

氣
藝

القسم الرابع

أسئلة وأجوبة تتعلق
بالتشي يي

obeikandi.com

حوار حول التنشي يي

أهنتُكَ! فقد وصلتَ إلى الجزء الرابع، جزء الأسئلة والأجوبة بعد عمَلتَ بتمارين الأجزاء الثلاثة الأولى.

أصبحَ لديك الآن تقنية في التنفس ستساعدك على الوصول إلى أقصى ما لديك من فاعلية في عدَّة مجالاتٍ في حياتك.

في الجزء الرابع سوف تتعلم تطبيق تقنية التنفس هذه إلى حدٍّ أبعد وأنت تطوِّر قدرارك على التخيل. كما ستتعلم أيضاً الوصول إلى آفاق جديدة من السيطرة على صحتك الجسدية والعقلية.

إذا تجاوزتَ الأقسام الأولى من الكتاب وقفزت إلى قراءة هذه الأسئلة والأجوبة ستكتشفُ معلومات أساسية عن فنِّ التنفس إضافة إلى تقنيات ستساعدك على تطوير قدرتك على التنفس البطني.

مع نشر الطبعة الثالثة من كتاب فن التنفس أُتيحَت لي الفرصة

لأشرح لقرائي طرقاتٍ جديدة وشخصية جديدة للاستفادة من التنشي يي.

صحيحٌ أنني علَّمتُ الغناء لمدةِ ثلاثة عقود وعقدت الكثير من ورشات

العمل لمساعدة الناس على تطوير تقنياتهم في التنفس إلا أنني لا

أستطيع أن أتوقَّع مقابلة كلِّ واحدٍ منكم شخصياً. لذلك الخيار الأفضل

هو إقامة حوار في هذا الكتاب من خلال استخدام الأسئلة والأجوبة.

إن التعليم والتعلُّم عملية ذات اتجاهين وأودُّ أن أوسِّع هذه العملية

لتصبح دائرة من التعليم والتعلُّم. إن العديد من الأسئلة المطروحة في

القسم الرابع تمّ طرحها عليّ أو استلهاها من قبل طلابي أو المساهمين في ورشات العمل التي أقمتها وهناك أسئلة أتت من قراء الطبعة السابقة من هذا الكتاب. إنَّ جواباً على واحدٍ من هذه الأسئلة قد يكون هو ما تحتاجه بالضبط وقد يودّي إلى نتيجة كُنْتَ تسعى إليها بنفسك.



أسئلة وأجوبة

إذا انتبعت جيداً إلى الأسئلة الخمسين التالية وأجوبتها سوف تفهم المشاكل التي اعترضت الآخرين أثناء ممارستهم للتنفس.

إنك كتلميذٍ أو أستاذٍ أو معالجٍ في المستقبل ستستفيد من هذا الفهم في مساعدة نفسك ومساعدة الآخرين.

إن القائمة التالية تعرف كل سؤال وجواب برقمٍ ووصفٍ مختصر

لمحتوى السؤال:

١- مبادئ التشي يي.

٢- ما هي التشي

٣- التشي والدين.

٤- هل التنفس غريزة طبيعية؟

٥- أخطاء شائعة في التنفس.

٦- علامات التنفس السطحي.

٧- هل يوجد فواصل بين مرات التنفس؟

٨- شرح التنفس العميق الصحيح.

٩- شرح التنفس الغير صحيح باستخدام الكتفين.

١٠- التنفس عبر الأنف والضم.

١١- تلوث الهواء.

١٢- توتر اللسان الذي يسد مجرى الهواء.

١٣- التعامل مع حساسية اللثة.

١٤- توتر الفك السفلي والعنق

- ١٥- التخلص من احتقان الأنف.
- ١٦- آلام الجسم والتقدم في السن.
- ١٧- ألم أسفل الظهر.
- ١٨- في الكرسي المتحرك
- ١٩- انتفاخ الرئة.
- ٢٠- الربو
- ٢١- المدخن
- ٢٢- تربية الأولاد والتشي.
- ٢٣- طفلة تحبس نفسها
- ٢٤- ضعف السمع
- ٢٥- أخطار مهنية
- ٢٦- الصوت الأجهش
- ٢٧- لغة الجسد
- ٢٨- توتر الجسم
- ٢٩- الذين يتعاملون مع الأجساد
- ٣٠- توقف التنفس
- ٣١- اللهاث
- ٣٢- تعزيز الرياضات
- ٣٣- القلق الذي تسببه زحمة السير
- ٣٤- تنظيف الرئتين.
- ٣٥- الأرق
- ٣٦- النقاهاة

- ٣٧- استنشاق الروائح العطرة
٣٨- التمارين والتنفس
٣٩- التركيز
٤٠- شدة الصوت
٤١- الخجل
٤٢- الكلام والتقدم في السن
٤٣- التنفس المسموع
٤٤- الوضعية
٤٥- التنفس العميق الكبير والصغير
٤٦- مغنٍ ورهبة المسرح
٤٧- عازف البوق
٤٨- ضاحك
٤٩- وسيلة للإنعاش السريع
٥٠- سؤال للمؤلفة



١- هل تقنيات التشي يي الموصوفة في كتاب فن التنفس مشابهة لليوغا

أو التاي تشي أو التشي كَنغ أو غيرها من الرياضات الآسيوية؟

التشي يي هي عبارةٌ قمتُ أنا بصياغتها وإذا تُرجمت بشكل حرفي فهي تعني فن التنفس. أيُّ أمرٍ نتعلَّم القيام به بشكلٍ جيّد يتحوَّل إلى فن. إن رسالتي واضحة جداً: تنفَّس بشكلٍ جيّد وسوف تأتي المهارات والفوائد الأخرى بعد ذلك. بدون هذه المهارة الأساسية لن يكون هناك أداء رائع ولن تكون هناك صحة رائعة.

فكّر بالأشخاص الذين يتنفسون بشكلٍ رائع- الرياضيون المتفوقون ولاعبو اليوغا وبافاروتي وسترايساندس- الذين يمكنهم القيام بأمرٍ تدهش وتلهم المستمعين.

إضافةً إلى مواهبهم ومهاراتهم الواسعة فإنهم قادرين على التحكم بشكلٍ كبير في تنفسهم.

باستخدام ثقافتي المزدوجة والتمرين والتجربة جمعتُ التقنيات والمفاهيم من الشرق والغرب لأخرج فن التنفس أو التشي يي. إن التشي يي عبارة عن طريقة بسيطة لاكتساب تقنية في التنفس تضمن لك زائداً كافياً من الأكسجين والتشي ومعرفةً بكيفية استخدامها بشكلٍ جيّد. إن فن التنفس هو مهارة يمكن اكتسابها ولا تحتاج إلى اعتناق أيِّ فلسفةٍ كغيرها من الرياضات القديمة.

إن التشي كَنغ والتاي تشي واليوغا والفنون القتالية عبارة عن رياضات قديمة. إن تقنية التنفس التي ستتعلمها من فن التنفس تعزِّز كل هذه الرياضات العظيمة وهي لا تتعارض مع مبادئها أبداً.

كل الرياضات الآسيوية القديمة متعلّقة ببعضها وذات هدف واحد وهو الارتقاء بالإنسان جسدياً وعقلياً وروحياً. وكلّها تتطلب التنسيق بين التنفس والحركات الجسدية.

وكلّها تعتمد على الطاقة الخفيّة والمهمة جداً المسماة بالتشي أو الكاي أو البرانا تختلف هذه الرياضات عن بعضها في الأمور التي تركّز عليها وطريقة مقاربتها.

□ تركّز التاي تشي على النتائج المستقاة من حركات الجسد المضبوطة. اخترعت التاي تشي وتُعرف أحياناً باسم ملاكمة الخيال كفن قتالي له علاقة بالتشي كنج. في العقود الأخيرة أُهمّلت تطبيقات هذه الرياضة في الدفاع عن النفس بسبب الاهتمام الشعبي بتطبيقاتها في تحسين الصحة.

□ تركّز التشي كنج على نتائج ضبط العقل. إن التشي كنج عبارة عن ضبط طاقة التشي وتحريضها وإدارتها ضمن الجسم. ويتحقق ذلك بالتنفس الصحيح والحركات الصحيحة والتأمل.

□ تركّز اليوغا على الناحية الروحية والفلسفية وعلى السيطرة على الجسد والعقل. إن التمكن من التنفس الكامل هو جزء أساسي وحيوي لممارسة اليوغا.

□ -٢ ما هي التشي؟

في ممارسة التشي كنج تمثّل كلمة تشي الطاقة الأساسية للإنسان وللكون. تُعلّم التشي كنج نمط الحياة الصحي والتأمل وحركات جسدية تمكّن الإنسان من التنفس بطريقة الدان تاين أو التنفس من وإلى مهد

النواة. ينتج عن التنفس بطريقة الدان تاين توليد وتحريض الطاقة للحصول على الصحة والسعادة.

كمغنية تقليدية ومعلمة للصوت في الثقافة الغربية التقليدية لأكثر من ثلاثة عقود أصبحت منغمسة بشكل كامل في التنفس العميق بواسطة الحجاب الحاجز والذي أصبح جزءاً من حياتي لا أستطيع العيش بدونه. إنَّ نشوة اكتشاف التشابه بين التنفس بطريقة التشي كنج والتنفس أثناء الغناء أقتعتني أن تقنية التنفس عالمية تتجاوز الثقافات والأزمان.

إن استخدام طاقة التشي ليس أمراً جديداً في الثقافة الغربية كل ما في الأمر هو أنَّ هذه الطاقة لم تُعرَّف ولم تُعطى اسماً إن المغنين والرياضيين وراقصي الباليه الكبار وحتى المحاربين والمعالجين في الثقافة الغربية استخدموا هذه الطاقة الداخلية الحيوية لتحقيق بطولاتهم.

لقد اعتدت كمغنية على التعامل مع شعور داخلي خاص يتدفق من خلال صوتي، وأنا استخدم هذا الشعور في دمج الجمّل وتلوين طبقات الصوت. هذه الحيوية الخاصة تساعدني على توجيه مشاعري وتجعلني أكبر من الحياة وأنا على خشبة المسرح.

معظم المغنين يألّفون وجود هذه القوة الغير مرئية لكنّها لم تُسمّى أبداً. لم أسعى إلى تسمية هذا الشعور إلى أن جرّبت تأثير التشي كنج، أدركتُ فجأة كل تلك النتائج التي حصلتُ عليها وحافظتُ عليها من خلال طاقة التشي إنها طاقة التشي ذاتها التي يستخدمها الأطباء الصينيون التقليديون في العلاج. عندما توجّه طاقة التشي إلى الخارج تعزّز من أداء الإنسان وعندما توجّه إلى الداخل تهديّ الجسم وتشفيه.

بحسب مبادئ التثبي كنع فإن لكل إنسان في هذه الحياة طاقة مكوّنة من نوعين: التثبي ما قبل الولادة والتثبي ما بعد الولادة. إننا نرثُ التثبي ما قبل الولادة والمعروفة بالتثبي الأصلية منذ لحظة حَمَلِ أمهاتنا بنا، ونكتسب التثبي ما بعد الولادة من المصادر الطبيعية بما فيها الغذاء والهواء والماء. إننا نُقَوِّى تثبي ما بعد الولادة بواسطة العيش المنظم وحركات العقل والجسد الهادفة. تُعتبر طاقة التثبي الداخلية المركّبة أساسيةً للحفاظ على صحتنا والقيام بكلِّ نشاطاتنا وبدون التثبي يموت الإنسان.

لقد جعلت الأبحاث العلمية الحديثة تعريفَ التثبي أمراً سهلاً. أصبحت هناك أجهزة حساسة متخصصة تقيس وتراقب.

نشاط تيارات التثبي التي لم يكن بالإمكان تحديدها سابقاً.

إن الاجهزة التي تحدد ضوء الأشعة تحت الحمراء تلتقط صور لطاقة التثبي المنبعثة من أيدي ممارسي التثبي كنع. إن استخدام التثبي في العلاج تمَّ تأسيسه في الصين منذ آلاف السنين وقد يلعب اليوم دوراً مهماً في العالم العربي المعتمد على العلم.

٣- هل يتعارض مبدأ التثبي مع أي ديانة وهل له علاقة بديانة ما؟

إن التثبي عبارة عن عنصر غير مرئي مثل الرياح أو البرد والسخونة. عندما تجري طاقة التثبي في الجسم بقدرٍ وافٍ فإنها تمثّل الصحة في حين أن نقصها أو توقفها عن الجريان يسبب المرض.

إن حالة التثبي الخاص بنا تمثّل حالة الجو في داخلنا كما أن النسيم والضوء يؤثر على الجو المحيط بنا. إن التثبي تشبه الشمس التي تشرق في داخلنا وهي أساسية للمحافظة على صحتنا العقلية والجسدية.

اكتشف الصينيون التشي قبل عام ٢٠٠٠ قبل الميلاد في عهد الامبراطور الأصفر. إن التوثيق التاريخي لظاهرة التشي يعود إلى ما قبل عهد لاوتسي الذي وصف التشي في (التاوتي جينغ). إن تفعيل التشي والاستشفاء بها يلعب دوراً كبيراً في الثقافة الصينية وفي الطب الصيني التقليدي.

إن التشي كنج هي واحدة من الرياضات القديمة التي نشأت من الحاجة إلى تقوية وتعزيز التشي. بما أن التشي كنج كانت أكثر الطرق فاعلية في اكتساب الصحة والحدّة الذهنية فقد استخدمها البوذيون الصينيون والرهبان الطاويون كوسيلة لبلوغ الأهداف البوذية وللتسامي. بالتدريج أصبحت التشي كنج رياضةً نظامية تُمارس في الأديرة. إن كون الرهبان البوذيين يمارسون التشي كنج لا يعني أن التشي كنج هو جزءٌ من البوذية أو الطاوية أو أي منظمة دينية أو سياسية. خلال حياتي استفدتُ من المعتقدات والنشاطات الثقافية الشرقية والغربية بدون أن أجعلها جزءاً من حياتي الدينية.

بالنسبة لي تعمل الرياضات القديمة ووسائل العلاج التقليدية جنباً إلى جنب مع الفيتامين وحبوب الأدوية إذا تمّ الجمع بينهما بحكمة. إن فكرة إدانة أحدهما أو اختياره تبدو حمقاء وتدُلُّ على ضيق الأفق. لماذا لا يكون هناك مكان لأي شيء يفيدنا بغض النظر عن أي زاوية من هذا العالم قد جاءنا؟ إن طرق الاستفادة من طاقة التشي أو التشي ذاتها لم تعد مرتبطة بالبوذية تماماً كما أن تناول الفيتامينات ليس مرتبطاً بالمسيحية.

٤- لقد اعتدتُ على الطريقة التي أتتفس بها وأنا أقوم بذلك بشكل جيد لماذا أحتاج إلى أن أتعلّم المزيد عن التنفس؟
 أليس التنفس غريزة طبيعية؟

إن التنفس هو غريزة طبيعية لكنّ ذلك لا يعني أننا نقوم به بأفضل شكلٍ ممكن. دائماً هناك مجال للتطوير لقد تعلّم الإنسان تحسين الكثير من النشاطات الغريزية لقد تعلّمنا أن نركض بشكلٍ أسرع وأن نقفز إلى ارتفاعٍ أعلى أو نغني بشكلٍ أفضل وحتى أن نمضغ بشكلٍ أكثر فاعلية. بما أن التنفس هو الحياة ويجب علينا أن نتنفس كلَّ لحظةٍ لتبقى

على قيد الحياة ألا يجب أن يكون التنفس أهم فعلٍ نقوم به؟
 إن التصرفات الغريزية هي تلك التصرفات التي يمكن أن تحدث دون أن نتفكر بها. يمكننا أن نتنفس دون أن نعرف كيف يحدث ذلك. ولك لنفترض أننا احتجنا إلى التنفس بشكلٍ مقصود ولكننا لا نعرف كيف نفعل ذلك.

إذا راقبتَ شخصاً يعاني من صعوبة في التنفس أو إذا عانيت أنت من صعوبة في التنفس ستعرف كم هو أمرٌ مرعبٌ أن يحدث انقطاعٌ في نفس الإنسان. إذا تمكّنت من فنّ التنفس سوف تصبح أكثر استعداداً لمواجهة أيِّ مشكلةٍ صحية تعيق قدرتك على التفسّ وعندما نعرف كيف نبدأ التنفس ونتحكّم به باستطاعتنا أن نتحكّم بالأمر الأخرى في حياتنا.

إن التنفس هو أهم عمل نقوم به لأننا نقوم به في كل لحظة من حياتنا إن الطريقة التي نتنفس بها تؤثر على صحّة كلِّ ليفٍ في أجسادنا وعلى كلِّ شيءٍ نفكر به أو نشعر به أو نقوم به. كلُّ واحدٍ منا

يتنفس حوالي ٢٠ ألف مرة خلال ٢٤ ساعة. إذا تحسناً شيئاً قليلاً مع كل نفس تخيل الفوائد المتراكمة التي سنحصل عليها.

عندما نقوم بالأفعال الفريزية كالمشي والكلام بشكل غير صحيح فإن الأشخاص المحيطين بنا سيلاحظون ذلك وسيكتشفون أخطاءنا. ولكن نادراً ما يلاحظ الآخرون الطريقة التي نتنفس بها. إذا لم تحصل على ملاحظات حول الطريقة التي تتنفس بها. كيف ستتجنب تكرار الأخطاء التي تقوم بها؟ إن تعلم التنفس والتحكم به يساعدك على التحكم بنفسك كإنسان صحيح ومعافى.

٥- ما هو الخطأ الأكثر شيوعاً الذي يرتكبه الناس أثناء تنفسهم؟

إن أحد أكثر الأخطاء شيوعاً هو التنفس السطحي. لقد خلق الإنسان ليتنفس بعمق أو ما يسمى بالتنفس البطني. إذا راقبت رضيعاً نائماً ستلاحظ كيف يصعد بطنه ويهبط مع كل نفس يتنفسه. عندما تكبر يفقد الكثيرون من إمكانية التنفس العميق هذه وينتهي بنا الأمر لنتنفس إلى الجزء الأعلى من رئاتنا فقط.

إن التنفس العميق يعني استنشاق الهواء إلى أعماق الرئتين. عندما نتنفس بعمق فإننا ندخل الهواء إلى كامل الرئة أما التنفس السطحي فهو يدخل الهواء إلى الجزء العلوي من الرئتين فقط. عندما نتنفس بشكل سطحي لا نستخدم الجزء السفلي من الرئتين وبالتالي نحد من إمكانياتهما.

عندما نستخدم عبارة التنفس البطني لوصف التنفس العميق لا نعني أن الهواء المُستنشَق ينساب فعلاً باتجاه البطن. إن تلك العبارة تعني ببساطة أن يستخدم الإنسان بطنه عندما يتنفس بعمق وقد يشعر

أثناء ذلك أن الهواء يملأ الجزء السفلي من بطنه. ما يحدث هنا هو استخدام البطن الخفي لخفض الحجاب الحاجز لزيادة سعة الرئتين. إن التنفس السطحي هو أحد الأسباب التي تجعل كبار السن يشكون بشكل متكرر من وجود صعوبات في التنفس. لكن دائماً لا تزال هناك فرصة لكي يتعلم الإنسان ويطور نفسه.

هناك حكمة قديمة تقول أن التنفس الجزئي هو عيشٌ جزئي. تذهب هذه الحكمة إلى أبعد من مجرد استنشاق كمية كافية من الأكسجين. إن الإنسان الذي يتنفسُ بشكلٍ جزئي أو سطحي خلال حياته لا يعرف متعة وفائدة التنفس العميق وسيضوته الارتقاء إلى مستوى أعلى في الوجود بفضل حصوله على كمية وافرة من الأكسجين والطاقة. إن التشي أو الطاقة الداخلية الحيوية التي تعتمد عليها الممارسات الطبية الصينية والفنون القتالية يمكن توجيهها إلى أيِّ موقعٍ في الجسم لتغذيته أو شفائه أو تهدئته. هذا الفعل المهدئ سيخفف من الآلام والإزعاجات وسيهيئ الإنسان للاسترخاء والنوم.

ستجد في هذا الكتاب عدة تمارين تخيلية ستساعدك على الشعور بإحساسات معينة في جسدك إن تمرين القطارة التخيلي المشروح في الصفحة ١٢ في النسخة الانكليزية سوف يساعدك بسرعة على الإحساس بالتنفس البطني العميق.

قد تحتاج إلى دققة تمارس فيها هذا التمرين قبل المتابعة.

6- ما هي أكثر علامات التنفس السطحي وضوحاً؟

هناك ثلاثة علامات واضحة للتنفس السطحي وهي:

- توسيع البطن خطأً أثناء الزفير وسحبه أثناء الشهيق. لكي تتنفسَ بعمق تخيّل البطن وكأنه بالون ينتفخ عندما تستشق الهواء ويُفَسَّ عندما تزفر الهواء. لا تقلق لأن الهواء لا يدخل إلى بطنك فعلاً. لشرح هذا الأمر عُد إلى تمرين الأكورديون التخيُّلي على الصفحة رقم ١٢ في النسخة الانكليزية.
- رفع الكتفين بغير مبرر أثناء الشهيق. هذه النقطة تمَّ شرحها في السؤال التاسع.
- استنشاق الهواء بشكلٍ مسموع أثناء الكلام. هذه النقطة تمَّ شرحها في السؤال رقم ٤٣.
- يمكنك أن تعرف أكثر عن تنفُّسك إذا سألت نفسك الأسئلة التالية.
- إذا كانت معظم الأجوبة نعم فأنت بحاجةٍ إلى تحسين تنفُّسك.
- هل يبتعد لسانك عن أسنانك الأمامية عندما تأخذ نفساً عميقاً؟ إذا كان الجواب نعم راجع السؤال رقم ١٢.
- هل تشعر بصلاية في أسفلٍ ظهرك عندما تتنفس؟ إذا كان الجواب نعم راجع السؤال رقم ١٧.
- هل تضغطُ أسنانك على بعضها معظم الوقت؟ بعبارةٍ أخرى هل تلامس أسنانك العلوية أسنانك السفلية معظم الوقت عندما لا تتكلم أو تأكل؟ إذا كان الجواب نعم راجع السؤال رقم ١٤.
- هل يصاب صوتك بالخشونة بسهولة؟ إذا الجواب نعم راجع السؤال رقم ٢٦.
- هل تشعر بالتوتر في قفصك الصدري؟ إذا كان الجواب نعم راجع السؤال رقم ٢٨.

□ هل يجد الناس صعوبةً في سماع ما تقوله؟ إذا كان الجواب نعم راجع السؤال رقم ٤٠ .

[-٧] هل يمرُّ تنفُّسك بفتراتٍ من التوقف؟

يعتمد الجواب على تعريفك لفترات التوقف. يتكون التنفس من الشهيق والزفير ويمكن تصويره وكأنه مجموعة من الدوائر المفتوحة المتصلة التي يؤدي أحدها إلى الآخر. قد تأخذ وقتاً للانتقال من أعلى الدائرة المفتوحة إلى أسفلها لكنني لا أسمى هذا الانتقال توقُّفاً.

لنقارن التنفس بقيادة السيارة. عندما تريد أن تقود السيارة إلى الخلف وأنت تقودها إلى الأمام فإنك تضغط على المكابح وتُعطي نفسك القليل من الوقت لتغيير ناقل السرعة إلى الخلف لكنك لا تطفئ المحرك. إنها عملية مستمرة مع توقفاتٍ من أجل تغيير الاتجاه. يحدث نفس الأمر أثناء التنفس وإن كانت هذه العملية أكثر أهمية. كما هو الحال في البذار والحصاد أنت لا تريد استعجال العملية. خلال نشاطاتنا اليومية نعرف بغريزتنا متى نستنشق الهواء متى نزره، قد نتباطأ قليلاً لكننا لا نتوقف. أثناء بعض التمارين قد تغيّر من طريقتك في التنفس للحصول على نتائج خاصة تسعى إليها.

تخيّل بحركة بطيئة كيف أننا أثناء الشهيق العميق نسحب الأكسجين حيث يتولّى العناية بنفسه. إنَّ التنفس العميق يحرّض النواة التي تولّد طاقة التشي وعند الزفير يخرج ثاني أكسيد الكربون وفي نفس الوقت تتم تغذية طاقة التشي أو توجيهها لكي تقوِّي أو تشفي الجسم. لذلك إذا

اعتبرت الوقت الذي يحتاجه الإنسان لتغيير اتجاه التنفس من الشهيقي إلى الزفير توقُّفاً يمكن القول أن هناك فترات توقف لكن كلمة توقف قد تكون مضلّة لذلك أفضل استخدام عبارة تغيير الاتجاه الإرادي.

8- عندما تعلّمت كيف أوسع بطني بدلاً من تنفيسه أثناء الشهيقي تغلّبتُ على كثيرٍ من صعوبات التنفس. كيف أستطيع أن أشرح هذا الأمر ببساطة لأصدقائي الذين يحتاجون إلى المساعدة أيضاً؟

من المهم أن نفهم وظيفة عضلات البطن في عملية التنفس. لنلق نظرة على الشكل رقم (١) في الصفحة رقم ١١ في النسخة الانكليزية. انظر إلى الحجاب الحاجز الذي هو عبارة عن شريطٍ من العضلات يفصل الجوف الحاوي على الرئتين عن الجوف الحاوي على المعدة.

يُعتبر الحجاب الحاجز بمثابة الأرضية التي تستقرُّ الرئتان عليها وهو يشكّل قبة البطن أيضاً. تتحرّك هذه القبة بواسطة عضلات البطن أو جدران البطن. تتصل عضلات البطن مع عضلات الجزء السفلي من الجذع وأسفل الظهر مكوّنة ما يُسمّى في هذا الكتاب (المحيط السفلي). عندما تتنفس بشكل صحيح سينخفض الحجاب الحاجز مما سيؤدّي إلى تطاول الرئتين. إن توسيع المحيط السفلي لا يطوّل الرئتين وحسب وإنما يوسع أبعاد الحجاب الحاجز مما يؤدّي إلى توسيع الأضلاع السفلية باتجاه الخارج وبالتالي توسيع الجزء السفلي من الرئتين.

عندما تقوم بالفعل المعاكس- وهو تنفيس وعصر البطن أثناء

الشهيق- فإن عضلات البطن تدفع الحجاب الحاجز إلى الأعلى الذي يدفع بدوره الرئتين فتصبحان أقصر طولاً. عندما نستغني عن استخدام الجزء السفلي من الرئتين أثناء الشهيق يصبح تنفسنا سطحيًا.

عندما تننفس بشكل سطحي نبذل جهداً أثناء كل نفس نأخذه.

أثناء الشهيق يجذب الذين يتنفسون بشكل سطحي بطونهم مسببين اندفاع الحجاب الحاجز إلى الأعلى ومقاومة انسياب الهواء إلى داخل الرئتين، وذلك يجعل من الشهيق أمراً مُجهداً.

راجع تمرين الأكورديون التخيلي الموصوف في الصفحتين ١٣ و ١٤ في النسخة الانكليزية لكي ترى شرح هذه العملية. هناك تمرين تخيلي آخر قد يناسب الأشخاص الأكثر دقةً.



تمرين تخيلي

زهرة اللوتس

تخيل برعم زهرة لوتس كبيرة قابع في أسفل بطنك. أثناء الشهيق يفتح البرعم بلطف وتدرج داخل البطن وأثناء الزفير ينغلق بثبات ويضم أوراقه إلى بعضها كما كانت. تخيل مركز ذلك البرعم مفعماً بالطاقة وهو يتحكم في تفتحه وانغلاقه.

9- إذا كان رفع الكتفين أثناء الشهيق هو أمر غير صحيح وقد يعيق التنفس العميق كيف انتهى الأمر بالكثيرين منا إلى اكتساب هذه العادة؟

أثناء حياتنا وخصوصاً في سن الطفولة نقوم بشكل غير واع بتقليد الأشخاص المحيطين بنا- أصدقائنا ووالدينا وأساتذتنا والآخرين. لأسباب جيدة كثيرة يوصي الناس بشكل روتيني بأخذ نفس عميق ويشرحون ذلك بصرياً برفع أكتافهم بما أن التنفس هو فعل داخلي فمن الصعب أن نمثله. ويبدو أن رفع الأكتاف هو الطريقة الوحيدة التي نعبر بها - خطأ - عن التنفس.

ربما نكون نحن قد ضللنا شخصاً آخر بشكل غير مقصود برفع أكتافنا كعلامة على التنفس العميق.

عندما نرفع أكتافنا أثناء الشهيق نقوم في الوقت ذاته بجرّ الحجاب الحاجز إلى الأعلى أيضاً ، مما يؤدي إلى جرّ الأجزاء السفلية من الرئة إلى الأعلى وهكذا تنقلُ سعة الرئة .

عندما نتنفس بشكلٍ صحيح يجب أن تخفض الحجاب الحاجز وذلك يؤدي بدوره إلى إطالة الرئتين . إنَّ رفع الكتفين له أثرٌ معاكس إذ أنَّه يؤدي إلى رفع الحجاب الحاجز في الوقت الذي نبدأ فيه بالتنفس .

إن التنفس برفع الكتفين له سيئةٌ أخرى . إذ أن تقليص عضلات الكتفين مع كل نَفَس سيعرِّضُكَ لآلام الكتفين والرقبة والظهر وغيرها من المشاكل . يميّز التوتر بقابليته للتمدد . إن التوتر المستمر غالباً ما يتطور إلى آلام مزمنة وغالباً ما تنتشر هذه الآلام إلى أجزاء أخرى من الجسم .
عدّ إلى تمرين الأورديون التخيلي على الصفحتين ١٣ و١٤ لكي تفهم بشكلٍ أعمق الجواب على سؤالك .

١٠- أيهما أفضل التنفس عبر الأنف أم الفم؟

لقد اعتدنا على التنفس معظم الوقت من خلال الأنف . يبقى الأنف هو المدخل الرئيسي للتنفس . إنني أوصي عادةً بالتنفس من خلال الأنف كلما أمكن ذلك .

إن دور الفم في التنفس هو دورٌ داعم . أحياناً يستحيل التنفس من خلال الأنف فيلعبُ الفم دوره . على سبيل المثال إذا كان أنفك محتقناً بسبب إصابته بالزكام فإنَّ خيارك الوحيد لتبقى على قيد الحياة هو أن تتنفس من خلال فمك .

نحتاج أحياناً إلى أخذ نفسٍ عميقٍ بسرعة ويكون التنفس من خلال الفم والأنف معاً أكثر فاعلية. أثناء السباحة تستخدم فمك فقط، لاستنشاق كميةٍ كبيرةٍ من الهواء. لقد اعتدنا على التنفس من أنوفنا وأفواهنا عندما نحتاج إلى أخذ نفسٍ سريعٍ أثناء المحادثة. لا تجعل التفكير بالتنفس من الفم أو الأنف يعيقك عن أخذ الهواء الكافي عندما يكون ذلك ضرورياً.

ربما تكون قد لاحظت أن بعض تمارين التنفس قد رافقتها اقتراحات محدّدة حول التنفس من الأنف أو الفم. لقد وضعت هذه الاقتراحات فقط للحصول على نتائج معيَّنة.

خلال نشاطاتك اليومية دع التنفس من الأنف أو الفم منعكساً طبيعياً. إنَّ أهمَّ أمرٍ يجب أن تبقىهِ في بالك هو الأهمية القصوى للتنفس البطني العميق. إن التركيز على الأنف والفم أثناء التنفُّس قد يسبب توتُّر عضلات تلك المناطق بسبب القلق مما يؤدي إلى تضيق ممرات التنفس. هذا التضيقُ قد يسبب أصواتاً غير مرغوب فيها. حتى المتحدثون المحترفون والشخصيات العامة يشكون أحياناً من متلازمة سحب الهواء تلك. بدلاً من التركيز على أنفك أو فمك أثناء التنفس قم بما يلي: تخيّل مؤخرة الأنف حيث يلتقي بالحلق وكأنه فتحة قمع. إن التنفس العميق هو المفتاح. من أجل تفاصيل أكثر حول تخيّل القمع عد إلى تمرين القمع والبالون التخيلي في الصفحة رقم ١٥ في النسخة الانكليزية.

١١- بما أن الهواء ملوث وخصوصاً في المدن لماذا يجب عليّ أن أتفسس

بعمق؟

في الحقيقة منذ أن انتقلتُ إلى المدينة وأنا أحاول التنفس بشكل سطحي قدر الإمكان. أعرف أن ذلك التلوّث يضرُّ بصحتي. ماذا يجب عليّ أن أفعل؟

يتكوّن التنفس من الشهيق والزفير. فكّر في عملية التنفس على أنها زفير وشهيق وقارنها بإفراغ علبه قبل ملئها. إذا لم تطلق زفيراً كاملاً لن تتمكن من الشهيق الكامل.

إن تعلم الزفير الكامل مهم جداً وخصوصاً إذا كان الهواء المستشق ملوثاً. إذا أخذتَ شهيقاً صغيراً لتجنّب الملوثات فإن كمية قليلة من الهواء ستصل إلى الجزء السفلي من الرئتين وإذا لم تعرف كيف تتخلص منها فستبقى هناك لفترةٍ طويلة.

كثيراً ما أقارن هذا الوضع ببقع الماء الراكد. إن الماء الآسن يحتوي على الكثير من الأشياء. تخيل ما الذي يمكن أن يسببه لصحتك ذلك الجيب الصغير في الهواء الراكد في رئتيك. عندما تتعلم التنفس بشكلٍ صحيح واستخدم كامل السعة الرئوية فإن ذلك سيزودك بمزيدٍ من الأكسجين وفي نفس الوقت سيضمن لك دوران الهواء في رئتيك بشكلٍ كامل. لقد قلت أنك تتنفس بشكلٍ سطحي. أفترض أنك تعني أنك تمنع نفسك من التنفس بشكلٍ طبيعي كما كنت تفعل سابقاً إذا كنتَ في السابق من الذين يتنفسون بعمق فقد انتقلت الآن إلى التنفس السطحي وذلك يعني أنك تعرّضتَ لصحتك للخطر.

تمرينٌ موجهٌ: السؤال ١١

تلوثُ الهواء

- ١- قبل أن تأخذ نَفَسَكَ التالي بشكلٍ واعٍ اجلس على الكرسي وهزَّ جسمك بكامله عدَّة هزَّاتٍ عنيفة.
- ٢- ازفر أكبر كمية ممكنة من الهواء بعصرِ بطنك إلى الداخل وأخرج كلَّ ما لديك من الهواء.
- ٣- دع عضلات بطنك تتمدَّد وأنت تأخذ نفساً عميقاً ولطيفاً واملاً كل خزاناتك بالهواء.
- ٤- أتبِع ذلك بعدة شهقات وزفرات كاملة معتمداً على قدرة تحمُّلك. أعتقد أنك ستجد هذه الشهقات والزفرات العميقة منظِّفة جداً وممتعة. إذا اكتشيت من تطبيق هذا التمرين راجع التمرينين ١-أ و ١-ب على الصفحتين ٣٦ و ٣٨.

١٢- أحياناً عندما آخذُ بشكلٍ واعٍ نفساً عميقاً لكي أسترخي، يبدو أن لساني يسدُّ مجرى الهواء في مؤخرة الحلق وينتهي بي الأمر وأنا أشعر بمزيدٍ من التوتر. كيف أتجنَّبُ حدوث ذلك؟

كثيراً ما أعتبر اللسان بمثابة المقياس الذي يقيس التوتر في جسم الإنسان. خذ دقيقة لتفحص وضعيَّة لسانك. هل هو مسحوبٌ إلى الخلف بعيداً عن أسنانك الأمامية ومتوتراً. إذا كان الأمر كذلك فأنت لست مسترخٍ الآن وإن كنت تعتقد ذلك. هناك توترٌ في مكانٍ ما في جسمك.

إضافة إلى كونه دليلاً على التوتر فإنَّ اللسان المتوتر قد يصبح عائقاً يمنع جريان الهواء إلى رثتيك. إن اللسان لا يجذب التوتر ويجمعه فقط لكنه ينشره أيضاً.

إن التوتر في اللسان- يمتدُّ بسهولة إلى الحلق والحبال الصوتية عندما تتكلم أو نغني ونحن نعاني من هذا التوتر فإننا نمرُّ الهواء من خلال الحبال الصوتية ونخبرها على الاهتزاز وإخراج الأصوات وهي قاسية. هذه القساوة هي أحد أسباب الأصوات الخشنة وغيرها من الأذيات الصوتية.

ربما سمعت أحدهم يقول- حتى الأطفال- «لا أريد أن أغني بعد اليوم فذلك يؤلم حلقي».

لتساعد اللسان على الاسترخاء مارس تمرين إرخاء اللسان التخيلي. تذكر أن النواة هي مركز الجسم وهي تلعب دور مركز العجلة الذي تتلقى قضبان الجسم الطاقة منه وتودعُ الطاقة فيه في نفس الوقت. عندما تكون النواة مغدأة ومتطورة فإنَّ توازننا العقلي والجسدي يبلغ نقطة حيوية يصبح العالم عندها أقلَّ خطراً وتهديداً.

تمرين تخيلي

إرخاء اللسان

تصوّر في ذهنك ذروة لسانك. اتبعها إلى الخلف حتى تصل إلى الحلق. تصوّر لسانك يمتد إلى الأسفل حتى يصل إلى حلقك ثم يذهب

أبعد من ذلك إلى أن ينتهي في أسفل البطن عند النواة. اجلب ذروة لسانك إلى الأمام إلى أن تلمس مؤخرة أسنانك السفلية الأمامية. تخيل أن الكتلة المتوترة في فمك تذوب ودع ذلك الإحساس بالطراوة ينساب حتى يصل إلى نواتك. استنشق الهواء بتوسيع بطنك ودع الهواء ينساب ببطء- وهدوء- إلى الأسفل من ذروة لسانك حتى أسفل المعدة. عندما تقوم ذلك فأنت تتنفس من التوتر الموجود في كل جسدك أيضاً.

بممارسة التمرين ٢-أ على الصفحتين ٤٦ و ٤٧ في النسخة الانكليزية وتمرين التخيلي على الصفحة ٥٠ النسخة الانكليزية ستصبح أكثر قدرة على أرخاء لسانك.

[١٣] لقد بذل طبيبا الأسنان واللثة الخاصاً بي كل ما بوسعهما ومع ذلك

مازلت أصابُ مراراً وتكراراً بحساسية وآلام في الأسنان واللثة.

هل يساعدني استخدام التشي على التغلب على هذه المشكلة؟

إن توجيه التشي إلى أي جزء في جسمك يحسّن من حالة ذلك الجزء بما في ذلك أسنانك ولثتك من تجربتي الشخصية وجدتُ من السهولة التغلب على آلام الأسنان واللثة التي تكون عادة على شكل آلام نابضة بواسطة التشي. رحّب بهذه الآلام واعتبرها تحديات. واجهها بعدها واستمرّ بالعد حتى تتلاشى الإحساسات المؤلمة وتبقى النبضات المهدئة. في كل مرة تشكو فيها من نبضات مؤلمة تأكّد من أن كل نفسٍ تأخذه يضربُ جذوره في أسفل بطنك.

أثناء الزفير باتجاه لثتك أبقِ نَفْسَكَ مرتبطاً بنواتك.

كلنا يعلم أن الطعام شديد الحرارة أو البرودة أو الحلاوة أو الحموضة يسبب حساسيةً وآلاماً في الأسنان. نستفيد أحياناً من هذه الحالة بإطلاق نوبةٍ من النبضات بشرب سائل ساخن على سبيل المثال. استغل هذه الفرصة لجلب تيارٍ من نبضات التشي لتحريض وتقوية حالة اللثة. بإمكانك أن تمرّن لثتك بهذه الطريقة وأنت لا تفعل شيئاً سوى مشاهدة التلفاز.

راجع طبيب أسنانك إذا عانيت من مشاكل أكثر تعقيداً.

14- في كل مرة أكون فيها قلقاً أو متعباً، أشعر بالألم في فكّي وبتوتر

شديد في عضلات عنقي وأعاني من صعوبة في التنفس لماذا يحدث لي ذلك؟ ما المشكلة التي أعاني منها؟

أتوقع أنك تعاني من مشكلة إطباق أسنانك عندما تتوتر. عندما تشعر بالألم في فكك ورقبتك في المرة القادمة انتبه إلى أسنانك وهل هي منطبقبة على بعضها بقوة أم لا. لن أتفاجأ إذا وجدت فكك مقفولين أيضاً وشعرت بالطنين في أذنيك.

عندما يتصلّب الفك والفم بسبب الشدة النفسية ينتقل التوتر إلى المناطق المحيطة. ينتقل التوتر إلى مؤخر الفم وتضيق فتحة الحلق مما يعيق انسياب الهواء. إن إطباق الأسنان يؤدي إلى قساوة في سقف الفم والحنك الرخو. حتى المجاري الأنفية قد تصبح ضيقة مما يؤثر على انسياب الهواء ورنين الصوت. بعبارة أخرى قد يصبح الصوت أنفياً وغير واضح. تحت هذه الظروف من المستحيل أن يتنفس الإنسان بعمق.

إن هذه الآثار الواضحة للفك المقفول هي البداية فقط.

أن التوتر الذي يسببه إطباق الأسنان الشديد والتصلب قد يؤثر على حالة اللسان والحبال الصوتية وأعصاب الجمجمة وعضلات الكتفين والعمود الفقري وهكذا. لقد لاحظت التوتر في عنقك فقط وقد تظهر الأعراض الأخرى إذا لم تحاول عكس آلية العصبية التي تؤدي إلى هذه الحالة.

لكي تتعامل مع هذه المشكلة بشكل فعال أقترح أن تقاربه من عدة زوايا معاً. طور قدرتك على التنفس البطني. رسخ إحساسك بالنواة. تعلم كيف تحل بتوجيهه نحو النواة. ستتعلم هذه المهارات بالتدرج، في النهاية سوف تتمكن من التخلص من هذه السلسلة من ارتكاسات التوتر العضلي المهدد للصحة.

عندما تشعر بتوتر في عضلات الرقبة في المرة القادمة. نفذ التمرين الموجّه التالي لتحصل على راحة سريعة.

تمرين موجّه السؤال رقم ١٤

التوتر في الفك والرقبة

- ١- اجلس مرتاحاً على كرسي
- ٢- أرخ فكك السفلي.
- ٣- احضن ذقنك وفكك السفلي براحتيك. اجعل راحتك مهداً بضمّ معصميك إلى بعضهما تحت ذقنك.
- ٤- مسد بلطف فكك براحتيك ورؤوس أصابعك وقم بهزّ ذقنك بواسطة راحتك إلى الأمام والخلف لكي ترخي ذقنك وفكك السفلي.

- ٥- ركّز على الجزء السفلي من بطنك ومن ظهرك. وسّع بطنك أثناء الشهيق واعصر الجزء السفلي منه أثناء الزفير.
- ٦- لتساعد نفسك على إرخاء أسفل الظهر ولكي تتناغم مع توسيع وعصر البطن هزّ جسدك بليونة إلى الأمام وإلى الخلف ثمّ من جانب إلى آخر. استمر بلطف بحركات الهزّ تلك وأنت تتنفس عدة مرات. قد تلاحظ أن أسفل ظهرك يشارك في حركة التوسّع والتنفيس.
- ٧- أنزل يديك وأرجحهما في حضنك.
- ٨- أرخ كتفيك بأرجحتهما إلى الأعلى والأسفل.
- ٩- أرخ عنقك بتدوير رأسك باتجاه عقارب الساعة ثمّ بالاتجاه المعاكس عدة مرات.
- ١٠- راقب النبضات وهي تحلّ مكان التوتر في فكك ورقبتك. تمتع بالشعور بالشفاء.
- ١١- استمر بالتنفس العميق وأنت توسّع وتضغط الجزء السفلي من بطنك وأسفل الظهر.
- ١٢- تخيل التوتر وهو ينساب إلى الأسفل والأسفل.. إلى الكرسي الذي تجلس عليه. سوف تجد نفسك تتنفس بعمق وراحة أكبر. قد تشعر براحةٍ واسترخاءٍ أكثر.
- راجع جواب السؤال رقم ١٢ لأنه يتعلق بحالتك أيضاً. أثناء ممارسة



التمارين الواردة في كتاب فن التنفس انتبه جيداً إلى التمرين ٣-ب الوارد في الصفحة رقم ٦٢ النسخة الانكليزية.

١٥- كثيراً ما ينسدُّ أنفي بسبب الحساسية. إن التطبيق رقم ١٢ في الصفحة ١٤٩ في النسخة الانكليزية في هذا الكتاب قد ساعدني كثيراً على تخفيف الانسداد في أنفي. هل توجد طرق أخرى يمكن أن أطبقها. بحيث لا يلاحظها الناس؟
أعرف ما الذي تعنيه. إن النَفَّ خلال حفلة هو أمرٌ محرج للغاية. إليك طريقة أخرى تساعدك على جلب النبضات المحرّضة إلى منطقة الأنف لإزالة الانسداد. إذا انسدَّ أنفك أثناء هذا التمرين سيصعب عليك إبقاء فمك مغلقاً. على أية حال حاول أن تقرب شفطيك العلوية والسفلية إلى بعضهما تاركاً مسافةً للتنفس.

تمرينٌ موجهٌ: السؤال رقم ١٥

إزالة الانسداد من الأنف

- ١- أرجع ذروة لسانك إلى الخلف إلى أقصى حدٍّ ممكن حتى تلامس حنكك الرخو.
- ٢- ارسم خطأً بواسطة ذروة لسانك على سقف فمك وذلك بتحريك لسانك من الخلف إلى الأمام حتى يلامس الوجه الخلفي لأسنانك الأمامية العلوية.

- ٣- أعد الخطوتين ١ و ٢ من خمسة إلى عشرة مرات أو أكثر من ذلك. سوف تشعر بالحرارة في سقف فمك وسوف تبدأ بالشعور بالنبضات في أنفك.
- ٤- قم ذهنياً بمراقبة هذه النبضات وذلك بعدها. وحرّضها بالتنفس العميق من و إلى النواة.
- ٥- عدّ إلى الخمسين أو المئة أو أكثر إذا احتجت إلى ذلك. سوف يزول الإنسداد من أنفك بالتدرّج وستصبح قادراً على التنفس بحرية أكبر.

١٦- منذ أن دخلتُ العقد الخامس من عمري وأنا أستيقظ عادةً في الصباح وأنا أعاني من ألمٍ من وتصلُّبٍ في أصابعي. لقد لاحظتُ أن أصدقائي يعانون من نفس المشكلة. عادةً ما نضحك على هذه الظاهرة ونعزوها إلى التقدم في السن. هل يمكنني استخدام التشاي بطريقة أو بأخرى للتخفيف من آثار التقدم في السن؟

لن تتمكن من التخلص من هذا الإزعاج فقط وإنما ستصبح قادراً على التخلص من بعض المشاكل الجسمية الأخرى التي يسببها التقدم في العمر. فكّر في التشاي وكأنها الطاقة الداخلية التي تزودك بها بطايرتك الداخلية. يولد كلُّ طفلٍ وبطاريته مشحونة بشكلٍ كامل. إننا نُنْفِقُ من مخزوننا من التشاي في كل يومٍ نقضيه في حياتنا. إننا نعيدُ شحنَ بطايرتنا الداخلية بواسطة التغذية الجيدة والنشاطات الذهنية والجسدية الصحية كالتأمل والتمرين وقبل كل ذلك التنفس البطني الصحيح كما هو مشروح في هذا الكتاب. عندما نأكل ونشرب ونتمرّن ونتنفّس بشكلٍ صحيح فإننا نعيدُ شحنَ بطايرتنا بشكلٍ أفضل.

في سنوات شبابنا عندما تكون طاقة التشي موجودة بوفرة لدينا فإنها تدور في أجسادنا بشكل طبيعي دون أن نبذل الكثير من الجهد الواعي. عندما نتقدم في السن وتنخفض طاقة التشي في أجسادنا فإن الأثر الطبيعي هو أن ينحسر انسياب هذه الطاقة من أطرافنا أولاً - أصابع اليدين والقدمين ثم اليدين والقدمين ثم الرأس والأطراف والذراعين والساقين وهكذا ..

إن إساءة استخدام التشي وهدرها أثناء الشباب سيدفعنا إلى الندم لأنه سيؤدّي إلى ضعفها عندما نكبر.

إن الانغماس الشديد في الأكل وممارسة الجنس والنشاطات الغير صحيّة يمكن أن يبدّد طاقة التشي بسرعة. إذا كُنْتَ لم تتبّه بشكل كافٍ خلال السنوات التي خلت من حياتك إلى كمية ونوعية طاقة التشي لديك ابدأ الآن بالتنفس الصحيح بطريقة تمكّنك من توليد وتوجيه طاقة التشي. إن النشاطات الأخرى تصبح أكثر فائدةً عندما يتمُّ دعمها وتصحيحها بواسطة التنفس العميق.

تذهب التشي إلى أيّ مكانٍ يقودها إليه عقلك. بعبارةٍ أخرى تتبع التشي إرادتك. إن الآلام والأمراض هي الطريقة التي تنبّهك بها الطبيعة إلى الأجزاء التي أهملتها من جسدك. عندما تتبّه إلى هذه الأجزاء تستطيع أن ترسل إليها طاقة التشي لشفائها. نستطيع أن نمنع الأمراض والآلام بأن نكون سباقين وتعلّم كيف نرسل طاقة التشي بشكلٍ روتيني عبر أجسادنا خصوصاً إلى الأطراف قبل أن يشعل الضوء الأحمر المنذر بالخطر.

إن أعراض الألم والتيبُّس في الأصابع قد لا تكون الأعراض الوحيدة التي تعاني منها. ربما تعاني أيضاً من آلام في أصابع القدمين والقدمين والساقين. إذا كان ذهنك مُتعباً أو إذا كنت مصاباً بالصداع فإن ذلك قد يسبب انحسار التشي أو توقفها.

عندما تستيقظ في الصباح وتلاحظ آلاماً وتيبُّساً في أصابعك ويديك ابق في السرير لعدة دقائق وقم بالتمرين التالي.

تمرين موجه: السؤال رقم ١٦

علاج الأصابع المتيبِّسة

- ١- استلق على ظهرك وراحتك متجهتان إلى الأسفل على جانبيك.
- ٢- أرخ راحتيك واجعلهما في وضعية الإمساك بكوب.
- ٣- تخيل اسفنجة طرية جداً على شكل بيضة كبيرة في كل من يديك.
- ٤- اعصر هذه البيضة الاسفنجية بكل ما لديك من قوة بحيث تصبح يداك منقبضتين بشدة.
- ٥- ابق يديك مغلقتين لثانية ثم افتح راحتيك لتأخذا وضعية الإمساك بكوب ودع البيضة الاسفنجية تعود- إلى شكلها الأصلي.
- ٦- ابق جسدك مسترخياً وأنت تتنفس ببطء عن طريق البطن بحيث يرتفع بطنك أثناء الشهيق وينخفض أثناء الزفير.

٧- أعد الخطوتين ٤ و ٥ ثلاث مرات ثم استرخ. دع راحتك ينفتحان في وضعية القبضة المسترخية.

٨- لاحظ الإحساس بالنبض في يديك وأصابعك. إذا لم تشعر بذلك أعد الخطوة رقم ٧ ثم تابع التمرين.

٩- راقب النبضات بعدها حتى تصل إلى ٥٠ عدّة على الأقل. راقب مزيداً من العدّات إذا كان وقتك يسمح بذلك- إن ١٠٠ عدّة هو رقم جيّد إذا وصلت إليه.

١٠- افتح راحتك ثم أغلقهما على شكل قبضة عدة مرّات.

١١- أرخ يديك ولاحظ كم هما دافئتان ومليئتان بالتشي.

١٢- ضع راحتك، إذا شئت، على أيّ جزءٍ من جسدك سواءً كان الفخذين أو البطن أو أوسط الجذع أو أي جزءٍ آخر لتجلب إليه الراحة والشفاء. متّع نفسك بذلك.

إن التمرين الموجه المُلحَق بالسؤال رقم ٣٥ (عن الأرق) يمكن استخدامه أيضاً لكي يقود طاقة التشي روتينياً عبر جسدك بما فيه أصابعك ويديك. عدّ أيضاً إلى التطبيق رقم ٧ على الصفحة رقم ١٤١ في النسخة الانكليزية في الجزء الثالث من هذا الكتاب والذي سيدلّك كيف تشعر بالراحة وكيف تشفي نفسك بنفسك.

كثيراً ما أعاني من آلام في أسفل الظهر. في كلّ مرّة أشعر فيها بالألم أجد من المستحيل أخذ نفس عميق. هل يمكنني فعل شيء

ما لمساعدة نفسي؟

من الأفضل دائماً أن يراجع المصاب بألم الظهر طبيبه وأن يُجري اختبارات طبية لنفي أيُّ إصابة فيزيولوجية. بالمقابل إذا لم تُشخص عندك أيَّة إصابة وكان كلُّ ما حصلت عليه هو حفنة من المسكنات فإن تعلم فن التنفس هو الأمر الجيّد الذي يجب عليك فعله.

إن تعلم التنفس البطني المشروح في هذا الكتاب قد ساعد الكثيرين على التغلّب على الآلام المزمنة التي يسببها التوتر العضلي وانحسار طاقة التشاي. إن التنفس البطني العميق لا يتطلّب منك إرخاء وتوسيع وتقليص البطن فقط لكنه يقتضي إشراك محيطك السفلي في هذه العملية أيضاً. بسبب عادات التنفس السيئة والوضعيات الغير صحيّة والتوتر وتقليص عضلات البطن باستمرار فإن أسفل الظهر يصبح قاسياً أو مشوّهاً مما يعيق دوران الدم وانسياب طاقة التشي. إن فن التنفس يعلمك أكثر من مجرد طريقة في التنفس تزوّد بالأكسجين وتجعل قلبك يضخ الدم عبر أوردتك؟

إن عملية التنفس يجب أن تزودنا بالأكسجين لنبقى على قيد الحياة وأن تولّد أيضاً وتدير طاقة التشي التي تضمن لنا نوعية الحياة والأداء الذي نستحقّه جميعاً.

عندما نتنفس فإن عضلات أسفل الظهر يجب أن تستجيب لذلك وإلا فسوف تصاب بالتصلّب الذي سيكون له أثراً كبيراً على هذه المنطقة من الجسم. لقد أخبرني القرّاء والمشاركون في الدورات عن نتائج مذهلة حصلوا عليها بفضل ممارسة فن التنفس.

أحد القرّاء عانى لعدّة سنوات من نوباتٍ من ألم الظهر (يُشار إليها أحياناً بالتقلصات القطنية العجزية) ولقد كتب لي قائلاً أنه بفضل

أسئلة وأجوبة تتعلق بالثشي بي

ممارسة التمارين الواردة في هذا الكتاب فقد شعر بمرونة في تلك المنطقة من ظهره وأنه أصبح أقل تعرُّضاً لآلام الظهر.

سوف تجد أن ممارسة التمارين القليلة الأولى في الدرس الأول ستعطي نتائج جيدة. تعلم توجيه طاقة الثشي إلى المناطق المؤلمة بممارسة التطبيق رقم ٧ على الصفحة رقم ١٤١ في النسخة الانكليزية.

هل يستطيع شخصٌ مُقعدٌ ممارسة التمارين الواردة في كتاب فن

التنفس؟

إن الحركات الجسدية والوضعية التي تتضمنها التمارين الواردة في فن التنفس قد صُمِّمَت لـ:

- تعليم التنفس البطني.
- إرخاء التوتر الذي يمنع التنفس العميق.
- تمرين المنعكسات والتنسيق بين عضلات البطن والحجاب الحاجز.

إن تطوير المهارات الجسدية الأخرى ليس مقصوداً. بحد ذاته في هذه التمارين. إذا كان الشخص غير قادر على التحرك بسهولة فإن تمارين الوقوف يمكن القيام بها أثناء الجلوس أو الاضطجاع. إن التمرن والانحناء وغيرها من الحركات يمكن تعديلها لتناسب الإعاقات الجسدية. إن القصد من كل حركةٍ ووضعيةٍ في كل تمرينٍ في هذا الكتاب قد تم شرحه بوضوح. إن فهم القصد من هذه الحركات سيساعدك على استبدالها بحركاتٍ تناسبك وتحقق القصد ذاته.

اعتبر الإحساس بالألم وكأنه لكزّة من صديق يريد أن ينبّهك إلى موقع الألم. إنها الطريقة التي تنبّهك بها الطبيعة إلى حاجتك إلى طاقة التشي في ذلك الموقع من جسدك.

كن شاكرًا لهذه الإحساسات واستجب لها بالزفير باتجاه تلك المنطقة المؤلمة موجّهًا طاقة التشي إليها لتزيل الألم.

جرب ذلك الإحساس الذي لا يمكن وصفه بدخول جسدك ذهنياً وزيارة الأماكن المؤلمة فيه. كُن متواجداً ذهنياً في تلك الأماكن لمواجهة وتخفيف أيّ شعورٍ زعجك. تعامل مع المناطق المزعجة في جسدك وكأنها رضيعٌ يبكي طلباً للمساعدة. وجّه طاقة التشي إلى تلك المناطق وسوف يُستبدل البكاء بالشعور بالإنجاز.

قد يكون التواصل بين طاقة التشي وتلك المناطق على شكل شعور بالنبضات أو بقع دافئة أو ومضات من الضوء. اجعل كل إحساس وكأنه برعم يتفتّح أو فقاعة تبرز إلى السطح وتلاشى في الهواء.

إن التمارين التخيلية الموجودة في هذا الكتاب يمكن القيام بها بسهولة في كرسي متحرك وحتى في سرير المستشفى. في الحقيقة يمكنك أثناء فترة النقاهة أن تتمتع بممارسة التمارين التخيلية بما لديك من أوقات الفراغ. إنَّ القيام بالتمارين التخيلية على شكل التأمل يمكن أن يقوي ويوجّه طاقة التشي ويوصلك إلى منابع الشفاء الموجودة في داخلك.

إن راحتك الداخليتين هما دائماً الناقل الجيد لطاقة التشي.

تمرينٌ موجهٌ: السؤال رقم ١٨

ممارسة التنفس العميق عندما تكون معاق جسدياً:

- ١- استلق في السرير أو اجلس في وضعية مريحة وكتفك مسترخيان.
 - ٢- ضم راحتيك إلى بعضهما وضعهما بين فخذيك أو أمامك افرك راحتيك ببعضهما حتى تشعر بالدفء.
 - ٣- ضع راحتيك على أسفل بطنك.
 - ٤- دع راحتيك يهدئان بطنك وأنت تتنفس عميقاً باتجاه النواة.
 - ٥- راقب طاقة التشي وهي تتولد تدريجياً ثم وجهها لإراحة وتقوية أي مكان في جسمك يحتاج إلى هذه الطاقة بدءاً من بطنك. إن طاقة التشي ضرورية للشعور بالتحسن والتعافي بسرعة.
 - ٦- ضع راحتيك على أي موقع في جسمك لتشجيع طاقة التش على الانسياب إلى ذلك الموقع للتهديئة والشفاء.
- لا يستطيع الإنسان أن يقوم بتمارين فن التنفس في أي وضعية وحسب بل إن القيام بهذه التمارين ضروري لتحسين حالتك. لكل إنسان طريقة خاصة به للتنفس ولا يمكن لشخصين أن يحصلوا على نفس النتيجة بممارسة تمرين معين. يمكن تصميم تمارين التنفس بشكل مناسب للملأمة الحاجات الخاصة لكل إنسان.

حتى الشخص المشلول يستطيع أن يستفيد من مبادئ فن التنفس إذا كان منفتح العقل. بالنسبة لشخص يستطيع الحركة فإنَّ تحسين التنفس يمكن تحقيقه بحركات تنفسية ووضعية معينة. أما بالنسبة لشخص لا يستطيع التحرك فإنَّ تحسين التنفس يمكن تحقيقه عن طريق التمارين التخيلية والتحريض الداخلي. إنَّ ذلك سوف يفعل وينسج بين وظائف جهاز التنفس بفضل استخدام الطاقة الموجودة في داخلنا.

١٩- لديَّ انتفاخ في الرئة وقد فقدتُ جزءاً من رئتي بسبب عملية استئصال للسرطان. ماذا يمكن أن يقدم لي فنُّ التنفس؟

يُسبب انتفاخ الرئة زوال جدران الأكياس الهوائية داخل الرئة.

إن هذه الحالة إضافة إلى فقد جزءٍ من رئتك يعيق بلا شك جهازك التنفسي. على أية حال يمكن التغلب على هذه الإعاقة جزئياً على الأقل بتعلم تقنيات خاصة.

من السهل تعلم تقنيات التنفس تلك. سواءً كان المتنفس معاقاً أم لا، فإنه سيستفيد من تعلم تحسين طريقته تنفسه باستخدام كل خلية أو عضلة أو منعكس في عملية التنفس.

عندما تتعلم التعامل مع جهازك التنفسي سوف تكتسب الثقة والشعور بالسيطرة على نفسك.

بعد استشارة طبيبك والحصول على موافقته فإنَّ التمارين الواردة بعد كتاب فن التنفس ستقودك تدريجياً إلى تطوير سعة رئتيك يمكنك ذلك عندما تتعلم تحريك عضلات حجابك الحاجز ومحيطك السفلي بفاعلية. إنَّ ممارسة التمرينين ١-أ و ١-ب سيساعدك على فهم هذه العملية بسرعة.

تذكّر أن تقوم بتمارين التنفس دون أن تجهد نفسك بأيّة طريقة. عند الحاجة يمكنك أن تعدّل التمارين لتناسب قدرتك على التحمل وحالتك الجسدية.

إن عدد التكرارات والعدّ المستخدم للتوقيت في كل تمرين في هذا الكتاب هي مجرد إرشادات عامة. بالنسبة لك قد يكون من المناسب أن تبدأ بتكرارات وعدّات مساوية لنصف أو ثلث الموجود في التمارين ثمّ تقوم بالتدرّج بالسعي للوصول إلى العمل بكامل طاقتك. لا تجبر نفسك على القيام بالتمارين.

تمرين موجه: السؤال رقم ١٩

انتفاخ الرئة

١- قد يكون من الأفضل أن تعدّ نفسك للتمارين بتمسيد أسفل بطنك ببطء. ضع راحتك على أسفل بطنك بحيث تكون أصابعك متجهة نحو الأسفل وإبهامك متجهان إلى الداخل وكأَنَّكَ تَوَطَّرُ سِرَّتَكَ بإبهاميك وأصبعي السبابة.

٢- قم بلطفٍ بدفع أصابعك إلى الداخل وأنت تدلّك بطنك من الأسفل إلى الأعلى. قم بذلك عدّة مرات ثمّ استرخ.

٣- تنهّد عندما تشعر بالنبض. إن تهديده قوية قد تكون بداية جيدة للتنفس العميق.

والآن انتقل بسهولة إلى تطبيق التمارين الموجودة في كتاب فن التنفس. سوف تشعر بالتحسّن كلّما تقدّمت في تطبيق هذه التمارين.

٢٠- لقد عانيتُ من الربو لفترة طويلة من حياتي. عندما حضرتُ أحد دوراتك تحسَّن تنفُّسي وشعرتُ للمرة الأولى أنَّ باستطاعتي التحكم به. عندما عدتُ إلى المنزل دُهشْتُ زوجتي وأخبرتني أنني ربما كنت موهوماً. لكنني لم أكن كذلك. هل يمكنك أن تشرحي لي ما الذي حدث؟ بالمناسبة لقد استمررتُ في التحسُّن بفضل التمارين الواردة في كتابك.

أشكرك لأنك أشركتني بهذه الأخبار الجيدة. إن أعظم مكافأة ينالها أيُّ أستاذٍ أو مؤلف هو أن يكون تدرسه قد أثبت فاعليته في مساعدة شخصٍ ما على تحسين نوعية حياته وأدائه.

يمكن أن يصاب الإنسان بالربو في أيِّ مرحلةٍ في حياته سواءً كان طفلاً أم كبيراً. تتضمن أسباب الربو الاستعداد الوراثي المحسَّسات، ملوثات الهواء، الشدة النفسية، عادات التنفس الغير طبيعية وغيرها من الأسباب الأخرى التي تحتاج إلى الاكتشاف. في عام ١٩٩٥ كان هناك ١١ مليون أمريكي يعانون من الربو وما زالت أعداد المصابين به تزداد في كل أنحاء العالم. على الرغم من أنَّ الربو ليس مرضاً مميتاً إلاَّ أنَّه قد يكون مهدداً للحياة خصوصاً عندما يترافق مع حالات رئوية أخرى كالتهاب القصبات المزمن أو انتفاخ الرئة. تأخذ أعراض الربو بشكل عام شكل السعال أو الوزيز أو الإحساس بانقباض في الصدر أو صعوبة في التنفس وهذه هي علامات الطرق التنفسية المتضيقة أو المسدودة.

بالنسبة للعديد من الأشخاص الذين يعانون من الربو فإن القلق والخوف من نوبة الربو تزيد من حالة التضيق والانسداد.

بفضل العلم الحديث أصبحت هناك أدوية تشبه المعجزة تشفي النوبات الحادة. ولكن ماذا عن استخدام المصادر الموجودة في داخلنا للوقاية أو حتى التحكم بنوبات الربو؟ نستطيع أن نتعلم كيف نخفف من الشدة النفسية ونتحكم بجهازنا التنفسي.

عندما نكتسب هذه المهارات لن نشعر بالعجز. سوف تساعدنا هذه الثقة على الاسترخاء والتخفيف من النوبات العرضية.

إن كتاب فن التنفس يُعلّمك كيف تبدأ التنفس وتتحكّم به لا أن تترك التنفس ليحدث وحده. تتعلم في هذا الكتاب كيف تسحب الهواء إلى جسدك بدلاً من حشره في صدرك.

إن الهواء المُستنشَق بصعوبة سوف يسافر عبر القنوات القصبية الصغيرة ثم إلى الأكياس الهوائية الصغيرة ثم يتم زفره في رحلة العودة من خلال القنوات الصغيرة أيضاً. لكي تتنفس بشكل جيد يجب أن تستخدم البرميل التخيلي.

تمرين تخيلي

البرميل

تخيل جذعك بكامله من كتفيك إلى الأسفل وكأنه برميل فارغ. تخيل أن فتحته الكبيرة ليست فمك وإنما الفتحة التي تصل بين حلقك ومؤخرة أنفك. قلّد عملية التناوب وفمك مغلق وستجد هذه الفتحة. تأكد من عدم إغلاق هذه الفتحة بسحب لسانك إلى الخلف (انظر إلى التعليمات عن اللسان على الصفحة رقم ٤٥ في النسخة الانكليزية) دع

الهواء المناسب الآتي من أنفك أو فمك أو من كليهما ينساب وكأنه ماءً إلى قاع ذلك البرميل. أثناء الزفير تخيل هذا الماء يخرج من فتحة موجودة في قعر البرميل.

خلافاً للاعتقاد السائد فإنَّ نوبات الربو تؤثر على الزفير أكثر من تأثيرها على الشهيق. قد يكون بإمكانك أن تستشق الهواء لكن عندما تسعى لزفره فإنَّ الطرق الهوائية المتضيِّقة والملتبهة قد تتسببُ جاعلة الزفير عمليةً مجهدة للغاية. إن استخدام تمرين البرميل التخيلي يساعدك على تجنب الإحساس بالطرق الهوائية المتضيِّقة وعلى إرخاء التوتر العضلي وتخفيف الشعور بالقلق.

عدّ أيضاً إلى تمرين قمع البخار التخيلي على الصفحة رقم ١٢٢ في النسخة الانكليزية وتمرين المغسلة والبالوعة التخيلي على الصفحة رقم ١٢٥ في النسخة الانكليزية.

إن التمارين التخيلية ستساعدك على دعم تقنيات التنفس الحقيقية التي ستكتسبها وأنت تمارس التمارين الموجودة في الجزء الثاني من هذا الكتاب. تعلّم كيف تخفض حجابك الحاجز بتوسيع محيطك السفلي (أسفل البطن وأسفل الظهر والجوانب) تاركاً الهواء ينساب بدون جهد. عدّ إلى تمرين الأكورديون التخيلي على الصفحة رقم ١٣ في النسخة الانكليزية.

إذا اعتمدت على كتفك وقفصك الصدري فقط في استنشاق الهواء فإنَّ ذلك سيصيب تلك الأجزاء بالتوتر وسيقل هذا التوتر إلى الطرق الهوائية أيضاً. هذا التوتر الذي يمكن تحاشيه قد يسبب تشنجات في

عضلات الطرق الهوائية ويساهم في إحداث نوبات الربو. دع حجابك الحاجز وبطنك يساهمان في عملية التنفس بشكل طبيعي.

إن التنفس البطني ينقل التركيز العقلي من جوف الرئة إلى جوف البطن مما يسمح لجوف الرئة وكل ما يحتويه بما في ذلك الأنابيب القصبية بأن تصبح أكثر استرخاءً وصحة.

يجب على المصابين بالربو أن يتجنبوا التمارين الجسدية المجهدة مع أن التمرين المنتظم يفيدهم. إن التمارين الموجودة في هذا الكتاب معتدلة ومع ذلك هي فعّالة. على كل حال انتبه دائماً إلى عدم إجهاد نفسك وخصوصاً في الأيام التي تكون الظروف فيها محرّضة لنوبات الربو كالأيام شديدة الحرارة أو شديدة البرودة أو تلك المليئة بغبار الطلع. انتبه إلى مدى قدرتك الجسدية على التحمل في كل يوم وعدّل من فترة التمارين وفقاً لذلك.

إن النقاط المذكورة في جواب السؤال رقم ١٩ (المتعلق بانتفاخ الرئة) يمكن الاستفادة منها في موضوع الربو أيضاً.

٢١- إنني مدخن. بعد لعب التنس أشعر بأن التدخين يحرق رئتي عندما

أدخن. لماذا يحدث ذلك؟ هل التدخين بعد لعب التنس يؤدي أكثر؟ على الأرجح أنت لا تدخن منذ فترة طويلة أو بانتظام. لو كنت كذلك فإن داخل رئتيك سوف يكون مغطى بشكل كامل بحيث أن لعبة تنس واحدة لن توفر مساحة مؤلمة يمكن أن تُشعرك بالحرق وسوف تكون أقل حساسية للتدخين.

خلال التمرين المجهّد كلعّب التنس تتنفس بشكل أعمق وأكثر تواتراً وتصبح رثتاك أكثر تمططاً وامتلاءً بالهواء النقي. قارن ذلك بوضع مادة قارصة على وجهك وهو تغطى بالكريمة قد لا تشعر بالقرص نهائياً، إذا نظفت وجهك ووضعت المادة على الجلد مباشرة سوف تشعر بالقرص. لم أَدْخن مطلقاً لكنني أتساءل كثيراً عما إذا كان الشعور بالمتعة الذي توفره سحبة كبيرة من السيكاارة هو نتيجة لأخذ نفس عميق. إن السيكاارة تعمل كمحرّض على التنفس العميق. عندما يبعد المدخن السيكاارة لا يعود عنده سبب لسحب الهواء بشكل واع. فالتنفس السطحي يبدو كافياً لإبقائه على قيد الحياة، ياله من أمر مخزن! ليس الامتناع عن النيكوتين فقط وإنما الامتناع عن التنفس العميق يسبب أعراض السحب. إن ممارسة فن التنفس سيكون مفيداً جداً لأولئك الذين يريدون بصدق الإقلاع عن التدخين.

٢٢- هل يمكن للتنفس السطحي الذي تمارسه الأم أن يؤثر على رضيعها أو على أطفالها الصغار؟
 إن دور الأم قد يكون مرهقاً كدور أيّ عاملة في مهنة ما بل قد يكون أكثر من ذلك إذا أخذنا بعين الاعتبار حاجات الأولاد المستمرة إلى الطاقة الجسدية والاهتمام العاطفي- عندما تتراجع صحة الأم الجسدية أو العقلية فإن ذلك سينعكس على أولادها. وينطبق ذلك على الأب أيضاً إذا كان هو الذي يقدم الرعاية لأولاده.

عندما تتنفس الأم بعمق فإنها تجدُّ طاقة التشي لديها وتمنحها لرضيعها بين ذراعيها أو لطفلها الجالس في حضنها وسيشعر الطفل بالرضى والقوة.

بالمقابل فإن الأم التي تتنفس بشكلٍ سطحي تنقص طاقة التشي عندها وتقوم بشكل غير واعي بأخذ التشي من رضيعها أو طفلها. إن أي إنسان يوجد لديه ضعفٌ في طاقة التشي سيأخذها من أقرب شخصٍ إليه. إن كلاً من صحتنا وشخصياتنا تتأثران بالطريقة التي نتنفسُ بها. هل تساءلتَ لماذا يهدأ الرضيع بين ذراعي شخصٍ ما ويبكي بين ذراعي شخصٍ آخر سواءً كان ذلك الشخص قريباً أو من أفراد العائلة؟ إن طاقة التشي ليست السبب الوحيد لكنها أحد الأسباب.

إن البكاء هو جزء من التأثير السلبي لنقص طاقة التشي. عندما تتنفس الأم بشكلٍ سطحي عادةً برفع كتفيها فإن ابنها سيقبدها بشكل غير واعي وسيصبح متنفساً سطحيّاً أيضاً. إن عادات التنفس تظهر في صوت الإنسان. هل تساءلتَ لماذا يتحدث جميع الأطفال في عائلة ما وكأنهم يتكلمون من أنوفهم أو يتحدثون بصوتٍ مرتعشٍ؟

حينما تملك الأم فيضاً وافراً من طاقة التشي تلعب دورَ الشافي لطفلها. صحيحٌ أنها لا تستطيع أن تحلَّ مكان الطبيب عند الحاجة إليه لكنَّ الأم الشافية تستطيع أن تهدئَ طفلها وتخلِّصه من الإزعاجات الخفيفة أفضلَ من أيِّ دواءٍ آخر وسوف وثر ذلك بشكلٍ كبير على صحة الطفل الجسدية والعاطفية.

على سبيل المثال، يمكن لطاقة التشي المناسبة من راحتي الأم أن تخترق جسد الطفل وتصل عميقاً لتريحه من آلام المغص.

عندما تربتّين على ظهر الطفل وهو مستلق بين ذراعيك بنعم بطاقة التشي المشعة منك فإن ذلك يعلب دوراً كبيراً في شفائه. إن التنفس العميق المستقر يخلق جواً مستقراً في البيت. يعتمد كل هذا التأثير على قدرتك على التنفس بفاعلية.

ذات ليلة زرتُ صديقةً كان رضيعها يعاني من الزكام. كان الرضيع هائجاً يتلوى بين ذراعي أمه. وضعتُ راحتي على ظهر الرضيع وبعد فترة قصيرة تحول أنينُ الطفل إلى أصوات لطيفة ثم التفت إليّ وقابلني بابتسامة عريضة وأنا ما زلتُ أضعُ راحتي على ظهره.

أخبرتُ بعد ذلك أن الرضيع قد نام جيداً تلك الليلة وأنه قد عاد إلى طبيعته المرحّة.

٢٣- إن طفلي ذات الثمانية أعوام حساسة جداً لمزاجي المتقلب.

إذا أبدتُ غضباً تجاه أحدٍ من أفراد المنزل فإنها تحبسُ نفسها بشكلٍ متقطع وقد تتقيأ. كيف يمكنني أن أعالج هذا التوتر قبل أن أرسلها إلى السرير؟

إن حبس طفلك لنفسها هو الذي يدفعها إلى التقيؤ. فهي تحبس نفسها بتقليص عضلات الحجاب الحاجز والقفص الصدري لديها وهذا بدوره يدفع بطنها إلى التقلص. بإمكانك تخيل سلسلة التفاعلات التي تطلقها هذه الحركة. ليس من الصحي أبداً من تضعيها في السرير وهي في هذه الحالة.

إن المشكلة التي ذكرتها هي أكبر من أن تُحلَّ عن طريق التنفس، فتعقيدات العاطفية تستدعي الحاجة إلى مساعدة أخصائي نفسي. على أية حال إذا أردت في البداية أن تجربي معالجة الوضع بنفسك فأليك اقتراحي.

في كلِّ مرَّةٍ تشعرين فيها بالغضب وتكونين قادرة على تهدئة نفسك وإدراك عواقب غضبك على ابنتك اطلبي مساعدتها قبل أن تذهب إلى النوم. أخبريها أنَّ غضبك قد جعل تنفُّسك صعباً وسطحياً وأنت تريدين منها مساعدتك على القيام ببعض تمارين التنفس. اجعليها تشعر بأنك محتاجةٌ إليها. أحضري كتابك أو شريط الفيديو ونفَّذي التمارين الواردة في بداية كتاب فن التنفس ولتراقب كلُّ منكما الأخرى وتساعدتها على توسيع وتفتيس البطن أثناء قيامكما بالتنفس العميق ولتضع كلُّ منكما راحتيها على بطن وظهر وجانبي الأخرى وهي تعطئها الاقتراحات بشأن التمرينات. اجعلا التمرين جدياً ومرحاً في نفس الوقت. إنها طريقة رائعة للاسترخاء وتقوية العلاقة بينكما إضافةً إلى أنها ستساعدك على التنفس العميق.

لا تتفاجأي إذا مكنتك تقنية التنفس العميق من التحكم بالغضب والتخلص منه.

سواء قرَّرت أن تجري علاج نفسك بنفسك أو استشارة أخصائي نفسي فإنَّ تعلم التنفس الجيد سيلعب دوراً مهماً في عملية الشفاء.

[٢٤-] فقدت ابنتي سمعها عندما كانت في الثانية من عمرها بسبب إصابتها بالتهاب السحايا. هي الآن في الثامنة وتداوم في مدرسة خاصة للأطفال ضعيفي السمع. كيف أساعدها على التكلُّم؟

إننا نتعلم الكلام فطرياً بتقليد الكلمات التي نسمعها بدون أن نزرع أنفسنا بفهم عملية التصويت- أي الطريقة التي نخرجُ بها الأصوات. بالنسبة لشخصٍ مصابٍ بضعفٍ في السمع يُصبح تعلُّم الكلام عمليةً مجهدةً للغاية وتحتاج إلى الكثير من الذكاء والجهد والتصميم. عندما يتم إخراج الصوت لا يراقب هؤلاء نتيجةً هذا الصوت بسمعهم وإنما بالانتباه إلى المقاييس الأخرى كالإحساسات العضلية واهتزازات الرنين وغيرها من المقاييس.

إذا شَبَّهنا صوت الإنسان بآلة للعرزف تعتمد على نفخ الهواء فإن الصوت البشري يعتمد على الهواء المزفور الذي ينساب بين الحبال الصوتية لينتج صوتاً. لذلك يساعد تعلُّم مهارة التنفس الصحيح على اكتساب صوتٍ فعالٍ للكلام. بالنسبة لشخصٍ يعاني من ضعفٍ في السمع فإنَّ اكتساب القدرة على التحكم بالتنفس بفاعلية هو أهم خطوة نحو تعلُّم الكلام بنجاح.

أفترضُ أنَّ ابنتك تتلقى تعليمات التنفس الصحيح في المدرسة لمساعدتها على التصويت. بالتأكيد يمكنك مساعدتها على التنفس الصحيح. في كل الأوقات وخصوصاً عندما تجلس بين ذراعيك هي تراقبك وتشعر كيف تتنفسين. إذا كنت تتنفسين بشكلٍ سطحي فإنها سوف تقلدك بشكلٍ واعٍ أو غيرٍ واعٍ. إنَّ آخر ما تحتاج إليه لتعلُّم الأصوات الصحيحة هو اكتساب عادات تنفسٍ سيئة. أثناء تعلُّمك لفن التنفس ستصبحين أكثر إحساساً بحاجاتها. إن قدرتك على تعليمها هذه المهارات سوف يؤثر بلا شك على نجاحها.

٢٥- إنني اختصاصية بصحة الأسنان. لقد أُخبرتُ أنّ هذه المهنة تسبب آلاماً في الرقبة والكتفين. لم أصدّق ذلك قبل خمس سنوات لكنني أشعر بهذه الآلام الآن. أودُّ الاقتران بقدرتي على التغلب على أخطار المهنة تلك، ما الذي تقترحينه؟

إن الانحناء إلى الأمام للاقتراب من فم المريض هو في الحقيقة وضعية غير طبيعية تلتزمين بها في معظم ساعات العمل. إن رفع الذراعين بشكل مستمر للوصول إلى فم المريض واستخدام الأصابع بشكل دقيق هو عمل مرهق للجسم. إن متطلبات هذه الوضعية الغير طبيعية -مطأ الرقبة وحنئها وصولاً إلى أعلى الظهر- تؤدي إلى خروج الفقرات عن وضعية التوازي. عندما ترفعين ذراعيك وتتحكمن بحركات أصابعك فإن كل ذلك التحكم والإجهاد سيصبُّ في كتفيك. إن توتر الكتفين ينتقل إلى رقبتك ثم إلى أعلى العمود الفقري ثم إلى الأسفل إلى قدميك.

إن وضعيتك المشوّهة تؤثر بالتأكيد على تنفُّسك.

في مثل حالتك لا يمكنك أن تعتمد على غريزتك للاهتمام بتنفسك. أنت بحاجة إلى تطبيق تقنية التنفس البطني العميق لتقوي نواتك وتؤسسي مركزاً قوياً في جسمك.

إن وضعيتك في العمل تدفعك إلى التنفس السطحي. إن الرفع المستمر لكتفيك يرفع عضلات الحجاب الحاجز والجزء السفلي من الرئتين ويمنعك من التنفس بعمق. يجب أن تطوّري مهارتك في التحكم بتنفسك باستخدام الجزء السفلي من بطنك وظهرك وجانبيك. انتبهي

بشكلٍ خاص إلى التمارين في الدرس الرابع الذي يبدأ في الصفحة ٧٧ في النسخة الانكليزية.

إن تعلم التنفس العميق سيساعدك على تأسيس نقطة حيوية في النواة تقوم بدعم جسدك. انظري إلى جذور الشجرة، إن الشجرة ذات الجذور العميقة تؤمن دعماً وقوةً لجذعها وأغصانها وأوراقها. إن الشدة التي تتعرض لها الأغصان تنتقل إلى الجذع ثم إلى الأسفل إلى الجذور المغروسة عميقاً في الأرض.

يحتاج جسم الإنسان إلى مثل هذه الجذور أيضاً لكي يستمد القوة منها ويفرغ الشدة فيها. تلعب النواة القوية دور الجذور حيث تؤمن توازن أعضاء الجسد المختلفة فبدلاً من أن تكوني بلا دعم وينتهي بك الأمر وأنت تعاني من الشدة والألم في أنحاء مختلفة من جسدك، تنفسي باتجاه النواة. استمدي القوة منها وحققي التوازن من خلالها. إن تمرين الشجرة المتفسسة التخيلي سيساعدك على إرخاء التوتر العضلي الذي تشعرين به بسبب وضعياتك الغير مرغوب فيها في العمل.

تمرين يخيلي

الشجرة المتفسسة

تخيل جسدك وكأنه شجرة تقف لوحدها في العراء. تخيل نفسك شجرة كبيرة ذات جذع ضخم وأغصان كثيرة وأوراق نضرة تمتد سامقةً إلى السماء وفي كل الاتجاهات. أبعاد قدميك عن بعضهما قليلاً وثبتهما في الأرض واثن ركبتيك قليلاً.

ضع راحتيك على الجزء السفلي من بطنك. وراقب تنفُّسك.
نفس بطنك أثناء الزفير ووسَّعه أثناء الشهيق. قم بذلك الأمر عدَّة
مرات. قم أنزل ذراعيك إلى جانبيك واستمر بالتنفُّس من وإلى البطن.
تخيَّل نسيماً عالياً يقتربُ من الشجرة ويلامس أوراقها وأغصانها
فتهتزُّ وتتحرك بلطف. اشعر بمفاصل جسدك وهي تسترخي وأجزائه
تتحرك مع النسيم. اجعل كتفيك يهتزان ويدوران بحريَّة. دع ذراعيك
ويديك وأصابعك تتحرك بحريَّة وكأنها أغصان وأوراق شجرة الصفصاف.
تخيَّل نسيماً قوياً يقترب من الشجرة وأغصان وأوراق الشجرة
تتحركُ بقوة أكبر. تخيَّل أن قمة الشجرة (رأسك) تهتزُّ بسهولة في كل
الاتجاهات- الخلف، الأمام، الجانبين- حسبما يقودك إحساسك- دع
رقبتك وكتفيك تستجيب للحركات. صلِّ الحركات بأعلى عمودك
الفقري ثم بالتدرج نحو الأسفل إلى عجزك. الآن تخيَّل أن للشجرة
جذعٌ مرِّن يشبه جذع البتول ينحني مع الريح. أرجح عجزك وأدره إلى
أيِّ جهة يميلها عليك ذهنك. دع وركيك وركبتيك ومفصلي الكاحل
تسترخي وتشارك في حركات التارُّج. تأكد من أنك تمارس التنفُّس
البطني. وسَّع بطنك أثناء الشهيق ونفِّسه أثناء الزفير. بإمكانك أن
تتخيَّل الشجرة كلِّها وهي تتنفسُ شهيقاً وزفيراً من جميع مساماتها.
عندما لا تتنفسُ بهذه الطريقة لن تحصل نواتك على الدعم
وستُحرم في النهاية من توليد وجريان طاقة التشي في جسدك ولن
تتمكن من الاستفادة القصوى من هذه التمرين التخيلي.

في البداية قم بهذا التمرين التخيلي لمدة دقيقة لتري كيف يتلاءم جسدك معه. بإمكانك أن تطيل الفترة بحسب قدرتك على التحمل وحاجاتك.

[٢٦-] إنني أستاذ مدرسة ويجب علي أن أتكلّم بصوتٍ عالٍ وصوتي يبعُ بسرعة. هل هناك تمارين تنفّس تساعدني على تجاوز هذه المشكلة؟ لقد سُئلتُ هذا السؤال عدّة مرات. في الحقيقة كل إنسان لا يوجد لديه دعم تنفّسي كافٍ سيصاب بهذه المشكلة. إن بحة الصوت تشكّل مشكلةً خاصة للأساتذة والمحامين الذين يكسبون عيشهم بالتكلم إلى مجموعات من الناس.

وهي تحدث كثيراً للأشخاص الآخرين أيضاً الذين يقدمون عروضاً للمرح في حشودٍ من الناس. تقوم رئاتنا بتغليف نفّسنا أما الحجاب الحاجز فهو عبارة عن شريط من العضلات تدعم الرئتين. عندما يتعلم شخصٌ ما كيف يتحكم بحجاب الحاجز وبحركة الهواء من وإلى الرئتين- بالسرعة والقوة التي يرغبُ بها- نستطيع القول أنه يملك دعماً للتنفّس. إن درجة التحكم يمكن تعلّمها.

إن التنفّس البطني العميق لا يُدخل الأكسجين إلى الرئتين وحسب بل يحرّض النواة على توليد الطاقة الحيوية الداخلية المسماة بالتشي. هذه الطاقة الحيوية لا تجعلنا أكثر صحةً وحسب بل تجعلنا أكثر قدرةً وكفاءةً في كل نشاطاتنا بما في ذلك عملية التصويت. فكّر في صندوق الصوت وكأنه آلة للعزف تعمل بالنفخ عليك أن تتحكم بالهواء

الذي يعبر الصندوق ويهزُّ الحبالَ الصوتية لإخراجِ أصواتٍ معينة-
عالية أو منخفضة، ناعمة أو صاخبة.

تعلم عقولنا بالتعاون مع سمعنا تماماً ما هي الأصوات التي نريد
إخراجها. إذا لم يتمكن حجابنا الحاجز من التحكم في انسياب الهواء
فإنَّ عضلات الحلق واللسان ستتوتَّر لمساعدته مما يسبِّبُ توتُّر الحبال
الصوتية أيضاً.

بهذه الطريقة حتى لو تمكَّنا من إخراج الأصوات التي نريدها فإنَّ
الحبال الصوتية قد أُجبرت على الاهتزاز وهي في حالةٍ من المساواة.

وهكذا تتأذى الحبال الصوتية ويبيحُ الصوت. في الحالات الشديدة
قد تتشكل عقد على الحبال الصوتية وقد تستدعي الجراحة.

كما هو الحال في بحة الصوت فإنَّ اضطرابك لإخراج البلغم من
حلقك من حينٍ إلى آخر هو ضوء أحمر ينبهك إلى أنك قد تجهد
حبالك الصوتية.

باختصار، التنفس هو الصوت، التنفس هو الحياة. لكي تحصل على
دعمٍ لتنفسك يجب أن تستخدم حجابك الحاجز لكي تستخدم حجابك
الحاجز بفاعلية يجب أن تدرِّب نفسك على التنفس البطني العميق
بممارسة التمارين الواردة في الدرس الأول على الأقل. بعد ذلك غالباً
ما ستجد نفسك مندفعاً لتطوير مهاراتك التنفسية إلى حدٍّ أبعد. عدَّ
إلى السؤال رقم ١٢ لمزيدٍ من التوضيح.

٢٧] لقد أُخبرتُ أنني أبدو جامداً ووجهي خالٍ من التعابير عندما
أحدثُ في اجتماعات العمل. لقد حاولتُ إدخال الحركات

والإيماءات إلى حديثي لكي يبدو أن جسدي لا يستجيب لي. أشعر أنني إذا حرَّكتُ أيَّ عضلةٍ فإنني سأنفصل إلى أجزاء. هل يمكن أن تكون هذه المشكلة متعلِّقة بالتنفُّس؟

نعم، إنَّ لجمودك علاقة بالطريقة التي تتنفَّس بها. أعتقد أنَّ المتَّهمَ في مشكلتك هو التنفس السطحي. يميل الأشخاص الذين يتنفسون بشكلٍ سطحي إلى استخدام أكتافهم كرافعةٍ لإدخال الهواء. إنَّ عادة رفع الأكتاف توتر عضلات الكتف والرقبة والعمود الفقري مما يسبب حركة صعبة وجامدة.

يجد الأشخاص الذين يتنفسون بشكلٍ سطحي صعوبةً في موازنة أجسادهم مما ينتج عنه صعوبة في تنسيق حركات الجسد. إنَّ جعل الحركات والكلمات محمَّلةً بالمشاعر يحتاج إلى أن تكون في تماسٍ مع نواتك وطاقتها. غالباً ما ينقطع اتصال الأشخاص الذين يتنفسون بشكلٍ سطحي بمصدر الطاقة عندهم.

إن تطوير القدرة على التنفس البطني العميق لا يريح الجسد من التوتر فقط وإنما يمضي به خطوة أبعد من ذلك. إن توسيع البطن وضغطه بشكل مستمر يولد طاقة التثبي.

عندما تحرِّض النواة مع كلِّ نفسٍ وتطوِّر إحساسك بوجودها فإنك تقوم باستمرار بتغذية مركز كيانك كلَّه. هذا المركز سيؤمِّن لك الثبات والتناسق العقلي والجسدي.

عندما تتحدث في اجتماعٍ قادم تخيِّل نفسك وأنت تستشقُّ الهواء إلى أسفل بطنك ثمَّ تزفره بدءاً من أصابع يديك وقدميك. أعتقد أن وقفك ستصبح أكثر ثباتاً وسيصبح جسدك ويداك أكثر قدرةً على

التعبير عن أفكارك إضافةً إلى تطبيق تمارين التنفس الواردة في الدروس الأولى أنصحك أن تمارس التطبيق الثالث في الصفحة ١٣٣ النسخة الانكليزية والتطبيق التاسع في الصفحة ١٤٦ النسخة الانكليزية. إن هذين التطبيقين سيساعدانك على تحسين قدراتك على الكلام وعلى التعبير بلغة الجسد.

٢٨- لقد عملتُ عدَّة سنواتٍ بائعاً أقضي معظم وقتي واقفاً خلف طاولة لبيع أدوات التجميل معظم الوقت. بالتدريج بدأت أشعر بانتقباضٍ في قفصي الصدري، يرافقني هذا الشعور طوال الوقت حتى أنني لا أستطيع التنفس براحة وأشعر معظم الوقت بضيقٍ في النَّفْس. ما الذي يجب عليَّ فعله؟

إن الالتزام بما تقضيه الحضارة من موضحة يكون مزعجاً في بعض الأحيان وقد يكون مؤذياً لصحتك عندما يأخذ شكلاً مبالغاً فيه. في مثل حالتك أعتقد أن عليك أن تلبس ثياباً ضيقة وأن تقف خلف طاولة لبيع آخر صيحات الموضحة وذلك قد يحول جسدك المرن إلى تمثال جامد.

أستطيع أن أتفهمك جيداً لأنني عملتُ ذات يومٍ في المبيعات، منذ عقود عندما كنت طالبة في الكلية عملت في أحد المحلات خلال الأعياد الميلاد. كُنْتُ أقف خلف طاولة بيع المجوهرات حيث الجميع متحفِّزون. في تلك الأيام شاعت موضحة الأحذية ذات الكعب العالي والملابس الضيقة وخصوصاً حول الخصر.

لم يكن عندي الكثير من الخبرة وكنت قلقة مما جعل العمل أكثر إجهاداً.

علمت أنه كان يؤثّر على تنفّسي وعمِلتُ جاهدةً لأقاوم ذلك الإحساس الضاغط حول قفصي الصدري.

لقد بهرتنا الموضّة إلى درجة أصبحنا معها نسعى إلى إخفاء بطوننا ومؤخّراتنا مهما كان الثمن. إنّ الموضّة تقتضي أن يكون أعلى الجذع ثابتاً وهكذا أصبح الجزء السفلي من الجذع الحاوي على الأعضاء الحيوية جامداً لا يتحرك.

لقد فقدنا قدرتنا الطبيعية على التنفس البطني بالكامل وأصبنا بكلّ أنواع المشاكل الصحية بما في ذلك ألم الظهر وتصلّب القفص الصدري والتنفس السطحي.

لمساعدتك على التخفيف من الإنزعاج إليك تمرين بسيط يمكنك القيام به أثناء الوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء.

تمرينٌ موجهٌ: السؤال رقم ٢٨

توتّر الجسم

١- ضع راحتك اليسرى على الجانب الأيسر من قفصك الصدري وراحتك اليمنى على الجانب الأيمن.

٢- قم بتمسيد قفصك الصدري وذلك بالقيام بحركات ثابتة وعميقة على شكل دوائر باتجاه حركة عقارب الساعة في الجهة اليمنى وبعكس اتجاه عقارب الساعة في الجهة اليسرى. دع كتفيك يدوران مع حركة التمسيد لكي لا يتجمّع التوتّر فيهما. إنّ حركات التمسيد ستساعد على إرخاء العضلات المتوتّرة في كل المنطقة. قم بهذه الحركات من ٥-١٠ مرات لإرخاء العضلات المتوتّرة و الأضلاع.

- ٣- اعكس جهة حركة التمسيد بحيث يكون الدوران باتجاه عقارب الساعة في اليمين وعكس عقارب الساعة في اليسار. قم بهذه الحركات من ٥-١٠ ودع كتفيك يتحركان مع التمسيد؟
- ٤- دع راحتيك في مكانهما وحول انتباهك إلى أسفل البطن. قم ذهنياً بمراقبة بطنك وهو يتسع أثناء الشهيق وينقبض أثناء الزفير. سوف تبدأ بالشعور بطاقة التشي الدافئة تشع من راحتيك وتخرق قفصك الصدري وتهدئ وتزيل الإنزعاج الذي تشعر به.
- ٥- استمر في الشعور بذلك الإحساس الرائع وأنت تخفض يديك إلى جانبيك باسترخاء. بالتدريج مد ذلك الشعور بالدفء وربما بالنبض إلى الأسفل نحو أسفل البطن وإلى الأعلى باتجاه الكتفين والرقبة.
- ٦- فيما أنت تشعر بالدفء في كل جذعك، دور رقبتك وكتفيك معاً وأرخ بلطف عمودك الفقري وذلك بتدوير وتشي جذعك أيضاً.
- يفيد الدرسان ١ و٤ بشكل خاص في إرخاء عضلات القفص الصدري. أقترح عليك أن تراجع أيضاً التمرين ٢-د على الصفحة ٥٦ في النسخة الانكليزية والتمرين ٣-ب على الصفحة ٨٣ في النسخة الانكليزية. أنصح بتطبيق الدروس الواردة في هذا الكتاب بالتسلسل وحسب الأرقام للحصول على أكبر فائدة ممكنة.

[٢٩-] إنني مختص في التمسيد وأفضل صديقاتي هي ممرضة أيضاً. تمارس العلاج بالتمسيد. إن عملنا يستنزف منا الكثير من الطاقة. هل يساعد تحسين تنفسنا على تحسين قدرتنا على العمل؟

إنَّ الذين يتعاملون مع الأجساد مثلك أنتَ وصديقتك يتشاركون مع مرضاهم بقدر كبير من طاقةِ التشي الخاصة بهم. غالباً ما يعاني المرضى من إعاقة أو عدم توازن في انسياب طاقة التشي عندهم وكذلك من نقصٍ في مدخراتهم من هذه الطاقة.

إن القلق والشدة النفسية والتوتر والإصابات وغيرها من الأسباب تسبب تشكُّل كيانات دقيقة غير مرئية في أجسادنا وأنا أدعو هذه الكيانات بالعُقَد.

إن الطفل السليم يولدُ وكأنه صفحة بيضاء. ولكن على سبيل المثال إذا كانت الأم تتعاطى الأدوية أثناء الحمل أو إذا تعرضت إلى حادث أو إلى شدة عاطفية فسيترب ذلك عُقداً غير مرئية في تلك الصفحة البيضاء. في وقتٍ ما أثناء حياة الطفل سيظهر هذه العقدة على شكل حالات عقلية أو جسدية تحتاج إلى علاج.

نتعرضُ خلال حياتنا إلى الشدة والرضوض والأذيات ويترك كلُّ ذلك فينا عقداً غير مرئية.

قد يشعر كثيرٌ من الكبار أنهم تعاملوا بنجاح مع الأزمات العاطفية والجسدية التي تعرضوا لها وأنهم خَلَفوها وراء ظهورهم. لكنَّ هذه العُقَد قد تظلُّ كامنةً وقد تظهر في المستقبل على شكل اختلالات جسدية وعقلية. يمكن للعقد أن تعيق انسياب طاقة التشي وأن تسبب أوجاعاً وانزعاجاً وأمراضاً.

إن طاقة التشي هي الطاقة الحيوية التي تعتمد عليها كثيرٌ من فنون الشفاء الآسيوية القديمة وهي تؤثر على حيويتنا وعلى جريان الدم في أجسامنا وعلى كلِّ خليةٍ منا.

من خلال التجديد المستمر لطاقة التشي بواسطة التنفس العميق يمكن توجيه هذه الطاقة الحيوية للتغلب على المعيقات التي تسببها العقد. بما أنك تتعامل مع الأجسام وتقوم بشكلٍ واعٍ باستخدام الطاقة البشرية، يجب أن تتأكد من قدرتك على شحن مصدرك من طاقة التشي باستمرار. عندما تنخفض طاقتك قد تتغلب طاقة المريض السلبية على دفاعاتك وقد ينتهي بك الأمر وقد أصبت بمشاكل مريضك الجسدية. إن الذين يمارسون التشي كمنغ يتأكدون دائماً من قدرتهم على الدفاع عن أنفسهم ليتمكّنوا من مساعدة الآخرين.

إن التنفس البطني العميق يحرض النواة ويولد طاقة التشي البشرية. إن مهارة التنفس العميق تمكّنك من التأمل بفاعلية ومن توجيه طاقة التشي بفاعلية أيضاً. أثناء عملك سواء كنت بتماس مع المريض أو لا تأكد من أن تركيزك بقصد الشفاء ينساب أثناء الزفير العميق. حافظ على شعورك بالنواة متوهجة ولا يُنصح أن تشفي الآخرين وطاقتك مُستهلكة. ♦

اصطحبت ذات يوم في مدينة نيويورك صديقاً لي في زيارة إلى معالج في التشي كمنغ يستخدم المساج والإبر الصينية للشفاء. كانت طريقته تعتمد على توجيه طاقة التشي بواسطة يديه ومن خلال الإبر الصينية لزيادة التأثير الشافي. كان منقطعاً عن العمل لعدة شهور وقد سأله صديقي عن السبب فشرح لنا تجربته البائسة.

ذات يوم جاءه مريض يشكو من ألم في رجله استمر عدة سنوات دون سبب جسدي واضح. كان موعد الرجل في آخر يومٍ مزدحم وكان المعالج متعباً.

حتى تُفْرِغَ كُلَّ الهواءِ المتبقي من رئتيك. بهذه الطريقة ستتولى الطبيعة العناية بك وستدفعك إلى أخذِ نَفْسٍ كبيرٍ وعميق. أَتَبِعُ صِيحَاتِكَ بَعْدَ شَهَقَاتٍ وَزَفْرَاتٍ عميقة. قد تشعر بالتوهج في وجهك وربما شعرت بالخدر في جسدك، بهذا يكون تَنَفُّسُكَ قد قفز إلى مستوى جيد.

إذا كنت تعرف أغنية فيها الكثير من الزفرات يمكنك استخدامها في هذه الحالة، يكفي أن تغني مقطعاً قصيراً ولكن قد ترغب بالغناء أكثر من ذلك. إنَّ الغناء يلعبُ دوراً شافياً وهو أسلوبٌ لإيقاظ الجسد والعقل بواسطة التنفُّس الواعي.

تعلَّم المحافظة على التنفس العميق بممارسة التمارين الواردة في الجزء الثاني من هذا الكتاب.

صحيحٌ أن الإنسان يتنفس بشكلٍ غير واعٍ لكن أليس من المنطق أن يفهم الإنسان كيف تتم عملية التنفس وماذا يجب عليه أن يفعل إذا صادفته مشكلة في التنفس؟ عندما يتعلم الإنسان فن التنفس يصبح لتنفسه معنىً جديداً. عندما تمتلك مهارات جديدة في التنفس ستدرك أنك قادر على التحكم في أهم وظيفة من وظائف جسمك. عندما تستطيع التدخل في عملية التنفس سوف يتوقف إحساسك بفترات الخفوت اللا إرادية في تنفُّسك. وإذا حدث هذا الأمر مرةً ثانية ستكون قادراً على التصرف.

[٣١-] كنتُ أعملُ بجدٍّ طوال حياتي ولم يتوفَّر لديَّ الوقت للقيام بتمارين رياضية. عندما تقاعدتُ مؤخراً قرَّرتُ أن أهتمَّ بصحتي أكثر من خلال التمرين. على الرغم من خططي، لم ينجح معي أيُّ

تمرين، إذ أنني أشعر بضيق النَّفْسِ بعد دقائق فقط من البدء بالتمرين وأشعر أنه لم يعد في رثتيَّ مَتَّسَعٌ لمزيدٍ من الهواء. هل يمكن أن يساعدي فنُّ التَّنَفْسِ؟

نعم يمكن لفن التَّنَفْسِ أن يساعذك على الحصول على مزيدٍ من الأكسجين وعلى تحسين قدرتك على تنظيم تَنَفُّسِكَ. ما تعاني منه هو نتيجة لسنوات من ممارسة عادات التَّنَفْسِ السيءة. إن تحسين مهارات التَّنَفْسِ ليس أمراً صعباً إذا عزم الإنسان عليه وبدأ بتطوير مهارات التَّنَفْسِ خطوة خطوة.

ما تعاني منه بالتحديد هو نتيجة للتَّنَفْسِ السطحي. غالباً أنت تستخدم الآن الجَزءَ العلوي من رثتيك فقط.

إنَّ هذه الإعاقة في التَّنَفْسِ تحدث بسبب إساءة استخدام الحجاب الحاجز- رفع الحجاب الحاجز أثناء الشهيق بدلاً من خفضه لتمكين مزيدٍ من الهواء من الانسياب إلى الرثتين.

إن هذا التمرين البسيط سيكون بدايةً جيِّدةً لك في تعلم التَّنَفْسِ العميق ويمكنك تطبيقه قبل البدء بأيِّ تمرين جسدي.

تمرين موجه: السؤال رقم ٣١

التَّنَفْسِ العميق

- ١- قف ويديك متدلّيتان إلى جانبيك.
- ٢- أطلق زفيراً وأنت ترفع ذراعيك إلى جانبيك إلى مستوى الكتفين، أبقيهما ممدودتين.

٣- خذ شهيقاً وأنت تخفضُ ذراعيك إلى وضعهما الأصلي (إن الحركات البسيطة في الخطوات من ١ إلى ٣ ستمنع رفع الكتفين أثناء الشهيق. بعد تطبيق هذه الخطوات ركِّز انتباهك على تنفيس البطن أثناء الزفير وتوسيعه أثناء الشهيق. ما أن تحقق ذلك، امض إلى الخطوة الرابعة وتابع التمرين).

٤- مرَّةً أخرى، أطلق الزفير وأنت ترفع ذراعيك إلى مستوى الكتفين.

٥- خذ شهيقاً وارفع يديك إلى الأعلى نحو السماء وتنفَّس بعمقٍ إلى أسفلِ بطنك.

٦- ازفر الهواء وأنت تخفض ذراعيك إلى وضعهما الأصلي إلى جانبك. نفَّس وخذ شهيقاً عميقاً.

٧- أعد الخطوات من ٤ إلى ٦ عدَّةً مراتٍ حتى تشجَّع نفسك على التنفس العميق.

إنَّ ممارسة التمارين الواردة في هذا الكتاب ستساعدك على تصحيح أخطاء وعادات التنفس السيئة التي اكتسبتها في حياتك. وستساعدك بسهولة على تطبيق تقنية التنفس المناسبة في نشاطاتك اليومية. إنَّ فنَّ التنفس يدعم ويعزِّز أيَّ نوعٍ من التمارين- التمارين الهوائية وقيادة الدراجات والتنفس والغولف والسباحة وغيرها.

٣٢- أنا أحب الرياضة- وأمارس الركض ولعب التنس ومؤخراً لعب

الغولف كما أنني أسبح وأمارس التزلج عندما تسنح لي الفرصة. على الفترة الأخيرة بدأتُ أشعر بانقطاعٍ في النَّفْس، ذهبت إلى

الطبيب للفحص وأكد لي عدم إصابتي بأي مرض. أخبرني صديقي أنني إذا حسنتُ تنفُسي فإن ذلك سوف يحسّن مهاراتي الرياضية ويرفع من مستوى طاقتي. كيف بإمكانني تحقيق هذا الهدف في تحسين تنفُسي؟

إن الشعور بانقطاع النفس هو علامة على التنفس السطحي. أنت تستخدم الجزء العلوي من رئتيك فقط بسبب الإجهاد الجسدي التي يسببه التمرين فإنّ الجزء العلوي من رئتيك يتحمّلان جهداً أكبر من طاقتهما. إن الجزء السفلي الذي بقي ضامراً لا يستطيع المشاركة في التنفس والاستفادة من كامل السعة الرئوية.

تعلّم التنفس البطني العميق بتطوير قدرتك على التحكم بعضلات البطن والحجاب الحاجز. إن توسيع البطن أثناء الشهيق وتقليصه أثناء الزفير يسبب انخفاض الحجاب الحاجز ويسهّل سحب الهواء إلى الجزء السفلي من رئتيك. عندما تتنفس بعمق ستكون أقدر على ممارسة نشاطات رياضية تحتاج إلى درجات متفاوتة من الجهد من تلك التي تحتاج إلى جهد كبير إلى النشاطات الخفيفة.

سوف تخبرك غريزتك الطبيعية متى تأخذ نفساً عميقاً كبيراً يلي النشاطات المُجهدّة ومتى تأخذ نفساً عميقاً صغيراً في الأوقات التي تحتاج فيها إلى الهدوء والاسترخاء.

عندما نستنشق الهواء بعمق ونزفره بعمق- يحدث أمران في نفس الوقت: تتلقى الرئتان كمية كبيرة من الأكسجين وتطلقان ثاني أكسيد الكربون، ويتسع البطن ويتقلص مما يولّد الطاقة الداخلية التي يسمّيها

أسئلة وأجوبة تتعلق بالتشي بي

الصينيون التشي. أي أنه في كل وقت يَنْفَخُ فيه البطن وَيُنْفَسُ تَحْرَضُ النواة الموجودة في مركز البطن وتتولّد طاقة التشي.

عندما تُوجّه طاقة التشي باتجاه الداخل تتحسّن الصحة ويتسرّع الشفاء. عندما تُوجّه هذا الطاقة خارجياً بواسطة العقل فإنها تعمل كمسرّع للعجلة وكابح في نفس الوقت.

إن التشي تحسّن التسيق وهي إحدى القدرات الضرورية لإتقان المهارة الرياضية. لا يستطيع أحد أن يتفوّق في أيّ أداء بواسطة الهواء المُسْتَنَشَقِ وحده. إن التشي ضرورية لأيّ أداء يتصف بالتفوّق.

إن التنفس البطني العميق الذي يحرّض النواة يغذي مركز النواة في داخلنا ويؤسس نقطة حيوية في داخل أجسادنا يعتمد عليها ثباتنا الجسدي والعقلي. إنّ كل الحركات الجسمية المؤدّاة بشكل جيّد يجب أن تبدأ من هذا المركز مدفوعةً بالتشي إذا أردنا الحصول على أفضل النتائج.

إن اكتساب تقنية التنفس العميق تحتاج إلى التدريب والتمرين وخصوصاً في البداية. إنّ ممارسة التمارين المتتابة في هذا الكتاب وشريط الفيديو المرفق به سوف تجعل عملية التعلّم أكثر توجّهاً وممتعة.

إن التدريب يمكّنك من قدرات تنفسية ستزوّدك بكمية وافرة من الأكسجين وتولّد في داخلك طاقة كافية من التشي لكي تحافظ على توازنك وتظهر بأفضل شكل ممكن. يمكنك بعدها أن تؤدّي أيّ نشاطٍ جسدي أو عقلي بتلونٍ رائع.

[٣٣] هل يمكن التخفيف من الإجهاد العقلي بالتنفس المناسب؟

إنني أسأل هذا السؤال لأنني كلّمنا علقْتُ في زحمة السير أحتاج وأشعر بضغطٍ على صدري. كان ذلك يحدث لي فقط عندما أكون

متأخراً على موعدٍ ما لكنه يحدث لي الآن في كلِّ مرةٍ أكون فيها في رحمة السير. أخبر نفسي دائماً أن ردةً فعلي هذه ستسبب لي - سكتة قلبية ذات يوم. هل تحسين الطريقة التي أتفَسُّ بها يمكن أن يساعدي على التخلص من هذا الإحساس المزعج؟

عندما نتعرَّض للشدة ونكون في أوضاعٍ محرَّجة نميلُ إلى تقليص الحجاب الحاجز ممَّا يُشعرنا بذلك الإحساس القابض. عندما يتقلَّص الحجاب الحاجز ويتصلَّب يصبح التنفُّس سطحيًّا. خلال زحمة السير نكونُ محبوسين داخل السيارة بدون أيِّ وسيلة للهروب. وفيما أيدينا تقبض على المقود يترافق شعورنا بالقلق مع الضغط الذي يسببه الوقت ونحدِّث أنفسنا قائلين «لن أتمكنُ من حضور الاجتماع في الموعد المحدد» وبما أنه لا يوجد ما نقومُ به نقلُّص عضلاتنا ويصبح الجسد وكأنه عقدة كبيرة وكأنَّ الصدر هو مركز هذه العقدة. نعم، لا شك أنك تحتاج إلى بعض مهارات التنفس لكي تحلَّ هذه العقدة وتزيل التوتر. لا تستطيع أن تنزل من السيارة وتمشي كما أنك لا تستطيع أن تتحني أو تتمطَّط خلال رحمة السير. سوف أقترح عليك تجريب تمرين التوتر التخيلي. تأكَّد من بقائك يقظاً ومنتبهاً للقيادة.

تمرين تخيلي

إزالة التوتر

انحنِ إلى الأمام قليلاً واترك مسافة قليلة بين ظهرك وظهر المقعد. هزَّ جسدك من جانبٍ إلى آخر بدءاً من كتفيك ونزولاً إلى الأسفل.

دع جذعك وخصوصاً بطنك يهتز وكأنه كتلة من الجيلي قم بذلك لعدة ثواني مرخياً مفاصلك وعضلاتك.

حرّك بطنك باتجاه الداخل والخارج عدّة مرات لكي تقلّص العضلات الموجودة في تلك المنطقة.

أرخ قبضتك الممسكة بالمقود وتأكد من سيطرتك الكاملة على القيادة. انفخ الهواء وأنت تسحب بطنك واسحبه وأنت توسّع بطنك. قم بذلك عدّة مرات.

استرخ وركّز انتباهك على منطقة الشعور بالانقباض في صدرك. تخيل تلك المنطقة وكأنها قطعة من الأيس كريم من النوع الذي تحبّه.

أثناء إطلاقك للزفير بعصر بطنك وأخذك للشهيق بتوسيع بطنك دع الهواء الدافئ المناسب إلى صدرك يذيب قطعة الأيس كريم الباردة. دع الأيس كريم الذائب ينساب عميقاً إلى أسفل بطنك. هزّ جسمك وأرخ عمودك الفقري بلطف ليساعد عملية الانسياب.

بعد عدة دقائق من ممارسة هذا التمرين التخيلي سوف تشعر بمزيد من الاسترخاء. سوف يذوب الشعور بالانقباض وتحس برغبة في الابتسام وقد ترغب بغناء أغنيتك المفضّلة. قد تجد أنك تغني أفضل من أي وقت مضى. بفضل قدرتك الجديدة على التنفس العميق.

٣٤- أشعر في كثير من الأحيان بالحاجة إلى تنظيف رثتي وخصوصاً بعد جلوسي فترة طويلة في ازدحام السير واستنشاق لدخان السيارات أثناء عودتي إلى البيت.

إنها فكرةٌ جيِّدةٌ حقاً أن ينظَّف الإنسانُ كُلَّ زاويةٍ في رثتيه من حينٍ إلى آخر. ليس من الضروري أن تتعرض للهواء الملوَّث لممارسة هذا الأمر. إنَّ أيَّ وقتٍ تشعر فيه بالكسل والخمول هو وقتٌ مناسبٌ لتجديد الهواء في رثتيك. قبل أن تقوم بالتمرين الموجهَّ عُدَّ إلى الصحفتين ١٥٢ و١٥٣ في النسخة الانكليزية وتعرِّف على الأشكال المرسومة والأصوات المرفقة لها.

إنَّ أيَّ مشاركة بين الحروف الصوتية والحروف الجامدة تؤثر على أجزاء مختلفة من الجسم وخصوصاً الرئتين بطريقتها الخاصة. يحتاج الدخول في تفاصيل هذا الموضوع إلى كتابٍ جديدٍ لكنني الآن سأقترح عليك التمرين التالي للحصول على بعض النتائج. من المهم جداً أن لا تجهد نفسك أثناء القيام بهذا التمرين، بإمكانك التوقف عند أيِّ خطوة والمتابعة بعد فترةٍ من الراحة.

تمرين موجه: السؤال رقم ٣٤

تنظيف الرئتين:

- ١- اجلس أو استلقِ على ظهرك وذراعاك ممدودتان إلى جانبيك بشكلٍ مريح.
- ٢- ردد باه- ته- باه- ته مع أخذ نَفَسٍ بين كل صوتين. أطلق كل صوت بسحب الجزء السفلي من بطنك. ثم أطلق زفيراً بين الأصوات أثناء توسيع البطن. اتبع الطريقة التالية باه (شهيق)- ته- (شهيق)- باه (شهيق)- ته (شهيق) وسَّع بطنك مع

كُلُّ شهيق. إنَّ هذه العملية بسيطة للغاية. سنسمِّي مجموعة الأصوات السابقة بالمقطع. ردد هذا المقطع عدَّة مرات.

٣- خذ شهيقاً ثم ردد المقطع السابق وأتبعه بالأصوات التالية تاه-تاه-

تاه-تاه-تاه-تاه-تاه قلص عضلات البطن وأرخها مع كل تاه بدون أن تأخذ نَفْساً. كرر صوت تاه من ١١ إلى ١٥ مرَّة. حتى ينقطع نَفْسُكَ. سنسمِّي سلسلة الأصوات تلك بسلسلة الصوت آه. عندما تردَّد المقطع (باه-ته) متبوعاً بسلسلة الصوت آه (تاه-تاه-تاه.....) انظر إلى فوهة خروج الصوت في الشكل ٨٧ وعد إلى دليل خروج الصوت المرافق للشكل ٨٧ وعد إلى دليل خروج الصوت المرافق للشكل ٨٧. اسرح لعدة ثواني ثم تنفَّس بحريَّة.

٤- خذ شهيقاً ثم ردد المقطع السابق وأتبعه بسلسلة صوت إي (تية-

تية-تية..) وأنت تنظر إلى فوهة خروج الصوت في الشكل ٨٨. في هذه الخطوة سوف تلاحظ تكرار عبارة تية بين المقطع وسلسلة صوت (إيه). هذا صحيح.

٥- خذ شهيقاً ثم ردد المقطع وأتبعه بسلسلة الصوت إبي (تي-تي-

تى...)) وأنت تنظر إلى الشكل رقم ٨٩ .

٧- خذ شهيقاً ثم ردد المقطع وأتبعه بسلسلة الصوت يو وأنت تنظر إلى

الشكل رقم ٩١ .

٨- خذ شهيقاً ثم ردد المقطع وأتبعه بسلسلة الصوت هوه وأنت تنظر

إلى الشكل رقم ٩٢ .

٩- خذ شهيقاً ثم ردد المقطع وأتبعه بسلسلة الصوت هيو وأنت تنظر إلى الشكل رقم ٩٣ .

١٠- تنفس بعمق، واسترخ! ضع راحتك على بطنك وراقب نبضات الطاقة. بعد حوالي دقيقة انقل راحتك إلى أجزاء أخرى من جسدك. دع غريزتك تقودك إلى البقع التي تعطي فيها راحتك الكثير من الراحة والتهديئة.

من الأفضل أن ترتاح بعد هذا التمرين أو أن تنام قليلاً وهو فعال في المساعدة على النوم أو في العودة إلى النوم بعد الاستيقاظ ليلاً، جربه!

[٣٥-] إن محاولة النوم في الليل أصبحت أكبر مشكلة أعاني منها منذ عدة سنوات. جربت عدة طرق بما فيها عد الأغنام لكن لم تجد معي أية طريقة. عندما يكون لدي موعدهم مهم في الصباح ألجأ إلى الحبوب المنومة والمهدئات. لقد أُخبرت أن تتعلم طريقة لتحسين التنفس قد يساعدنني على حل هذه المشكلة. هل هناك فرصة لذلك؟

إن التوتر سواء كان جسدياً أو عقلياً هو أهم أسباب الأرق. هناك سبب آخر وهو الانشغال بالتفكير بأمر ما أو الآلام الجسدية. إن فن التنفس يمكن الإنسان من الحصول على كمية وافرة من الأكسجين ومن توليد طاقة التشاي وتغذية النواة الجسمية والعقلية. وكل ذلك يعالج الأرق. إن التنفس بشكل غير صحيح يؤثر على النوم بشكل قاطع. إن فعل التنفس بذاته يمكن أن يسبب التوتر إذا لم تفهم

وتتملك مهارة سحب وإخراج كمية وافرة من الهواء إلى ومن الرئتين. عندما ترفع كتفيك أثناء التنفس وأنت مستلقٍ في السرير ستشعر بالقلق. وعندما تسحب الهواء دون أن تُفرغ له مكاناً في رئتيك فلن تسحب هواءً كافياً. إنَّ إجبار الرئتين على التمدد إلى الأسفل بدون مساعدة الحجاب الحاجز والعضلات البطنية هو أمرٌ مستحيل.

في حالة الراحة لا نحتاج إلى أخذِ نَفَسٍ عميق وكبير. فالتنفس اللطيف والعميق يناسبنا بشكل أفضل. ضع راحتيك على أسفلِ بطنك وقم بلطفٍ بتوسيع بطنك أثناء الشهيق وتنفيسه أثناء الزفير. أثناء قيامك بذلك سيتمُّ فعلُ التنفس بشكل صحيح وفَعَّالٍ وطبيعي ومُرَخٍ.

إذا أردتَ أن تنام مثل الرضيع تنفَسُ كما يتفَسُّ الرضيعُ أي بواسطة بطنك. عندما تتنَفَّسُ بمساعدة بطنك فإن حركة التمدد والانضغاط التي يقوم بها البطن ستمسُدُ بلطفِ الأعضاء الحيوية الموجودة فيه وستخفَّفُ التوترُ الذي تراكم بشكلٍ غير مقصود.

إنَّ تمددَ وانضغاطَ البطن يحرِّضُ أيضاً الدان تاين أو مهد النواة ويولِّد طاقة التشاي فيها. إنَّ التشي هي الطاقة الحيوية الداخلية التي تعتمد عليها الفنونُ الطبية والقتالية الصينية. هناك عدَّة تصنيفات لهذه الرياضات القديمة. إن التأمُّل بالتشي كنع يعني استخدام العقل لتوجيه انسياب الطاقة داخل الجسد. عندما يحرِّض عقلك طاقة التشي ستتلاشى الأفكار الغير مرغوب فيها وستستسلمُ للنوم.

مارس التطبيق رقم ١٠ على الصفحة ١٤٧ النسخة الانكليزية. أحياناً مجرد وضع راحتيك على أسفلِ بطنك والشعور بتيار التشي الدافئ وهو ينفذُ إلى الداخل كافٍ لتهدئتكَ ومساعدتك على النوم.

تستطيع أن تجرّب تمرين رحلة الخيوط الثلاثة التخيلي عندما ينتابك الأرق.

تمرين تخيلي

رحلة الخيوط الثلاثة

قبل أن تطبق هذا التمرين يجب أن تكون قادراً على التنفس البطني وإلا فهو لن ينجح. خلال تطبيق هذا التمرين قد تشعر أحياناً أن تنفسك أصبح بطيئاً وربما شعرت بتوقفه. هذه هي طريقة الطبيعة في تهدئة التنفس لكي يصبح تصوُّرك أكثر وضوحاً. قد تستغرق في النوم قبل نهاية الرحلة وهذا أمر جيّد. إذا استيقظت في منتصف الليل يمكنك أن تتابع الرحلة من حيث توقفت أو أن تبدأ من جديد. كن مستعداً لإحساسات مفاجئة وغير عادية خلال الطريق.

قد تحدث سلسلة من التفاعلات المفيدة في أماكن مختلفة من جسدك. في إحدى الليالي وبينما كان عقلي يسافر إلى الأسفل باتجاه ساقي شعرتُ فجأةً بانفتاح أنفي. لم أكن منتبهة إلى الانسداد البسيط الذي كان موجوداً في أنفي إلى أن شعرتُ بالانفتاح الكامل.

إن تمرين رحلة الخيوط الثلاثة التخيلي يمكن القيام به في أي وقت وفي أي وضعية- واقفاً أو جالساً أو مستلقياً- كتمرين مهدئٍ وشفافٍ. إنها طريقة رائعة للتعرف على جسدك الداخلي ولتعلم كيفية قيادة التشاي بواسطة العقل. إذا كنت متعباً وترغب بالنوم فإن لهذا التمرين أثرٌ يشبه السحر. قد يبدو صعباً لكنك ستجده بسيطاً ما أن تبدأ بتطبيقه.

استلق في السرير وتخيل ثلاثة خيوط يبدأ كل خيط منها من أعلى رأسك. اشطر الخيط الأول إلى شطرين بحيث تستطيع أن تسحب كل شطر إلى جهة وبشكل متناظر من أعلى رأسك إلى الأسفل إلى تلك البقعة الموجودة فوق أذنك (توقف هنا وعدّ عدتين بطيئتين عند كل توقف). استمر بالنزول على جانبي العنق إلى أن تصل إلى الكتف (توقف) ثم اسحب الخيط إلى ذروة الكتف (توقف) ثم إلى المرفق (توقف) ثم إلى المعصم (توقف) ثم إلى أطراف أصابعك (توقف). عدّ ثانيةً إلى رأسك واسحب الخيط الثاني إلى الأسفل على الخط المتوسط لوجهك (توقف عند النقطة الواقعة بين الحاجبين). توقف ثانيةً عند ذروة أنفك.

حرّك الخيط إلى مركز شفّتيك (توقف) ثم إلى ذروة ذقنك (توقف) ثم إلى الحفرة الواقعة في أسفل عنقك (توقف) استمر في النزول بشكل انسيابي وكأنك تقوم ذهنياً بنفخ فقاعات من الصابون وعدّها عند كل توقف لتحثّ نفسك على الانتقال إلى محطة التوقف التالية. قم بلطف بنفخ فقاعة من الصابون عند كل إنشٍ وأنت تنزل على الخط المتوسط للجسم باتجاه عظم العانة. اشطر الخيط إلى شطرين واسحبهما بشكل متناظر نحو مفصلي الورك (توقف) استمر بالنزول إلى الركبتين (توقف) والكاحلين (توقف) وذروة أصابع قدميك (توقف). عدّ إلى أعلى رأسك والتقط طرف الخيط الثالث.

الآن انزل بلطف على الخط المتوسط الخلفي للرأس توقف عند مركز الرأس ثم عند قاعدة العنق واسحب الخيط على طول الظهر

متوقفاً عند كلِّ إنشٍ كما فعلتَ من قَبيلِ إلى أن تقف عند أسفل العجز. الآن اشطر الخيط إلى شطرين وشدهما إلى الأسفل إلى الساقين ثم إلى الكعبين تمهلاً قليلاً عند وصولك إلى أخمص القدمين ثم تقدّم باتجاه أصابع قدميك متوقفاً عند كل إصبع. الآن وأنت تراقب أصابع قدميك أضف النواة وذروة الرأس إلى الصورة الموجودة في ذهنك. إن جسدك الآن أصبح بأكمله مُشبعاً بطاقة التشاي. ابق هادئاً واسترخ. تنفّس بلطف وعمق وكأنك تتنفس من كلِّ مسامات جسدك. الآن ركّز انتباهك على النواة وجمع طاقة التشاي فيها. ثم استرخ.

٢٦- سقطت والدتي التي تبلغ من العمر سبعين عاماً وكسرت مفصل الورك عندها وقضت عدة أسابيع في المستشفى وهي الآن تقضي فترة النقاهة في البيت. هل يجب عليها تعريفها بطاقة التشاي أم كلُّ ما يجب عليها فعله هو الراحة والخضوع للعلاج الفيزيائي ثلاث مرات أسبوعياً؟

سبعون عاماً من العمر لا يزال السنّ الضعّال لكثير من الناس للاستفادة من طاقة التشاي. تعلّمت مؤخراً من طبيب أعشاب صيني قديم أن لا أنصح الأشخاص الذين تجاوزت أعمارهم الـ ٨٨ أو الـ ٩٠ سنة بممارسة تطبيقات التشاي مع الأخذ بعين الاعتبار الاختلاف بين الناس. كان مبدأ ذلك الطبيب هو أنّه عندما يبلغ الإنسان سنّاً معينة يجب أن نترك طاقة التشاي عنده لتخمد وفق سيرها الطبيعي بدون أن نحرضها خارجياً بواسطة الأعشاب أو الوخز بالإبر الصينية. إضافة إلى ذلك يجب أن تكون لدى الإنسان كمية كافية من الطاقة قبل الولادة لكي يصبح

جسده مستعداً لقبول طاقة التشي المطبقة من الخارج. كقاعدة عامة إن طاقة التشي الموجودة قبل الولادة تكون قد استنفذت عند الكبار وإن تعريضهم للتحرير بواسطة طاقة التشي الخارجية يعيق انسياب الطاقة الطبيعي في أجسادهم والذي يلعب دوراً كبيراً في المرحلة المتقدمة من العمر. إن التشي التي يولدها التنفس العميق أو التشي كنج أو التاي تشي أو اليوغا أو أي رياضة ذاتية أخرى مفيدة للأشخاص في كل الأعمار لأنها لا تعتبر طاقة غير طبيعية آتية من الخارج.

يعتقد كثير من الناس أن أفضل طريقة للتحسن هو تجاهل المرض أو التظاهر بأن كل شيء على ما يرام. أعتقد على العكس من ذلك أن على المريض أن يتعرف على عملية الشفاء وأن يشارك فيها. إذا كان الألم شديداً يجب تناول المسكنات. على أية حال عندما يهددنا الألم وعندما نستسلم له بلا شروط فنحن نضيع ونهدر طاقة التشي التي هي أغنى مصدر طبيعي للدعم موجود في داخلنا. يمكن للألم أن ينتصر علينا ويمكننا أن نتصر عليه وغالباً نحن الذين نملك الخيار.

إن استخدام أسلحتنا هو التصرف الأكثر حكمة الذي يُشعرنا بالثقة بالنفس والقدرة على التصميم. يجب أن نبدأ بالتنفس الفعال أي بالطريقة التي خلقنا ونحن نتنفس بها قبل أن يحدث التشوه ونصبح متفسيين سطحيين.

لو كنت مكان والدتك ولم أطلع بعد على كيفية الاستفادة الذاتية من طاقة التشي سأكون ممتنة كثيراً لو وجدت من يرشدني إلى بُعد جديد من العناية بالذات من خلال هذا الأسلوب القديم والحكيم في الشفاء.

٣٧- إن التطيب بالعطور هو طريقة فعّالة بالنسبة للشعور بالانتعاش بعد يومٍ متعب. لا يعود ذلك إلى تمتّعي بالرائحة فقط وإنما لأنّ الرائحة تشعرني بالحيوية. ما سبب ذلك الشعور؟

إنّ الرائحة الجميلة سواءً كانت صادرة من الطعام أو العطر تدفعنا دائماً إلى أخذِ شمّتين أو أكثر. إنها تدفعنا بشكلٍ غريزي إلى أخذ أكبر وأعرق نفس نستطيعه. نعم إنّ عطرَكَ يلهمك التنفس بشكلٍ أعمق وهو يزيد من الأكسجين الذي تستنشقه ويوقظ خلاياك النائمة. إنّ الرائحة الجميلة ترفع المعنويات وخصوصاً عندما تبدو الأشياء المحيطة بنا مملة وباهتة.

إذا أردت في المرّة القادمة أن تضاعفي من فوائد شمّ الرائحة العطرة تخيلها وكأنها آتية من مكانٍ بعيد.

تمرين تخيُّلي

الرائحة البعيدة

ركّز نظرك على شيءٍ بعيد. تخيل على سبيل المثال أنّك تستنشق رائحة زهرة في حديقة جارك أو زهرة على شجرة في أعلى تلةٍ بعيدة. كلّما كان المكان الذي ستستنشق منه الرائحة بعيداً كان النفس الذي ستأخذه أعمق. تخيل أنّ الرائحة البعيدة تتجذب مغناطيسياً إلى أسفل بطنك. إنّ هذا التمرين التخيلي سوف يزيد مخزونك من الأكسجين ومن طاقة التشي.

٣٨- هل يمكن للتمارين الواردة في كتاب فن التنفس أن تحل محل

التمارين الجسدية التي أقوم بها حالياً؟

إن التمارين الواردة في هذا الكتاب لم يُقصد منها أن تكون بديلاً عن التمارين الجسدية الأخرى. لقد صُممت هذه التمارين لكي تبني تقنية تنفس راسخة تدعم وتعزز كل نشاطاتك الأخرى.

إنها تعلمك كيف تستفيد إلى أقصى حد من كل نفس تأخذه وكيف تستفيد من ذلك في كل جانب من جوانب حياتك. إن تعلم تقنية التنفس الأساسية يشبه تعلم الأبجدية الانكليزية أو الروسية قبل التكلّم بهذه اللغة أو تعلم مكونات اللغة الصينية أو اليابانية قبل أن تتعلم كتابتها.

عندما تتعلم القواعد الأساسية للغة ما تصبح قادراً على كتابتها أو التكلّم بها كذلك عندما تتعلم مهارات التنفس العميق تصبح أكثر استعداداً لممارسة كل نشاطاتك في هذه الحياة.

إنني متأكد أنك تتذكر مرّات كثيرة أُخبرت فيها أن تأخذ نفساً عميقاً لتحسّن عملاً ما كنت تقوم به.

ربما أخبرك بذلك:

مدرب التنس

مدربك في النادي

مدرب التزلج

شريكك في قيادة الدراجة

طبيبك

طبيبك النفسي.

أخصائي الأعشاب.

أستاذ الصوت

- مدرب التمثيل
- قائد الفرقة
- مدرب اليوغا
- مدرب التأمل
- أستاذ الرسم
- والدك
- والدتك

ويمكن لهذه القائمة أن تمتد طويلاً.

هل أولئك الأشخاص الذين اقترحوا عليك أن تتنفس بعمق بذلوا الوقت والجهد ليتأكدوا من أنك تمثل بشكل صحيح إلى طلبهم؟ هل تعرف كيف تأخذ نفساً عميقاً؟

«خذ نفساً عميقاً» هي وصفة عظيمة ومريحة للتغلب على الصعوبات الجسدية والعاطفية. إذا كان التنفس العميق بهذه الأهمية فمن الحكمة أن تتأكد أنك تعرف كيف تأخذ نفساً عميقاً. على الرغم من أن تمارين التنفس لا تقوم مقام النشاط الجسدي إلا أن تمرينك الجسدي يجب أن لا يترافق بالتنفس الصحيح وبدون ذلك قد تؤذي نفسك.

٣٩- هل يساعد فن التنفس على تحقيق التوازن العقلي والجسدي؟

بالطبع! إن ممارسة فن التنفس تعود على صاحبها بثلاثة فوائد:

- القدرة على استنشاق كمية كبيرة من الأكسجين لتأمين صحة جيدة.
- القدرة على توليد وتنشيط وتوجيه طاقة التشي لتحقيق القوة الذاتية والشفاء.

□ القدرة على تطوير وتغذية مركز حيوي (النواة) لتحقيق الثبات الجسدي والعقلي.

دعنا نتحدث قليلاً عن النقطتين الأوليتين ثم نتحدث عن النقطة الثالثة التي يدور سؤالك حولها.

□ الأكسجين: لكي يستنشق الإنسان مزيداً من الأكسجين يجب أن ينخفض الحجاب الحاجز أثناء الشهيق لكي تتطاول الرئتان ويتشكل فراغ لاستيعاب الهواء ويجب أن تتمدد عضلات أسفل البطن وأسفل الظهر وجانبي الجذع التي تشكل المحيط السفلي لكي ينسحب الحجاب الحاجز إلى الأسفل. إن توسيع المحيط السفلي يؤدي إلى توسيع الجزء السفلي من القفص الصدري ويؤدي إلى توسيع الجزء السفلي من الرئتين. بعبارة أخرى إذا تمَّ التنفس بشكل صحيح فإن الجزء السفلي من الرئتين لا يتطاول فقط وإنما يتوسَّع أيضاً مما يخلق مزيداً من الفراغ لاستيعاب الهواء المُستَشَق.

□ التشي: عندما يتوسع المحيط السفلي ويتقلَّص مع كل تنفسٍ بطني عميق فإنَّ ذلك سيحرِّضُ النواة في المركز وسيخلق قوَّةً في داخلها. هذه هي الطاقة الحيوية الداخلية التي تحرِّضُ وتضبطُ تعابير الوجه والحركات والأصوات. وتلك هي طاقة التشي التي تعتمد عليها الفنون القتالية والطبية الآسيوية القديمة.

□ النواة: اعتبر نواتك وكأنها محور عجلة. أنت العجلة وكل الأعمدة المتصلة بالمحور تتلقى منه الدعم. عندما نتنفس باتجاه النواة فإننا نغذي هذا المركز. باستطاعتنا أيضاً أن نغذي هذا المركز بالانتباه

إلى وجوده وإلى دوره الحيوي كمحور نستمدُّ منه الطاقة التي تدفع كل نشاطاتنا الجسدية وكمكانٍ نودع فيه التوتر الغير مرغوب فيه. عُدَّ إلى قسم «النواة» على الصفحة رقم ٩ من النسخة الانكليزية لمزيدٍ من التفاصيل.

لكي تحقق التوازن الجسدي يجب أن تنظر إلى كل عمل تقوم به على أنه موصول بالنواة ومنبثقٌ منها. إن حركاتك يتمُّ تحريضها والتنسيقُ بينها وإشباعها بالطاقة بفضل هذا المركز. عندما تتطلق كل النشاطات من المركز ستشعر بالثبات والتوازن والتحكم بالنفس. على سبيل المثال انظر إلى فعل الجلوس تستطيع أن تقوم به بشكل أسهل وأكثر رشاقة إذا تخيلت ببساطة أنك تضع نواتك على الكرسي. انس كلَّ ماله علاقةً بجسدك الذي يتراوح وزنه ما بين ١٠٠ إلى ٢٠٠ باوند. كذلك عندما تقف تخيل نفسك وكأنك ترفع نواتك. عندما يكون لك مركز محدد ستصبح أكثر قدرة على السيطرة على جسدك وحركاتك.

كل النشاطات العقلية يجب إرساؤها بأمان والتحكم بها من خلال النواة المركزية. لقد استخدمتُ تمرين الطائرة الورقية التخيلي لأوضح فيه الوظائف الأخرى للنواة. إنَّ هذا التمرين يوضِّح فاعلية التحكم عن بعد.

تمرين تخيلي

التحكم عن بعد

اجعل لنفسك مركزاً واحداً بتخيل كل نشاطاتك العقلية وكأنها طائرات ورقية رُبطتْ خيوطها بالنواة. باستطاعتك أن تطير عدة

طائرات ورقية معاً ما دام مركزك نشيطاً بما يكفي للتحكم بها. دع طائراتك الورقية تحلق عالياً وتحكم بها.

٤٠- كثيراً ما يخبرني الناس أنهم لا يسمعونني عندما أتكلّم علماً بأنني أرفع صوتي عندما أتكلّم إلى أقصى درجة أستطيعها. هل بإمكانني أن أتعلّم الكلام بصوت أعلى إذا حسنتُ طريقة تنفّسي؟ بالطبع نعم. إن جواب السؤال العاشر يحتوي على بعض المعلومات عن كيفية فعل ذلك لكنني سأضيف مزيداً من الشرح. يجب أن تحصل على دعمٍ لتنفسك بتطوير التنفس البطني العميق.

لقد ولدنا وكل واحد منا لديه صوت لكن ذلك لا يعني أننا نعرف كيف نستخدمه بشكلٍ جيّد. دعني أقارن الصوت بألة موسيقية تعمل بالنفخ مثل البوق. لا يمكن للبوق أن يُصدر صوتاً إذا لم يمر الهواء في داخله كذلك الإنسان لا يصدر صوتاً. إذا لم يمر الهواء من خلال الحبال الصوتية. وبدون دعمٍ للتنفس لن يكون هذا الصوت قوياً إن الصوت هو أكثر تعقيداً من ألةٍ للعزف. إنّه يتشكّل في داخلنا ولا يمكن رؤيته أو لمسه. إننا نخرج الأصوات بتقليد الأصوات التي نسمعها. عندما يولد الشخصُ أصمّاً فإنّ استخدام جهازه الصوتي يصبح أمراً صعباً إذا لم نقل مستحيلاً.

نحن لا نحتاج إلى التنفس وحسب لكي نصدر صوتاً، فكمية وشدة انسياب الهواء الذي نتنفسه تحدّدان حجم ونوعية هذا الصوت. بإمكاننا أن نزيد حجم الصوت بأن نتعلّم كيف نأخذ شهيقاً عميقاً وكيف نقويّ النفس بطاقة التنشيط. عندما نركّز على الصوت فإننا نقويّ

من قدرته على الإنطلاق إلى الأمام والوصول إلى مسافة أبعد. إن الأمر يشبه دحرجة كرة ثلجية فإذا لم تكن متماسكة لن تسير لمسافة طويلة. بإمكاننا أن نحسن قدرة الصوت على الانتقال بأن نتحكم في الحجاب الحاجز بشكل فعال.

عندما نتعلم كيف نتحكم بجهازنا التنفسي وبالنواة فإن ذلك سيساعدنا على تحويل الهواء الذي نستنشقه إلى تيار مندفع وعلى دفع أصوات الحبال الصوتية باتجاه من يستمع إلينا. من المدهش كيف أن صوتاً ناعماً يصدره مغنٍ متحرف يمكن أن يصل إلى آخر صف في القاعة.

إن الغناء يركّز على الحروف الصوتية في حين أن الكلام يركّز على الحروف الجامدة. عندما تحسن قدرتك على النطق بالحروف الجامدة بشكل أوضح وأكثر حيوية فإن ذلك سيمكّن الآخرين من سماعك بشكل أفضل. إن الحروف الجامدة هي سهام الكلام فهي تساعدك على إيصال رسالتك.

عدّ إلى تمرين قذيفة المدفع التخيلي في الصفحة ٥٠ لكي تفهم القواعد الأساسية لإخراج الأصوات بواسطة التنفس البطني العميق.

[٤١-] إنني خجولٌ وخصوصاً مع الغرباء. إنني أبدو هادئاً لكن في داخلي الكثير من الكلام الذي أريد قوله. أقلق دائماً من ارتعاش صوتي وأحياناً أتأتى قليلاً وإذا طلبَ مني أحدهم أن أعيد كلامي لأنه لم يسمع ما قلته أتمنّى أن تنشقّ الأرض وتبتلعني. هل تحسين التنفس يساعد على تجاوز هذه المشكلة الاجتماعية؟

أن أقترح عليك أن (تأخذ نفساً عميقاً) سيبدو بسيطاً للمشكلة التي تعاني منها ولا بد أنك قد سمعت هذا الاقتراح عدة مرات. ومع ذلك فالتنفس السطحي هو سبب مشكلتك.

إن أخذ نفس عميق يصبح أمراً فعالاً إذا عرفتَ فقط كيف تقوم بذلك. إن التنفس السطحي يُضعف من مركز الثبات- لديك ويسبب لك شعوراً بعدم التوازن الجسدي والعاطفي. إن عدم التأكد يسبب لك الاضطراب وبالتالي يضعف ثقتك بنفسك. إذا جمعتَ ذلك مع ضعف الدعم التنفسي الذي هو بسبب التنفس السطحي ستجد أن صوتك أصبح غير مسموع ومرتعش. إن محاولة تثبيت الصوت تسبب التأتأة أحياناً.

إن أجوبة العديد من الأسئلة في هذا القسم من الكتاب ستساعدك على فهم وضعك بشكل أوضح وستدلك على أسباب ذلك الوضع. إن ممارسة بعض التمارين في الجزء الثاني ستساعدك على تصحيح عادات التنفس السطحي. سوف يقوى مركزك ويتحسن صوتك وسيتلاشى خجلك بالتدريج عندما تتولى طاقة التشاي الأمر.

٤٢- أنا وزوجتي في السبعين من العمر. خلال السنة الماضية بدأت زوجتي تتكلم أقل من المعتاد وازداد هذا الأمر إلى أن توقفت مؤخراً عن الكلام. إنها تقول إنها بالكاد تستطيع التنفس لتبقى على قيد الحياة فكيف تستطيع الكلام. ذهبنا إلى الأطباء والمعالجين وأخبرونا أنه لا توجد لديها مشكلة في رتتها أو في حبالها الصوتية. إنها تحتاج إلى أن تتنفس بشكل أفضل هل يمكنك مساعدتها؟

لم يفت الوقت أبداً لتحسين الطريقة التي تتنفس بها زوجتك. صحيح أن العادات يصعب تغييرها لكنَّ قدرًا كبيراً من التحسن يمكن تحقيقه في أيِّ عمر. أهم طريقة لتحقيق ذلك هو أن نفهم كيف يمكن أن يساعدنا تغيير طريقة التنفس.

إن زوجتك اعتادت على استخدام الجزء العلوي من رثتها فقط لسنوات طويلة. كثيرٌ من الناس ينتهي بهم الأمر وهم يتنفسون بهذه الطريقة. إن ذلك الجزء من رثتها والذي أكثر استخدامه أصبح مُجهداً. تخيل نفسك وأنت تستخدم يداً واحدة من يديك. ألن تصبح اليد الأخرى ضامرة وغير مفيدة؟ عندما تكبر تفقد عضلات التنفس عندنا مثل بقية العضلات بعضاً من مرونتها وفي النهاية تتدهور قدرتنا على التنفس. إن الجزء العلوي من الرئتين أُجهدَ بسبب الإفراط في استخدامه والجزء السفلي ضمُرَ بسبب إهماله والحجاب الحاجز لم يُستخدم بشكل مناسب أصبح لا يستجيب. هذا هو السبب الذي يجعل كثيراً من كبار السن يعانون من مشاكل في التنفس مما يؤثر أيضاً على قدرتهم على التصويت والكلام. في التنفس الضعَّال يلعب الحجاب الحاجز بمساعدة عضلات البطن دوراً كبيراً. إن الذين يتنفسون بشكلٍ سطحي يرفعون الحجاب الحاجز بعصر البطن عند الشهيق وذلك يعاكس الوظيفة الطبيعية للحجاب الحاجز.

يجب على زوجتك أن تدرِّب نفسها على التحكم بمنعكسات العضلات التي تساهم في التنفس. يمكنها أن تبدأ بالتمرين التالي.

تمرين موجه: السؤال رقم ٤٢

الكلام والتقدم في السن

- ١- ضع راحتك على أسفل بطنك ومسده بعمق ولطف لكي تنشط الدورة الدموية والإحساس في تلك المنطقة.
- ٢- انفخ عدة نفخات صغيرة من فمك وأنت تسحب بطنك وتدفعه إلى الخارج. اسحب بطنك أثناء النفخ ووسعه أثناء أخذ شهقة سريعة من الهواء. عندما تفعل ذلك ستسبب تحرك عضلات الحجاب الحاجز إلى الأعلى والأسفل وإرخاء التوتر في البطن وإثارة الإحساسات فيه.

بعد هذا الإيقاظ اليدي للعضلات الهاجعة الضرورية للتنفس ستصبح زوجتك أكثر استعداداً لممارسة الدرس الأول في هذا الكتاب. أثناء تقدمها في ممارسة التمارين فإن التمرينين ٢-ب في الصفحة ٥٠ الانكليزية و ٤-ج في الصفحة ٨٦ الانكليزية سيساعدها على ربط تنفسها بالحروف الجامدة أثناء الكلام. سيمكّن هذا ذلك من التنفس بفاعلية أكبر ومن الكلام بمساعدة الدعم التنفسي. بما أننا نتحدث عن الدعم، إن سؤالك هذا يدل على اهتمامك بزوجتك. قدم لها كل الدعم والتشجيع الذي تحتاجه للوصول إلى الهدف الذي تشتركان فيه وهو أن تصبح سريعاً قادرة على التكلم بوضوح وسعادة.

[٤٢-] استمعت مؤخراً إلى شريط سجل فيه صوتي وقد فوجئت تماماً لأنني سمعت كل نفس كنت أخذه. لقد كانت أصوات التنفس تلك

مزعجة حقاً مع أنني لم أنتبه إليه من قبل. هل يمكن للتمارين الموجودة في كتاب فن التنفس أن تساعدني على التنفس بهدوء أكثر؟ نعم، إنَّ تطوير قدرتك على التنفس البطني يمكِّنك من التنفس بدون توتر وبدون تضيق الحلق أو فتحتي الأنف أو غيرها من الممرات الهوائية التي تسبب دخول الهواء بصعوبة بدلاً من انسيابه بحرية. إنك تعوِّضُ الآن بشكلٍ جزئي عن ضعف الدعم التنفسي بتوتير- وبالتالي تضيق- الحلق وفتحتي الأنف. عندما تفعل ذلك فإنَّ شهيقك سيبدو سريعاً ومسموعاً. إنَّ أسلوبك في الشهيق يعتمد كثيراً على أسلوبك في الزفير. عندما تتعلم الزفير العميق ستصبح قادراً على الشهيق بعمق وسهولة. تخيل الزفير وكأنه عملية عَصْرٍ للكرة المطاطية (بطنك): كلِّما عصرت الكرة بقوة أكبر كلِّما عادت إلى شكلها السابق بسرعة أكثر.

إن الكلام والتنفس مثل الشهيق والزفير يعتمدان على بعضهما. عندما تتحدث فإن الكلام يحلُّ محلَّ الزفير، إذا لم تأخذ شهيقاً عميقاً فإن حملتك التالية لن تخرج بشكلٍ جيِّد. إذا خفتَ صوتك في آخر الجملة فإنَّ الشهيق التالي سيكون سطحيّاً وربما مصحوباً بصوتٍ مسموع. وقد تتوقف أثناء النطق ببعض الجمل لتأخذ نفساً بين كلمةٍ وأخرى وسرعان ما تجد نفسك تلهث طلباً للهواء.

إن المتحدث الجيِّد مثل المغني الجيِّد يجب أن يتعلَّم التنفُّس بفاعلية. يحتاج ذلك إلى التمرين ومع الوقت ستجد أنَّ التنفس العميق يقوي عضلات الحجاب الحاجز عندك. إن تقوية الحجاب الحاجز يمكِّنك من السيطرة على التنفس وعندما تتمكن من ذلك ستصبح قادراً على

التحكم بالشهيق بسهولة. سوف تبقى فتحات الحلق والأنف مسترخية أثناء استنشاق الهواء مما يؤدي إلى انسياب الهواء بسرعة وهدوء.

إن التمارين الموجودة في الجزء الثاني من هذا الكتاب ستكون مفيدة لك وللأشخاص الذين يعانون من مشاكل مشابهة. بممارسة التمارين الواردة في هذا الكتاب سوف تتمكن في النهاية من التخلص من أصوات التنفس المزعجة.

من أجل مرجع سريع عد إلى الصفحة رقم ٤٤ النسخة الانكليزية. إن جواب السؤال رقم ٢٦ يحتوي مزيداً من الإيضاحات التي قد تساعدك على التنفس بهدوء أكبر.

٤٤- بدأت مؤخراً بتلقي دروس في بعض الحركات الرياضية. يخبرني أستاذي دائماً أنني كسولة ويعطيني نصائح حول تحسين رشاقتي. لكن عندما أحاول رفع رأسي تبرز مؤخرتي وعندما أحاول سحب مؤخرتي لا أستطيع التنفس بسهولة. يبدو أن وضعيتي تؤثر على تنفسي هل ذلك ممكن؟

نعم إن كلاً من الوضعية والتنفس يتأثران ببعضهما بشكل وثيق. إن الوضعية الجيدة المسترخية تؤمن فراغاً أكبر يمكن أن ينساب إليه الهواء عميقاً. عندما تستنشقين الهواء عميقاً إلى بطنك فإن ذلك يؤمن لك مزيداً من الطاقة ومزيداً من الإحساس بالتوازن وسيقودك ذلك بشكل طبيعي إلى الوقوف بشكل أفضل. عندما تسيئين التعامل مع إحدى هاتين الناحيتين (التنفس والوضعية) فإن ذلك سينعكس سلباً على الناحية الأخرى. بما أن تأثير الوضعية على التنفس هو الأكثر

وضوحاً بالنسبة لك سوف نعمل أولاً على هذا الموضوع. مارسي التمرين التالي لكي تتخلصي من مشكلتك تدريجياً.

تمرين موجه: السؤال رقم ٤٤

الوضعية

- ١- قف في مواجهة المرأة ويفضل أن تكون بطولك.
انظر إلى نفسك في المرأة.
- ٢- أدر رأسك من اليسار إلى اليمين إلى أقصى حدّ تستطيعه ثلاثة مرات في كل اتجاه واجعل النهاية وأنت تنظر إلى الأمام.
- ٣- ضع راحتك على أسفل بطنك وراقب تنفسك. نَفَس بطنك أثناء الزفير ووسّعه أثناء الشهيق. تنفّس بعمق ثلاث مرّات، عدّ إلى التنفس الطبيعي وضع يديك على جانبيك.
- ٤- ارفع كتفيك واحداً في كل مرّة إلى أقصى حدّ تستطيعه وبدون شدّ عضلي أو أرجحهما عشرة مرات. عندما تنتهي توقف واسترح وأعد كتفيك إلى وضعهما الطبيعي.
- ٥- أعد راحتك إلى وضعيتهما في الخطوة رقم ٣ وراقب تنفسك.
- ٦- أرجح وركيك من جانب إلى آخر إلى أقصى بعدّ تستطيعه بدون شدّ عضلي وأثناء ذلك اثن الركبة المقابلة قليلاً. كرّر هذه الحركة عشرة

مرات، خمسة إلى اليمين وخمسة إلى اليسار وأثناء ذلك أرخ يديك إلى جانبيك.

٧- أعد راحتيك إلى بطنك وراقب تنفسك في كما هو مشروح رقم ٣ .

٨- تخيل أن لديك ذنباً طويلاً يمتد من أسفل عجزك. ضع راحتيك على أسفل بطنك وراقب جسدك وأنت ترفع عظم العانة إلى الأمام والأعلى وتضع ذنبك أسفل منك. حرّك ذنبك التخيلي إلى الأمام والخلف عشرة مرات وأنت ترفع وتخفض عظم العانة. استرح لمدة دقيقة.

٩- أعد راحتيك إلى أسفل بطنك وراقب تنفسك.

١٠- تمشّي في الغرفة واستمر بالتنفس العميق وأنت تحرّك ذنبك بسهولة ورشاقة إلى الأمام والخلف واليمين واليسار وذلك بثني الركبة المقابلة. ردّد نغمة الرقص المفضلة لديك وقم بخطواتك المفضلة وحرّك بحرية كل مفاصلك ورأسك متجهً إلى الوسط والأمام. لا يوجد مظهر كسول بعد الآن.

إن ممارسة بعض تمارين التنفس في الجزء الثاني وخصوصاً التمرين الخاص بالوضعية سيساعدك على مزيد من التحسّن.

عد إلى تمرين عقد الخرز التخيلي على الصفحة رقم ٣١ في

النسخة الانكليزية.

[٤٥-] إن مدرّب الإلقاء الخاص بنا يذكّرنا دائماً بأن نأخذ نفساً كبيراً
هل النفس الكبير هو ذاته النفس العميق؟

إن النفس الكبير والنفس الصغير هو عبارات يختلف تفسيرها من إنسان إلى آخر. لكن النفس الكبير لا يعني بالضرورة إدخال كمية جيدة من الهواء إلا إذا كان النفس عميقاً. إن التنفس العميق يعني أن تستنشق الهواء ليملاً الرئتين بأكملهما من الجزء السفلي إلى الجزء العلوي. أما التنفس السطحي فهو يعني استنشاق الهواء إلى الجزء العلوي فقط وترك الجزء السفلي بدون استعمال وبالتالي عدم الاستفادة من كامل السعة الرئوية. إن التنفس السطحي سواء كان كبيراً أو صغيراً هو تنفس محدود. أما التنفس العميق فهو قيمٌ مهما كان حجمه. إن التنفس الكبير والعميق ممتاز للنشاطات المجهدة كالركض والتمارين. أما التنفس الصغير والعميق فهو مناسب للراحة والنوم. إن النشاطات المختلفة تحتاج إلى أحجم مختلفة من التنفس العميق وإن غريزتنا هي التي تحدّد حاجتنا تلك. في التنفس العميق هو العامل المهم.

لكي تبدأ تنفساً عميقاً يجب أن تخفض عضلات الحجاب الحاجز بتوسيع البطن. لهذا السبب تشير عبارتا التنفس البطني العميق والتنفس الحجابي الحاجزي العميق إلى ذات المعنى. عدّ إلى تمرين الأكورديون التخلي على الصفحة رقم ١٣ في النسخة الانكليزية وسيساعدك ذلك على تصور العلاقة بين رئتيك وبطنك وحجابك الحاجز.

[٤٦-] إنني مديع وأنا أخطط لكي أكون مديعاً ناجحاً. لقد أُخبرت وأنا أعرف ذلك، أن لديّ صوتاً قوياً. لكن قلقي يسيطر على صوتي في كل

مرة أكون فيها أمام الجمهور مما يصيبني بالإحباط. هل يساعدني

تعلم فن التنفس على التغلب على خوفاي؟

إنَّ درجةً معينة من القلق غالباً ما تساعد على الأداء الجيد.

فهي تفعِّلُ عامل الأدرينالين وتساعد الإنسان على التركيز الحاد وترفع الأداء إلى مستوى أعلى جسدياً وعقلياً. عندما يكون الإنسان قلقاً بشدة فإن ذلك سيعيقه. هناك عدة عوامل ضرورية لنجاح المغني. إن التحليل التالي قد يعطيك فكرة عن سبب إصابتك بالقلق عند بروزك أمام الجماهير. يجب أن يسيطر المذيع بشكل كامل على جهازه الصوتي ويجب أن تكون لديه تقنية راسخة في التنفس. ولا شك أنك تعرف ذلك كمذيع. لا بد أنك تدرك ما الذي يعنيه تدريب الصوت:

إنه يدور حول التنفس والرنين والوضعية والتركيز والحجم والتلون والرشاقة وتشكيل الحروف الصوتية الجامدة وتكوين الجمل وغيرها كثير أعتقد أن باستطاعتي أن أساعدك على التفريق بين تقنية التنفس الصحيحة وغير الصحيحة. بدون تقنية تنفس صحيحة لن يتمكن المذيع من تحقيق التفوق. تُركِّز هذه التقنية على الدعم التنفسي وقوَّة التنفس. إن التنفس الذي تستطيع إرساؤه والتحكُّم به هو أفضل بكثير من ذلك الذي يدفع بقسرٍ صوتاً يبدو قوياً في الظاهر.

إن تنفُّس المذيع يمكن أن يُحمل صوته لمسةً حناناً أو إزعاج وأن يحدِّد فيما إذا كان هذا الصوت سيستمرُّ لفترة طويلة أم لا. عندما تمتلك تقنية مناسبة للتحكم في التنفس والصوت فإن ذلك سيعطيك مزيداً من الثقة ويخفف من توتُّرك.

يجب على المذيع أن يعتبر التنفس أكثر من مجرد هواء يتم استنشاقه إن المهارة السحرية التي يتم بواسطتها تعزيز ذلك الهواء بطاقة التشي قد تم توضيحها من قبل المذيعين والخطباء العظماء منذ قرون. مما يدعو إلى الغرابة أن الثقافة الغربية ليس لديها اسم لهذا السحر. لقد سمّت الثقافات الآسيوية هذا العنصر الداخلي المفعم بالطاقة التشي أو الكاي أو البرانا واستخدمه للتقوية والشفاء الذاتيان. إن المذيع الذي يمتلك المهارة الكافية لتوليد وتعزيز طاقة التشي بواسطة التنفس البطني العميق لديه فرصة أكبر لتحقيق النجاح. بدون التشي فإن تقنية دعم التنفس أو الصوت اللازمة لإخراج الصوت الفني تظل محدودة. كثير من المذيعين يوظفون التشي لإنجاح مهنتهم لكنهم لا يميزون هذا العامل ولا يعرفون اسمه. إن استخدام المكثسة السحرية بشكل واع بدلاً من استخداماتها بشكل غير واع يجعل الإنسان أكثر تمكناً.

إن توليد كمية وافرة من التشي يساعد على إنقاص التوتر والقلق. نعود إلى الوراء مع هذا التعليل المنطقي، بدون التشي يكون الدعم التنفسي محدوداً، بدون دعم تنفسي لن يكون الجهاز الصوتي تحت السيطرة بشكل كامل، إذا لم يكن لدى المذيع والخطيب الثقة بقدرته على السيطرة على الجهاز الصوتي سوف يشعر بعدم الأمان وسيكون لديه سبب جيد للشعور بالقلق.

يجب على المذيع أن يتعلم بشكل كامل الكلمة التي سيؤديها.

إن أكثر ما يخيف هو أن ينسى ما الذي سيأتي لاحقاً أثناء أدائه.

مارس حتى تصبح قادراً على إكمال الموضوع عند أي جملة.

احفظ الكلمة الأولى من كلِّ جملة حفظاً جيّداً. عادة ما تتسابُّ كلمات الموضوع انسياً ولكن إذا نسيت كلمةً واحدة فإن ذلك سيفسد الموضوع.

إن التجربة سوف تساعدك على أن تكتشف بالتدريج طرقاً خاصة لإعداد نفسك. أثناء ذلك يمكنك أن تستفيد من التمارين والتطبيقات الموجودة في هذا الكتاب لكي تكتسب مزيداً من التحكم بتنفُّسك وبطاقة التشي لديك وبحضورك أمام الجمهور وبثقتك بنفسك. إنَّ التمكن من هذه المهارات سيصنع فرقاً كبيراً حين صعودك.

٤٧- عندما كنتُ في الجامعة كنتُ أعزف بالبوق مع فرقة الجامعة، كان العزف يمنحني الكثير من المتعة. لكنني توقفت عن العزف بسبب متطلبات الدراسة ثم العمل بعد ذلك.

الآن بعد أن استقرتُ أموي عدتُ إلى العزف.

مرّةً ثانية. إنني أتلقي دروساً في العزف لكنني أشعرُ أحياناً أنَّ تنفسي يخونني. هل أحتاج إلى تمارين التنفس أم أنَّ مزيداً من العزف على البوق سيحقق نفس النتيجة؟

لماذا تسلك طريقاً طويلة إذا كان باستطاعتك أن تسلك طريقاً قصيراً ومباشراً؟ لقد حدّدت بحكمة السبب الذي يحدُّ من قدرتك على العزف الجيد. اعتنِ بإزالة هذا السبب بكلِّ ما لديك من مقدرة. مارس تمارين التنفس المناسبة.

كما تعلم جيّداً، إن العزف على البوق ليس مجرد نفخ الهواء من خلال الآلة. إن الأمر يحتاج إلى تقنيات دقيقة وأهمُّ جزءٍ فيها هو

التحكم بالتنفس. كما هو الحال في الغناء أو العزف على أي آلة تعمل بالنفخ، إن الهواء الذي تستشقه لا يحتاج إلى أن يكون وافراً وحسب بل يحتاج إلى أن تعرف كيف تتحكم فيه وتُشبعه بالطاقة. بدون تحقيق هذا الأمر الأساسي فإنَّ عَزْفَكَ سيكونُ محدوداً.

إنني ممتنة لأحد قرائي وهو عازفٌ محترفٌ على البوق كتب يخبرني أنَّ ممارسة التمارين الواردة في هذا الكتاب ساعدته على جعل أنغامه أكبر وأكثر امتلاءً مع بذلِ جهدٍ أقل وذلك من خلال طيفٍ واسع من درجات الصوت. يالها من أخبارٍ جيِّدة!

٤٨- عندما أضحك بعمقٍ أشعر بالسُرورِ جسدياً وعقلياً. إن الحياة ليست مليئة بالضحك العميق. هل يوجد طريقة أخرى أستطيع بواسطتها أن أحقق هذا الشعور المزدوج؟ هل هناك طريقة معينة في التنفس يمكن أن تحدث نفس التأثير؟

أحب هذا السؤال! إنه يعود بذاكرتي إلى الورا إلى تقليدي لجيان كارلو في كوميديا (ال تلفون) التي مثلت فيها شخصيتان فقط هما لوسي وبين. كانت لوسي ترددُ على الهاتف مقاطع من أغنية تفصل بينها ضحكاتٌ كبيرة وكان بن يريد الالتقاء بها شخصياً إلا أنه كان مُحَبَطاً بسبب رنين الهاتف الذي لا ينقطع. كان أمراً ممتعاً جداً بالنسبة لي أن أتعلَّم كيف أُدخل ضحكات هيسديرية بين جُمَلِ الغناء. أنا متأكدة أنني دفعتُ كُلَّ من كان في المنزل إلى الجنون بضحكاتي العالية.

نعم إن الضحك عبارة عن زفيرٍ كاملٍ يجلب شهيقاً عميقاً وسريعاً وكاملاً. يالها من طريقة رائعة لتطبيق التنفس العميق.

عندما تصادف موقفاً مضحكاً لا يمكنك إلا أن تضحك وهي الطريقة الطبيعية التي تعبر بها عن مشاعرك القوية. لكن من الممكن أيضاً أن تضع العربة خلف الحصان وأنت تستخدم التنفس العميق لإثارة الضحك وذلك بالقهقهة والضحك البطني.

تمرين تخيلي

البقعة المضحكة

ركّز عقلك على بقعة ترتفع من إنش إلى إنشين فوق عظم العانة. أنا أدعوها بالبقعة المضحكة. قلّص هذه العضلة إلى الداخل والخارج عدة مرات وانفخ بقوة عدة نفخات وأنت تفكّر بالسعادة وتبتسم. أبق تركيزك العقلي على البقعة المضحكة وأخرج عدة قهقهات عالية من العمق. تخيل البقعة المضحكة وهي تهتزُّ إلى الداخل والخارج. سوف تقلع ضحكتك وكأنها طائفة ورقية لكن كن متأكّداً من أن الحبل مربوط بنواتك. إنَّ الضحك مُعدّ جداً. سوف يضحك كل الأشخاص المحيطين بك بمجرد أن تبدأ الضحك.

إن الضحك والغناء والتهدُّد كلّها طرق فعالة للحصول على تدريب عاطفي وجسدي جيد. تنفّس بعمق وابق مركّزاً ومشدوداً إلى الأرض لكي تتجنب أيّ سقوط جسدي أو عاطفي بعد نوبة من الضحك الشديد.

إن الضحك هو أفضل دواء لأيّ مرض. إضحك وسيضحك العالم معك!

[٤٩-] في أيام معينة يشعر عقلي بالفراغ والتعب. في هذه الأيام عندما يصادفني اجتماع أو لقاء مهم أتمنى لو أن لديّ طريقة في التنفس

يمكن أن توقظ جسدي وعقلي بسرعة هل يوجد تمرين يحقق ذلك؟
 هل تتحدثين عن تلك الأيام التي تكونين فيها مرهقة بالعمل ولا
 تتالين نصيبك من النوم؟ أو تلك الأيام التي تحتاجين فيها إلى
 اللياقة الجسدية لكي تشعرين أنك لا تمتلكينها؟
 سوف أقدم لك تمريناً يوقظ بسرعة جسدي وعقلي ويضع
 الإشرافة في عينيك هذا إذا لم ترهقي نفسك زيادةً عن اللزوم جسدياً
 وعقلياً أي إذا كنت تعتمين بنفسك كما يجب ولكن مازلتِ تشعرين
 بالحاجة إلى من يوقظك؟

تفيدك هذه الوصفة إذا كنت تعرفين كيف تتنفسين تنفساً بطنياً.
 بإمكانك أن تقومي بهذا التمرين كروتين صباحي قبل الفطور.
 سيبقيك هذا التمرين مستيقظة لعدة ساعات فلا تقومي به قبل النوم.

تمرينٌ موجّه: السؤال رقم ٤٩

وصفة (أيقظني)

- ١- قف وقدماك متباعدتان بمسافة تزيد عدة إنشات على عرض
 كتفيك، وأبقِ أصابع قدميك متجهة قليلاً إلى الخارج؟
- ٢- أرخ يديك على جانبيك. خذ شهيقاً عميقاً من أنفك وأطلق زفيراً
 كاملاً بالنفخ من خلال فمك.
- ٣- خذ شهيقاً عميقاً مرةً ثانية ثمّ ازفر ببطء وأنت تحني ظهرك إلى
 الأمام بدون أن تشدّ عضلاتك وبشرط أن لا يتجاوز الانحناء الـ
 ٩٠ درجة مئوية.

- ٤- استمر بالزفير وأنت تحرك يديك وتحيطهما برُكبتيك وتبعد مرفقيك وكأنهما جناحين. استمر في الزفير ببطء.
- ٥- قف بالتدرج وعد إلى وضعيتك الطبيعية وضع يديك على خصرك. ازفر كل الهواء من صدرك.
- ٦- خذ شهيقاً بطيئاً وعميقاً وأنت توسع بطنك.
- ٧- اثن ركبتيك بحيث تتقدمان على أصابع قدميك وخفض جسدك إلى الأسفل وكأنك تمتطي سرجاً (كما هو واضح في الشكل ٦٢ ولكن ضع يديك على خصرك). استنشق مزيداً من الهواء وأنت تتخفض احبس نفسك ومد ركبتيك وأنت تعود إلى وضعية الوقوف.
- ٨- انخفض واستنشق مزيداً من الهواء وأضفه إلى الجزء السفلي من رثتيك. احبس نفسك ومد ركبتيك وأنت تعود إلى وضعية الوقوف. انخفض أثناء الشهيق واحبس نفسك وأنت تعود إلى وضعية الوقوف.
- ٩- أعد الخطوة السابعة عدة مرّات حتى تشعر أن الجزء السفلي من رثتيك قد توسع إلى أكبر حد ممكن وامتلاً بأكبر كمية ممكنة من الهواء. ملاحظة: إن الخطوات من ٥ إلى ٨ قد تبدو معقدة على الورق لكنّها لا تستغرق أكثر من ثواني عندما تطبّقها عملياً على الورق لكنّها لا تستغرق أكثر من ثواني عندما تطبّقها عملياً.
- ١٠- قف وأطلق زفيراً كاملاً من نواتك وأنت تخفض يديك وترخيها إلى جانبيك. اشعر بالهواء المزفور (التشي) وهو ينتشر إلى أعلى رأسك ويخرج من عينيك المفتوحتين بشكلٍ واسع ويصل إلى أبعد نقطة تستطيع أن تحدّق بها ويتنشر في أنحاء جسدك بما في ذلك أصابع يديك وقدميك.

١١- تنفس بعمق لعدة ثواني وأنت تراقب النبضات المهدئة وهي تفتيح عقلك. إن التنفس العميق ضرورة لا بُدَّ منها.

حتى أثناء الزفير يجب أن تُرسي التنفس في أسفل البطن.

١٢- كرر الخطوات الإحدى عشرة السابقة مرة أخرى أو مرتان. كُنَّ أنت الحَكَمَ الذي يقدِّر مدى قدرتك على التحمُّل. انتظر حتى فترة أخرى لتقوم بمزيدٍ من التكرارات لا تكرر التمارين أكثر من مرتين في اليوم.

٥٠- نانسي زاي، هل تقومين أنتِ المؤلِّفة بتطبيق التمارين الواردة في

كتابك فن التنفس بشكلٍ منتظم؟ هل يجب علينا أن نمارس هذه

التمارين كروتين على المدى الطويل؟

إن تعلم فن التنفس يشبه تعلم قيادة الدراجة. ما أن تتعلمي كيف تقومين به حتى يرافقتك طوال حياتك. على أية حال إن التطبيق الممتاز هو الذي يعطي نتائج ممتازة. ما أن تتعلم فن التنفس حاول أن تطبقه في كل شؤون حياتك. عدَّ إلى التمارين الموجودة في هذا الكتاب والشريط المرفق به من حينٍ إلى آخر حتى تتأكد من أنك على الطريق الصحيح وتتابع التحسن باستمرار. بالنسبة لي أصبح التنفس البطني العميق غريزة ثانية. بغض النظر عن العمل الذي أقوم به- تمرين، مشي، قيادة، عمل، استرخاء، فإن التنفس العميق يصاحبني باستمرار.

إذا أردتُ أن أنتفَسَ بشكلٍ سطحي يجب عليَّ أن أبذل جهداً.

إن (الأفكار حول الدرس السادس) الواردة في الصفحة ١١٩
الصفحة الانكليزية ستعطيك اقتراحات حول الحفاظ على الأمور التي
تعلمتها بدون أن تضطر إلى القيام بالتمارين لمدة طويلة.
باستطاعتك دائماً أن تبني الروتين الخاص بك- الذي تتمتع بأدائه
وتشارك به مع الآخرين لتطلعهم على ما اكتشفته بنفسك.
بعد أن تعلمت التقنيات الأساسية تستطيع أن تبدع بلا حدود.



الخاتمة

أثناء تقدمي في تدريب نفسي داخلياً وخارجياً تطوّر لديّ شعور بأنّ جسدي مكوّن من شكلين. الشكل الحيوي والشكل الأرضي. أنا متأكّدة أنّ قرّائي وخصوصاً أولئك الذين اكتسبوا مهارةً في التحكم بعقولهم وأجسادهم يشاركونني نفس الشعور. ما هو الشكل الحيوي؟ وما هو الشكل الأرضي؟ وكيف يمتزجان معاً يعملان بشكلٍ منفصل؟

كيف يتنافس التوازن بين الين واليانغ في الشكل الحيوي مع خصائص الجنس في الشكل الأرضي؟

إنّ التقدم في العمر شكّل عملية رائعة بالنسبة لي. كل يوم جديد يمكنني من التقدم خطوة أخرى نحو شيءٍ جديد. وكزهرة لوتس سحرية أتفتح بالتدرّج يوماً بعد يوم وأكتشف أشعة جديدة من الضوء.

إنني أعمل بجدّ على معاكسة أو على الأقل تأخير عملية التقدم في السن عن طريق التمارين الشخصية والتغذية الجيدة وتجنب النشاطات الغير صحية والانغماس في اللذات. وقبل كل شيء فإنّ عادة التنفس البطني العميق- التي تعلّمْتُها من خلال القسم الثاني من هذا الكتاب.

شجعت جسدي على التخلص من العمليات السلبية المصاحبة للتقدم بالسن.

إنني أُسرُّ بمراقبة ما يحدث لجسدي داخلياً وخارجياً. إنني دائماً أتعلم المزيد عن رعاية وشفاء هذا الهيكل الأرضي الذي يحتوي روحي.

أسئلة وأجوبة تتعلق بالتشيبي

يجب أن أتحمّل مسؤولية الحفاظ على جسدي وتميمته في كل مناسبة. سوف أندم على أي إهمال لهذا الواجب المقدّس في العناية بجسدي. إن كل ثقافةٍ سواءً كانت شرقية أو غربية أو شمالية أو جنوبية- توفر شيئاً من الحكمة يمكن أن أستفيد منها.

حتى الآن دفعتني فرص الحياة باتجاه مبادئ الثقافيين الشرقيّة والغربية.

ولدت في الولايات المتحدة لأبوين صينيين كانا طالبين أجبيين. درس والدي في جامعة برنستون ثم في هارتفورد وبعد أن نال شهادة الدكتوراة عدنا إلى الصين. ينتمي والدي إلى الجيل الأول من الصينيين الذين مزجوا بين الثقافتين الشرقية والغربية.

كان عمري شهرين عندما عدت في قاربٍ بطيء إلى الصين. لقد أُصبت بالهزال إذ أن والدي المصابة بدوار البحر لم تستطع إرضاعي ولم يكن هناك حليب للأطفال على ظهر القارب. منذ ذلك الحين أُصبت بالحصبة والسعال الديكي وغيرها من أمراض الأطفال وكانت طفولتي مليئة بالأدوية وزيت كبد سمك القد. على الرغم من عمري الصغير فإنّ إبداعي الفطري ساعدني على تخيل حاويتين في معدتي: واحدة لشاي الأعشاب كره الطعم ولزيت سمك القد والثانية للطعام الشهي وخصوصاً في بيت جدّتي وهكذا تغلبت على إحساسي بالشفقة على نفسي وقضيت طفولة سعيدة.

كان جدّاي من والدي من أول المسيحيين في الصين وكانت جدّتي من والدي بوزية تقليدية. لقد كانت الحملات التبشيرية والطلب الغربي يمشيان جنباً إلى جنب في بداية العمل التبشيري ولقد اقتنى عند

المسيحيين الصينيين الأوائل الإله المسيحي والطبيب الغربي مع بعضهما. في تلك الأيام أن تكون مسيحياً جيداً كان يعني أن تتخلى عن ممارسة طب الأعشاب التقليدي الذي كان يترافق بطقوس خرافية. لقد كنت دائماً أتنقل بين هاتين الثقافتين. عندما كنت أحتاج إلى المساعدة الطبية كنت أراجع الطبيب الغربي والمعالج الصيني وكنت أتناول الحبوب وشاي الأعشاب المرّ معاً. كنت أخفي كُلاً من هذين العلاجين عن أحد جدّي وحتى عن أصدقائي وأقربائي اللذين كانوا ينتمون إلى إحدى الثقافتين. لحسن الحظ أن والدتي كانت دائماً منفتحة العقل ولديها البصيرة والمعرفة لكي توازن بين فوائد الطب في كلا الثقافتين وقد حماني ذلك من أخذ جرعة مضاعفة تهدد حياتي.

بالنسبة لي إن الممارسات القديمة وخصوصاً الممارسات المتعلقة بالشفاء يمكن جمعها مع الفيتامينات والأدوية غيرها من الطرق العلمية إذا تمّ هذا الجمع بحكمة.

إن الطب العربي بما يملكه من أدوات وإثباتات علمية تتطور وتتزايد بسرعة يلعب الدور الأكبر في العناية بحاجات الإنسان الجسدية في المجتمع الغربي وخارج المجتمع الغربي. ويبدو أن هذا الطب قد تناول كل المسائل الطبية بحيث لم يترك مجالاً للاستفادة من الطب في الثقافات الأخرى.

يجب على ممارسي الطب الشرقي التقليدي أن لا يشعروا بالتهديد من قبل الطب الغربي، وبالنسبة لي أعتبر أن الطب الغربي يفي بحاجات الشكل الأرضي منّي في حين أن الطب الشرقي يفي بحاجات الشكل الحيوي، لماذا إذاً نفترض وجود تعارض بينهما؟ إن الشكل

الأرضي المادي يستفيد من الطرق الأرضية المادية التي تعتمد على الحقائق العلمية.

أما الشكل الحيوي التجريدي فهو يستفيد من الممارسات والطرق اللطيفة للاستشفاء الشرقي.

وأنا في سن الخمسين بدأت بالتدرج أدرك أن حياتي كانت غريبة الطابع على الرغم من أنني عشتُ عدة سنوات في الشرق. كنتُ أحرم نفسي من التراث الذي أنتمي إليه. قررتُ أن آخذ شيئاً صينياً في الصميم وهو ممارسة التشي كنج. إن الممارسة الصينية القديمة للتشي كنج تستخدم التنفس العمق بالتعاون مع الحركة والتأمل المناسبين لتوليد وتوجيه طاقة التشي الداخلية الخاصة بنا لاستخدامها في التقوية والشفاء الذاتيين.

أثناء تطبيقي لهذه الممارسة التقليدية بدأتُ تدريجياً أشعر بجسدي على أنه شكلين منضمين إلى بعضهما: الشكل الأرضي والشكل الحيوي. باستطاعتي أن أحوّل انتباهي من شكلٍ إلى آخر كما أحوّل التلفزيون من قناة إلى أخرى. إن شكلي الأرضي هو الشكل الذي يستطيع الجميع رؤيته ويمكن تصويره بالأشعة السينية والرنين المغناطيسي، إنه الشكل المؤلف من اللحم والعظم. أما شكلي الحيوي فهو الذي أشعر به وأراه بعيني عقلي كشكلٍ سديمي دافئ ملوّن بألوان قوس قزح وممتزجٌ بشكلي الأرضي. إنه يشبه غمامةً تطوف في تمثالٍ مكوّنٍ من خيوطٍ متشابكة بشكلٍ دقيق.

ليس لشكلي الحيوي جلد أو حدود وهو يتوسع أو يتقلص. عندما لا أكون في صحةٍ جيّدة فإنه يصبح ثقيلاً ومبقعاً أو مجعداً. ويمكن أن يفقد وحدته وينفصل إلى أجزاء. هذا الجزء الحيوي هو ملكي الخاص

ولا يمكن أن ينتبه إلى وجوده إلا من يبذل جهداً لتحقيق ذلك. يمكنني أن أقارن مظهر شكلي الحيوي بالشبح الصديق في البرنامج الكرتوني (غاسبر) إلا أنه أكثر شفافية وتلوناً واختفاءً.

الآن وأنا أتقدم إلى النصف الثاني من العقد السادس من عمري فإن شكلي الحيوي يصبح مرئياً أكثر. عندما أركز على صورتني في المرآة أستطيع أن أرى شكلي الحيوي يشعُ ويمتدُّ إلى ما وراء حدود شكلي الأرضي. إنه أمرٌ مثير. لقد كان شكلي الحيوي يزدادُ توهجاً بشكلٍ تدريجي والآن أصبحتُ أراه بعيني المجردة.

إن فهمي للجسم على أنه مكوّن من شكلين ساعدني على فهم الطريقة التي أعملُ بها كوحدة متكاملة. عندما كنت شابةً كنتُ مشغولةً بمهنتي كمغنية ولم تكن لديّ الحكمة للنظر إلى ما وراء العالم المادي.

كنتُ مهووسةً بشكلي الأرضي كما هو حال معظم الناس على ما أعتقد. كان عقلي مشغولاً بالإحساسات القادمة من شكلي الأرضي إلى درجة جعلتني لا أنتبه إلى الإحساسات القادمة من شكلي الحيوي. الآن عندما تقوم عيني الداخلية بالبحث فإني أرى وأشعر بالقوة اللا محدودة لشكلي الحيوي.

لم أعد بحاجة إلى الاستسلام إذا شخّص الطبيب مرضي على أنه شفاء منه أو إذا أخبرني أن أعراضني لا أساس لها. أصبح لديّ خيارٌ آخر. سوف أتفحص جزئي الحيوي وغالباً سوف أجد الشفاء هناك.

إن الشكلين الجسدي والحيوي يتمازجان فيما بينهما وينشدان إلى بعضهما ويعتمد أحدهما على الآخر في البقاء والعناية المتبادلة. إن هذا التمازج والتواجد المشترك أعطى وجودي أبعاداً جسدية وعقلية وعاطفية.

التنشي والشكل الحيوي

إن تطبيق تقنيات التنفس الواردة في كتاب فن التنفس لا يزيد من الأوكسجين الذي أتلقاه ويقوي طاقة التش وحسب بل إنه يغذي مركز النواة التي يعتمد عليها ثباتي الجسدي والعقلي.

على الرغم من أن التنشي هو أساس مبادئ الطب الشرقي منذ آلاف السنين. إلا أن هذه الطاقة لم يتم فهمها ضمن حدود الطب الغربي حتى الآن. هل من الممكن أن طاقة التنشي الخفية يتواجد معظمها في الشكل الحيوي من الإنسان؟

قبل خمسة عشرة عاماً عندما كنت أعيش في هونغ كونغ زارتنا صديقتي إيلين وزوجها سام. أثناء تبادلنا الحديث حول النشاطات التي تقوم بها أخبرنا سام عن تجربته مع التأمل التجاوزي. لقد أدهشتني تجاربه التي تتجاوز حدود الجسد. بعد فترة وجيزة عندما كنت أستعد للقاء في مسرحية (دون باسكيل) في إحدى الأمسيات كنت متعبة وبحاجة إلى الراحة، فجربت طريقة سام في الاسترخاء. فجأة وجدت نفسي في الأعلى أنظر إلى جسدي المستلقي على السرير وبما أنني لم أكن مهياً لذلك فقد خفت وهزرت رجلي ثم عدت إلى وحدتي. لم أجرب ذلك مرة ثانية قط.

مؤخراً وبدون أن أجرب ذلك عادت هذه الظاهرة ولكن بعد آخر لم لا؟ لقد أصبحت أرى من ذاتي أكثر بكثير مما كنت أراه من قبل. كنت أقف مقابل المرأة وأنا أقوم بتمارين الليليلة الاعتيادية فرأيت هالة ذات ألوان صفراء ووردية تحيط بي ويبلغ عرضها حوالي الإنش ثم أخذت

تكبر وتصبح ألوانها أكثر فتوحاً إلى أن تلاشت في الهواء. خلال تلك اللحظات شعرتُ بإثارة كبيرة.

أشبهه أحياناً جسدي بكنزة محبوكة بنوعين من الخيوط ذي لونين مختلفين.

لنقل أن الخيط الزهر يمثل الشكل الحيوي والخيط الأخضر يمثل الشكل الأرضي. عندما أرى تجعّداً في الخيط الأخضر ليس بالضرورة أن يكون الخلل في الخيط الأخضر. قد يكون نتوءاً في الخيط الزهر هو الذي سبب التجعّد. إذا حاولت أن أصلح الخلل في الخيط الأخضر بعصبية لن أتمكن من ذلك لكنني إذا أصلحت النتوء في الخيط الزهر فسيصلح تجعّد الخيط الأخضر. بعبارة أخرى قد لا يكون الصداع دائماً بسبب خلل في رأسك (أو جسدك الأرضي). إن التأكد من انسياب طاقة التشي قد يشفي الصداع أو ألم الرقبة أو حتى ألم البطن.

عندما ندرّب عضلات الشكل الأرضي تزداد قوتنا العضلية وعندما ندرّب الشكل الحيوي تزداد قوتنا الداخلية وحيويتنا ونقوي خصائص الشخصية مثل التعاطف والصبر والتفهم والإحساس والحدس والحب والعديد من الخصائص ونقاط القوة الداخلية.

إن التنفس الصحيح يملأ شكلي الأرضي بالأوكسجين في الوقت الذي يزوّد فيه شكلي الحيوي بطاقة التشي.

إن شكلي الأرضي مشدودٌ إلى الأرض أما شكلي الحيوي فهو يشعُّ إلى الخارج ويتداخل مع الهواء. يتوجّه شكلي الأرضي نحو الجنس في حين يتوجّه شكلي الحيوي نحو الحب. إن تداخل هذين الشكلين يشكّل وجودنا المادي. يعتمد شكلنا الأرضي على الأكسجين والتغذية في حين

يعتمد شكلنا الحيوي على انسياب طاقة التشي إن صحة كلا الشكلين يعتمد بشكل كبير على الطريقة التي نتنفسُ بها .

إن التمارين الجسدية تقوِّي كلا الشكلين . حسب تجربتي فإنَّ الحركة الدائرية تقوِّي الشكل الحيوي في حين أن الحركات التي تأخذ شكل زاوية أو خطٍ مستقيم تقوِّي الشكل الأرضي . إنَّ تتابع الأصوات الجميلة ذات النظم يؤثر على صحة كلا الشكلين بعدة طرق . إن الصوت الذي يحرض شكلي الأرضي قد يكون مزعجاً لشكلي الحيوي . أستطيع أن أعرف أين وكيف وأي صوتٍ يناسب كلَّ شكلي منهما ويفيده .

الشكلان وتحديد الجنس

أحبُّ ذلك الافتراض الذي يقول بأنَّ هذين الشكلين قد يلعبان دوراً في تحديد الجنس . نستطيع بوضوح أن نحدِّد جنس الذكر أو الأنثى الخاص بالشكل الأرضي .

إن الشكل الحيوي لا يحدِّدنا كذكورٍ أو إناث بل يعبر عن نفسه بصفتين مختلفتين هما الين واليانغ .

تقليدياً يترافق الين مع الصفات الأنثوية في حين يترافق اليانغ مع الصفات الذكورية ، بعبارةٍ أخرى يُسيطر على الأنثى شكل الين في حين يسيطر على الذكر شكل اليانغ . بشكلٍ عام لا يستطيع الجسد العيش بالين أو اليانغ فقط ، كل إنسان لديه مزيجٌ منهما وهو يولدُ ولديه طيفٌ خاصٌ به من الين واليانغ ، إنَّ مزيج الين واليانغ الذي يُعتبر متوازناً عند إنسانٍ ما قد لا يكون متوازناً عند إنسانٍ آخر .

دعني أتابع اللعب بالافتراض بأن مفهوم الجسد ذي الشكلين هو مفهوم صحيح، عندها سيكون هناك احتمال بأن الشكل الذكري الأرضي قد يكون مقترناً بشكل حيوي يسيطر عليه الين أو أن الشكل الأنثوي الأرضي قد يكون مقترناً بشكل حيوي يسيطر عليه اليانغ.

ماذا بعد ذلك؟ بالنسبة لي لا يكفي الاعتماد على مظهر الشكل الأرضي لتحديد فيما إذا كان الإنسان ذكراً أو أنثى. إذا أخذنا بعين الاعتبار الين واليانغ في الجسد الحيوي لتحديد درجة التوجه الجنسي عند الإنسان فإنّ القليلين منّا يستطيعون الإدعاء بأنهم ذكور أو إناث بنسبة ١٠٠٪.

هناك بعض المجتمعات عبر التاريخ، وما زال بعضها إلى اليوم، يعتبر أن كون الإنسان رجلاً يعني أن يبرز عضلاته ويستخدم القوة الفظة. في الحقيقة هذا المظهر العضلي يعود إلى الشكل الأرضي فقط. إذا اعتبرنا أن كلا الشكلين لهما نفس الأهمية فإنّ إعطاء كل الأهمية لشكل واحد ليس أمراً دقيقاً.

خلال القرون تقدّمت الطريقة التي تحاكم بها الحضارتان الشرقية والغربية الأمور خطوةً إلى الأمام. لناخذ على سبيل المثال كلمة جنّلمان. إنّ هذه الكلمة قد تعني عند البعض نوعاً من التخنّث.

في المفاهيم الصينية التقليدية يُعرّف الشخص المتعلم المثقّف الذكي على أنّه يمتلك عضلات دماغ غير مرئية أكثر من غيره. أما العمال والجنود والمقاتلون فهم يمتلكون عضلات جسدية أكثر.

إذا أردت الاستمرار باللعب بمفهوم أن الجسد مكوّن من شكلين فإنّ وجود شخص ذي جسم أرضي ذكري يسيطر عليه شكل الين الحيوي أو بالعكس هو أمرٌ محتمل.

كل أنواع التشارك محتملة وهكذا يصبح الخط الفاصل بين الجنسين أقل وضوحاً وأكثر مرونة. عندما لا يقترن الشكل الأنثوي الأرضي بشكل حيوي يسيطر عليه الين أو عندما لا يقترن الشكل الذكري الأرضي بشكل حيوي يسيطر اليانغ سوف تُخلق الخصائص الطبيعية للشكل الحيوي بسبب العرف الاجتماعي وهكذا يصبح الإنسان تعيساً أو متمرداً معزولاً.

إن الإنسان كائنٌ حافلٌ بالمفاجآت ولا أحد يعرف ما الذي سيحمله المستقبل؟ لكنَّ هناك شيئاً واحداً أكيداً وهو: إن الطريقة التي نتفَسُّ بها هي التي تحدّد الطريقة التي نعيش بها.

التنفس والشكلان

كما تعلّمنا سابقاً فإن التنفُّس البطني العميق يقوِّي النواة. إنني أعتبر النواة النقطة الحيوية التي يلتقي فيها الشكلان الأرضي والحيوي. بدون أن تكون لديك القدرة على ممارسة التنفس البطني العميق وتقوية النواة لن تستطيع أن تستفيد من مفهوم الجسد الحاوي على شكلين مختلفين.

يجب الموازنة بين هذين الشكلين. إن المبالغة في تقوية وتطوير الشكل الحيوي يؤثر سلباً على ثبات وتماسك الشكل الأرضي.

كقائمين على هذه الأرض فإن الإحساس الكافي بالشكل الأرضي أساسي، ولكن إذا شغلنا أنفسنا بالشكل الأرضي أكثر من اللزوم فسنشعر بالضيق والاكْتئاب وسنحرم أنفسنا من القدرات التي يوفِّرها

لنا الشكل الحيوي وتتضمن هذه القدرات الإرادة والرشاقة اللازمتان للتحرك والارتفاع وإلهام الآخرين والانطلاق جسدياً وعقلياً والثقة بالنفس.

يحتاج شكلنا الحيوي إلى أن يُطوَّرَ إلى درجةٍ كافيةٍ لكي يتجاوز حدود الشكل الأرضي عندما تستدعي الحاجة ذلك.

إنَّ تبييد وإضاعة طاقة أيِّ من هذين الشكلين سيتركك فارغاً. كن لطيفاً وحكيماً مع نفسك.

إنَّ تمدُّد أيِّ من هذين الشكلين قد يكون على حساب الآخر. يجب أن نتعلَّم كيف نتخلَّص من تمدُّد كهذا.

إن المغني الناجح يحتاج إلى أن يكون مشعاً بالحيوية وهو على خشبة المسرح ويقضي ذلك منه تنمية الشكل الحيوي. إذا كان نوع الأداء المطلوب يتطلب كثيراً من المهارات الجسدية والجهد سينمو الشكل الجسدي عند من يقوم بالأداء. وهذا هو سبب الشعور بارتفاع المعنويات أو انخفاضها بعد أداء معين، لقد رافقتني هذ المشاعر طوال فترة مهنتي. إنَّ الكثير من الأشخاص الذين يؤدُّون مهاماً مرهقة كالمغنين والأطباء والمحامون والأساتذة ورجال الأعمال يعانون من ذلك الشعور بالفراغ في داخلهم ويعالج بعضهم هذا الشعور بتخدير نفسه بالكحول أو المخدرات.

إن الإنسان الحكيم هو الذي يعالج ذلك الشعور بالفراغ عن طريق التمارين والتأمل والاسترخاء والتنفس العميق الذي يشحن النواة. وهكذا يحصل على شَحْنٍ سريعٍ وممتعٍ لكلِّ من شكله الأرضي والحيوي. إن الطرق المخدِّرة قد تؤدي إلى علاج سريع لكنه سرعان ما

يفقد أثره ويعود الإنسان إلى وضع أسوأ من الذي كان فيه إلى أن يُستهلك بشكل تام.

إن تضخيم أو تحجيم أيٍّ من الشكلين الحيوي أو الأرضي عقلياً يمكن أن يكون مفيداً أولاً. بحسب التوازن بين هذين الشكلين وبحسب حاجة الشخص في ذلك الوقت.

إن حجم هذين الشكلين ليس ما تراه في المرآة بل هو الحجم الذي يتلقاه عقلك وعواطفك تحت ظروفٍ معيَّنة.

عندما يشعر شكلك الأرضي بالوهن فإنَّ طاقة شكلك الحيوي يمكن استخدامها لكي تشعُّ إلى الخارج وتتشتل شكلك الأرضي من حموله.

إن حدود شكلنا الأرضي أو جلدنا يجب أن نشعر به مليئاً بالمسامات وليس كتوماً كقفازٍ مطاطي. إن التوتر غالباً ما يسدُّ مساماتنا ويحبس شكلنا الحيوي من إطلاق حيويته إلى مسافةٍ أبعد من حدود أجسادنا. إن الأشياء السلبية التي يجب طردها من الشكل الأرضي تنحبس أيضاً عندما تغلق هذه المسام. قم دائماً وبشكلٍ إرادي بإبقاء تلك المسامات مفتوحة ومسترخية. عد دائماً إلى التنفس العميق وخذ الدعم من نواتك. يجب أن تتنفس إلى النواة وأن تزفر الهواء من خلال النواة إذا أردت أن تحقق التوازن بين شكلك الحيوي وشكلك الأرضي. هذا التوازن سيجعل منك إنساناً سليماً ومتوقِّداً.

إن فن التنفس يحقق لك ذلك التوازن.



لمحة عن المؤلّفة

وُلِدَت نانسِي زاي في الولايات المتحدة عام ١٩٣٠ لوالدين صينيين. رُبِّيت في الصين منذ طفولتها ثم عادت إلى الولايات المتحدة عام ١٩٤٩. درست في جامعة ميكلين في إلينوي وتخرّجت بدرجة بكالوريوس في الموسيقى والأداء الصوتي- تابعت تدريبها الصوتي في شيكاغو ومدينة نيويورك. لديها خبرة تزيد عن ثلاثين عاماً في تعليم الغناء. وقد لعبت أدواراً في الكثير من الحفلات وبرامج الراديو والتلفزيون. بما أنها نشأت في الصين فقد تأثرت بالاعتقاد الشرقي الذي يقوم بأن صحتنا الجسدية والعقلية تتأثر بشكل كبير بطاقة داخلية تُدعى التشي. مارست زاي التشي كنف لعدة سنوات ومن خلال هذه الممارسة الصينية القديمة التي تعلم التعامل الصحيح مع التنفس وحركات الجسم والتأمل استفادت زاي كثيراً. من خلال سنوات من الخبرة أدركت نانسِي زاي أن الطاقة الحيوية المستخدمة في الحضارة الغربية للغناء التقليدي يمكن مقارنتها بطاقة التشي ووجدت أن الثقافة الغربية توجّه هذه الحيوية الداخلية إلى الخارج لتحقيق إنجازات خارجية في حين أن الثقافة السرقية توجهها إلى الداخل للمحافظة على الصحة وتحقيق الشفاء.

بمزج هاتين الثقافتين ابتكرت نانسِي زاي التشي بي والتي تعني حرفياً «فن التنفس» وهي طريقة جديدة وبسيطة لاكتساب تقنية تنفس راسخة.

أسئلة وأجوبة تتعلق بالتنشيط

تأمل المؤلفة من خلال تعليم التنشيط أن تزيل الغموض المحيط بتوليد واستخدام الطاقة الداخلية لتحسين الأداء والصحة. من خلال كتابها وشريط الفيديو المرافق المسمى «فن التنفس» تعرض نانسي زاي ما تعلمته وطوّرتة- وهو برنامج من مبادئ التنفس الفعّال يمكن لكلّ الناس أن يستفيد منه.

عاشت المؤلفة وزوجها سان بول لي البالغ من العمر واحداً وأربعين عاماً معظم حياتهما في هونغ كونغ لكنهما استقرّ الآن في لوس أنجلوس في كاليفورنيا وعندهما ابن وابنة.

