظهر

عد إلى 5 عند بلوغك أقصى الوضع. كرر التمرين 5 حركات إلى أعلى و5 حركات إلى أسفل لكل جانب.

1- أجعل يديك خلف ظهرك كما هو موضح في الشكل.



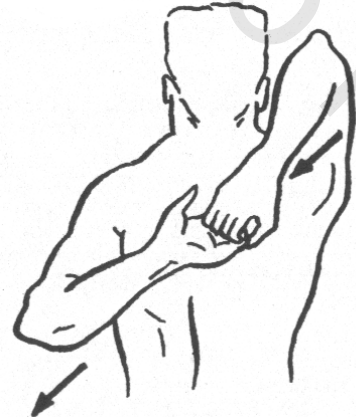
2- أشبك أصابعك ببعضهما.



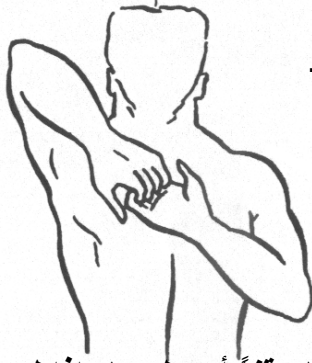
3- شد برفق بذراعك اليمنى الى فوق وتوقف في هذا الوضع قليلا.



4- شد برفق بذراعك اليسرى إلى تحت وتوقف قليلاً في هذا الوضع.



5- كرر الحركات في الجانب الآخر.



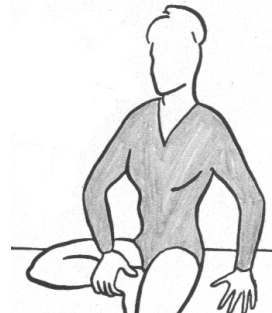
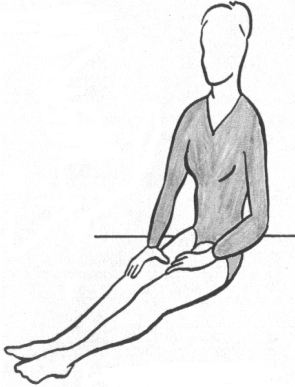
ملاحظات:

يمكن تحقيق هذا التمرين أما وقفاً أو جلوساً، إذا لم تصل اليدين إلى خلف الظهر فاستعمل منديلاً أو قطعة من القماش وأمسك طرفيها بيديك.

32- الالتواء الكامل

عد إلى 10 عند بلوغك أقصى الوضع. كرر التمرين 3 مرات في كل جانب.

1- أجلس على الأرض وساقاك ممتدتان أمامك.



2- ضع أخمص قدمك اليمنى بشدة
على أعلى جزء من داخل فخذك
الأيمن.

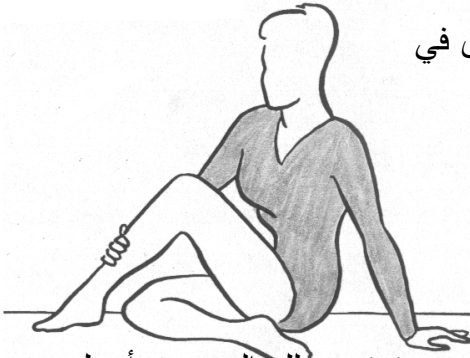


3- أجب قدمك اليسرى بحيث تستطيع
أن تمسك كاحلك الأيسر.

4- انقل قدمك اليسرى فوق ركبتك
اليمنى وضعها على الأرض.

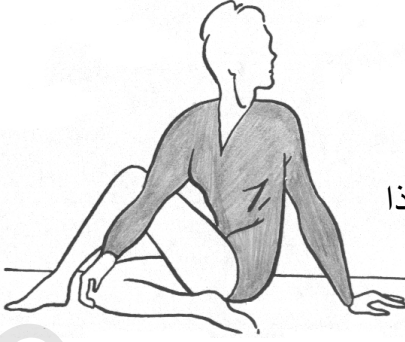


5- ضع يدك اليسرى على الأرض في
وضع ثابت.



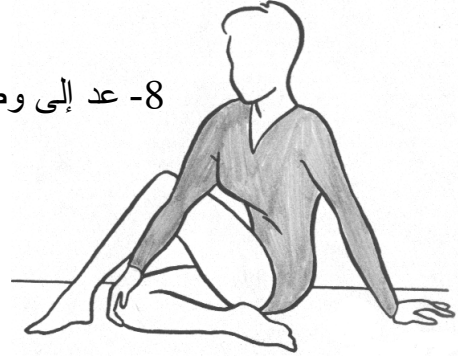
6- ضع ذراعك اليمنى فوق رجليك اليسرى وأمسك
ركبتك اليمنى بقوة.





7- **ببطء** اثني جذعك ورأسك إلى اليسار بقدر المستطاع وتوقف في هذا الوضع قليلاً.

8- عد إلى وضعك الأمامي وأسترخ ثم كرر التمرين.



9- قم بالحركات ذاتها ولكن إلى الجانب المعاكس في هذه المرة.



ملاحظات:

تذكر أن تدوير رأسك إلى أبعد ما تستطيع نحو جانبك عند الالتواء.

الالتواء الكامل

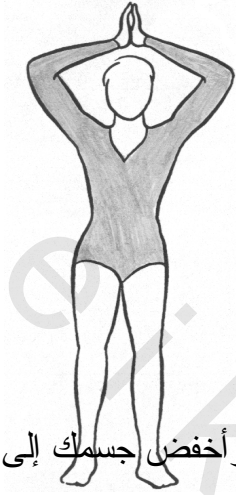
يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- يعزز مرونة العمود الفقري تعزيزاً كبيراً ويقوى فقرات العمود الفقري.
- ويحدد شكل الخصر.

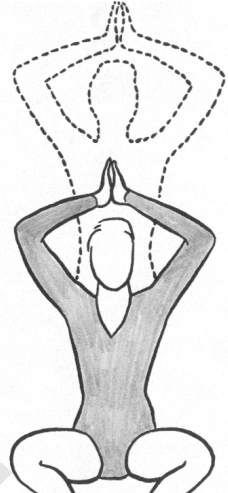
33- القرفصاء واليدان فوق الرأس

قم بالحركات بشكل مستمر. كررها 5 مرات.

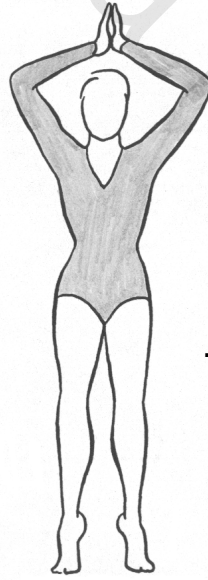
1- ضع راحتي يديك أمام بعضهما فوق رأسك كما ترى في الرسم [اليدان لا تلمسان الرأس].



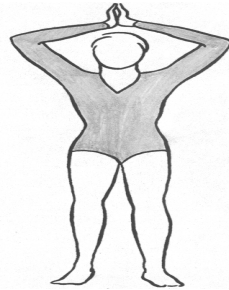
2- ببطء شديد أنثى ركبتيك وأخفض جسمك إلى أن تستقر على كعبيك [لاحظ وضع القدمين].



3- وببطء شديد أرفع جسمك على أن تقف على أطراف أصابع قدميك.



4- أخفض جسمك إلى في الوضع



رقم [1]

وكرر التمرين.

القرفصاء واليدان فوق الرأس

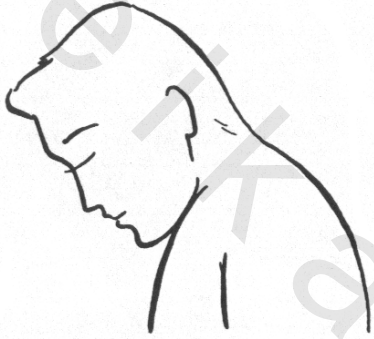
يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- تكسبك التوازن والرشاقة والوقفة الصحيحة وتقوى الساقين.

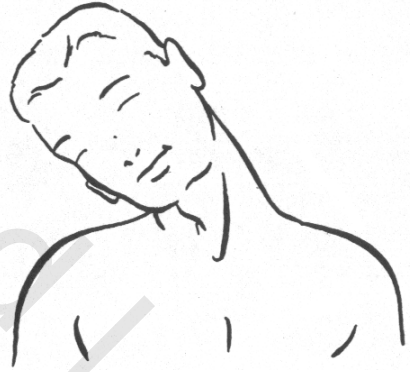
34- تحريك العنق دائرياً

توقف قليلاً في كل من الأوضاع الأربعة. كرر التمارين 5 مرات في اتجاه حركة الساعة و5 مرات في اتجاه معاكس. لحركة الساعة.

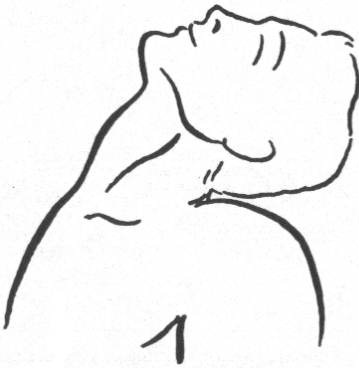
1- **ببطء** أثنى الرأس إلى الأمام ودع الذقن تستند على الصدر.



2- **ببطء** أدر الرأس إلى أقصى اليمين.



3- **ببطء** أدر الرأس إلى أقصى الخلف بشكل يشعرك بأن الذقن والحنجرة تتمددان.



4- **ببطء** أدر الرأس إلى أقصى اليسار.

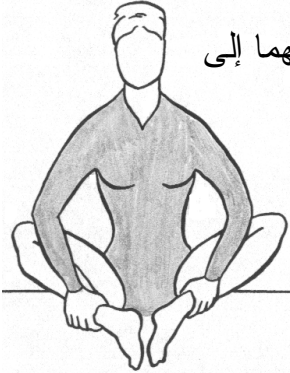


تحريك العنق دائريا
يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:
- يزيل التصلب والتوتر في الرقبة.

35- تمديد الركبة والفخذ

عد إلى 10 عند بلوغك أقصى الوضع كرر التمرين 5 مرات

1- ضع أخمصي قدميك بحيث يتواجهان وقربهما إلى بعض.



2- اجلس مستقيماً وضع يديك
المتشابكتين حول قدميك.



3- اسحب قدميك إلى أعلى برفق واترك
ركبتيك تتحنيان إلى أسفل وأترك بقدر
المستطاع توقف في هذا الوضع قليلاً.



4- استرخ وكرر التمرين



ملاحظات:

(تذكر) أبقِ جالساً في وضع مستقيم أثناء أداء التمرين حتى ولو
تحركت الركبتان قليلاً في البداية لا يتأس فإن هذا التمرين مفيد لك.

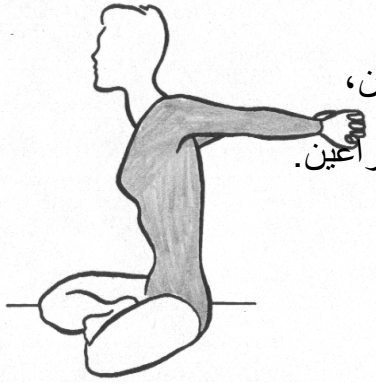
تمديد الركبة

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- شد وتقوية العضلات والأربطة في داخل الأفخاذ.
- مفيد للتصلب في الركبة.

36- تمديد الصدر جلوسا

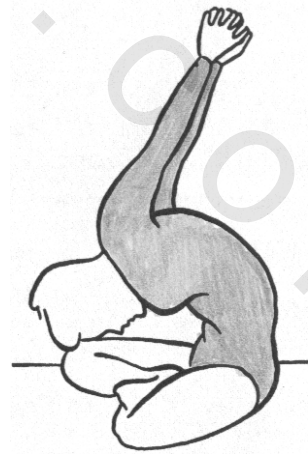
عد إلى 10 عند بلوغك أقصى الوضع. كرر التمرين بكل مواقفة مرتين.

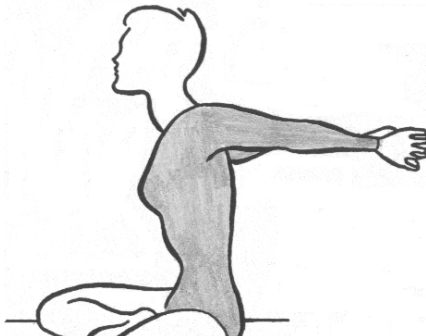


1- أجلس في وضع متشابك الرجلين، امسك يديك خلف ظهرك وأرفع الذراعين.

2- أثني الجذع إلى اليمين وببطء

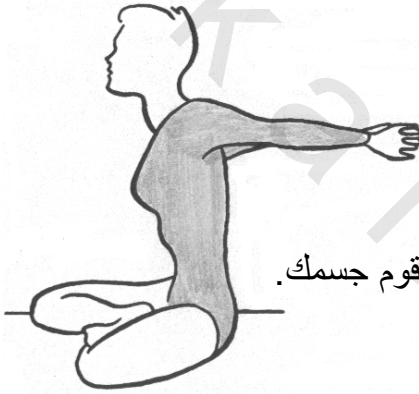
انحني إلى الأمام مع تمديد جبهتك نحو ركبتيك اليمنى بقدر المستطاع، توقف في هذا الوضع قليلا.





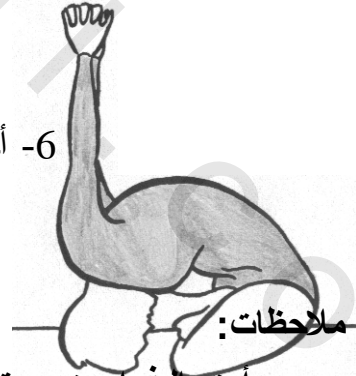
3- ببطء قوم جسمك.

4- لف إلى اليسار مع تمديد جبهتك نحو الركبة اليسرى بقدر المستطاع وتوقف في هذا الوضع قليلا.



5- ببطء قوم جسمك.

6- أجعل جبهتك ملامسة للأرض إذا أمكن ذلك، توقف في هذا الوضع قليلا كرر التمرين.



ملاحظات:

أبق الذراعين مرتفعتين ما دامت حركات الانحناء والتوقف قائمة، هذا تمرين ممتاز للذراعين والكتفين.
تمديد الركبة والفخذ

- يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:
- يمدد العضلات في الفخذين ويشد الفخذين.
 - ويزيل التصلب في الركبتين.

37- اجلس.... ارقد

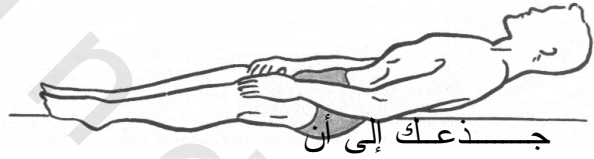
عد إلى 10 عند بلوغك أقصى الوضع. كرر التمرين بكاملة 5 مرات وأنت تقوم بجميع الحركات ببطء.

1- أجلس كما ترى في الرسم.



2- في حركة بطيئة جدا:

اخفض



جذعك إلى أن

يستلقى الظهر على

الأرض

حاول ألا تستعمل

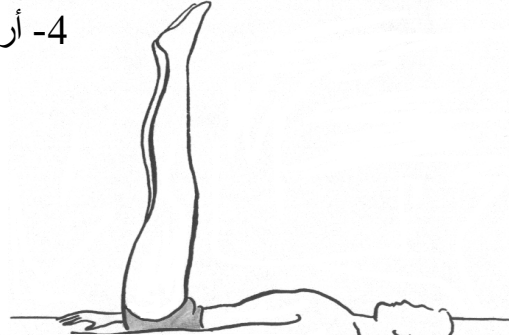
يديك في

الحركة.



3- أثنى جذعك، قرب الركبتين نحو البطن.

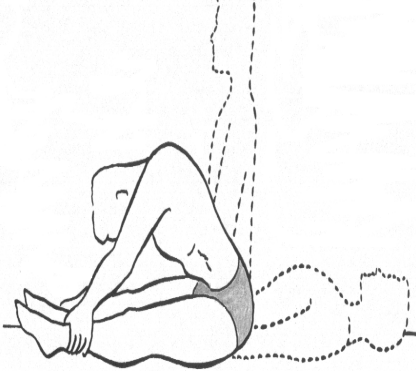
4- أرفع الساقين مستقيمتين في الهواء.



5- ببطء شديد أخفض الرجلين إلى الأرض.



6- أرفع الجذع ببطء دون استعمال يديك ومن وضع، أجعل يديك تنزلقان ببطء على الرجلين إلى أقصى ما تستطيع، توقف في هذا الوضع قليلاً.



7- ببطء قوم جسمك إلى الوضع الأول وكرر التمرين من أوله.



ملاحظات:

أرفع الرجلين قليلاً عن الأرض كما في الوضع رقم 5 وتوقف في هذا الوضع بضع ثوان وذلك لضبط القوة في أقصاها.

أجلس.... ارقد

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- يقوي الخصر والساقين ويحدد شكلها.

38- الساق على الساق

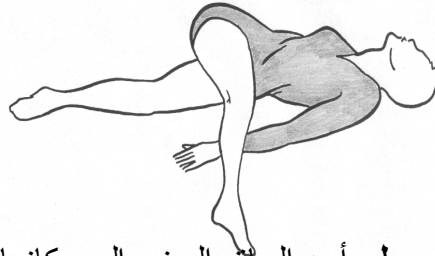
عد إلى 10 عند بلوغك أقصى الوضع، حرك الساقين بالتناوب وقم بالتمارين 5 مرات على كل جانب.

1- في وضع الرقود على الظهر أرفع الساق اليمنى كما ترى في الرسم.



2- **ببطء** أنزل الساق فوق الساق

الأخرى واجعلها تلمس الأرض
إذا، ابق كتفك على الأرض،
توقف في هذا الوضع قليلاً.



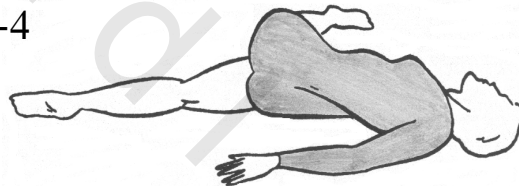
3- **ببطء** أعد الساق اليمنى إلى مكانها الأول

كما في الرسم رقم (1) ثم أخفضها **ببطء** أيضاً
إلى الأرض.



4- كرر التمرين ولكن بالساق

اليسرى في هذه المرة.



ملاحظات:

في أقصى الوضع كما في الرسمين رقم (2)، (4) حاول
الاحتفاظ بالساق مرفوعة نحو الرأس بحيث تشكل زاوية قائمة مع
الجسم وأحفظ كلا الكتفين على الأرض دون رفعهما.

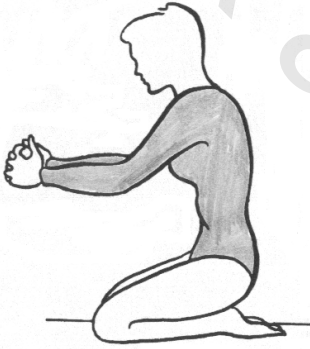
الساق على الساق:

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

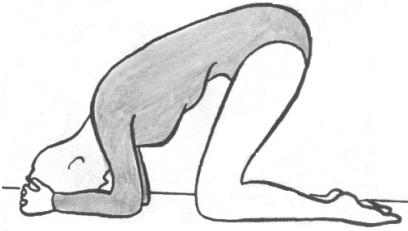
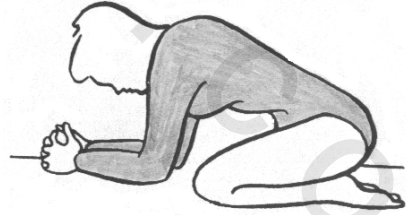
- تبرز الخصر والوركين.

39- وقفة الرأس

1- أجلس على كعبيك وأصابع يديك متشابكة.



2- أنثني إلى الأمام وأسند كوعيك وزنديك ويديك على الأرض أمامك بحيث تجعل وضعك في شكل مثلث.



3- أخفض رأسك إلى الأرض بحيث تلامس جبهتك الأرض

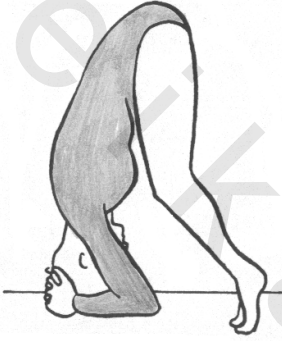
وتسند مؤخرة رأسك بأصابعك
المتشابكة.

4- فيما أنت تضع كل

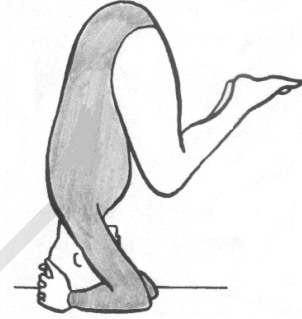
وزنك على زنديك أدفع
نفسك بأطراف أصابع
قدميك وأرفع جسمك كله
عن الأرض.



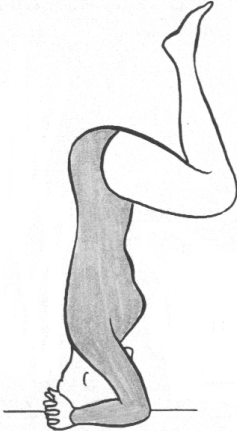
5- قدم قدميك ببطء على أطراف أصابعهما
إلى أن تقترب ركبتك إلى
صدرك بقدر الامكان، في هذا
الوضع تكون ركبتك منحنيتين
وساقيك مطويتين تلقائياً.



6- فيما أنت تحافظ على ساقيك مطويتين
أدفع نفسك بأصابع قدميك
وأنقل وزن جسمك كله على
زندك ورأسك، وفيما تكون ساقيك
وقدميك مطوية أرفعهما عن الأرض.



7- أستمروا في وضع وزنك كله على زنديك
ورأسك وأرفع ساقيك المطويتين إلى
أعلى إلى أن يستقيم جذعك تماماً
ولكن بشكل مقلوب هذه هي وقفة الرأس
المعدلة، وهي تمثل ما يجب عليك أن
تبلغ في المرحلة الأولى، لا تحول أن



تقوم ساقيك إلا أن تتقن تماما
الوصول إلى هذا الوضع.

8- لكي تحقق وقفة

الرأس الكاملة

من الوضع

في الرسم رقم

وذلك بتقويم

بيبء وأرفع

قليلا في كل

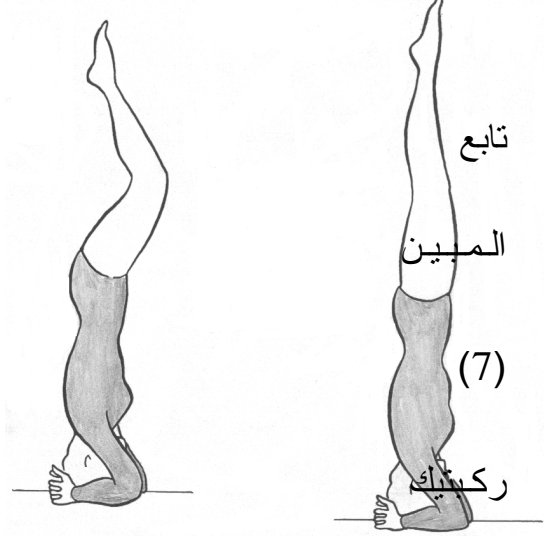
إلى أن يصل جسمك

إلى الوضع العمودي

التام، لا داع للسريعة

إتمام الوضع بكاملة

خذ وقتك ولا تيأس.



ساقيك

مرة

ملاحظات:

إذا لم تتمكن من بلوغ مرادك فيمكنك أن تحقق هذه الوقفة
بالاستناد إلى الحائط، وذلك بأن تضع نفسك على بعد 15 سنتيمتر من
الحائط وتوازن نفسك معتمد عليه إذا تمكنت أن تجتاز الأوضاع الخمسة

الأولى وتصل إلى الوضع السادس حتى الثامن، وإذا تمكنت من الوقوف على الرأس باعتمادك على الحائط يمكنك بعدئذ أن تبعد نفسك عن الحائط قليلاً وتتخذ من قدميك أداة لموازاة نفسك والحفاظ على توازنك في ذلك الوضع . ويمكنك أيضا أن تستعمل وسادة تحت رأسك لحمايته ولإبعاد الألم عنك، لا تقم بهذه التمرينات إلا وأنت متأكد من وجود وسادات وسجادات واقية حولك تحميك من الأضرار إذا سقطت.

هام جدا:

وقفة الرأس المعدلة أو الكاملة يجب إلا تتحقق إلا مرة واحدة في تمرين واحد، يقف المتمرن فيها مدة 15 ثانية ويضيف إليها 15 ثانية أخرى في الأسبوع إلى أن يصبح الوقت 3 دقائق، وحين تكون في وضع سليم عند قيامك بوقفة الرأس تستطيع إذا رغبت أن تبقى أكثر من 3 دقائق، وهذا أمر ممكن بشرط أن تحتفظ بساعة قريك لتدلك على الوقت وتشير عليك بالاكتهاء.

وقفة الرأس

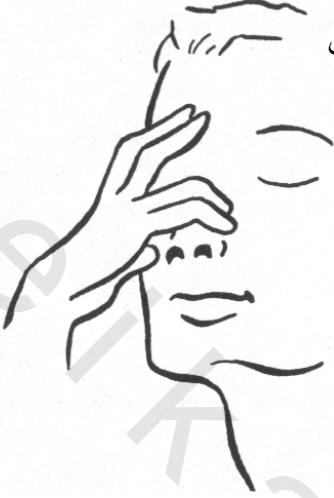
يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- تعيد إليك الحيوية وتنشط مراكز الأعصاب في الدماغ وتساعدك على البقاء متيقظا.
- تساعد على منع سقوط الشعر وتحسن البشرة وتقوى النظر والسمع.

40- التنفس من فتحتي الأنف بالتناوب

عد كما يشار عليك في كل تمرين. قم بالتمرين (7) مرات من كل فتحه.

1- ضع يدك اليمنى والأصابع على الأنف كما تري في الرسم.



2- أضغط الفتحة اليمني وأغلقه أبهامك وأشهق الهواء إلي الداخل بهدوء عبر الفتحة اليسرى وعد للثمانية.



3- أغلق الفتحتين وأضغط بالهواء وأنت تعد للثمانية.





4- أترك الفتحة اليمنى وأبق
الفتحة اليسرى مغلقة بإصبعك ثم
أزفر **ببطء** وهدوء من
الفتحة اليمنى وأنت تعد
للثمانية.

5- أبق الفتحة اليسرى مغلقة ودون أن تتوقف أشهق **ببطء** وهدوء عبر
الفتحة اليمنى وأنت تعد للثمانية، أغلق الفتحتين وأنت تعد للثمانية،
اترك الفتحة اليسرى واحتفظ بالفتحة اليمنى مغلقة وأزفر **ببطء**
وهدوء عبر الفتحة اليسرى وأنت تعد للثمانية. كرر التمارين

ملاحظات:

أغض عينيك وأبق يديك مسترخيتين، تنفس بهدوء وعمق،
كرر التمارين وفق حاجتك إلى التهدئة الطبيعية.

التنفس من فتحتي الأنف بالتناوب

يمكنك أن تتوقع النتائج الآتية:

- التمرين يجعلك تحس بشعور طبيعي بالهدوء والطمأنينة ويبقي مرات التنفس صالحة لتأدية عملها، ويساعد علي إزالة أوجاع الرأس.

41- اللوتس الكاملة

أبق في هذا الوضع مادمت تشعر بالراحة

1- ضع القدم اليسرى علي أعلي جزء من فخذك الأيمن بقدر المستطاع كما تري في الرسم.



2- إذا استطعت بركبتك اليسرى أن تلامس الأرض دون جهد فأنت تستطيع أن تؤدي جلسة اللوتس الكاملة بوضع قدمك اليمنى علي فخذك الأيسر، وفي البداية لمدة قصيرة، وحاول أن تفعل الشيء ذاته بالقدم الأخرى منابوه.





3- جلسة اللوتس الكاملة التقليدية
هي جلسة تأمل وتفكير وتتم بوضع
اليدين وأصابعها في الشكل الظاهر
في الرسم المحاط بدائرة سوداء.

4- هناك تنويعات تتناول جلسة اللوتس المرتفعة
وتمارس بغرض تقوية الذراعين
والمعصمين وتثبيتها، وهي
تمارس بالتوقف على ذلك الوضع المرتفع
لبضع دقائق وتكرر 5 مرات.



ملاحظات:

تمرين اللوتس الكاملة هي وضع متقدم جداً، وفي الوقت ذاته
تعتبر صعبة الأداء لمعظم الناس وعلي المرء ألا ييأس إذا لم يتمكن من
تحقيقها بسرعة، بإمكانك أن تتدرب علي وضع اللوتس الكاملة بتأديتك
المستمرة للتمرين رقم (7) في أول الجزء الخاص بالتمارين من هذا
الكتاب.

خطة العمر لتمارين اليوجا:

أقدم الخطط التالية بطريقة واضحة ومبسطة لك لممارسة تمارين اليوجا في حوالي 20 - 30 دقيقة كل يوم، ولابد من استخدام هذه الخطة كآتي:



تشير الأعداد 1 ، 2 ، 3 الموجودة في أعلى الخطط إلى "الأيام" تستخدم مجموعة من الثلاثة مجموعات من التمارين في كل يوم تدريبي، على سبيل المثال (سوف تمارس يوم الاثنين المجموعة 1، يوم الثلاثاء المجموعة 2 ويوم الأربعاء المجموعة 3، وبعد ذلك يوم الخميس تعود للمجموعة 1، يوم الجمعة المجموعة 2 وهكذا، ينبغي عليك أن تتنبه للمجموعة التي تستخدمها في كل يوم لأنه إذا حدث أي خلل في تمرينك لأي سبب كان، ينبغي عليك أن تأخذ يوم التمرين الثاني حيث توقفت، ويعني هذا أنك لو قمت بتمرين المجموعة 1 يوم الاثنين، المجموعة 2 يوم الثلاثاء، ولم تكن قادراً علي التمرين يوم الأربعاء، سوف تبدأ ابتداء من المجموعة 3 يوم الخميس، وبهذه



الطريقة سوف تتناول كل التمارين في كل
ثلاثة أيام يرجع وقت اليوم

الذي تمارس فيه التمارين لحرية اختيارك، ولكن ينبغي عليك لا تحدث
أي تعطيل بعد ما تبدأ في تمارينك. ربما يناسبك أن تتمرن نصف
التمارين في أي مجموعة في الصباح وأن تقوم بالباقي في وقت آخر من
اليوم.

لو شعرت أن بعض التدريبات تبدو صعبة، قم بأدائهم بطريقة
حذرة وبدون ضغط، ولكن لا تتركهم ولا تنسي أن حركات اليوجا مقوية
للعضلات.

أنت تقوم بإحداث تغير عميق وبطيء في جسمك بسبب الطريقة
التي تمارس بها تمارين اليوجا.

وحيث أن هذا التغير بطيء فإن بعض الناس تفقد العزيمة لأنهم
منتظرين تغير مفاجئ يحدث كالمعجزة: إذا أردت أن تحصل علي
تفاصيل كاملة عن هذا التدريب، أعد قراءة المعلومات المقدمة من قبل في
هذا الكتاب.

عدد الفترات الفاصلة لكل تدريب في مخطط التمرين حتى عدد
التمرين، ليس عدد الصفحة. ربما تحتاج إلي النظر بتمعن في
الصفحات التي في بداية الكتاب، ولكنك سريعاً ما تعتاد عليها
بمرور الوقت ويحدث هذا في بداية التدريب فقط.

تقدم الصفحات التي تأتي بعد الخطط معلومات هامة جداً
بخصوص خطة التمرين.



خطة التمرين:

(3)	(2)	(1)
-----	-----	-----

(4) نفس كامل	(4) نفس كامل	(4) نفس كامل
(25 أ) تمارين أصابع اليد	(35) مد الركبة والفخذ	(12) التواء
(25 ب) تمرين الكوع	(9) شد متبادل للرجل	(22) وضع ريشي
(31) وضع التشابك	(11) انحناء دائري	(13) فرد الذراع والرجل
(34) لفة الرقبة	(21) التواء الأرداف	رفع البطن
(14) الأسد	(10) التواء الجنب	(23 أ) وقوف
(26) تمارين العين	(30) تشبك الأرجل	(23 ب) الأربع
(24) انحناء بسيط	(38) رفع الرجل	(8) جلوس
(3) توسيع أو امتداد الصدر	(19) فرد الأكتاف	(36) الجلوس مع توسيع الصدر
(3) جلسة القرصاء	(20) التدليك (المساج)	(32) انحناء التواء كامل
(27) رفع الجانب (الجانب الأيسر)	(1) شد الأرجل	(5) الكوبرا
(28) رفع الظهر	(40) تنفس من الأنف	(15) انحناء أو التواء الرقبة
(27) رفع الجانب		(16-6) الجراد

(الجانب الأيمن)		
(16-6) الجراد		(17) القوس
(29) الأربع		(37) الاستقامة والتمدد
(40) تنفس من الأنف.		(39) رفع الرأس (استقامة الأذرع)
		(40) تنفس بالأنف

معلومات بخصوص خطة التدريب:

• التنفس الكامل:

لابد من ممارسة هذه الطريقة كل يوم عند بداية التمرين يمكن أن يتم هذا بدون رفع الأذرع أو بدون الوقوف كما هو موضح في التمرين 4.

(يمكن أداء التنفس الكامل أيضا أثناء الأنشطة اليومية أيضا بدون حركات مبالغة في رفع الأذرع أو الأكتاف).

• الانحناء، وضع ريشي، مد الأذرع والأرجل:

تساعد كل هذه الطرق الثلاثة علي تحسين التوازن، لابد من ممارستهم بالتنظيم الموجود، حاول دائما أن تقوم بعملية الانحناء علي أصابع قدمك كما هو موضح في الحركة الرابعة من التمرين (رقم 12) سوف يساعد الوضع ريشي علي تحسين التناسق البدني وعلي توازن الجوانب.

إن مد الذراع والرجل ليس بالسهل ويجب ألا تحبط لو فقدت توازنك في البداية، قم بعملية التمرين هذا مع رفع الذراع ضد الجدار وتحرك تدريجياً بعيداً. سوف يصبح لك شعور شديد عن الرضا والتحكم بتنفيذك لهذا الوضع.

• رفع البطن:

لا بد من تطبيق الثلاثة مواضع بالترتيب المذكور. تم تصميم كل وضع بهذه الطريقة لعدة أسباب، لاحظ جيداً وضع الأيدي والجذع في وضع الوقوف (أ23). وضع الأربع هو تمرين جيد للأمهات الحديثة، وضع الجلوس هو وضع بسيط، يوضح (أ23) كيف يجب رفع بطنك

لاحظ الفراغ الموجود في منطقة الزور. ويمكن أن يكون هذا إذا قمت بزفير كل الهواء من رئتك من بين الثلاثة مواضع لا بد من أداء 100 صعود علي الأقل.

أثبت أن هذه الحركات هي حركات ممتازة في قبض البطن. ويؤكد أن تستشير طبيبك الخاص عن هذا، ويمكن أداء هذا كل يوم أو عدة مرات كل يوم (علي معدة فارغة) لو كنت تريد هذا.

• امتداد الصدر:

يعمل مد أو فرد الصدر علي عملية الاسترخاء والمرونة، وهي ممتازة، للخصر.

• الأنحاء التام:

إن من أقوى الحركات للاحتفاظ بالعمود الفقري مرناً هو هذا الوضع، يحتاج هذا الوضع إلي دراسة بسيطة لتعلم الحركات بشكل سليم. لاحظ كيف يعمل الفخذ علي تثبيت العمود الفقري السفلي والعمود الفقري العلوي. لو صعب عليك تنفيذ هذا الوضع كما هو موضح في الشرح، تستطيع أن تستعمله عن طريق دفع القدم والرجل بعيداً عن الركبة في الحركة 4

• الكوبرا، التواء الرقبة، الجراد، القوس:

لا بد من أن تتم هذه التمارين الأربعة بالنظام الموجود، يأتي الجراد المكتمل (16) من هذا التمرين فقط، ولكنك سوف تصبح أقوى في كل مرة تحاول فيها تنفيذ هذا ، وهكذا الوضع أيضاً مع القوس عندما

تستطيع أن ترفع ركبتيك علي القوس، حاول بعض حركات الهز البسيطة للأمام والخلف (مثل رفص الحصان) لمدة 5 مرات.

• الاستقامة والتمدد:

هو عبارة عن تغيير النفس بالنفس، وهو أيضا تدريب لتقوية وتناسق العضلات.

• استقامة الرأس:

وهو تمرين آخر يحتاج إلي الصبر والممارسة ولكنه يستحق هذا العناء، يستطيع أي شخص أن يقوم ولو بجزء من هذه التمارين لو حاول أن ينفذه.

لو كانت رقبتيك ضعيفة أو لو كنت تعان من الارتفاع في الضغط، أبدأ في تنفيذ هذا التمرين بحذر، وأستشير طبيبك الخاص في هذا.

لو كنت تشعر أنك مستحيل أن تقوم بهذا التمرين، بدله بتمرين الأذرع.

• مد الركبة والفخذ:

لا تحبط لو وجدت ركبتيك وفخذك صليبين عندما تقوم بهذا التدريب لقد تم تصميم هذا التدريب لمساعدة شد وفرد العضلات، أربطة، وأوتار الأفخاذ سوف تشعر بشباب الأرجل باستمرار في هذه الطريقة.

• الشد المتبادل للرجل:

إن أفضل تدريب لك للتخلص السريع من الضغط هو عن طريق تمرينات الرجل، عليك بالعمل لتصبح قادراً علي وضع يديك طول قدمك.

• الالتواء الدائري:

هو تدريب سهل جداً للخصر.

• التواء الأرداف:

هي حركة سهلة للتقوية من خلال الجوانب والأذرع العليا.

• الالتواء الجانب:

أعمل علي وضع اليد علي كعب الرجل وأجعل اليد الأخرى فوق رأسك.

• تشبك الأرجل:

هي حركة قوية لمرونة العمود الفقري ولتقوية الرجل إذا قمت بتنفيذ هذه الحركة لا تتركها فيما بعد.

• رفع الرجل:

حرك الأرجل ببطء وحاول أن ترفع رجلك تجاه الرأس أثناء الاتكاء على الأرض. سوف تشعر بسرعة بآثار تقوية هذه الحركة.

• انتصاب الأكتاف:

لهذه الطريقة عدة مميزات وقواعد من الصعب أن نذكرهم كلهم ومن أهم هذه الفوائد هي تأثير هذه الطريقة علي الغدة الدرقية. وعندما تستمر في هذا التمرين حاول أن تجعل الفخذ في وضع الرأس ويكون التبديل في هذا الوضع كالاتي:

بعد الانتصاب علي الوضع الرأسي لأطول فترة ممكنه، قم بفتح الأرجل فتح بطئ وحركهم بأبطأ صورة ممكنه تجاه الجوانب. بعد ذلك قم بعملية التواء بطئ مع الجذع، في البداية تجاه اليمين، ثم ببطء تجاه اليسار، بعد ذلك عود إلي الوضع الأمامي. وببطء أعد الأرجل للخلف.

• التدليك (المساج):

يأتي المساج بعد تمارين الأكتاف وهو يقدم امتداد وفرد قوي وحركة قوية لعمود الفقري ولكل ظهر والأرجل، لو لم تصل رجلك للأرض حاول أن تمسكهم عند أقصى وضع لك وبالتدريب سوف تلامس رجلك الأرض.

• شد الرجل:

يأتي هذا التمرين بعد التمرين السابق، بعد وضع الرقود حاول أن تجلس ببطء باستخدام الأيدي ثم مارس تمرين شد الرجل.

• تمارين الأصابع والمرفق:

أن الهدف من هذا التمرين هو الحفاظ علي مرونة المفاصل

• وضع التشابك:

هو تمرين ممتاز جداً من أجل الأذرع ومن أجل التخلص من التوتر والشد الموجود في الأذرع، ولم تصل الأذرع إلي بعضها، عليك باستخدام قطعة من القماش.

• لف الرقبة:

يتم أداء هذا التمرين ببطء من أجل الحفاظ علي تخلص الرقبة من أي شد أو توتر، لو حدث أي شد أو أي مشكلة في الرقبة عليك بممارسة كلا من التمرين ثني الرقبة وتمرين لف الرقبة.

• الأسد:

لتحقيق أفضل النتائج لا تتردد في أن تصبح مفترساً وفي أن تخرج لسانك.

يساعد وجود تناسق عقلي في الوجه إلي الحفاظ علي البشرة من التجاعيد.

• تمرين العين:

أفتح عينيك بشده أثناء أداء هذه الحركات.

• الالتواء البسيط:

يعمل علي الارتخاء للعمود الفقري.

• مد الصدر:

هي حركة قوية جداً للتخلص السريع من التوتر في الجسم كله. يمكن أداء هذا التمرين في أي وقت من اليوم.

• جلسة القرفصاء العلوية:

هي ثني بطئ للركبة من أجل توازن وتقوية الأرجل، تصبح الأيدي فوق الرأس، ولا يتم وضعهم عليها.

• رفع الجانب، دفع الظهر، دفع الجانب، الجراد، الأربع:

تكون تلك الخمسة تمرينات روتين قوي جداً، ولا بد من أدائهم بنفس الترتيب الموضح، يمكنك تسخين لرفع الجانب عن طريق رفع رجل واحدة فقط في الوقت الأول، بعد ذلك أرفع الرجلين بحيث تجعل الركبتين مستقيمتين وبحيث تجعل القدم ملامسة، لا تنسي أن تقوس رقبته عند الالتواء الخلفي، ويساعدك هذا علي الدفع بطريقة أفضل بعد ما تقوم برفع الجنب علي الجانب الأيمن ثم بأداء حركة الحرارة، يمكن أداء تلك الحركات الأربعة مرتين أو ثلاثة مرات. أنهي هذا التمرين الأربع عن طريق وضع يديك تحت أكتافك عند تنفيذ حركة الجراد وارفع نفسك إلي حركة الأربع مع كل تكرار لحركة الأربع أجعل يديك تجاه ركبتيك بحيث تصبح في وضع الحركة الثالثة.

• التنفس عن طريق الأنف:

هو من أفضل الحركات القوية التي تفيد العقل، الجسم، والمشاعر. تأكد من ثبات وتناسق (العد) بمجرد أن تتعلم هذا التمرين سوف تجد أنه أفضل صديق لك علي مدار اليوم. وهو ممتاز جداً في تمارين كل يوم.

توضح الجداول الآتية التمارين والطرق التي يمكنك أن تتخذها إذا كنت تريد أن تتغلب علي مشاكل محدده، توضح رقم التمرين في الأقواس، يتم تقديم تلك الاقتراحات من وجهة نظر تدريبات اليوجا ولا يتم استخدامهم كبديل للعلاج الطبي.

لو أرتابك بعض الشكوك بخصوص أي تمرين عليك باستشارة طبيبك الخاص.

* الوجه (تقوية العضلات وتحسين البشرة)	* الأرجل (تقوية الفخذ وإزالة الشد العصبي)
الأسد (14)	شد الرجل (1)
توسيع الصدر (3)	الشد المتبادل للرجل (9)
الجراد (6) (16)	التدليك (20)
انتصاب الأذرع (19)	الجراد (6) (16)

الالتواء للخلف (2)	القوس (17)
تمرين العين (26)	الالتواء للخلف (2)
الأربع (29)	وضع ريشي (22)
لف الرقبة (34)	رفع الجانب (27)
انتصاب الرأس (39)	دفع الظهر (28)
	الأربع (29)
	القرفصاء (33)
	شد الفخذ والركبة (35)
* القدم (كعب القدم أصابع القدم (تقون))	* الرئة (التوسع والتنقية)
الالتواء للخلف (2)	تنفس كامل (4)
لي أصبع القدم (12)	توسيع الصدر (3)
وضع الجراد (7)	توجيه القوي (18)
القرفصاء (33)	التواء للخلف (2)
الأربع (29)	توسيع الصدر أثناء الجلوس (36)
	التنفس المتبادل من الأنف (40)
* الصداع (التخلص منه)	* الرقبة (التقوية والتخلص من التقلصات)
توجيه القوي (18)	حركات الرقبة (15)

تنفس كامل (4)	الكوبرا (5)
انتصاب الأذرع (19)	الالتواء للخلف (2)
توسيع الصدر (3)	انتصاب الكتف (19)
تمرين العين (26)	التدليك (20)
لف الرقبة (34)	دفع الظهر (28)
توسيع الصدر أثناء الجلوس (36)	لف الرقبة (34)
* الجهاز العصبي (التخلص من التعصب والتوتر)	* العمود الفقري (مستمر)
نفس كامل (4)	القوس (17)
كوبرا (5)	التدليك (20)
حركات الرقبة (15)	وضع ريشي (22)
توسيع الصدر (3)	تشابك الأرجل (30)
توجيه القوي (18)	انحناء كامل (32)
لف الرقبة (34)	توسيع الصدر عند الجلوس (36)
* الوضع (التصحيح والتحسين)	* الوزن (إتباع نظام غذائي سليم) [انخفاض في الخصر والأرداف]
كوبرا (5)	حركات بطنية (8)
توسيع الصدر (3)	انتصاب الأذرع (19)
الالتواء للخلف (2)	التدليك (20)

القوس (17)	اللف – الالتواء (11)
القرفصاء (31)	صعود بطني (23)
توسيع الصدر أثناء الجلوس (36)	التواء الأرداف (21)
* فروة الرأس (للتخلص من سقوط الشعر)	التواء كامل (32)
توسيع الصدر (3)	توسيع الصدر أثناء الجلوس (36)
انتصاب الذراع (19)	الاستقامة والرقود (37)
الالتواء للخلف (2)	رفع الرجل (38)
وضع ريشي (22)	[انخفاض في الأرداف، الفخذ، والأرجل]
تشابك الرجل (30)	انتصاب الأكتاف (19)
انتصاب الرأس (29)	كوبرا (5)
* العمود الفقري (التقوية والليونة)	الجراد (6) (16)
توسيع الصدر (3)	تنفس كامل (4)
الالتواء (2)	رفع الجانب (27)
الكوبرا (5)	دفع الظهر (28)
الجراد (6) (16)	الأربع (29)
	القرفصاء (33)

الاستقامة والرقود (37)	
انتصاب الرأس (39)	

لقد تم كتابة هذا الجزء من الكتاب لهؤلاء الذين يهتمون باليوجا البدنية أو الذين يقوموا بممارسة تمارينها، وربما يختلف هذا الكتاب عن أي شيء آخر قد قرأته يتعلق بالطعام أو النظام الغذائي.

إن اليوجا هي طريقة للحياة والنظام الغذائي هو جزء من هذه الطريقة، عند ممارستك معنا لليوجا سوف تشعر بشيء جديد ربما أطلق عليه "الحياة الجديدة".

تلك الحياة هي شعور "بالفرح" "والانتعاش" "والتقاول" أو عامة هي شعور "بالكيان الجديد".



يرجع هذا إلي أن تيقظ وتنشط كمية كبيرة من القوة والطاقة التي كانت مخمودة بداخلك أو التي لا تستخدمها، وبمجرد أن تيقظ هذه الطاقة سوف تجد أنك تؤدي حياتك بحيوية وطاقة شديدة، ويمكن أن يكون هذا مثل السيارة التي تعمل بثمانية أسطوانات ولكنها تشغل اسطوانتين فقط وتعيد تدريجياً طاقة الاسطوانات التي لا تعمل، يصبح الزيادة والكفاءة أعلي وبشكل ملحوظ.

الآن من أجل جعل الاسطوانات تعمل بأقصى كفاءة لها في تمرين اليوجا، لابد من مراعاة النظام الغذائي.

أثناء محادثتي
في التليفزيون
عن النظام
الغذائي قدمت
معلومات وفيرة
عن ما يجب
عليك أكله.
ومن جهة نظر

اليوجا قد أخبرتك عن أفضل طريقة لإعداد الطعام بحيث يكون
ممتع وغذائي في نفس الوقت.

لقد طلب مني الكثير من الناس أن اكتب هذه الأفكار وهذا ما فعلته
في هذا الكتاب، فعندما تتبع هذه الطرق وتعد لنفسك نظام غذائي سليم
سوف تشعر بالتقدم في تمرينات اليوجا. وبذلك يلعب النظام الغذائي
دورها في تمرينات اليوجا.

لقد ذكرت من قبل أن ممارسي اليوجا يطلعوا علي القوة التي
تساعد كل الحياة اسم "برانا" (pranna) وهي تعني "قوى الحياة" لقد
قمنا باستخدام هذه القوي بعدة طرق، من أهم طرق تمرينات اليوجا التي
استخداماتها هي توجيه قوى الحياة التي قمت بشرحها في هذا الكتاب.
من قبل، كلما زادت قوى الحياة التي يملكها الكائن الحي كلما
زادت جودة وقيمة حياته، عندما يكون تلك

القوى غير متوازنة أو
غير كافية تصبح قيمة
الحياة ضعيفة، ويصبح
هناك اضطراب بدني،
عقلي، وعاطفي.

وعندما يحدث أي



اضطراب في كمية

القوى يحاول الكائن

الحي أن يقوم ببعض التعويضات التي تعوض تلك القوى حتى يحافظ على التوازن

السليم لجسم، ويحتاج هذا إلي تناول بعض الطعام بصورة أكبر أو أقل، تشرب سوائل كثيرة، سوف تشعر بالحاجة للتدفئة أو للبرودة، ويعني هذا أن ذكاء جسمك سوف يجعلك تقوم بأي شيء ممكن من أجل الحصول علي إمدادات أو مستلزمات قوي الحياة، ويساعد الحصول علي هذه القوى في تمرينات اليوجا، ولذلك فإن معيار اليوجا هو أنه كلما زادت قوى الحياة، كلما زاد الوعي بالحياة، بينما كلما قلت قوى الحياة كلما قل الشعور بالحياة والإدراك بمعانيها وأغراضها.

وكيف نضمن كمية مناسبة من هذه القوى؟ هل نتناول أكواب قليلة من القهوة، هل تأخذ حبوب منشطة، هل نشترى بعض الآلات الساحرة التي تعطينا كل ما نحتاج، يقول ممارس اليوجا أن الإجابة علي هذا السؤال هي "لا" حيث أن تلك الأشياء تخدعنا مؤقتاً في أننا قد حصلنا علي الإحساس أو الشعور، ولكن هذا سراب أو خداع نكتشفه بعد قليل من الوقت، عندما نكتشف أن القهوة هي شيء مدمر للجهاز العصبي (عند زيادة تناولها)، وأن الحبوب المنشطة تعمل علي إضعاف نشاط الأيض لذلك لا يعتقد ممارس اليوجا إن هناك أي قوى في مثل هذه الأشياء. ولكن أين هذه القوى الآن؟

من أجل أن ندرك تلك الطاقات الحيوية وعلاقتهم بالتغذية السليمة لابد من الأخذ في الاعتبار بعض المصادر التي تستمد منها هذه القوى لو مشيت تدخل حجرة مليئة بعوادم الغازات سوف تفتح الشباك أو الباب لكي تدخل هواء نقي أو سوف تترك الحجرة علي الفور.

لم يخبرك أي أحد أنك تستنشق هواء غير نقي، أنت أدركت علي الفور أنك لو ظللت في هذه الحجرة فسوف تستنشق هواء فاسد حيث أنك تشعر أن هذا العادم أو الهواء الملوث سوف يؤثر علي قوى الحياة.

الموجودة بداخلك وبذلك سوف يدمر حياتك وهكذا يصبح الهواء النقي هو أهم قوى حياتك.

لا يخبرك أي أحد أنه قد حان الوقت للنوم، ولكنك سيخبرك جسمك أن "قوي الحياة" أصبحت ضعيفة، وتجلب لك شعور بالرغبة في النوم، لو نمت عدد الساعات الصحيحة سوف تشعر أن كلا من بدنك وعقلك قد أصبح لديهم المنبه السليم والقوي المطلوبة ولكن كثير من الناس تتجاهل متطلبات نوم الجسم لأنهم يعتقدوا أنهم يقوموا ببعض الأشياء الأخرى الأكثر أهمية في هذا الوقت لذلك نقول مرة أخرى أن هناك بعض الناس الذين يذهبوا للسرير ولكنهم لا يستطيعوا أن يناموا لأنهم قد أنهكوا قواهم في أشياء أخرى، في شيء آخر في حياتهم وتصبح النتائج لهذا واضحة للغاية في كلا الحالتين.

عدم القدرة علي الأداء بكفاءة لما يجب فعله أو تنفيذه، العصبية أو التوتر لو أستمر أي شخص من مثل هذا الوضع في تجاهل متطلبات النوم للجسم وأنك قواه بشكل متكرر هكذا سوف يقابله "خلل" أو تعطيل في أي شيء. لذلك سوف يخبرك جسمك بأنه في حاجة إلي النوم عندما تكون هناك حاجة لذلك.

لو شعرت أن الحياة ملوثة أو غير نقية لن تتناولها لأنك تعلم جيداً أنها سوف تسبب لك الأذى ويبدوا أن لكل منا معرفة حسية تتعلق بمتطلبات قوي الحياة من حيث عناصر الهواء، النوم، الماء وعناصر أخرى غير هامة لا نتناولها في موضوعنا هذا، ولكن أن تناولنا الطعام الذي نواجه معه بعض المشاكل دائماً ما نثق لغاية في براعم التذوق، لو كان الطعام مذاقه جيد وكان مشبع، سوف تشعر أن المتطلبات الأساسية قد تم إشباعها ولكن لا بد من أن يستمد الجسم كمية كبيرة من قوي الحياة من الطعام، ولكن لو لم يستقبل الكمية الكافية سوف يصبح هناك (عطلاً) ربما يحتاج هذا العطل أو الخلل إلي سنوات من أجل محاولة التغلب عليه، بذلك عندما يواجهنا أي مرض فأننا دائماً ننسى أن نحاول تفسير هذا المرض بالنسبة لسنوات سابقة.

متعددة كانت فيها سوء تغذية ما يحارب الجسم بقوة لوقت طويل بحيث يقوم باستخدام الغذاء الموجود لأخر جزء في الجسم، ولكن في النهاية لا يستطيع أن يستمر، ومثال علي هذا هو عندما ينفذ بنزين السيارة لا تستطيع السيارة أن تتحرك.



يعتقد ممارس اليوجا أن
تمارين اليوجا ونظام التغذية السليم،
وعادات الحياة السليمة يعملوا على
أفضل أداء للجسم.

وحيث أننا نعلق بعض النقاط
المتعلقة بتمارين اليوجا ونظام التغذية
السليمة والنوم الجيد، فهنا بنا نركز على
الحصول على قوى الحياة من
خلال نظام غذائي سليم.

من أكثر الأسئلة شيوعاً
التي توجه إلي هي ماذا يأكل
ممارس اليوجا مع ذلك فإن الشيء
الهام بالنسبة لنا هو ليس ما يأكله ممارس
اليوجا ولكن لماذا يأكل؟ وهو الشيء

الهام وربما تقول أنت أنه يأكل لأي سبب يأكل من أجله كل الناس
وهو لكي يعيش بالطبع ولكن ممارس اليوجا (لا يأكل لكي يعيش) فقط
حيث أنه يريد أن يحصل على قيمة وجودة أفضل للحياة وهو على وعي
أن للطعام دور هام جداً في شكل الحياة، هل ترتابك بعض الشكوك في
صحة هذا؟



عندما يختار ممارس

اليوجا طعامه، ما يسأل

نفسه عن "أصل هذا

الطعام يحتوي على

قوى الحياة؟" أحياناً

أنت تعلم أن هذه

)

الوجبة التي تتناولها بها بالفعل قوى الحياة عن طريق الشعور الذي

تشعر به بعد ما تتناول هذه الوجبة، أن الطعام الذي يتناوله ممارس اليوجا هو الطعام الذي يجعله يشعر أنه "خفيف وحيوي" لذلك فإنه يتناول كميات قليلة من الطعام الذي يحتوي على جودة عالية غنية بقوى الحياة، ولذلك فإن ممارسي اليوجا يعتقدوا أنه كلما قلت كمية الطعام التي تتناولها كلما كنت رجل صحياً وكلما زادت طاقتك، ولكن هذا عندما يكون من الغذاء ولكن النتيجة لهذا هو أنك لا تسقط ميتاً علي الفور بعد الانتهاء من مثل هذه الوجبة الكبيرة بعد العشاء، ولكن ربما لا تحصل علي الغذاء المتكامل منها، ولكن ربما تؤدي مثل هذه المشاكل المتعلقة بالتغذية إلي عدم قدرة أعضاء الجهاز الهضمي علي استيعابها أو عدم القدرة علي أداء وظيفتها.

والآن حتى لا يتم سوء فهم مثل هذه الفقرة التي ذكرناها ينبغي أن نقول أن الأمراض ليست بالضرورة نتيجة لسوء التغذية، ولكن التغذية السليمة تعمل علي منع عدة أمراض كثيرة، ليس الهدف من هذا الكتاب أن نفقح أي فرد بأي شيء ولكن إذا ارتباك بعض الشكوك بصحة هذا الكلام عليك باستشارة طبيبك الخاص.

وبتقديمنا لمفهوم اليوجا عن الطعام وقوة الحياة ربما تشعر أنك سوف تضع بعض القيود علي نفسك من خلال تناول بعض الأطعمة الغير ممتعه.

ويعني هذا أنه سيكون هناك معركة حقيقية بين ما تريد أن تأكله وما ينبغي عليك أكله. أننا لا نعد علي حرمانك من سعادة الأكل ولكننا نوضح لك أن الطعام الغذائي هو المتعة الحقيقية.

هناك كثير من الأطعمة التي ينبغي عليك أن تتخلص منها في نظامك الغذائي مثل المنتجات السكرية، فالحلوى، الكيكه، والمنبهات مثل القهوة، وأيضا التدخين، ويصبح هذا ممكنا عندما تطبق مبادئ الطعام الحساس.

إن هذا صحيح لأن الجسم يبدأ في تنقية نفسه من أي تأثير للأشياء السابق ذكرها. يتم تحفيز قوي الحياة ويبدأ الذكاء الذي تشعر إليه اليوجا باسم حكمة الجسم أن يعمل بأكثر فاعلية في جسمك، بعد ذلك ربما تفقد تذوق الأشياء، إنني لم أطلب من أي تلميذ مباشرة أن يتوقف عن التدخين "أو أن يمنع أكل الحلوى علي الرغم من علمي بفائدة هذا له وأن هذا مثله مثلما تقول لشخص "يجب عليك أن تسترخي".

لقد اكتشف منذ فترة أنه لا ينبغي أن يجبر المتدرب نفسه عن التوقف عن تناول طعام أو عادة مرتبطة بها.

هل حدث لك من قبل أن تطلب من مدمن القهوة أن يتوقف عن تناولها؟ ربما يكون هناك تقدير واحترام لنصيحته ولكن لن يكون لها أي نتائج، لو كان مدمن القهوة يحتاج إلي كوبان أو ثلاثة من القهوة ليستطيع أن يفتح عينه في الصباح ويحتاج إلي ثلاثة أو أربعة أكواب أخرى خشية عن أن يفقد نشاطه، وهو بذلك لا يعزم علي التخلي عن القهوة.

وهكذا الحال بالنسبة للمدخن الذي يتعصب عندما لا يجد في جيبه سجائر، ولكنني سوف أخبرك حقيقة مدهشة.

كثير من التلاميذ في فصلي وكثير من مشاهدي برنامجي التلفزيون قد توقفوا عن القهوة، السجائر، وكثير من عادات الطعام المؤذية "لأنني قد فقدت طعمها". عندما تنمو قوي الحياة من خلال التقنيات المختلفة لليوجا، يبدو أن الفرد يعمل علي تنمية رغبته للأطعمة التي يعلم أنها تقيد نظام التغذية السليمة ويمكن تجربته هذا ولكن لا يمكن شرحه أو تفسيره.

لا يهتم ممارس اليوجا سواءً أن كان ما تقوله صحيح أم لا، ولا يهتم أيضا لوجود نظريات تثبت صحة هذا. إذا كنت منجذب لمفهوم اليوجا كاملاً عامة، حاول، أن تجرب هذا النظام الغذائي بنفسك وسوف تنطق النتائج من الحقيقة.

لقد سمعتني أكرر لعدة مرات أن "اليوجا هي طريقة للحياة" نجد في هذه الحياة أننا تقترب من كل شيء يبدو طبيعي وتقول نظريات اليوجا أن الأطعمة الطبيعية هي أغني الأطعمة بالقوي الحياتية إن هدفتنا هو أن نقدم مجموعة من الأطعمة الأغني بهذه القوي وأن نجهزهم

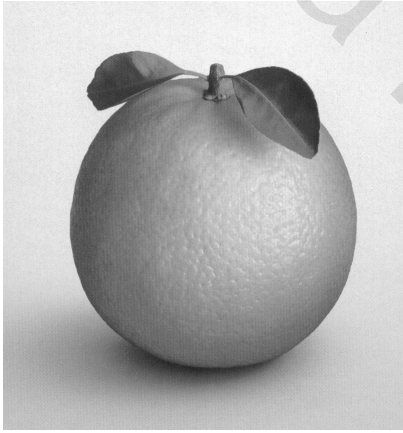
بطريقة تحافظ علي هذه القوي بأقصى درجة ممكنه دعنا نشرح التصنيفات المختلفة للأطعمة ونحدد كيف يمكن تنفيذها.

عمليا كل أنواع الفواكه هي مصدر للطاقة المستمدة من محتويات السكر الطبيعي.

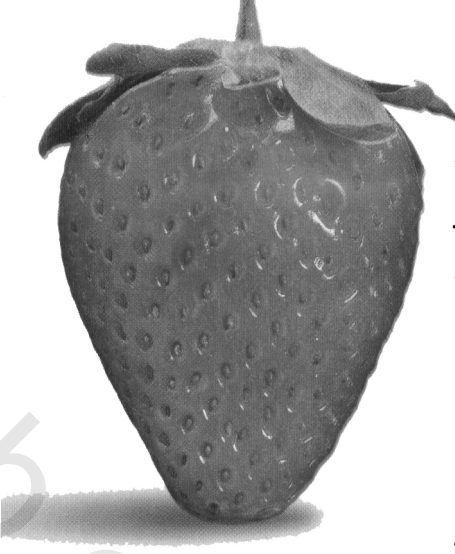
بالإضافة إلي ذلك، الفاكهة هي شيء ممتاز لأغراض التغذية وهي تحتوي علي عدة فيتامينات ومعادن. ولكن للأسف أن أكثر الناس تعتبر الفواكه الطازجة علي أنها إضافة أعلي بدرجة بسيطة من النظام الغذائي، مثل تناول شيء بسيط من الأطعمة والحلوى.

يعتقد ممارس اليوجا أن الفاكهة الطازجة تلعب دور في النظام الغذائي اليومي للفرد. يمكن هضم الفاكهة بطريقة سهلة وهم مصدر سريع للحرارة والطاقة يمكننا أن نصنف الفواكه المختلفة المتاحة في أوقات مختلفة من السنة كالآتي:

فواكه حمضية (تعرف بإسم الحمضيات):



ويشمل هذا النوع البرتقالي، بالجريب فروت، الليمون، اليوسفي، الأناناس الرمان، الففراولة، التوت، التوت البري، كثير من هذه الفواكه الحمضية هي فواكه مدارية حيث أنهم يحتاجوا إلي مناخ استوائي للنمو. وترجع الأهمية الشديدة للبرتقال والجريب فروت في احتوائهم لفيتامين سي، وهو عنصر حيوي لا يخزن في الجسم، ولذلك لابد من تقديمه للجسم يوميا.



وعلى الرغم من أننا
نشير على هذه الفواكه كـ
"حمضيات" ألا أنهم لهم
تأثير قلوي بمجرد
هضمهم. ويعتبر البرتقال
فاكهة غنية جداً بالسكر
وهو عنصر جاهز
للضم، يبلغ الجريب
فروت أهمية
شديدة في الأغراض الشقية
مثل عنصر الليمون

تناول عدة ممارسين اثنان أو ثلاثة من الجريب فروت في وجبه
الإفطار في كل أسبوع وحصلوا علي شعور عظيم بالخفة واليقظة.

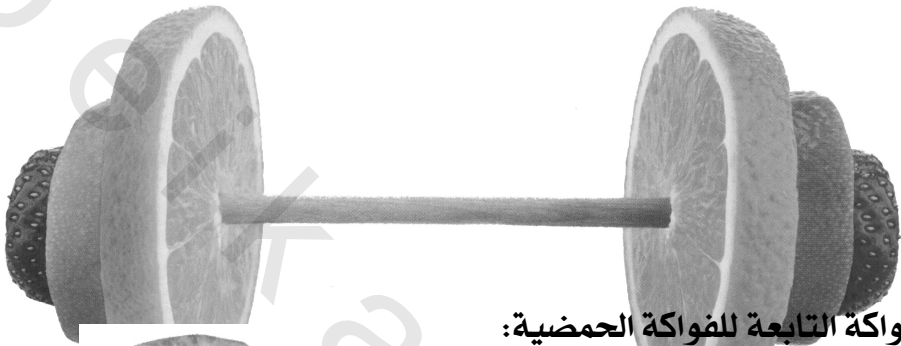
ربما تريد أن تجرب هذه الإفطار ليس فقط من أجل أغراض
التنقية ولكن من أجل إنقاص الوزن الزائد أيضاً. لا بد من أن تضيف أن
لو حاولت أو جربت هذه الخطة ينبغي عليك ألا تجمع الفواكه الحمضية
مع الأطعمة المعتادة، في الإفطار مثل البيض، الخبز، اللحم، والقهوة.

لا تتحد الفواكه الحمضية مع مثل هذه الأطعمة، ولا تتوقع أن
تعمل مثل هذه الفواكه الحمضية بكفاءة شديدة إذا تناولتها مع مثل هذه
الأطعمة يمكن أن تدمج الفواكه الحمضية مع بعضها البعض، ويمكن أن
تخلط مع بروتينات محدده مثل زبدة الفول السوداني. وسوف يتم عرض
هذا في القوائم التي تقدمها لك فيما بعد.

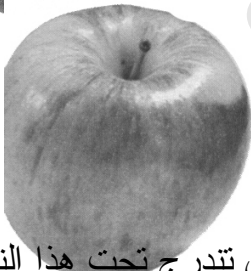
أود أن أقدم لكم اقتراح ثبت انه مفيد جداً لمعظم التلاميذ بعد
الاستيقاظ من النوم في الصباح قم بخلط نصف ليمونه مع أربعة أوقية من
المياه. أنتظر بعدة دقائق وتم بأداء التمارين البطينه التي تم توضيحها في
الكتاب من قبل سوف تشعر بالنتائج المبهرة لهذا التمرين وهذا النظام
يحتوي عصير الليمون علي عناصر قلوية وحمض الستريك. لا بد من
استخدام هذه العصائر أيضاً في السلطات التي تقدمها في القوائم المقدمة
في هذا الكتاب.

أنا لا أنصح باستخدام العناصر السكرية مثل السكر والعسل وهكذا مع الفواكة الحمضية تعمل جميع عصائر الفواكه الحمضية علي تقديم كميات مختلفة من فيتامين سي، لأبد من عصر هذه العصائر طازجة حيث أنها لو تركت بعد العصر فأنها تفقد فائدتها بعد العصر بنصف ساعة.

لو لم تستطيع أن تحصل علي الفواكه الحمضية الطازجة يصبح الاختيار المناسب أمامك هو العصائر المتوجة.

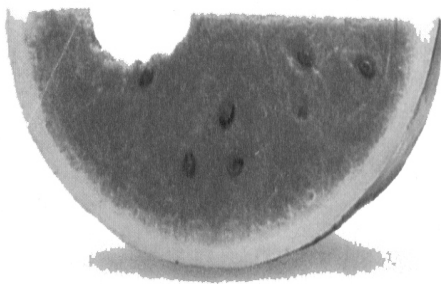


الفواكة التابعة للفواكة الحمضية:



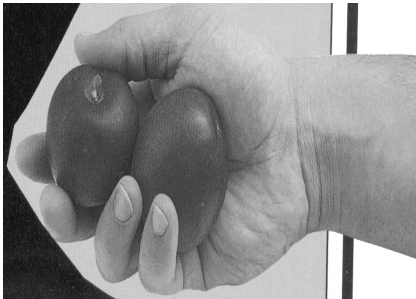
تحتوي هذه المجموعة علي بعض الفواكة مثل التفاح، الخوخ، المشمش، الكريز، العنب، البطيخ، التمر، المانجو، وهكذا.

كما توج أيضا أنواع فواكة أخرى تندرج تحت هذا النوع مثل الموز والأفوكادو.



عندما تتاح مثل هذه الفواكة لأبد من أن تكون وجبة كاملة، ربما يتناول الفرد الكمية التي يرغب فيها من هذه الفواكة، عندما تتناول مثل هذه الوجبة سوف تشعر بالخفة واليقظة ويمكن إكمال هذه الوجبة ببعض البروتينات وبعض المواد الأخرى حتى لا تشعر

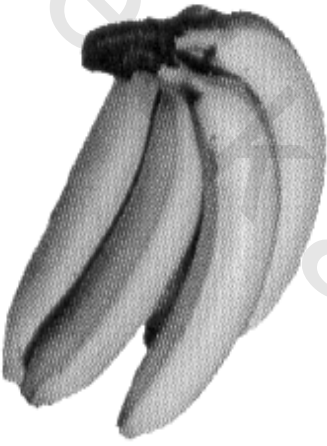
بالجوع، سوف يتناول



كثير من الناس الفواكة
الطازجة لوحدها، كلا
من الفواكة الحمضية

والتابعة للحمضية معاً في الشهور الصيفية. يشار إلي هذا النظام
"سرعة" الفاكهة وسوف نقوم بشرح هذا بتفاصيل أكثر في الشرح القادم
من هذا الكتاب.

هناك اعتقاد خاطئ عند كثير من الناس
بخصوص مثل هذه الفواكة مثل الموز
والأفوكادو.



يعتقد الناس أن مثل هذه العناصر
التي تكون مثل هذه الفواكة تعمل علي زيادة
الوزن. إن الزيوت والدهون الموجودة في هذه
الأطعمة هي غاية في الأهمية ولكنها لا تعمل
علي زيادة الوزن إذا تم جمعها بطريقة
صحيحة مع الأطعمة المناسبة، علي سبيل
المثال لا يستطيع الناس الذين يتناولوا سلطة
الأفوكادو مع اللحمة والبطاطس في وجبة
العشاء، يلقوا اللوم علي الأفوكادو لأن هذه
الوجبة التي يتناولوها بها سعرات حرارية
عالية.

الفواكة المجففة:

من أهم العناصر التي تتدرج تحت هذه المجموعة هي البلح،
والتين، والزبيب وتعد هذه العناصر مصدر مدهش للطاقة السكرية.
يمكن استخدام هذه العناصر كبديل للمنتجات السكر المكرر، بما
فيها السكريات، الكيكة والوجبات الخفيفة بين الوجبات الأساسية.

لابد من تشجيع الأطفال علي تناول مثل هذه العناصر بدلاً من
تناول الحلوى والكيكة. يمكن تجفيف بعض الفواكة الأخرى مثل
المشمش، الخوخ، والبرقوق.

يمكن تناول الفواكة المجففة المنقوعة في المياه طوال الليل كوجبة إفطار في الشتاء، معظم الأطفال تعشق البلح والزبيب.

يري ممارس اليوجا أنه لا يفضل استخدام الفواكة المجففة التي تم حفظها باستخدام ثاني أكسيد الكبريت، الآن تقدم معظم المتاجر والمحلات الفواكة المجففة بدون حفظها، ويصل هذا الدرجة أنها لا طعم أفضل من الفواكة المجففة المحفوظة.

عند جمع الثلاثة مجموعات التي ذكرناها بالأعلى لابد من الأخذ في الاعتبار بالمبدأ التالي، يمكن الجمع بين الفواكة الحمضية والفواكة التابعة للحمضية، يمكن الجمع بين الفواكة التابعة للحمضية والفواكة المجففة، لا يمكن الجمع بين الفواكة الحمضية والفواكة المجففة.



تذكر جيداً أنه

ينبغي تناول

الفواكة كلها في

صورتها الناضجة

بحيث لا تكون

ممزوجة بعصائر

شربائية، أو محلاه، أو بها مواد حافظة.

أن طبخ الفواكة هو شيء غير ضروري علي الرغم من أنه يمكن تخمير التفاح أو إعدادة في كمية بسيطة من العسل. يمكن تناول الفواكة مع كميات محددة من البروتينات، خاصة الجبن والسوداني أو زبد الفول السوداني، وينصح أيضاً بمزج

فواكه محدده مع الخضروات الناضجة في بعض السلطات مثل التفاح مع الخس أو الجزر.

تحتوي معظم الخضروات علي عناصر غذائية هامة. يعتبر كثير من الناس الخضروات علي أنها شيء



أضافي أو علي أنها زينة في أطباق الوجبات.

يعتمد معظم الأمريكيان في وجباتهم على الخضروات، تنتشر في الولايات المتحدة فكرة الجهل بأهمية الخضروات ويمكن أن يظهر هذا بوضوح في الرسم الكارتوني الذي تم نشره في مجلة معروفة.

جداً منذ عدة عقود، تقف الأم أمام طفلها الذي يجلس علي المنضدة وهناك طبق من الخضار أمام هذا الطفل تقول الأم للطفل " إن هذا قرنيبيط يا عزيزي " ولكن الطفل يرد عليها قائلاً " إن هذا سبانخ يا أمي تبا لها " ربما نلوم هذا الطفل علي كرهه للخضروات لأنه لا يتذوقها جيداً، ولكن لماذا؟ يرجع هذا إلي الطريقة السيئة التي يتم بها إعداد الخضروات بشكل يجعلها تفقد مذاقها الجيد. أن الخضروات ممثلة بالنكهة الجيدة وأنت تستطيع أن تدرك هذه النكهة بمجرد وصول الطعام إلي البراعم إن الخطأ في الإعداد السيء للخضروات هو الطهو الزائد لها الذي يؤدي إلي القضاء علي الطعم بعد الغليان، وبهذا يتم القضاء علي قوي الحياة، بعد ذلك من أجل تعويض اللا طعم في الخضروات، يتم إضافة كمية كبيرة من الملح الفلفل والتوابل، وبذلك تقضي ربات المنزل علي طعم وفائدة الخضروات.

دعنا نقدم تصنيفاً للأنواع المختلفة من الخضروات:

خضروات شبيهة بالفاكهة:

مثل الطماطم وقرع الصيف

والفلفل والخيار والبنامية، ويقل

السعر الحراري لهذه

الخضروات وهي تحتوي

على كميات مختلفة من

البوتاسيوم، والفسفور، يمكن



تناول الطماطم (وهي نموذج
جيد لفيتامين سي) والفلفل
والخيار في صورتهم الغير ناضجة.

الخضروات النشوية:



مثل كل أنواع
البطاطس، قرع الشتاء،
والخرشوف، وبعض
الأنواع الأخرى الغير
معروفة في المملكة
المتحدة، تتكون مجموعة
البطاطس البيضاء من ماء
وكمية بسيطة من

البروتين، النشا والسليلوز وتحتوي البطاطا أيضا علي قصب السكر.
ولكن من الصعب أن نتناول الخرشوف غير ناضج.

يستخدم الجسم النشا بطريقة جيدة عن تناول هذه الخضروات وأنا
لا أقترح استخدام

الزبدة أو أي منتجات الألبان مع البطاطس حيث أن إندماج النشا
مع الدهون يصبح شيء من الصعب هضمه.

الخضروات الخضرة:



مثل
الكرفس، الشمندر، السبانخ،
البقلة، أوراق الخردل، البقدونس،
وخضروات أخرى خضرة الأوراق.

إن هذه الخضروات هي
أغنى شيء بقوى الحياة، لآبد من
تناولها كل يوم، سواء ان
كانت غير ناضجة في
السلطات كما هو موضح في الوصفات،

أو بعد غليها، لا تعمل علي غلي هذه الأوراق بصورة زائدة وحتى لو قمت بغليها، لابد من أن تبقى ناضرة..... عادة لا يأكل الخردل في صورته الغير ناضجة، ولكن نضع عليهم بعض الخلطات، ويختلف وقت غليان كل من الخضروات السابقة ولكن من السهل أن نتعلمهم.

خضروات جزرية وبصلية:

مثل الجزر والبصل، اللفت والبنجر، الجزر الأبيض والفجل والثوم واللفت الأصفر والفجل الحار ونعيد الكلام مرة أخرى أن هذا النوع من الخضروات لا يغلي أثناء الأعداد، يمكن تناول البصل، الجزر، الفجل في صورتهم الغير ناضجة.

يمكن خلط أي من التصنيفات السابقة مع أي مجموعة أخرى يمكن دمج الخضروات مع البروتينات، ينصح بتناول وجبه واحدة كل يوم تحتوي علي سلطة معدة في المنزل مع الخضروات المغلية. إذا قمت بغلي أحد الخضروات هذه لا تتخلص من الماء، بل عليك بتقديمها مع الطعام.

تذكر إنك عليك تناول قشرة هذه الخضروات لأنها غنية جداً بقوي الحياة.



وتوجد هذه القوى حتى في الطبقة الموجودة تحت قشرة البطاطس مباشرة، ولكنها صعب هضمها فيالبطاطا، أن أفضل الأطعمة التي يمكنك الحصول عليها بسبب فائدتها العالية هي الأطعمة الصينية، ونحن لا ننصح بالصلصات التي تقدم مع معظم الوجبات خاصة في المطاعم لأنها تعمل علي تهيج الجهاز الهضمي

أن الخضروات الخضراء هي اختيارنا الأول، والخضروات المتلجة هي اختيارنا الثاني.

إن عصائر الخضروات هي مصدر ممتاز لقوي الحياة، كما يمكن أيضا هضمها بسهولة أشير الآن إلي العصائر المستخلصة باستخدام ماكينات، عصائر الخضروات يمكن العثور علي مثل هذه العصائر في المتاجر الكبيرة لكن من الصعب أن نجدها في صورتها الطازجة، وتوجد هذه الماكينات في عدة متاجر كثيرة.

لقد قدمت لك عدة وصفات لعدة مشروبات يمكنك الحصول عليها كمستخلصات خضروات.

نود أن نذكر كلمة عن الفواكة "العضوية" والغير عضوية" وتشير هذه المصطلحات إلي نوع التربة التي يتم فيها زراعة الأطعمة فيها ولكي نوضح هذا بصورة أفضل فإن في الأطعمة التي تنمو عضوياً، يقوم المزارع قد أعد ترتيبه لكي تحتوي علي العناصر التي تعمل علي نمو أفضل للنباتات، بالإضافة على ذلك يكون هناك عناية شديدة جداً بالمحصول لكي يحتفظ بأعلى القيم الغذائية، وفي هذه الأطعمة لا يتم الرش بالمبيدات الحشرية، ولذلك يختلف طعمها عن الأطعمة الغير عضوية التي ينبغي غسله بطريقة جيدة قبل تناولها.

أما بالنسبة للأوعية التي تفضلها في عملية الطهو فإن أفضل الأوعية هي الفولاذ الذي لا يصدأ أما بالنسبة لآلات أو أدوات الطهو باستخدام الضغط فإنه ينبغي عليك أن تدرك أن قوي الحياة ينبغي معاملتها بلطف، ولكن الضغط المستخدم في مثل هذه الأوعية يؤثر علي قوي الحياة هذه، ويفضل أن تتناول منتجات الألبان التي تحتوي علي نسبة قليلة من الدهون حيث يساعد هذا علي التخلص من الوزن الزائد. إن الألبان خالية الدسم هي الأفضل للبالغين. إن اللبن ومنتجاته غنية بالكالسيوم والبروتين ولكنهم ليسوا بالمصدر الوحيد لهذه العناصر، ولكنهم هم أفضل مصدر لهما، مع ذلك فإن الأمهات عندما تقلل كمية منتجات الألبان وتزيد من الأطعمة الغنية بفيتامين سي، فإن الأطفال تقلل عندهم نوبات البرد، ولو أراد أحد البالغين أن يزيد من وزنه عليه بشرب لبن الماعز من شركات الألبان، وتعد منتجات ألبان الفول الصويا وجوز الهند منتجات جيدة للغاية.

إن اللبن الحامض ومنتجاته غنية بالحامض اللبني وبعض العناصر الأخرى التي تساعد في الهضم. يعد اللبن القاطع والزبدة والزبادي هم أحد منتجات اللبن الحامض التي لا تستغني عنها الأسرة، كان يستخدم الزبادي في عدة أشكال مختلفة لعدة قرون في بلاد البلقان، وأصبح شائعاً في المملكة المتحدة في العقد السابق. الآن يمكن إعداد الزبادي في المنزل ويصبح مذاقه جيد للغاية. والآن يتم تقديمه في السوق معه فراولة، مشمش أو خوخ لكي يكون ممتع لكل الناس، لا يفضل القشدة لأنها غنية بالدهون، ولا بد من استخدام الزبدة والجبنه القشدة بكميات معتدلة أيضاً.

علي الرغم من أن القشدة غنية بالدهون إلا أن القشدة الصافي التي تستخدم في المناسبات مع الفاكهة غير ضاره، كما أن الآيس كريم أيضاً غير ضار إذا تناولنا من الحين للآخر.

تتعرض معظم الجبن لعمليات تضيع تجعلنا لا نحب الجبنه حيث تصبح غنية بالدهون والأملاح، يفضل دائماً الجبنه القريش وجبنه ريكوتا حيث أنهما مصادر جيدة للبروتين ولا يحتوي علي كمية كبيرة من الدهون.

من الجدير بالذكر أن الكلمة "بروتين" مشتقة أساساً من الكلمة الإغريقية "بدائي"، ويدل هذا علي أهمية البروتين في الغذاء.

لا بد من اتخاذ كمية كافية من البروتين كل يوم لأنه هو المادة التي تعمل علي بناء الأنسجة، يستخدم البروتين في فقد الوزن كما يستخدم أيضاً في اكتساب الوزن، كما أنه يكسب البشرة نضاره وحيوية، بجانب فائدته إلي الشعر والأظافر.

يعمل البروتين علي إصلاح الأنسجة والعضلات والأعصاب والعظام والدم.

لذلك يحتاج الطفل إلي البروتين في تكوين الأنسجة اللازمة لجسمه كما يحتاج إليه البالغين في تعويض الأنسجة التالفة.

هناك عدة أنواع مختلفة للبروتين، كما توجد أيضاً جودات مختلفة منه، ولكن كثير من الناس لا تعلم حقيقة ذلك، علي سبيل المثال يعتقد الشخص أنه لو تناول كمية وافرة من اللحم سوف يحصل علي الكمية الكافية من البروتين.

وذلك ربما يجعله يتناول اللحم ثلاثة مرات في اليوم وتكون النتيجة سيئة لأن بروتين اللحم يعمل علي الحشو فيمنع الشخص من تناول الأطعمة الأخرى الغنية بالبروتينات اللازمة.

يحتوي البروتين علي 50% من الكربون، بعض من الهيدروجين، والأكسجين والنيتروجين، فسفور، وحديد، ومن هذه العناصر تستطيع الطبيعة أن تبني الأحماض الأمينية. يمكن تحديد جودة البروتين من عدد الأحماض الأمينية الموجودة به هناك 23 حمض أميني معروف ويبلغ 8 منهم أهمية شديدة جداً، تقدم اللحوم، البيض، اللبن، منتجات الألبان، الزبادي، الجبنة، الفول السوداني، الزبدة، والثوم البروتين اللازم.

يفضل دائما البروتينات الطبيعية المستخلصة من المواد الطبيعية ونحن نفضل كميات معقولة من البروتين الطبيعية حتى لا تسبب ما يشبه بالحرق داخل الجسم.

دعنا ننظر إلى أهم مصادر البروتين الطبيعي:

المكسرات:



أنواع المكسرات عامة غنية بالبروتين، ولكن ينصح خبراء اليوجا بعدم تناول المكسرات مملحة أو محمصة توجد كمية كبيرة من البروتين في كل من الجوز واللوز والكاجو وجوز الهند لابد من أن تقدم الكميات الصغيرة من المكسرات كافية من البروتين اللازم للجسم. ينصح بمضغ المكسرات جيداً.

إن زبده الفول السوداني طعامها اللذيذ وغنية بالبروتين، توجد زبده الكاجو في معظم المحلات والأسواق ولكن ينبغي أن لا تكون محمصة.

من خلال كلامنا عن المسكرات لابد أن تذكر نبذه عن الجيوب الغنية بالبروتين أن الكراوية، والخردل، وعباد (رب) الشمس، والسهم، والياقطين هي الحبوب المغذية جداً ولكن يجب ألا يكونوا محليين أو محمصين، ويمكن تقديمهم مع عدة فواكه وعدة خضروات، لا تخاف من الدهون التي تحتويها المكسرات والحبوب حيث أن الجسم يستخدم مثل هذه الدهون في إنتاج الحرارة والطاقة.

مع ذلك لا تستخدم الأطعمة المصنعة التي تحتوي علي الدهون او الزيوت بجانب هذه المكسرات (بقول كالحمص والفول).

هذه الأطعمة مثلها مثل البسلة والفول المجفف، فول الصويا، الحمص.

وتقدم هذه المأكولات كمية وفيرة من البروتين في الوجبه عند إعداد هذا النوع من الطعام لابد من نقعة طوال الليل بعد ذلك يتم غليه. يمكن استخدام هذه الفول بأنواعه كبديل للخضروات في الشوربة تبلغ فائدة حيث إنها غنية جداً بالبروتين.

ينتج الفول الصويا المطحون اللبن الذي كان الشرقيون يستخدمونه لعدة قرون، إن خبز الفول يحتوي علي فول مطحون وهو يعمل علي تقوية الأسنان، عند ما يطعن هذا الخبز فإنه يصبح بوردة تستخدم في المشروبات المغذية.

الجبن:

تم شرح فوائد وأنواع الجبن من قبل تحت عنوان منتجات الألبان.

القمح، الغلة، الخبز، وهكذا

تقدم القمح مصدر آخر جيد من البروتين حيث انه غني أيضا بعدة فيتامينات أخرى خاصة فيتامين ب المركب ، وعدة معادن أخرى.

يري خبراء اليوجا أنه لابد من تناول كل أنواع القمح والخبز الأسمر ويعني هذا أنه لا ينبغي أن يتم تغير طبيعة القمح والدقيق.

يمكن تقديم القمح في الفطار لعدة مرات في كل أسبوع مع فواكة محددة بجانب اللبن أو الزبادي ، يمكن أيضا أن يكون الارز البني وجبة إفطار جيدة وهو مغذي للغاية ، خاصة في المناخ البارد.

الآن يوجد كثير من خبز القمح اللذيذ المصنوع من أنواع مختلفة من الدقيق في وقت ما كان الخبز أسمة

(مجموعة الحياة) حيث أنه

يحتوي علي كثير جداً من

العناصر الحيوية اللازمة

للتغذية السليمة.



حديثاً أصبح من الممكن شراء خبز عالي الجودة علي الرغم من استفاضة نسبة صغيرة من الناس أقرأ العبوة الموجودة بداخلها الخبز حتى تتأكد من أنه لا يحتوي علي مواد حافظة أو علي دقيق أبيض نقي. أن عملية التنقية هي أحد العناصر المدمرة التي لا ينبغي أن تكون في عملية التغذية، لا ينصح بتناول اللفائف والفطائر التي تحتوي علي دقيق نقي وسكر. يمكن أن نسمح للأطفال بتناول الكيكة والفطائر التي تحتوي علي سكر ودقيق غير نقي.

أن أنواع المكرونات المختلفة التي تستخدم القمح والخضروات هي منتجات مغذية لا بد من أن يكون الفرد حكيم في اختياره لمكونات صلصة الطماطم الذي يستخدمها، ويفضل هنا خليط من الخضروات باستخدام الطماطم والأعشاب.

تستخدم التوابل من أجل تحسين الطعم في براعم التذوق حيث يعملوا علي تغير المذاق الطبيعي للطعام ولكنها تعمل علي هدم قيمة قوى الحياة.

لا يعمل الملح علي تحسين جودة أو قيمة المكسرات عندما تعتاد علي تناول الطعام بدون التوابل تدريجياً مكنك الاستغناء عنهم في الوصفات التي قدمناها من هذا الكتاب قمنا بتقديم مأكولات تحتوي علي توابل من أجل تحسين الطعم. لابد من استخدام هذه التوابل بكميات معتدلة، وبالتدريج يتم تقليلها حتى يمكن الاستغناء عنها.

إن بعض التوابل والأعشاب أكثر تهيجاً من البعض الآخر، علي سبيل المثال الريحان والزعتر أكثر من الفلفل، ولا يفضل استخدام الطعام علي المائدة ولكن يمكن قبول بعض أملاح الخضروات.



لقد كانت الأعشاب تستخدم لمدة قرون عديدة في جميع أنحاء العالم، توجد فوائد كثيرة في عدة أعشاب متنوعة ومن أهمها أعشاب الشاي الذي يمكنك شراءه من جميع المتاجر والأسواق.

ومن الجدير بالذكر هنا أيضاً هو قضية الكوليسترول الموجود في الجسم وعلاقة الدهون بالكوليسترول، حتى الآن لم يتم التعرف على دور الدهون في أيض الجسم ومع ذلك يبدو أيضاً الزيوت الغير مشبعة أفضل من غيرها، يفضل زيوت الخضروات مثل زيت الزيتون وزيت السمسم، وهم متاحون في جميع المتاجر والأسواق أيضاً، وهي مفضلة عن الدهون المشبعة الموجودة في المنتجات الحيوانية. يمكن

استخدام مثل هذه الزيوت في السلطات وفي الطهو.

لا بد من الحد من الحلوى، الكيك، المشروبات الباردة، والمنتجات الأخرى التي تحتوي علي سكر أبيض



مكرر. ويرى خبراء اليوجا

أن أفضل الحلويات أو

المحليات هي دبس السكر

(غني بالحديد)، والعسل

ولكن لا بد من استخدامه

بطريقة معقولة لأنه يحتوي علي سكر مركز، وعليك أن تتأكد أنه

عسل طبيعي.

السكر الغير مكرر (وهو لونه ليس أبيض حيث أنه لم يتعرض لعملية التكرير، والسكر البني، إن سكر القصب مصدر عظيم للسكر ولكن ينبغي تناوله في صورته الطبيعية مثل عود القصب نفسه، إن بدائل السكر منخفضة السعر الحراري مثل مركبات السكرين لا يمكن أن تكون بديل كافي لأنهم منتجات تحتوي علي قطران الفحم.

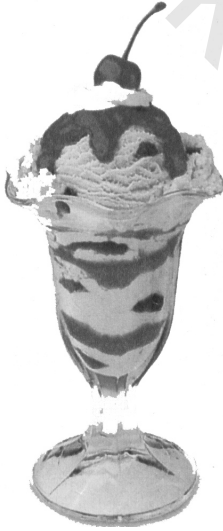
هناك عدة مناقشات تؤيد وتهاجم قطران الفحم. إلا أن جميع الأطباء أكدوا أن قطران الفحم ضار جداً للأعضاء.

تري اليوجا أنه لا بد من الاعتدال في استخدام المشروبات التي تعد منبهات صناعية ولقد تحدثنا عن القهوة من قبل، للكافيين الموجود في القهوة والبرومين الموجود في الشاي تأثير شديد علي الجهاز العصبي (عند زيادتهم) حيث أن لهم إحساس خادع بالطاقة، لذلك عندما تشعر أن جسمك في حاجة للطاقة فأنتك تتناول كوب آخر من الشاي أو القهوة فيمد له بمنبه مؤقت ولكن بعد ذلك تحتاج إلي كوب آخر فيتراوح عدد أكواب الشاي أو القهوة من 4:8 أكواب وهكذا تستمر في الزيادة، ويؤثر هذا بعد ذلك علي الجهاز العصبي، ومع ذلك يشعر كثير من الناس أن الشاي والقهوة لهم تأثير سلبي علي صحتهم ولكنهم لا يستطيعوا أن يتوقفوا عنهم لأنهم أصبحوا مدمنين لهم، ونحن لا نطلب منك أن تتوقف عن شربهم

مرة واحدة أو فجأة ولكن عليك أن تقللهم واحدة بواحدة حتى تستطيع تدريجياً أن تتوقف عنهم أو يمكنك أن تشعر بالرغبة المنخفضة في تناول مثل هذه المشروبات عن طريق استخدام تمرينات اليوجا وتقنيات التنفس، مع الغذاء السليم.

من المشروبات الصحية التي ينبغي استخدامها بدلا من المنبهات هي عصائر الفاكهة والخضروات، الشاي الصحي، المرقه، مشروبات الحبوب حيث أنهم يحتوى علي كميات قليلة من الكافيين، وهناك عدة مشروبات يمكنك تناولها في هذا الكتاب أما بالنسبة للكحول، لا يمكن الحصول علي السعادة الطبيعية للجسم والانتعاش أبداً باستخدام مواد سمية أو مخدرات.

تعمل تمرينات اليوجا علي التخلص من الإحساس بالحاجة إلي كل المنبهات بما فيها الكحول.



ولابد أيضا من أن نقول أنه من الضار إن نتناول أي مشروب عند درجة حرارة شديد جداً له مثل الأيس كريم أو الماء المغلي.

لابد من ذكر بعض النقاط عن اللحمه والسمك أيضا حيث أننا نعيش في مجتمع لا يستطيع أن يتوقف عن تناول المنتجات الحيوانية أن اللحمه ومنتجات اللحوم عامة هي جزء أساسيين كل الوجبات ولكن دعنا نوضح لك كيف تقلل استهلاك اللحوم من وجهة نظر أهل اليوجا.



إن اللحوم تعمل علي تشغيل قوى

الحياة وتحسين العقل والروح بعدما

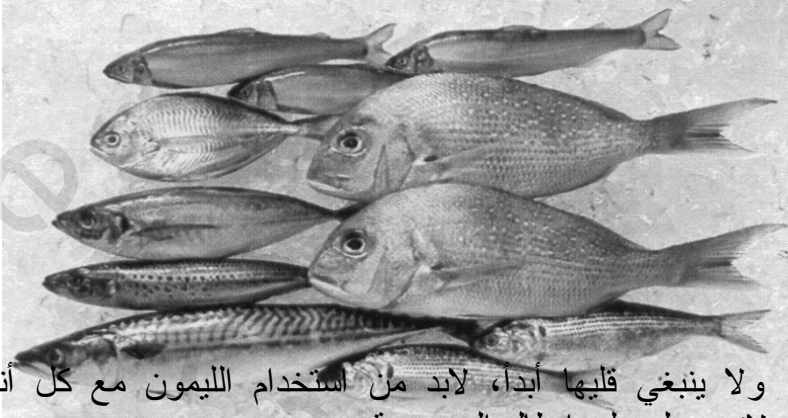
تتناول وجبة من اللحوم في العشاء

تشعر إنك في حاجة للراحة لفترة

من الوقت قبل أن تمارس حياتك

طبيعياً، لذلك لابد من تناول اللحوم باقتصادية أكثر من ذلك.

إن أفضل اللحوم هي مثل الكبد، والطحال، والمخ، وتلك الأنواع لا بد من شويها وتقديم بطريقة قليلة أيضا، يمكن استخدام الأعشاب لتحسين مذاق تلك الأنواع عند كثير من الناس الدجاج والأسماك هم أسهل الأشياء التي يمكن هضمها في المنتجات الحيوانية، يفضل استخدام هذه المأكولات مسلوقة



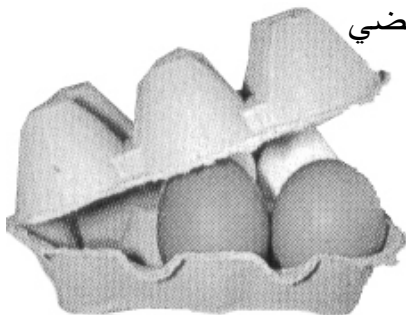
ولا ينبغي قليها أبدا، لا بد من استخدام الليمون مع كل أنواع السمك لأنه يعمل علي إبطال الحموضة.

ونحن لا نفضل الأسماك واللحوم المدخنة أو المملحة بسبب العملية التي تم أثناء التمليح أو التدخين. علي الرغم من كميه البروتين الهائلة التي تحتويها منتجات اللحوم، ألا أنه لا بد من التقليل من منتجات اللحوم المملحة.

قام بعض الممارسين (المبتدئين) لليوجا بتجربة لذيذة وهي أن تبقي لمدة 30 يوم بدون تناول أي لحوم، دجاج، سمك، بيض، أو أي من منتجاتهم، لا بد من استبدالهم ببعض المنتجات الأخرى الغنية بالبروتين بعد ال 30 يوم سوف تجد أنك يمكنك تناول اللحوم في العشاء حيث أصبح الآن بإمكانك أن تقلل من كمية اللحوم التي تناولتها.

ولا يعني هذا أنك لن تستفيد من برنامجنا لو تناولت اللحوم ولكنك سوف تستفيد أكثر إذا قللت كمية اللحوم، إذا كنت خائف من أن تجرب التجربة السابقة ذكرها من قبل عليك باستشارة طبيبك الخاص.

إن البيض هو مكون حمضي حيث أنه يحتوي علي نيتروجين،



إن البيض البني أغنى من
البيض في الحديد، ولذلك فإنه

إن أفضل طريقة للبيض هي خلطة مع أحد عناصر الألكالين الموجودة في الخضار أو الفاكهة، كما يمكن تناول صفار البيض في السلطة خاصة السلطة الخضراء إذا عمل أي فرد علي تقليل كمية اللحوم التي يتناولها يمكنه أن يستخدم كمية أكبر من البيض.

ان العلاقة والتفاعل بين الفيتامينات والمعادن هي علاقة معقدة للغاية، وقد تم تسمية الفيتامينات حيث تم تصنيفها إلي، العائلة ب التي تشمل (كلوريد الثيامين)، (ريبوفلافين)، (بيريدوكسين)، (نياسين)، (حامض البانتوثينيك)، (حامض الفوليك)، (الايносيتول)، (بيوتين)، .. والخ، بالإضافة إلي فيتامينات (ج)، (د)، (هـ)، (ك)، أما المعادن التي تم تصنيفها فإنها هي (الكالسيوم)، (الفسفور)، (الحديد)، (اليود)، (البوتاسيوم)، (المغنيسيوم)، (الصوديوم)، (النحاس)، (الزنك) ومعادن أخرى.

إن دراسة الفيتامينات
والمعادن هي دراسة
معمقة لأن بعض

الفيتامينات تعمل مع
معدن على سبيل



ضروري للكالسيوم،
الفيتامين، (ج) ضروري
لبعض الأحماض
الأمينية من البروتينات،
الأحماض الفسفورية

الكالسيوم وهكذا لذلك ربما يكون هناك حجز في أحد الفيتامينات أو المعادن في جسم الإنسان الذي ربما يتناول كمية وافرة من أحد الأنواع الأخرى من الفيتامينات أو المعادن حيث أن النوع الأول لازم لاستخدام النوع الثاني.

إذا كنت تتناول طعام سليم فإن هذا يكفيك بحيث لا تقلق نفسك بشأن الفيتامينات أو المعادن لأن الطبيعة بها كل الفيتامينات والمعادن اللازمة.

تتناول أيضا اليوجا شكل الوزن الزائد وكيف يمكن التحكم في الوزن، لقد أصبحت مشكلة الوزن الزائد هي مأساة العالم كله لا يريد أي فرد أن يستمر في زيادة الوزن حيث أنها أصبحت مشكلة تهدد كل الناس.

ووجدنا في اليوجا إن كل شخص يعاني من زيادة الوزن يعاني من مشكلة محددة إن السبب الأساسي لزيادة الوزن هو الأكل الزائد وعدم التمارين الكافية ولكن ما هو الشيء الذي يسبب الأكل؟ هل هو نفس السبب لدي كل الناس؟

كم عدد الناس الذين تعرفهم الذين ربما تناولوا سعرات حرارية مرتفعة ولكنهم لا يكتسبوا وزن بسيط، وكم عدد الناس الذين يتناولوا سعرات حرارية منخفضة ولكنهم يكتسبوا وزن شديد؟ كم عدد الناس الذي يمارسون التمارين في الجيمنازيوم 3 مرات في الأسبوع وتقوم دائما بالجري ولكنها تزيد في الوزن؟

ومن المدهش أن حكمة الجسم وذكائه هم أعظم شيء. أن هدفنا في اليوجا هو إيقاظ وتنبيه هذا الذكاء (قوى الحياة) لكي يقدم لنا كل الأشياء التي نزيدها.

ومن الغريب أننا نقوم بعملية التخلص من الوزن الزائد عن طريق عملية الإحراق التي يسببها البروتين الزائد مع الرياضة.

دعني أكرر لك أن طريقة تحكمك في وزنك تختلف عن طريقة تحكم جارك في وزنه، بسبب اختلاف طريقة التغذية لكل منكم.

لذلك عليك الاعتناء بنفسك دون التطلع إلي أي شخص آخر، ولكن كيف يمكنك القيام بذلك؟ عن طريق:

[1] من خلال تمارين اليوجا.

[2] عن طريق إدراك رد الفعل.

الذي يسببه بعض الأطعمة بدلا من أن تحاول أن تقيم قواعد سريعة وجادة بخصوص السرعات الحرارية، البروتين وهكذا، دعنا نتعلم بعض مبادئ الغذاء التي تخدم خطة الطبيعية، وبعض الأطعمة ورد فعلها علي الجسم، ومن هنا ينبغي عليك كل فرد أن يسلك الطريق الذي يناسبه دون أن يهتم بأي فرد آخر، إذا قمت بمحاولة جيدة لمساعدة جسمك سوف تجد أن جسمك هو خير عون لك ويعني هذا أنه لا ينبغي عليك أن تحارب جسمك، أي أنك لابد من أن تستجيب لكل متطلبات جسمك. ألم تكن هذه أفضل طريقة؟

ولكن كيف يمكننا أن نعلم متطلبات الجسم، ما الذي يريده مننا؟ علينا أولاً أن ندرك بعض الأشياء الأساسيين في اليوجا وسوف أطلق علي هذه الأشياء أسم "الأسس الطبيعية" ومن أهم هذه الأسس هي تناول أقصى قدر ممكن في الأطعمة الطبيعية، أي أطعمة نتناولها في صورة قريبة جداً من صورتها الطبيعية، سوف يتم توضيح كل هذه الأطعمة وكيفية تناولها وطريقة إعدادها بطريقة جيدة في هذا الكتاب.

تذكر الآن أننا نتحدث عن وزنك الصحيح أو السليم لابد من أن يعتمد علي شكل الهيكل العظمي الخاص بك وبعض العوامل الأخرى، ويرجع هذا إلي أن وزن الشخص الذي له هيكل عظمي عريض أو طويل يختلف عن وزن الشخص الذي له هيكل عظمي صغير أو قصير لذلك ينبغي علي الناس خاصة النساء ألا يتبعوا خطوط الموضة في الوزن لأن هذا لابد من أن يعتمد علي شكل الهيكل العظمي، لابد من أن تكون البشرة ناعمة وأن تكون العضلات قوية أيضاً، لأن هذا هو الجمال

الحقيقي، ولا بد من أن يكون هناك تناسب بين هذه الأشياء وبعضها البعض، ويمكنك أن تشعر بالحيوية والجمال من خلال الفرصة والتفائل الذي تحصل عليه من خلال برنامج الطعام الطبيعي الذي تقدمه.

ونود أن نقدم كلمة أخرى بخصوص من يهتم بالوزن، فإن اليوجا ليست بمعجزة في عملية التخلص من الوزن الزائد لقد استغرقت سنوات متعددة وطويلة جداً حتى اكتسبت الوزن الزائد، لذلك ينبغي عليك أن تترك الطبيعة تأخذ الوقت الكافي للتخلص من هذا الوزن، لا يمكنك أن تضحك علي الطبيعة أو تقوم بأي حيلة لخداعها.

واخيراً أود أن أقول لك أنه ينبغي عليك استشارة طبيبك الخاص عندما تريد أن تتناول مشكلة الوزن حيث أنه هو الذي يستطيع أن يحدد الوزن الذي ينبغي أن يصل إليه جسمك طبقاً لشكل الهيكل العظمي الخاص بك، ولكن إذا كانت مشكلة الوزن الذي تعاني منها ليست مشكلة خطيرة ولا تستدعي وجود دكتور فعليك بتمارين اليوجا مع برنامج الطعام الذي قدمناه، كما أن تمارين الاسترخاء في اليوجا مثل تمارين التنفس والمد تعمل علي تهدئة الرغبة في الأكل بشهوانية

شديدة، ترجع هذه الرغبة دائماً إلي الاضطراب العصبي، وعند التحكم في هذه العصبية، يمكننا التحكم في هذه الرغبة، يشعر من يعاني من النحافة أنهم عندما يسترخوا، يكون هناك تحسن في تمثيل الطعام، لذلك عليك بتجربة الاقتراحات التي تقدمها في هذا الكتاب ولن تتدم أبداً.

وأنا أقدم هنا معلومات هامة عن "الصيام" لأنني استلمت عدة خطابات بخصوص هذا الموضوع يري البعض أن الصيام هو عملية غريبة، مع ذلك فإنها طريقة يتخذها كبار السن في كل مكان من أجل تحقيق أهداف بدنية وروحية ولا بد من أن نتناول عنصرين متعلقين بالصيام هم العنصر البدني والعنصر الروحاني.

يري رجال اليوجا أن يستحيل أن نعزل أي العنصرين عن الآخر. اعتاد الإنسان علي فهو يجعله يتغلب علي كثير من الأمراض، ليس هذا فقط بل الحيوان أعتاد علي الصيام، فعلي سبيل المثال، عندما يكون الحيوان مريض فإنك لا تستطيع أن تجبره علي تناول أي طعام، سوف يبحث عن مكان هادئ ويرقد فيه ولن يتناول أي طعام حتى يشفي.

ولا يعني الصيام والجوع، عندما تكون صائم فإنك تقلع عن الطعام لفترة محددة من الوقت لهدف محدد.

يصوم رجال اليوجا لأن الصيام يمثل جزء من برنامج التحديث ومن وجهة نظر اليوجا فإن عملية الصيام تعمل علي عملية تنقية الأعضاء وتستمر هذه العملية مع استمرار الصيام وعند هذه النقطة عندما لا يتم تقديم الطعام مرة أخرى للجسم فإن الجسم يعمل علي تغذية نفسه بنفسه، ولهذا تكون نهاية الصيام وبداية الجوع، ربما تتدهش أنه ربما يكون هناك انقضاء لفترة طويلة من الوقت قبل الوصول إلي هذه النقطة من الجوع، ويعني هذا أن يستطيع كثير من الناس أن تعيش لمدة أيام بدون تناول أي طعام ويرجع هذا إلي وجود كمية كافية من الطعام في العضو. في أمريكا وأوروبا يوجد ألاف من الناس التي تصوم لفترة طويلة من الوقت، وتحدث أشياء عجيبة (سبحان الله) مع الصيام علي سبيل المثال، لا تشعر بالجوع، بل تشعر بزوال هذا الشعور.

إن الصيام الكامل الذي ذكرناه بالأعلى ليس صياماً عملياً لكثير من الرجال والنساء لأنهم في حاجة إلي فترات راحة طويلة بين الصيام والآخر.

لذلك يفضل عندهم الصيام الجزئي، وهو له شكلان أولاً يمكنك أن تختار يوم تستطيع أن تسترخي فيه ولا تأكل فيه أي شيء علي مدار اليوم كاملاً، ولكنك تتناول بعض الماء عندما تشعر بالعطش، سوف ينتابك بعض الأعراض السلبية مثل الصداع المؤقت أو العصبية، ولكنك إذا شغلت نفسك ببعض الأنشطة المسلية سوف تنسى كل هذه الأعراض، وسوف تتخلص من إحساسك بالجوع، جرب صيام هذا اليوم وإذا شعرت بالارتياح يمكنك أن تجعل اليوم (2) ثم بعد ذلك يمكنك أن تزيد في طاقتك. وكما تقول في القوائم "الخاصة" فإن الصيام لابد من أن يتبعه طعام طبيعي خفيف مغذى من خلال هذا النوع من الصيام الجزئي سوف تأخذ جزء جيد من برنامج اليوجا، أثناء فترة الصيام سوف نتناول ماء فقط عندما تشعر بالعطش ولا يفضل أن يزيد الصيام عن يومين متتاليين.

أما الشكل الثاني من الصيام الجزئي فهو إزالة واحدة أو أكثر من الوجبات في يوم أو يومين أو تناول بعض السوائل فقط لعدة أيام والإفطار هو أسهل الوجبات التي يمكنك أن تتخلص منها علي مدار

اليوم، ويمكنك أن تتناول بدلا منها كوب من عصير الفاكهة في الصباح وألا تتناول أي طعام معها. وهذا يجعلك تشعر بالخفة واليقظة والطاقة طوال اليوم، ولكن بعض الناس تشعر بعدم الارتياح بهذا، وهذا النوع ينبغي عليه أن يكون حذر في الطرق التي يستخدمها مبتدأ بالصيام عن وجبة واحدة فقط ثم يطيل بعد ذلك الصيام بعد ذلك، هناك نوع من الصيام الجزئي الذي يتناول فيه الشخص برنامج التنقية عن طريق تناول فاكهة طازجة فقط لمدة يوم أو اثنين ، سوف يعرف هذا باسم صيام "الفاكهة"، ومن أهم الأنواع المفضلة من الفاكهة في هذا الصيام هي البطيخ ، العنب ، الخوخ ، والبابايا ، وإذا قمت بتجربة هذا النوع سوف تشعر بالنتائج المدهشة له على الفور، ونكرر مرة أخرى أنك ينبغي عليك الصيام لأنه جزء من برنامج اليوجا الذي نتناوله.

بلا شك فإن الصيام هو عملية دينية أيضا حيث أنه يندرج تحت فروض كل الأديان ، ولكن كثير من الناس تنظر إلى الصيام على أنه عملية تعذيب أو عقاب ولكن اليوجا لا تعتقد في هذا على الإطلاق. أثناء الصيام نشعر بحالة من الرقي والروحانية التي لا يمكن شرحها بل يمكن أن نجربها. وعند تناول الطعام نشعر بزوال هذه الروحانية لذلك عليك أن تجرب هذه الروحانية بنفسك عن طريق الصيام.

استخدم مهاتما غاندي الصيام كقوة قوية له في تحرير الهند من الحكم البريطاني. استخدم كل القديسين في كل أنحاء العالم الصيام من أجل الحصول على الروحانية لذلك عليك مرة أخرى أن تعيد التفكير في الصيام.

في الصفحات التالية سوف نقدم على نوعان من القوائم لأسبوع كامل، وهذه القوائم مناسبة لكل أفراد الأسرة لأنها مبنية على الأفكار التي قمنا بشرحها من قبل.

مغامرة جديدة ممتعة للطعام تشمل القوائم "المنتظمة" إعداد الأطعمة الطبيعية واللحمة والسّمك، وسوف تكون الفكرة من هذه القوائم أن يصبح هناك فقدان أو احتياج للأطعمة بالنسبة للأشخاص المعتادين على الطعام، بجانب وجود إضافات أخرى أيضا، أما "القوائم الخاصة" فهي لمن يريد أن يتبع نظام غذائي صارم، مثل الحفاظ على تناول الأشياء الطبيعية في الأكل فقط. لابد أن يتخذ من يريد أن يحافظ على

وزنه هذه القوائم، بجانب الصيام الجزئي، نود أن نؤكد أن الهدف من هذه القوائم هو تقديم أمثلة على نوع الأطعمة وطريقة إعدادهم.

يمكن تقديم بعض الإضافات والتعديلات بناء على رغبتك سوف تتعلم سريعاً الكثير من هذه القوائم، ولكن ينبغي عليك أولاً أن تعلم رد فعل الأطعمة في جسمك وفي النظام الغذائي نفسه.

يمكن الحصول على معظم المكونات المقترحة في القوائم والوصفات المقدمة من خلال مصادر التسوق العادية. وهي توجد في المتاجر والأسواق الصحية في قائمة الأطفال سوف تجد إشارات إلى نوع الأطعمة التي ينبغي على الطفل أن يتناولها. ربما تجد صعوبة عند تغيير النظام الغذائي لأن الأطفال معتادين على تناول كل ما تشتهيهم أنفسهم. ولكن ينبغي أن نغير نظام غذائهم بذكاء، ولا ينبغي أن نغيره فجأة مرة واحدة، بحيث لا يتم حرمانه من أحد المأكولات التي يحبها لأنه بذلك سوف يشعر أنه محروم من كل شيء وسيصبح لذلك أثار سيئة للغاية.

إذا كنت تتبع هذا النظام ينبغي عليك أن تنتظر على الأقل عدة شهور قبل أن تقيم النتائج، لأن العضو يحتاج إلى فترة كافية لإظهار هذه النتائج.

نقاط هامة:

- 1- يمكنك أن تطبق المعلومات الموجودة في هذا الكتاب بنفسك (الهدف الأساسي من اليوجا هو إيقاظ وتنبيه قوى الحياة الموجودة في جسمك)، يمكنك أن تقوم ببرنامج اليوجا بنفسك لأنه ببرنامج اليوجا بنفسك لأنه برنامج سهل ونتائجه جيدة جدا.
- 2- إذا كنت من يعانى من الوزن الزائد عليك بتبني برنامج اليوجا تدريجيا، ويمكنك أن تتبع القوائم، "المنتظمة" من البرنامج إذا قلت من المنبهات الصناعية التي تتناولها عن طريق حدهم في البرنامج الغذائي.
- 3- إذا كنت تتبع حالتك الغذائية مع طبيب عليك استشارته قبل اتخاذ أي جزء من برنامج اليوجا.
- 4- تذكر أن البرنامج الغذائي لليوجا لا يعمل وحده، بل لابد من أن يكون معه أيضا التمرينات البدنية والذهنية من أجل الحصول على أفضل النتائج.
- 5- حاول أن تكون متناسق مع الطبيعة في كل أنشطتك، تعلم كل ما يتعلق بحالتك الذهنية، البدنية، الحسية، عليك أيضا بمعرفة متطلبات الجسم من نوم وتمارين وراحة وماء وشمس وهكذا، وتذكر جيداً أيضاً أنك فرد تختلف عن بقية الأفراد وطريقة غذائك تختلف عن طريقة غذاء الأشخاص الأخرى، عليك بأن تثق في ذكاء وحكمة جسمك.
- 6- عندما تتبع برنامج اليوجا لا تصبح عدوا للمجتمع أو شخص ممل. لابد من أن تكون هادئ جداً وألا تكون عدواني. إذا قدم إليك أي شخص في أي مناسبة اجتماعية بعض الطعام الذي يتنافى مع برنامج اليوجا عليك رفضه بطريقة ذوقية ومع اعتذار لبق، وأدرك جيداً أنك لا ينبغي عليك أن تجبر أي شخص على الاعتقاد في أفكارك.

كن دائماً متقائل وخذ من كلام الناس ما يعجبك، فعلى سبيل المثال كن صافى الأذن عندما يقول لك أحد الأفراد يا إلهي لقد تغيرت بشدة، لقد أصبحت مدهشاً، ما الذي فعلته ليجعلك تتغير كل هذا التغير. وفي هذا الموقف يمكنك أن تناقش هذا الشخص في نقطة أو أكثر من نقاط برنامج اليوجا، لكن إذا وجدت أي نفور أو اعتراض من هذا الشخص على اليوجا عليك بتغيير الموضوع كله ولكن إذا كان الشخص مستمتع بما تقوله عليك بأن تستكمل فسوف تشعر بسعادة كبيرة في هذه اللحظة. ومن هنا يمكننا أن نقول أنك لابد من أن تتعامل مع الناس بذكاء شديد، ربما يحقد عليك أصدقاؤك أو جيرانك أو أحد أفراد أسرتك ولذلك ربما يسخروا من برنامج اليوجا الذي تتبعه ومن هنا عليك أن تدرك أنهم هم الذين على خطأ وأنك أن الصحيح.

النظام الغذائي: للكبار

يوم الاثنين

الإفطار (منتظم)

- طبق من الأرز البني المسلوق
- مع لبن وعسل والزبيب
- قهوة أو شاي عشبي (بديل القهوة).

(خاص)

- جريب فروت
- 2/1 فنجان من زبدة الفول السوداني (الغير مملح أو غير محمص)
- طبق من الحبوب
- مشروب.

الغداء (منتظم)

- مشروب عصير جزر
- سلطة أفوكادو
- وجريب فروت مع جبنة والزبادي
- فطيرة
- مشروب.

(خاص)

- عصير من كوكتيل الخضروات
- سلطة: خس + 2/1 خيار + طماطم + 2 فجل + 1 كرفس + صلصة فرنسية + خبز الجاودار
- كوب زبادي أو زبيب
- مشروب.

العشاء (منتظم)

- عصير خضار
- جزر
- فول أخضر مسلوق
- قطعة كيك
- مشروب.

(خاص)

- عصير طماطم
- مخ
- سلطة خضرة وزيت وليمون عليها
- جبنة
- مشروب.

يوم الثلاثاء

الإفطار (منتظم)

- قشطة حبوب الجاودار
- طبق برقوق مجفف منقوع طول الليل، زبدة فول السوداني تخلط مع عصير البرقوق
- مشروب.

(خاص)

- طبق من حلقات الخوخ، التين الطازج، الموز
- فنان من الجبنة بها زبيب، زبادي

- مشروب.

الغذاء (منتظم)

- كرفس مع جبنة

- فول مسلوق

- قرع صيفي، بسلة، مشروم (عيش الغراب)، صلصة طماطم ، خبز مصنوع من القمح.

(خاص)

- عصير طماطم

- سلطة: 1 تقاحة، 2 كرفس، 2/1 فنجان زبيب، 2/1 فلفل أخضر، فنجان من الجبن، صلصة، عسل بالليمون

- طبق فاكهة (مثل التين المجفف المنقوع في ماء طول الليل)، جنين القمح، زبادي

- مشروب.

العشاء (منتظم)

- كبدة محمرة

- بنجر (جزر) مسلوق

- 2/1 راس خس، صلصة زبادي

- كيكة موز

- مشروب.

(خاص)

- عصير جزر

- مكرونه قمع

- سلطة: أسكارول، خس، زيت وليمون

- شربات زبادي

- مشروب.

يوم الأربعاء

الإفطار (منتظم)

- طبق من شرائح البرتقال
- بيضتان مسلوقتان
- 1 شريحة من خبز القمح، زبدة، مربى
- مشروب.

(خاص)

- عنقود عنب
- طبق من التفاح، زبدة، مربى
- مشروب.

الغذاء (منتظم)

- عصير خضار
- طبق خضار
- قرع، بسلة، طماطم، بصل، مشروم
- خبز الموز
- مشروب
- خروب باللبن.

(خاص)

- مشروب بوتاسيوم
- بيض بالثوم
- خبز الجاودار
- مشروب.

(منتظم)

- سلطة فاكهة طازجة
- سمك طازج
- سبانخ مسلوقة
- صلصة تفاح بالمكسرات
- مشروب.

(خاص)

- عصير فواكه
- كبدة محمرة
- سلطة خيار ، صلصة فرنسية
- فواكه فرنسية، زبادي
- مشروب.

يوم الخميس

(الإفطار)منتظم

- حبوب القمح مع لبن المكسرات
- زبيب، زبادي
- مشروب.

(خاص)

- تفاح مطهو مع عسل (نحل) وجنين القمح
- لبن الكاشو (1 فنجان من الماء، 4/1 فنجان كاشو، 2 بلحة في الخلط)
- فطائر دقيق الشوفان.

الغذاء (منتظم)

- سلطانية من شوربة الخضار
- خبز أبيض، زبدة
- طبق من صلصة التفاح وجنين القمح، عسل، زبيب، زبادي أو صلصة القشدة
- مشروب.

(خاص)

- سلطة: جبنة شيدر، شرائح تين، تفاح، عنب، خس
- صلصة تفاح
- مشروب.

العشاء (منتظم)

- رغيف من فول الصويا
- خضروات مغلية
- كرفس محشي مع جبنة قشدة
- كسترد
- مشروب.

(خاص)

- شوربة بسلة
- سلطة تفاح بالمكسرات

- خبز بالمولز
- مشروب.

يوم الجمعة

الإفطار (منتظم)

- أجزاء من البرتقال أو الجريب فروت
- بيضتان فى خبز صحي، زبدة أو مربى
- كوب من اللبن الخالي من الدسم أو أي مشروب آخر.

(خاص)

- طبق من شرائح البرتقال، الجريب فروت، الأناناس، زبادي
- طبق من الكاشو (غير مملح وغير محمص) لبن فواكه.

الغذاء (منتظم)

- طبق زبيب، تين، تفاح، عنب، جبنة، زبادي، جنين القمح، مربى
- فطيرة منخولة الدقيق، مربى
- مشروب.

(خاص)

- سلطة: خس وأسكارول وزيت وليمون
- خبز قمح الصويا
- مشروب.

العشاء (منتظم)

- عصير خضار
- كبده دجاج فى أرز بني
- سلطة خضراء، جبنة شيدر

- أيس كريم بالعسل، فطيرة الخروب
- مشروب.

(خاص)

- عصير جزر
- محشي فلفل
- سلطة خضروات، صلصة فرنسية
- تفاح
- مشروب.

يوم السبت

الإفطار (منتظم)

- طبق من جنين القمح، لبن، موز
- فطيرة منخولة من الدقيق، مربى
- مشروب.

(خاص)

- طبق من البرقوق (منقوع طول الليل) وزبادي
- طبق من الجبن خالي من الدسم
- مشروب.

الغداء (منتظم)

- طبق أرز فرنسي
- سلطة خضراء، صلصة ليمون بالعسل، عصير جزر أو أي مشروب آخر
- شربات الزبادي.

(خاص)

- عصير برتقال أو جريب فروت
- طبق من التوت وحلقات برتقال، جريب فروت، 2/1 فنجان من اللوز أو الكاشو
- مشروب.

العشاء (منتظم)

- عصير طماطم
- سمك مسلوق و خضروات صينية
- قرنبيط مطبوخ، صلصة جبنة
- كومبوت فواكه، زبادي
- مشروب.

(خاص)

- سلطة أفوكادو، صلصة زبادي
- محشي باذنجان
- فراولة وجنين القمح
- مشروب.

يوم الأحد

الإفطار (منتظم)

- طبق من التين المجفف (المنقوع طول الليل)
- بيض
- خبز الموز، مربى

- مشروب.

(خاص)

- طبق من شرائح الخوخ، تفاح، صلصة قشدة

- المكسرات

- فطيرة من دقيق منخول الصويا

- مشروب.

(منتظم)

- سلطة خضراء، صلصة فرنسية

- بطاطس مطهيه، ملح، زبدة

- فول مغلي أو مسلوق

- حلوى اليقطين

- مشروب.

(خاص)

- محشي طماطم وجبنة وخس

- فطيرة حبوب القمح

- مشروب.

(منتظم)

- عصير خضروات

- عدس

- سلطة اللفت والكرنب

- خبز البلح والمكسرات جبنة القشدة

- مشروب.

(خاص)

- شوربة الخضروات

- بطاطس مطهيه بالزبادي والثوم
- سلطة خضراء مع (الزيت والليمون)
- أيس كريم العسل والفواكه
- مشروب.

قوائم الأطفال

الإفطار

1-

- عصير فاكهة طازج
- جنين القمح مع اللبن (أو لبن الماعز)، زبيب، بلح أو أي فاكهة مجففة، عسل أو سكر خام للتحلية
- زبادي الفراولة.

2-

- أرز بنى مطهو
- لبن، فاكهة عليها زبادي للتحلية.

3-

- فواكه طازجة مع الجبنة
- الزبادي
- جنين القمح

- مشروب.

-4

- كعكة مصنوعة من القمح

- زبدة

- عسل

- مشروب.

-5

- فاكهة حمضية (2 أو 3 برتقالة أو جريب فروت)

- مع 2/1 فنجان من المكسرات أو ملعقتان من الزبدة

- مشروب.

-6

- فطيرة قمح

- فاكهة

- وزبادي للتحلية.

الغذاء

-1

- زبدة مكسرات (لوز أو كاشو غير مملح)

- مع مربى أو جيلي

- ليمون وعسل (مخلوطين)

- خس

- رغيف من الخبز

- فاكهة.

-2-

- نبات الألفالفا
- وجبة قشدة جيدة الجودة في خبز قمحي
- فاكهة.

-3-

- خلط المكونات الأتية في الخلاط: أفوكادو، 2/1 ليمونة، 2/1 طماطم، 1 بقونس، 1 فلفل أخضر، ملح ويتم وضع الخليط في رغيف
- فاكهة.

-4-

- يتم إعداد سلطة البيض كالآتي: 2 بيضة مسلوقة، عود كرفس، مكيايلين من المايونيز الصحي، ملح، رغيف
- فاكهة.

-5-

- جبة قشدة بلح ومكسرات: 4/1 فنجان بلح، 4/1 فنجان من المكسرات أو الفول السوداني، 0.25 عبوة جبة قشدة. نقوم بخلط هذه المكونات في خلاط تفرد النتيجة في رغيف موز.
- تستخدم الفاكهة الطازجة والمجففة للوجبات الخفيفة التي تستخدم بين الوجبات.
- يقوم الأطفال بتناول العشاء المنتظم الطبيعي.

الأطفال تتناول العشاء (المنتظم)

شوربة البسلة الخضراء

- 1 فنجان من البسلة + 100 مللي ماء بارد + 1 بصلة كبيرة مقطعة + فنجان كرفس + 2 جزر صغير + 4/1 فنجان بقودونس + 1 زيت صويا + 1 صلصة صويا + 1 أعشاب الأورجانو + 1 ريحان + ملح طعام للخبز... تتقع البسلة طول الليل، يتم طهي البسلة الخضراء في نفس الماء لمدة ساعتين تضيف بقية المكونات، وتطهى حتى تتضح وهي تكفى من 4: 6 أفراد.

حساء مفاصل العجل

- 4 مفاصل عجل + 2/1 فنجان من قشر التفاح + 2/1 فنجان من قشر البطاطس + 1 عود كرفس مقطع + 2/1 فنجان بامية + 1 جزر أبيض + 1 بصل مقطع شرائح + 2 بنجر + 2/1 فنجان بقودونس مقطع + 1 ورق غار مجفف حسب الرغبة + ملح طعام يتم غسل مفاصل العجل في مياه باردة وتوضع في إناء واسع يملأ نصف الإناء بالماء، يغلى، يتم إضافة بقية المكونات وتترك على النار لمدة 4 ساعات.

شوربة خضار

- 2 ورع لتر من الماء البارد + 3 جزرة متوسطة + 1 بصلة متوسطة مقطعه + 2 عود كرفس + 2 طماطم متوسطة + 4/1 مكياي سبانخ مقطعة + 2 كوسة متوسطة مقطعة حلقات + 1 كرنب صغيرة + 2 مكعب مرقة دجاج + 2/1 زعتر + ملح طعام يتم وضع كل المكونات ما عدا الكوسة في الماء ويوضعوا على النار حتى يقتربوا من الطهو فنضع الكوسة تكفى هذه الأكلة من 4 : 6 أشخاص.

رغيف العدس

- 1 عدس مطهو + 1 قطع خبز + 1 لبن + 1 صفار بيض مخفوق + 2/1 فنجان من الجزر + 2/1 فنجان من الكرفس + 4/1 فنجان من البقدونس + 2/1 أعشار الأورجانو + 2/1 ريحانة + ملح طعام + زيت العصفور.

تخلط جميع المكونات جيداً ويتم وضعهم في إناء مدهون بالزيت ونضعهم في فرن متوسط الحرارة (350°) لمدة 3 دقائق وربع.

مكرونه القمح مع الصلصة النباتية

- 6 طماطم كبيرة + 2 عود بقودونس + 2 جزرة صغيرة + 2/1 باذنجان مقلية ومقطعة + 1 فلفل أخضر صغير + 1 بصلة متوسطة + 1 ثوم + 2/1 أعشاب الأورجانو + 4/1 ريحان + 1 ورق الغار المجفف + ملح الطعام 1 كيس مكرونه قمح أو صويا + 3 زيت العصفور + جبنة إيطالية أو جبنة غير مطهيه.

تقشر البطاطس. عند الحاجة إلى كمية أكبر من الصلصة تستخدم طماطم أكثر.

يتم وضع الخضروات المتبقية في زيت العصفور.

نضيف على الطماطم، تطهى لمدة 30 دقيقة، يتم طهي المكرونه كما هو مشار على العبوة. تضع على النتيجة الجبنة.

تكفى هذه الأكلة 4 أفراد.

حلوى الجبنة

- 1 مكياى جبنة + 2/1 فنجان من الفاكهة المجففة المقطعة + 2/1 فنجان فول سوداني غير مملح + 2/1 فنجان زبيب + 2/1 فنجان من الزبادي + 4/1 فنجان من الزبدة 2 ملعقة عسل يتم خلط المكونات كلها جيداً ثم يتم تقديمها مع فاكهة طازجة

حلوى الأرز

- 1 فنجان من أرز القمح البني + 2 فنجان من اللبن + 1 بيضة مخفوقة + 2/1 فنجان من السكر البني أو العسل + 4/1 فنجان من الزبيب + 2/1 ملعقة من القرفة يطهى الأرز في 2 فنجان من الماء لمدة 40 دقيقة، يتم خلط جميع المكونات جيداً ويضعوا في طبق ويطهوا في فرن متوسط الحرارة (350°) لمدة حوالي 30 دقيقة.

خبز الزبيب ودقيق الأرز والصويا

- 4/1 فنجان من اللبن + 2 بيضة مخفوقة + 2/1 فنجان عسل أو سكر + 4/1 فنجان من زيت العصفور + 2/1 فنجان من دقيق الصويا + 2/1 1 فنجان من دقيق الأرز البني + 2/1 ملعقة صودا + 1 ملعقة بيكنج بودر + 2/1 فنجان زبيب 4/1 فنجان مكسرات [غير مملحة وغير محمصة] .. يخلط البيض، اللبن والزيت والعسل، يضاف المكونات الجافة ببطء، تضع الزبيب والمكسرات، نصب المقادير في إناء مدهون بالزيت، يترك لمدة ساعة، يتم الطهو بعد ذلك في فرن متوسط الحرارة [350] لمدة حوالي 45 دقيقة.

تكفى هذه المقادير لرغيف واحد فقط.

فطيرة جنين القمح

- 2 بيضة + 4 ملعقة زيت صويا + 1 ملعقة عسل أو سكر + 4/3 1 فنجان من اللبن + 2 فنجان من دقيق القمح + 1 فنجان من جنين القمح + 1 ملعقة بيكنج بودر + 4/1 فنجان من الزبيب.

يخفق صفار البيض حتى يصبح شبه الكريمة، ويوضع على الزيت والعسل والقمح، يضاف اللبن ببطء، يخفق الخليط مع الدقيق، جنين القمح والبيكنج بودر، يضاف الزبيب.

يخفق بياض البيض حتى يصبح متماسكاً ثم يضاف إلى الخليط.
يصب المقدار في إناء مدهون بالزيت ويدخل الفرن [350]
لمدة 30 دقيقة وهو يكفي لتقديم 12 قطعة.

المشروبات:

يستخدم أحياناً الخميرة بيرة أو بودرة جنين القمح. إن الخميرة
بيرة من أفضل المصادر الطبيعية لفيتامين ب، تحتوي معلقتان من
الخميرة على الكميات الآتية من فيتامين ب:

ب 1 ← 4 مجم

ب 2 ← 1.2 مجم

نياسين ← 11.0 مجم

كما تحتوي أيضاً على عوامل أخرى لفيتامين ب 6 ، ب 12

مشروب التفاح والعنب [2 فنجان]

- 2/1 فنجان عصير عنب + 1 فنجان عصير تفاح + 2 ملعقة
خميرة + 1 ملعقة زبادي + 4/1 فنجان زبيب يخلط كل هذا جيداً

مشروب الأناناس [2 فنجان]

- 2/1 فنجان عصير أناناس + 1 موزة + 1 ملعقة زبادي + 2
ملعقة بودرة جنين القمح + 1 ملعقة زيت عصفور يخلط جميع
المقادير

مشروب عصير الفواكه [1 فنجان]

- 4/1 فنجان من عصير البابايا + 4/1 فنجان من عصير البرتقال + 4/1 فنجان من عصير الأناناس + 1 فنجان من عصير جوز الهند يخلط جميع المقادير

عصير البلح بالمكسرات [2 فنجان]

- 1 فنجان من اللبن خالي الدسم + 2/1 فنجان من البلح + 1 ملعقة من زبدة + الخروب + 1 ملعقة من بذرة الفول السوداني تخلط جميع المقادير في خلاط

مشروب اللبن بالجزر [1 فنجان]

- 2/1 فنجان عصير جزر + 2/1 فنجان لبن خالي الدسم + 2/1 فنجان من اللوز المقطع + 2 ملعقة من بودرة جنين القمح تخلط جميع المقادير في خلاط

مشروب الأناناس بجوز الهند

- 2/1 فنجان من عصير جوز الهند + 2/1 فنجان من عصير الأناناس + 1 ملعقة من جنين القمح المبشورة + 1 ملعقة من الزبادي يخلط الخليط كله

مشروب الطماطم [1 فنجان]

- 1 فنجان من عصير الطماطم + 1 ملعقة بقودونس مبشورة + 1 ملعقة عصير ليمون + 2 ملعقة خميرة بييرة يخلط الخليط كاملاً

مشروب جوز الهند والجزر [1 فنجان]

- 2/1 فنجان من عصير الجزر + 4/1 فنجان من عصير الكرفس + 4/1 فنجان من جوز الهند + 1 ملعقة من البقدونس + 1 ملعقة من الخميرة بييرة يخلط الخليط كاملا

مشروب الخروب [1 فنجان]

- 1 فنجان من اللبن خالي الدسم + 1 ملعقة من بودرة الخروب + 1 صفار بيضة + 1 ملعقة بودرة جنين القمح + 1 مستخلصات فانيليا يخلط المكونات كلها

عصير التفاح [1 فنجان]

- 1 فنجان عصير تفاح + 1 ملعقة زبادي + 2 ملعقة خميرة + 1 فانيليا + تخلط المكونات كلها

مشروب لزيادة الوزن [2 فنجان]

- 1 فنجان من عصير البرتقال + 1 ملعقة من زيت العصفور + 1 ملعقة من أيس كريم الجزر + 1 بيضة + 1 ملعقة من الخميرة + 1 ملعقة من زبدة الفول السوداني أو الكاشو يتم وضعهم وعليهم ماء في الخلاط ويمزجوا جيداً

مشروب الجزر بالأناناس [1 فنجان]

- 2/1 فنجان من عصير الأناناس + 2/1 فنجان من عصير الجزر + 1 فنجان من عصير الليمون + 1 فنجان من عصير جوز الهند + 2 ملعقة من الخميرة يخلط المكونات جيداً

مشروب الطماطم بالكربن المخمر [1 فنجان]

- 2/1 فنجان من عصير البرتقال + 2/1 فنجان من عصير الكرنب
المخمر + 1 ملعقة من البقدونس المقطعة + 2 ملعقة من الخميرة
يمزج الخليط جيدا

مشروبات الخضروات [2 فنجان]

- 2/1 فنجان من عصير الطماطم + 4/1 فنجان من عصير الكرفس
+ 4/1 فنجان من عصير الجزر + 4/1 حزمة جرجير مقطع + 1
ملعقة بقدونس مقطعة + 1 ملعقة من عصير الليمون + 2 ملعقة
من الخميرة البيرة يمزج الخليط جيدا

مشروب اللبن بالفواكه [1 فنجان]

- 2/1 فنجان من اللبن منزوع الدسم + 2/1 فنجان من أي عصير
فواكه + 2/1 ملعقة من العسل يمزج الخليط جيدا

عصير للحيوية [1 و 2/1، فنجان]

- 2/1 فنجان من عصير البرتقوق + 2/1 فنجان من عصير التفاح +
1 ملعقة من زبدة الفول السوداني + 1 ملعقة من الزبادي + 1
ملعقة من زيت العصفور، السمسم أو الصويا يمزج الخليط جيدا

عصير اللبن بالخروب [3 فنجان]

- 2 فنجان من اللبن منزوع الدسم + 2 ملعقة من بودرة الخروب +
1 ملعقة عسل + 1 موزة + 1 ملعقة زبدة الفول السوداني يمزج
الخليط جيدا

عصير البوتاسيوم [2 فنجان]

- 4/1 فنجان من عصير البقدونس + 4/1 فنجان من عصير الكرفس + 4/1 فنجان من عصير الجزر + 4/1 فنجان من عصير الجرجير + 4/1 فنجان من عصير السبانخ يمزج الخليط جيدا

عصير لبن البلح [1 فنجان]

- فنجان من اللبن المنزوع الدسم + 3 بلح مقطع + 1 ملعقة جوز الهند + 1 ملعقة بودرة جنين القمح + 1 ملعقة بودرة من زيت العصفور يمزج الخليط جيدا

عصير العنب [1 و 2/1 فنجان]

- 1 فنجان عصير عنب غير محلى + 1 ملعقة خميرة + 2/1 ملعقة زيت عصفور + 1 ملعقة زبادي + 1 ملعقة بودرة الخروب يمزج الخليط جيدا

مشروب عصير الخضروات [1 فنجان]

- 3/1 فنجان من عصير الجزر + 3/1 فنجان من عصير الطماطم + 3/1 فنجان من عصير الكرفس + 1 ملعقة خميرة يمزج الخليط جيدا

مشروب الفاكهة بالببيض [1 و 2/1 فنجان]

- 2/1 فنجان عصير البرتقال + 2/1 فنجان عصير بابايا + 1 بيضة + 1 ملعقة عسل يمزج الخليط جيدا

عصير الفاكهة بالخضروات [2 فنجان]

- 2/1 فنجان عصير جزر + 2/1 فنجان عصير بابايا أو جوز هند + 1 ملعقة جنين قمح + 2 بلح يمزج الخليط جيداً

عصير الخضروات [1 فنجان]

- 3/1 فنجان من عصير البنجر + 3/1 فنجان من عصير الخيار + 3/1 فنجان من عصير الجزر + 1 ملعقة من الخميرة يمزج الخليط جيداً

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
5	مقدمة
7	الأسس التي وضعها ريتشارد هيلمان في تعليلة لليوجا.
8	حكمة اليوجا.
9	ماذا تكون اليوجا؟
11	القوة الكامنة بداخلك.
12	من 4 إلى 80!
15	اليوجا وطبيبك!
16	أهمية الحركة البطيئة.
17	انك أجمل مما تتخيل.
18	مساعدة الآخرين.
19	أحد العناصر الأخرى لليوجا.
20	عندما تستكمل.
21	مشاكل خاصة.
22	الحياة الجديدة التي سوف تكتسبها.
23	سبعة قواعد أساسية لتمارين اليوجا.
26	تمارين اليوجا:

الموضوع	رقم الصفحة
1. شد الساق	27
2. الانحناء للخلف	28
3. تمديد الصدر	30
4. التنفس الكامل	33
5. كوبرا	37
6. الجرادة	38
7. اللوتس	40
8. حركات البطن	42
9. شد الساق بالتناوب	43
10. الانحناء الجانبي	45
11. الالتواء الدائري	47
12. الالتواء وقوفاً	50
13. تمديد الذراع والرجل	52
14. الأسد	55
15. حركات العنق	57
16. الجرادة كاملة	59
17. القوس	61

الموضوع	رقم الصفحة
18. توجيه قوة الحياة	63
19. وقفة الكتف	65
20. المحراث	69
21. انحناء الورك	71
22. وقفة ريشي	73
23. أ - وقفة امتصاص البطن	75
23. ب - امتصاص البطن على الأربع	77
24. الالتواء البسيط	79
25. أ - تمرين الأصابع	81
25. ب - تمرين المرفقين	82
26. تمرين العين	83
27. النهوض الجانبي	85
28. النهوض من الظهر	87
29. على الأربع	89
30. مسك الساق	91
31. مسك اليدين خلف الظهر	93
32. الالتواء الكامل	95

الموضوع	رقم الصفحة
33. القرفصاء واليدان فوق الرأس	98
34. تحريك العنق دائرياً	100
35. تمديد الركبة	102
36. تمديد الصدر جلوساً	104
37. اجلس.... ارقد	106
38. الساق على الساق	109
39. وقفة الرأس	111
40. التنفس من فتحتي الأنف بالتناوب	115
41. اللوتس الكاملة	118
خطة العمر لتمارين اليوجا.	120
معلومات بخصوص خطة التدريب.	123
نقاط هامة.	173
النظام الغذائي.... للكبار.	175
قوائم الأطفال.	188