

## النشاط الرياضى ضرورة مهمة لشحن الجسم بالطاقة



### كيف ترفع الرياضة من مستويات الطاقة بالجسم ؟

ممارسة الرياضة ترفع من طاقتك الجسمية، والذهنية، والجنسية.. فأنت أكثر استعداداً ومقدرة على القيام بنشاط عضوى أو ذهنى بعد ممارسة الرياضة، كما أنك أكثر قدرة على القيام بالنشاط الجنسي. إن الرياضة تستهلك جزءاً من الطاقة لكنها فى نفس الوقت تزيد من إنتاج الطاقة حيث يرتفع معدل الأيض أو تمثيل الغذاء ويزيد إنتاج الحرارة من الخلايا العضلية بأكثر من ٢٠ مرة بالنسبة لوضع السكون. وكلما انتظمت على ممارسة الرياضة لفترة أطول زاد إحساسك بالنشاط واللياقة الجسمية والذهنية أيضاً.. بل إن هناك أدلة على أن هذا السلوك الرياضى المنتظم يطيل العمر، بإذن الله.

### متى تبدأ فى اكتساب الإحساس بالحيوية وزيادة الطاقة ؟

#### الرياضة والطاقة الجسمية والعضلية :

لا تتوقع أن تشعر بالنشاط وتوافر الطاقة فى بداية ممارسة نشاطك الرياضى.. بل على العكس فقد تشعر بالتعب، ولكن مع استمرارك فى النشاط الرياضى يزول الإحساس بالتعب تدريجياً ويحل محله إحساس بتوافر الطاقة وزيادة المقدرة العضلية ولكن ما تفسير ذلك ؟

إن الجسم فى الحقيقة لا يعتمد بدرجة كبيرة على مخزون الدهون للحصول على الطاقة أثناء النشاط الرياضى.. لأن ذلك يتطلب تحريك هذه الدهون وتكسيورها وحرقتها للحصول على طاقة وهو يتطلب بعض الوقت. ولذلك يعتمد الجسم بدرجة أكبر فى الحصول على طاقة سريعة على الجلوكوز الموجود بالدم وكذلك على مخزون الجليكوجين (صورة من الجلوكوز المخزن) بالعضلات وخلايا الكبد.

ولذلك فإنه بعد الانتهاء من النشاط الرياضى وخاصة المكثف يكون مخزون الجليكوجين بالعضلات قد استهلك تقريباً .. وقد يضطر الجسم أمام ذلك لهدم جزء من البروتينات لتحويله إلى جليكوجين من جديد وهو ما يؤدى لتتحيف الأنسجة. ولتفادى ذلك فإن الرياضيين المحترفين يحرصون دائماً على تناول وجبة غنية بالجلوكوز قبل أو أثناء أو بعد التمرين مثل ملعقة عسل نحل.

ولكن مع تكرار التمرين الرياضى يبدأ مخزون الجليكوجين بالعضلات يزيد ويكبر وبالتالي تتمكن العضلات من الاستجابة للتمرين الرياضى لفترات طويلة دون تعب.. كما تزيد أيضاً كتلة العضلات وتقوى .

فالشخص العادى غير الرياضى يكون لديه كمية من الجلوكوز بمقدار واحد جرام لكل مائة جرام من العضلات تقريباً.. أما الشخص الرياضى فيزيد لديه مخزون الجليكوجين إلى أربعة جرامات لكل مائة جرام تقريباً .

#### الرياضة والطاقة الذهنية:

إن ممارسة الرياضة ترفع من مستويات الطاقة بالجسم بصفة عامة بما فى ذلك الطاقة الذهنية التى تدعم قدرتنا على التركيز والتفكير والاستيعاب وغير ذلك من الوظائف الذهنية.. ومن ضمن أسباب ذلك أن الرياضة تحفز على زيادة إفراز مسكنات الألم الطبيعية والتى تمنحنا شعوراً بالارتياح وهى ما يسمى بالاندورفينات (Endorphins) .. وتقلل كذلك من ميلنا للغضب والانفعال والتوتر وتساعدنا كذلك على النوم المريح.

#### الرياضة والطاقة الجنسية:

ومثلما ترفع الرياضة من مستوى الطاقة الذهنية فإنها ترفع كذلك من مستوى الطاقة الجنسية لزيادة خروج الاندورفينات وزيادة نشاط الدورة الدموية وتدفق الدم للأطراف.

ولذا فإن الرياضيين يتمتعون عادة بطاقة جنسية أكبر بالنسبة للكسالى أو محدودى النشاط والحركة.

#### المعدل المناسب من النشاط الرياضى:

الإحساس بزيادة النشاط والطاقة الناتج عن ممارسة الرياضة يأتى تدريجياً بعد التحول من حياة الكسل والقعود لفترات طويلة إلى حياة

النشاط والترييض المنتظم. ويتطلب ذلك الانتظام على ممارسة الرياضة بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل ولمدة ٣٠ دقيقة على الأقل خلال كل مرة.

كما يجب أن يصاحب ذلك تغير فى نمط الحياة يهدف إلى زيادة النشاط والحركة فى كل فرصة ممكنة.. فكلما كنت نشيطاً زاد إحساسك بالامتلاء بالطاقة.

إن التمسك برياضة المشى الجاد يعد بديلاً لمن لا يقدرون على ممارسة الأنشطة الرياضية الأخرى بانتظام.. فأى نشاط رياضى تمارسه كالمشى يؤدي للإحساس بزيادة الحرارة ولزيادة حركات التنفس وعمل القلب يعنى الحصول على فائدة.

ولابد فى جميع الأحوال من ابتداء النشاط الرياضى تدريجياً على أن تزيد مدة التمرين أو مسافة المشى على فترات منتظمة. وفى حالة وجود مشكلة بالقلب لابد من استشارة الطبيب أولاً.

## اليوجا .. وتأثيرها القوى على الطاقة الذهنية والجسمية



ما المقصود باليوجا ؟

اليوجا صارت من التدريبات الشائعة لمقاومة التوتر النفسى واكتساب الطاقة والانتعاش. إن كلمة يوجا (Yoga) معناها تسخير (أو ملك عنان) طاقة العقل والجسم بما يعود علينا بالنفع.

إننا نهدر فى الحقيقة جزءاً كبيراً من طاقتنا بلا فائدة من خلال القلق والأرق والتملل والغضب وأمور كثيرة تافهة.. أما من خلال اليوجا فإننا نسخر ونستغل هذه الطاقة لأجل الإحساس بالارتياح العقلى والجسمى.

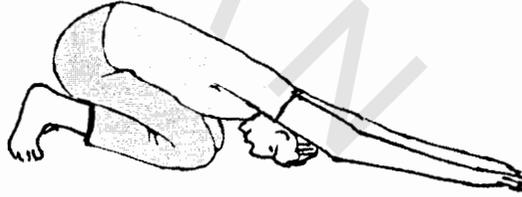
ولذا فإن كلمة يوجا تعنى كذلك «اتحاد» بمعنى الاتحاد بين العقل والجسم والذى يتحقق من خلال ممارسة تمارين اليوجا. فمن خلال هذا

الاتحاد يمكن تحقيق السيطرة على الأفكار السلبية المحبطة وتحفيز العقل على العمل مع الجسم أو لصالح الجسم وليس ضده.

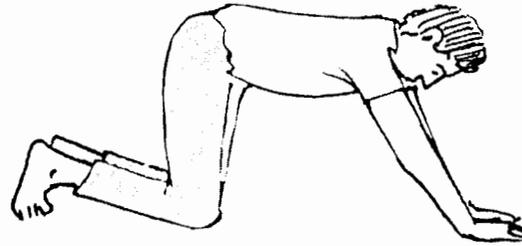
والهنود هم الذين ابتكروا اليوجا.. ويعتقد أنهم استوحوا فكرة تمارين اليوجا من مراقبة أفعال بعض الحيوانات وخاصة القطط.. فقد لاحظوا أن القط عندما يفرد ويقوِّس جسمه فى الهواء ( يتمطع ) فإن هذا التمرين التلقائى يزيده طاقة ونشاطاً، وأرادوا إيجاد تمارينات تؤدى لنفس الغرض بالنسبة للإنسان.. ولذا يلاحظ أن بعض أوضاع اليوجا مسماة بأسماء بعض الحيوانات التى استوحيت منها هذه الأوضاع مثل الكوبرا، والفراشة، والأسد ، والكلب.

دعنا نذكر هذا النموذج لتمارين اليوجا ، وهو وضع الكلب. يساعد هذا التمرين فى تنشيط الدورة الدموية بدرجة كبيرة، ومقاومة التعب والتوتر، فهو بمثابة تمرين سريع لشحن الجسم بالطاقة والنشاط.

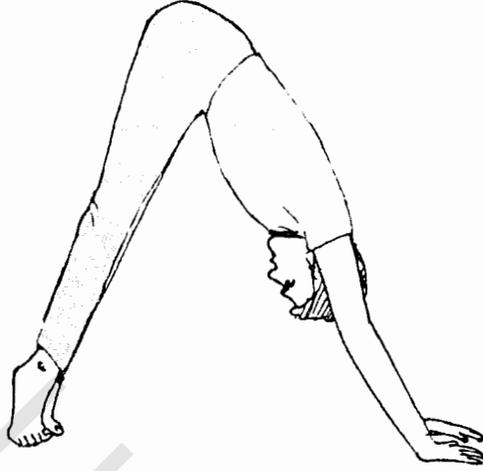
١- ابدأ التمرين باتخاذ وضع السجود، أى بالارتكاز على الركبتين وجعل الجبهة فى ملامسة الأرض ولكن مع مد الذراعين للأمام والارتكاز بهما على كفى اليدين.



٢- قم بالزفير، وارفع جسمك لأعلى مع استمرار الارتكاز على الركبتين والكفين.. قم بالشهيق.. وتنفس بطريقة عادية.



٣- ثم خذ شهيقاً عميقاً وارفع المقعدة لأعلى مع الارتكاز على أصابع القدمين من الخلف وعلى كفى اليدين من الأمام واجعل رأسك أثناء ذلك بمحاذاة الذراعين المفردتين تماماً. احتفظ هذا الوضع لمدة ١٠ ثوان.



٤- ثم انزل تدريجياً بقدميك على الأرض حتى ترتكز بهما تماماً مع استمرار المحافظة على استقامة الظهر والذراعين. تنفس بعمق لمدة ٣٠-٦٠ ثانية في هذا الوضع ثم استرخ. كرر التمرين عدة مرات.

