

اليوجا

رياضة الرجل القوي والمرأة الرشيقّة

- العلاج باليوجا : لآلام الظهر والصداع وارتفاع ضغط الدم !
- جلسات التأمل : وسيلتك القوية للاسترخاء ومقاومة الضغوط النفسية !
- كيف تساعد ممارسة اليوجا في الإقلاع عن التدخين والإدمان ؟
- تمارين خاصة للتخلص من الكرش والاحتفاظ بجسم رشيق .
- الدراسات تقول : لاعبو اليوجا أطول عمراً ، وأكثر حكمة ، وأشدّ بنية !

دكتور أيمن الأسكندراني

دار الطرائف
للنشر والتوزيع والتصدير

اسم الكتاب

اليوجا

تأليف

د. أيمن الإسكندراني

رقم الإيداع

٢٠٠٣/١٩٠٠٤

977-277-321-x

تصميم الغلاف

إبراهيم محمد إبراهيم



للمنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي - مدينة نصر - القاهرة

تليفون: ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس: ٦٣٨٠٤٨٣ (٢٠٢)

Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

● جميع الحقوق محفوظة للنشر ●

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أي جزء من هذا الكتاب دون إذن كتابي سابق من الناشر. أية استفسارات تطلب على عنوان الناشر.

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت: ٣٢٠٩٧٢٨ فاكس: ٦٣٨٠٤٨٣

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية
مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص.ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس: ٦٢٩٤٣٦٧

مقدمة

اليوجا ظهرت فى الشرق الأقصى أو بالتحديد فى بلاد الهند منذ زمن بعيد جدا .

عندما زار المستكشف الجغرافى ماركو بولو تلك البلاد حكى عن أناس يتخذون أوضاعا غريبة ويبدون كأنهم منفصلين تماما عن العالم من حولهم.. فلا شىء يفعلونه فى تلك الأوضاع سوى التركيز العميق ! .. وذكر أنهم اشتهروا برجاحة العقل والحكمة وقوة البصيرة فضلا عن تمتعهم بالصحة الجيدة والعمر الطويل .

إن هؤلاء الهنود القدامى كانوا فى الحقيقة يمارسون تمارين اليوجا ، والتى انتقلت مع الوقت إلى العالم الغربى وأصبح لها مدارس ومحترفون وهواة فى كل مكان ، بعدما استهوت فلسفة اليوجا الكثيرين ، ووجدوا فى ممارستها أشياء إيجابية .

فاليوجا ليست مجرد تمارين للجسم ، وإنما هى حالة يتحقق خلالها التألف بين العقل والجسم والتنفس العميق بشكل يؤدى فى النهاية إلى تنقية العقل ، وتقوية البدن ، والتقرب إلى الذات .. مما يجعلنا أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية ، والتغلب على المتاعب الصحية ، والسيطرة على حياتنا .

وفى هذا الكتاب نقدم للراغبين فى ممارسة اليوجا فكرة عن نشأة اليوجا ومبادئ اليوجا وكيفية ممارستها من خلال استعراض لبعض التمارين والأوضاع المميزة فى اليوجا .. وكذلك الاستفادة من بعض التمارين المعينة فى تخفيف بعض المتاعب الصحية .

مع تمنياتى بالتوفيق ...

المؤلف

obeikandi.com



التعريف باليوجا



• ما المقصود بكلمة «يوجا» ؟

يوجا (Yoga) كلمة هندية فُصحى معناها تسخير .. وهى قريبة من الفعل "To yoke" بالإنجليزية والذي يحمل نفس المعنى تقريباً .

ولكن ما المقصود بهذا التسخير ؟

المقصود به تسخير (أو ملك عنان) طاقة العقل والجسم بما يعود علينا بالنفع .

تعالوا نوضح ذلك ..

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

ولذا فإن كلمة يوجا تعنى كذلك «اتحاد» بمعنى الاتحاد بين العقل والجسم والذي يتحقق من خلال ممارسة تمارين اليوجا . فمن خلال هذا الاتحاد يمكن تحقيق السيطرة على الأفكار السلبية المحبطة وتخفيف العقل على العمل مع الجسم أو لصالح الجسم وليس ضده .

فاليوجا تعزز أو ترفع من شأن قيمة العقل وتأثيره القوى على أمور الجسم . وهذا يتمشى فى الحقيقة مع ما توصل إليه بعض الباحثين الذين يرون أن بعض الأمراض والمتاعب الصحية مثل السمنة والسرطان ترتبط بالحالة الذهنية أو العقلية للمريض .. ولذا فهم يعارضون «الطب التقليدى» الذى يهتم بعلاج الجسم فحسب دون الأخذ فى الاعتبار أهمية العوامل الذهنية والشعورية .

والخلاصة تقول : إن الغرض من اليوجا تحقيق الصفاء ذهنى والارتياح

الجسمى ، ومساعدة الشفاء من بعض الأمراض والمتاعب الصحية ، خاصة المرتبطة بالتوتر والضغط النفسية ، مثل الصداع النصفى وآلام الظهر وأوجاع المفاصل .. كما أن من أغراضها تقوية القوى الجسدية والمحافظة على شباب وصحة الجسم . والبعض يمارسها أيضاً بغرض إنعاش الناحية الروحية . وهناك أيضاً من يمارسها بغرض تنمية العلاقة الجنسية بين الزوجين من منظور جديد .

• كيف نشأت اليوجا ؟

الهنود هم الذين ابتكروا اليوجا ، وكان ذلك منذ ما يزيد على خمسة آلاف سنة .

ويعتقد أنهم استوحوا فكرة تمارين اليوجا من مراقبة أفعال بعض الحيوانات وخاصة القط ، فقد لاحظوا أن القط عندما يفرد ويقوس جسمه فى الهواء (يتمطع) فإنه هذا التمرين التلقائى يزيده طاقة ونشاطاً ، وأرادوا إيجاد تمرينات تؤدى نفس الغرض بالنسبة للإنسان . ولذا يلاحظ أن بعض أوضاع اليوجا مسمّاة بأسماء بعض الحيوانات التى استوحيت منها هذه الأوضاع مثل الكوبرا (Cobra) ، والفراشة (Butterfly) ، والأسد (Lion) .

أما أول كتاب عن اليوجا وضع نظاماً لممارستها فظهر منذ حوالى ٢٠٠ أو ٤٠٠ سنة قبل الميلاد وكان يحمل اسم "Yoga Sutras of Pantajali" .

وكان مكتوباً باللغة الهندية الفصحى التى تعرف باسم اللغة السانسكريتية (Sanskrit) .

واسم «بانتاجالى» هو اسم مؤلف ذلك الكتاب أما اسم «سوتراس» فهو اسم تمارين اليوجا التى جاءت بالكتاب . وتمارين سوتراس تعد نوعية معقدة جداً من اليوجا ولذا فهى تعتبر مادة تعليمية لمعلمي اليوجا أكثر منها تمارين يمارسها هواة اليوجا .

• أنواع اليوجا

هناك ستة أنواع من اليوجا ، وتسمى كذلك ممرات (Paths) ، وهى :

١ - يوجا بهاكى (Bhakti) :

وتتميز بصفة الولاء أو الإخلاص .

ولكى تتحقق هذه الصفة لابد أن يتخلص اللاعب من الشعور بالأنانية وأن يعكف على إظهار الإخلاص تجاه اللاعب المشارك له وإظهار الولاء تجاه القوى المتحركة فى الكون (الخالق عز وجل) .

٢ - يوجا جيانا (Gyana) :

وتتميز بصفة الحكمة والبحث فى أسرار الوجود ، مثل : من نحن ؟ ولماذا جئنا ؟

٣ - يوجا كارما (Karma) :

وهى يوجا الأفعال .. مثلما يرفع المسلم يديه تجاه السماء داعياً ربه .

٤ - يوجا منترا (Mantra) :

إن أغلب تمارين اليوجا تتم فى صمت .. أما هذا النوع من اليوجا فيتميز باستخدام الصوت [لاحظ أن كلمة منترا بالهندية تعنى صوت] .
ففيه يحاول اللاعب حصر ذهنه فى التفكير فى الوجود بترديد كلمة صوتية معينة .

وعادة ما يردد الهنود كلمة «أوم» باعتبارها كلمة سامية تستخدم فى أوقات التأمل .

٥ - يوجا هاثا (Hatha) :

هذا هو النوع الوحيد من اليوجا الذى يتميز بالحركة أو النشاط العضلى . وهو النوع الشائع من اليوجا الذى يجب أن يتعلمه كل المبتدئين وهو يهدف إلى تقوية الجسم وزيادة اللياقة البدنية ومساعدة العقل على الهدوء والاسترخاء، ويكون مقروناً عادة بالتنفس العميق الهادئ الذى يساعد على زيادة تحميل الدم بالأكسجين وزيادة مستوى الطاقة بالجسم .

وهذا النوع من اليوجا [هاثا] يصلح للجنسين أى الرجال والنساء .. فكلمة «ها» ترمز لجنس الأنثى وكلمة «ثا» ترمز لجنس الذكر.

وهذا النوع من اليوجا هو الذى يندرج تحت أغلب تمرينات اليوجا الموضحة بهذا الكتاب.

٦- يوجا راجا (Raja) :

يهدف هذا النوع إلى «تنظيف» وتقوية العقل وتحقيق أعلى درجة من الصفاء الذهني والقدرة على الابتكار . ولذا فإن كلمة «راجا» تعنى الملك .. والمقصود هنا أن هذا النوع يعد سيد أنواع اليوجا من حيث مساعدته على تنقية وصفاء الذهن . وعادة يمارسه اللاعب من خلال ممارسة يوجا هاثا [النوع السابق] .



سلوكيات اليوجا



أغلب الذين يمارسون اليوجا يشعرون بتأثيرها على أساليب حياتهم وطريقة تصرفاتهم .

فاليوجا تؤدي مع الوقت للسيطرة على السلوك والارتقاء به . وهي تحمل في مضمونها تنمية أحد عشر سلوكاً أساسياً ، وتسمى كذلك أطرافاً (Limbs) . وهذه تشتمل على ما يلي :

١- اللاعنْف (أهيزما Ahimsa) : فلاعب اليوجا يسلك دائماً مسلماً بعيداً عن العنف ، فهو لا يتشاجر ولا يرفع يده تجاه وجه من يحدثه .. بل إنه يتجنب كذلك السلوك العنيف تجاه البيئة في مختلف تصرفاته ، مثل تجنب نشر الأدخنة أو الملوثات للمحافظة على نقاء البيئة .

٢- الصدق (ساتيا Satya) : وذلك لا يعني فحسب الابتعاد عن إلقاء الأكاذيب وإنما يعني كذلك الالتزام بالاستقامة عموماً في التعاملات مع الآخرين ، فهو مثلاً لا يتحدث عن أحد في غيبته ولا يفشى الأسرار الشخصية لأحد .

٣- عدم السرقة (أستييا Asteya) : فلاعب اليوجا يجب أن يشعر في داخله بأنه لا يحق له الاستيلاء على ممتلكات الغير بل لا يحق له أن «يسرق» وقت أو جهد غيره .

٤- الاعتدال (براماتشانيا Bramachanya) : وهذا يعني تحقيق الاعتدال في كل شيء وعدم الاندفاع وراء الشهوات والغرائز ، فلاعب اليوجا يعتدل في إنفاقه للمال ، وفي تناوله للطعام ، وفي حكمه على الأشياء ، ولا يسمح لأحد بإغرائه في أمور تخرجه عن هذا الاعتدال .

٥- اللاملكية (أباريجرافا Aparigraha) : فالليوجا تنمي في النفس التحرر

من المادية ، باعتبارها عادة مصدراً للشقاء ، وعدم حَسَد الآخرين على ممتلكاتهم أو ثرواتهم .

٦- النقاء (سوتشا Saucha) : وهذا يعنى «نظافة» الإنسان من الداخل ومن الخارج كما تعنى أيضاً نقاء ونظافة العقل .

ولذا يجب على اللاعب قبل بدء التمرين أن يستحم ويرتدى ملابس نظيفة . أما التنظيف الداخلى فإنه يتم من خلال تناول أغذية نقية ومن خلال تمرينات التنفس التى تعمل على طرد السموم وتنظيف الجسم من الداخل . أما «تنظيف» العقل فإنه يعتمد على طرد الأفكار والمشاعر البغيضة والسلبية .

٧- القناعة (سانتوشا Santosha) : وهذا بمعنى أن يكون الإنسان راضياً قنوعاً بما لديه ، فمن هنا تبدأ السعادة .

كما يجب أن يكون كذلك مؤمناً بالقضاء والقدر وما كُتب له .

٨- خُسُونة الطبع (تاباس Tapas) : فلاعب اليوجا لا يعنيه أن تضطره الظروف للنوم على الحجارة ، أو للمشى لمسافات طويلة ، أو الصيام عن الطعام لفترة طويلة . وهذا هو المقصود من الكلمة الهندية «تاباس» والتى تعنى يحرق أو يلسع .

٩- المعرفة (اسفادهيا Svadhyaya) : وهذا بمعنى أن يسعى اللاعب إلى زيادة معارفه ، ودراسة الحياة ومعانى الأشياء من حوله . وهذه المعرفة تتطلب أيضاً الاختلاط بالآخرين ومحاورتهم سواء كانوا صغاراً أو كباراً .

١٠- السُّمو بالنفس (اشفارا برانيدھانا Ishvara pranidhana) : ولكى يتحقق ذلك يجب أن يوجه لاعب اليوجا طاقته للمفاهيم السامية كالحب والتقدم والابتكار وأن لا يعيش مكتفياً بالأكل والشرب والنوم وغير ذلك من روتينيات الحياة اليومية .



اليوجا كعلاج للأمراض



اليوجا لا تهدف فحسب لتقوية الجسد والعقل وإنما من أغراضها كذلك مساعدة الشفاء من المرض ، لكنها تختلف فى هذه الناحية عن الطب التقليدى فى مفهومها لحدوث المرض وبالتالي فى طرق الشفاء منه .

فلاسفة اليوجا يرون أن هناك قوى حيوية (life force) بالجسم تتحكم فى حدوث المرض وأيضاً فى الشفاء منه . وهذه القوى الحيوية تضعف بإهمال الغذاء الصحى ، وتفضيل تناول الخمور عن الشاى الأخضر ، وانشغال العقل بالأفكار البغيضة أو السلبية ، مما لا يجعل الفرد قادراً على مواجهة المرض ، بينما تقوى بالغذاء الصحى ، وممارسة الرياضة ، والاتزان العقلى .

ومن أهم فوائد ممارسة اليوجا أنها تحقق الصفاء ذهنى وتقوى العقل مما يجعل الفرد قادراً على مقاومة العدوى بالأمراض والتصدى للمواقف العصبية عموماً .

• اليوجا والضغط النفسى :

لقد صرنا فى وقتنا الحالى نحتاج للاسترخاء والراحة الذهنية أكثر من أى وقت مضى لكثرة ما صرنا نعانيه من ضغوط نفسية . ونحن لا نستطيع أن نتجنب الضغوط النفسية تماماً .. كما أن وجود هذه الضغوط بجرعة معتدلة يعد فى كثير من الأحيان شيئاً إيجابياً لأنه يحفزنا على العمل والتفوق والابتكار . ولكن مما لاشك فيه أن تعرضنا لجرعات عالية من الضغوط النفسية المتكررة يمكن أن ينال من صحتنا ويعرضنا للمرض مثل مرض القلب (الذبحة الصدرية) ، وارتفاع ضغط الدم ، وقرحة المعدة .. ويعرضنا أيضاً لمتاعب نفسية كالإكتئاب والإحباط والقلق والخوف .

ولكن ما الذى يجعل من ممارسة اليوجا وسيلة قوية لمقاومة الضغوط النفسية

وتأثيراتها الضارة علينا جسدياً ونفسياً ؟

إنك عندما تتعمق في ذاتك وفي الوجود الذى تحيا خلاله من خلال التدريب المتكرر على ممارسة اليوجا فإن ذلك يساعدك على تنظيم أولوياتك بشكل يجعل الأشياء الإيجابية المبهجة أقرب إلى نفسك ويجعلك تستصغر ما يوترك ويقلقك من ضغوط نفسية .

كما تساعدك ممارسة اليوجا على زيادة اتصالك بنفسك أو ذاتك .. وهذا يعزز من ثقتك بنفسك ويجعلك أكثر احتراماً وتقديراً لذاتك ورغباتك وجسدك أيضاً (لاحظ أن كثيراً من ممارسى اليوجا استطاعوا الإقلاع عن التدخين بسبب زيادة حرصهم على جسدكم من المرض والأذى) .

ومن ناحية أخرى فإن ممارسة اليوجا تزيد من صلابتك وتجعلك أكثر قدرة وبأساً على مواجهة الضغوط النفسية والتصدى لها أو التكيف معها .

• اليوجا والإقلاع عن التدخين والإدمان :

هناك شىء مشترك بين كل المدمنين وهو أنهم يشعرون بحاجة شديدة لشيء محدد للحفاظ على توازنهم وقدرتهم على العمل .

فالمدخنون مثلاً يعتبرون أن وجود السجائر فى حياتهم اليومية شىء ضرورى لاستمرار احتفاظهم بنشاطهم وكفاءتهم الذهنية ، ولذا فإنهم يرفضون تماماً فكرة غياب السجائر عنهم ، بل إن بعضهم قد يدعى أنه لا يستطيع الحياة بدون سجائر ، ولكن لو تحقق ذلك بالفعل فإنهم لا يموتون وإنما يستمرون فى حياتهم !

فالحقيقة أن الجانب العضوى للإدمان ليس هو أساس تعلق هؤلاء المدخنين بالسيجارة وإنما هو الجانب النفسى . فالمدخن يحتاج للسيجارة لإعطائه دفعة نفسية أو مساعدته على الاسترخاء أو منحه مزيداً من الثقة . وهو احتياج كاذب فى حقيقة الأمر ، بدليل أن كثيراً ممن أقلعوا عن التدخين استطاعوا بعد فترة قصيرة التكيف من جديد مع حياتهم اليومية بدون سجائر .

وممارسة اليوجا ساعدت كثيراً من الناس فى وقف الإدمان لأنها جعلتهم يرون

أنفسهم من جديد بشكل آخر . فالمدمن قد يعتقد أنه يتميز بشخصية إدمانية لكنه فى حقيقة الأمر يبرر بذلك فشله فى مقاومة الإدمان أو العودة له مرة أخرى . فمثل هؤلاء يحتاجون لأن يعرفوا أنفسهم جيداً ، ويستشعروا قدراتهم الحقيقية .. وهذه تعتبر الخطوة الأولى لمقاومة الإدمان .

وهناك تمرينات مختلفة سوف تتعرض لها لمساعدة الإقلاع عن التدخين والإدمان .

• اليوجا والاحتفاظ بالحيوية والشباب :

ممارسة اليوجا لا تعمل فحسب على تقوية العضلات ، وتليين المفاصل ، لكنها تبطئ كذلك من عملية الشيخوخة .

قد يبدو ذلك شيئاً مبالغاً فيه ، ولكن فى الحقيقة أن كثيراً من الذين مارسوا اليوجا لفترة طويلة استطاعوا الاحتفاظ لفترة طويلة بحيويتهم وشبابهم ، والتمتع بطول العمر .

إن أهم سبب يجعل ممارسة اليوجا تحارب الشيخوخة وتطيل العمر - بإذن الله - هو أنها تحارب فى نفس الوقت مشاعر التوتر والقلق والإحباط التى قد نكتسبها مما نتعرض له من ضغوط نفسية . فالضغوط النفسية (Stress) تعد أهم سبب للشيخوخة المبكرة .

فاليوجا تساعد على الاسترخاء ، وتساعد أيضاً على معرفة الذات والاعتزاز بالنفس مما يجعل لاعب اليوجا أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية وأكثر قدرة على السيطرة على حياته .

أما على الجانب العضوى ، فإنها تعمل على تنشيط الدورة الدموية ، وتقوية العضلات ، وهذا التأثير يقاوم ترهل الجلد ويساعد على الاحتفاظ بحيوية البشرة ، ويقاوم هشاشة العظام .



مبادئ اليوجا



١- تمديد الجسم (Stretching) سمة أساسية في أغلب تمارين اليوجا .. فهذا التمديد يحقق للجسم أعلى درجة لياقة من الرأس وحتى أصابع القدم كما أنه يقاوم توتر العضلات ويساعد على استرخائها . وخلال هذا التمديد تنفرد العضلات طويلاً .. ومع تكرار ذلك يحدث لها استطالة . وقد وجد أن تكرار فرد العضلات بهذه الطريقة يعمل على التخلص من الدهون حول كل عضلة مما يقويها ويزيد من مرونتها ويساعد أيضاً على مقاومة مشكلة السيلوللايت (تجمع الدهون بجزء معين من الجلد مما يسبب إلى منظره) . ولذا يلاحظ أن محترفي ممارسة اليوجا يتميزون بعضلات مفرودة مرنة في حركتها ممتلئة بالطاقة .

٢- كما أن الوضع السليم المناسب للجسم صفة أساسية في كل تمارين اليوجا .. فلاعب اليوجا يبدو كأنه راقص ينتقل بخفة ولياقة وقامة مفرودة من تمرين لآخر ، فلا يجب أن يكون هناك وضع للجسم مفاجئ أو مشدود أو مترنح ، وإنما يكون هناك لياقة ممزوجة بالثبات . ولكي تحقق هذه اللياقة وهذا الثبات المطلوب أثناء الحركة تصور أن هناك خيطاً يسحبك لأعلى من قمة الرأس .

وعندما تفرد ذراعيك على الجانبين أثناء التمرين اجعل هذه الحركة تتم بليونة وثبات ابتداء من لوح الكتف .

٣- والتنفس السليم ضرورة من ضروريات اليوجا ومن أهم شروطه أن يتم من الأعماق . فعندما تقوم بالشهيق اجعل الهواء يمر من أنفك إلى أسفل رئتيك مع تمديد البطن لأعلى .. وأثناء الزفير اجعل الهواء يغادر رئتيك من الأعماق مع ارتخاء البطن . فهذا التنفس العميق يزيد من كفاءة عمل الرئتين

وبالتالى من طاقة الجسم . أما التنفس الضحل المحدود فإنه لا يُمرر الأكسجين بما فيه الكفاية على أعضاء الجسم .

ولذا فالتنفس العميق ضرورة لتهدئة العقل وتوفير الأكسجين الكافى لخلايا الجسم .

٤- **والتنظيم** يعد أيضاً من ضروريات ممارسة اليوجا ، فمثلاً يكون لك نظام فى العمل يجب أن تخضع ممارسة اليوجا كذلك لنظام فى الممارسة . ومن نواحى هذا النظام أن تختار وقتاً يومياً مناسباً لممارسة التمارين بحيث يسمح لك هذا الوقت بالانعزال عن العالم بأسره والتفرغ للتركيز فى تمارينات اليوجا . إنك قد تشعر فى بداية التمارين بأنك مشدود نوعاً ما ولكن مع الاستمرار فى التدريب ستصبح حركاتك أكثر ليونة ، وستشعر فى داخلك بالهدوء الممزوج بالبهجة . إنك ستشعر بالصحة والسعادة وبمزيد من القدرة فى السيطرة على أفعالك .

٥- **اجعل عقلك دائماً يركّز فيما تفعله** فمن مبادئ اليوجا توطيد العلاقة بين العقل والجسم وتحقيق التوازن بينهما . ولذا فإنه يجب أثناء تمارين اليوجا أن تحصر عقلك فيما يفعله جسمك من حركات مختلفة .. فاحصر تركيزك فى حركة رفع الذراع أو تمديد الساق أو فى اكتساب وضع معين إلى آخره . فبهذا التركيز تتوطد العلاقة بين العقل والجسم .



كيف تمارس اليوجا ؟



• أوضاع الجسم وتمارين الإحماء :

لا تحتاج ممارسة اليوجا لتجهيزات خاصة ولا لأدوات رياضية ، فهي لا تحتاج سوى مكان هادئ ووقت مناسب لممارستها بحيث يكون اللاعب بعيداً عن المؤثرات الخارجية حتى يستطيع عقله التركيز أثناء التمارين ، فهذه إحدى الضروريات الهامة لليوجا .

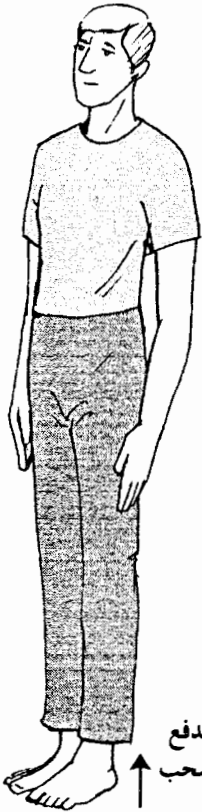
وهناك أوضاع للوقوف والجلوس استعداداً لبدء التمارين يجب أن يتعلمها المبتدئون . كما يجب أيضاً قبل البدء القيام ببعض تمارين الإحماء [التسخين] والتي تعمل على تدفئة الجسم ، وتليين العضلات ، وتنشيط الدورة الدموية ، حتى يستطيع الجسم الاستجابة مع تمارين اليوجا وتجنب حدوث شد عضلي أو إجهاد سريع . وتختلف تمارين الإحماء في اليوجا عن تمارين الإحماء بالنسبة للرياضات الأخرى في كونها بسيطة سهلة لا تحتاج سوى بضع دقائق لممارستها .

• وضع الجسم

- وضع الوقوف :

الوضع الرديء للجسم أثناء الوقوف أو المشي أو الجلوس لا يظهر كحسب بمنظر غير مقبول ، وإنما يؤثر كذلك على حيويتك وإحساسك بالنشاط . فالوضع المنحني أو المائل يعرض للإصابة بأوجاع الظهر والمفاصل ، ويعوق عملية التنفس لأنه لا يسمح باستخدام الرئتين بكامل طاقتيهما ، بل إنه كذلك يشعر بنقص الطاقة والنشاط .

الوضع الصحيح أثناء الوقوف يكون بدفع الذراعين لأسفل ورفع الصدر لأعلى وسحب البطن للداخل وضم القدمين .

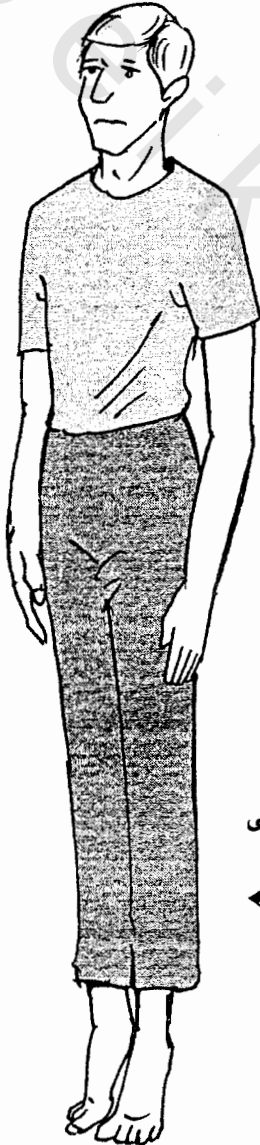


فإذا كنت ممن يعتادون على اتخاذ هذه الأوضاع الخاطئة ، فيجب أن تبدأ في تغيير هذه العادة . فاليوجا لا تقبل هذه الأوضاع الخاطئة للقامة . إن من أهم مبادئ اليوجا المحافظة على استقامة الظهر أو فرد العمود الفقري . ولكي تساعد نفسك على تحقيق هذا الوضع السليم للجسم ، تصور دائماً سواء أثناء الوقوف أو الجلوس أو المشي أن هناك خيطاً يشد رأسك وقامتك لأعلى من قمة الرأس . واحرص كذلك على دفع لوحتي الكتفين لأسفل مع رفع الصدر لأعلى في نفس الوقت . وافعل ذلك دون تشنج أو مبالغة .

وأوضاع الوقوف في تمارين اليوجا كثيراً ما تشمل على وضعين يجب تعلمهما جيداً .

الوضع الأول : هو الذى سبق توضيحه .. أما الوضع الثانى : فهو الوقوف على مشط القدمين بعد اتخاذ الوضع الأول . ففي هذا الوضع الثانى ، يبعد اللاعب بين قدميه بمسافة حوالى ٣٠ سم ثم يرفع جسمه لأعلى في ثبات محتفظاً باستقامة جسمه وذلك مع جعل أصابع القدمين في الاتجاه للأمام مع المبالغة بينهم قليلاً .

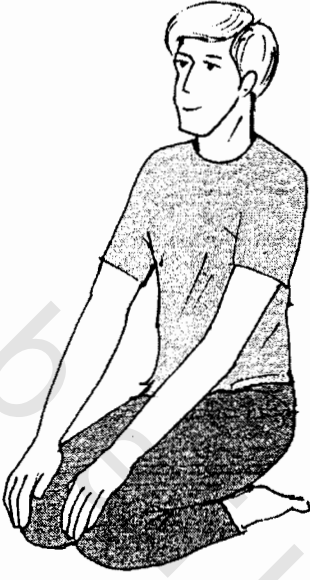
تدرب على اتخاذ هذا الوضع عدة مرات فإذا نجحت في حفظ توازنك بحيث لم تنحرف للخلف ولا للأمام اعتبر نفسك حققت الوضع السليم .. كما بالشكل المقابل .



ارفع جسمك لأعلى تدريجياً مع الارتكاز على مشط القدمين وحاول الاحتفاظ بتوازنك .



- وضع الجلوس :



بعدما تدرّبت على طريقة الوقوف السليمة من خلال الوضعين السابقين ، تدرّب الآن على اتخاذ هذين الوضعين التاليين المميزين من أوضاع الجلوس .

الوضع الأول : وهو الوضع الشائع لجلوس لاعب اليوجا ، ويكون بالجلوس فوق كعبي القدمين [بوضع الردفين فوق الكعبين] وجعل الظهر مفروداً لأعلى مع إسناد الكفين فوق الركبتين .. كما بالشكل المقابل .

وضع الجلوس الشائع للاعب اليوجا.



الوضع الثاني : ويكون بالجلوس على الأرض مباشرة مع تشابك الساقين والاستناد بالكفين على الركبتين من الجانبين . ويجب المحافظة على استقامة الظهر لأقصى درجة ممكنة .. كما بالشكل المقابل .

الوضع الثاني المميز للجلوس

• تمارين الإحماء [التسخين]

هناك تمارين مختلفة للإحماء ، نقدم منها هذا التمرين التالى الذى يعمل على تدفئة الجسم ككل ، وهو يعتمد على تمديد الجسم فى اتجاهات مختلفة مما يعمل على فرد العضلات وتليينها مما يؤهل الجسم بالتالى للقيام بتمارين اليوجا التالية .

ويجب أثناء هذا التمرين الالتزام بطريقة التنفس الصحيحة ، والالتزام بخطوات التمرين المتدرجة .

١- قف على قدمين

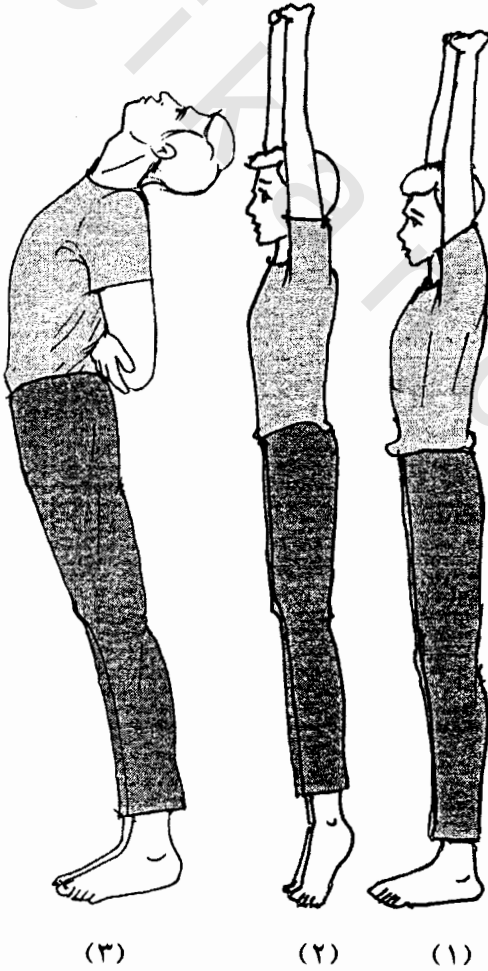
مضمومتين .. افرد جسمك لأعلى لأقصى درجة ممكنة .. خذ شهيقاً عميقاً وأثناء ذلك ارفع ذراعيك لأعلى واجعل يديك متشابكتين فوق الرأس شكل رقم (١) .

٢- مدّ جسمك لأعلى مرتكزاً

على مشط القدمين .. حاول الاحتفاظ بتوازنك فى هذا الوضع وبالنظر للأمام فى اتجاه ثابت .. احتفظ بهذا الوضع لمدة ٥ ثوان ثم عد للوضع السابق شكل رقم (٢) .

٣- ابتداء من الوضع الأول ،

ادفع ذراعيك للخلف تدريجياً واجعلهما يتشابكان خلف الظهر مع ثنى العنق والرأس للخلف شكل رقم (٣) .



(٣)

(٢)

(١)

٤- ثبت قدميك جيداً على الأرض
واستمر في دفع الرأس للخلف
ورفع الصدر لأعلى لأقصى
درجة ممكنة شكل رقم (٤).



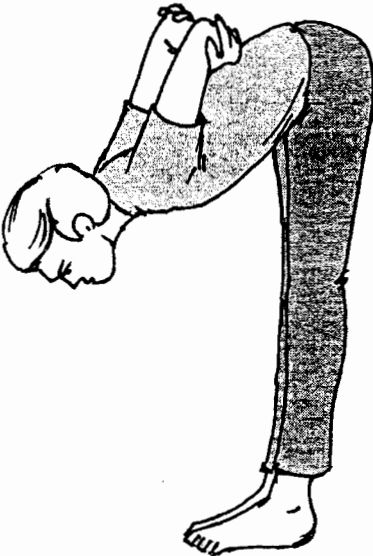
(٤)

٥- خذ شهيقاً عميقاً ثم قم بالزفير
وأثناء ذلك اثن جسمك للأمام ..
واجعل ذقنك يتقدم جسمك للأمام
.. وحاول أن تجعل ظهرك مستقيماً
إلى أقصى درجة شكل رقم (٥).



(٥)

٦- ثم قم بالزفير بقوة وأثناء
ذلك ادفع عضلات بطنك
للداخل واستمر في الانحناء
تدريجياً للأمام ولأسفل مع
المحافظة على استقامة الظهر
شكل رقم (٦).



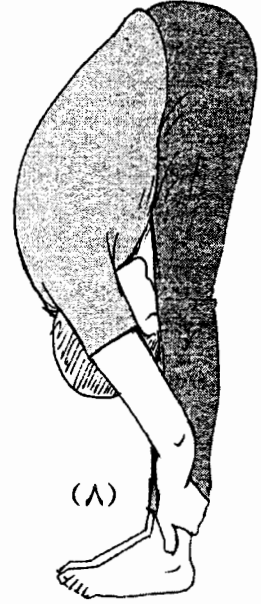
(٦)

٧- تنفّس بطريقة عادية .. وافرد
ذراعيك واركنز بيديك على
أسفل الساقين .. واحتفظ
بهذا الوضع لمدة ٥ ثوان
شكل رقم (٧) .



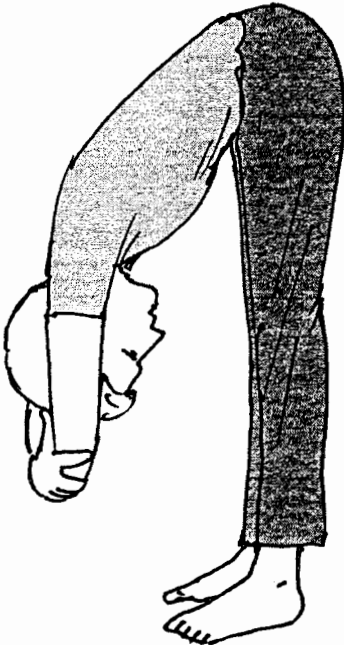
(٧)

٨- خذ شهيقًا عميقًا ثم قُم بالزفير
ببطء وأثناء ذلك اثن جسمك
لأسفل تجاه الأرض حتى يصير
وجهك في ملامسة ركبتيك .
احتفظ بهذا الوضع لمدة ٥ - ١٠
ثوان شكل رقم (٨)



(٨)

٩- ثم باعد بين قدميك وادفع
رأسك وجذعك للأمام مع جعل
الذراعين متشابكتين فوق الرأس
.. تنفّس بعمق .. واحتفظ بهذا
الوضع لمدة ١٠ ثوان شكل رقم
(٩) .



(٩)

– المرحلة الأولى .. للمبتدئين :

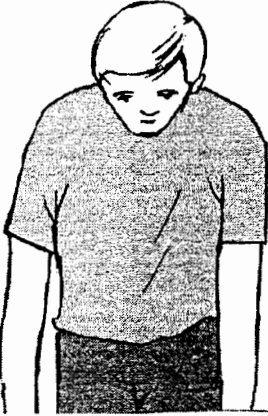
فى هذا الجزء سنتدرب على أبسط تمارين اليوجا التقليدية أو الكلاسيكية والتي تناسب المبتدئين . ومن خلال هذه التمارين يعتاد اللاعب تدريجياً على قواعد تمارين اليوجا من حيث طريقة التنفس ، والالتزام بالحركة الصحيحة ، والتدريب على التركيز الذهني .. كما تزيد قدرته على التحمل ، ويكتسب مزيداً من الثقة فى قدرته على ممارسة اليوجا ، وبذلك يمكن تدريجياً الانتقال لمرحلة أخرى من تمارين اليوجا المتقدمة التى تناسب المحترفين .

والآن .. هيا نبدأ فى سلام ..

• تدوير الرأس

هذا التمرين البسيط يخفف بدرجة كبيرة من توتر عضلات العنق والكتفين والذي كثيراً ما نتعرض له بسبب النوم فى وضع خاطئ ، أو بسبب كثرة الكتابة ، أو تتعرض له ربة المنزل أثناء تقطيع الخضراوات والطهى وغير ذلك من المسببات الكثيرة .

يعتمد هذا التمرين على مجرد تدوير العنق من جهة لأخرى فى حركة دائرية بحيث لا تهمل أية مسافة صغيرة .. وذلك على النحو التالى :



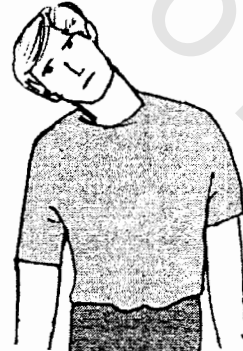
١ – ابدأ هذا التمرين باتخاذ

هذا الوضع : افرد ظهرك ..

وأسقط رأسك لأسفل

واستند بذقنك على صدرك

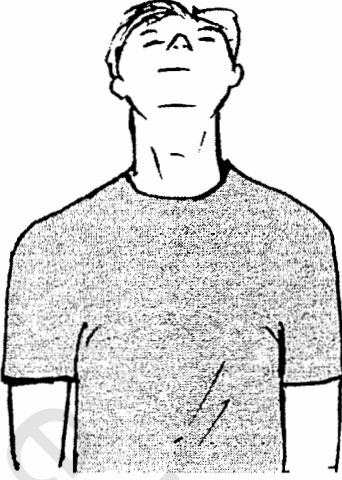
. تنفس بصورة عادية .



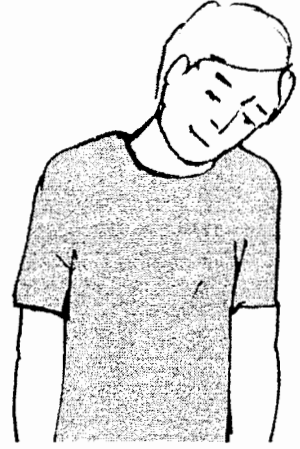
٢ – ارفع رأسك تدريجياً وبطء لأعلى ثم استدر

به للجانب الأيمن واحرص على جعل أذنك

على أقرب مسافة من الكتف اليمنى .



٣- استمر في تدوير الرأس
للخلف .. وأثناء ذلك لا
تقبض بقوة عضلات
العنق والزور وإنما اجعلها
مرتخية نوعاً ما .



٤- استمر في الاستدارة برأسك حتى تصل
بها إلى الكتف اليسرى وكن حريصاً على
إنزال الكتفين لأسفل أثناء ذلك حتى
تتمكن من التحرك بحرية .

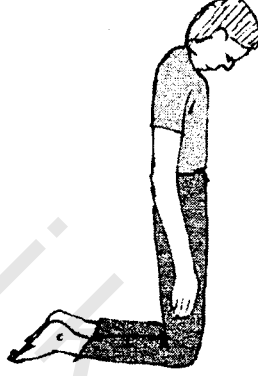


٥- استمر في الاستدارة
برأسك حتى تصل إلى
الوضع الابتدائي .

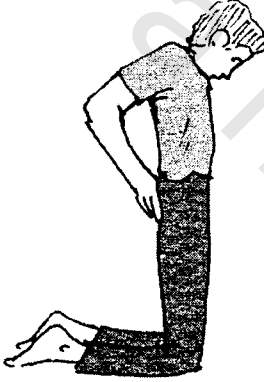
كرر التمرين في الاتجاه المعاكس .

• تمرين الكتفين

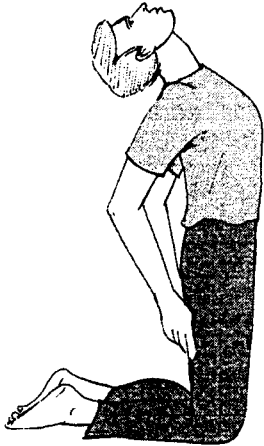
بعدما قمت بتليين عضلات الرأس والعنق من خلال التمرين السابق انتقل الآن إلى هذا التمرين لتليين عضلات الكتفين والظهر . ويمكن عمل هذا التمرين أثناء الوقوف أو أثناء الجلوس .. وذلك على النحو التالي :



١- اتخذ وضع نصف قائم بالجلوس على ركبتيك .. ثم أسقط رأسك لأسفل بحركة بطيئة مع جعل الظهر مفروداً وخذ شهيقاً عميقاً .



٢- ثم ارفع ذراعيك للخلف تدريجياً واستند بيديك على أعلى الردفين .



٣- ثم قم بالزفير ، وادفع رأسك للخلف بحركة بطيئة مع إنزال اليدين على ظهر الفخذين وتوجيه النظر لأعلى .

• تمرين تحيئة الشمس

هذا أحد التمرينات المميزة لليوجا ، وله تأثير منعش ومنشط للجسم عامة حيث يعمل على تدريب مختلف العضلات وزيادة ليونة الحركة .

١- تنفّس بطريقة عادية ..

اجعل نظرك متجهاً للأمام .

احتفظ بالوضع الصحيح

للوقوف .. ضم كفيك

لبعضهما في مواجهة الصدر

مع إنزال الكتفين لأسفل .

٢- خذ شهيقاً عميقاً ..

واخطو بقدمك اليمنى

للجانب وفي نفس الوقت

ارفع ذراعيك للوراء بمحاذاة

الرأس إلى أبعد مسافة ممكنة.

٣- ثم قم بالزفير مع دفع

الجسم في عكس الاتجاه مع

ضم القدمين والارتكاز

باليدين على أسفل الساقين

وجعل الوجه في ملامسة

الركبتين .

٤- خذ شهيقاً عميقاً واسحب

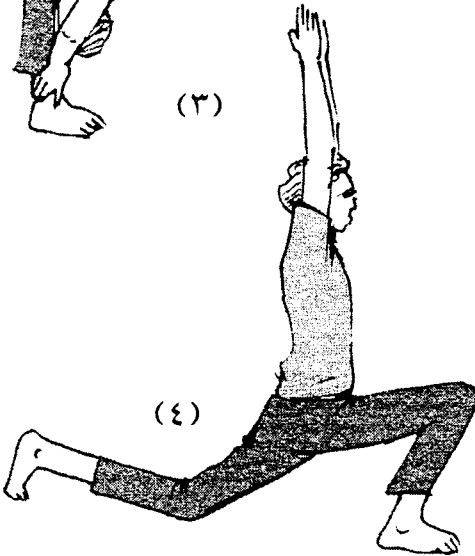
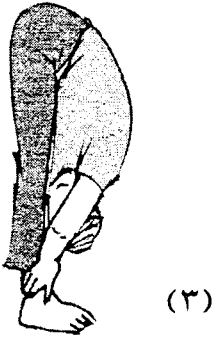
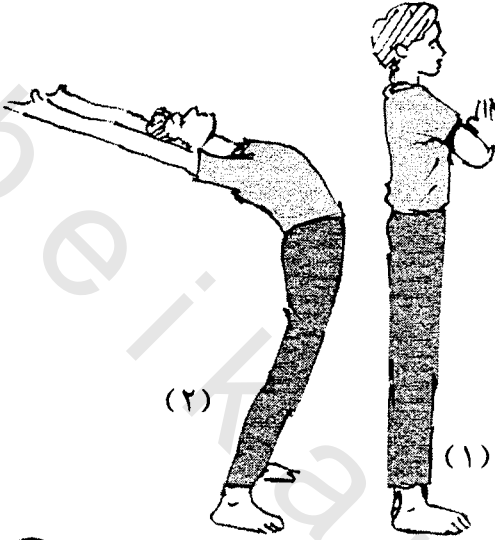
ساقك اليسرى للخلف لأبعد

مسافة ممكنة مع الارتكاز بها

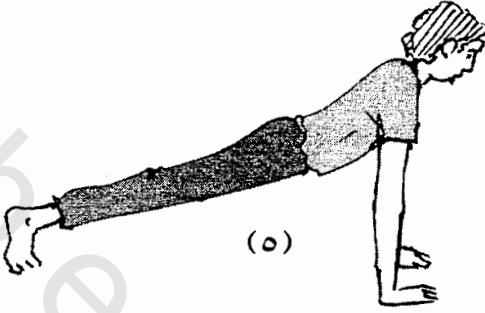
على الركبة وأصابع القدم

المثنية .. وفي نفس الوقت

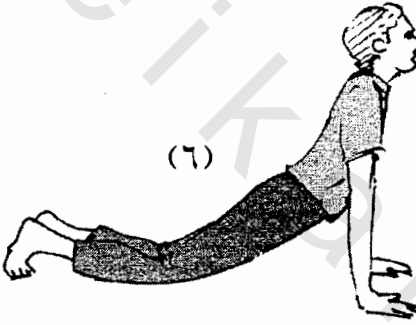
ارتكز على ساقك اليمنى



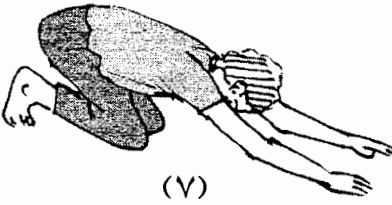
المنثية عند الركبة وذلك مع
رفع الذراعين لأعلى وجعل
الكفين فى مواجهة
بعضهما.



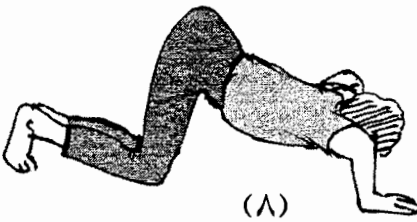
٥- ثم ارتكز على يديك من
الأمام مع دفع الساقين
للخلف والارتكاز بهما على
أصابع القدمين المنثية .



٦- ثم انزل بركبتك تدريجياً
حتى ترتكز بهما على
الأرض مع المحافظة على
استقامة الرأس لأعلى وتوجيه
النظر للأمام .



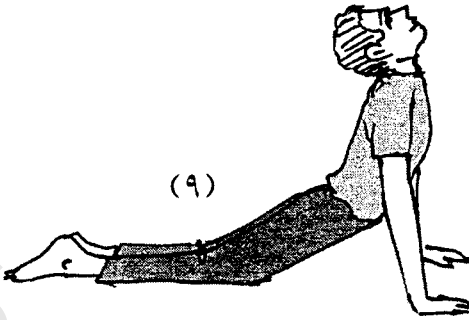
٧- ثم ادفع الردفين للخلف
حتى ترتكز بهما على أسفل
الساقين مع تمديد الذراعين
للأمام .



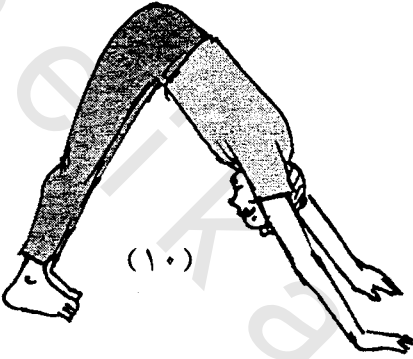
٨- ثم ارفع المقعدة لأعلى مع
الارتكاز من الخلف على
الركبتين .. ومن الأمام على
اليدين مع ثنى الذراعين ومع
ملامسة الأرض بالذقن .

لاحظ أن هذا الوضع شبيهه
بجسم الثعبان .

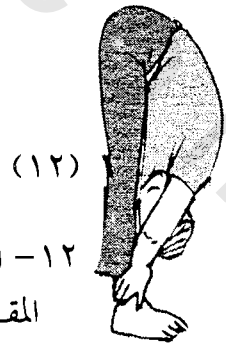
٩- ثم خذ شهيقاً عميقاً مع رفع الجسم لأعلى وفرد الذراعين وتوجيه النظر لأعلى .



١٠- ثم اطردها هواء الزفير بقوة وأثناء ذلك ارفع المقعدة لأعلى مع فرد الساقين وضم القدمين والارتكاز على اليدين بذراعين مفرودتين مع جعل الرأس في محاذاتهما .



١١- ثم خذ شهيقاً عميقاً وتقدم بساقلك اليسرى للأمام ودفع الساق اليمنى للخلف مع رفع الذراعين لأعلى مع ضم اليدين .. وتنفس بطريقة عادية.



١٢- اطردها هواء الزفير بقوة وعد للوضع السابق رقم (٣) بدفع المقعدة لأعلى وفرد الساقين تماماً وضم القدمين مع الارتكاز باليدين على جانبي أسفل الساقين .

١٣- خذ شهيقاً عميقاً واخطو

إلى الجانب بقدمك اليسرى
ثم افرد جسمك للخلف مع
فرد الذراعين تماماً للوراء
وتوجيه النظر لأعلى ..
وكأنك تقوم بتحية الشمس .

١٤- قم بالزفير ، واتخذ الوضع
الابتدائي (رقم ١) .

كرر هذا التمرين مرة أخرى ،
ولكن مع دفع الساق الأخرى
للخلف في التمرين رقم (٤)
ورقم (١١) .

• تمرين القفز

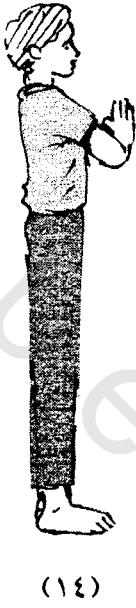
تمارين القفز عموماً قد تكون صعبة الأداء نوعاً ما لكنها
تمارين منشطة بدرجة كبيرة .. فبعد أدائها ينتابك إحساس
بالحيوية والشباب .

ومن الضروري في هذه التمارين أن تلتزم بطريقة التنفس
الصحيحة .

وهذا نموذج لأحد هذه التمارين .

١- اتخذ وضع الوقوف الثاني - الذي شرحناه - مع جعل
الكفين في مواجهة بعضهما والتنفس بطريقة عادية .

(١)



(١٤)



(١٣)



٢- ثم قم بالزفير وأثناء ذلك اثن ركبتيك مع دفع الذراعين للأمام استعداداً للقفز .



٣- ثم خذ شهيقاً عميقاً واقفز لأعلى مسافة ممكنة مع ضم القدمين ودفع الذراعين للخلف .

كرر القفز بمعدل ٦ - ١٢ مرة.

• التمديد الجانبي

هذا يعد من التمارين الفعالة لتليين عضلات الجسم .. ويفيد في مقاومة اللماجو ومتاعب عضلات الظهر . وهو من التمارين المنشطة للجسم ولذا يمكن القيام به استعداداً للقيام بتمارين أخرى تحتاج لمزيد من المرونة العضلية .

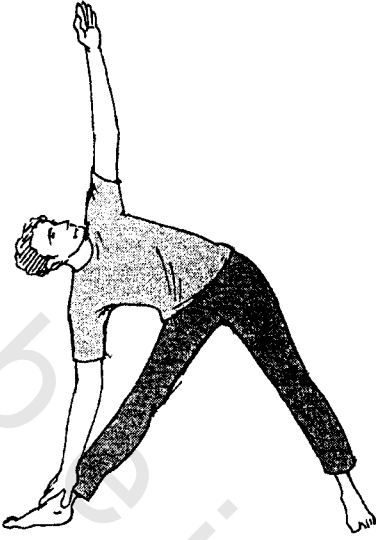


١- اتخذ وضع الوقوف مع جعل القدمين متباعدتين بمسافة متر تقريباً .. ومدد الذراعين على الجانبين في مستوى الكتفين مع توجيه كفي اليدين لأسفل . تنفّس بطريقة عادية .

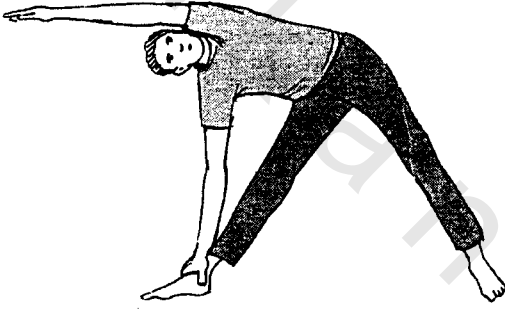


٢- وجّه قدمك اليسرى للدخول قليلاً واليمنى للخارج بحيث تضع بينهما زاوية قائمة .. خذ شهيقاً ومدد جسمك جهة اليمين مع المحافظة على استقامة الظهر وتجنب الميل للأمام . تنفّس بطريقة عادية واحتفظ بهذا الوضع لمدة ٥ ثوان .

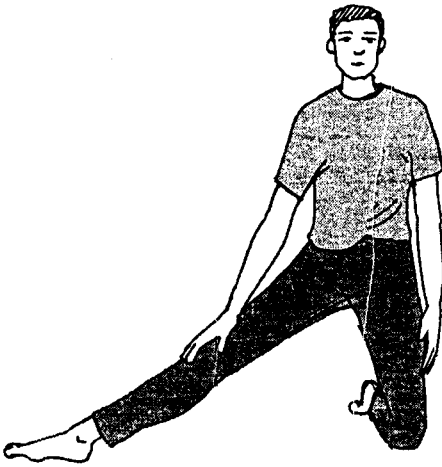
٣- .. ثم استمر في الانحناء على الجانب الأيمن حتى تركز بيدك على القدم اليمنى مع فرد الذراع اليمنى لأعلى لتصنع خطاً مستقيماً مع الذراع الأخرى ومع توجيه كف اليد للأمام . احتفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ ثوان .



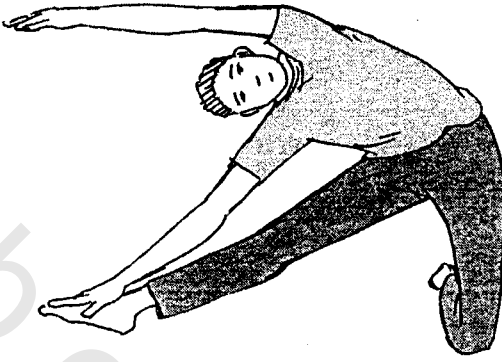
٤- ثم اجذب الذراع المفرودة إلى الجانب الأيمن في مستوى أفقى مع تدوير الوجه للأمام . احتفظ بهذا الوضع لمدة ٥ ثوان .



٥- عُدْ مرة أخرى للوضع الابتدائي (رقم ١) ثم ضم ذراعيك على الجانبين بمحاذاة الجسم وانزل بركبتك اليسرى للارتكاز بها على الأرض مع فرد الساق الأخرى على الجانب وتوجيه أصابعها لأعلى .

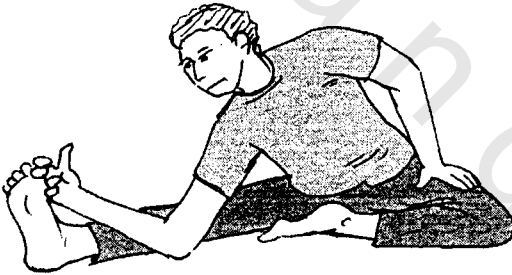


٦- خذ شهيقاً عميقاً ومدد



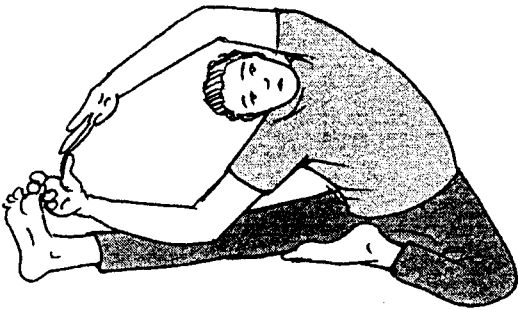
جسمك على الجانب الأيمن
لأبعد مسافة ممكنة بحيث
تتمكن من الارتكاز باليد
اليمنى على ظهر القدم
اليمنى مع جعل الذراع
اليسرى موازية للأرض ومع
توجيه الوجه للأمام . قم
بالزفير .. ثم تنفّس بطريقة
عادية مع الاحتفاظ بهذا
الوضع لمدة ٥ ثوان .

٧- والآن اجلس على الأرض



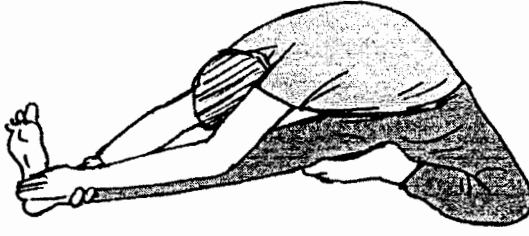
مع ثني الساق اليسرى
وتمديد الساق اليمنى للجانب
وجعل القدم اليمنى فى
ملامسة الفخذ اليسرى من
الداخل . قم فى هذا الوضع
بثني أخمص القدم اليمنى
بأصابع اليد اليمنى مع ثني
كوع اليد والارتكاز به على
الأرض .

٨- ثم خذ شهيقاً عميقاً وارفع



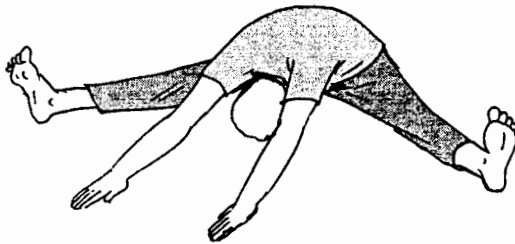
ذراعك اليمنى فوق الرأس
محاولاً ملامسة أصابع نفس
اليد بإبهام اليد الأخرى
الممسكة بالقدم . واحتفظ
بهذا الوضع لمدة ٥ ثوان .

٩- ثم قُم بالزفير مع تدوير الجسم للداخل بحيث تركز بجبهتك على ركبة الساق اليمنى المفرودة مع الإمساك بقدم نفس الساق باليدين ، واحدة تمسك بأعلى القدم والأخرى تمسك حول القدم.



١٠- ارفع رأسك تدريجياً ووجه جسمك للأمام .. وافرد ساقيك على الجانبين لأقصى مسافة ممكنة .. خذ شهيقاً عميقاً ، وأثناء الزفير قم بملامسة جانبي القدمين من الداخل بكفى اليدين مع المحافظة على الساقين مفرودتين . احتفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ ثوان .

١١- قم الآن بثني جسمك للأمام حتى تستند بجبهتك على الأرض في وضع استرخاء مع مد الذراعين للأمام بمحاذاة الرأس ، ومع توجيه أصابع القدمين لأعلى .



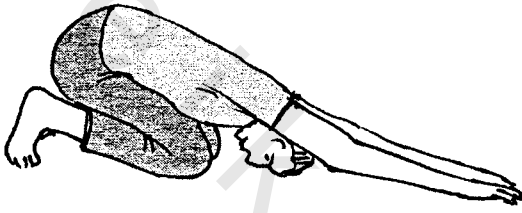
احتفظ بهذا الوضع لمدة ١٥ ثانية .

كرر التمرين على الجانب الآخر للجسم .

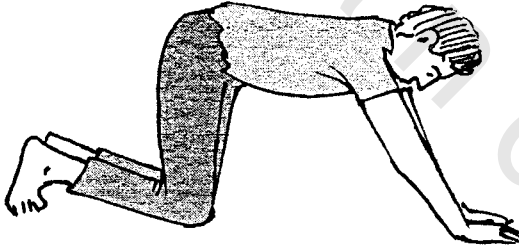
• وضع الكلب

قلنا إن بعض تمرينات وأوضاع اليوجا مأخوذة من حركات بعض الحيوانات، وهذا التمرين مثال لذلك .

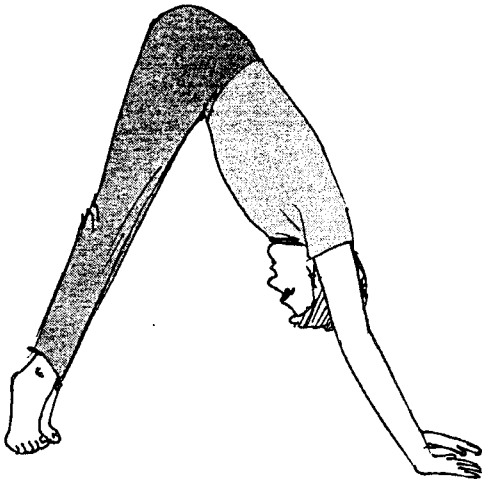
يعتمد هذا التمرين على تمديد الجسم بدرجة كافية من خلال حركات أشبه بحركات وأوضاع الكلب . وهو ينشط الدورة الدموية ويساعد على تهدئة الجهاز العصبي ؛ ولذا فإنه يفيد في حالات الشعور بالإجهاد والتوتر . ويراعى أثناء القيام به الالتزام بالتنفس العميق .



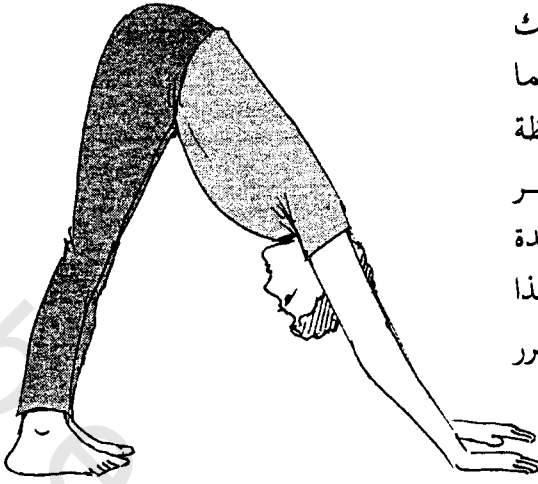
١ - ابدأ التمرين باتخاذ وضع السجود ، أى بالارتكاز على الركبتين وجعل الجبهة في ملامسة الأرض ولكن مع مد الذراعين للأمام والارتكاز بهما على كفى اليدين .



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



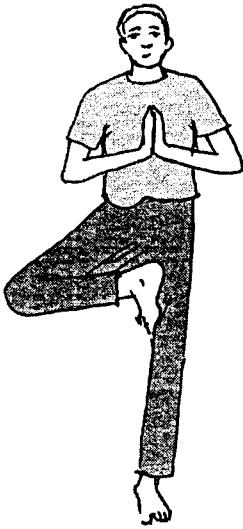
٣ - ثم خذ شهيقاً عميقاً وارفع المقعدة لأعلى . مع الارتكاز على أصابع القدمين من الخلف وعلى كفى اليدين من الأمام واجعل رأسك أثناء ذلك بمحاذاة الذراعين المفردتين تماماً . احتفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ ثوان .



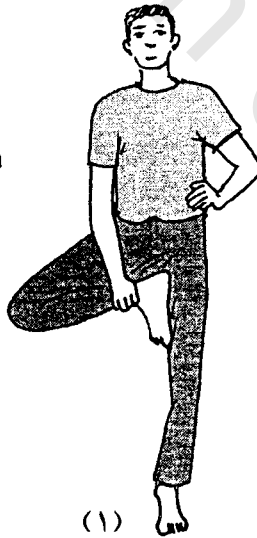
٤- ثم انزل تدريجياً بقدميك على الأرض حتى ترتكز بهما تماماً مع استمرار المحافظة على استقامة الظهر والذراعين. تنفّس بعمق لمدة ٣٠ - ٦٠ ثانية في هذا الوضع ثم استرخ .. كرر التمرين عدة مرات .

• وضع الشجرة

هذا التمرين يمثل تدريباً للعقل على التركيز في وضع معين غير مألوف للجسم يكون بالوقوف على قدم واحدة . كما أنه يمثل تحدياً لقدرك على حفظ التوازن بتوزيع ثقل الجسم على القدم المفردة والأخرى المثنية .



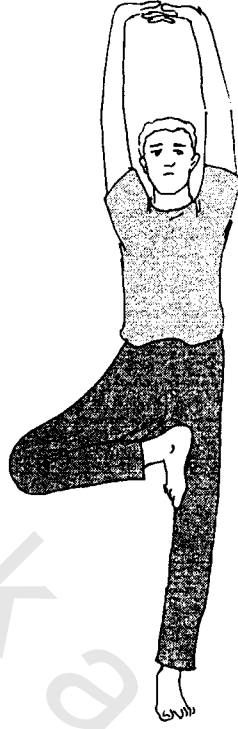
(٢)



(١)

١- اتخذ وضع الوقوف .. ارفع ساقك اليمنى وارتكز بالقدم على الجزء الداخلي لفخذ الساق الأخرى ، وحاول الاحتفاظ بتوازنك بإمساك القدم المرفوعة من أعلى باليد اليمنى ووضع اليد اليسرى على الجنب .

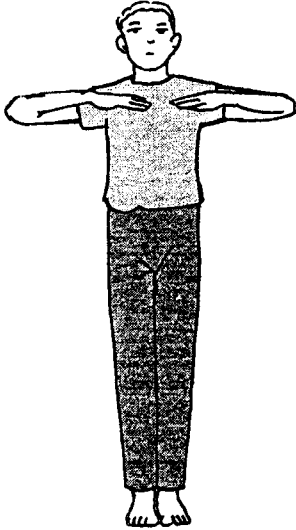
٢- ثم ارفع يديك ببطء وضم كفي اليدين أمام الصدر مع توجيه النظر للأمام واستمرار تثبيت القدم اليمنى على الأرض جيداً حتى تستطيع الاحتفاظ بتوازنك . حاول الاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ٥ ثوان .



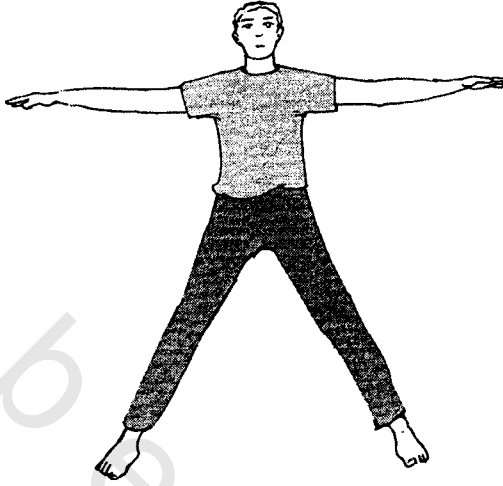
٣- عليك الآن أن تواجه مزيداً من التحدى بالاحتفاظ بتوازنك مع رفع الذراعين لأعلى وشبك أصابع اليدين فوق الرأس . حاول أن تستشعر في هذا الوضع مرور الطاقة بجسمك من القدم الثابتة على الأرض والقدم الأخرى الثابتة على الفخذ إلى الظهر ومنه إلى الذراعين . كرر هذا التمرين على الجانب الآخر من الجسم .

• وضع المقاتل

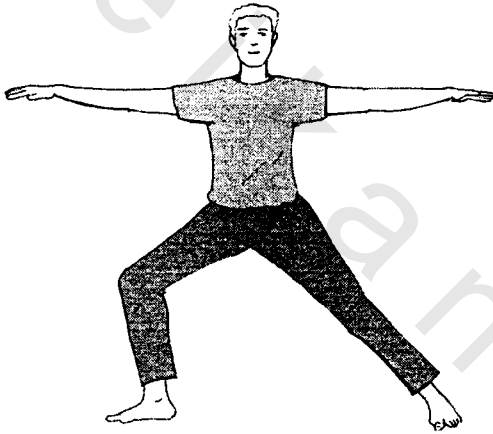
يهدف هذا الوضع إلى اتخاذ موقف عقلي إيجابي وهو ما يستشعره اللاعب باتخاذ هذا الوضع ، وأيضاً إلى تحقيقه للسيطرة المتوازنة على الجسم . ومن الضروري في هذا التدريب أن تنفذه بدقة ، فيجب أن تتخذ الذراعان والقدمان نفس الأوضاع المذكورة وأن يتخذ الظهر وضعاً مستقيماً مع فتح الصدر من الأمام .



١- اتخذ وضع الوقوف مع ضم القدمين وثنى الركبتين بدرجة بسيطة كأنك تنوى القفز ثم اثن ذراعيك أمام الصدر بحيث تتقابل أصابعهما .



٢- قم الآن بقفزة خفيفة وافرد ساقيك بحيث تكون المسافة بين القدمين حوالى ١ ١/٢ متر مع جعل أصابع القدمين متجهة للأمام ، وافرد ذراعيك على الجانبين فى مستوى الكتفين .

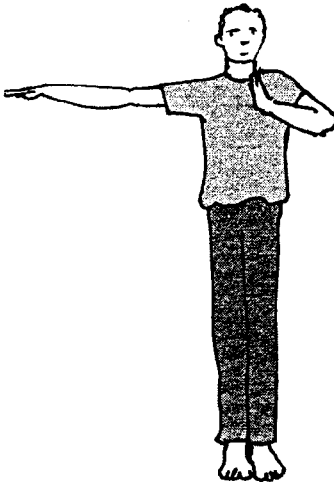


٣- والآن أدر ساقك اليمنى إلى نفس الجانب واثني ركبتك مع استمرار الاحتفاظ بالذراعين مفرودتين وتوجيه الجسم للأمام وبحيث تصنع الساق المفرودة مع الأخرى المثنية زاوية مقدارها ٩٠° .

كرر التمرين على الجانب الآخر .

• وضع النسر

يهدف هذا التمرين إلى زيادة قدرة العقل على التركيز فى تفاصيل الأشياء من خلال اتخاذ الجسم لوضع غير مألوف أشبه بالنسر يتحدى قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتوازنه وبتركيزه فى نفس الوقت . كما أنه يساعد على تقوية عضلات الذراعين والساقين وزيادة مرونتها الحركية .

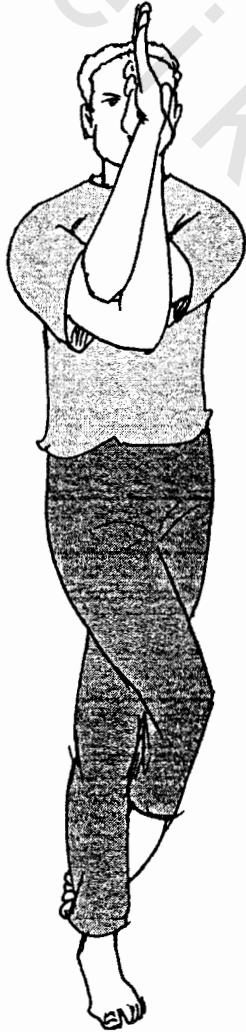


١- اتخذ وضع الوقوف وافرد الذراع اليمنى فى مستوى الكتف واجعل اليد اليسرى فى وضع قائم بمحاذاة الأنف .

اجعل تركيزك ينصرف إلى تأمل
نقطة محددة أمامك . تنفّس
بطريقة عادية.



٢- اثن ركبتيك ثنية خفيفة ولف
الساق اليمنى حول الساق
اليسرى ولف كذلك قدم نفس
الساق حول كاحل اليسرى .

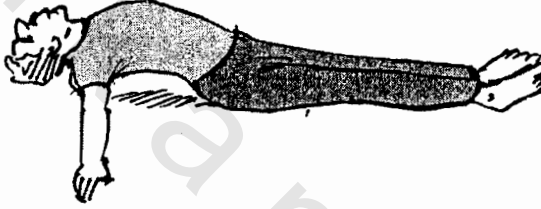


٣- والآن ضع ذراعك اليمنى
أسفل اليسرى مع ثنيهما عند
الكواع ومع إنزال الكتفين قليلاً
وقم بلف اليد اليمنى حول اليد
اليسرى بحيث تكون اليدين في
مواجهة الأنف . واضغط بأصابع
اليد اليمنى على كف اليد
اليسرى . احتفظ بهذا الوضع
لأطول مدة ممكنة . كرر التمرين
على الجانب الآخر .

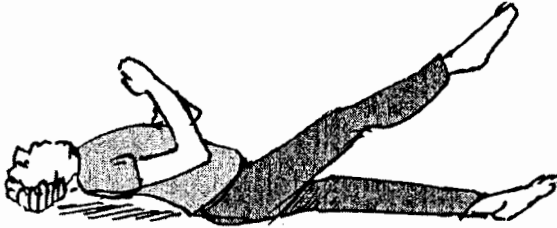
• وضع السمكة

هذا التمرين الذى تتخذ من خلاله أوضاعاً شبيهة بالسمكة يهدف إلى تقوية عضلات البطن والساقين وكذلك إلى تحرير التوتر من عضلات العنق والكتفين. كما يحسن من الدورة الدموية بالوجه والبشرة مما يقاوم حدوث التجاعيد والشيخوخة . كما يتميز هذا التمرين بتأثير مقو لعضلات أسفل الظهر وعضلات الصدر ولذا يفيد فى تخفيف حالات الربو والتهاب الشعب الهوائية .

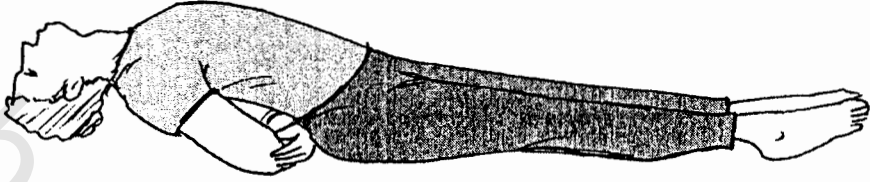
١- ارقد على ظهرك .. وافرد ذراعيك على الجانبين وافرد قدميك وأصابعك إلى الأمام . خذ شهيقاً عميقاً وارفع صدرك لأعلى حتى ترتكز بمؤخرة رأسك على الأرض .. قم بالزفير .. تنفس بطريقة عادية محتفظاً بهذا الوضع لمدة ٣ ثوان .



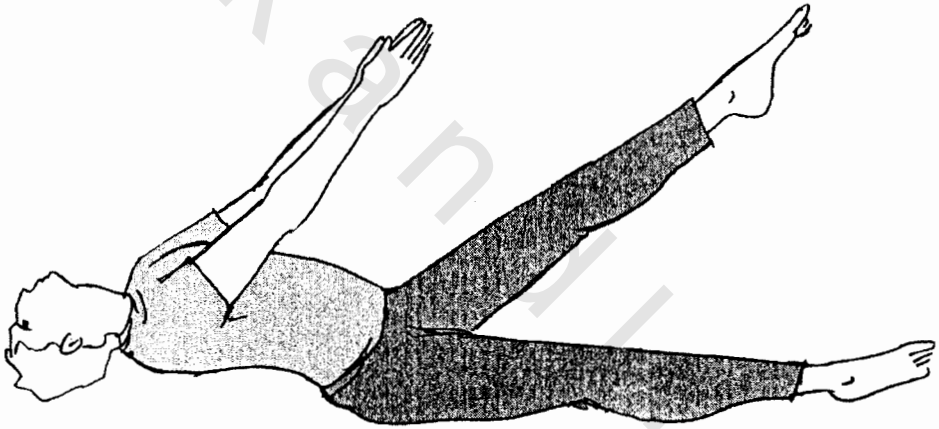
٢- ثم خذ شهيقاً عميقاً وأثناء ذلك ارفع ساقك اليمنى لأعلى بحيث تصنع زاوية مقدارها ٤٥° مع الساق الأخرى ومع ضم كفى اليدين لأعلى تجاه الصدر مع استمرار الارتكاز على الأرض بمؤخرة الرأس . احتفظ بهذا الوضع لمدة ٣ ثوان ثم أنزل ساقك تدريجياً واسترخ .



٣- ثم اخفض ساقك وضع ذراعيك أسفل الظهر بحيث تستند كل يد على كوع الذراع الأخرى .. استمر فى دفع الصدر لأعلى مع المحافظة على توجيه القدمين والأصابع للأمام .



٤- ثم خذ شهيقاً عميقاً وأثناء ذلك ارفع الساق اليسرى لأعلى مع رفع الصدر كذلك وتمديد الذراعين لأعلى فى اتجاه مواز للساق المرفوعة مع ضم الكفين . احتفظ بهذا الوضع لمدة ٥ ثوان .



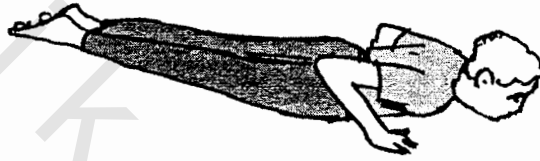
قم بالزفير مع خفض الساق المرفوعة ثم خفض العنق والصدر تدريجياً . احتفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ ثوان . كرر التمرين على الجانب الآخر .

• وضع الكوبرا

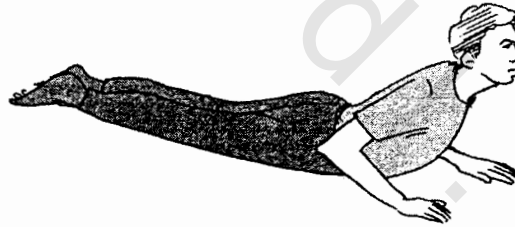
يُركّز هذا التمرين على تدريب وتقوية عضلات أسفل الظهر مما يقاوم المتاعب التي يتعرض لها الظهر من خلال الحياة اليومية .

كما أن وضع الكوبرا يعمل على تقوية المبايض والرحم وزيادة توارد الدم لهم.. كما وجد أن الانتظام على ممارسة تمرين الكوبرا يعمل على تنظيم الدورة الشهرية ، ويساعد أيضاً على زيادة كفاءة الغدة الدرقية والغدة الكظرية .

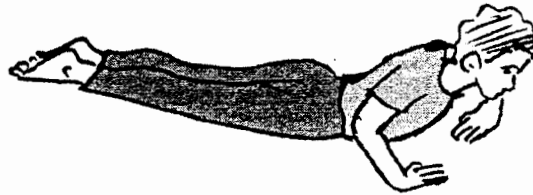
١- ارقد على بطنك مع ثني الذراعين على الجانبين بالقرب من الجسم ، وضم وفرد القدمين ، واجعل الذقن متجهة لأسفل .



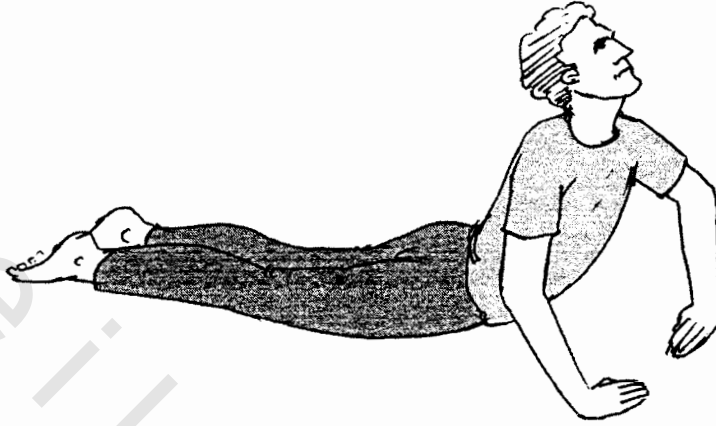
٢- خذ شهيقاً عميقاً وأثناء ذلك ارفع رأسك لأعلى تدريجياً مع استمرار الارتكاز بعضلات الحوض على الأرض . قم بالزفير وتنفس بطريقة عادية واحتفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ ثوان .. وأثناء الزفير اتخذ الوضع الابتدائي مرة أخرى .



٣- بعد اتخاذ الوضع الابتدائي الأول ، مرر يديك للداخل بحيث تكونان متوازيتين للصدر مع توجيه الكوعين للخارج .



٤- خذ شهيقاً عميقاً وأثناء ذلك ادفع يديك تجاه الأرض وارفع رأسك لأعلى تدريجياً ووجه نظرك لأعلى . تنفس بطريقة عادية ، واحتفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ ثوان . وأثناء الزفير اخفض جسمك تدريجياً واسترخ .



- المرحلة الثانية .. تمارين متقدمة وتمرين للمحترفين :

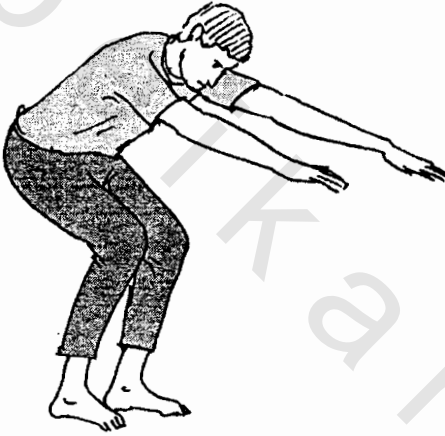
بعدما تدربت من خلال الجزء السابق على عدة نماذج لليوجا التقليدية في صورها البسيطة واكتسبت بالتالي مزيداً من الليونة وخفة الحركة ، نتناول في هذا الجزء مجموعة أكثر تقدماً من تدريبات اليوجا والتي تفرض على اللاعب مزيداً من التحدى لقدراته الجسمية والعقلية . وتتميز هذه التدريبات الأكثر تقدماً بالحركة المعقدة نوعاً ما والتي تعمل على تدفق الطاقة من وضع لآخر ، وتنشط حركة الدم ليصل لمختلف أجزاء الجسم ، وتدريب مختلف العضلات والمفاصل مما يتيح فرصة أكبر لزيادة التركيز العقلي ، وتنقية الجسم ، واكتساب القدرة على التحمل .

ومرة أخرى ، يجب أن تبدأ أولاً بممارسة تمارين الإحماء [التي سبق توضيحها] ، والالتزام بطريقة التنفس الصحيحة ، وحاول أن تحتفظ بأوضاع التمارين لأطول فترة ممكنة .. والآن هيا نبدأ ..

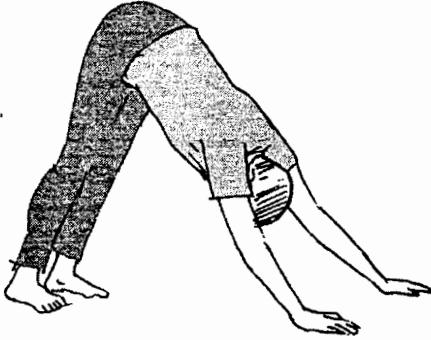
• تمارين الفينيازا

هذه عبارة عن مجموعة من التمرينات المتتالية التي يكتسب خلالها الجسم أوضاعاً مختلفة تتميز بالنشاط وخفة الحركة كما أن لها تأثيراً منشطاً لعضلة القلب .

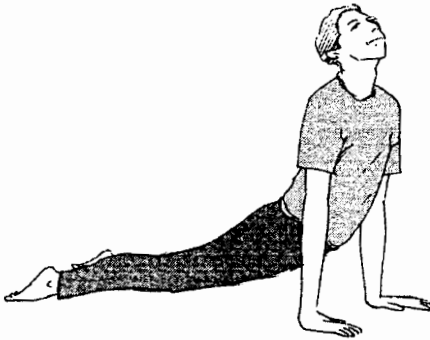
ولا يجب أن تتسرع في القيام بهذه التمارين ، وإنما خذ وقتك الكافي ، والتزم بالوضع الصحيح ، واحرص على التنفس بعمق وانتظام خلال كل وضع تتخذه .



١- ابتداء من وضع الوقوف انزل بالمقعدة لأسفل مع ثني الركبتين .. خذ شهيقاً وافرد ذراعيك للأمام في وضع متواز .



٢- قم بالزفير وانزل بجسمك لأسفل لترتكز بيديك على الأرض مع تمديد الساقين للخلف والحفاظ على استقامة الظهر وبذلك يتخذ جسمك شكل المثلث .. تنفس بطريقة عادية .

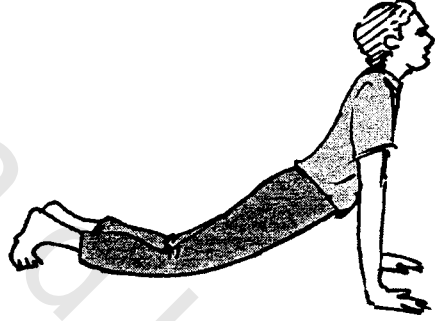


٣- خذ شهيقاً عميقاً وانزل بجسمك تدريجياً تجاه الأرض مع دفع الساقين للوراء والارتكاز على ذراعيك مفرودتين .

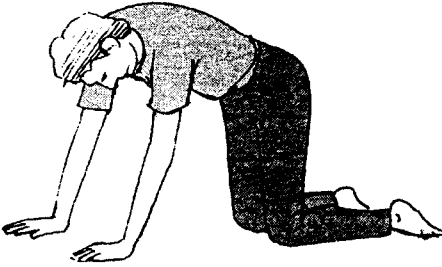
٤- حاول الآن الارتكاز بجسمك على اليد اليمنى مع توجيهها للداخل وفرد الذراع اليسرى لأعلى وجعل الجسم فى خط مستقيم . تنفّس بعمق ، واحتفظ بهذا الوضع لعدة ثوان .



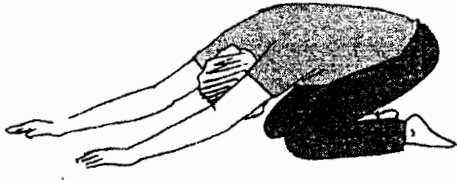
٥- قم بالزفير وأنزل ذراعك المرفوعة مرة أخرى لترتكز بها على الأرض مع جعل الجسم مرفوعاً عن مستوى الأرض والارتكاز على الأصابع المثنية للقدمين . تنفّس بطريقة عادية .



٦- والآن اثن ركبتيك لأسفل وارتكز بهما على الأرض مع استمرار الارتكاز على ذراعين مفرودتين ومع المحافظة على استقامة الظهر . وجه نظرك لأسفل بحيث يكون الرأس على استقامة الظهر .



تنفّس بعمق .



٧- ثم ارجع بمقعديك للخلف مع تمديد الذراعين للأمام وجعل الرأس بمحاذاتهما . تنفّس بعمق .. ثم استرخ في هذا الوضع لبضع دقائق.



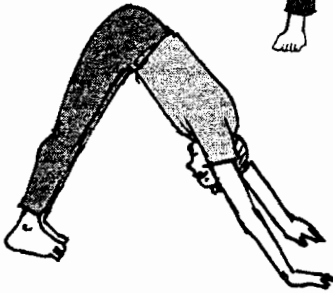
٨- استمر في الارتكاز بيديك على الأرض .. وخذ شهيقاً عميقاً وأثناء ذلك اسحب المقعدة لأعلى واجعل ذقنك يقود هذه الحركة إلى الوراء ولأعلى مع الارتكاز على أصابع القدمين .



٩- قُم بالزفير ، واسحب جسمك لأعلى مع تمديد الساقين على الأرض والارتكاز على ذراعين مفرودتين (مثل وضع الكوبرا) .

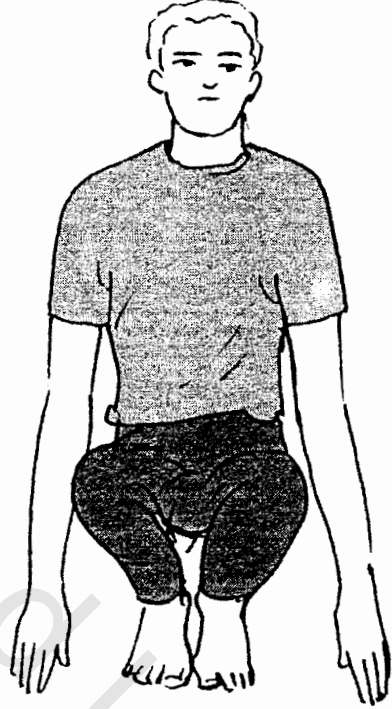


١٠- قُم بالزفير ، ثم ارتكز مرة أخرى على ذراع واحدة (الذراع اليسرى) ، كما في التمرين الرابع . تنفّس بطريقة عادية وحاول الاحتفاظ بتوازنك في هذا الوضع لأطول مدة ممكنة .



١١- قُم بالزفير وأثناء ذلك عُد إلى الوضع رقم (٥) .. ثم قُم بالشهيق وعُد للوضع رقم (٢) . تنفّس بطريقة عادية واحتفظ بهذا الوضع لأطول فترة ممكنة.

١٢- خُذْ شهيقاً عميقاً وأثناء ذلك قم
برفع الساق اليمنى لأعلى حتى
تكون في وضع مستقيم مع الظهر
.. تنفّس بعمق .. ثم كرر التمرين
على الجانب الآخر .



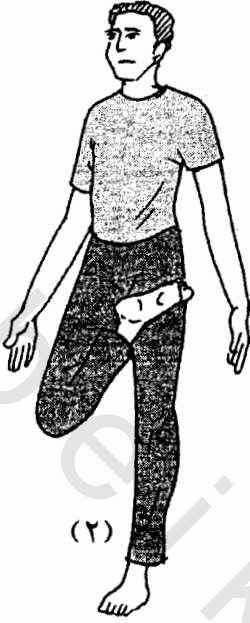
١٣- ارجع بذراعيك للخلف متخذاً وضع
القعود مع ثني الركبتين وفرد الذراعين
والأصابع بمحاذاة الجسم وشد الظهر
لأعلى . احتفظ بهذا الوضع بضع ثوان .
ثم عُد للوضع الابتدائي وكرر هذه
التمارين مرة أخرى .

• وضع زهرة اللوتس

هذا يُعد واحداً من الأوضاع المميزة غير المألوفة التي تتحدى قدرة اللاعب
جسماً وذهنياً إذ عليه أن يحتفظ بتوازنه في هذا الوضع غير المألوف ويحتفظ
أيضاً بتركيزه العقلي أثناء ذلك .

ومن الضروري أن يحرص اللاعب عند أداء هذا التمرين على تثبيت قدمه
بقوة كافية على الأرض أثناء الانتقال من وضع لآخر حتى لا يتعرض للسقوط .

١- اتخذ وضع الوقوف ثم ارفع قدمك اليمنى لأعلى واسندها بيديك من أسفل الساق ومن فوق الأصابع بحيث تكون قريبة إلى الحوض ، مع استمرار الارتكاز بثبات على القدم الأخرى .



٢- ثم افرد ذراعيك على الجانبين مع إنزال القدم المرفوعة لمسافة قصيرة لترتكز على الفخذ اليسرى .



٣- والآن ضم الكفين لبعضهما في مواجهة الصدر لمساعدة العقل على التركيز واحرص أيضاً على إنزال الكتفين قليلاً واسترخاء عضلات الوجه .

٤- والآن لف يدك اليمنى حول الظهر لتلتقط بها القدم المرفوعة مع الميل بالجسم جهة اليمين . تنفس بطريقة عادية واحتفظ بهذا الوضع لبضع دقائق .

٥- ثم حرّر ذراعك الممسكة بالقدم .. وضم الكفين مرة أخرى في مواجهة الصدر كما في الوضع رقم (٣) .

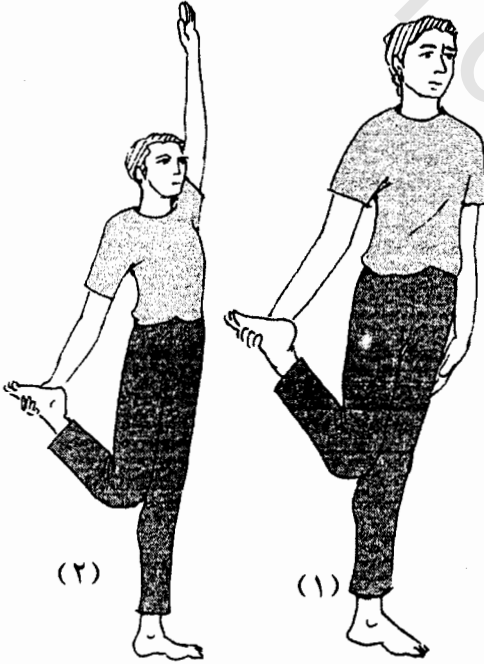
كرر التمرين على الجانب الآخر .



(٥)

وضع القوس (أثناء الوقوف)

في هذا التدريب يتخذ الجسم شكل القوس من خلال تقوس الظهر مما يؤدي لتدفق الطاقة على شكل دائري ، ويعمل على تقوية وليونة الظهر ، كما ينشط الدورة الدموية في اتجاهات مختلفة ، ويقوى من حركات التنفس ، كما أن اتخاذ هذا الوضع يعطى إحساساً بالسمو والاعتزاز بالنفس .



(٢)

(١)

١- اتخذ وضع الوقوف .. ثم ارفع قدمك اليمنى للخلف ولأعلى وامسكها باليد اليمنى من الداخل .

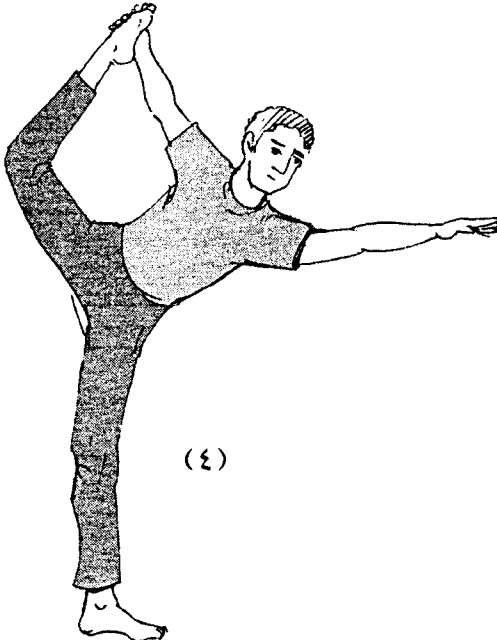
٢- ثم ارفع الذراع اليسرى لأعلى في محاذاة الأذن مع استقامة الرأس والظهر وتوجيه النظر للأمام ومع توجيه كف اليد المرفوعة للأمام .

٣- خذ شهيقاً عميقاً
وأثناء ذلك اجذب
الساق المرفوعة لأعلى
مع الميل بالجسم
والذراع المرفوعة
للأمام . تنفس
بطريقة عادية .



(٣)

٤- استمر في جذب
القدم المرفوعة لأعلى
مع تقويس الساق المرفوعة
والظهر وتمديد الذراع اليسرى
للأمام في اتجاه أفقى [تصور
أن جسمك قابل للمط
والانشاء] .

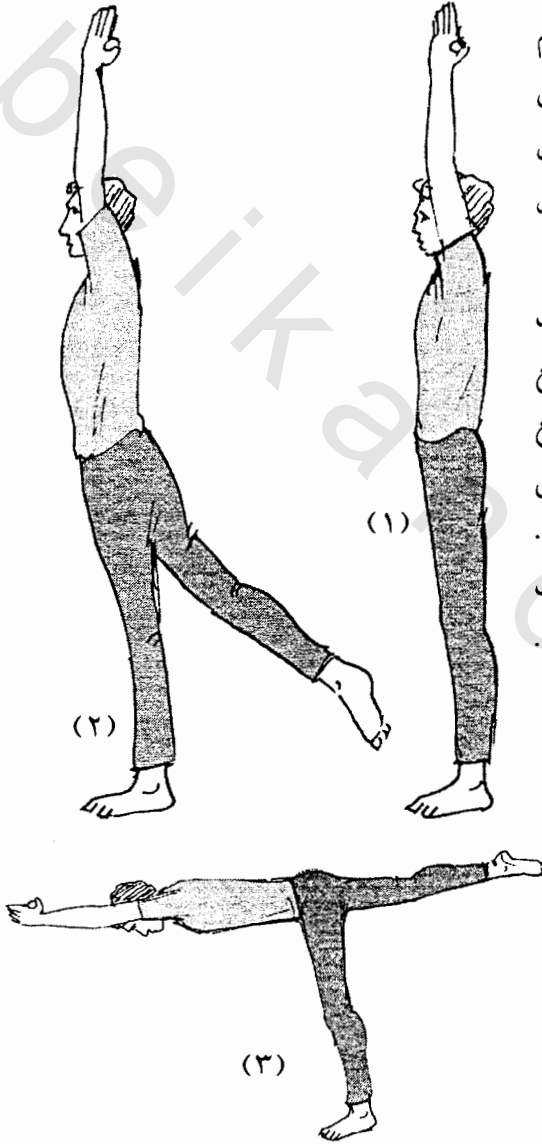


(٤)

كرر التمرينات على الجانب
الآخر من الجسم وحاول
الاحتفاظ بكل وضع لأطول مدة
ممكنة .

• وضع حرف (T)

هذا التمرين يمثل تحدياً كبيراً لقدراتك الجسمية ويزيد فيك القدرة على التحمل والتركيز في وضع حرج غير مألوف . وخلال هذا الوضع يزداد معدل النبض وتزداد سرعة التنفس ، كما أن تكرار هذا التمرين يعمل على تقوية الذراعين والردفين واختزال الدهون بهما .



١- اتخذ وضع الوقوف مع ضم القدمين ورفع الذراعين في محاذاة الأذنين وضم الكفين مع تشابك الإبهامين . تنفس بطريقة عادية .

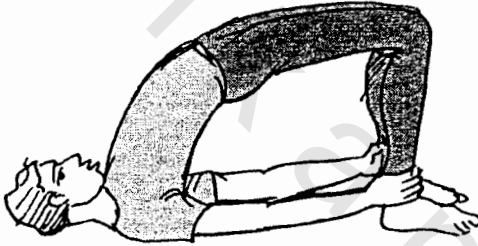
٢- خذ شهيقاً عميقاً وأثناء ذلك افرد ساقك اليمنى للخلف مع فرد القدم وتوجيه الأصابع لأسفل ومع المحافظة على استقامة الظهر والساق الأخرى . وجه نظرك لنقطة محددة أمامك لتساعد نفسك على الاتزان . تنفس بطريقة عادية .

٣- قم بالزفير وأثناء ذلك اخفض ذراعيك وارفع الساق اليمنى لأعلى بحيث تكون الساق في وضع مستقيم مع الذراعين وبذلك يتخذ الجسم شكل الحرف (T) .. تنفس بعمق .. واحتفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ ثوان .

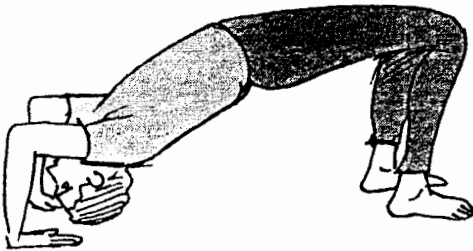
كرر التمرين على الجانب الآخر .

• وضع الطارة

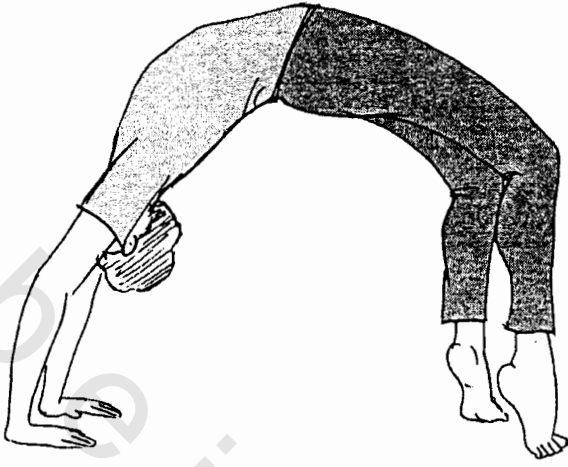
فى هذا التمرين يتخذ جسم اللاعب شكلاً شبيهاً بالطارة [العجلة] بتحقيق انثناء شديد للظهر . ويؤدى التدريب المتكرر على أداء هذا التمرين إلى تقوية عضلات الظهر وزيادة ليونتها فى الحركة .. كما أنه يعمل على تدفق الطاقة فى الخلايا والغدد والأعضاء الداخلية .. والمحافظة على اتخاذ هذا الوضع لمدة طويلة يساعد مع الوقت على زيادة التحمل العضلى وتقوية عضلات الظهر والساقين والذراعين .



١- ارقد على الأرض مع ثنى الركبتين لأعلى وجعل القدمين قريبتين من المقعدة . خذ شهيقاً عميقاً وارفع المقعدة لأعلى مسافة ممكنة مع تثبيت الساقين على الأرض بإمساكهما باليدين من الجانبين . تنفّس بطريقة عادية . احتفظ بهذا الوضع لبضع ثوان ثم عد للوضع الابتدائى .



٢- والآن ، ارفع المقعدة لأعلى مرة أخرى ولكن مع لف الذراعين للخلف والارتكاز باليدين والرأس على الأرض . واستمر فى رفع المقعدة لأعلى بزيادة ضغط الرأس واليدين على الأرض . تنفّس بطريقة عادية واحتفظ بهذا الوضع لمدة ٥ - ١٠ ثوان .



٣- ثم ابدأ فى فرد
الذراعين والارتكاز
على مشطى القدمين
مع استمرار دفع
المقعدة لأعلى وتقوس
الجسم ليتخذ شكلاً
دائرياً أشبه بالطارة .
تنفّس بطريقة عادية
محتفظاً بهذا الوضع
لبضع ثوان .. ثم عد
للوضع السابق بإنزال
الجسم تجاه الأرض
تدرجياً .. ثم استرخ .

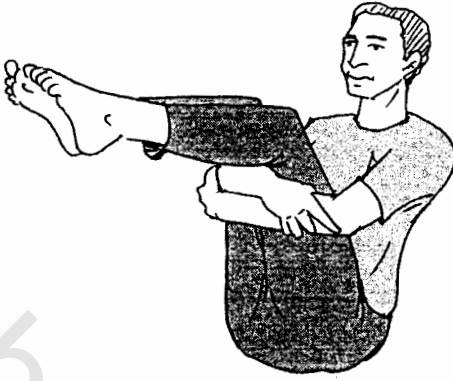
• الارتكاز على المقعدة

هذا تمرين متقدم يتحدى قدرتك على الاتزان بالارتكاز على المقعدة
فحسب، وقد تحتاج للتدريب عليه عدة مرات حتى تنجح فى اتخاذ هذا الوضع
الصعب. ومن الضروري لنجاح اتخاذ هذا الوضع المحافظة على استقامة الظهر
لأن الميل بالظهر للأمام أو للخلف يعرضك للسقوط .. ومن الضروري أن
تحرص كذلك على سحب عضلات البطن للداخل .

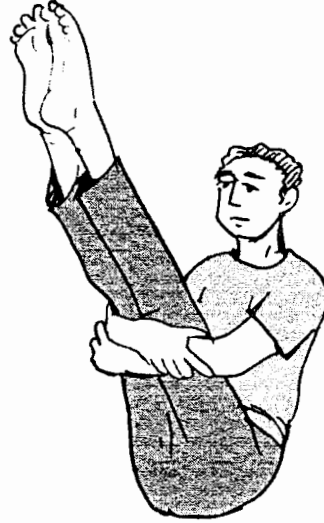


١- اجلس على الأرض مع ثنى
الركبتين لأعلى وضم
القدمين على الأرض مع
تشابك الذراعين أسفل
الركبتين وتمديد الظهر
لأعلى . تنفّس بطريقة عادية .

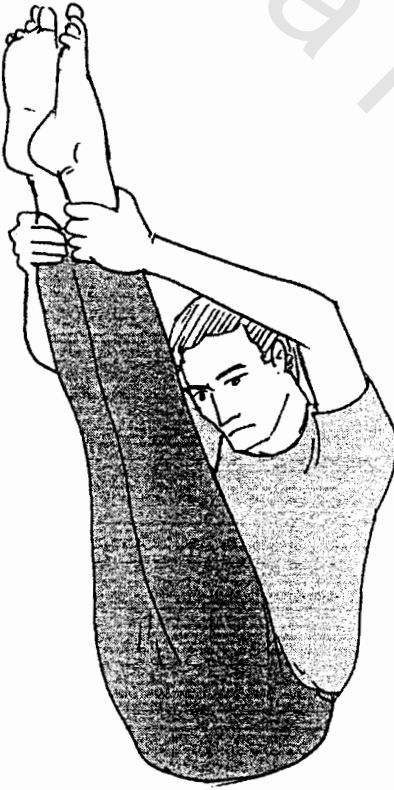
٢- والآن قم برفع ساقيك
لأعلى لعمل زاوية قائمة مع
باقي الجسم .



٣- والآن ارفع ساقيك لأعلى
حتى تنفردان تماماً مع
الارتكاز بهما على الذراعين
المثبتتين . احتفظ بهذا
الوضع لمدة ٥ ثوان .



٤- ثم قم بحركة هادئة تدريجية
بتحرير ذراعيك وتوجيههما
لأعلى ممسكاً بأسفل الساقين
مع توجيه الرأس لأسفل
قليلاً . تنفّس بطريقة عادية .
احتفظ بهذا الوضع لمدة ٥
ثوان .

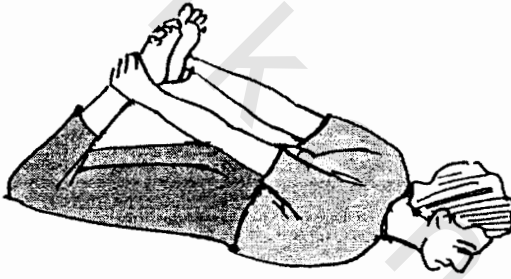


• وضع القوس (أثناء الرقود)

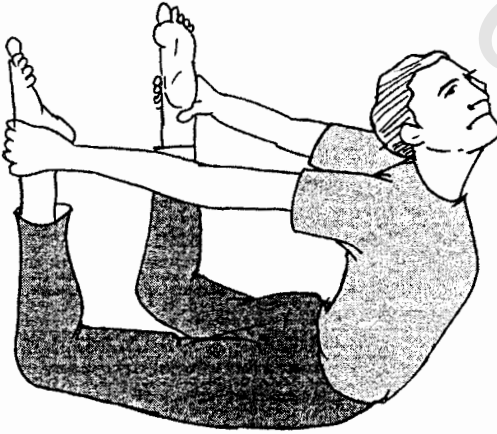
فى هذا التمرين يتقوَّس الجسم أثناء الانبطاح على الأرض ، وليس أثناء الوقوف كما فى الوضع السابق .

يؤدى اتخاذ هذا الوضع لتنشيط الأعضاء الداخلية وتدفق الطاقة إليها ، كما يعمل على تقوية وزيادة ليونة عضلات الظهر والساقين . ويساعد كذلك على مقاومة بعض المتاعب التى تتعلق بالجهاز الهضمى مثل اضطرابات الهضم واضطرابات القولون والإمساك ، كما ينشط الشهية .

كما يساعد هذا التمرين على اختزال دهون البطن ولذا فإنه يفيد خاصة فى حالات الشكوى من سمنة البطن [الكرش] .



١- ارقد على بطنك واثني ساقيك للخلف ثم امسك بهما من منطقة الكاحل . واجعل ذقنك فى ملامسة الأرض . تنفَّس بطريقة عادية .



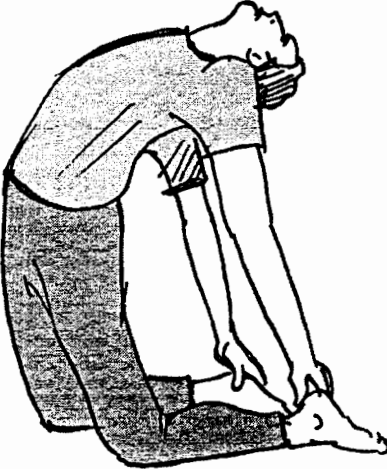
٢- خذ شهيقًا عميقًا ، وأثناء ذلك ارفع جسمك لأعلى بحركة واحدة وذلك بدفع الساقين للوراء وللجانبيين وسحب الصدر والرأس لأعلى بحيث يكون الرأس فى مستوى القدمين المرفوعتين . تنفَّس بعمق . احتفظ بهذا الوضع لأطول فترة ممكنة .

• وضع الجمل

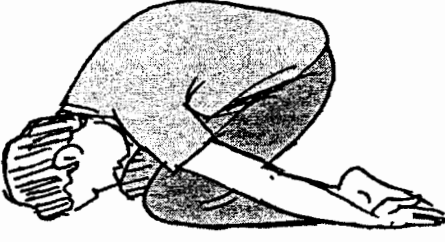
يعمل هذا التمرين على تقوية عضلات الظهر والعمود الفقري ويساعد في التخلص من آلام الظهر وخاصة بمنطقة أسفل الظهر حيث يمدد العضلات ويساعد على تخلصها من التوتر المؤلم . كما أنه يعمل على شد العنق والوجه بدرجة واضحة مما ينشط بهما الدورة الدموية ويحارب ظهور التجاعيد . ومن الضروري أثناء القيام بهذا التمرين العمل على فتح واسترخاء منطقة البطن والصدر وشد الجسم لأعلى بحيث لا يتم الارتكاز تماماً على الفخذين والساقين . كما يجب الالتزام بالتنفس الع



١- ارتكز على الركبتين مع جعل الذراعين متشابكتين خلف الظهر ... خذ شهيقاً عميقاً وأثناء ذلك ادفع بالحوض للأمام مع دفع الرأس للوراء ولأسفل . تنفس بطريقة عادية .



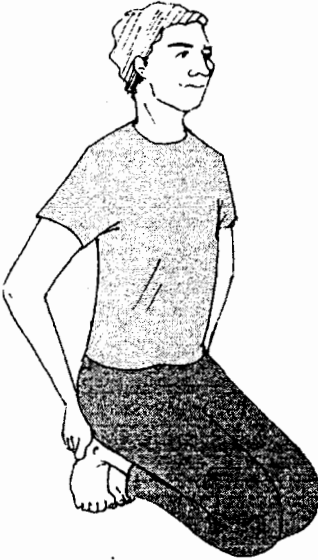
٢- استمر في دفع الحوض للخلف مع فرد الذراعين للوراء ووضع اليدين على كعبي القدمين . واحرص على فتح واسترخاء منطقة الصدر والبطن والعنق وعضلات الوجه . تنفس بطريقة عادية واحتفظ بهذا الوضع لأطول فترة ممكنة .



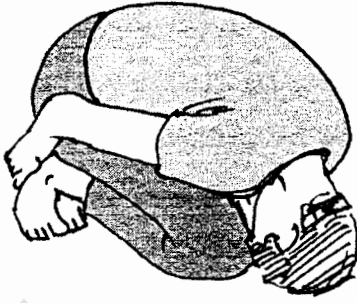
٣- والآن اعكس وضع الجسم
لتحرير عضلات الظهر وذلك
بالانثناء للأمام حتى تلامس
الأرض بالجبهة مع فرد
الذراعين على الجانبين
وتوجيه كفى اليدين لأعلى .
تنفّس بطريقة عادية . كرر
التمرين .

• وضع الأرنب

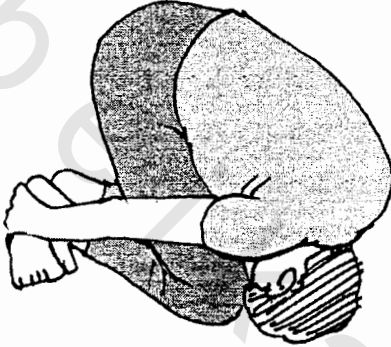
فى هذا الوضع الذى يتخذ خلاله الرأس وضعاً متدنياً يزداد تدفق الدم المحمل
بالأكسجين إلى خلايا المخ فينشطها ويقويها ، كما ينعكس أيضاً هذا التأثير
الإيجابى على الغدة النخامية والغدة الدرقية . ولذا فإن التدريب المتكرر على اتخاذ
هذا الوضع ينشط الوظائف الذهنية ، ويقوى العقل ، وينشط عمليات التمثيل
الغذائى ، ويقوى كذلك من كفاءة الجهاز المناعى . كما يساعد أيضاً على
تهدئة الجهاز العصبى . كما يعمل التدريب على اتخاذ هذا الوضع من ناحية
أخرى على زيادة مرونة الظهر والعمود الفقرى وزيادة توافقه مع الأنشطة
الحركية المختلفة .



١- اجلس على ركبتيين مثنيتين
مع الارتكاز على أصابع
القدمين المثنيتين مع الارتكاز
باليدين على كعبي القدمين
وثنى الكوعين للخلف .
تنفّس بطريقة عادية .



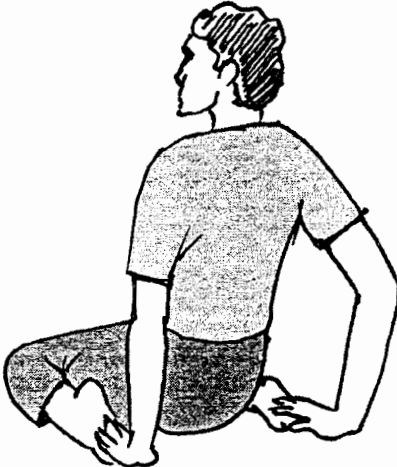
٢- خذ شهيقاً عميقاً وأثناء الزفير اثن رأسك وجسمك تجاه الأرض في وضع السجود مع استمرار الإمساك باليدين لكعبي القدمين ، تنفّس بطريقة عادية .



٣- ادفع رأسك للدخول بين الركبتين المثبتتين حتى تتركز بقمة الرأس على الأرض مع رفع الظهر والمقعدة لأعلى وفرد الذراعين . تنفّس بعمق . احتفظ بهذا الوضع لمدة ٢٠ ثانية ثم كرر التمرين .

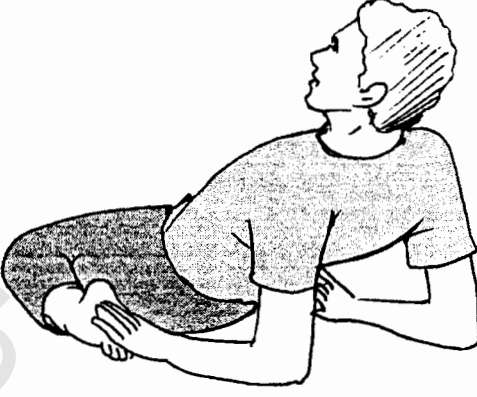
• تمديد الجسم على الأرض

يتميز هذا التمرين بتحقيق درجة تمديد عالية للجسم ولذا لا يفضل للمبتدئين ممارسته إلا بعد اكتساب درجة كافية من اللياقة البدنية . وهو يعمل على تمديد وتمارين كل عضلة من عضلات الفخذين والركبتين والكاحلين وكذلك عضلات الظهر . ويمكن أثناء التمرين وضع وسادة تحت أسفل الظهر في حالة الإحساس بالألم . ومن أهم شروط هذا الوضع الالتزام بالاسترخاء والتنفس بحركات عميقة .

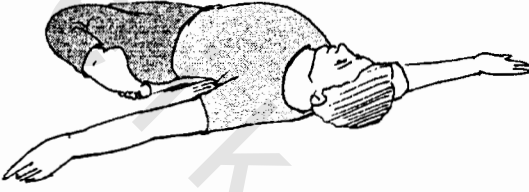


١- اجلس على الأرض مع ثني الركبتين والساقين للخلف وجعل القدمين مفرودتين في محاذاة الحوض .. ثم ضع كفي اليدين على باطن القدمين .

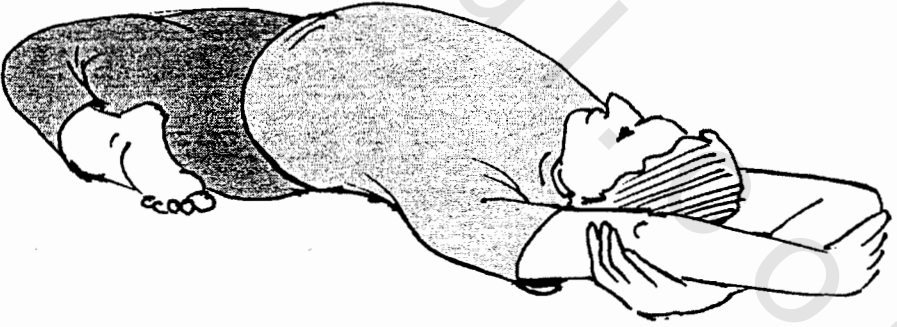
٢- والآن انزل بجسمك تدريجياً
للوراء تجاه الأرض مع
الارتكاز على الكوعين مع
استمرار وضع اليدين على
باطنى القدمين .



٣- ثم انزل بجسمك تماماً تجاه
الأرض ومدد الذراعين على
الجانبين فى مستوى الكتفين
مع توجيه باطنى الكفين
لأسفل ، والتنفس بعمق .



٤- ثم قم بتشبيك ذراعيك حول الرأس مع استمرار التنفس بعمق واسترخاء
الجسم كله فى هذا الوضع مع بث الاسترخاء فى العقل كذلك من خلال
التركيز فى هذا الوضع . حاول الاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ٥ - ١٠ دقائق .





اليوجا كوسيلة للاسترخاء ومقاومة الضغوط النفسية



- مهارة السيطرة على العقل واكتساب الهدوء النفسى :

إن فكرة اليوجا قائمة على تحقيق التوازن أو التكامل للجسم ككل من خلال أنظمة التنفس ، والتمرينات الخفيفة ، والسيطرة العقلية . فهذا التآلف بين العقل و الجسد وحركات التنفس يسفر عن إحساس داخلي بالسكينة والاسترخاء والسلام مع النفس مما يؤثر على طريقة تفكيرنا وتفاعلنا تجاه المواقف المختلفة بشكل إيجابى أكثر هدوءاً وعقلانية . ولذا فإن محترفى ممارسة اليوجا تنخفض عندهم مستويات الغضب ويكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية والمواقف الصعبة .

كما تتميز اليوجا من ناحية أخرى عن غيرها من الرياضات بأنها تتيح مجالاً للتأمل والتبصر بشكل يساعد العقل على التركيز ، وطرق أساليب جديدة للتفكير ، والرؤية الشاملة للحياة والوجود .

ولذا فإن ممارسة اليوجا تعد من أقوى الوسائل لتخفيف الضغوط النفسية وزيادة القدرة على مواجهتها أو التكيف معها .

فاليوجا تدعو العقل إلى الهدوء والسكينة ، وتقضى على التوتر الذى يصيب العضلات عندما ننفعل ونغضب ، وتزيد من كمية الدم المحمل بالأكسجين إلى أعضاء الجسم المختلفة مما يزيد بالتالى من طاقتنا وقدرتنا على الاحتمال . والتمرينات التالية تعد نماذج مفيدة يمكن اللجوء إليها لمساعدتنا على الاسترخاء والهدوء .

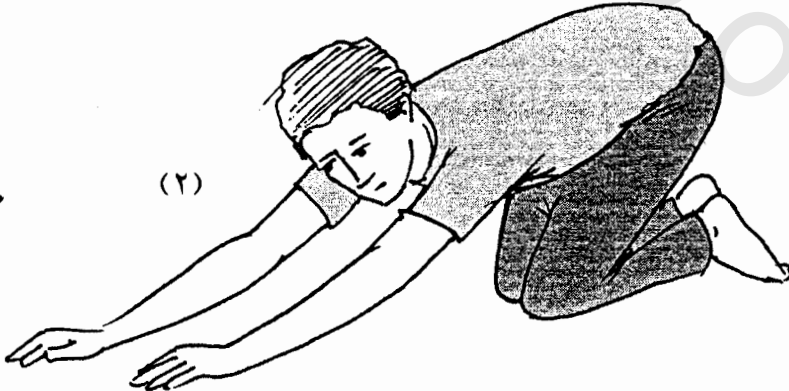
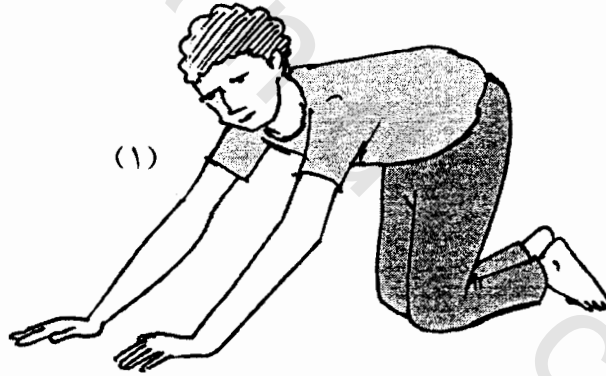
• تمرين القطة

هذا يعد من التمرينات البارزة في اليوجا والمأخوذ عن ملاحظة القطة عندما تمدد جسمها (تمطع) .

فيساعد هذا التمرين في التخلص من كل التوتر والإجهاد الذى لحق بعضلات الظهر والعنق والكتفين ، ويعمل أيضاً على تهدئة المخ والأعصاب .

وإذا كنت تعاني من صداع بسبب التعرض لضغوط نفسية ، فستجد أن وضع الرأس لأسفل من خلال هذا التمرين يساعدك على تخفيف هذا الصداع. كما أن الجمع بين أداء حركات هذا التمرين والتنفس العميق يساعد على استعادة التوازن النفسى المطلوب لمواجهة أعباء الحياة .. مثلما يشعر القط بالانتعاش واكتساب الطاقة بعد تمديد الجسم بهذه الطريقة المميزة .

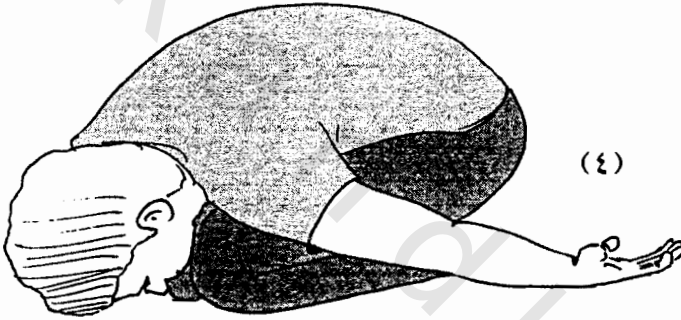
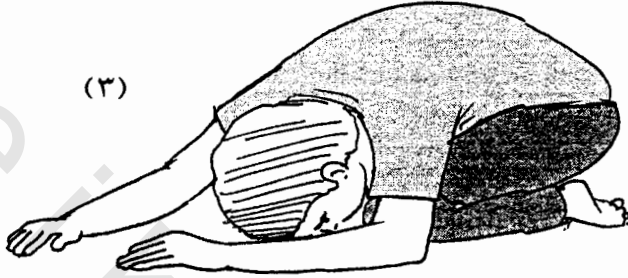
- (١) ارتكز على ركبتيك فوق الأرض مع ضم القدمين وفرد الذراعين للأمام.
- (٢) خذ شهيقاً عميقاً وأثناء ذلك ادفع بالمقعدة للوراء مع زيادة تمديد الذراعين للأمام .



(٣) قُم بالزفير وأثناء ذلك انزل بجسمك لأسفل حتى تتركز بصدرك على الفخذين مع جعل الوجه قريباً من الأرض .

(٤) تنفّس بعمق واسحب ذراعيك إلى الجانبين مع توجيه كفى اليدين لأعلى ، وجعل الجبهة في ملامسة الأرض .

استشعر الاسترخاء في هذا الوضع .



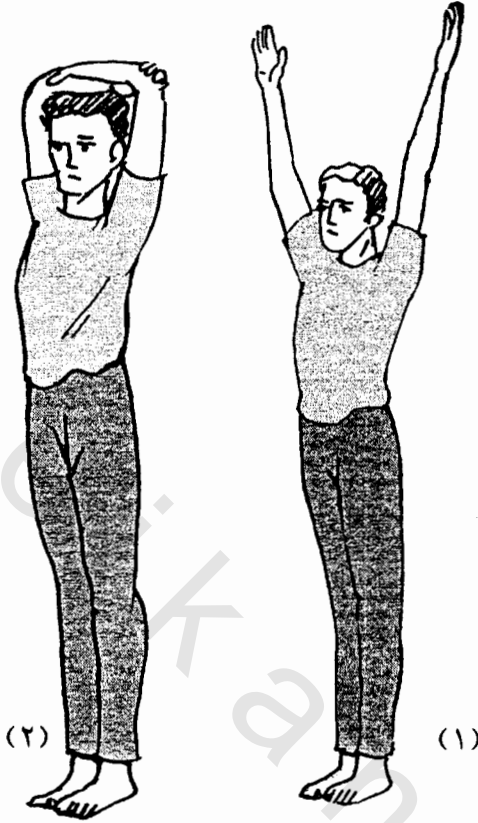
• التخلص من إجهاد العمل

إذا كنت تقضى ساعات طويلة في مجال عملك جالساً على مقعد فأنت بحاجة ضرورية لهذا التمرين .

إن الجلوس لفترة طويلة في مناخ مشحون بالعمل والتركيز يجعلنا نتعرض للإحساس بالملل والصداع ونقص الطاقة . وللتغلب على هذه التأثيرات السلبية ننصح بأداء التمرين التالي عندما تسمح الفرصة بذلك ، يساعد هذا التمرين في تخفيف التوتر العضلي ، وزيادة مستوى الطاقة بالجسم ، واستعادة الهدوء النفسى .

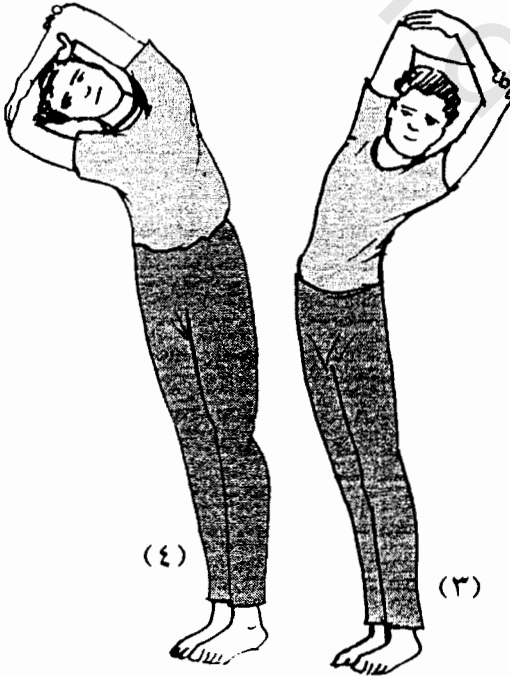
١- اتخذ وضع الوقوف مع ضم القدمين . خذ شهيقاً عميقاً وأثناء ذلك افرد ذراعيك لأعلى مع توجيه كفى اليدين للداخل . قم بالزفير وتنفس بطريقة عادية واحتفظ بهذا الوضع لبضع ثوان .

٢- ثم اثن ذراعيك من الكوعين واجعلهما في وضع متشابك فوق الرأس وخلف الأذنين قليلاً .



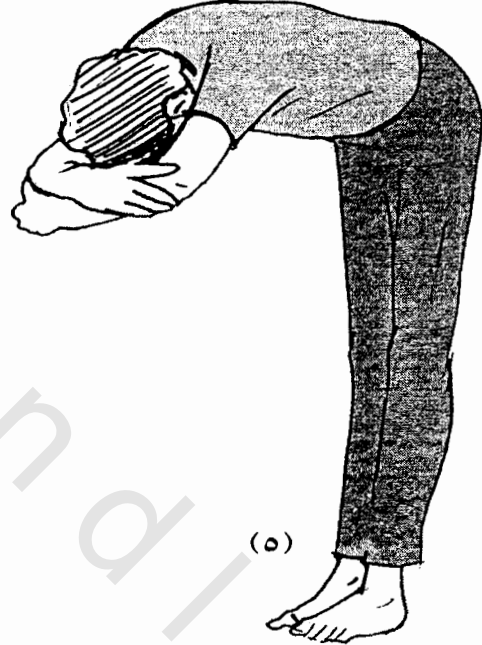
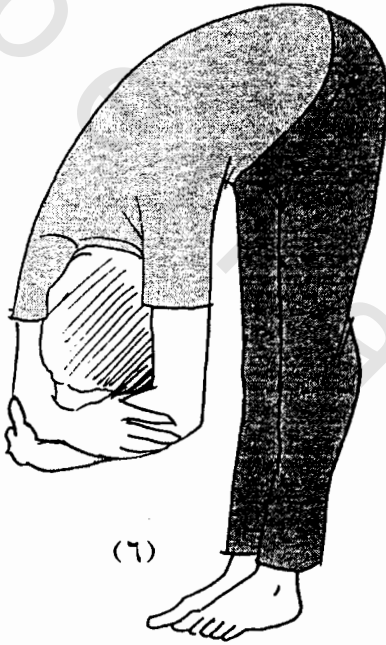
٣- خذ شهيقاً عميقاً وأثناء ذلك اثن جسمك من الخصر للجهة اليسرى . تنفس بطريقة عادية ، واحتفظ بهذا الوضع لبضع ثوان .

٤- خذ شهيقاً عميقاً وعد مرة أخرى إلى المنتصف .. ثم قم بالزفير واثني جسمك للجهة اليمنى .



٥- تنفس بطريقة عادية ثم عد مرة أخرى للمنتصف .. خذ شهيقاً عميقاً وأثناء ذلك مل بجسمك للأمام مع جعل الظهر مستقيماً فى وضع أفقى . تنفس بعمق مع الاحتفاظ بهذا الوضع لبضع ثوان .

٦- ثم استرخ .. ثم استمر فى الميل بجسمك تجاه الأرض حتى يصير رأسك فى مواجهة الركبتين . تنفس بعمق واحتفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ ثوان . خذ شهيقاً عميقاً وعد للوضع الابتدائى . كرر التمرين عدة مرات .

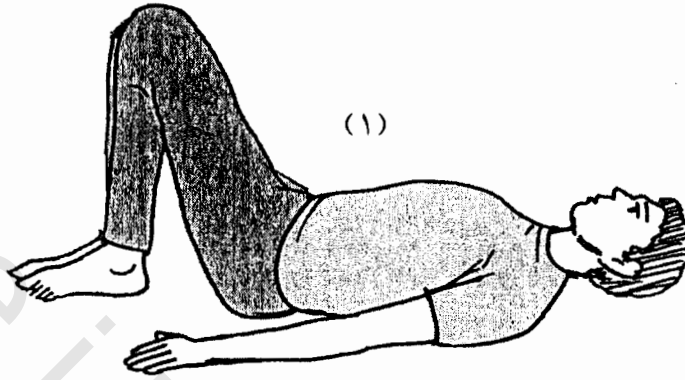


• تمرين الرجل الميت

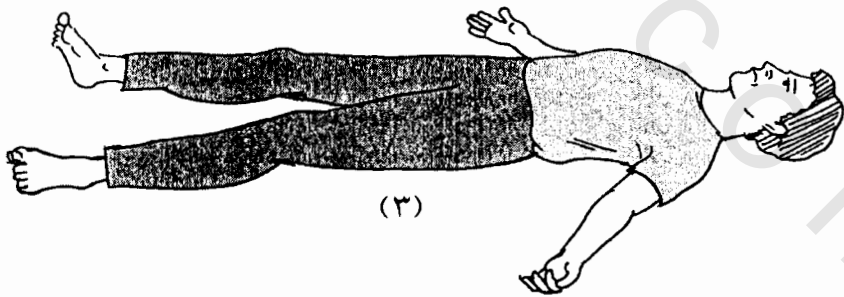
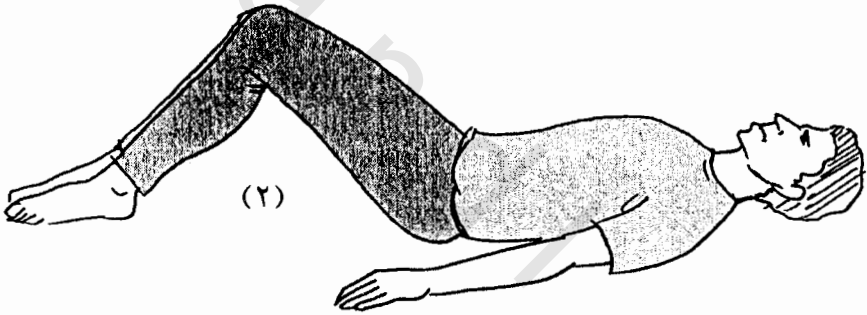
يساعدك هذا التمرين البسيط بدرجة كبيرة على الاسترخاء ، فهو يأخذ «العقل» بعيداً عن المنغصات والأفكار السلبية إلى عالم الهدوء والصفاء .. ويساعد على استرخاء العضلات المشدودة وزيادة طاقة الجسم .

كما يفيد هذا التمرين فى مقاومة مشكلة الأرق . ومن الضروري توفير مكان هادئ لممارسة هذا التمرين .

١- ارقد على ظهرك مع تمديد الذراعين على الجانبين وثني الركبتين وضم القدمين (يمكن وضع وسادة أسفل الرأس) .
تنفّس بعمق وهدوء حتى تستشعر الهدوء والاسترخاء .



٢ و ٣- افرد ركبتك تدريجياً مع تمديد الساقين على الأرض وتوجيه كفي اليدين لأعلى .

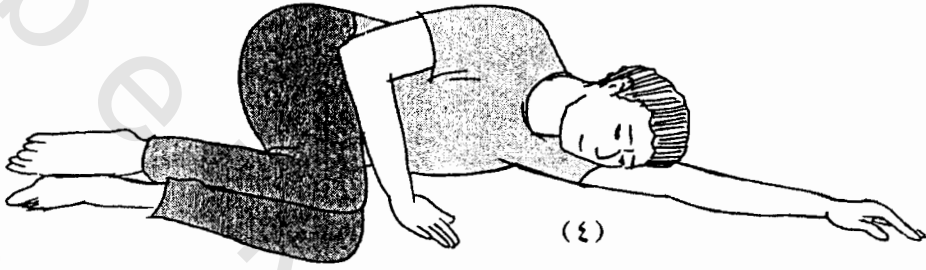


تنفّس بعمق .. واستشعر الاسترخاء يحل بعضلات ومناطق جسمك المختلفة
(الرأس ثم الصدر ثم البطن ثم الساقين ثم الظهر ثم الذراعين ..)

٤- ثم استدر بجسمك للجانب الأيسر ومدد رأسك فوق ذراعك واثن ركبتك.
تنفّس بعمق واستشعر الاسترخاء يحل بمناطق جسمك المختلفة .

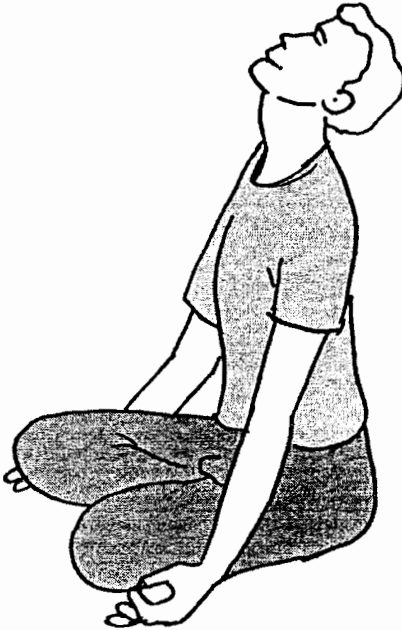
ثم كرر ذلك على الجانب الآخر .

خذ وقتك الكافي للإحساس بالاسترخاء والسكينة .



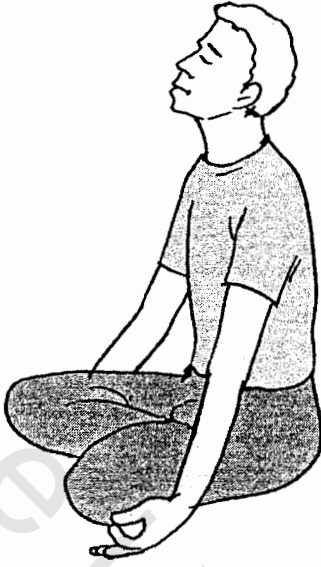
• وضع براناياما

البراناياما كلمة هندية معناها السيطرة على حركات التنفس .. وهو أساس
هذا التمرين التالي .. والذي يلاحظ فيه كذلك تلامس إصبعي الإبهام والسبابة
وهو رمز هندي للحكمة .



١- اجلس على الأرض مع
جعل الظهر مستقيماً
ومدّ العنق لأعلى وإراحة
القدم اليمنى على الفخذ
اليسرى وملامسة الإبهام
بالسبابة .

٢- أغلق عينيك لتهدئة العقل ،
واستشعر الاسترخاء بعضلات
وجهك. تنفّس بهدوء وعمق.



٣- استمر في الشهيق العميق خلال
الأنف وأسقط رأسك لأسفل قليلاً
دون تحريك الظهر .. وافتح فمك
قليلاً على هيئة حرف «O» .



٤- اطرّد هواء الزفير بقوة من
فمك واستمر في إسقاط
رأسك لأسفل تدريجياً
وببطء حتى تستقر الذقن
على الصدر دون أن تبالغ
في انحناء ظهرك .



لاحظ أنه من الأفضل أن تطول مدة الزفير تدريجياً بحيث تصل من ٥ ثوان
إلى ١٠ ثوان . كرر هذا التمرين عدة مرات .

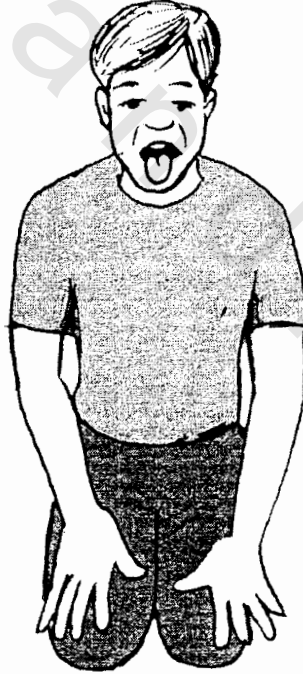
• وضع الأسد

هذا أحد الأوضاع المميزة لليوجا والذي يعمل بدرجة كبيرة على مقاومة توتر عضلات العنق والفكين كما يعد تمريناً مرحاً من ناحية أخرى .

* اتخذ وضع الجلوس على ركبتين مثنيتين مع فرد كفى اليدين على الركبتين .

* خذ شهيقاً عميقاً ، وأثناء القيام بالزفير أخرج لسانك لأبعد مسافة ممكنة . وافتح عينيك تماماً .. واقبض عضلات الوجه والعنق .

* ثم استرخ .. ثم كرر إخراج اللسان ونفس الخطوات السابقة مع كل زفير .



وضع الأسد

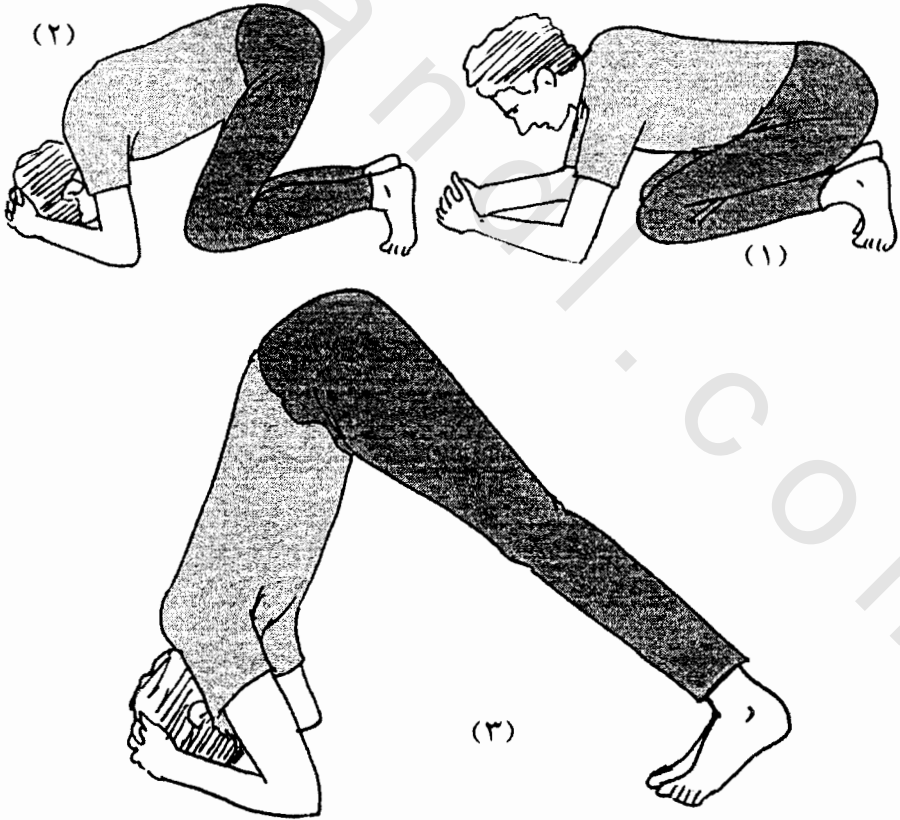
تخفيف حالات الاكتئاب

يمكن أن تشعر ببعض الارتياح النفسى وتحسن حالة الاكتئاب من خلال ممارسة التمرين التالى الذى يعتمد على تثبيت الرأس فى وضع متدنٍ بالنسبة للجسم مما يساعد على تنشيط وصول الدم لخلايا المخ .

١- ارتكز على ركبتيك فوق الأرض مع ثنى أصابع القدمين وتشابك اليدين فى مواجهة الصدر .

٢- أسقط رأسك لأسفل ، كوضع السجود ، مع تشابك اليدين فوق قمة الرأس .

٣- خذ شهيقاً عميقاً وأثناء ذلك افرد ساقيك تماماً مع إنزال الرأس لأسفل والارتكاز على الكوعين .. وبذلك يتخذ الجسم شكلاً مثلثاً مع الأرض .
احتفظ بهذا الوضع لمدة ٥ ثوان .. ثم كرر التمرين .



أوضاع التأمل

التأمل (Meditation) أحد الجوانب الهامة لليوجا والتي يكتسب من خلالها اللاعب مهارة السيطرة على العقل من خلال التركيز على شيء معين وهذا بدوره يعمل على «تنقية» وصفاء واسترخاء العقل . ولذا فإن ممارسة التأمل تعد وسيلة قوية لمقاومة الضغوط النفسية واستعادة التوازن النفسى لمواجهة أعباء الحياة اليومية .

وأغلب أوضاع ممارسة التأمل تكون بالجلوس فى وضع مستقيم مع توجيه النظر لهدف محدد ، والالتزام بطريقة صحيحة للتنفس . كما يراعى اختيار مكان هادئ مناسب لممارسة التأمل . وهناك أربعة أوضاع أساسية للتأمل تشترك جميعها فى وضع الجلوس وتختلف فى طريقة وضع الذراعين والساقين أثناء ذلك .. وهذه تشتمل على ما يلى :

- الوضع الأول (وضع اللوتس) :

حيث تكون الساقان متشابكتين تماماً ، والذراعان مفردتين تماماً مع تلامس الإبهام والسبابة كرمز للحكمة (شكل (١)) .

- الوضع الثانى (وضع نصف اللوتس) :

حيث تكون الساقان نصف متشابكتين ، والذراعان مثنيتين من مفصل الكوع (شكل (٢)) .

- الوضع الثالث :

حيث تكون الساقان متعامدتين ، والذراعان مثنيتين من مفصل الكوع .

- الوضع الرابع :

حيث يكون كاحلا القدمين متلاصقين ، واليدان متطابقتين فى مستوى الصدر .



الوضع الثاني



الوضع الأول



الوضع الرابع



الوضع الثالث

أوضاع التأمل

• شروط أوضاع التأمل :

- * لا بد أن يكون الظهر مفروداً منتصباً من قاعدة العمود الفقري .
- * لا يجب أن يكون هناك توتر عضلي بأي جزء من الجسم .
- * يجب أن يكون اللسان في وضع ثابت بالفم .

- * يجب غلق العينين أثناء التركيز فى فكرة أو صورة معينة (حالة التأمل) .
- * لا يجب انشغال المخ بأى شواغل خارجية .
- * يجب أن ينسحب المتأمل تماماً بكل جوارحه وأفكاره عن العالم الخارجى .

• طرق التأمل :

* طريقة تأمل الشمعة (Candle gazing) :

- هذه هى أسهل طريقة لممارسة التأمل .
- * ضَعْ شمعة مشتعلة فى مستوى الرؤية أو بالتحديد فى مستوى ما بين الحاجبين .
- * تأمل بنظرك الشمعة واللهب من مختلف الجوانب من حيث الحجم واللون إلى آخره .
- * بعد حوالى ٣٠ - ٦٠ ثانية أغلق عينيك ستجد صورة الشمعة واللهب لا تزال فى ذهنك ومرئية أمامك . وعندما يبدأ اللهب فى الاختفاء حثه على الظهور مرة أخرى لتبقى الشمعة مضيئة أمام عينيك المغلقتين (ستكتسب هذه المهارة بتكرار الممارسة) .

وهذا التدريب يساعد عقلك على التركيز والهدوء .
يمكنك بعد التدرب على «تأمل الشمعة» الانتقال للتركيز على فكرة أخرى مهما كانت غريبة مثل وجود عين ثالثة .. استمر فى التركيز على هذه الفكرة وتصور شكل هذه العين .. واحرص أثناء ذلك على التنفس العميق الهادئ .
كرر ممارسة تأمل أفكار أو أشكال أو صور مختلفة .

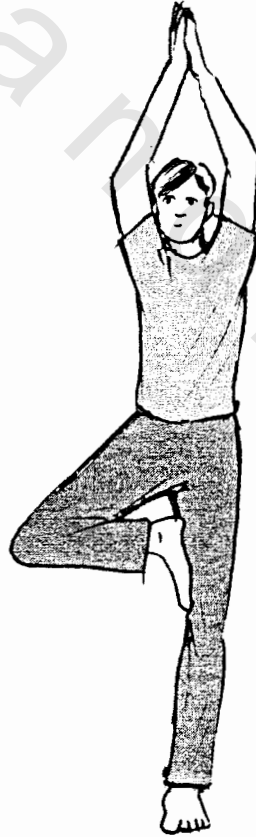
- وضع الشجرة (فركساسانا)

كما يمكن ممارسة التأمل فى وضع الشجرة (الذى سبق توضيحه) والذى يعد من الأوضاع المميزة لليوجا حيث يقف المتأمل على ساق واحدة (الساق اليسرى) مع الارتكاز بالقدم اليمنى على الجانب الداخلى للفخذ اليسرى ومع

ضم كفى اليدين لأعلى فوق مستوى الرأس . لقد وجد أن اتخاذ هذا الوضع المعروف بوضع الشجرة يساعد علي زيادة تركيز العقل .. كما أن التدرب المتكرر على الوقوف بهذه الطريقة يكسب التأمل مهارة السيطرة على اتزان الجسم .

وتكون ممارسة التأمل في هذا الوضع على النحو التالي :
خذ شهيقاً عميقاً .. وأغلق عينيك .. واجعل تركيزك ينصرف لتأمل هذا الوضع نفسه وكيفية السيطرة على اتزان الجسم .. أو يمكنك تأمل وضع شجرة حقيقية نابتة من الأرض محتفظة باتزانها .
وبذلك تكون فكرة اتخاذ هذا الوضع هي الفكرة التي ينشغل بها عقل المتأمل .

ثم يتم تكرار التدريب بالارتكاز على الساق الأخرى .





العلاج باليوجا



• تمارين لتخفيف متاعبك الصحية :

هل جربت من قبل علاج بعض متاعبك ، كالصداع أو أوجاع الظهر ،
بالعقار الكيماوى ولم ينجح فى السيطرة عليها ؟

إذا كنت كذلك ، فلما لا تجرب نوعاً آخر بديلاً مختلفاً من طرق العلاج
الطبيعى .. وهو العلاج باليوجا !؟

إن فلاسفة اليوجا يرون أن طاقة الجسم (برانا - باللغة الهندية) تلعب دوراً
أساسياً فى الإصابة بالمرض .. فلكى نتمتع بصحة جيدة يجب أن تسرى هذه
الطاقة بحرية ووفرة خلال الجسم . وهم يرون أن هناك سبعة مراكز لهذه الطاقة
بالجسم وأن الضغوط النفسية المتكررة أو الشديدة تؤدى لغلغ بعض هذه المراكز
بالجسم مما يؤدى بالتالى لاختلال تدفق الطاقة وحدوث حالة من عدم الاتزان .

وهم يرون كذلك أن هناك أربع مراحل للاضطرابات الصحية المرتبطة
بالضغوط النفسية ، وفى المرحلة الأولى (المرحلة النفسية = Psychic phase)
تظهر أعراض التوتر ، والانزعاج ، ونقص الطاقة ، والميل للنعاس . وإذا لم تتم
السيطرة على هذه المرحلة يدخل الشخص فى المرحلة الثانية (المرحلة العضوية
النفسية = Psychosomatic phase) وتظهر أعراض مثل زيادة ضغط الدم ،
وخفقان القلب ، ورعشة الأصابع . أما فى المرحلة الثالثة (المرحلة البدنية = So-
matic phase) فتبدأ الضغوط النفسية فى التأثير على صحة الأعضاء الحيوية
بالجسم . وفى المرحلة الرابعة (المرحلة العضوية = Organic phase) يصير
العضو المصاب مشعباً بالتهابات مزمنة .

وممارسة اليوجا بانتظام يمكن أن تمنع حدوث المرحلة الأولى ، وتخفف
أعراض المرحلة الثانية ، وتكون نظاماً علاجياً للمرحلة الثالثة ، وتساعد فى عودة
الجسم لحالته الطبيعية فى المرحلة الرابعة .

• ولكن كيف تحقق اليوجا ذلك ؟

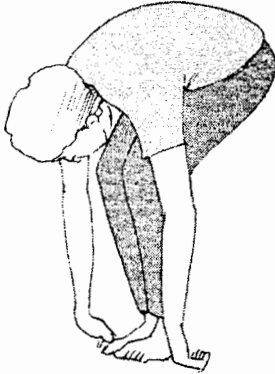
إن هذا التأثير الإيجابي لليوجا على صحة الجسم يرجع إلى اعتبارها وسيلة قوية للسيطرة على الضغوط النفسية وتحقيق الهدوء العقلي .. كما أنها من خلال تنظيم عملية التنفس تساعد في زيادة تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى مختلف أعضاء الجسم وزيادة مستوى الطاقة . كما أن هناك تمارين خاصة أو أنظمة حركية تساعد في تخفيف الأعراض المزعجة والسيطرة عليها . وقد خضع العلاج باليوجا لبعض الدراسات الاكلينيكية وأثبت حدوث تحسن ملحوظ لبعض المرضى .

ووجد أن أكثر المتاعب التي تستجيب للعلاج باليوجا هي حالات الربو الشعبى ، والصداع النصفى ، واضطرابات الهضم ، ومتاعب العضلات والمفاصل .

• حالات الصداع والصداع النصفى

عندما تشعر بصداع وثقل بالرأس يمكنك ببساطة تخفيف ذلك بإسقاط الرأس لأسفل من خلال التمرين التالى ؛ فتساعد أوضاع هذا التمرين على زيادة تدفق الدم للمخ ، وتهدة الجهاز العصبى . والبعض قد يشعر فى البداية بحالة من عدم الارتياح عند اتخاذ هذه الأوضاع ، ولكن يجب ألا يتسرع وأن يعطى لنفسه الوقت الكافى لاستشعار الارتياح . ولابد أثناء هذا التمرين من الالتزام بالتنفس بعمق . كما يراعى توزيع وزن الجسم بالتساوى على الكعبين وأصابع اليدين للاحتفاظ بالتوازن .

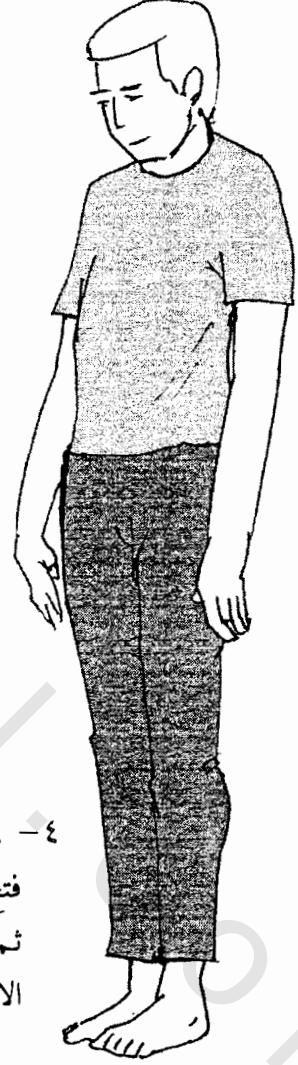
التمرين :



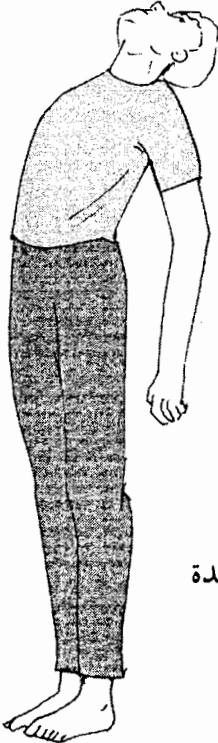
- ١- اتخذ وضع الوقوف مع ضم القدمين .. خذ شهيقا عميقا ، وأثناء الزفير اثن رأسك وجسمك لأسفل مع ثنى الركبتين وتمديد الذراعين على الجانبين . ارخ عضلات رأسك وعنقك وارتكز بخفة على ظهري اليدين .. تنفس بعمق واحتفظ بهذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية .

٢- ثم خذ شهيقاً عميقاً وارفع جسمك لأعلى مع استمرار تدلي الرأس والذراعين لأسفل .

٣- والآن ادفع بمنطقة الحوض للأمام مع إنزال الكتفين لأسفل .



٤- .. ثم اسحب رأسك للخلف مع فتح الصدر من الأمام . قم بالزفير .. ثم تنفس بطريقة عادية وحاول الاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ٥ ثوان .



ثم ارفع رأسك وعُد للوضع الابتدائي وكرر التمرين عدة مرات .

• حالات أوجاع المفاصل والروماتيزم

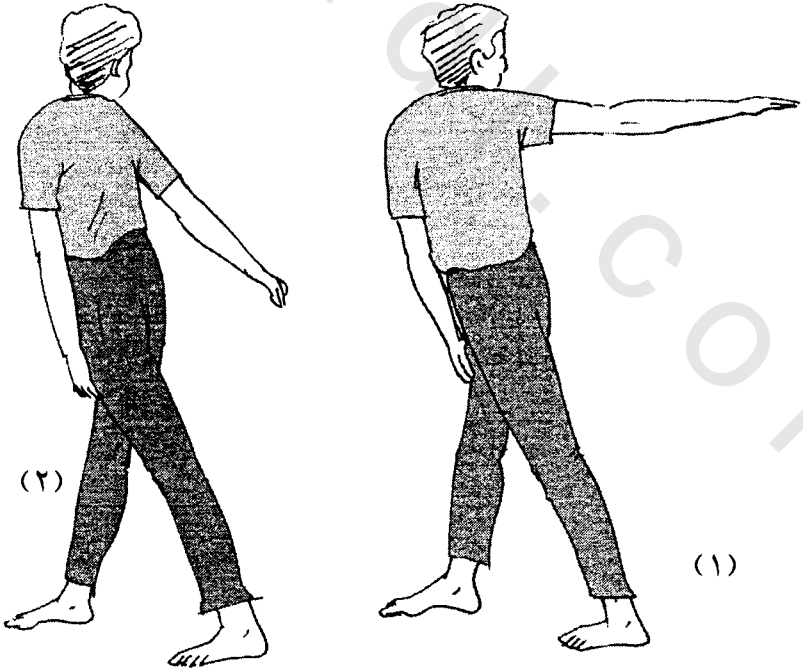
إذا كنت تعاني من أوجاع بالمفاصل ترتبط أو تزيد بالضغط النفسي ، فإن هذا التمرين التالي يساعد في تخفيف الألم وزيادة ليونة الحركة . إنه يعتمد على عمل أرجحة للذراعين والجسم على الجانبين مما ينشط الدورة الدموية وخاصة بمفاصل اليدين والأصابع . كما أن الحركة الدائرية لهذا التمرين تزيد من ليونة هذه المفاصل .

ويراعى أثناء هذا التمرين الالتزام بالتنفس العميق لمساعدة استرخاء العقل وبت الطاقة في الجسم كله .

التمرين :

١- اتخذ وضع الوقوف مع جعل القدمين متباعدتين على مسافة واحد متر وتمديد الذراعين على الجانبين . استدر بجسمك للجانب الأيمن مع تمديد الذراع في مستوى الكتف .

٢- قم بالزفير وأنزل ذراعك لأسفل ثم قم بأرجحة الذراع للأمام وللخلف في حركة دائرية .

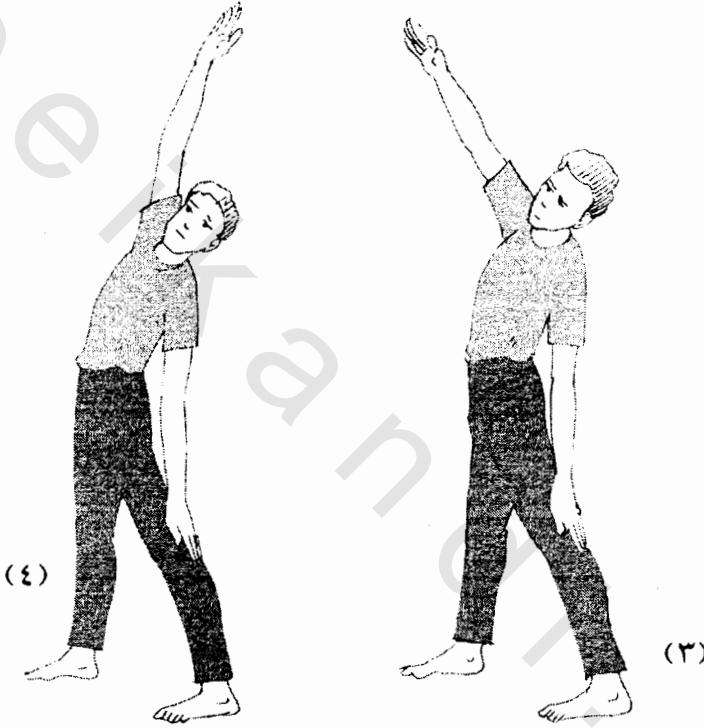


٣- قم بالشهيق ، ثم قم أثناء الزفير بالميل للجانب الأيسر مع تمديد نفس الذراع على نفس الجانب .

تنفس بطريقة عادية .. ثم ابدأ فى تحريك الذراع للأمام وللخلف بحركة دائرية.

٤- واستمر فى تحريك الذراع لأعلى حتى يصير الجسم على خط واحد .

كرر التمرين على الجانب الآخر من الجسم .



• تخفيف ألم الظهر

إن ألم الظهر يكون ناتجاً من توتر العضلات لضعفها ونقص لياقتها مما لا يجعلها تستجيب بمرونة للحركات المختلفة ، ولذا فإن العمل على تقوية هذه العضلات وإكسابها الليونة والمرونة يعد شيئاً أساسياً للتخلص من آلام الظهر .

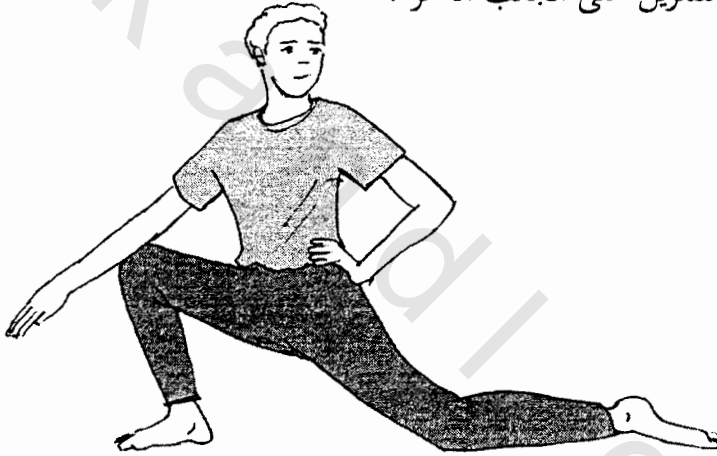
والتمرين التالى يساعد على تحقيق هذا الغرض . كما يساعد فى تقوية وتهذيب الخصر والحوض والساقين .

التمرين :

١- اتخذ وضع الوقوف مع ضم القدمين خذ شهيقاً عميقاً ثم قم بالزفير وأثناء ذلك اثن ركبتيك . ثم قم بالزفير وابدأ في مد الساق اليسرى للخلف والارتكاز بها على الأرض مع ثني الساق الأخرى من عند الركبة ومع توجيه الجسم لنفس الاتجاه ووضع اليد اليسرى على الخصر والارتكاز بكوع اليد اليمنى على الركبة المثنية .

٢- ثم قم بجذب القدم اليسرى لأعلى باليد اليسرى بالإمساك بها من الأصابع .

قم بالزفير واحتفظ بهذا الوضع لمدة ٥ ثوان . واحرص ألا يكون الارتكاز في هذا الوضع على «صابونة الركبة» وإنما على أعلى الركبة .
كرر التمرين على الجانب الآخر .



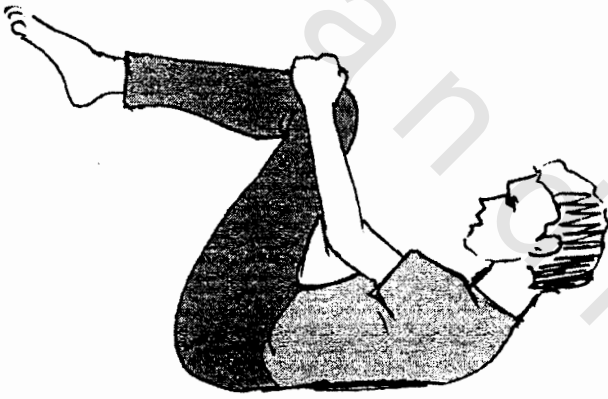
• تخفيف متاعب المعدة والقولون

إن كثيراً من متاعب المعدة والهضم والقولون ترتبط بالتوتر والضغط النفسية، حيث يؤدي التوتر لزيادة إفراز الحمض المعدي والذي يسبب حرقان القلب وعسر الهضم، كما يؤثر التوتر على انقباضات القولون فيجعلها غير منتظمة وغير متوافقة مما يؤدي لمشكلة القولون العصبي.

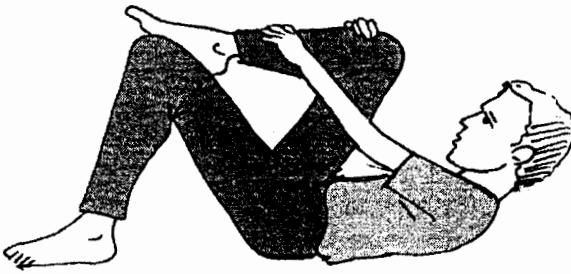
وممارسة اليوجا تفيد بدرجة كبيرة في السيطرة على هذه المتاعب لأنها تهدئ العقل وتساعد على الاسترخاء وتقاوم حدوث الانقباضات المؤلمة المسببة للمغص والآلام.

والتمرين التالي يساعد في السيطرة على تلك المتاعب المرتبطة بالتوتر النفسي.

التمرين :



١- ارقد على الأرض
واسحب بيديك
ركبتك تجاه الصدر
مع رفع الرأس عن
الأرض . اطرد الزفير
بعمق ثم تنفس
بطريقة عادية لمدة
١٠ ثوان .

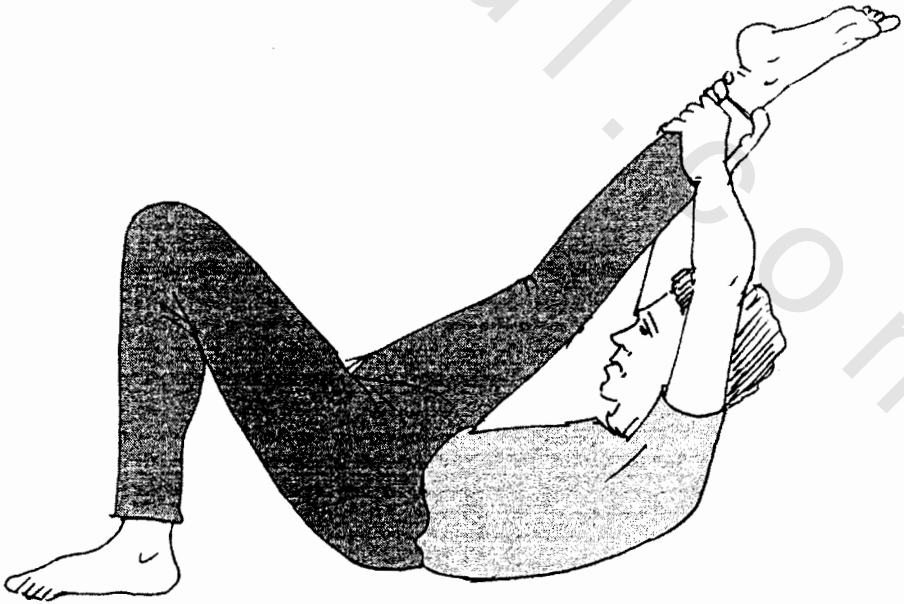


٢- اسحب الركبة اليمنى
لأعلى مع الارتكاز
بالقدم اليسرى على
الأرض .. ثم خذ
شهيقاً عميقاً واستمر
في سحب الساق
اليمنى تجاه الصدر باليدين . قم بالزفير واحتفظ بهذا الوضع لمدة ٥ ثوان .

٣- ثم أمسك بيديك معًا الساق اليمنى من منطقة الركبة وخذ شهيقا عميقًا . أثناء ذلك ارفع الساق لأعلى تمامًا لتكون في مستوى رأسى . تنفس بطريقة عادية واحتفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ ثوان .



٤- ثم استمر فى سحب الساق المرفوعة تجاه الصدر مع الإمساك بها باليدين من أسفل الساق . تنفس بعمق واحتفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ ثوان . كرر التمرين على الجانب الآخر .



• تنشيط الدورة الدموية وتنظيف الجسم من السموم

في تمارين اليوجا التي تتميز بتمديد الجسم في اتجاهات مختلفة (كما في التمرين التالي) يحدث انتعاش للدورة الدموية ويزداد تدفق الدم المحمل بالأكسجين لمختلف أعضاء الجسم مما ينشطها ويساعدها في التخلص من السموم والفضلات الضارة التي يكتسبها الجسم من مصادر مختلفة خاصة في حالات الإفراط في تناول الكافيين ، والتدخين ، وتناول أغذية غير صحية ، أو تناول عقاقير كيماوية .. فإذا لم يتم التخلص من هذه الفضلات الضارة يتأثر بذلك الجهاز المناعي وتزيد فرصة الإصابة بالعدوى والمرض .

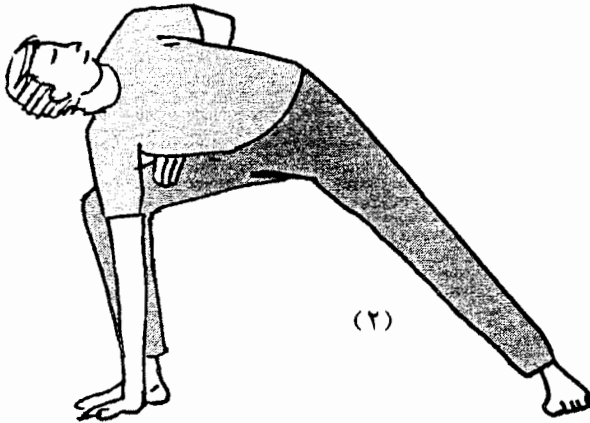
التمرين :

- ١- اتخذ وضع الوقوف مع جعل القدمين متباعدتين على مسافة ١٢٠ سم تقريباً . خذ شهيقاً عميقاً واثن ركبتيك اليمنى .. ومدد جسمك لأسفل وللجانب الأيسر وارتكز باليد اليمنى على الأرض بمحاذاة الساق المثنية مع ثني الذراع اليسرى خلف الظهر .

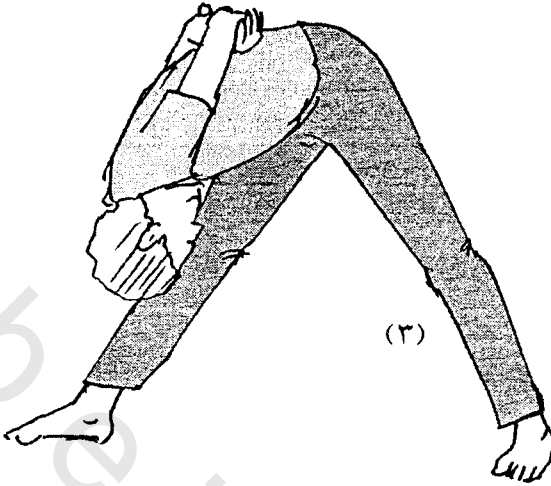


(١)

- ٢- قم بالزفير وافرد الذراع اليسرى لأعلى حتى تكون على استقامة الذراع اليمنى مع توجيه النظر لأعلى تجاه اليد المفرودة . تنفس بطريقة عادية .

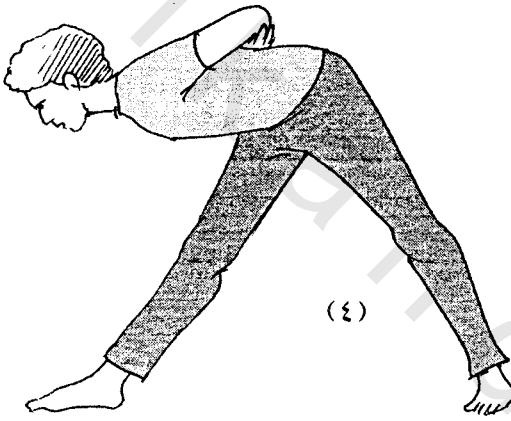


(٢)



٣- قم بالشهيق ومدّ
ساقك اليمنى للأمام مع
تدوير الجسم ليكون
بمحاذاة الساق المفرودة
مع ضم الذراعين خلف
الظهر .

تنفس بعمق واحتفظ
بهذا الوضع لمدة ٥ - ١٠
ثوان .



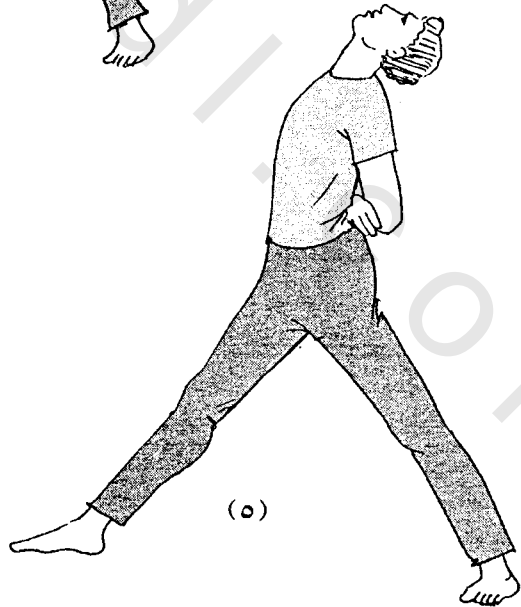
٤- ثم ارفع جسمك لأعلى
بحيث يكون ظهرك
مستقيماً في اتجاه أفقى .

قم بالزفير .. وتنفس بعمق
لمدة ٥ - ١٠ ثوان .

٥- خذ شهيقاً عميقاً وأثناء
ذلك ارفع جسمك لأعلى
مع رفع الرأس للوراء .

قم بالزفير ، وتنفس بطريقة
عادية ، واحتفظ بهذا الوضع
لمدة ٥ ثوان .

كرر التمرين على الجانب
الآخر .



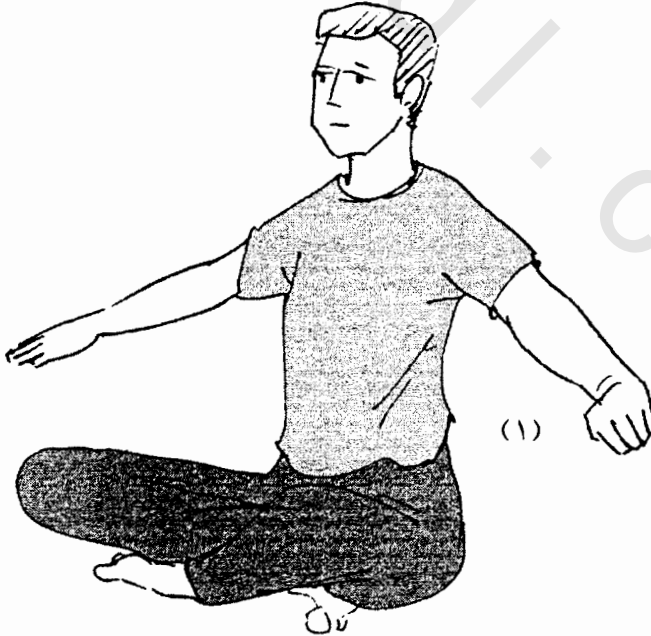
• حالات صعوبة التنفس وارتفاع ضغط الدم المرتبطة بالتوتر

إن تمرينات اليوجا المقرونة بالتنفس العميق الهادئ لها تأثير إيجابي على حالات صعوبة التنفس ، كما في حالة الربو الشعبي أو التهاب الشعب الهوائية، حيث أنها تزيد من كفاءة الرئة وتعمل على تهدئة الجهاز العصبي . إننا عندما نتوتر تصبح حركة التنفس سريعة خاطفة غير كافية لتزويد الدم بالأكسجين اللازم .

ولكى نساعد الجسم على استعادة الهدوء والاسترخاء مرة أخرى يجب أن نحاول تغيير نمط هذا التنفس إلى نمط آخر أكثر عمقاً وهدوءاً . ولذا فإن تمرينات اليوجا المقرونة بهذا النوع من التنفس تساعد كذلك في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم المرتبط بالانفعال والتوتر وتساعد أيضاً في تخلصنا من التعب والإجهاد واستعادة الجسم لهدوئه مرة أخرى .

١ - اجلس على الأرض مع تشابك الساقين (وضع القرفصاء) مع فرد الظهر والرأس لأعلى وتوجيه النظر لنقطة محددة لحث العقل على التركيز .

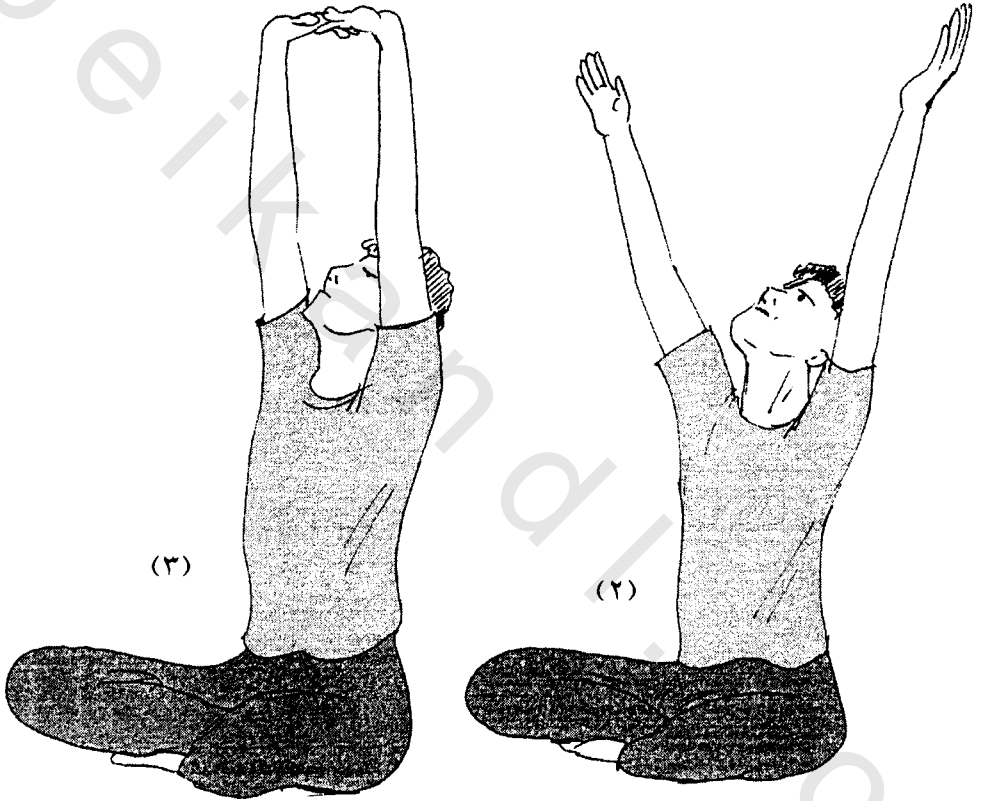
خذ شهيقاً عميقاً مع تمديد الذراعين على الجانبين .. واستشعر مرور الهواء إلى أعماق الرئتين .



٢- استمر فى التنفس العميق الهادئ مع رفع الذراعين لأعلى ، كأنك تدعو الله عز وجل .

٣- ثم اجعل أصابعك متشابكة فوق الرأس من استمرار فرد الذراعين ومع تمديد الجسم لأعلى لأقصى مسافة ممكنة لمساعدة زيادة امتلاء الرئتين بالهواء.

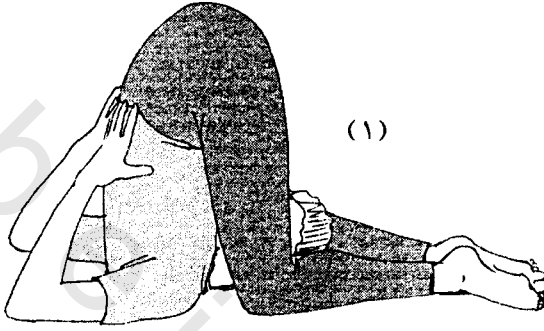
قم بالزفير .. وباعد بين يديك .



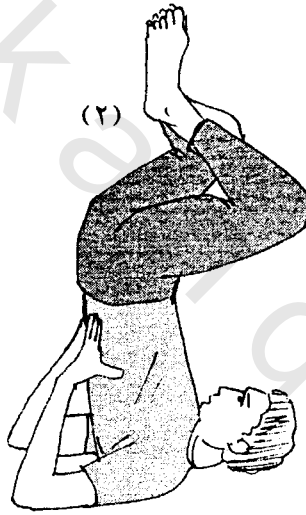
كرر التمرين بمعدل ٥ - ١٠ مرات مع الالتزام بالتنفس العميق الهادئ .

• ضعف نشاط الغدة الدرقية

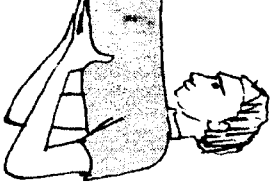
هذا التمرين التالي يساعد في تنشيط الغدة الدرقية (الغدة المسيطرة على التمثيل الغذائي) ، كما يفيد في تخفيف أعراض سن اليأس .



١- ارقد على الأرض مع تمديد وضم الساقين .. قم أثناء الزفير برفع الساقين لأعلى فوق الرأس ثم النزول بهما إلى الأرض حول الرأس مع الارتكاز بالذراعين على الأرض وسند الظهر باليدين .



٢- .. ثم ارفع ساقيك لأعلى مرة أخرى مع ثني الركبتين وضم باطنى القدمين بحيث تصنع مثلثاً بساقيك .

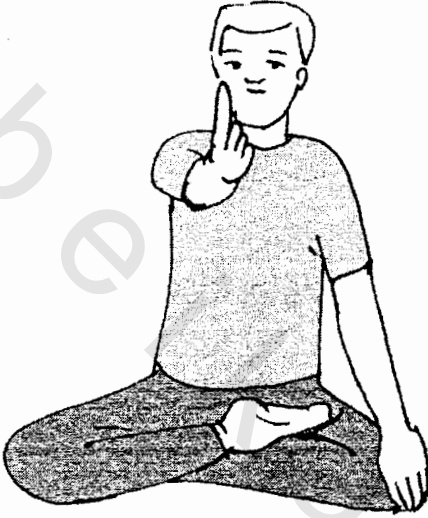


٣- ثم خذ شهيقاً عميقاً وارفع ساقيك لأعلى فى وضع مستقيم مع الجسم مع شد عضلات المقعدة وفرد القدمين لأعلى .

تنفّس بعمق ، واحتفظ بهذا الوضع لمدة ٢٠ ثانية .. ثم انزل بساقيك تدريجياً إلى الأرض .. ثم استرخ .. ثم كرر التمرين .

• حالات ضعف عضلات العين وضعف الرؤية

مع التقدم فى السن تصير العضلات المحركة للعين ضعيفة مرتخية نوعاً ما .
وهذا التمرين التالى يقاوم هذه المشكلة حيث يساعد فى تقوية عضلات العين
وبالتالى تقوية حدة الإبصار .



١ - اجلس على الأرض مع ثنى
الركبتين للخارج وإسناد القدم
اليمنى على الفخذ اليسرى .
افرد إصبع السبابة أمام عينيك .. وأمعن
النظر إليه لمدة ٥ ثوان .



٢ - .. ثم قَرِّبْ إصبعك تدريجياً تجاه
عينيك مع استمرار النظر إليه بامعان .



٣ - .. ثم استدر بإصبعك إلى الجهة
اليمنى مع استمرار النظر إليه بامعان .

٤ - .. ثم استدر بإصبعك للجهة اليسرى مع استمرار النظر إليه بإمعان .

ثم ادعك كفّيك وغطّ بهما عينيّك لثوان ثم كرر التمرين .

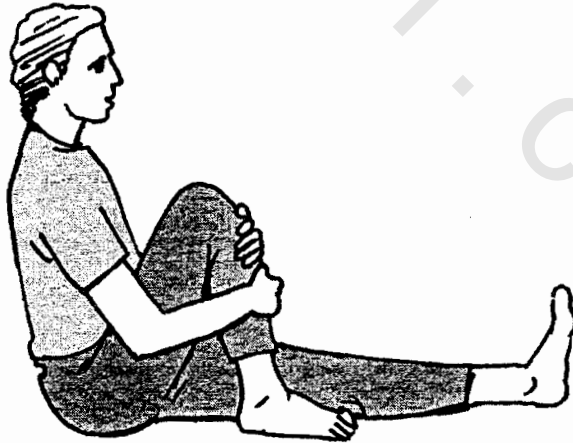


• حالات الكسور القديمة

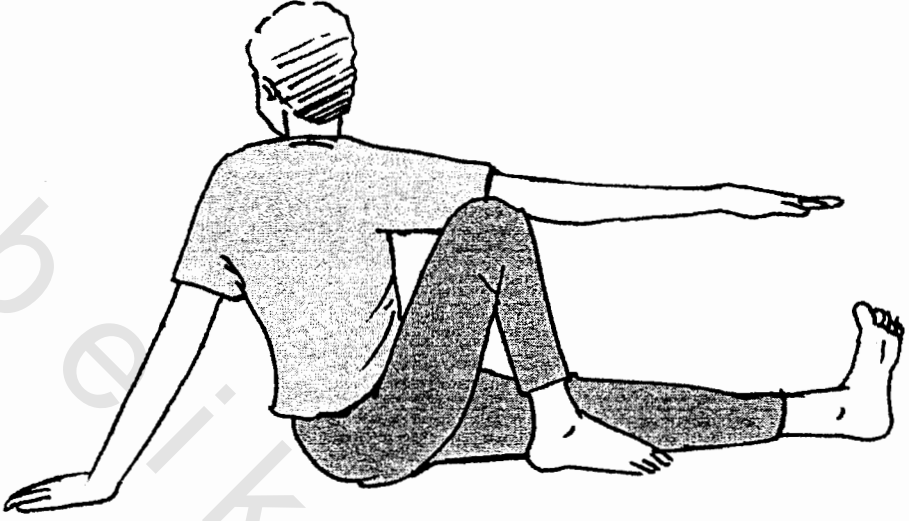
الكسور أو الشروخ العظمية القديمة قد تسبب بعض الألم وصعوبة الحركة عند التقدم فى السن .

والتمرين التالى يساعد فى مقاومة هذه المشكلة حيث ينشط الدورة الدموية ويلين العضلات مما يساعد على مقاومة الألم ومساعدة الالتئام .

١ - اجلس على الأرض مع ثنى الركبة اليسرى لأعلى وضم الساق للداخل باليدين وتمديد الساق الأخرى .



٢- تنفّس بطريقة عادية .. واستند بيدك اليمنى على الأرض خلف الظهر مع تمديد الذراع اليسرى فوق الركبة اليسرى في وضع مفرد تمامًا .



٣- .. ثم اثن الذراع اليمنى خلف الظهر مع الإمساك بها بالذراع اليسرى مع تشابك أصابع اليدين .
تنفّس بعمق واحتفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ ثوان .

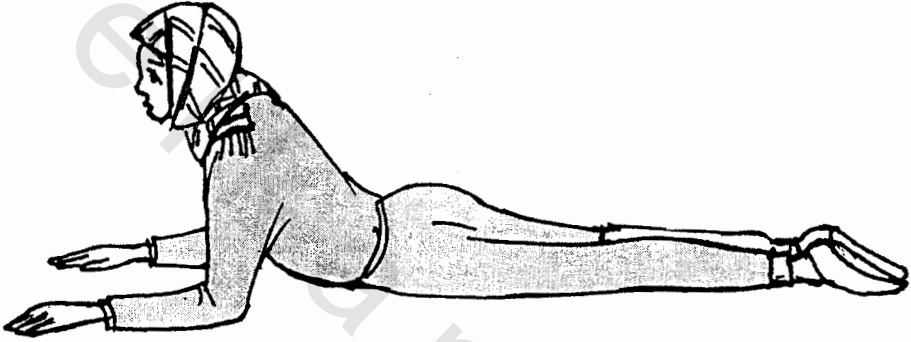


كرر التمرين على الجانب الآخر .

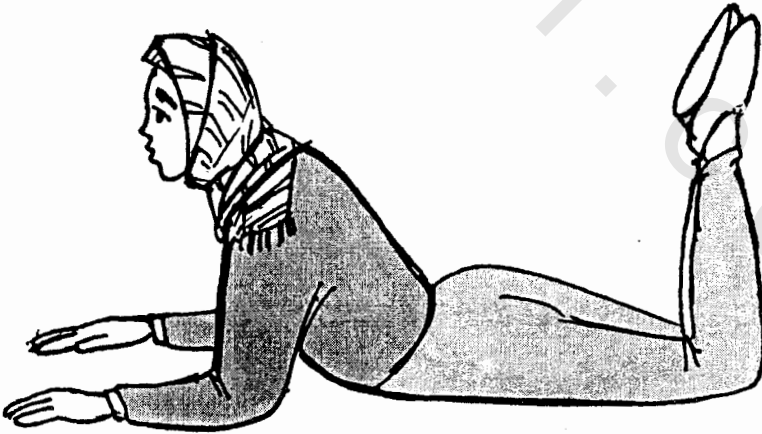
• تخفيف متاعب ما بعد الولادة

بعد الانتهاء من الولادة يعاني بعض السيدات من متاعب بالجهاز البولي من أبرزها سلس البول (نزول بعض البول على غير الرغبة) ومن عدم ارتياح بالمعاشرة الجنسية . والتمرين التالي يساعد في تخفيف هذه المتاعب لأنه يعمل على تقوية عضلات الحوض .

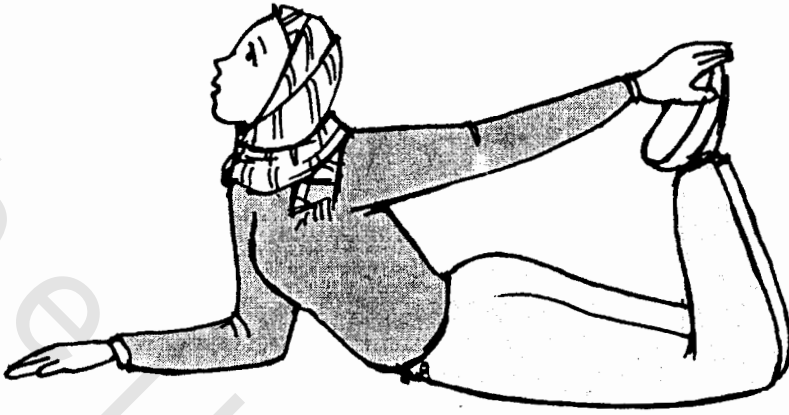
١ - ارقدى على بطنك فوق الأرض مع الاستناد على ذراعين مثبتيين وتوجيه الرأس لأعلى .



٢ - خذى شهيقاً عميقاً وأثناء ذلك قومي بفرد الساقين لأعلى ، مع استمرار الارتكاز على الفخذين ، وضم القدمين وفردهما تماماً لأعلى .



٣- ثم احتفظى بالارتكاز على الذراع اليمنى بينما قومي بفرد الذراع اليسرى للخلف والإمساك بالقدم اليسرى مع توجيه الرأس لأعلى .



احتفظى بهذا الوضع لمدة ٥ - ٧ ثوان . كررى التمرين على الجانب الآخر.

• مقاومة هشاشة العظام

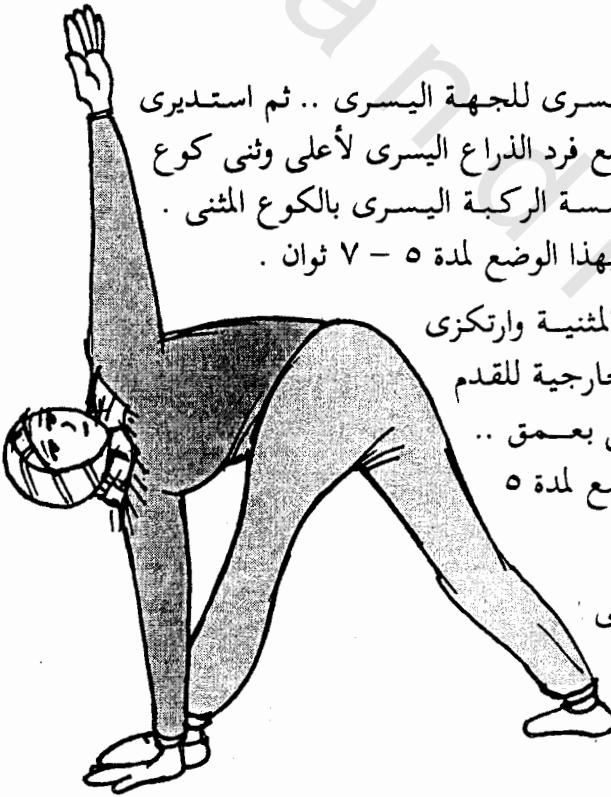
مع التقدم فى السن تظهر مشكلة هشاشة العظام بين كثير من السيدات بسبب نقص ترسيب الكالسيوم بالعظام (بسبب توقف إنتاج هرمون الاستروجين) وأيضاً بسبب ضعف الدورة الدموية (بسبب انخفاض معدل الحركة) وعادة تظهر هذه المشكلة بعظم الحوض .

والتمرين التالى يساعد فى مقاومة هذه المشكلة حيث ينشط الدورة الدموية بعظم الحوض وللجسم كله . كما يفيد فى تقوية عضلات الظهر والتغلب على مشكلة ألم الظهر .

١- اتخذي وضع الوقوف مع جعل القدمين متباعدتين بحوالي ١٢٠ سم .



استديري بالقدم اليسرى للجهة اليسرى .. ثم استديري بجسمك لنفس الاتجاه مع فرد الذراع اليسرى لأعلى وثني كوع الذراع اليمنى مع ملامسة الركبة اليسرى بالكوع المثني . تنفّسي بعمق واحتفظي بهذا الوضع لمدة ٥ - ٧ ثوان .



٢- ثم افردى الذراع المثنية وارتكزي باليد على الجهة الخارجية للقدم اليسرى . تنفّسي بعمق .. واحتفظي بهذا الوضع لمدة ٥ - ٧ ثوان .

كرري التمرين على الجانب الآخر .

المراجع

- * PRACTISING YOGA, GEDDES & GROSSET.
- * YOGA MADE EASY, DESMOND DUNNE.
- * YOGA, VIMLA LALVANI, CHANCELLOR PRESS.

obeikandi.com

٣	مقدمة
٥	التعريف باليوجا
٥	ما المقصود بكلمة «يوجا» ؟
٦	كيف نشأت اليوجا ؟
٦	أنواع اليوجا
٩	سلوكيات اليوجا
١١	اليوجا كعلاج للأمراض
١١	اليوجا والضغط النفسي
١٢	اليوجا والإقلاع عن التدخين والإدمان
١٣	اليوجا والاحتفاظ بالحيوية والشباب
١٤	مبادئ اليوجا
١٦	كيف تُمارس اليوجا ؟
١٦	وضع الجسم
١٩	تمارين الإحماء
٢٢	المرحلة الأولى - للمبتدئين
٢٢	تدوير الرأس
٢٤	تمرين الكتفين
٢٥	تمرين تحية الشمس
٢٨	تمرين القفز
٢٩	التمديد الجانبي
٣٣	وضع الكلب

٣٤	وضع الشجرة
٣٥	وضع المقاتل
٣٦	وضع النسر
٣٨	وضع السمكة
٤٠	وضع الكوبرا
٤١	المرحلة الثانية - تمارين متقدمة وتمرين للمحترفين
٤٢	تمارين الفينياز
٤٥	وضع زهرة اللوتس
٤٧	وضع القوس (أثناء الوقوف)
٤٩	وضع حرف (T)
٥٠	وضع الطارة
٥١	الارتكاز على المقعدة
٥٣	وضع القوس (أثناء الرقود)
٥٤	وضع الجمل
٥٥	وضع الأرنب
٥٦	تمديد الجسم على الأرض
٥٨	اليوجا كوسيلة للاسترخاء ومقاومة الضغوط النفسية
٥٩	تمرين القطة
٦٠	التخلص من إجهاد العمل
٦٢	تمرين الرجل الميت
٦٤	وضع براناياما
٦٦	وضع الأسد
٦٧	تخفيف حالات الاكتئاب
٦٨	أوضاع التأمل

٧٠	طرق التأمل
٧٢	العلاج باليوغا
٧٣	حالات الصداع والصداع النصفى
٧٥	حالات أوجاع المفاصل والروماتيزم
٧٦	تخفيف ألم الظهر
٧٨	تخفيف متاعب المعدة والقولون
٨٠	تنشيط الدورة الدموية وتنظيف الجسم من السموم
٨٢	حالات صعوبة التنفس وارتفاع ضغط الدم المرتبطة بالتوتر
٨٤	ضعف نشاط الغدة الدرقية
٨٥	حالات ضعف عضلات العين وضعف الرؤية
٨٦	حالات الكسور القديمة
٨٨	تخفيف متاعب ما بعد الولادة
٨٩	مقاومة هشاشة العظام
٩١	المراجع