

قناة محبي الكتب على التليجرام

الدكتور أحمد توفيق حجازي

جامعة تكساس - أوستن / الولايات المتحدة الأمريكية

# اليوغا

فن السيطرة  
على النفس والجسد

الطبعة الثانية



The Yoga

شباب دائم وصحة متألفة

Natheer Ahmad

# اليوغا

فن السيطرة  
على النفس والجسد

د. أحمد توفيق حجازي



|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| عاشراً: وضعية الحوض .....                                        | ٧٧  |
| أحد عشر: وضعية الطاووس .....                                     | ٧٨  |
| اثنا عشر: تمرين الوقوف على الرأس .....                           | ٧٩  |
| ثالث عشر: الوضعية الكاملة .....                                  | ٨٣  |
| رابع عشر: وضعية وردة النيل LOTUS .....                           | ٨٤  |
| اليوغا وممارسة طرق التنفس الصحية .....                           | ٨٩  |
| تمرينات اليوغا في التنفس .....                                   | ٩٩  |
| الجهاز العصبي .....                                              | ١١١ |
| نظام تعاون بين الجهاز العصبي والجهاز المناعي لمقاومة المرض ..... | ١٢٥ |
| الأمراض العصبية الوظيفية .....                                   | ١٣٣ |
| جوهر الإيحاء الذاتي .....                                        | ١٣٧ |
| الذكاء البيولوجي (الطبيب الداخلي) .....                          | ١٤١ |
| العقل فردي وليس شمولي .....                                      | ١٤٩ |
| مراجع .....                                                      | ١٧٦ |

## مقدمة

إن الأسس التي تقوم عليها اليوغا هي أن صحة الإنسان وعافيته تأتيان من العناية بالطاقة الحيوية الكامنة في الجسم وكيفية التحكم بها، أي استغلال "قوة الحياة" التي تسير جميع الكائنات الحية. وهذه الطاقة يطلق عليها في الصين اسم "تشي"، وفي اليابان "كي" وتسمى في الهند "برانا".

وعندما يكون تدفق هذه القوة الحياتية حراً وسهلاً يصبح الجسم والعقل متمتعين بالصحة والانسجام والعافية، وتكون أعضاء الجسم قادرة على القيام بوظائفها على الوجه الصحيح، مما يضيفي على الإنسان جمالاً إشعاعياً ينطلق من الداخل ويتجلى في الخارج. أما إذا سدت الطريق أمام تدفق هذه الطاقة الحيوية، حدث المرض.

لذلك يجري استخدام العديد من التدابير الرياضية المختلفة لإعادة فتح هذا المسار المسدود، من أجل القضاء على الكثير من الآفات الصحية التي تترافق ما بين الصداع وأمراض القلب والروماتزم، وما بين الاكتئاب والضغط النفسي والداء السكري وغيرها.

من المعتقد أن عمر اليوغا يزيد على ٣٠٠٠ سنة، وحركاتها الرياضية تشمل كل مجال من مجالات الأنشطة البشرية. ومعنى اليوغا باللغة السنسكريتية "الاتحاد" (Union)، وأهم الإجراءات في رياضة اليوغا (Yoga) هي التحكم في النفس والاستغراق في التأمل واتخاذ أوضاع جسمانية معينة، مما يقوي الإحساس بالعافية عقلياً وجسماً وروحياً.

## التفكير والتأمل

في حوالي ٤٨٣ ق.م. قال بوذا: "إن كيائنا كله هو نتيجة لما نفكر فيه".

من الواضح أن هذه الحكمة هي الحكمة وراء رياضة اليوغا، إذ إن الاستغراق في التفكير والتأمل بحسب هذا القول هو لب أو أساس العلاقة بين العقل والجسم. وهي حالات طبيعية تسير على موازاة حالات التمثط التوازني، ويمكن تقويتها عن طريق التعامل مع كيفية تردد الأنفاس من أجل أسباغ حالة الاستقرار على العقل.

يقول أحد الهواة لليوغا: "إن ممارسة رياضة التأمل يمكن أن يساعد على كسر الدورة الخبيثة للشدة والقلق والخوف والغضب. إذ أن هذه هي مبعث المرض، كما أنها تصبح أيضاً تجاوباً سلبياً مع الحالات المرضية، فتسبب انغلاق الأوعية الدموية السطحية فضلاً عن تسببها في تشنج العضلات.

إن الطرق البسيطة القائمة على إدراك عالٍ للذات (وهي الطرق التي يمكن ممارستها في أي مكان وكل الأوقات) هذه الطرق تسبب الاسترخاء وتعمل على تهدئة العقل وتزيل الضيق والتوتر وتحسّن الإحساس بالعافية.

ويبدو أن عشاق اليوغا ينسبون إليها معالجة العديد من الأمراض المستعصية ومنها ما يلي:

- تخفيض ضغط الدم.

- تزيد طاقة الجسم.

- تخفف الشدة والتوتر، والكآبة الخفيفة.

- ترفع المقدرة على التركيز.

- تقوي الذاكرة.

- تجلب الشعور بالهدوء.

- تحسّن صحة الجلد.

كما أن هواة اليوغا يقولون إن أولئك الذين مارسوا رياضة التأمل لمدة خمس سنوات أو يزيد، تحتوي أجسامهم على مستويات أعلى من هورمون DHEA وهو الهرمون المرتبط بعمر الشباب، والمتضائل بمرور السنوات. كما أن الدراسات قد

كشفت أيضا عن مقدرة التأمل Meditation على مكافحة أمراض أخرى مثل ارتفاع الكولسترول وإدمان المخدرات والسرطان والإيدز والعقم!!.

### كيف تتحقق الفوائد

إن رياضة اليوغا يستتبعها التمدُّط والتنفس العميق والاسترخاء، إلى الحد الأقصى، تؤدي إلى تحسين صحة الجسد والعافية، وتحدث طائفة كبيرة من النتائج الإيجابية. فتحسين الوظائف الجسدية والتوازن هو تعبير عن الهدوء المتولد عن هذه الرياضة، وتحسن الدورة الدموية يجلب معه تحسناً في قوائم الجلد، ولا سيما بشرة الوجه. وعن طريق تأثير الرياضة على الغدد والأعضاء والجملعة العصبية، والأوضاع التي يتخذها الإنسان أثناء ممارسته هذه الرياضة كفيلة بجلب حيوية الشباب.

### النفس العميق

في رياضة اليوغا يعتبر النفس الجسر الذي يربط العقل بالجسم. فالتنفس العميق (عبر الأنف)، وتركيز الذهن في الأنفاس وهي تدخل الخيشومين وتخرج منهما، هما من الطرق الأساسية للتنفس التي تعرف جملة باسم "برانا باما"، وتركيز الذهن في الأنفاس نزولاً وصعوداً يؤدي إلى استرخاء العضلات، وإطلاق التوتر، مما يجلب المزيد من موجات ألفا إلى الدماغ. وعلى النقيض من ذلك فإن الأنفاس الضحلة تشغل في الجسم الآلية العصبية "حارب أو أهرب". وفي هذه الحالة يصبح الجسم في حالة طوارئ، ويقوم بإفراز مواد كيميائية مثل هورمون الكظر (الإدرينالين).

### الرياضيون والتنفس العميق

لقد استعان الرياضيون المحترفون بالغريزة بطريقة التنفس العميق (تنفس اليوغا) لتحسين أدائهم الرياضي. فالأكسجين هو المدر الرئيسي للوقود الذي تستخدمه العضلات. والتنفس عن طريق الأنف يسمح للأكسجين بالتوغل عميقاً إلى أسفل

المرتتين، الذي يحتوي على قدر أكبر من الدم، وبالتالي فهذا القسم من الرئة هو الأقدر على التبادل الأكسجيني.

### إنسجام بين الأنفاس والحركات

إن تمارين التنفس مدرجة في أوضاع اليوغا، فالشهيق والزفير، تتناسب حركاتهما مع حركات جسمانية معينة يؤديها الشخص أثناء رياضة اليوغا، والتنفس العميق أثناء تمدد الإنسان يمكن أن يجلب له حالة من الاسترخاء. ومتابعة الأنفاس أو تعدادها، وهي داخلة أو خارجة هي من إجراءات التأمل في رياضة اليوغا.

### تمارين أوضاع اليوغا.

معظم تمارين اليوغا تركز على التناسق الدقيق للجسم في العديد من الأوضاع (أسانا - asana)، وذلك لتقوية العمود الفقري وتحقيق استقامته، فالعمود الفقري عند ممارسي اليوغا هو المكان الذي توجد فيه مراكز الطاقة (شاكرا - shakra). ورياضة اليوغا إذ تمنح الجسم قوة وليونة، فإنها تحسن الدورة الدموية وتزيد من استرخاء الجسم وتوسع مجالات حركاته.

وعلى سبيل المثال فإن عكس وضعية الجسم، يؤدي إلى تحسين درجة تدفق الدم، وينشط الغدة الدرقية ويحصلها على العمل لتحسين الحيوية العامة.

ووضعية الكوبرا (Cobra)، أي ثني العمود مقادير الدم الواصل إلى الأعصاب. وهذه الوضعية تساعد على عكس عادة الجلوس الدائم أثناء العمل.

أما وضعية المثلث (the triangle)، فهي وضعية الوقوف وثني الجذع بالتناوب يمناً ويساراً، فتعمل على تهدئة العقل والعواطف وتزيد أيضاً من مرونة الجسم، فضلاً عن أنها تدلك بهدوء أعضاء البطن. وإن ممارسة جملة من الأوضاع بالتتابع الصحيح يمد الجسم بالتوازن والتنشيط.

إن هذه الأوضاع والحركات لا تؤدي كيفما اتفق، بل وفقاً لدراسة عميقة. ويجب على الشخص قبل ممارستها الامتناع عن الطعام قبل أدائها بمدة ساعتين على الأقل.

### الاستغراق (التأمل الذهني)

هذه طريقة تقليدية بسيطة من طرق ممارسة اليوغا تسمى "التأمل الذهني" أو "الاستغراق".

إجلس منتصباً على كرسي أو على الأرض، واحصر ذهنك في أنفاسك المترددة شهيقاً وزفيراً عبر خيشومك. لا تحاول أن تصرف عن ذهنك أية أحاسيس أو أفكار، بل اعترف بوجودها ثم عد ببساطة إلى التركيز على أنفاسك. لا بأس عليك إذا وجدت أن من الصعب عليك الإبقاء على ذهنك مركزاً. كن صبوراً. إن العمل الدؤوب على إعادة أفكارك الشاردة إلى نقطة ارتكازك، هو جزء من العملية.

### إجازات يوغا خلوية

إذا أصابتك كآبة ظلمة الشتاء مثلاً، وأردت أن تقوم بعمل قد ينعش ذهنك وجسمك وروحك، فحاول أخذ إجازة "يوغا"، لكي تتمكن من الاسترخاء والتأمل والاستزادة من التعرف على هذه "الرياضة الروحية"، وخلالها إنقطع في مكان هادئ جميل بعيداً عن الضوضاء أيام قلائل ستيقن من أنك ستحبذ البقاء في هذا المكان طيلة حياتك. هذه الأمكنة الهادئة المريحة للأعصاب تهئ للإنسان فرصة عظيمة للتمرن على أوضاع اليوغا، وممارسة نمط حياتي حر.

عشاق هذه الرياضة يقولون إن مثل هذه الإجازة هي نعمة من نعم السماء، إذ إنها تجدد الروح والجسم والعقل والعواطف.

# فنارة محبتي على التلبيد

## اليوغا رياضة جسدية نفسية فكرية حيوية و طاقة عالية

اليوغا هي رياضة جسدية نفسية فكرية فيها يخضع الإنسان جسده بوظائفه الإرادية طبعاً واللاإرادية بالسيطرة العصبية إلى محض إرادته. وبواسطتها تتصل روحه بالخالق. فهي "صلة الوصل" بين الإنسان وخالقه. ولممارسة اليوغا يجب أن تشعر بأنك إنسان كامل وفي هدوء نفسي وحالة صحية جسدية ونفسية.

في عصرنا الحالي يتفشى التعب والإعياء. والاضطرابات العصبية. وتغص العيادات النفسية بالمرضى. ويكثر القلق والضغط النفسي والتوتر. لدرجة أن الناس يشعرون بأنفسهم كأنهم ممزقين ومكبلين وغير مالكين لأنفسهم كثيرين غير سعداء. وهم يتألمون داخلياً لأنهم منغمسون ضمن أنفسهم إلى شخصيات متناقضة دون أن يعلموا ذلك. فاليوغا دواؤهم إذ تمكنهم من تهدئة وتسكين اضطرابهم وهياجهم الداخلي. فتتمكن شخصياتهم بأن تتحرر من أوهامها وتصل إلى توازنها مع العالم الخارجي. فاليوغا بركة ونعمة تنبع من قوتنا الداخلية.

إن اليوغا طريقة في الحياة. وهي حالة عقلية يجب الوصول إليها. فهي طريقة سلوك وتصرف يسلكها المرء بهدوء وتأمل وكفاءة في كل عمل من أعماله اليومية. وهي طريقة للتخلص من الاضطراب العصبي والتوتر وزيادة الوزن والأمراض المماثلة.

## الطب النفسي الجسدي

الأمراض الجسدية غالباً ما تكون من منشأ نفسي. كما أنه من المعلوم بأن الانفعالات تسبب غالباً أمراضاً جسدية شديدة. إن الجسد والفكر وحدتان غير منفصلتين عن بعضهما تمام الانفصال. فالإنسان بنظر الطب النفساني الجسدي ليس مؤلفاً من أجزاء مستقلة بل من وحدة غير قابلة للتجزئة. ولهذا فالعضوية الكاملة هي وحدة.

وكل عضو من البدن الحي يجب أن يتوازن مع وظائف الأعضاء الأخرى، فإذا نقص هذا التوازن أو انكسر تأثر الجسم بكامله بما في ذلك الدماغ.

### إلهات يوغا

من تحليل الكلمة يتبين بأن "ها" تعني الشمس و"ثا" القمر. فالشمس تمثل الطاقة الموجبة والقمر الطاقة السالبة. وفي حال تعادل الطاقتين الموجبة والسالبة يتم التوازن في الجسد الحي. وهنا مجال تطبيق الطب النفسي الجسدي. فإذا تطرق خلل التوازن إلى أحد أجزاء الجسم تتعرض العضوية بكاملها إلى الخطر. وإذا عاد التوازن عادت الصحة التامة إلى سابق عهدها.

### المرض من وجهة نظر الهات يوغا

اليوغا توسع مفهومنا عن المرض. ففي الطب يعد السل مرضاً، أما في اليوغا فتعد بعض الهنات أمراضاً مثل الغفلة أو عدم الانتباه، ومثل نقص التركيز، لأنها جميعاً تمنع الإنسان من إتمام وظيفته الطبيعية. والهات يوغا تعلم بأن الإنسان فريسة لأمراض لا حصر لها بسيطة أو شديدة، شعورية أو لا شعورية مثل العقد النفسية، وهذه جميعاً تفسد عليه شخصيته ومقدرته ومتعته في العيش.

إذا مرضت فإنك تطلب الاستشفاء خارج الجسم أي أنك تذهب إلى الطبيب وتلجأ للطب. إنك تبلى الحبوب أو تحقن الحقن وتنتظر حتى يزول المرض. وهكذا فإنك تبقى سلبياً وعاجزاً عن أن تفعل شيئاً لنفسك بنفسك. أما في اليوغا فالطريقة مختلفة. فالدماغ ضد المرض يجب أن يأتيك من الداخل. فالمرض هو جرثوم مثلاً يدخل إلى قلعة جسمك. فإذا كانت القلعة حصينة فإن العدو يُصد ويطرد.

### المدرّب الرياضي وأستاذ اليوغا

إن تمريناً ما من تمارين اليوغا هو وضعية جسدية تتطلب أقل ما يمكن من الجهد العضلي. أما التربية البدنية أو السويدية فإنها تعمل على نمط حركة تعاد وتكرر عدداً

من المرات وبشكل رتيبى . أما اليوغا فهي تفرض عليك وضعية تحافظ عليها بدون حركة لمدة قصيرة من الزمن من البدء . وبعدئذ وتدرجياً لمدد أطول كلما تقدم المتصرون ، وبالإضافة لذلك فإن التنفس يلعب دوره بشكل هام .

في اليوغا لا يوجد واحد - اثنين ، كما في الرياضة البدنية . فالتمارين البدني جسدي صرف ويعمل به بجهد ومنافسة كأن المرء يواجه عدواً خارجياً .

على العكس فالعدو "بنظر اليوغا" عدو داخلي . فأعداؤنا تقع في داخلنا وهي : قلق وتعب دائم ونقص ثقة بالنفس ، وعقد نفسية وغيرها ... الخ .

قبل البدء باليوغا يجب أن تتعلم فن الاسترخاء . كما يفعل الحيوان . كما يجب أن تمارس اليوغا بهدوء عظيم . وعليك أخيراً أن تتعلم كيف تصبح فرداً كاملاً مستقلاً بشخصية خاصة . فاليوغا لا تتطلب تلمذة جماعية . فهناك يوغا تناسب كل فرد حسب شخصيته .

إن روح المنافسة ذاتية كانت أم غيرية يجب أن تبعد عن اليوغا . ففي اليوغا ليست القضية بأن "تربح بجهد" بل بأن "تنجح بيسر" فالقيام بتمارين يوغية مع روح المنافسة يخفق مقدماً . وفيها ليس من تمرين ينجح نصفياً فإما نجاح تام أو إخفاق كامل . وإنه أفضل من تمارين اليوغا أن ترفع إصبعك الصغير بدون جهد وأن تركز فكرك حين تعمل ذلك من أن ترفع ذراعك بكامله بجهد وإعياء .

في اليوغا المهم التمرين وليست النتيجة . فاليوغا مدرسة عجيبة تعلمنا الصبر والسيطرة على النفس وتتطلب التحرر من الشعور بالخصام والعداء تجاه أنفسنا والتحرر من التعقيد والتفوق على الغير .

## الهز حيوان يوغى حقيقي

راقب الهر لدى استراحته تراه يسترخي على أتم شكل . فإذا رفعت أحد مخالبه تراه يسقط من تلقاء نفسه كأن الحيوان عديم الحياة ، ولكنه ليس بنائم ، فهو يراقب

## فن اليوغا

بذلك، فريسته. كذلك فإنه يستطيع أن يلتقطها أو يخطئها، ثم يعود إلى استرخاء كالسابق. وهكذا نتعلم من هذا الحيوان ما يلي:

١. استرخاء تام جسدي.

٢. وفي نفس الوقت، عقل مراقب لا ينقصه شيء مما يدور حوله.

٣. عودة سريعة إلى وضعية الاسترخاء التام.

هذا الحيوان هو يوغا كامل بالنسبة لنوعيته. وبالمثل فإنه يوجد لدى الإنسان استرخاء طبيعي لعضلاته بشكل فطري وتلقائي، ولكنه لسوء الطالع فقد فقد قدرته هذه للاسترخاء، ولكن إذا أراد يستطيع أن يستردها. فالإنسان العصري يبدو وكأنه ينتظر صفارة الإنذار دوماً حتى ولو كان يقرأ صحيفته اليومية قرب مدفأته. تلمس فكيه تجدهما قاسيتين كالصخرة. ارفع إحدى ساقيه تجدها قاسية كخشبة. أما شفاه فمغلقة كالكماشة وأكتافه مرفوعة ومشدودة. وهو نادراً ما يجلس. وإذا جلس فإنه يقبض على أذرع كرسيه كأنه يريد أن يكسرها عوضاً عن أن يترك يديه مسترخية عليها.

فالإنسان قد أهمل وأضاع أحسن وجه من أوجه الطبيعة الحيوانية. وهو يحاول أن يسترد من جديد وضعية طبيعية منسية. وهذا ممكن تحقيقه بالتمارين وعلى مراحل بسيطة. وما نساء الإنسان عبر القرون يمكنه أن يتعلمه من جديد في أشهر قليلة.

## اليوغا تجلب لك الصحة

اليوغا هي الطريقة المثالية للمحافظة وللتوازن بين جهاززي الجسد والفكر. وهي تمكن من الحفاظ على الصحة والحيوية والطاقة العالية دون تعب، في كل سن وعمر. كما أن اليوغا يستطيع إدراك "الضمير الكوني" فيدخل إلى "الأنا" ويجعلها بتماس الطبيعة، فيثبت التناغم والتوافق بين نفسه وبين الآخرين، وفيما يخص الحياة اليومية فإن اليوغا أفضل واقٍ من القلق العاطفي الانفعالي والتوتر العصبي وهي تقوي المقاومة الفردية ضد التعب الجسدي والإعياء النفسي. فهي بالتالي تحسن التركيز الفكري والذاكرة حتى ٧٠ بالمائة، كما تسمح للإنسان بأن يتحاشى القلق.

هذا وإن قول العديد من الممثلين بأنهم يمارسون اليوغا هو سبب محافظتهم على نصارتهم وحيويتهم وجمالهم وطول حياتهم.

## الطب النفسي الجسدي

إن اليوغا تتفق وأفكار الطب النفسي الجسدي Psycho somatic medicine فالإنسان وحدة، وكلما تقاعس عضو عن القيام بوظيفته تداعت إلى الاضطراب معه سائر أعضاء البدن. وهنا تبدو الأمراض العصبية الناجمة عن إصابة الدماغ. فجميع الاضطرابات النفسية تنتقل إلى أعضاء الجسم بواسطة الجهاز العصبي الابنائي. ومن جهة أخرى فإن مريضاً عصبياً يمكن بتماسه مع الآخرين أن ينقل إليهم مرضه، وهذا ما يوسع الأمر ويؤدي بانتشار العصابات الاجتماعية بين الناس.

## الصحة العقلية

التركيز العقلي الجيد ينقص كثيراً عند غير اليوغيين، كما أن الفكر يشرد في جميع الاتجاهات. وتداعي الأفكار مضطرب ومشوش. والانتباه تائه أو معدوم تماماً. وهناك أيضاً نقص في التوازن وفقدان في التناغم الداخلي. ونظراً لانعدام التناغم بين العقل والجسد فإن هؤلاء معرضون باستمرار للإصابة بالمرض والتعب والاضطرابات الداخلية والضعف ونقص التركيز... الخ

بينما عند اليوغيين فقد دلت التجارب أن لديهم حالة ثابتة من الهدوء العقلي. وإذا عرض على أحدهم موضوع ما للتأمل، فإن التجربة تثبت حسن التركيز مهما طال أمده، بينما غير اليوغيين لا يستطيعون تثبيت وتركيز أفكارهم إلا لمدة قصيرة.

قراءة مصححي الخطاب على التلخيص

## المعالجة باليوغا

المعالجة باليوغا Yoga هي طريقة علاجية تستعمل حركات اليوغا لتحقيق التوازن المفقود وعلى أساس الأفكار الفلسفية لليوغا .

### الأصل

اليوغا كلمة مأخوذة من اللغة السنسكريتية الشرقية القديمة، وتعني التكامل أو الوحدة، أي أننا جميعاً أجزاء مكملة لقوة الحياة الكلية. وتمثل هذه الفكرة ما جاء في بيتي الشعر:

أنا من أهوى      ومن أهوى أنا

نحن روحان      حللنا بدنا

وقبل حوالي ١٠٠٠ عام ظهر شكل جديد من اليوغا اسمه "هاثا يوغا" وتعني "ها" الشمس، أما "ثا" فتعني القمر، وأما "هاثا" فتعني القوة على أساس القوة المستقطبة. إذن، كلمة هاثا يوغا تعني استخدام القوة الطبيعية الموجودة في الجسم وذلك لتحقيق ما تريد أن تحققه اليوغا دائماً وهو السيطرة على العقل. وبعد أن أصبح تأثير العقل في كل الأمراض أمراً لا شك فيه، يزداد في العصر الحاضر تقدير إمكانيات اليوغا في العلاج. لذا يجب عند عمل حركات اليوغا أن نتذكر تأثير قوة العقل في الجسم والشفاء من الأمراض بأنواعها .

### الطريقة العلاجية

قبل ٢٠٠٠ عام قال باتانجالي وهو أحد كبار حكماء اليوغا بأن اليوغا هي السيطرة على فعاليات العقل. فمثلاً استطعنا بالتدريب أن نمشي ونستعمل أيدينا بتوافق في أول مراحل الطفولة، نستطيع بالتدريب أن نتعلم كيف نستعمل عقولنا

بشكل مسيطر عليها . والطريقة المركزية لتحقيق هذه السيطرة هي المعروفة بالتأمل (MEDITATION) والتي تحتاج إلى الهدوء والسكينة لعملها .

وقد تم فحص التأمل علمياً وكانت النتائج مذهشة . فمثلاً ، اكتشفوا أن الشخص المتأمل يخفض من حاجته للأوكسجين بحوالي ٢٠٪ . هذا في حين أن احتياجك إلى الأوكسجين لا ينخفض إلى أكثر من ٥٪ عندما تجلس في بيتك على مقعد لتستريح قليلاً ، فما الفرق بين الحالتين مع أن الاثنين مسترخيان ، بل إن المتأمل مشدود بعض الشيء ؟ وبما أننا نعلم أن الدماغ هو أكبر مستهلك للطاقة على الرغم أن حجمه لا يزيد على ٢٪ من حجم الجسم ، علمنا أن هذا الفرق بين الحالتين سببه هبوط فعاليات الدماغ . وفعاليات الدماغ هنا هي الأفكار التي تخطر في بالنا بسرعة ، وتبتعد وتقترب وكأن هناك في أدمغتنا مناقشات حامية ، هذه هي التي نخسر لأجلها طاقة عظيمة نحن بحاجة لها سيما المرضى منا .

وهناك جهاز الكتروني يقوم بفحص مدى استرخاء الجلد ، بحيث أن الجلد ، يبدو أكثر استرخاءً بمجرد أن تجلس لتستريح لمدة قصيرة من الزمن . ويمكن معرفة تغير الحال بواسطة صوت يخرج من الجهاز . وإذا وضعت قطبي الجهاز على اصبعيك وقمت بالإحساس بأنك تعيش لمدة ثوان ستسمع بأن الصوت قد أصبح عالياً جداً . بعدها إذا توقفت عن ذلك الإحساس لا يعود الصوت إلى ما كان عليه قبله إلا بعد مرور دقائق . فتصور ما يحدث عندما تصاب بمختلف الأحاسيس المؤلمة إذا حدث هذا التغير في الجلد بسبب إحساس مفتعل لم يستغرق أكثر من ثوان معدودة . لذا فسواء كان القلق أو الخوف حقيقين أو مفتعلين (كما يخبر الأطباء المرضى الذين لا يجدون عندهم شيئاً حسب فحصهم) فإن التأثير السلبي على الجسم مؤكد ويستمر لمدة من الزمن حتى بعد زوال الحالة .

وبما أن المرض سببه المريض نفسه ، وذلك بسبب معيشتة بطريقة غير متوافقة مع الطبيعة سواء أكان ذلك بسبب إهماله أو عدم معرفته ، فإن العلاج لا بد وأن يكون بتصحيح تلك الأخطاء ومن قبل المريض نفسه . فاليوغا تعلم وتبين الطريق وعلى المريض أن يتبع النظام الصحيح .

إن لكل شيء سبباً. فهل أنت لست مسؤولاً لما حلّ بك وقد قضيت سنين من عمرك أو عمرك كله وأنت تدخن أو تشرب المسكر؟ وهل أنت غير مسؤول عما حلّ بك وأنت في حالة حسد دائم لهذا وكراهية لذاك وحقد على ثالث ورغبة بالانتقام من رابع إلى غيرها من الأمراض القلبية؟

إن أولئك الذين ينظرون إلى مشاكلهم المرضية وغيرها نظرة إيجابية يستطيعون حلّها بشكل أفضل من أولئك الذين يندبون حظهم وكفى، وذلك لأن الأولين يستطيعون النظر إلى مشاكلهم وهم بحالة ذهنية أفضل وبشدّ عصبي أقل وبتفاؤل بالنتائج على عكس الآخرين الذين لا يتوقعون على نتيجة حسنة فلا يتعبوا أنفسهم ويبقون عالة على غيرهم.

يقول أينشتاين: "إن الرجل الذي يعتبر أن حياته وحياة الآخرين لا معنى لها ليس فقط هو تعيس الحظ، بل ولا يستحق الحياة". إن كل شيء في الطبيعة ينبثق بأن وراءه سبب، وإنّ ما يجري هو مقدمة لتطوره. وتقول مارغريت هلز التي عانت من التهاب المفاصل لمدة ١٦ سنة ثم شفاها الله باتباعها نظاماً غذائياً اهتمت إليه بعد البحث الطويل بحيث أنها تعافت من المرض بعد أن كان قد أقعدها لسنين طويلة، تقول أنها تعتقد أن الله أراد أن تتعذب كل هذه السنين لكي تبحث عن العلاج ومن ثم تبدأ بمعالجة المرضى وتخفف عنهم (حيث فتحت عيادة لعلاج التهاب المفاصل والروماتيزم في انكلترا).

## العلاج

يُطلب من المريض أن يقوم بعمل تمارين اليوغا حسب مرضه وحالته الجسمانية وفي أكثر الحالات، لا يطلب ذلك أكثر من عدة تمارين من "الأسانا" (ASANA). أما في بعض الحالات المرضية فيطلب عمل بعض تمارين "البرانا ياما" (PRANAYAMA) مع الأسانا للحصول على نتائج جيدة. وفي حالات خاصة هناك تمارين أخرى لا بد من عملها لتحقيق الشفاء هذا، وإن تمارين التركيز والتأمل ضرورية في بعض الحالات.

هناك اختلاف بين ممارسة اليوغا للشخص السليم وممارستها عند الشخص المريض. كما أن هناك اختلافاً بين المعاهد والمصحات المختلفة التي تستعمل اليوغا في العلاج.

### التنفس

يمكن للإنسان أن يعيش بدون كلام أو نظر أو سمع أو فكر أو أعضاء، فهناك الأخرس والأعمى والأصم والأبلى والمعوق ولكنه لا يستطيع أن يعيش بدون تنفس. فلا يبدأ القلب بالعمل ولا الدماغ بالتفكير ولا الأعضاء بالحركة بدون الهواء الذي نتنفس. فالهواء هو الوقود الذي يشغل ماكينة الإنسان. وطالما كانت صحة الإنسان على ما يرام كان نفسه طبيعياً وكاملاً. وما أن يصاب بمرض حتى يبدأ تنفسه بالتأثر سلبياً مما يستتبع تأثيراً سلبياً على الأعضاء فيزداد المرض شدة.

يبدو أن هناك إهمال كبير للتنفس. يقال لك (خذ نفساً عميقاً) ولكن على مستوى سطحي فحسب. نحن نعرف أنه إذا ما فقد الإنسان أعصابه وقيل له (خذ نفساً عميقاً عدة مرات) وفعل ذلك فإن توتره الشديد يبدأ بالتبخر. نفس الشيء في حالة الرعب، فإن المرعوب يبدأ بالاطمئنان بعد أخذ عدة أنفاس عميقة. من هنا نرى بأن التنفس لا يسيطر على الفعاليات البدنية فحسب، وإنما على العواطف والعقل.

في السنوات الأخيرة أخذ الأطباء يشيرون إلى حالات مرضية سببها التنفس غير الطبيعي، ومنها التهوية العالية كما يسمونها. فهنا يتنفس الإنسان بسرعة ولكن تنفساً سطحياً، في أعلى الرئتين، مما يخل بالتوازن بين الأوكسجين وثاني أوكسيد الكربون. ويتبع ذلك أعراضاً كثيرة إلا أنها تزول عند عودة التنفس الطبيعي.

وهناك التهوية الواطئة، حيث يتنفس الإنسان أقل من المطلوب باستمرار وهذا حاصل عند المصابين بأمراض معيقة خصوصاً الذين يستعملون الكرسي المتحرك.

وليس هناك ما يدعو إلى الاستغراب إذا ما تدهورت حالتهم على مر السنين، فإن وقودهم أقل من المطلوب.

بالإضافة إلى التنفس الاعتيادي، هناك أنواع أخرى من التنفس منها ما يسمى بإطلاق الحجاب الحاجز والغاية منه تحقيق التنفس العميق وهو ما يحرك الحجاب الحاجز أقصى ما يمكن. ومنها تنفس المنخر التبادلي وهو التنفس بطريقة معينة من المنخرين بالتبادل وغايته تحقيق التنفس بالمنخرين جميعاً على أساس أن الإنسان لا يتنفس بالمنخرين جميعاً إلا في ٢٠٪ من الوقت كما كشف ذلك اليوغيون قبل مئات السنين. ونتيجة هذا التنفس هو موازنة التنفس من المنخرين، وتحفيز الجهاز العصبي وخلق شعور من الهدوء في داخل الإنسان. كما أن هناك التنفس للاسترخاء والتنفس للطاقة.

### الاسترخاء

العنصرين الأساسيين للحياة هما الإرادة والتوتر من جهة، والإنصراف الذهني والاسترخاء من جهة أخرى. فبدون إرادة الحياة والتوتر أو الشد لا يمكن الدفع إلى الأمام في كل الفعاليات سواء كانت ذهنية أو بدنية، ولكن، إذا استمر الحال على ذلك بدون فترات من الراحة يحدث الإنهيار.

وفي حالته الاعتيادية، يقوم التنفس بهذا التوازن بعملية الشهيق والزفير. فكل شهيق شد لأننا بحاجة إلى أن ندفع الهواء في الرئتين، وكل زفير استرخاء حيث يترك الهواء يخرج بسهولة من المنخرين. لذا فإن الشخص المتوتر لا يستطيع أن يحقق زفيراً طبيعياً لأن الشد العقلي يهزم الحالة الاسترخائية المصاحبة له.

بالإضافة أن التنفس علامة فعالة على التوازن بين التوتر والاسترخاء، فإننا، في الواقع، نتنفس بطرق مختلفة حسب حاجة الجسم والدماغ. فإذا كنا نسترخي تنعدم حركة الصدر وتصبح الحركة البسيطة للبطن هي الدلالة على التنفس. ولعمل الصدر، نحتاج إلى شد العضلات وتوسيع القفص الصدري، وهذا لا يمكن أن يكون استرخاءً. لذا فإنه في الاسترخاء، يمكن تحقيق التوسيع البسيط للرئتين بحركة

بسيطة للحجاب الحاجز بواسطة الأعصاب الحجابية. وعند انخفاض الحجاب الحاجز فإن البطن، كونها مسترخية، تحرك إلى الخارج لتعويض حركة الحجاب، وعندما يصعد الحجاب مرة أخرى تعود البطن إلى حالتها الأولى.

## الحركة

ليست الحركة وحتى الحركة لتلقائية، إلا تركيبة من العقل والتنفس والجسم. فالعقل يأمر الجهاز التلقائي بالعمل، وهذه الأوامر تتضمن المنطقة الخاصة بالتنفس في الدماغ معلومات عن نوعية التنفس. فمثلاً، إذا فاجأتنا مشكلة عقلية فإن هناك رسالة عاجلة ترسل لتغيير نوعية التنفس لتحقيق درجة التركيز المطلوبة كما أن الحركة الطوعية من قبلنا من أعظم النعم إذا ما استعلمناها بالشكل الصحيح.

ولنذكر أن الحركات مهما كانت، يجب أن تكون متوافقة مع التنفس، فحركات اليوغا ليست كالتمارين الرياضية التي كلما أجريت عدداً أكبر كلما كان أحسن، وإنما هي حركات تجري ببطء وبتوافق كامل مع التنفس الصحيح. وهذا التوافق ليس تفكيراً متشنجاً وإنما هو إحساس بالحركة ككل حيث تشعر وكأنه ابتعدت عن هذا العالم ومشاغله ومشاكله. لا تنظر إلى حركات اليوغا كتمارين، فهذا يقلل من فائدتها كثيراً جداً.

الأمر الآخر المهم هنا هو إجراء الحركات والتنفس بانتظام في وقت واحد كل يوم وذلك لأن الجسم يبدأ بالاعتیاد عليها، ويبدأ بانتظارها في وقتها المحدد. كما ينطبق هذا على الطعام والدواء.

هذا، ولتحقيق الاسترخاء الكامل عند أداء الحركات يجب التخلص من كل شدة عقلي. فقد لوحظ بالتجارب أن الكثيرين يؤدون حركات اليوغا ولكن بدون أن يتحقق تغير معقول في الحالة العقلية في أثنائها، مما يدل على أن المشكلة العقلية أو الإجهاد العقلي من القوة بحيث لم يستطع الاسترخاء الذي يسبق الحركات عادة أن يتغلب عليها، لذا يفضل في مثل هذه الحالة أن يقوم الشخص بعمل فيزيائي كالجري بحيث يخرج بعض هذه المكبوتات العقلية قبل الشروع بأداء الحركات.

## التصور الذهني

التصور الذهني من الوسائل الفعالة في العلاج وهو خلق صور لطيفة في المخيلة خصوصاً أن يتخيل المريض كيف أنه يقاتل المرض في داخل جسمه ويقضي عليه ثم يرى نفسه سليماً معافى. وهذه هي وسيلة فعالة في العلاج مشابهة أو هي الأساس للتنويم المغناطيسي العلاجي. ولندكر هنا أن التنفس الاسترخائي هو المقدمة اللازمة للتصور الذهني.

فمثلاً عندما تتنفس تستطيع أن تتخيل أن كل نفس يدخل عبارة عن طاقة علاجية تسري في كل أنحاء جسمك، وأن كل نفس يخرج عبارة عن خروج الآلام والفضلات. انتبه إلى برودة الهواء الداخل وسخونة الهواء الخارج. وإذا ما جاءتك فكرة طارئة أبعد عنها برفق جانباً وعد إلى هذا التوحد مع الطاقة الداخلة والسارية من منخريك إلى أنحاء جسدك.

الواقع يمكن أن يكون التصور الذهني من أمتع الأفعال اليومية علاوة على فوائده خصوصاً وهو لا يتطلب غير الجلوس في مكان هادئ لبعض الوقت والتفكير بما تحب أن يحدث لك.

## التأمل

يقول الممارسين لليوغا بأن الحياة ككل يجب أن تكون تأملاً، لأننا يجب أن نحافظ على إمكانية تهدئة أنفسنا في كل الأوقات، وأن نحل جميع المشاكل العويصة والبسيطة بهدوء وتأكد. إن الهدوء اليوغي يأخذ بيدك إلى ما يجب أن تعمله في كل الحالات.

إن الإطار العام لعملية التأمل: أولاً نتعلم كيف نتنفس جيداً وطبيعياً، وثانياً تعيد تأسيس الاتصال بأجسامنا، وثالثاً نتعلم كيف نتعامل مع الشدّ وردود الأفعال. وإن الصورة المرسومة للتأمل في ذهن الكثيرين هي جلوس أشخاص يلبسون ملابس معينة بدون حراك لساعات طويلة غير صحيحة، فالتأمل يمكن ممارسته في أي مكان وفي أي وضعية سواء كنت جالساً على الأرض أو على كرسي.

الشيء المهم هو أن يكون ظهرك منتصباً .

ويعتقد الناس بأنهم بحاجة إلى الذهاب إلى الأماكن المخصصة للعطل أو السفر لكي يحققوا الراحة التي هم بحاجة إليها ، أي أنه لا وجود للراحة إلا في الجو الفلاني . وعدا ذلك لا يمكن تحقيق الهدوء والصفاء الداخليين لإعطاء العقل والجسم فرصة لإلتقاط الأنفاس . إلا أن هذا ليس صحيحاً بدليل أن ممارسي اليوغا والتأمل يستطيعون تحقيق ذلك في أي مكان .

في البداية لا يحتاج الأمر إلى أكثر من عشر دقائق ، ويمكن بعد ذلك زيادة المدة تدريجياً . ويمكن أن تكون نصف ساعة كافية لأغراض العلاج . وأيضاً يفضل ، أن يجري لعمل في وقت محدد من كل يوم وفي مكان واحد دائماً لأن الدماغ يحب الروتين . وإنك ترى أنه في أول يوم أو يومين من أيام شهر رمضان يشعر الصائم بالتعب والدوار في أوقات تناول الطعام اليومية ، ثم لا يلبث أن يعتاد على وقت الإفطار الرمضاني .

ويمكن في التأمل أن لا نستعمل صورة وإنما جملة . فمثلاً (بكيت لأنني كنت بلا نعلين ، إلى أن التقيت بمن لا يملك قدمين) حيث تذكر هذه الجملة فقط بمعاناة الآخرين التي تكون أكثر من معاناتنا فحسب ، وإنما تذكرنا بأن الحياة تستمر رغم المعاناة مهما كانت .

### أمور عملية لممارسة اليوغا

من الضروري أن يفهم من يريد ممارسة اليوغا المتطلبات والمبادئ المتعلقة بممارسته وهي :

١ . الزمان .

٢ . المكان .

٣ . الهدوء .

٤ . الراحة .

٥. اللباس .

٦. الاستحمام .

٧. كيفية أداء الحركات حسب قابلية جسمك .

٨. التصرف في الأوضاع الخاصة .

٩. مدة الممارسة .

## الغذاء واليوغا

للغذاء مكاناً هاماً في اليوغا لأن الغذاء يؤثر على الحالتين العقلية والجسمية .  
ويقسم الطعام في اليوغا إلى ثلاثة أقسام :

رجاسي ، ومماسي ، وسانفك . يعتبر الرجاسي طعاماً غير مناسب لأنه يزيد في الوزن والدهن والإحساس . بالثقل إلى مدة طويلة بعد تناوله . كما يثير العاطفة . أما التماسي فيمثل الأطعمة التي تحضر حارة ، أي بكثير من التوابل والملح وهذا النوع غير مناسب ، وأما السانفك فهو الطعام الذي يحضر بأقل كمية من التوابل وغيرها ، ويكون طازجاً ومطبوخاً أقل ما يمكن .

حسب المبادئ اليوغية ، ليس هناك طعام رجاسي أو تماسي أو سانفك بحد ذاته ، وإن ما يضعه في إحدى هذه التقسيمات الثلاثة هو طريقة التحضير . فيمكن أن تطبخ البطاطا بطريقة تجعلها من الطعام التماسي ، في حين أن اللحم يمكن أن يحضر بطريقة تجعله طعاماً ساتفكياً .

وفي اليوغا ، ينبغي أن يحتوي الغذاء على الأنواع الأربعة التالية ليكون غذاءً متوازناً كاملاً وهي السلطة ، والخضراوات الطازجة ، والفواكه الطازجة ، والمكسرات الفجة . كما تطالب اليوغا بمضغ الطعام وعدم السرعة في تناول الطعام وكمية الطعام وشرب كمية كافية من الماء أثناء اليوم . كما تطالب بالامتناع عن المشروبات الكحولية .

## النظافة واليوغا

تطالب اليوغا من يمارسها بما يلي :

- ١ . الاستحمام .
- ٢ . فتح المسامات بالدلك سواء كان ذلك باليدين أو بفرشاة أو بليفة .
- ٣ . عدم استعمال أي نوع من الصابون لأن بعضها يحوي على كميات من المواد الكيماوية المضرة كما أنه يسد المسامات .
- ٤ . غسل الشعر جيداً بغسل جذوره ، فإن الشعر السليم دلالة على الشخص السليم .
- ٥ . تنظيف الأسنان جيداً بالفرشاة ، فيمكن الاستعاضة عن معجون الأسنان الاعتيادي الحاوي على الكثير من المواد المضرة بمعجون الأسنان المحضر بطريقة صحية وخصوم من مادة السواك الذي حث على استعماله النبي صلى الله عليه وسلم .
- ٦ . التدليك باستعمال الزيوت المناسبة .

## مدة العلاج

يجب أن لا تزيد الممارسة الواحدة لليوغا على ٤٥ دقيقة في الشتاء و ٣٠ دقيقة في الصيف . وأن لا تمارس أكثر من مرة واحدة في خلال ٢٤ ساعة . وإن الممارسة المنتظمة لمدة ١٥ دقيقة كافية للمحافظة على الصحة .

## قدرات اليوغا

إن أكثر الحالات المرضية لا تحتاج إلى أكثر من شهرين لتحقيق الشفاء ، فم حين تحتاج الحالات المزمنة إلى أكثر من ذلك . وهذا النجاح كان في مختلف الحالات كالسكري والتهاب المفاصل وغيرها . وهذه الحالات لا يستطيع الطب المتداول أن يشفيها .

ويعود الفضل في هذه النتائج إلى قدرة اليوغا على السيطرة على العقل ، أو

تمكين المريض من ذلك بحيث يستطيع استعمال القوة العقلية في السيطرة على فعاليات الجسم وبالتالي المرض.

يستطيع ممارس اليوغا أن يتحكم بدرجة حرارة جسمه بحيث يهبط بها بمقدار ١٥ درجة مئوية في أقل من ساعة من الزمن. ليس هذا فقط، بل ويفعل ذلك للجسم ككل أو لأجزاء معينة منه! لقد كان العقل هو الحاكم القوي هنا. وكل ما في الأمر أنه جلس بحالة هدوء عقلي وهو يركز بلطف ولكن باستمرار على قضية حرارة الجسم وكم يريد لها أن تكون. وهذه الطريقة مستعملة الآن مع مريض السرطان من قبل الطب المتداول بعد أن وجد أنها ناجحة أكثر من الأدوية الكيماوية.

### طرق علاجية أخرى

إن النظام الغذائي جزء لا يمكن فصله، في العلاج، عن حركات اليوغا. أما الطرق العلاجية الأخرى فلا يوجد ما يمنع من أن يستعمل المريض الهوميوباثي أو المستحضرات العشبية مثلاً للإسراع في العلاج. كما أن منها ما يمكن أن يكون مساعداً لليوغا كما لو كان هناك ضرورة لإجراء تعديل يقوم به المعالج الأوستيوباثي أو الكايروبراكتكي بحيث يتمكن المريض بعدها من أداء حركات اليوغا بالشكل الصحيح. ولا بد أن استعمال المغناطيس يساعد كثيراً هنا لأنه يزيد من الطاقة وينشط الدورة الدموية.

Natheer Ahmad

قناة محبي الكتب

## كيف نظل متمتعاً بالصحة؟

كيف يستطيع شخص يجهل جسده ذاته ووظائف هذا الجسد أن يأمل النجاح في ممارسة "اليوغا"؟

يعلم معظمنا متى قامت الثورة الفرنسية، وكم يبعد كوكب الزهرة عن الأرض، غير أن القليل منا يلم، ولو بثقافة أولية عن العيش الصحيح على أساس فيزيولوجي. فنحن غالباً ما نشغل أذهاننا بذلك النوع من المعرفة الذي لا نكون بحاجة إليه أبداً، بينما نهمل في الوقت نفسه، الثقافة الأولية الأساسية التي ينبغي أن يتعلمها كل منا قبل غيرها من أنواع الثقافة. فالذوق السليم والتمييز العقليان يقضيان بضرورة إعطاء الأولوية لكل ما هو مفيد، وحقيقي، وفعال، قبل كل ما يعتبر عديم المنفعة، أو تقليدياً، أو زخرفياً، أو وجاهياً.

إن معرفة الجسم والعناية به اللتين تشكلان الأساس الذي تركز عليه جميع نشاطات الشخص وفاعليته، ينبغي اعتبارهما موضوعين بالغين الأهمية بالنسبة لكل شخص، وإن كل ما يساعد على تطوير معرفتنا بهما ينبغي اعتباره أساساً وجديراً بالدراسة. وينبغي التأكيد على أن الصحة الجيدة هي المناعة الطبيعية الوحيدة ضد الأمراض وضد ناقلاتها.

## الوقاية الصحية

بينما يؤمن "اليوغي العملي" بأنه مخلوق روحاني... غير أن هذا لا يمنعه من توجيه اهتمامه الكامل للأمور المادية في حياته مثل الاعتناء بجسده، فهو يطمح إلى أن يدرك كل ما هو مهم على الصعيد الجسماني وأيضاً على الصعيد الذهني، والأخلاقي،

## فن اليوغا

والروحاني. وهكذا تهدف "اليوغا العملية" إلى تأمين حياة متناغمة متوازنة إلى أقصى حد ممكن من نواحي الثقافات الجسدية، والعقلية، والأخلاقية، والروحانية.

من البداية، يتعلم تلميذ "اليوغا العملية"، أن الحالة الجسدية الجيدة هي الوسيلة الإيجابية الوحيدة التي تمكن المرء من تحقيق كل ما يتمناه.

ويبدو أن النظافة الدقيقة والتي لا تقتصر على الخارج، إنما تهتم في جوهرها بالداخل هي واجب أساسي يؤديه "اليوغي" الذي يوجه كل اهتمام ممكن في سبيل أن ينال كل جزء من أجزاء البدن العناية الكافية له، ولكي يظل كل عضو من أعضائه في حالته الصحية الممتازة.

### المرض خطيئة جسدية

إن المرض في مفهوم "اليوغا" خطيئة جسدية، وإن المريض يجب أن يعتبر مسؤولاً عن علته بقدر ما يعتبر مسؤولاً عن أعماله الشريرة.

يقول "بابل" في هذا المعنى: "إن الأشخاص الذين يعاملون أجسامهم حسبما يشاؤون، والذين يخالفون قواعد العناية الصحية التي يتوجب عليهم معرفتها حق المعرفة، هم مجرمون جسديون دون أيما ريب".

إن قوانين "اليوغا" في حفظ الصحة ليست جميعها مقيدة أو تضيقية، ولا عسيرة أو شاقة. بل على العكس، فإن تلك القوانين قليل عددها، وبسيط تطبيقها، يضاف إلى ذلك أنها تطلق حريتنا وتفك عنا قيوداً عديدة وتطبيقات مختلفة، قد فرضها على أنفسنا فرضاً - إما بوعي أو دون وعي - دون أن نترك أي مجال تظهر فيه طاقتنا، ولا أية فرصة تسمح لنا باستعمال هذه الطاقة، ولا حتى التمتع بالحياة.

### غايات "اليوغا" الوقائية

❖ التخلص من الأمراض

❖ تنقية وتطهير جميع أعضاء الجسم البشري من خارجية وداخلية.

❖ تأمين أعلى قوة جسدية وذلك بعد الحصول على حالة صحية جيدة.

❖ المناعة الذاتية.

❖ إطالة العمر، بمعنى التخلص من كل ما يمكن تسميته بالشيخوخة وتخفيف خطر الموت.

❖ الرقي الذهني والتسامي الأخلاقي والترفع الروحاني حتى تصل إلى الأوج والدرجة القصوى والذروة من كل شيء.

### التخلص من الأمراض

تمارين "اليوغا" وطريقة "اليوغا" في العيش بصرف النظر عن أهميتها الوقائية- يتميزان بقيمة علاجية طبية واضحة. ففضلاً عن أنهما يساعدان المرء على التمتع بصحة حسنة في جميع مراحل دراسته "لليوغا" العليا، فإنهما يشفيانه من أمراض ومن علل تقف حجر عثرة في سبيل طموحه وأطماعه.

### تنقية الجسم

إن هنالك موافقة عامة بين جميع الثقافات والمراجع السنسكريتية حول "الهاثايوغا" - فرع من فروع (اليوغا) غايته السيطرة على الجسد والتحكم بأعضائه- وهي أن تنقية الجسم، والشفاء من جميع الأمراض التي يتعرض لها أو يرثها الإنسان، أضمن وأتم ما يكون بوساطة الوقاية اليوغية وفن العلاج اليوغي.

### أعظم قدرة جسدية

إن الحصول على أعظم قوة جسمانية يعتمد اعتماداً أساسياً على ثقافة عضلية - عصبية واتزان عضلي - عصبي في الوقت عينه، مما يؤثر أثراً بعيداً على توعية الصحة الجسدية، وعلى الأسلوب الحياتي، وعلى حدة الذهن. كما أن حفظ الفائض من الحيوية التي نشعر بها - وذلك بتجنب الحياة المعقدة المبالغى فيها - حقيقة هامة نحتاج إلى تنظيم دقيق.

## فن اليوغا

وفي نظر "اليوغا" ينبغي رفع مستوى النشاط الجسدي معتمداً على التمرينات اليوغية، كما ينبغي زيادة متقابلة في حفظ الطاقة البيولوجية (برانا) عبر السيطرة على النشاطات والأعمال الفيزيولوجية.

### المناعة الذاتية

لقد تبين "لليوغيين" القدماء، كما تبين للأطباء المعاصرين - إن الجسم الذي يخلو تماماً من الشوائب المرضية هو أفضل مناعة طبيعية ضد جميع الأمراض، إذ أنه من البديهيّات الفيزيولوجية أنه لا يمكن للبكتيريا أن تعيش في كائن حي ذي صحة مثالية.

وقد أثبت "كيلوج" وغيره من العلماء أن جراثيم الكوليرا الحية بعد إدخالها في الأمعاء الغليظة السليمة من الأمراض لا تستطيع وحدها أن تحدث أية أضرار في تلك الأمعاء.. كذلك لا يمكن للدقتيريا ولا للزكام أن يؤذيا بلعوماً سليماً... ولا للسُّل أن يفتك برئة سليمة! وبناء عليه، فإن "اليوغا" تؤمن بأن الشيء الأكثر أهمية بالنسبة للإنسانية لا يكمن في التشديد على القضاء على البكتيريا وإنما هو في الحفاظ على صحة جيدة تعود إلى المناعة الذاتية. مما يعني أنه إذا توفرت الصحة الجيدة بأعلى درجاتها، تنحل عندئذ مشكلة المناعة تلقائياً.

### إطالة العمر

شغلت مسألة الشيخوخة أذهان الفلاسفة والعلماء في جميع أنحاء العالم، واحترق العقل البشري في ماهية الموت محاولاً منذ الأزل أن يسبر غور الموت ويستجلي غوامضه. ويؤكد "اليوغيون" على أساس خبرتهم أنه متى اجتاز التلميذ مرحلة (كيكساري) بنجاح - وهي مرحلة توقيف الحياة، إما إرادياً أو آلياً، حيث يفترض بالتلميذات يشرب أريج الأزهار (امرتا) أي الرحيق الذي ينضح به القمر (قد يقصد بهذا الرحيق السائل الشوكي أو ضرب من الهرمون)، وهو تعبير رمزي يقصد به أحد الأعضاء الهامة فيزيولوجياً (الكثيرين من الأطباء الفيزيولوجيين يرجحون بأن هذا العضو هو ما يسمونه "الغدة المسببة" أي التي في سبات - يكون قد تخطى كلاً من الشيخوخة والموت!!).

## الترفع الأخلاقي والروحاني

لا يقتصر علم "اليوغا" الصحية على مجرد الحصول على صحة جيدة أو على إطالة العمر، وإنما من خلال هذه الطهارة الجسمانية والرفاهة البدنية تهدف "اليوغا" أيضاً إلى تحقيق التسامي أخلاقياً، وذهنياً، وروحياً. إلى جانب الوسائل الفيزيولوجية، فإن دستور السلوك الأخلاقي ودستور النظام العقلي هما خير مساعد على خلق بيئة أخلاقية وسيكولوجية سليمة، حيث يمكن "لليوغي" أن يرتقي أعلى المراتب في "اليوغا" وهي مرتبة اختبار "الوعي المطلق".

# قناة محبي الكتب

# قناة محبي الخطب على التيبيج

## كيف تبقى شاباً

يخلو جسم "اليوغا" من الأمراض وبذلك يضمن حياة شابة مديدة ملؤها الحيوية.

### مسببات الشيخوخة

إن الأسباب التي تستدعي الشيخوخة وتخل بالتناغم الطبيعي والتوازن المستمر للصحة، أوجزها د. "هاتشينسون" بالنقاط التالية:

❖ كلما تقدمت بنا السنون، كلما خفت نسبة غضاريف الطفولة فينا، لتحل محلها مواد معدنية صلبة متحجرة. وحينما تمضي فترة معينة تزداد نسبة تلك المواد المعدنية - وهي مركبة من أملاح كلسية، أهمها فوسفات الكالسيوم - ومن ثم تبدأ الغضاريف بالتقسي ثم تتحول إلى مواد عظمية. وحين ترتفع نسبة هذه الرسوبات المعدنية إلى درجة غير طبيعية، في أجسام الأشخاص المسنين، تنتج عنها اضطرابات في الوظائف الفيزيولوجية تؤدي حتماً إلى الشيخوخة.

❖ ومثل ذلك يحدث في جهاز دورة الدم أيضاً.. فإن تراكم المواد المعدنية الرسوبية يفقد الجسم خاصية المرونة، ويؤدي إلى تصلب الشرايين على الأخص، مما يستعجل حلول الشيخوخة عبر التسمم الذاتي.

❖ وأما العضلات، فبسبب تقهقرها، نحو فقدان الليونة، تصبح قاسية متيبسة، ويرافق ذلك انخفاض وهبوط في الحيوية الطبيعية والطواعية العضلية أيضاً.

هذه الأسباب والعوامل تحدث خللاً واضطراباً في التناغم الطبيعي بين الأعضاء الداخلية المتعددة، وعادة تنتهي بتلف جسدي يدعى "الشيخوخة".

بينما ذكر د. "برسي فريدنبرغ" أربع نقاط هي من أهم مسببات الشيخوخة في رأيه:

❖ التشوه أو التقوس الذي يصيب العمود الفقري والذي حينما يتجاوز حداً معيناً يعرقل السير الطبيعي للبواعث العصبية.

❖ تفسخ الخلايا الهوائية الكامنة في الرئتين وعجزها عن القيام بفعالية بعملية الأكسجة.

❖ ضمور الغدد الصماء وذبولها مما يؤدي إلى إزالة قوى الاحتمال، والقوى الوقائية وإلى فقدان القدرة على المحافظة على الذات.

❖ حالة القلب المنهوكة والبالية حيث يفشل دوران الدم، الخالي من القوة والزخم الدافع الضروري، في اختراق أعضاء الجسم كافة ويعجز عن الحركة فيه بسهولة أو على نحو تام.

كما ينسب كل من "يتروفا" و"يوسورنيوف" الشيخوخة إلى المادة المكونة من نقاط ملونة تعرف بأخضاب أو أصباغ الشيخوخة. والمعلوم أن انعدام هذه المادة لدى الأطفال دليل أنها من أسباب الهرم.

### بعض الأدلة والإثباتات على السيطرة العضوية

لقد وجه "اليوغيون" القدماء اهتمامهم إلى إيجاد طريقة لمنع خطر الشيخوخة ولتطويل عمر الإنسان. ويبدو أنهم تعمقوا في الغوص على أسرار الكائنات الحية، إلى درجة أنهم استطاعوا أن يجعلوا تلك الأعضاء التي يفترض بها أن تعمل آلياً ولا إرادياً، جعلوها تعمل وفق إرادتهم وتتحرك حسب أوامرهم.

وهناك العديد من الأدلة والإثباتات من هذا القبيل التي اختبرها الباحثون العلميون ومتوفرة كموضوع للبحث والدراسة. وعلى سبيل المثال:

❖ عملية نفخ رئة واحدة فقط دون الرئة الأخرى، إلى حجم يعادل ثلث حجم الرئة الثانية.

❖ توقيف ضربات القلب.

❖ رجل شرقي دفن حياً على عمق يبلغ عدة أقدام تحت سطح الأرض، وقد غطي المكان بالتراب لمدة ثمانية أيام... حدث ذلك في برلين وتحت فحوصات طبية. إن تلك الوقائق عن التحكم بالأعضاء اللاإرادية وحتى بالجسم كله، توضح بما لا يقبل الشك مدى نجاح "اليوغا العملية" في اتقان الحقائق العملية القصوى التي ما زالت مجهولة حتى الآن... وإن طلاب "اليوغا" المعاصرين قادرون على أداء مثل هذه الأعمال المدهشة التي تثبت سيطرتهم الكاملة على أجسادهم.

إن "اليوغي" يحرر نفسه تماماً من قيود العالم الطبيعي بما فيه من قواعد وأحكام، وينطلق خارج حدود العلاقة الطبيعية بين العلة والمعلول، ليصبح "كائناً فوق الطبيعة" قد منح جميع أنواع القوى وشتى أنواع وأشكال الطاقات التي تتعدى مرتبة العلة والمعلول.

### تجديد الشباب

يؤكد "اليوغيون": أنه من المعقول جداً أن تتحاشى الشيخوخة، حتى أنه من الممكن أن تعيد أولئك الذين أصبحوا طاعنين في السن شباباً من جديد بواسطة طرد السموم نهائياً وعلى نحو مستمر من الجسم. هذا الفسق التطهيري "مالا سودهي" الذي يسعى إلى خلق أشخاص معاقين تُضاف إليه فيما بعد تمرينات أساسية غايتها بناء الجسد وتشكيله على الشكل المثالي. ومن المعلوم أن تلك التمرينات ليست ذات صفة "رياضية"، بل إن الغاية منها تنشيط عملية الطرق المتواصل للسموم وتحسين التغذية بالإضافة إلى تنسيق التناغم الوظيفي داخل الجسد. إن ما يسعى العلماء المعاصرون لتحقيقه في مقاومة الشيخوخة، يقوم به "اليوغي العلمي"، عن طريق المعالجة الذاتية والمداواة الخاصة وذلك:

❖ بواسطة الطرد التام لكل أنواع السموم.

❖ بتوفير راحة معقولة للجسم.

❖ عن طريق تركيز الطاقة البيولوجية "برانا" على أي عضو معين من الجسم، وعادة ما يكون هذا العضو قد بدأ بالانحلال أو ظهرت عليه دلائل المرض. ويتم تكثيف الطاقة على العضو بعد نقلها من الأعضاء الأخرى وتحويلها إلى العضو المقصود إحيائه وتجديده مباشرة حتى يستطيع أن يستأنف نشاطه الطبيعي.

يعترف أشهر الفيزيولوجيين أن حوادث الموت الناتجة عن الشيخوخة هي قليلة نسبياً، وإن الموت الشائع هو عامل المصادفة ووقوع الحوادث علماً أن عامل "المرض" يعتبر مشمولاً في عامل المصادفة المذكورة.

ففي أيام الشباب، حينما تكون فاعلية الإنسان في أوجها وحين يكون نشاطه في قمته، يقدر الإنسان أن يتغلب على أكثر من مرض واحد، لكن حينما تأخذ قوى الاحتمال بالانحلال مع مرور الزمن، تشتد خطورة المرض بالنسبة للجسم الذي ما أن يهاجم أحد أعضائه مرض من الأمراض ويحدث ذلك عن طريق الاسترخاء الاعتيادي- حتى يصبح الجسم عاجزاً عن دفع ذلك الهجوم.

حالما يفقد المرء مناعته الطبيعية وقوة احتماله المعتادة يصبح شخصاً لا فائدة منه، ولا أمل يرجى منه، وهذا ما ينهي تاريخ هذا الشخص.

يبدو أن القول بأننا من الممكن أن نعيش أكثر من مئة عام بكثير، قد حظي اليوم بتأييد أدق المراجع العلمية، التي أكدت أن تحقيق هذا القول صار ممكناً عملياً. فهناك إشارات واضحة إلى أشخاص معينين عمروا ما يزيد على المئتي سنة، وتخبرنا الأنباء بالاستناد إلى وثائق تاريخية عن أناس كثيرين في أماكن مختلفة من العالم مضت عليهم قرون وما زالوا في أوج الشباب.

وقد سجل "اليوغيون" القدماء قائمة بأسماء الكثير من تلاميذ "اليوغا" الذين عاش كل منهم أكثر من ثلاثة قرون.

شرح العالم "كرو" إمكانية إعادة الشباب إلى حشرة مفصلاً الطريقة التي اعتمدها: "لو أخذنا حشرة عادية وقمنا بتجويعها، لتقلصت وانكمشت حتى ستة مليمترات بعد أن كانت في حالتها الطبيعية تقيس حوالي الخمسة وعشرين مليمترًا. وبعدها سوف تُبدي نفس معدل التمثيل الغذائي الذي يظهر لدى حشرة صغيرة (في السن) من الحجم ذاته. ذلك الكائن الحي الذي أعيد إليه شبابه لا يبدو شاباً صغيراً فحسب، وإنما هو بالفعل شاب صغير بكل معنى الكلمة، إذ أنه ينمو

من جديد طالما يقدم له الغذاء حتى يصبح بالغاً كبيراً . وعلاوة على ذلك يمكننا إعادة هذه العملية مرات غير محدودة .

ويمضي "كرو" قائلاً: "يدعي البعض أن الصيام المنظم قد أسفر عن عجائب فيما يختص بالإنسان أيضاً" .

لقد تمكن العالم "كاريل" الحائز على جائزة نوبل في الطب من الاحتفاظ بخلايا نسيجية حيوانية حية خارج الجسم الحيواني لمدة سبع سنوات . وبقيت تلك الخلايا تتضاعف وتتكاثر وتنمو دون أن يؤثر عليها طول الزمن ، طالما هي تنظف دورياً من السموم المتراكمة ، وتغذي في وسط ملائم .

قناة محبتي الكتيب على التليجرام

## الدنو من اليوغا

إن كل شكل من أشكال اليوغا يناسب مظهراً خاصاً من الطبيعة البشرية. وبالواقع ليست أشكال اليوغا إلا كدرجات سلم تصعد عليها أعلى فأعلى.

### اليوغا الملكية:

"راجا - يوغا" شكل يصعب تنفيذه على أي شخص. وهو يتطلب شروطاً خاصة من الحياة ولا يدركه إلا المتصوفون العظام. فاليوغا الملكية هي أعلى وأتم مرحلة من اليوغا. وهي مقتصرة على عدد قليل جداً، وغالباً ما تكون النسبة فرداً واحداً لكل عدة ملايين. وهي شكل من الصفاء الروحي التام يدرك من خلال سلسلة من الحرمان والانعزال. وهي اليوغا الخاصة بالمثاليين العظام ويمكنها أن تستغرق العمر كله. ولإنجاز هذه اليوغا يتطلب من ممارستها أن يتم مراحلها الثمانية الآتية. وتمثل كل مرحلة منها درة من القداسة وهي:

١. الحرمان: انكماش ذاتي.
٢. ترويض النفس: وهي قيادة مجرى الأفكار نحو الوحدة الأساسية بدون جهد.
٣. التمارين: هي وضعيات جسدية معينة تسمح بالتأمل والتركيز بدون جهد.
٤. التنفس: وهو ترويض خاص.
٥. الاعتزال: مراقبة الحواس مراقبة حيث أنها لا تستقل بعملها عن الإرادة.
٦. التركيز: وهو تثبيت الفكر على نقطة واحدة أما شيء أو فكرة أو عن المطلق.
٧. التأمل: وهو الدخول إلى الكيان الجوهري للفرد.
٨. الذاتية: وهي التحقق التام مع موضوع التأمل. مثلاً توحيد روح الفرد مع المطلق.

- يوغا المعرفة: (جناني اليوغا) هي يوغا المثقفين والفلاسفة. وهي مسألة الوصول إلى "المستوى الوجداني" حيث لا يعود الفرد يبقى فريسة الأهواء والأوهام.

- يوغا العبادة والزهد: (بهاكتي يوغا). وهي تتحقق من خلال الحب والإخلاص.

## فن اليوغا

- **يوغا العمل** : (كرما-يوغا) . وهي يوغا القيام بالعمل بدون منفعة شخصية وهي صنعة لأولئك الذين يتصرفون ويعملون في العالم . كما أنها تؤلف مادة العمل الفيري ، دون الرغبة في جني ثمار العمل للشخص نفسه .
- **يوغا الطقوس والشعائر** : (مانترا-يوغا) وهي تمارس بترتيل موزون لبعض المقاطع الشعائرية . ويمكنك أن تمارس المقطع الشهير "أوم" .
- **يوغا الانصهار** : (لايا-يوغا) . وهي توظف الطاقة الطبيعية في الفرد بواسطة بعض الأساليب .
- **يوغا الطاقة الجسدية** : (هاثا - يوغا) وهي فن من فنون معرفة الحياة ، يهدف إلى وضع الجسد تحت المراقبة بغية إيقاظ الطاقات الكامنة وإزالة جميع العوائق الجسدية بغية الوصول إلى المراحل العليا من اليوغا . وهي تمكن الإنسان أن يتصرف بإراداته ويتحكم بأي عضلة من عضلاته وأن يفرض مراقبة واعية على أعضاء ووظائف جسده كالمعدة والأحشاء وغيرها .
- وهي يوغا التناغم (Harmony) بين الجسد والفكر .

### التقرب الفكري إلى اليوغا

إن اليوغا رئيسياً هي حالة من حالات الفكر . والشروط الأساسية هي :

#### ١ . عدم العنف :

يجب ألا نسبب أي ضرر أو إيلاام إلى أي كائن حي لا بالقول ولا بالفعل ولا بالفكر . وهذه الصفة تتطلب قوى أخلاقية ليست لدى كل شخص إمكانية حيازتها . وبهذه المناسبة نذكر مثال المهاتما غاندي الذي نجح بتحرير بلاده بهذه الطريقة .

#### ٢ . الصدق :

وهو أن تكون قادراً على سرد الحوادث كما هي . وهذا يتطلب عدم الخوف وإزالة جميع الافتراءات والاعتداءات . ويجب أن يستند الصدق على البساطة الداخلية . وهذه

## ■ السيطرة على النفس والجسد

تتطلب التطبيق العملي، والسيادة الذاتية والاحترام المطلق للآخرين.

### ٣. نظافة الجسد:

تعتبر نظافة الجسد المكان الأول. شريطة ألا تصبح عادة سلبية والنظافة الداخلية تنتج من التطهير الذاتي التدريجي للشخص نفسه.

### ٤. الانعزال:

يجب على الفرد أن يعزل نفسه عن المظاهر الخارجية للأشياء المادية لكي تستطيع السيطرة عليها. على الإنسان أن ينظر إلى الحياة باستقامة وعدل وبدون حزن أو ألم أو افتراء أو اعتداء وأن يعمل جهده ليتغلب على جهله.

## التقرب الغذائي إلى اليوغا

اليوغا لا تفرض قوانين صارمة. إن كنت أكل لحم أو نباتي النظام الغذائي فلا تغير عاداتك. وإن كنت أكل حبوب فالأحسن لك. لكن يجب أن تغير الطريقة التي بها تأكل وفي بعض الأحوال الكمية التي تستهلكها. بالإضافة إلى ذلك فالغذائيون يفرضون عليك قاعدة أساسية وهي الاحترام. إن الاحترام للوجبات يقدم لك فكرة الصمت. والصمت الخارجي ثم الصمت الداخلي. وهذا الصمت الداخلي ضروري في اليوغا.

ابدأ منذ الآن بأن تركز جميع انتباهك إلى الوجبة التي تريد تناولها. وهذا سوف يقود إلى إيقاف الاضطراب الداخلي وإلى إزالة كل شيء يزعج حياتك الانفعالية.

ويجب أن تكون كل وجبة طعام سنة قريضة. وحينما تأكل جرب ألا تدع فكرك يشرد. كن عالماً بما تعمل. ففي اليوغا لا تعمل أي شيء إلا بانتباه تام وبدون أي جهد.

كما ذكرنا فإن اليوغا حالة من حالات الفكر، والهناء والراحة وعدم المنافسة وعدم التجني على الغير. فاليوغا يجب أن نطبقها في جميع أعمالنا اليومية. وبما أن للطعام دوره الهام في حياتنا اليومية فهو يتطلب إذن حالة فكرية خاصة. وإلى جانب ذلك فإن للحمية بمعناها الخاص منزلة ممتازة لصحتنا. كما أنه ضرورة للمضغ ونوعية طعامنا وغير ذلك.

## إليك النصائح التالية ،

بطّئ سرعة طعامك، كن صامتاً أثناء الطعام، استغن عن الراديو والتلفزيون أو أي شيء آخر يزعجك أو يذهب بانتباهك عما أنت فاعله.

وهناك قاعدة رئيسية واحدة بالإضافة إلى الاحترام والصمت وهي النقاوة وتفضيل الخضار الطازجة والمقطوفة حديثاً وتفضيل الطعام الطبيعي على الاصطناعي. والعيش على الحليب ومشتقاته والفواكه الطازجة الناضجة على غصونها والماء الصافي والنبيد النقي، واللبن الرائب والحبوب وما شابه... الخ

## الإيقاع اليوغي

تتطلب اليوغا إيقافاً خاصاً بكل شخص. وتتطلب في الوقت نفسه بأن نحرر أنفسنا من الإيقاعات الاصطناعية المفروضة علينا. وحيث أننا نعيش جماعياً، والإيقاع مربوط بشكل وثيق مع الأعمال، فلكل عمل من أعمالنا إيقاعه الخاص به، أو أنه يجب أن يكون له إيقاعه الخاص به.

فإذا تلائم عمل مع إيقاعه أصبح سهلاً ومريحاً ومرخياً. وفي حال عدم التلاؤم يصبح صعباً مجهداً غوغائياً ومشوشاً، كما أن لكل جسم إيقاعه كذلك لكل عقل أيضاً.

إننا نعيش في مجتمع وتتوقف حياتنا اليومية على هذا المجتمع وقوانينه ومتطلباته... الخ. فأعمالنا تتحكم بها العوائق الموضوعية على طريقنا. فكل شيء خاضع لقانون يجب علينا تطبيقه شئنا أم أبينا. فأوقات طعامنا ثابتة مسبقاً وعلينا أن ننام في وقت معين أيضاً، وكذلك ساعات عملنا في مكاتبنا مفروضة علينا... وهكذا أما كأفراد فنحن عالقون في شبكة من الواجبات غير الشخصية نود لو أمكننا التخلص منها. ولكننا لا نستطيع ذلك لأننا نريد أن نعيش حياتنا المدنية. فنحن مجبورون أن نلائم بين إيقاعاتنا الحقيقية والشخصية وبين الواجبات المصطنعة.

## لا تكن فرداً مسرعاً آلياً

علينا أن نجبر أنفسنا على ألا نكون مسرعين. هل يستطيع أحدنا على التمهّل والبقاء حين يكون كل شيء حوله متحركاً مسرعاً؟ إنه من الممكن أن ننجز أعمالاً وافرة وفي الوقت نفسه أن نبقي بطيئين وبحالة في الانعزالية الفكرية. وحتى لو جرب المجتمع أن يفرض عليك حالة قلق واضطراب، فجرب أن تمرّن نفسك على عدم التجاوب معه.

اعمل ما هو متوقع منك ولا تسمح لنفسك بالتأثير داخلياً بهذا القلق الناشئ عن حيوية لا معنى لها. وحتى لو كان لديك عمل أكثر من اللازم فلا تسمح لعقلك بالإسراع في نظامه. وعلى هذا الأساس، فعلى الفرد أن يحافظ على نقاوة عقله بين كثيرين من الناس يشوشون بالحركة كالنمل. فأمّا أن نكون أشخاصاً آليين أو أننا أشخاص مفكرون. فنحن نصبح آليين حينما يسمح عقلنا لنفسه بأن يفعل في ضوضاء حياتنا اليومية. ونحن نكون أشخاصاً مفكرين حالما نستطيع فصل عقلنا عن نشاطات أجسادنا مهما تعددت هذه النشاطات.

ولذا فمهما كلف الأمر يجب أن نوقف أعمالنا عن الصفة الآلية وحركاتنا عن المنعكسات اللاواعية اللاشعورية.

إن كلا منا يملك شخصيته الفردية، ويعيش بين أناس أضاعوا شخصياتهم. فعلى كل منا أن يتأكد بأن إيقاعه الشخصي باق على ما هو. كما علينا أن نشعر بأننا لسنا مجبورين على اتباع الإيقاع الجماعي للحياة اليومية، كما علينا أن نعلم أكثر فأكثر عن فرديتنا وحركاتنا وقيمتنا الحقيقية الخاصة. فالمجتمع يمكن أن يكون خلية نمل ولكننا لسنا بنمل.

إن اليوغا ليست تمريناً جماعياً كما أنه ليس بمدرسة للآليين. فالجنود الذين يمشون بخطوات واحدة ويترنمون بنشيد واحد ليس لهم أي شبه باليوغيين. فاليوغا تمرين فردي بحث كل فرد أن يمتلك شخصيته الخاصة ومعرفة الذاتية الفردية.

إن اليوغا أساسياً طريقة من طرق الحياة التي يجب أن تفهم فهماً عميقاً وإن الذكاء مختلف من فرد لآخر. فبعضهم بطيء الفطنة والذكاء وبعضهم سريعها. وبعضهم سطحي والبعض الآخر عميق التفكير. بعض الناس قادر على إدراك كامل صورة بسرعة والبعض

الأخر يجهز المطلوب فهمه إلى أجزاء أصغر لا يدركها جزئياً ، ثم يجمع كل تلك الأجزاء ليتم منها ادراك الموضوع بأكمله .

ونعود هنا للقول بأن المجتمع يفرض وجود "فكر آلي" . فوسائل الإعلام من إذاعة وصحافة وتلفزيون وانترنت ودعاية وشعارات وأحكام سابقة ... الخ . ضمن القطيع فمن المستحسن له أن يتسل منهم ويرسم لنفسه طريقاً خاصاً وهنا تقول عن اليوغا أنها الحرية الداخلية التي تثبت وجودها في كل كلمة أو فكرة أو عمل .

هذا وأنه لمن الضروري لكل فرد أن يتعرف على إيقاعه الفكري الذاتي . فإن لكل فرد نوايا حسنة ولكن الحياة اليومية تهد وتقلب الإرادة لتنفيذ تلك النوايا لذا فإنه من الضروري أن يعرف كل إنسان ما يريد ، وأن يتمسك بما هو عليه . فاليوغا لا تهتم إلا بالفكر عند كل إنسان .

### ضرورة التركيز

التركيز يقرب من اليوغا . والتركيز هو مقدرةتك على تثبيت الفكر على نقطة خاصة معينة . وتختلف هذه المقدرة من فرد إلى آخر . فيستطيع أحدهم مثلاً تثبيت انتباهه لعدة ثوان ، بينما يستطيع آخر أن يركز فكره لمدة خمس دقائق أو أكثر . وينمو التركيز بالتمرين ولكنه يجب أن يتم بدون جهد .

إن حياة الإنسان العصري تفتك بها دوامة من الأفكار هي ٩٠٪ مفروضة عليه من الخارج . ولذا فمن المأمول والحالة هذه أن يضع الناس أنفسهم في خضم غوغائي من الأفكار ويصبحوا غير قادرين على تركيز انتباههم على فكرة واحدة فقط .

إن ممارسة اليوغا مستحيل بدون المقدرة على التركيز جيداً . ولهذا السبب تنص القاعدة الذهبية في اليوغا : الشرط اللازم والكافي في كل تمرين يوغا هو أن نركز الفكر على هذا التمرين وليس على أي شيء آخر .

والحقيقة الهامة الثانية : إن دماغنا يتحكم في جسدنا بكامله . وهو مصدر شعورنا ومسرانا وأماننا ونجاحاتنا ومصائبنا . وهذا تبعاً للطب النفسي الجسدي الحديث - هو

مصدر كثير من عللنا الجسدية ويقدر ذلك مما لا يقل عن ستين بالمائة . فالأمراض الناجمة عن القلق والخوف وعقدة النقص واليأس والغضب والانفعالات والكبت ... الخ هي أمراض لا حد لها .

إن السيطرة على الفكر لا غنى عنها للسيطرة على الجسد . فمثلاً الشخص لا يقوى على التركيز الفكري نحو شخص لا يستطيع العيش في عالم يتطلب منه أقل مقدار من الانتباه ، كما أنه يستحيل عليه أن تكون ذاكرته جيدة وبالتالي يستحيل عليه العيش سوياً ولو ليوم واحد بين الناس .

قائمة محتوي الكتاب على التلخيص

## الاسترخاء والتنفس التأملي

٥ دقائق من البرانا تحمل أكسجين يوم كامل

صحة الجسد والنفس غاية سعى إليها الإنسان وابتكر في سبيلها تقنيات ومدارس فلسفية وطبية عديدة منها اليوغا .

تقنية التأمل هذه معروف أنها توطن العلاقة بين الجسد والفكر، وغالباً ما ننسى ذاتنا الجسد لتتبع همومنا وصورنا الذهنية فنقع ضحايا القلق والعصبية والانهايار النفسي . وتقنية التأمل هذه وسيلة لعلاج حالة الانفصال السائدة بين الجسد والفكر، والتشنجات المتوارثة بينها من جيل إلى جيل .

إن موضوع اليوغا الأول محوره التنفس وتقنياته التي تفتح الرئتين وآفاقاً جديدة لأسلوب حياة أفضل . فغريزة البقاء الأولى التي تولد معنا هي التنفس... وصرخة المولود الجديد ما هي إلا شهقة الاتصال الأولى بالهواء وفعل التنفس هذا ليس سوى بداية طريق الحياة .

بعد تلك اللحظة يتنفس الإنسان بطريقة أوتوماتيكية ويتكل فيها على رتيه من دون أي وعي أو مراجعة . وفيما عدا بعض الاستثناءات لا يولي فعل التنفس لا الوقت ولا الانتباه الضروري .

في علم اليوغا يقال إننا نولد مع رصيد تنفسي محدد ، ولكننا سرعان ما نستنفذه فتصبح حياتنا قصيرة . فنحن نعي سلوكنا الغذائي والجسدي والروحي ونجهل السلوك التنفسي السليم والمساعد لحياة جديدة أكثر صحة ونشاطاً . وإدراك الانعكاسات السلبية لهذا الجهل لا يسمح لنا بتجاهل هذا الخطر واتخاذ موقف الحياد . خصوصاً عندما نعرف أن التنفس لا يغذي دمنا بالأكسجين فقط بل بطاقة حيوية يطلق عليها اسم

"برانا" Prana Energy Vivant وهي طاقة نحصل عليها أيضاً عبر الغذاء والماء وخصوصاً عبر التنفس.

إن خمس دقائق من التنفس الجيد يومياً كافية لتمنحنا الطاقة اللازمة ليوم كامل، وهذا هو الحد الأدنى المطلوب. والتنفس الصحيح هو الذي يجدد الهواء في الرئتين إلى الحد الأقصى علماً بأن سعة الرئتين من الهواء هي بحدود ٢ ليترات. فعملية التنفس المثالية يجب أن تكون عميقة، هادئة، واعية وكاملة.

عميقة بمعنى أنها تستعمل القدرات التنفسية للرئتين من دون إجهاد وبحدود الممتع في العملية. وكاملة تعني أنها تشمل كامل أجزاء مساحة الرئتين. في اليوغا نقسم الرئتان إلى ثلاثة أجزاء :

الجزء الأعلى والجزء المتوسط والجزء الأدنى. في عملية التنفس الأوتوماتيكية قد نركز على تشغيل جزء أو جزئين من الرئة وهذا ليس تنفساً كاملاً. تماماً كما تفعل النساء اللواتي ينزعن إلى التنفس غالباً بواسطة الجزء الأعلى من الرئتين وبشكل سطحي وغير عميق، وذلك بسبب تكوينهن الجيني الذي يؤهلهن للحمل والولادة، وشكل خصرهن والحمية المتكررة التي يخضعن لها.

أما الرجل فمن جهته أقل تحرراً على مستوى الخصر وقادر على توسيع حزامه من دون أن تأسره عقدة الشكل والنحافة والعوائق التربوية الجمالية، لذا فهو قادر على تعبئة رتيه ونفخهما بالهواء على هواه.

أما عملية التنفس في الأجزاء الثلاثة فتقسم على الشكل التالي :

١. بأسفل الرئتين: مع تمارين اليوغا بإمكاننا أن نتنفس بأسفل الرئتين ونعزل الأجزاء الباقية منها. هذه التقنية في التنفس تزود الدم بالبرانا بالإضافة إلى الأكسجين، كما تحفز عملية التحول الغذائي. يسمى هذا التمرين التنفس بالبطن وهو مهدئ للأعصاب ومعرّز لرغبة النوم.

٢. التنفس على المستوى الوسطي أو التنفس الصدري: إنه التمرين الذي يمدد المساحة الداخلية للرئتين ويؤثر على شكاكرات القلب.

٣. التنفس بأعلى الرتتين: التنفس من الجزء الأعلى من الرتتين يمنح الشخص شعوراً وكأنه لا يتنفس فقط بأعلى الصدر والرتتين بل بعنقه ورأسه وحتى بشعره.

بعد اكتساب عادة التنفس بحسب هذه المراحل الثلاث نكون قد حققنا فعل التنفس الكامل لكن دائماً بكثير من الاعتدال والتناغم من دون اجهاد أو قوة، فالنتيجة المرجوة من تمارين اليوغا هي الانسجام مع الذات وإنجاز الأمور في إطارها الممتع الذي يختلف باختلاف الظروف المحيطة بالإنسان.

اليوغا تدعو لعيش اللحظة في ذاتها والاستمتاع بها، فنحن لا نكون نحن متطابقة في كل وقت ومكان.

## الاسترخاء اليوغي

### ١. استرخاء على الفراش:

قبل النهوض، تمطّ وتمدد. ضع ذراعيك باستقامة على طول جسمك. وفي نفس الوقت مدّ ذراعيك وساقيك ببطء، وفي أثناء تمططك وتمددك، تنفس بعمق زائد. ولما تنتهي من تمددك ازفر. هذا كل شيء. وهو لا يستغرق سوى خمس دقائق، ولكن المهم هو أن تمرن نفسك على التركيز فيما تفعله وعلى الاحساسات التي تمر بها وتحببها. لا حركات فجائية متقطعة. اعمل هذا التمطي ببطء وتمهل ولطف. راقب كل حركة من حركاتك.

بعد انتهائك، ابق متمدداً لمدة دقيقة بدون حراك. ثم انهض متثاقلاً. ومراقباً حركاتك. ابق جالساً على حافة السرير. ثم قم بالتمسيد الناعم الآتي: مسد (ذلك) بحركة ناعمة وبراحة يديك جبهتك نازلاً حتى صدغيك.

ثم مرّر يديك خلف أذنيك ونازلاً حتى خلف الرقبة ثم انزل على الرقبة من الأمام فالصدر فالأمام حتى مكان المعدة. الحركة يجب أن تكون متواصلة. أما من حيث التنفس فاشهق لدى الحركة من الجبهة حتى خلف الرقبة. وازفر لدى وصولك عند الصدر والمعدة. وأخيراً قف منتصباً متماهلاً ومتثاقلاً وبوعي، متجنباً كل حركة فجائية لمدة دقيقة على الأقل.

يمكنك تحقيق التمرين الآتي بقدر ما تريد من المرات يومياً. وينصح بتنفيذ الاسترخاء اليوغي الآتي (خلال ثلاث دقائق) قبل أن تباشروا بواجباتك اليومية.

### أ- الاسترخاء الجاذب (وارد إلى الدماغ)،

تصور أنك تبدأ من أخمص قدميك وترتفع حتى رأسك. وتدعى هذه الطريقة بطريقة "المسح الذاتي". تصور أنك مستوراً بحواجز عرضانية وأنت تريد أن تلف هذه الحواجز تدريجياً من أسفل جسمك وحتى الرأس لا يبقى منها شيئاً. وهذا يبدو كأنك تريد مسح الجسم ابتداءً من الأرجل ثم صاعداً نحو الرأس.

الاسترخاء الجاذب ليس عملاً سلبياً بل هو أساس موضوع "إزالة التعب" من الجسم بأمل شحنه بطاقة جديدة. وتعد هذه الطريقة الاسترخائية لإزالة التعب من أكثر الطرق فعالية.

### ب- الاسترخاء النابذ (صادر عن الدماغ)،

تنطلق هنا من الرأس وتهبط نحو الأسفل، ولا بد لنا من إرادة قوية في هذا الحال. ويجب على هذه الإرادة أن تأمر كل جزء من البدن أن يسترخي. فجميع الأعضاء الآتية يجب أن تخضع لهذه الإرادة، وتسترخي. هذه الأعضاء هي: الجفون، الفكين، اللسان، الأكتاف، الذراع اليسرى، واليمنى، الحوض، الرجل اليسرى ثم اليمنى فالقدم الأيسر ثم الأيمن.

### وضعية الاسترخاء:

اضطجع على ظهرك اضطجاعاً مطلقاً. وقدميك مبتعدتان قليلاً وذراعاك مبتعدتان عن الجسم. أما راحة اليدين فمتجهة نحو الأعلى. لا تصلب يديك. ولا تبسط أصابعك. أغلق عينيك بلطف، ومن الضروري أن يتم ذلك في مكان مظلم هادئ، مع ملاحظة ما يلي:

❖ تذكر بأن لا شيء يجب أن يشد صدرك أو خصرك أو عنقك في هذا الاسترخاء.

❖ ولا شيء يجب أن يعيق دوران الدم.

❖ عندئذ استعمل إحدى الطريقتين الواردتين سابقاً وهما: "الاسترخاء الجاذب" أو "الاسترخاء النابذ".

❖ يجب أن نشعر بأن جسمك ثقيل جداً على الأرض حتى يكاد يفرق في الأرض.

❖ لدى تحقيق جميع تلك الشروط، ابق مستلقياً لمدة دقيقتين أو ثلاثة، ثم انهض متثاقلاً وببطء زائد.

## التنفس اليوغي

التنفس اليوغي هو نوع خاص من التنفس وهو قسم هام وجوهري من اليوغا. وهنا لا بد من ذكر ما يلي:

١. إن تمارين التنفس شيء، والروح التي بها ننجز هذه التمارين شيء آخر أكثر أهمية.

٢. إن الهدف من التنفس اليوغي هو لزيادة معرفة النفس والجسد والعقل.

٣. التنفس اليوغي نوع من الفريضة التي سرعان ما تصبح قطعة منك، وله بالإضافة إلى ذلك مفعول استرخائي.

٤. التنفس اليوغي يبعدنا عن الحركات الآلية (الأوتوماتيكية) اللاواعية. فهو إذن يؤدي تماماً هدف اليوغا: ألا وهو تحقيق النضوج المتكامل للحرية الشخصية.

وهناك نقطة أساسية تميز التنفس اليوغي عن غيره وهي أنه يجب أن يكون بعيداً عن كل جهد أو عنف. فالتمارين بصبر وذكاء وبدون منافسة ضرورية للغاية.

وهناك تميز آخر يميز التنفس اليوغي عن غيره وهو لا حاجة للنجاح لأن النجاح يتم بالجهود والجهد مناف لروح اليوغا ويتم التنفس اليوغي دوماً من الأنف (فيما عدا بعض الحالات الخاصة). ولا بد للتنفس اليوغي من أهمية في "احتفاظ" هواء الشهيق داخل الرئتين لفترة معينة.

## التنفس الواعي:

وهو ما يجب أن تعمله طيلة النهار تقريباً. اجلس، الجسم منتصب، والذراعان متدليتان. اشهق الهواء. في هذه الأثناء ركّز فكرك على الممر الذي جرى فيه الهواء. المنخران، خلف الأنف، القصبة الهوائية، الرئتان، الحجاب الحاجز، توسع القفص الصدري. كن واعياً يقظاً بأنك تتنفس، وكفى. كرّر ذلك من الصباح حتى المساء. اشعر بنفسك أنك تتنفس. ركز اهتمامك على تنفسك. كرّر لنفسك عدة مران يومياً: "يجب علي أن أعي تنفسي". شيئاً فشيئاً سوف تكتشف، بأن تنفسك قد انقلب من حالته الآلية وأصبح تنفساً واعياً تماماً. فالصعوبة الوحيدة هي أن تستمر مفكراً بهذا الأمر. ولا تفكر بأن الوجبات اليومية تجبرك أن تضع هذا الوعي التنفسي. وبعد تمرين عدة أيام سوف نكتشف بأنك واعي التنفس ولو كنت تقرأ أو تكتب أو أي نشاط آخر... الخ.

هذا الوعي التنفسي يجب أن يصبح جزءاً من حياتك اليوغية الدائمة. مما يعطيك الراحة والهناء والمراقبة الذاتية والشعور بالحياة الهنيئة، والصحة التامة المتألقة. وهناك قاعدة ذهبية للوصول إلى غاية اليوغا الحقيقية وهي أن اليوغا (الأوتوماتيكية) هي يوغا عديمة الفائدة كلياً:

## التنفس الاحتفاظي:

هنا تعمل الإرادة عملها، إذ عليك أن تنظم بوعي إيقاع تنفسك. اجلس منتصب الجسم متدلي الذراعين. شهيق مع تركيز فكرك على طريق الهواء. احتفظ بهواء الشهيق لمدة ثانيتين أو ثلاث على الأقل. لاحظ بأنك تصبح أثناء هذا الاحتفاظ متوتراً. فترتفع كتفك وينشد جسمك. جرب واسترخي. ازفر الهواء خارجاً من الأنف دوماً. احتفظ برئتيك فارغتين لمدة ثانيتين أو ثلاثة. ثم أعد الكرة من جديد بالشهيق الواعي.

## السيطرة على النفس والجسد

إيقاع التنفس (نظامه).

الإيقاع النموذجي :

شهيق : ١ ثانية

احتفاظ : ٤ ثانية.

زفير : ٢ ثانية.

توقف : ٢ أو ٤ ثانية.

هذا هو الإيقاع الأساسي ويمكن أن يتغير حسب الأفراد . لا تجهد رتيك . أبدأ بالإيقاع النظامي : ( ١-٤-٢-٤ ) ثم ضاعفه ( ٢-٨-٤-٨ ) تبين الإيقاع المناسب لراحة رتيك بدون جهد وجرب أن تسترخي أثناء زمن الاحتفاظ .

إيقاع مناسب لجميع الأفراد :

شهيق : ٢ أو ٣ ثوان .

احتفاظ : ٨ أو ١٢ ثانية .

زفير : ٤ أو ٦ ثوان .

توقف : ٤ أو ٦ ثوان .

يجب ألا تكره نفسك أبدأ على الاتيان بأي خطوة بزيادة . ويجب أن يكون هذا التنفس الموزون تمريناً للاسترخاء والإدراك الذاتي . لا تهتم بالنجاح فقط بل بما تقوم به .

التنفس المتناوب :

هو تناوب الشهيق والزفير من ثقبتي المنخرين بعد احتفاظ وتوقف . اغلق المنخر اليساري بواسطة إبهام اليد اليسرى . استنشق الهواء من المنخر الأيمن ببطء وبدون جهد لمدة ثانيتين .

ثم أغلق المنخر الأيمن بواسطة اليد اليمنى . احتفظ بالهواء في صدرك لمدة ٨ ثوان . استرخ ، اسبل كتفيك ، لا تتوتر ، وأخيراً أزل ضغط ابهمك اليسار واترك المنخر الأيمن مغلقاً ثم ازفر الهواء من المنخر الأيسر لمدة ٤ ثوان . كرر الطريقة عاكساً الأوضاع تماماً .

## ملاحظة هامة قم بها أثناء تمارين اليوغا:

- ❖ لا تقم بعمل التمارين اليوغية على فراش وثير بل على سجادة أو بطانية وعلى الأرض .
- ❖ إذا وجدت بأن حركة ما صعبة ، فلا تستمر بل سيطر عليها حسب مقدرتك ثم جرب لتحسن بها تدريجياً يومياً .
- ❖ لا يجب على أي تمرين يوغى أن يتعبك أبداً . إن زوال التعب يدل على أنك أصبت هدفاً من التمرين . قم بعمل تمرين الاسترخاء بين تمرينين ولمدة دقيقتين .
- ❖ حالما تصبح قادراً على القيام بتمرين يوغى ، تمرّن على الحفاظ على وضعيته أطول وقت ممكن (عشر دقائق على الأقل) بدون أن تتعب .
- ❖ المهم أثناء القيام بجميع التمارين أن تتنفس بأي طريقة من الطرق .

## ست نقاط لممارسة اليوغا

- مارس اليوغا على معدة خالية أو بعد الطعام بساعتين على الأقل .
- جرب دوماً أن تواقّت نفسك مع حركاتك .
- ثبت انتباه فكرك على كل حركة تقوم بها .
- تمرّن دوماً ببطء وتمهل . فالحركة اليوغية هي حركة بطيئة مرنة ولطيفة .
- اليوغا التي منها تتألم عضلاتك هي يوغا سيئة التنفيذ . فانهدام الألم دليل قاطع على مثالية التمرين .
- تذكر بأن اليوغا تتطلب بأن تلغي تماماً روح المنافسة مع نفسك أو مع الغير .

## ممارسة اليوغا بطريقة آمنة

رياضة اليوغا لها سحر ورقي وقدرة ذهنية وعصبية عالية، سعياً إلى الراحة النفسية والجسدية والكمال الإنساني.

عندما دخل مارك غرين مان إلى نادي اليوغا وجد نفسه يتخذ وضعيته "زهرة اللوتس" تحت إشراف مدرب صارم يصرخ في وجهه وكأنهما في الجيش. قال له مدرب اليوغا آنذاك: "أنت قادر على اتخاذ هذه الوضعية. ابذل مجهوداً أكبر". قرر مارك غرين مان، وهو رجل حماسي مقيم في ولاية كاليفورنيا ويعمل كمندوب مبيعات، أن يخوض تجربة ممارسة اليوغا. فقد ظن أنه كلما بذل مجهوداً أكبر، اقترب من بلوغ الوضعية المثلى. عندها، اتخذ وضعيته قرفصاء عميقة ضاغطاً على ركبتيه فحصل ما لم يكن في الحسبان.

لقد أدت هذه الوضعية الخاطئة إلى تمزق الغضروف الهلالي أي النسيج المسؤول عن حركة الركبة. صحيح أنه يمكن معالجة هذه الإصابة بواسطة الجراحة، إلا أن رين مان، الذي يمارس رياضة الركض منذ سنوات طويلة ويملك جسداً رياضياً ممتازاً، سيحتاج إلى سنوات عدة لتطوير طريقة سليمة لممارسة اليوغا تكون أكثر انسجاماً مع تلك التي طورها الهنود عند ابتكارهم لهذه الرياضة منذ ٥٠٠٠ سنة.

لقد أصبح مارك غرين مان (٦١ عاماً) يستمع إلى جسمه، ولم يعد يتنافس مع الشخص الجالس في قربه. يقول مارك في هذا السياق: "أنا أذكى منه بكثير فما أن أشعر بأي ألم حتى أتوقف عن أداء الحركة".

٢٥ مليون شخص مارس اليوغا عام ٢٠١٠.

تعتبر اليوغا رياضة جسدية وعقلية وروحية يمكن ممارستها بطرق وأساليب عدة. في الغرب ساعدت الشعبية التي تحظى بها الوضعيات الرياضية على انتشار اليوغا ليرتفع عدد ممارسيها من خمسة ملايين شخص في عام ٢٠٠١، إلى ٢٥ مليون شخص في عام

قد تتسبب اليوغا مثل أي تمارين رياضية أخرى بإصابات. فاحتفاظ صفوف اليوغا غالباً ما يحول دون اهتمام المدرب بكل طالب على حدة. بالإضافة إلى ذلك، كثيراً ما نمر أن الملايين يفتقرون إلى الخبرة الضرورية وعاجزين عن تدارك الإصابات. إضافة إلى حجب الذات، أي ذلك الصوت الداخلي الذي يحثنا على جسمنا، يزيد من خطر الإصابات والأوجاع حتى لدى ممارسي اليوغا المتقدمين. مع ذلك يقول الخبراء أن ممارسة اليوغا وقد لطريقة تتماشى مع جسم الشخص وقدراته الجسدية، تجنب صاحبها الإصابات وتساعد على الاستفادة من فوائد اليوغا المتمثلة في التخفيف من الضغط النفسي والحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية.

## تحقيق الأهداف الحقيقية لليوغا

يقول مدرب اليوغا روجر كول (عالم النفس البيولوجي في جامعة كاليفورنيا). إن عندما يكيف الشخص وضعيات اليوغا مع حاجاته سينجح في تحقيق أهداف اليوغا الحقيقية. وهذه الرياضة تشجع على استعمال اكسسورات مثل المناشف والأثقال والأحبال لمساعدة الجسم على الاستقامة. وقد درس وكتب روجر كول الكثير عن إصابات اليوغا. وفي رأيه، تشمل أكثر الإصابات شيوعاً منطقة الركبتين وأسفل الظهر والرقبة؛ وحصول الإصابات ناجم إما عن خطأ ارتكبه المدرب وإما عن خطأ ارتكبه الطالب. أكثر الأشخاص إثارة للقلق هم أولئك الذين يحاولون إجهاد أنفسهم والقيام بحركات تفوق الحركات التي يعرفونها صعوبة.

## وضعيات صعبة

تمارس دوريس وليم اليوغا منذ خمسة أعوام، منذ ذلك اليوم الذي حضرت فيه للمرة الأولى يوغا في نادي سان دياغو الرياضي. في أحد الأيام كان المدرب الذي يعد دوماً إلى التجول في أنحاء القاعة الرياضية لتعديل الوضعيات الخاطئة، كان غائباً، بسبب المرض، فطلب بديله من الطلاب اتخاذ وضعية لم يسبق لدوريس أن قامت بها.

تمثلت إحدى هذه الوضعيات في شد الصدر باستخدام حزام بسحب اليدين ويضعهما خلف الظهر وفي الانحناء باتجاه الوركين وترك الجاذبية تسحب اليدين إلى الأمام لتصبأ فوق مستوى الرأس. حاولت دوريس تجربة هذه الوضعية إلا أن العواقب كانت سيئة للغاية.

### اليوغا تمرين رياضي ممتاز

تقول دوريس وليم التي جمدت اشتراكها في النادي بسبب تعرض كتفها للإصابة: "لم تستطع ذراعي اليسرى القيام بالحركة المطلوبة، ما تسبب بتمزق عضلة الكفة المدورة في كتفي". وقد فرضت الآلام المرافقة للإصابة أخذ حقنة كورتيزون. في النهاية استعادت دوريس عافيتها بعد ممارستها تمريناً رياضياً بسيطاً كان قد أوصاها به طبيبها الجراح. من ذلك الوقت تحولت من ممارسة اليوغا إلى المشي والرقص. في هذا الإطار تقول دوريس البالغة من العمر ٦٠ عاماً: "اليوغا تمرين رياضي ممتاز. لكن إذا كنت في صف كبير يعمل تبعاً لإيقاع حركات سريع، لا تعتمد على المدرب لمساعدتك، عليك أن تعرف جسمك

يبدل جاك نلسون كل جهة للتعرف إلى جسم كل طالب من طلابه. فهو صاحب خبرة ٣٥ عاماً، تشمل التدريب تحت إشراف مدرب اليوغا الأسطوري ب. ك. إس. اينغار. وتعد الوقاية من الإصابات إحدى أكثر النقاط التي يركز عليها نلسون في صفوفه.

يستعين نلسون بمساعد تدريب عندما يتواجد أكثر من ٢٥ طالباً في الصف أو في الحالات التي يجد فيها صعوبة في الإشراف على طالب، يقول: "إنني على علم بالأمهم وأوجاعهم كافة. في كل مرة يأتي طالب جديد إلى صفي أحرص على الذهاب إليه ما إذا كان يعاني أي مشاكل صحية".

أحياناً يمتنع الطلاب عن الإفصاح عن مشاكلهم الصحية. في إحدى المرات كان نلسون يواجه طالبة تعرف إليها منذ أشهر قليلة لتقوم بوضعية الكتف الأولى. في الوضعية المتقدمة كان القسم العلوي من ظهر الطالبة وكتفها على الأرض في حين كان

وركابها وساقاها مرفوعين باتجاه السقف بشكل خط مستقيم . يقول نلسون : " نظرت إلى الطالبة وهي مستلقية على الأرض وسألتني هل تعتقد أن هذه الوضعية قد تضرّ بجهاز تنظيم ضربات القلب المزروع داخلي؟" . عندما طلبت منها التوقف عن التمرين ببطء شديد .

يوضح نلسون إن المحزن في الأمر هو أن التنافس المسبب للإصابات لا يتأتى بالضرورة عن الطلاب . فغالباً تكون مشاكل الذاتية والأنانية موجودة لدى المدرب لا الطالب .

يتابع نلسون : "يسعى مدربون كثير إلى دفع طلابهم إلى المغامرة وتجربة أمور جديدة بحماسة وتهور" ، مشيراً في كلامه إلى الطلاب القادرين على الوقوف على رأسهم وثني ظهرهم إلى الوراء ، وغيرها من وضعيات صعبة . ويضيف : "أبتكرت رياضة اليوغا لتحسين حياة الإنسان . لا بد للمدربين التنبّه إلى هذا الموضوع" .

لقد أدركت شارلي روجر هذه الحقيقة من خلال تجربة مريرة . بعد ممارستها اليوغا لمدة ٢٥ عاماً . اشتركت في عام ٢٠١٠ في برنامج تدريب أساتذة اليوغا . تقول شارلي : "بدأت ممارسة الرياضة من دون القيام بتمارين تحمية فتسبب بإصابة كتفي اليمنى ، نتيجة لذلك ، أصبت بتمزق في أوتار عضلة الكفة المدورة . ويضيف : "أصيبت كتفي بالالتهاب ولم أستطع تحريك ذراعي لأيام عدة" .

## تغني بفصائل اليوغا

بعد خضوعها لجلسات علاج فيزيائي ، استعادت شارلي روجر (٤٧ عاماً) عافيتها وهي تمارس اليوم شكلاً علاجياً من أشكال اليوغا التي تحب . تقول إن كثيرين يحاولون القيام بالوضعية على أكمل وجه ، وتتابع : "عليك أن تقوم بالحركة بصورة تدريجية لا دفعة واحدة . لكن هذا التفكير بعيد عن ثقافتنا لأننا نحاول دوماً المضي قدماً في أعمالنا من دون التخطيط لها" .

خلال ٣٢ عاماً عملت فيها ليزا متشل كمعالجة تقويم عظام ، شهدت على كثير من الدموع والألم وحالات تمزق أوتار الركبة بفصائل اليوغا وتغلب فوائدها على مخاطرها

المحتملة مشيرة إلى ضرورة أن يقوم كل شخص راغب في ممارسة اليوغا باستشارة طبيبه . كذلك عليه أن يركز على وضعية الاستقامة السليمة وأن يطلب تعديل بعض الحركات في حال عجز عن القيام بها . وتقول ليزا : "إياكم أن تضغطوا على أنفسكم لممارسة تمرين صعب عليكم" .

الدكتور روجيه كول عالم نفس بيولوجي في جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو يدرس اليوغا ويدرس تأثيرها . وفقاً للبحث الذي قام به ، فيما يلي الوضعيات الخمس الأكثر ميلاً إلى التسبب بإصابات حسب جسم الشخص وتاريخ إصاباته ومستوى لياقته البدنية .

### زهرة اللوتس "Lotus" :

تفاد القيام بوضعية الجلوس هذه إن كنت تعاني مشاكل في عضلات الوركين أو الساقين لأنها قد تشكل ضغطاً على القسم الداخلي من الركبة . لدى بعض الأشخاص تنتظم المفاصل والعظام بطريقة تجعل ممارسة وضعية زهرة اللوتس عملية عسيرة . إذا شعرت بالألم توقف عن التمرين .

### الانحناء إلى الأمام :

قد تسبب هذه الوضعية سوءاً إذا مورست قعوداً أو وقوفاً ، بتمزق في أوتار الركبة أو بتقلص وانفتاق قرص في القسم السفلي من الظهر لدى الأشخاص الذين يضغطون على أنفسهم كثيراً . احرص على الانحناء بطريقة ناعمة وعلى ممارسة تمارين تمدد مريحة للظهر .

### الاستلقاء على الظهر ورفع الساقين :

بما أن هذه الحركة تتسبب بانثناء العنق يستحسن الاستعانة أثناء القيام بها ببضع مناشف لدعم الوركين والقسم السفلي من الظهر وتجنب ممارسة الضغط على عضلات

## فن اليوغا

الرقبة. وإلا أوشك من يقوم بالحركة على الإصابة بتمزق في الرباط أو بإحداث تسوون عظيمة نادرة في العنق.

### الشاتوراغا:

هذه وضعية تبدأ بوضعية انبطاح عالي ينخفض شيئاً فشيئاً باتجاه الأرض، غير خطيرة. إلا أن تكرارها مرات عدة قد يتسبب أحياناً بممارستها بطريقة خاطئة وإحداث إصابات إجهاد متكررة في الظهر أو في الكتفين.

### فتح الساقين:

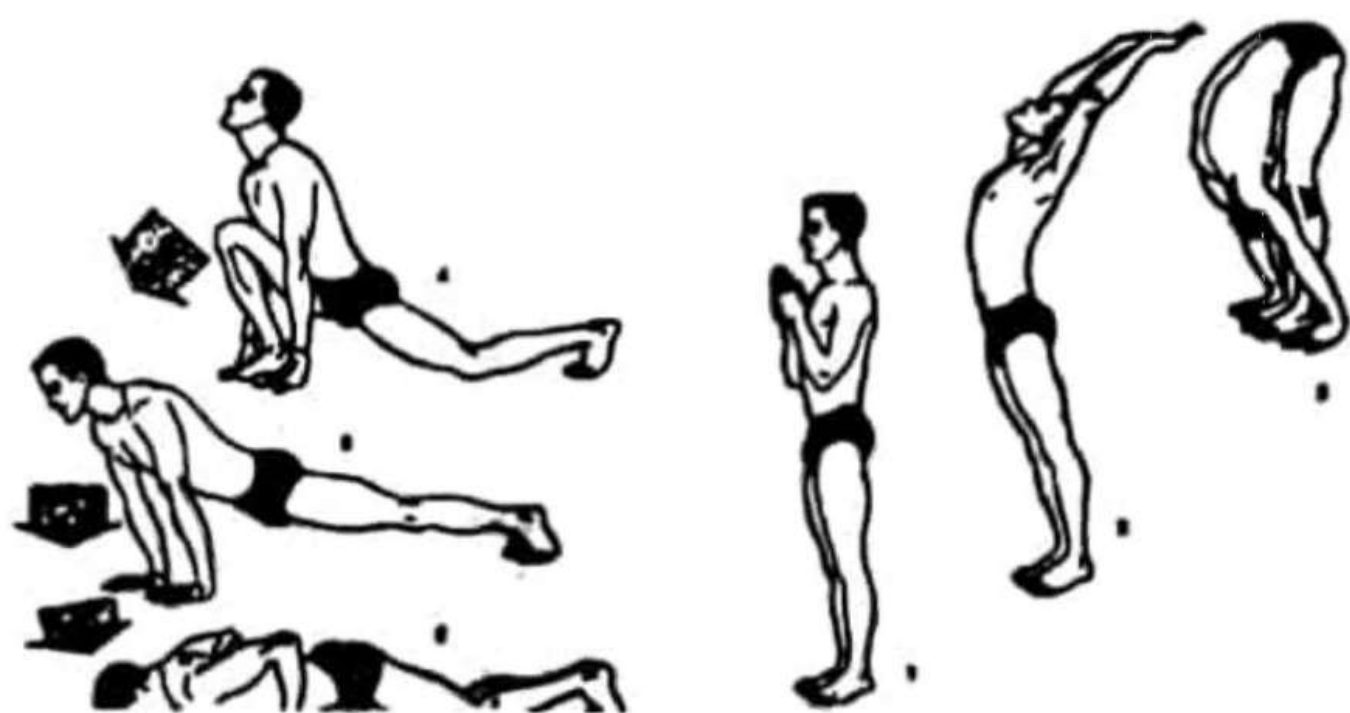
تمارين فتح الساقين الممارسة في رياضة اليوغا وفي سائر أنواع الرياضات اللينة والمنطوية على فتح الساقين وتحريكهما إلى الأمام وإلى الخلف وعلى تمارين تحريك الحوض إلى الأمام قد تتسبب بتمزق المفصل وإحداث ندوب في الأنسجة.

## أولاً: تمرين السلام المشمس

- هذا التمرين اليوغي يضم إحدى عشر حركة . وهو يعطينا أحسن النتائج الصحية إذا أنجز يومياً . إذا لم يكن لديك متسع من الوقت صباحاً فقم به مساءً قبل الطعام . وهو لا يتطلب من الوقت أكثر من خمس دقائق وسيمدك بالطاقة الجسدية والفكرية .
- ١ . قف منتصباً . اليدان متلاصقان على ارتفاع الصدر . القدمان متجاورتان تماماً . تنفس نظامياً .
- ٢ . مد ذراعيك فوق الرأس وقليلًا نحو الخلف ، وكذلك الرأس . لاحظ أن تلامس أذنك . والآن اشهق بعمق .
- ٣ . ثم احتفظ بهواء الشهيق واثن جسدك بتمهل حتى تمس راحة يديك الأرض على طريق القدمين . انتبه إلى بقاء الساقين مستقيمين .
- ٤ . ابق محتفظاً على تنفسك ، ومد ببطء ساقك اليسار إلى الخلف حتى تصل الركبة اليسرى إلى الأرض . اثنِ الساق اليمنى بشكل أن يبقى نعلها مسطحاً على الأرض . ارفع الذقن قليلاً ثم ضع راحة اليدين على الأرض قرب القدم اليمنى .
- ٥ . مد الساق اليمنى بلطف نحو الخلف . احمل نفسك هكذا على رؤوس أصابع القدمين وعلى راحتي اليدين . وازفر الهواء كاملاً .
- ٦ . تمدد على الأرض بحيث أنك تلامسها في نقاط ثمانية :  
الجبهة - الصدر - اليدين - الركبتين - رؤوس أقدام الرجلين أما التنفس فموقوف هنا .
- ٧ . ابق الحوض والساقين على الأرض . وارفع الجزء وأنت مستند استناداً رقيقاً بالذراعين على الأرض . تنفس تنفساً عميقاً هنا للمرة الثانية .
- ٨ . ابق على رؤوس أصابع الأرجل وراحتي اليدين حتى تصبح بشكل رقم ٨ . احتفظ بالهواء في رتتيك .

## فن البوغا

٩. ١٠. ١١. ازفر الهواء في ٩ وتابع هذه الحركات الثلاث مثل الحركات المشابهة (٢).  
٣. ٤. ولكن اعكس في وضعية الساق الممدودة إلى الخلف (أي اليمين) والساق  
المطوية الركبة. احتفظ بالرتين فارغتين في (١٠) واستنشق جديد في (١١).



تمرين السلام للشمس (أ)



تمرين السلام للشمس (ب)

## ثانياً: الاسترخاء الكامل

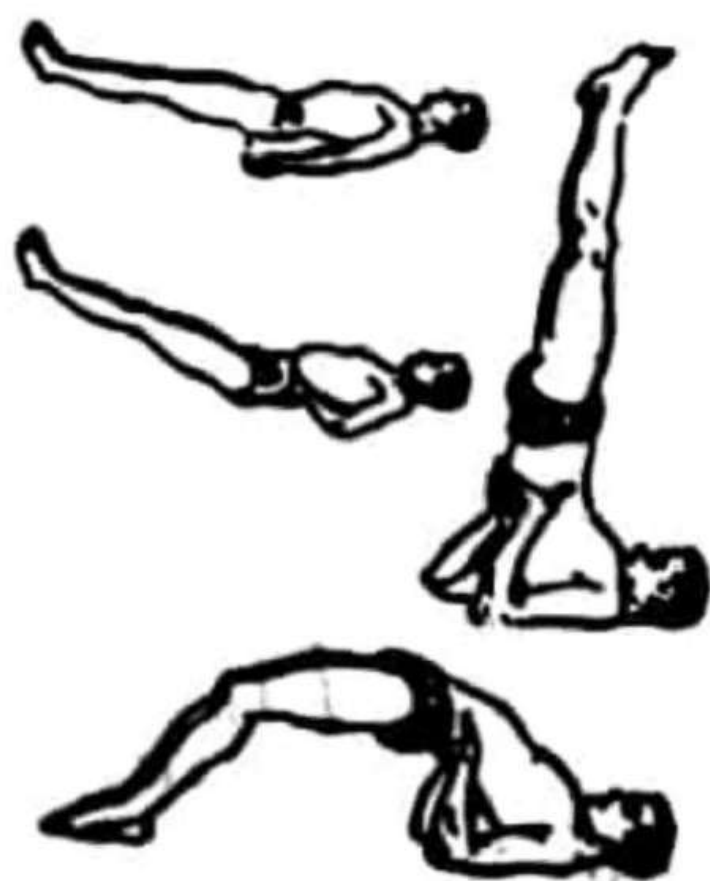
هو أول تمرين يبدأ فيه . وفيه يستلقي المتدرب على ظهره بعد نزع الملابس وعلى الأخص الضيقة منها عن جسمه ، فيمد رجليه متوازيتين وكذلك يمد يديه إلى جانب جسمه وهي في وضع (نصف انقباض) ويوجه المتدرب تفكيره إلى إحداث (استرخاء) في قدميه ، ثم ساقيه ففخذييه وساعديه وعضديه ، وكذلك صدره ورقبته وعضلات وجهه بالتوالي . ويتنفس أثناء ذلك بتجانس ، وإذا ما تم الاسترخاء في عضلات جسمه كلها ، يظل قابلاً في هذا الوضع لمدة عشر ثوان وينتهي بذلك التمرين .



الاسترخاء الكامل

### ثالثاً: تمرين الجسر

١. تمدد على ظهرك . حضر نفسك للتمرين باسترخاء عام لمدة دقيقة أو دقيقتين .
- ٢ . ارفع ساقيك عالياً ببطء زائد .
- ٣ . حرك يديك ببطء لتدعم خصرك منذ القيام بارتفاع ساقيك .
- ٤ . ساعد بيديك وادفع الجسم والأرجل للاتصاف الكامل العمودي .
- ٥ . ابق في الوضع . حابساً النفس لبضع ثوان في البدء على الأقل .
- ٦ . اخفض جسدك ببطء زائد ليأخذ وضعية القوس "وهذا هو الجسر" وازفر جيداً بعمق .
- ٧ . اخفض نفسك بلطف حتى يمس ظهرك الأرض وتنفس نظامياً .
- ٨ . استرخ لبضع دقائق ثم انهض متثاقلاً .



تمرين الجسر

## رابعاً: تمرين المحراث

لإجراء هذا التمرين يستلقي المتمرن على ظهره ماداً يديه ورجليه بحيث تتجه أصابع القدمين نحو الأعلى، وراحتي الكفين إلى الأرض، ثم ترفع الأرجل وهي ممدودة وملتصقة إلى الأعلى حتى تتكون بينهما وبين سطح الأرض زاوية حادة بدرجة (٣٠) وتترك بهذا الوضع لمدة عشر ثوانٍ يستأنف بعدها رفعها إلى الأعلى حتى تكون مع سطح الأرض زاوية بدرجة (٩٠) وتبقى في هذا الوضع لمدة عشر ثوانٍ، ثم تقلب إلى وراء الرأس إلى أن تلامس رؤوس أصابعها سطح الأرض.



وضعية المحراث

ثم تبعد رؤوس الأصابع عن الرأس تدريجياً إلى أقصى ما يستطيع، يمكث المتمرن في هذا الوضع لمدة خمس ثوان يعيد بعدهما رجليه تدريجياً وببطء إلى وضعهما الأول. ويجري التمرين في البداية ثلاث مرات متتالية، وتزداد حتى تصل بعد اتقان عملية التمرين إلى عشر مرات في كل جلسة.

لهذا التمرين فائدة كبرى في تقوية الظهر وعضلات الفخذين والبطن، وفي مكافحة السمنة وتزايد مرونة العمود الفقاري. كما يحول دون ظهور اعتلالات الشيخوخة في العمود الفقاري (القوس = حردبة) وفي الجهاز الهضمي (القبض) بأكمله.

## خامساً: وضعية الانثناء

يجلس المتمرن فوق الأرض ماد رجليه إلى الأمام وأصابع قدميه متجهة نحو الأعلى ثم يمسك بيده اليمنى إبهام قدمه الأيمن وباليه اليسرى إبهام قدمه الأيسر، ثم يشني جذعه حتى يصل رأسه إلى الركبتين ويلامسها، على أن تظل الركبتان أثناء ذلك ممدودتين والكوعان مستنديين فوق الأرض.

وإذا عجز المتمرن في البداية عن مسك إبهامية فليكتف بمسك كاحليه وحتى أسفل ساقيه، ويستمر في التمرين إلى أن يتوصل تدريجياً إلى الإمساك بإبهاميه، وعلى كل فإن المهم في كل هذه الحالات أن تظل الركبتان ممدودتين طيلة إجراءات التمرين، ويمكث المتمرن في وضعية الانثناء لمدة (٢-٤) دقائق. هذا التمرين يقوي عضلات الساقين والبطن.



وضعية الانثناء

## سادساً: تمرين الشمعة

١. تمدد على ظهرك .
٢. قم بالاسترخاء التحضيري .
٣. ارفع ساقيك عالياً وساعدهما بيديك الاثنتين داعماً منطقة الصلب وتنفس شاهقاً .
٤. ابق على هذا الوضع لعدة ثوان ماسكاً نفسك .
٥. ابعد يديك عن ظهرك وازفر تنفسك .
٦. مد ذراعيك ويديك على الأرض .
٧. اخفض جسمك بلطف إلى الأرض .
٨. استرخ وحالاً مارس الاسترخاء الجاذب .



وضعية الشمعة

يجب القيام بهذا التمرين بدون أدنى تعب عضلي . ولا تتنفس إلا من الأنف .

يفيد هذا التمرين في عملية استقلاب الغذاء ، كما يزيد في مناعة الجسم ، ويؤثر تأثيراً حسناً على الغدة الدرقية في الرقبة والغدة الجنسية ، ويزيل الاضطرابات الجنسية لكلا الجنسين .

محبوب  
الخشيب على  
النشليم جده

## سابعاً: تمرين الكوبرا

يتمدد المتمرّن على بطنه وأسفل قدميه متجهاً إلى الأعلى، ومرفقاه مثنيان بشكل ترتكز فيه راحتا اليدين فوق الأرض. ثم يرفع الرأس والرقبة إلى الأعلى مع بقاء الصدر فوق الأرض والرجلين ممدودتين وملتصقتين وأصابع القدمين ممدودة فوق الأرض. وتتوتر أثناء ذلك العضلات في المقعد، ويظل البطن ساكناً وقابلاً فوق الأرض، ويمكن المتمرّن على هذه الوضعية لمدة ثلاث دقائق، ويفيد هذا التمرين في تقوية عضلات الظهر والبطن، وزيادة المرونة في العمود الفقاري، وإفادة الأحشاء في أسفل البطن، والجهاز العصبي السمباتوي.



وضعية الكوبرا

## ثامناً: وضعية الجراد

يتمدد المتمرن على بطنه وأسفل قدميه متجهة إلى الأعلى، ويداه مقبوضتان وممدودتان إلى جانب جسمه، والذقن ملامسة للأرض، ثم ترفع الرجلان إلى الأعلى بسرعة وهما ممدودتان، ويبقى المتمرن في هذا الوضع مدة لا تزيد عن خمس ثوان. ويكرر هذا التمرين بضع مرات. ويتطلب إجراؤه مجهوداً غير قليل. ومن المستحسن في البداية أن يقوم شخص آخر بسند رجلي المتمرن إلى أن يتمكن المتمرن من الاستغناء عن المساعدة أثناء التمرين، وهذا التمرين يقوي عضلات الظهر وينشط الدورة الدموية.



وضعية الجراد

## تاسعاً: وضعية القوس

يتمدد المتمرن على بطنه ويثني ساقيه إلى أقصى ما يستطيع ويمسك بهما عند الكاحل، ويشد بهما بقوة إلى الورااء مع رفع رأسه وصدره إلى الأعلى ليأخذ الجسم شكل القوس، ويبقى في هذا الوضع ثوان يعود بعدها إلى وضعه الأول، ويكرر التمرين خمس مرات متتالية، على أن تكون الحركة فيها قوية، وفي بداية التمرين يمكن أن تظل الركبتان متباعدتين لتلتصقا بعد اتقان عملية التمرين، ويفيد هذا التمرين في تقوية عضلات البطن والجهاز الهضمي ومرونة العمود الفقاري.



وضعية القوس

## عاشراً: وضعية الحوض

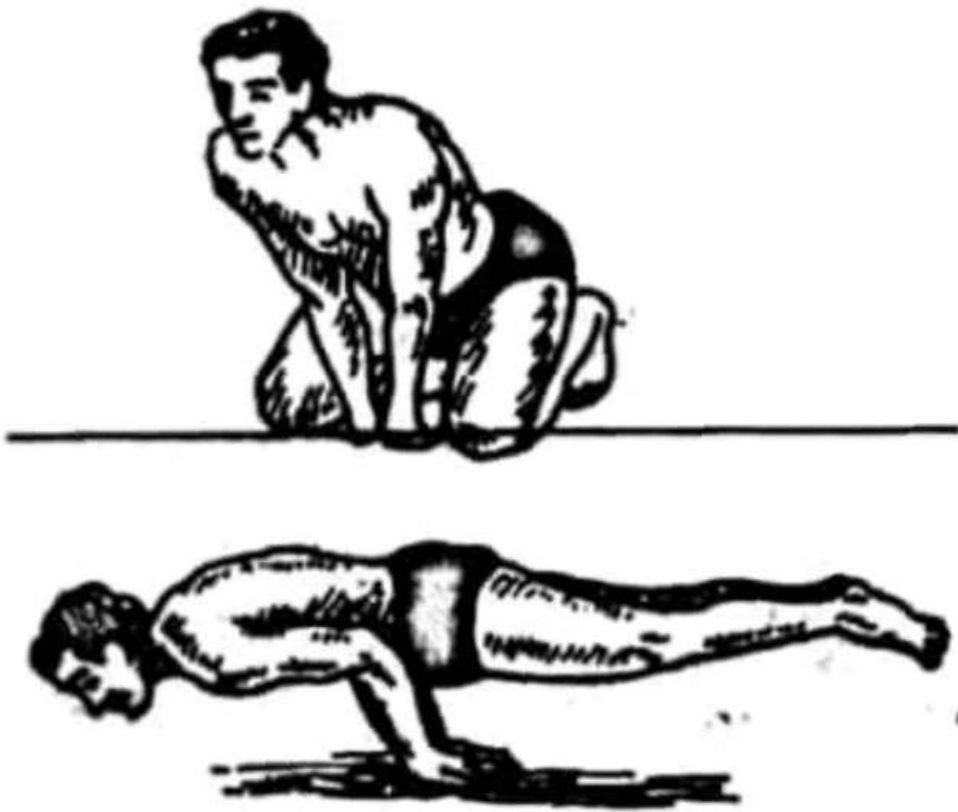
يجلس المتمرن راكعاً فوق الأرض واضعاً القدمين إلى جانب الفخذين من الخارج، وأسفلهما متجهة إلى الأعلى أي أن يجلس المتمرن فوق قدميه ويبقى ظهره منتصباً إلى الأعلى، ثم ينثني إلى الخلف دون أن يحرك رجليه إلى أن يلامس ظهره الأرض ويمدد يديه إلى جانبي رأسه إلى فوق وراحتي اليدين متجهتين إلى الأعلى. وبعد أن يتقدم في إجراء التمرين يمكن أن يضع يديه متشابكتين تحت رأسه (اليد كلها وليس الكفين فقط) والمهم في هذا التمرين بقاء الظهر مستقيماً عند تمديده إلى الخلف. ويمكن المتمرن في هذا الوضع لمدة ثلاث دقائق. هذا التمرين يقوي عضلات الفخذ وأحشاء البطن السفلي كما ينشط المعدة.



وضعية الحوض

## أحد عشر: وضعية الطاووس

يركع المتمرن فوق الأرض وساعده أمام جسمه بين الركبتين، والكفان فوق الأرض ومتجهان إلى الخلف. ثم يضغط المتمرن كوعيه إلى بطنه فوق المعدة ليرتكز عليهما ويرفع جسمه تدريجياً إلى أن يصبح متوازناً مع الأرض، ويمكن في هذا الوضع لمدة دقيقتين. وإجراء هذا التمرين يتطلب قوة كبيرة وينشط الدورة الدموية في أسفل الحوض، كما ينشط الجهاز الهضمي ويكافح السمّة.



وضعية الطاووس

## اثنا عشر: تمرين الوقوف على الرأس

تحضير:

١. اجث على ركبتيك واستند على ساعديك على الأرض.



٢. الصق يديك وداخل بين أصابعهما.

٣. ضع رأسك على سجادة أو على وسادة صغيرة واستند على يديك المهيئتين، ولا تضعه فوقهما بل استند عليهما.



٤. قوس ظهرك واستند على رؤوس أصابع قدميك من جهة وعلى يديك ورأسك معاً من جهة أخرى. وقرب رجليك أقرب ما يكون من الرأس. تنفس شاهقاً.

٥. عد إلى الوضع الأصلي المبدوء به. تنفس زفيراً.

وضعية الوقوف على الرأس

## التمرين

أعد جميع الخطوات المعمولة سابقاً . الآن ارفع رجليك تدريجياً وهما منثنيتان . وتنفس شهيقاً وزفيراً . وأخيراً افرد رجليك إلى الوضع الشاقولي وتنفس نظامياً . اعلم أن الجسم سيكون مستنداً على المثلث المكون من الرأس والساعدين والكوعين .

## ملاحظة :

كلما أكثر من التمارين والتحضير كلما تمكنت بسهولة من القيام بهذا التمرين . كن هادئاً أثناء التمرين . لا تكن مشدوداً فالتوازن يأتي تدريجياً بواسطة الاسترخاء العقلي والعصبي .

لا ينصح لك بهذا التمرين إذا كان لديك الاستعداد لارتفاع أو انخفاض الضغط الدموي . أو إذا كانت لديك اضطرابات وعائية في العين أو الأذن . لا تمارس هذا التمرين إلا قليلاً وأنت فوق الثلاثين من عمرك . أما فوق الأربعين فلا ينصح بممارسته إلا باستشارة الطبيب .

يعتبر اليوغيون هذا التمرين بأنه ملك التمارين . فوضعية انتصاب الإنسان في وقوفه الحالي على قدميه قد ميزته عن الحيوانات الأخرى . وهي مكتسب حديث في التطور .

إن أعضاء الحيوانات التي تدب على الأربع معلقة على العمود الفقري لتلك الحيوانات . وبذلك فإن دوران الدم فيها يكون أفقياً بصورة رئيسية ، وعلى ذلك فليس على القلب عندها أن يجهد نفسه لعاكس جاذبية الأرض كما هي الحال عند الإنسان .

إن وضعية انتصاب الإنسان قد اكتسبته بعض الفوائد وخاصة بتحرير يديه ولكنها تتضمن المبادئ الآتية التي يزيلها تمرين الوقوف على الرأس :

❖ إن الدم الشرياني الأحمر يجب أن يعاكس جاذبية الأرض إذ يجب أن يرتفع في الأعضاء التي هي فوق القلب، وبخاصة الدماغ.

❖ وبالعكس فإن الدم الوريدي الأسود العائد إلى القلب ومنه إلى الرئتين يجب أن يرتفع في الأعضاء التي هي تحت القلب فيبطؤ سيره وقد يقف في بعض الأماكن. كما أن وزن الدم المرتفع يتعب صمامات الأوردة. مسبباً عروق الدوالي التي هي مؤلمة جداً وبشعة المنظر في الأطراف السفلية كما أنها مزعجة في أماكن أخرى.

### فوائد تمرين الوقوف على الرأس

الدم الشرياني يجري بسهولة زائدة نحو الدماغ مدفوعاً بعامل الجاذبية. وهذه نوع من عملية تنظيف الدماغ. فالشرايين والشريينات الدماغية أكثر مرونة من غيرها، فهي تنتج بالدم الوارد إليها فتتشن وتوسع جدرانها لتحمل الضغط الزائد الوارد إليها، وهكذا تصبح قدراتها مرنة وقوية، وهذا ما يمنع جفافها وتصلبها. إذن فهذا التمرين يحافظ على استمرارية مرونة الشبكة التي تكون جدران أوعية الدماغ ومن فوائد هذا التنظيف الدماغى أنه يزيد في القدرات العقلية كما يحسن الذاكرة.

وهكذا فإن تمريناً مدته بضع ثوانٍ من الوقوف على الرأس كافٍ بأن يزيل التعب الدماغى أثر مجهود عقلي طويل، ويعيد الدماغ إلى وضعه المستريح السابق كما أن من فوائد هذا التمرين أنه يؤخر الشيب ويحافظ على وجود الشعر (يمنع الصلع) بسبب تنشيط دوران الدم في فروة الرأس.

كذلك تستفيد الغدة النخامية من تيار الدم الوارد إلى الدماغ فيتشط عملها.

إن كل عضو في الجسم يحتاج إلى دم نقي، والغدد الصم لا تحتاج في نموها إلى الدم النقي فحسب لكنها لا تؤدي وظيفتها الكاملة (إفراز وصب الهرمون في مجرى الدم) إلا إذا توفر لها دم نقي.

## التركيز في اليوغا

إن التركيز "للفكار" يكون جزءاً هاماً من أجزاء اليوغا. وإن الإنسان المكثور في حياتنا المدنية الحاضرة قد فقد القدرة على تجميع شتات نفسه. والإثارة الخارجية التي تطرأ على الإنسان كالسيول تتقاذف نفسه على غير هدى. والفعالية في تفكيره فقد أضحت (انعكاسات) واستعادة الهدوء النفسي، وضعت اليوغا تمارين التركيز.

### ثالث عشر: الوضعية الكاملة

يجلس المتصرون فوق الأرض ماداً رجليه إلى الأمام ثم يمسك بيده اليمنى قدمه الأيسر ويضع الكعب الأيسر تحت أعضائه التناسلية. على أن يلتصق أسفل القدم الأيسر بالفخذ الأيمن، وأن تكون أصابع القدم تحت الفخذ ثم يثني المتصرون رجليه اليمنى، ويضع كعب قدمها فوق العانة والأعضاء التناسلية، ثم يضع يده اليمنى فوق كعب القدم الأيسر واليد اليسرى فوق كعب القدم الأيمن، على أن تظل راحة الكف متجهة إلى الأعلى، ثم يغمض المتصرون عينيه ويحني ذقنه فوق صدره ويوجه نظره إلى المجال بين الحاجبين والعينان مقفلتان - ويبقى منتصباً في جلسته كالشمعة، ويستمر هذا التمرين في البداية لمدة دقيقة واحدة تزداد فيما بعد إلى ثلاث دقائق أو أكثر.



الوضعية الكاملة

## رابع عشر: وضعية وردة النيل LOTUS

يجلس المتتمرن متربعاً فوق الأرض ويضع قدمه الأيسر فوق فخذه الأيمن بالقرب من مفصل الفخذ، على أن يكون أسفل القدم متجهاً إلى الأعلى، وكذلك يضع قدمه الأيمن فوق فخذه الأيسر، ثم يمد يديه ويسند ظهره كفه فوق الركبة المجاورة وتظل راحلة اليد متجهة إلى الأمام. ثم يثني إصبع الشاهد في كل يد في كل يد.

يمكن لمن لا يستطيع إجراء الوضعيتين (الكاملة ووردة النيل) أن يستعوض عنهما بكرسي فيه مسند للظهر. فيجلس المتتمرن فوقه مثبتاً قدميه فوق الأرض ويديه فوق مسند الكرسي، ثم يوجه المتتمرن أفكاره إلى شيء معين، مثلاً إلى شجرة في وسط مرجة لتأمل ساقها الذي يلمع في أشعة الشمس، ثم شكل أوراقها أو أزهارها.



وضعية وردة النيل (اللوتس)

من المفضل أن لا تزيد مدة (التركيز) في البداية عن (٣٠) ثانية ثم تزداد

تدرجياً بازدياد التمرين إلى أن تصل إلى ثلاث دقائق أو أكثر. وباستطاعة المتمرن أن يختار أي شيء موضوعاً لتركيز أفكاره على أن يكون هذا الشيء مما يبعث السرور والارتياح، كالزهر مثلاً أو كشمعة مضاءة في ظلام دامس، ومن الممكن أن تكون هذه الأشياء أشكالاً هندسية ككرة أو مثلث أو ما شابه ذلك.

إن هدف التركيز هو أن تظل الأفكار متجهة إلى الشيء المعين، ولا شيء سواه.

### تمرين وضعية جلسة الخياط

• اجلس على الأرض على مقعدك ثم اثن ركبتيك وضع (الكاحلين) الكعبين متصالبين (كجلسة الخياط) والجسم منتصب تماماً.

• ضع اليدين على الركبتين (هذه هي الوضعية) والآن:

- تنفس شاهقاً (على إيقاع ٢ ثانية).

- احتفظ بالهواء (مدة ٨ ثانية).



وضعية جلسة الخياط والتنفس الانتظامي والمتناوب

## فن اليوغا

- ازفر لمدة ٤ ثوان ومع هذا الزفير اثنِ الجزع ماداً الذراعين وزالِقاً ايأهما إلى أمام الجسم وعلى الأرض.
- ابق على الحالة هذه لمدة ثانيّتين والرّثان فارغتان.
- اعد الاستنشاق نظامياً مع رفع الجزع بلطف إلى ما كان عليه، وافق بالزمن (زامن بين هاتين العمليّتين).

### تمرين الشجرة

هذا التمرين ليس صعباً في حد ذاته ولكن التوازن مهم. ولنذكر هنا المبدأ المقدس في اليوغا، وهو: لا تكن مشدوداً متصلباً! فالتصلب لا يساعدك في هذا التمرين. وفي اليوغا لا يوجد انصاف حلول. لذا فتمرينك الأساسي لإنجاح تمرين الشجرة يعتمد على ارخاء العضلات، وليس ثمة إلا الاسترخاء الذي يسمح لك بحفظ توازنك بدون جهد. ضم ساقيك إلى بعضهما، وبدون شك، ضم راحتي يديك إلى بعضهما وقربهما إلى صدرك. ثم ارفع ذراعيك إلى الأعلى. تنفس بعمق واحتفظ بيديك عالياً. ثم عد إلى وضعك السابق وازفر الهواء من رثتيك.

اسحب نعل قدمك الأيسر ببطء شديد وبانزلاق نحو الأعلى وتنفس نظامياً، حتى يصبح قدمك في أعلى ما يمكن من الفخذ الأيمن. حافظ على وضعيتك هذه أثناء الشهيق وحفظ النفس والزفير. على الوزن ٢-٨-٤ إذا أمكن وأخيراً عد إلى وضعك الأول زالِقاً نعل قدمك نحو الأسفل ثم اسبل ذراعيك ببطء زائد.



### تمرين الشجرة

#### ملاحظات هامة

- ❖ هذا التمرين عجيب لاكتساب الهدوء الجسدي والعقلي.
- ❖ هذا التمرين يناسب كل شخص.
- ❖ لا تأثير معاكس له.
- ❖ يجب التمرين عليه أكثر ما يكون بقدر الإمكان.
- ❖ لا تنس التمرين على الاسترخاء في كل مرة تتمرن بها على هذا التمرين.

# قراءة محتوى الكتاب على التتبع

## اليوغا وممارسة طرق التنفس الصحية

ليس يوجد ما هو أقوى من عنصر الطاقة "برانا" في الجسم.  
علم الطاقة، الذي يتضمن حركات التنفس، هو "اليوغا العملية" .. من عرف سره أدرك "اليوغا".

تعني كلمة "برانا" الحياة، والطاقة البيولوجية العظيمة، والقوة الرئيسية. وتؤمن "اليوغا" أن الحركات التنفسية لا تمثل إلا جزءاً صغيراً من النشاطات العديدة التي تختص بها قوة الحياة التي تسمى "برانا". ويعني علم "برانا ياما" الذي يشكل قسماً هاماً من "اليوغا العلمية" السيطرة على الطاقة وتنظيم حركات التنفس.

### أعضاء التنفس

تشمل العناية بأعضاء التنفس: العناية بالقفص الصدري، والعناية بعضلات التنفس والرئتين، والعناية بالممرات الهوائية التي تربط بين هذه الأعضاء.

التجويف الصدري أشبه بقفص متحرك يحتوي في داخله على أهم الأعضاء التنفسية والدموية، أي الرئتين والقلب. أما عضلات القفص الصدري فتعرف بعضلات ما بين الأضلاع، وتتمل المساحة بين الأضلاع وتكمل جدران الصدر.

أما الحجاب الحاجز فهو يقفل التجويف الصدري من أسفله ويفصل فيما بينه وبين البطن.

وأما العضلات المساعدة الأخرى فلا يجري استعمالها أثناء التنفس العادي أو الهادئ، إلا أننا نستعمل إلى جانب عضلات ما بين الأضلاع والحجاب الحاجز عدة أعضاء أخرى خلال التنفس القسري كعضلات الجذع، والحنجرة، والبلعوم، والوجه.

تنحصر الرئتان في التجويف الصدري، وليس لها علاقة مباشرة مع الخارج إلا عن طريق الممرات التنفسية.

يدخل الهواء خلال عملية التنفس الطبيعي عبر تلك الممرات بعد أن يمر من المنخرين أو من الفم - يتنشق الإنسان عبر فمه في ظروف غير اعتيادية معينة فقط - ثم يصل عن طريق الحنجرة إلى القصبة الهوائية التي تتفرع إلى شعبتين تختص كل منهما بإحدى الرئتين. وللرئتين تركيب اسفنجي مطاط، وهما تتألفان من جيوب هوائية عديدة دقيقة، وتتصل هذه الجيوب بالهواء الخارجي بواسطة الشعبات الرئوية . Bronchial Tubes

تختلف أشكال الجيوب الهوائية حسب الضغط المشترك الذي تتعرض له. أما وظيفتها، فهي أن تسمح لكريات الدم الحمراء أن تمتص الأوكسجين من الهواء وأن تقذف ثاني أكسيد الكربون.

إن أكثر العلل شيوعاً والتي تهدد حياة كل فرد في كل لحظة من حياته، هي التي تتأتى عن هجوم أعداد هائلة من الجراثيم الخطرة كجراثيم الانفلونزا، وفقر الدم، والدفتيريا، والسل، وما شابهها من جراثيم الأمراض المعدية التي تصيب واحداً أو عدة من الأعضاء التنفسية.. وحتى الزكام العادي ذو المنشأ الأنفي قد وجد ذا آثار خطيرة على الممرات الهوائية كما علم أنه يؤدي عادة إلى حالات التهابية كالتهاب اللوزتين، والتهاب الحنجرة، والنزلة الشعبية، والربو، وما هو أخطر من ذلك.

إنه سهل تجنب تلك الأخطار جميعاً بالعناية السليمة بالممرات الهوائية.

إن كريات الدم الحمراء تشكل جزءاً رئيسياً من الدم - يقدر بحوالي ٧٥ ألف مليون في كل إنش مكعب من الدم - فهي الأداة الاعتيادية التي تحمل الأوكسجين، ناقله إياه من الرئتين إلى مختلف أنسجة الجسم.

وفي طريق العودة، تجلب خلايا الدم هذه معها شحنة من فضلات الجسد وتفرغ ثاني أكسيد الكربون في الرئتين ليطرد خارجهما. ويستمر هذا التعاون الوثيق بين الرئتين والقلب منذ الإشارة الأولى للحياة وحتى آخر لحظاتها.

## عملية التنفس

إن التنفس عبارة عن تمدد التجويف الصدري ثم تقلصه بالتناوب وعلى التوالي بواسطة الهواء الذي تسحبه الرئتان أو تطردانه. وهاتان الحركتان هما المعروفتان بالشهيق والزفير. تقول "اليوغا" إن عملية التنفس تجري على مراحل أربع، تتبع الواحدة منهما الأخرى في الحال:

١. مرحلة السكون أو التوقف عن إخراج النفس

٢. الشهيق.

٣. مرحلة السكون أو التوقف عن إخراج النفس.

٤. الزفير.

كما ترى "اليوغا" أن جهاز التنفس يعتمد إلى درجة كبيرة أولاً على كمية الهواء المنتشق ونوعيته، وثانياً على الأسلوب الإيقاعي التوازني الذي يلزمه المرء خلال مراحل التنفس الأربع، وثالثاً على كمال تلك المراحل وانجازها.

## التنفس العميق

لقد اهتم الأطباء في الآونة الأخيرة بضرورة توجيه وتعليم الناس فوائد التنفس العميق المنتظم، باعتباره شرطاً لازماً للصحة لا غنى عنه. وقد اقترح بعض الخبراء ممارسة "تمرينات التنفس"، وقاموا بتوصية الرجل العصري بإدخال هذه التمرينات ضمن الأعمال الروتينية التي يؤديها يومياً. والواقع، أن التنفس أكثر الوظائف الحياتية أهمية وضرورة، فهو يلزمنا عند الميلاد ولا يتركنا إلا عند حلول الموت. فيلزمنا طوال عمرنا حيث نقوم الرئتان بتنقية الدم وتهويته.

وتعمل جميع أجهزة الجسم وأعضائه باتزان وانتظام، ما دام القلب يجهزها بالدم النقي، وحين يتوقف القلب عن ذلك، أو يتعطل، أو يحترق، أو يتلصق، تتوقف حركة الأعضاء والأجهزة، أو تضعف، أو تموت.

من هنا نستنتج أن الوظائف البيولوجية والنفسية تعتمد في معظمها على احتياطي

الأوكسجين. وبصرف النظر عن آثاره الصحية على الجسم فإن التنفس العميق وافي كبير ضد العديد من الأمراض.

الرتتين من تلك الأعضاء التي تملكها سائر الحيوانات، والتي، إن أحسن استعمالها، ابقت الدم دافئاً ومليئاً بالخلايا التي تدافع عن صاحبها ضد جراثيم الأمراض.

يقول د. "فيسك" و د. "فيشر" والعديد من مشاهير الأطباء: "إن مئة نفس عميق يومياً هي وصفة الطبيب العاقل لتجنب داء السل... وإن الحياة المنعزلة لعدة شهور في الجبال، حين يمارس المنعزل بضعة تمارينات تنفسية يومياً بانتظام، هي الدواء الدائم الذي لا يغني تأثيره من كتاب "تنفس وعش سعيداً" للدكتور ول. هاورد. إلى جانب العيش خارج المنزل والنوم في الخلاء يوصي "اليوغيون" القدماء، ويؤكدون على توصيتهم هذه، بالتنفس العميق على طريقة "اليوغا" التقنية ليس فقط لغايات صحية، بل أيضاً لأهداف علاجية، وقد حاز "التنفس العميق" بمعن الشهيق القسري والزفير القسري إرادياً، على تأييد أمهر الأطباء.

## الجوع الهوائي

إن صحة الرتتين تعتمد أكثر ما تعتمد صحة باقي الأعضاء، على الحفاظ على مستوى عال من الصحة الجسدية. بل يعتبر هذا الشرط أساسياً لإبعاد خطر الأمراض عن الرتتين، إذ أن تنمية الجسم المنتظمة والسليمة تؤدي أيضاً إلى تنمية أعضاء تنفسية قوية.

وقد قال "نيمير" في إحدى محاضراته:

"على عكس ما يشاع من أن الطعام والشراب هما الوظيفتان الحياتيتان الرئيسيتان، فإن علم الصحة يؤكد أن الهواء، أو بالأحرى الهواء الحي كما يسميه مكتشف الأوكسجين، هو القوت الأساسي... وبما أن ابتلاع هذا القوت يحدث بصورة آلية عند القبائل المتوحشة، وعند الإنسان المتحضر، في ساعات العمل الأشبه بآلة تعذيب تدار يومياً وعند الإنسان في مكان محصور، يشتد خطر نسيان

أحد النفس، وبالتالي يصبح الإنسان في جوع هوائي مزمن، ويصاب بالهزل وأحياناً بداء السل.

ونقلًا عن كتاب "الأسلوب الطبيعي للشفاء"، تأليف الدكتور "ف. ب. بيلز" ذكر ما يلي:

"يؤمن علم الصحة بأن ممارسة فن التنفس - التنفس عن قصد وجرياً على نظام ما - هو الخطوة الأولى في الطريق نحو الصحة، إذ أنه يزيد من شهية المرء للهواء، فكما تخصص عدة وجبات طعام لمعدتنا، كذلك ينبغي أن نخصص للرتين نصيبهما الذي يحتاجانه، من هواء، بممارسة التنفس الكامل الممتلئ، ذلك الفن الذي يجب أن تتعلمه وتلقنه من الأطفال الصغار الحديثي الولادة.

## التنفس الناقص

لقد ورد في إحدى الكتب السنسكريتية القديمة السؤال الآتي: "ما هي الحياة؟". وكان الجواب:

"الحياة هي تلك الفترة الواقعة بين نفس وآخر؛ وعليه، فمن يتنفس نصف نفسه يعيش نصف حياته فقط... ولكن من أتقن فن التنفس تمت له السيطرة على كل وظيفة من وظائف جسده". ولقد كان من الثابت لدى أبناء "اليوغا" القدماء أن الحياة كلها عبارة عن انتقال من نفس واحد إلى الآخر، وأن توقف عملية التنفس يعني الموت. من هنا راحوا ينصحون بممارسة تمارينات "اليوغا" التنفسية، إيماناً منهم بأن ذلك الذي يهمل ضرورة التنفس بانتظام واتقان، يُنقص بيده من حقه الطبيعي في الحياة - ذلك الحق الذي يعتبر أهم الحقوق التي يجب أن يتمتع بها الإنسان.

إن حوالي ثلث طاقة الرتتين يظل دائماً بدون استعمال عند الإنسان العادي. وهذا الثلث سواء كان الجزء العلوي أم الجزء السفلي من الرتتين، لن يصله الأوكسجين قطعياً. إن الغنغرينا مثلاً تعزى خاصة إلى التنفس الناقص السيء. وحتى اتكاس الأعضاء الداخلية وتفسخها وبصورة خاصة عجز الحواس عن التقاط الإحساسات وعن الاستجابة،

## فن اليوغا

عند المسنين والكهليلين، يعود إلى النقصان المستمر سنة بعد سنة في كمية الأوكسجين التي يوزعها الدم على الأعضاء .

إن عادات التنفس الخاطي عادة هي السبب في نشوء التقلب (أو عدم الثبات) العصبي، وتخدر أطراف الأصابع، واعتياد توسل واستعمال المنبهات والعقاقير، والصداع، والأرق... الخ .

والحالات الأخرى التي تسبب التنفس الناقص، فهي عادة الشخصير السيئة وعادة التنفس بالقفم. هاتان العادتان فائقتا الضرر، إلى جانب آثارهما المؤذية بالنسبة للوظائف التنفسية الطبيعية .

ويبدو بلاشك أنه بمقدور الإنسان يعيش مدة أطول وحياة أفضل إن هو عرف كيف يتنفس بانتظام حسب الأصول. إن معرفة هذا السر الخطير هي علم قائم بذاته، بل هي فن الحياة الأول... وفي "اليوغا" يصطلحون على هذا السر باسم "برانا ياما" أي تنظيم حركات التنفس. وعلى أي حال، فإن معظم الناس يفشلون في تطوير سعة رئاتهم إلى أقصى حدودها، بواسطة التمرينات المنتظمة، لأن العضلة الضاغطة القوية التي يمتلكونها تكون ضعيفة، وبحاجة ماسة إلى تمرين وتنمية وهذه العضلة هي الحجاب الحاجز.

## عش طويلاً ... عن طريق التنفس

لقد شدّد "اليوغيون العمليون" على قيمة التنفس العميق، ليس كمساعد روحي على المعرفة والتثقف الذاتي فحسب، بل أيضاً كمساعد أساسي على الصحة الجيدة، والشباب، والحيوية، وبالتالي على العمر المديد .

وليس من سر خفي غامض القول: إن تمرينات التنفس الصحيح قادر على إحياء الجسم المتعفن وأعضائه الفاسدة. فقد أثبتت الأبحاث الطبية الحديثة في هذا الحقل، أن مثل هذا الإحياء أو التجديد قد يتم عند تنمية جهاز التنفس وتطويره وهذا ما آمن به "اليوغيون" منذ آلاف السنين .

وقد عبر الدكتور "هاورد" عن علاقة التنفس المتتابع بإطالة العمر في كتابه "تنفس

وعش سعيداً" بقوله: "تحدث الزيادة في عدد كريات الدم الحمراء في الجسم بوسائل آلية وطرائق ميكانيكية، وتتعدل حالة الدم دائماً بحسب العوامل البدنية والبيئية فمثلاً، إن اختلاف كريات الدم التي كانت محصورة في مساحات صغيرة معينة، أو في شرايين دقيقة ضيقة، ومن ثم تدخل في الدورة الدموية العامة... أما في حال متوسطي الأعمار، وما فوق، فتكون كريات الدم موزعة توزيعاً غير متساوٍ، بسبب من ضغط الدهون، ومن الشرايين المتصلبة، أو وأمعاء مثقلة.

"نستنتج مما تقدم، أن تلك الأسباب جميعاً تؤول إلى حشر كريات الدم الحمراء وانكباسها جانباً، في مكان متطرف أو منعطف ما، هناك تزدحم الكريات وتتكاثر، فتبقى عدة خلايا غير قادرة على الحصول على الأوكسجين، فتموت تاركة وراءها عدة مواد منبوذة مُعدة للامتصاص وخلق تجاعيد وتغضنات، الأمر الذي ينتج عنه تصلب المفاصل وتيبسها. "نعود إلى كريات الدم الحمراء المسجونة بتكاثر بعضها فوق البعض الآخر، فتري أنها لا تستطيع الخروج اللهم إلا بعناء كبير؛ وغالباً ما تكون قد استنفذت معظم الأوكسجين الذي تحتزنه، وأحياناً تكون قد استنزفته حتى آخره، فتغادر سجنها وهي تشكو نقصاً في الأوكسجين.. وفي تلك الحالة تصبح غير ذات فائدة للتكوين الإنساني، تماماً كما قد يكون عدد هائل من الميكانيكيين الماهرين قد احتشدوا في غرفة دون أن يستطيعوا الوصول إلى آلاتهم الخاصة والاستفادة منها.

"إنه لمن شأن أية حركة آلية أو قوة دافعة تحرك كريات الدم الحمراء هذه، أن تعيدها إلى نطاق الدورة الدموية لتبدأ عملها من جديد، وتستأنف إحياء الأعضاء، وإطالة عمر الجسد. وتساعد على ذلك التحول من الشيخوخة إلى الشباب أنواع من التمرينات خاصة. إلا أن ممارسة هذه التمرينات سوف تضع سدى وتستحيل هباءً مثوراً، إن لم تسبقها مزاولة طرق التنفس الصحيحة التي يجب أن نُبقي عليها دائماً وأبداً.

### نصائح وإرشادات

قبل أن تمارس طرق "اليوغا" في التنفس، عليك اتباع هذه النصائح والملاحظات، كيما تحصل على الفائدة الفيزيولوجية القصوى؛

## فن اليوغا

- ❖ تعود أن تنظف الممرين الأنفيين، اعتن بفمك، وبأسنانك، ومنخريك، ومجراك الأنفي، وسواها من الممرات الهوائية... الخ عناية مباشرة يومياً. ويمكنك أن تستعمل لهذه الغاية ماء صافياً، أو محلولاً منعشاً مقوياً، شريطة ألا يكون حاراً جداً أو بارداً جداً.
- ❖ افتح كل نوافذ الغرفة، ودع الهواء النقي يدخل بكثرة إليها.. أو اختر فسحة مفتوحة لا يجري فيها تيار هواء، لو تسنى لك ذلك.
- ❖ ينبغي أن يكون فمك مغلقاً خلال التنفس، ما لم ينصح طبيبك الخاص بسوى ذلك. إن التنفس بواسطة الفم عادة مضرّة سيئة تؤدي إلى تهيج الحنجرة، كما تمنع عن الممرين الأنفيين كمية المنبه الاعتيادية، فتفقد الممرات حيويتهما، ويسترخي الغشاء المخاطي تدريجياً ثم يصيبه زكام مزمن.
- ❖ تجنب جميع الملابس الضيقة، واستعمل بدلاً عنها رداءً خفيفاً أو ملابس الحمام العادية لأنها مناسبة تماماً. وإذا أمكن انزع ملابسك كما عدا ما يغطي خصرك- وعرض جلدك للهواء المنعش، إذ أن الجلد نفسه يتنفس.
- ❖ قبل أن تبدأ بممارسة تمارين التنفس، يحسن بك أن تمطط كل إنش من جسمك بحركات تمديدية متزنة.
- ❖ لا تحاول التمطيط المتطرف لأي جزء من جسمك، ورثتيك خاليتين من الهواء. فكلما لجأت إلى تمارينات التمديد والبسط والفرّد، ارفق ذلك كله بتنفس عميق، مطوّل متوازن. وأفضل ما يمكن عمله هو أن تحبس نفسك، وتقوم بالتمطيط اللازم خلال فترة حبس النفس.
- ❖ اخرج نفسك بعزم وشدة، ولكن رويداً، وبتمهل، وباتزان حتى آخره، وكأنك تعصر رثتيك عصراً من جميع ما فيهما من هواء حتى النهاية، قبل أن تبادر إلى الشهيق.
- ❖ إذا كنت مصاباً بالصداع أو وجع الرأس، وإذا كان أنفك وفمك جافين كتمين يضايقان التنفس، أو إذا كانت معدتك متشنجة أو مثقلة ومعبئة أكثر من اللازم، توجه إلى حيث الهواء الطلق، وتنفس بعمق. تابع ذلك مدة خمس دقائق، قبل أن تبدأ بممارستك لطرق "اليوغا" التنفسية.

## السيطرة على النفس والجسد

❖ عليك أن تُعنى بالزفير أكثر مما تعني الشهيق وأن توجه له كل اهتمامك، إذ متى كان الزفير ناجحاً ومضبوطاً فسوف يتدبر الشهيق أمره بنفسه.

❖ قد يُتلف التنفس السريع والمتنحُّع خاصية مرونة تركيب الرئتين عند الأشخاص المتوسطي العمر وما فوق، ولذا يجب بذل جهد خاص لتجنب مثل هذا النوع الخاطئ من التنفس.

❖ على أصحاب القلوب الضعيفة والمصابين بأمراض رئوية أن يتبعوا طرق التنفس اليوغية باعتدال فائق وبرفق كبير، كما ينبغي عليهم ألاَّ يجهدوا أنفسهم على الإطلاق.

لا يُنصح الأولاد تحت سن العاشرة أو الاثني عشر باستعمال طرق "اليوغا" التنفسية العليا، إذ أنها تسبب ضغطاً على القلب.

## تمارين "اليوغا" في التنفس

• سونياكا

هذا تمرين التنفس الساكن . يقتضي هذا التمرين توقيفاً تاماً للنفس بعد زفير نسري (تعني كلمة "سونياكا" باللغة السنسكريتية التوقيف التام ، وقد يطلق عليه اسم التنفس الفراغي .. وتجري ممارسته على النحو الآتي :

إن تمارينات "اليوغا" في التنفس تنفذ بارتياح عظيم في وضع الجلوس . ابقِ جذعك منتصباً وعمودك الفقري مستقيماً .

اسحب الآن شهيقاً طبيعياً عميقاً ، وحين تنتهي من الشهيق ازفر بتمهل وراحة . حاول أن تفرغ رئتيك تماماً من الهواء . تذكر أن تخرج نفسك كله اخراجاً إيقاعياً ، طويلاً ، مستمراً ، متصلاً ، وقوياً . تابع زفيرك حتى تخرج آخر كمية هواء ، وحتى تشعر أنك لا تستطيع متابعة الزفير أكثر من ذلك .

عندها ، اجذب البطن نحو العمود الفقري ، فنحافظ بذلك على مرونة الحجاب الحاجز وحيويته ، ذلك الحجاب بسبب تقلصه الجيد ، يجعل الشهيق التالي ذات شحنة هوائية أكبر ، وطاقة نفسية أعظم .

حافظ على تلك الحالة مع توقف النفس ، أي دون شهيق أو زفير ، لمدة خمس أو عشر ثوانٍ ، ثم ابدأ بالشهيق بتمهل إلى أن تعود إلى حالة توازن النفس العادي . النفع لهذا التمرين يزداد حين تكون الممارسة في الصباح .

هذه الطريقة تعتبر عظيمة الفائدة إلى درجة كبيرة بالنسبة إلى المعدة الضعيفة والكولون البليد ، كما أنها مرممة للرئتين المتضخمتين وشافياً من الحفقة (إسراع نبض القلب) .

## فن اليوغا

المصابون بأمراض قلبية خطيرة، والنساء الحوامل، عليهم تجنب هذا التمرين..  
كذلك يستثني الأطفال دون سن الثانية عشرة من ممارسته أيضاً.

### \* بوراكا طريقة الشهيق التام المتتابع

اتخذ وضع التمرين السابق نفسه. بعد زفير عادي، ابدأ بشهيق متمهل، إيقاعي، متوازن، بطيء، وغير متقطع. تابع ذلك إلى أن تشعر بامتلاء صدرك، كما تشعر عند الشهيق القسري. الآن دون الاحتفاظ بالنفس. ازفر تدريجياً متجنباً التخمات أو الحركة المتسارعة.. ثم كرر.

ركز اهتمامك على الوقت الذي تتطلبه فترة الشهيق، إذ ينبغي أن تطيل تلك الفترة، بقدر الإمكان، بحيث تتراوح بين خمس وعشر ثوان. الغاية من إطالة فترة الشهيق هي إتاحة ادخال أكبر كمية ممكنة من الهواء، بارتياح، ودون إلحاق أي ضرر بالرئتين، ويتسنى لك ذلك بأن تبدأ الشهيق ببطء وتمهل، وأسلوب توقيعي موزون، مخصصاً المتسع من الوقت لإكمال عملية الشهيق، بدل أن تأخذ نفسك كله دفعة واحدة، وخلال فترة قصيرة.

### كومباكا الشهيق الساكن

يهدف هذا التمرين إلى حبس الهواء المستنشق واستبقائه في الرئتين، بعد أن تأخذ نفساً عميقاً، حاول الاحتفاظ بالهواء المستنشق لفترة تتراوح بين خمس وعشر ثوان، أي أن يكون طول تلك المدة ضعف طول مدة الشهيق، بين خمس وعشر ثوان.

لقد أثبت "برنارد" و"مانتو" أنه بعد شهيق عميق جداً وحبس ما استنشق في الرئتين، تزداد كمية ثاني أكسيد الكربون. ويؤدي حبس النفس إلى إثارة مراكز التنفس، فيحدث تبادل هام في الأوكسجين خلال ما يسمى بالتنفس الداخلي.

ويقول "روزنو": "ينتج عن ذلك أيضاً تنظيم النفس بواسطة العمل المتصل بدلاً من العمل المتقطع - لحركات النفس. وهذا هو بالذات وعلى وجه التعيين، ما يبلغه أهل "اليوغا" بفضل التعود على الحبس الطويل الواعي للنفس في سبيل كسب الصحة، وإطالة العمر، والتركيز".

### ريكاكا الزفير - الزفير التام الكامل

بعد أن تحبس نفسك، حاول أن تزفر بتمهل، وبإيقاع واحد، وطويل، ومستمر (متواصل).

المقصود من هذا التمرين إطالة فترة الزفير بالنظر إلى الحصول على أكبر كمية هواء، إضافي، ويتم ذلك عن طريق واحد فقط: وهو أن تخرج زفيرك ببطء كبير، وبكميات قليلة، قليلة، قبل أن يحل الوقت الذي يُحتم عليك أن تأتي بزفير مندفع سريع، أي أن تزفر آخر ما في رئتيك من هواء.

### أوتوماتيلوم التنفس المتبادل

من الأمور الملاحظة بشكل عام، يشمل كل إنسان حي، إن كل امرئ يستنشق ويزفر لمدة معينة - ساعة ونصف الساعة تقريباً - من المنخر الأيمن، ثم ينتقل إلى المنخر الأيسر، أوتوماتيكياً، ودون وعي، ليستعمله للمدة نفسها.

تعزو "اليوغا" هذه الظاهرة الفريدة إلى المجهود الذي تبذله الطبيعة نحو إيجاد التوازن بين آثار التنفس الإيجابية من جهة، وآثاره السلبية من جهة أخرى، على الجسد وعلى العقل معاً.

إنه من السهل ملاحظة آثار هذا التناغم الناتج عن التنفس المتناوب من منخر إلى الآخر. إذ أن هذا التناغم يساعد عن طريق التوازن على الحفاظ على نشاط أعضاء التنفس عامة.

لقد اهتمت "اليوغا" بأن تُضمّن بعض تمريناتها التنفسية الاستعمال المتناوب للمنخرين، الأيمن فالأيسر، بغية تنظيم آثار التنفس المتعددة الجوانب على العقل أولاً، وعلى الجسد ثانياً.

### التنفس العميق والتنفس اليوغي

إن طرق التنفس العميق التي يوصي بها الطب والرياضة البدنية تختلف اختلافاً شاسعاً في تقنياتها وقيمتها وأهدافها، عن طرق التنفس التي تعلمها اليوغا. فالتنفس اليوغي يقدم ظروفاً فيزيولوجية مناسبة، من أجل الشهيق العميق والزفير العميق، تفضل تلك الظروف التي يخلقها التنفس العميق العادي الذي شاع النصح به. من بين الاعتبارات الهامة العديدة المتعلقة بالوظائف التنفسية:

١. امتصاص الأوكسجين.
٢. طرد ثاني أكسيد الكربون.
٣. التوازن الديناميكي.
٤. حجم الدم المشرين (المحوّل إلى دم أحمر).
٥. النتائج العصبية المسكنة.
٦. دليل إطالة العمر الأقصى.

### امتصاص الأوكسجين

إن غاية تمرينات التنفس، من وجهة النظر الصحية، تستهدف تمثيل أكبر كمية أوكسجين، مع أقل خسارة ممكنة من الطاقة. وتسمح الحدود الطبيعية والاستدارة العادية للبطن، مما يعتبر إحدى ضرورات التنفس اليوغي، -بعكس التنفس العادي، حيث يكون البطن متمدداً مسترخياً- تسمح بتنشق كمية أكبر من الهواء.

بالنسبة للرجل العادي، بالنظر إلى احتياجاته الصحية الصرفة- يكفي لمقاومة عادة تمديد البطن وإرخائه السيئة إبان التنفس- أن يكون البطن في استدارته الطبيعية.. وذلك مما يفترض انشداد البطن باتجاه العمود الفقري.

يؤكد "ويبر" أنه بفضل الشهيق العميق، يحدث تحسّن مدهش في تغذية القلب وعمله، وفي تغذية الرئتين وفاعليتهما بالذات، تلك العوامل الصحية التي غالباً ما تصاب بضمور وذبول في مرحلة الشيخوخة.

أن هناك فائدة إضافية يجنيها ممارس الشهيق عند تقليص بطنه ما فيه الكفاية. كما أن وظائف الأغشية العضلية، وغشاء الرئة، والتامور (قميص القلب)، والصفاق ستتقدماً ملموساً بفضل الحركات التنفسية العميقة.

يقول د. "لورد برنتون" في "المجلة الطبية الإنكليزية"، أن مثل هذه النتائج المدهشة، تشكل نوعاً من التدليك لكل من الرئتين، وجدران التجويف الصدري، والقلب.

ويبدو أن الهبوط في الضغط داخل التجويف الصدري هو أكبر بكثير في التنفس اليوغي، منه في التنفس العادي، الذي يبلغ فيه عشرين ميللماً فقط. فالشهيقي اليوغي أعمق من الشهيقي العادي العميق بمراحل.

### طرد ثاني أوكسيد الكربون

إن خلو تمرينات "اليوغا" في التنفس من الظروف التي تشجع وجود فضلات كبرى من ثاني أوكسيد الكربون، إنما يؤول إلى اقلال كمية هذا الغاز في مدة معينة، وبالتالي يؤدي إلى إطالة الأنفاس التي تساعد بدورها على تخفيف فضلات الجسم، مقوية بذلك أعضاء التنفس، ودروة الدم.

وبذلك يخف ناتج ثاني أوكسيد الكربون خلال التنفس اليوغي، ويطول النفس، ويتحسن طرد ثاني أوكسيد الكربون، بشكل يتعدى ما تتيحه تمرينات النفس العميق العادية.

## التعادل الديناميكي

إن أحد أهداف "اليوغا" التنفسي هو خلق التناغم الداخلي والعضوي والطبيعي. وتنظيم حركات التنفس بواسطة التنفس المتبادل. ويصعب احراز التعادل الديناميكي هذا علمياً عن طريق وسائل التنفس العميق العادية التي تفشل في الحث على التناسب الداخلي الأقصى.

باعتراف "اليوغا"، هنالك نوعان من المؤثرات العصبية الطاقية يسيران عملية التنفس ويسيطران عليها: أحدهما، عبر المنخر الأيمن.. وثانيهما، ينتجه تأثير نور القمر (كاندرا)، والتنفس عبر المنخر الأيسر.

وقد توصل العلم إلى هذا الاكتشاف منذ سنوات قليلة فقال د. "هنري ليندلار" في كتابه "العلاج الطبيعي": "يحدث النفس الداخل عن طريق المنخر الأيمن تيارات كهربائية إيجابية، تنزل في مجرى الجبهة اليمنى من العمود الفقري، بينما يرسل النفس المستنشق عبر المنخر الأيسر تيارات كهربائية، تنحدر على الجهة اليسرى من العمود الفقري.

تنتقل هذه التيارات بواسطة المراكز العصبية أي عقد الجهاز العصبي السمبثاوي المرافقة على امتداد العمود الفقري إلى جميع أجزاء الجسم".

التناسب بين التيارين الحيويين الديناميكيين هو الذي يدعم جميع نشاطات الحياة. إذن من الضروري جداً، كشرط من الشروط الحية، أن يظل هذان التياران متوازنين متساويين.

إن طريقة "اليوغا" في التنفس المتبادل تخلق بخلاف التنفس العميق العادي- تناغماً رزيقاً ضمن الممرات الهوائية، والرتين، والجهاز العصبي. فتنظيم حركات التنفس وتوحيدها، وتنسّق بالتالي، وظائف الطاقة "برانا"، وهذا يعتبر إحدى الغايات الفيزيولوجية التي ترمي إليها "الهاثايوغا".

يمدح د. "إيرفينغ فيشر" و د. "يوجين فيشك" من مجلس الصحة التابع لمؤسسة إطالة الحياة في نيويورك، هذا النوع من التنفس اليوغي، إذ يقولان في كتاب "كيف تعيش":

"ثمة تمرين شرفي في التنفس العميق يعتبر قيماً بشكل خاص لتأمين بقاء النفس واعتداله، ويقضي بضغط أحد الأصابع على طرق الأنف لإغلاق أحد المنخرين وبالاستنشاق عبر المنخر الآخر، ثم الزفير من المنخر الأول بنفس الطريقة، ومن ثم تعكس الطريقة.

ويمكن المتنفس من معرفة ما إذا كان تنفسه منتظماً، أم يعوزه الانتظام، من صوت الهواء الخفيف، وهو يمر من المنخر المفتوح. ونصح بهذا التمرين بمعدل ثلاثة أنفاس في الدقيقة، مع إمكانية إنقاص المعدل تدريجياً حتى نفسين أو أقل في الدقيقة.

## حجم الدم المشترين

إنه بفضل التغيرات المفيدة في الضغط خلال التنفس اليوغي تملك التغيرات الثابتة والأكيدة، أكثر منها في أي تنفس عادي، مهما كانت نوعية عمقه - تشترين كمية عظيمة من الدم، بمعنى تتحول إلى دم أحمر مع كل نفس.

وقد كتب الدكتور "ول هاورد" في كتابه "تنفس وعش سعيداً" أن مجرد التنفس العميق قصد تنمية قدرة صدرية كبيرة لا قيمة له، ولا فائدة ترجى منه مطلقاً، ما لم يصل الهواء المستنشق إلى كل مكان، ويدخل كل خلية صغيرة في الجسم.

ويبدو من المستحيل فيزيولوجياً، الحصول على الفائدة القصوى من الشريعة، ما لم تعقب التنفس العميق دورة دموية رئوية إضافية.

ويثبت الفيزيولوجيون أن هبوط الضغط داخل التجويف الصدري له آثاره الممتازة على تدفق الدم، من الأوردة الخارجة عن نطاق التجويف الصدري، إلى الأوردة داخله، من جهة القلب اليمنى والأوعية الرئوية القلبية.

كما يزداد تدفق اللفف من الجزء الأسفل من قناة التجويف الصدري، إلى جزئها الأعلى. فصحة الجسم، وعافيته وحيويته، تعتمد في الأساس على كمية الدم فيه ونوعية هذا الدم.

وأيضاً يفضي تنفس "اليوغا" بفضل التناسب امدهش الذي يحدثه بين الضغطين، الإيجابي والسلبي، داخل التجويف الصدري، إلى تحسين الدورة الدموية العامة، والدورة الدموية الرئوية أيضاً، في الكمية والتنوعية معاً.

### النتائج العصبية المسكنة

لقد كان التنفس العميق في الأصل محصوراً ومختصاً بطريقة التركيز سنة سبعمئة قبل الميلاد. لكنه قد أدخل بعد ذلك، على أيدي معلمي "اليوغا" العاملين القدامى، كوسيلة صحية وقائية ضد عدد من الأمراض.

اليوغا العملية تؤكد بقوة على قيمة التنفس العميق، لا سيما فيما يتعلق بتأثيره العصبي، كمساعد على الإدراك العقلي والسيكولوجي، أكثر مما تؤكد على آثاره الصحية الفيزيولوجية المؤدية إلى إطالة العمر.

عدا أهميته بالنسبة للجسد، وعدا فوائده الصحية البدنية، يلعب التنفس اليوغي المتوازن العميق المتبادل دوره النفساني السيكولوجي أيضاً فمن الطبيعي أن توجد علاقة بين النشاطات الذهنية والتنفس، إذ أن الدماغ إنما يقوم بنشاط عقلي معين، بلا وعي، ولا إرادياً، مع كل نفس نأخذه أو نخرجه. فكل تغير في الحالة الذهنية، يرافقه تغير متقابل في حجم التنفس، وقوته، وإيقاعه. وإن مثل هذه العلاقة المتواصلة بين الدماغ من جهة، والرئتين من جهة ثانية، يمكن استعمالها بأمان في خدمة الإنجازات الفوق-جسمانية، والفوق ذهنية.

مثلاً، خلال التنفس العميق والسريع، تزداد سرعة دورة الدم في الدماغ أيضاً... مما يعني تزويد الدماغ بالدم الغني بصورة سريعة، فيولد الدماغ بدوره، تغييراً سريعاً في التكيفات الذهنية.

يقول اليوغيون أن من سيطر على "البرانا" بواسطة جهازه التنفسي، يكسب أوتوماتيكياً السيطرة على نشاطات عقله.

كما أن من تمكن السيطرة على نشاطاته العقلية، استطاع ألياً السيطرة على "البرانا" وبالتالي على حركات التنفس. وأحياناً تكون العلاقة السيمبتاوية بين الأنفاس والعقل واضحة، لدرجة أنها تسبب، تحت ظروف معينة، ظاهرات عجيبة.

يشرح "سويدنبرغ" تأثيرات العقل على التنفس قائلاً: "يبدأ التفكير مع التنفس ويتوافق معه.. فحينما يعمق موضوع التفكير عند الإنسان يأخذ نفساً طويلاً؛ وعندما يفكر بسرعة، تأخذ أنفاسه بالإسراع؛ وحين يعصف الغضب في ذهنه، يصبح تنفسه مشوشاً مضطرباً؛ وعندما يغرق في الاطمئنان، يهدأ تنفسه.

ولكن، دعه يجرب العكس: دعه يسعى أن يفكر في امتدادات تفكيرية طويلة، متنفساً في الوقت نفسه بتقطع، وسترى كيف أنه سيجد ذلك مستحيلاً.

لذلك، تشدد "اليوغا" على التدريب على الوسائل التنفسية، كضرورة لازمة للتركيز، وكظم الانفعالات.

ولقد كان "اليوغيون" القدماء على معرفة تامة بتلك التأثيرات النفسية السيكولوجية "للبرانا" على النفس.

وقد أوردت معظم كتب "اليوغا الملية" أنه حين يقل التنفس ينحط العمل الذهني، وحين يخف العمل الذهني تكبت الأنفاس. أن توقيف واحد، يقضي إلى إيقاف الآخر. وعندما يظل المرء مسيطراً على نفسه، وأفكاره، يتم له الكمال، والنعيم، والسعادة. إن أفضل وسيلة لخلق التناغم والتركيز في الداخل، هي أولاً خلق التناغم في التنفس. وهذا يتم بفعالية عن طريق استعمال تمرينات وأوضاع التنفس المختلفة.

إن "اليوغا" تستند على التنفس في الأساس، من حيث السيطرة على وظائف الطاقة، ثم من خلال هذه السيطرة، يستطيع المتمرن أن يمسك بزمام العقل.

ثبتت الدراسات والأبحاث العصرية هذا الرأي، علماً أنه يمكننا التأكد من ذلك، بأنفسنا، إذا تأملنا العلاقة المتينة بين العقل والتنفس. فمثلاً، في أثناء الحالات الفكرية والانفعالية كاليأس، والأمل، والغضب، والرعب، والكراهية.. الخ. تتبدل حركات التنفس تبديلاً ملحوظاً، تتبع نوعية الموضوع الذهني الفكري.

فيسهل على عالم النفس، القدير، أن يحدد لك نوع حالتك الذهنية، كنتيجة لمعرفة حالتك التنفسية، تماماً كما يستطيع الطبيب الماهر أن يحلل العلل الجسدية ويعينها لدى حس النبض.

من هنا وضع "اليوغيون" المؤسسون عدد كبير من الوسائل التنفسية الموزونة على أمل بلوغ الراحة العقلية عن طريق تنظيم حركات التنفس، فعادة التنفس العميق المطول الموزون كفيلة بتحقيق حالة ذهنية مثالية. وهذا مما يوفر الكثير من طاقة الأعصاب الديناميكية، التي نبذرها أثناء النزاع الذهني، والتوتر الجسدي، والتوازن، والتشوش، والتوتر.

فالتنفس الطويل، العميق، الإيقاعي، يعمل على تنشيط الأعصاب، ويضمن صحة الجسد والعقل معاً.

بما أن نتائج التنفس العصبية المسكنة تعتمد على عمليات التنفس المطولة والمريحة، (أكثر مما تعتمد على مجرد التنفس العميق)، بسهل على المرء أن يميز بين الآثار الكيميائية، والتمثيلية، والسيكولوجية التي يعود بها التنفس العميق العادي (قراءة ستة أنفاس في الدقيقة) .. وبين تلك التي تحدثها دورة كاملة من التنفس اليوغي، الموزون، العظيم (نفس واحد في الدقيقة تقريباً).

ولهذا نجح "اليوغيون"، في ضمان الهدوء العصبي، والراحة الذهنية، باتباع وسائل التنفس الخاصة التي تختلف كل الاختلاف عما يسمى اليوم بتمارين التنفس العميق!!

### معنى كلمة "برانا الحقيقي

لقد تكشف أخيراً أن "برانا" يجب فهمها بمعنى "القوة الحياتية المحركة". وإن استعمال هذه الكلمة في بعض كتب "اليوغا العملية"، وفي مواضع قليلة جداً بمعنى النفس، هو استعمال رمزي ليس إلا. إذ أن التنفس يعتبر أحد نشاطات "البرانا". إن "البرانا" تشمل جسم الكائن البشري كله، وعليها تستند الحياة كلها، وبذلك فهي تدعم الجسد، بأن تبقى مواد العقل والبدن المختلفة في تناغم أساسي، ووحدة تامة، من خلال نشاطاتها المتعددة.

وإن وظيفة "البرانا" الخاصة هي الحركة، ولهذا عرفت بهذا الاسم. إذًا، هي التي عملت في السائل (سوكرا) وفي البيضة (ريتا) وفعلت فعلها فيهما، إذ لولا عملها هذا لما نما الجنين وصار طفلاً.

ويقال أن "البرانا" لا تقوم بعملها في الجسم الإنساني، ما لم يوفر لها الطعام، والماء، والهواء، والضوء... الخ. وتجبرنا الدراسات والمراجع أنه عندما تناول الطعام، ونشرب الماء ونستنشق الهواء، يتحول جوهر ذلك كله إلى "البرانا". بما أنها هي عينها سبب تلك العناصر ونتيجتها في الوقت ذاته.

وقد أدرك "اليوغيون" "البرانا" ووظائفها وسر السيطرة عليها، في مجال تقييم الإنسان، وتطوره.

يقول "برنارد راسل" :

"إن تلك القوة الكيماوية الأمرة خاصة كيماوية مثيرة قادرة، في بيئة مناسبة، على تحويل كتلة من المواد الميتة إلى كتلة من المواد الحية. وإن تلك الخاصة، بالذات، هي التي سمحت بالتطور العضوي".

ويقول "ستبنز" :

"إن هناك شيئاً ما لا نعرفه، استخلص من الجو، إلى جانب الأوكسجين، ويُفترض أن يكون أساس الحياة الحقيقي. ذلك الشيء لا يعلم عنه العلم مقدار ذرة، الآن، ولذا تجد أنفسنا عاجزين عن تفسير ماهيته".

ويتابع "ستبنز" كلامه في كتابه "التنفس الديناميكي" :

"لقد أكد جميع علماء الاختبار أنه ثمة تغيير مجهول يطرأ على الهواء الذي تتنفسه. لقد عرض الدكتور "ب. و. ريتشاردسون" هذه الحقيقة بوضوح تام، وخلص إلى أن الهواء الذي تتنفسه يخسر ميزته المساعدة على الحياة، دون أن يوازي هاته الخسارة أيما تغير في الأوكسجين أو حمض الكربونيك".

## فن اليوغا

وقد أصبح القول بأن ذلك لاشيء، المجهول ضروري جداً لدعم الحياة إلى جانب البيئات الطبيعية التي يعرفها علم الكيمياء الحيوي، إحدى الحقائق العملية الراسخة.

أما رأي الدكتور "جوزف بوتشانان" في هذا الصدد فيقول: "أن العلم لعل يقين من أن ميزة دعم الحياة التي يختص بها الهواء، إنما هي في تغير مستمر، إذ ثمة عنصر كيميائي في الهواء، لم يكشف الكيميائيون سرّه بعد! إن هذا الشيء العجيب الذي يحتوي على جوهر الحياة، والذي تدل الاختبارات على خلوّ الهواء الذي تنفسناه منه، يشكل المعضلة الكبرى التي تجابه العلم وتنتظر حلوله.

يبدو أن أهل "اليوغا" قادرون على الإثبات بأنه، عن طريق وسائل التنفس العميق الموزون، تزداد الحيوية العامة ويكبر دليل index الجسد الحيوي - بواسطة تنظيم "البرانا" وحفظها، والتحكم بها - الذي يضمن فاعلية إضافية قوية، تكفي لأن تصد خطر الأمراض، وبالتالي لأن تطيل الحياة.

وأما رأي "اليوغيين" فمفاده: أن كل ما من شأنه أن يطيل الفترة فيما بين النفسين يكون عاملاً من عوامل إطالة العمر.

من الملاحظ أن جميع المعمرين، ومعظمهم من تلاميذ "اليوغا"، الذين يعيشون ما يزيد على ثلاثة قرون، كانوا يتنفسون أقل من ست مرات في الدقيقة، في حين يبلغ التنفس العادي ست عشر مرة في الدقيقة.

## الجهاز العصبي

على الرغم من وجود كائنات حيوانية ذات خلية واحدة كالباراميسيوم "Paramecium" لا تحتاج إلى جهاز عصبي حتى تتمكن من العيش إلا أن الكائنات الحيوانية الأخرى الأكثر تعقيداً لا بد أن يوجد لديها أجهزة عصبية بشكل ما، حتى تتمكن من العيش. وكلما تعقدت هذه الكائنات وارتفعت في سلم التطور كلما كانت أجهزتها العصبية أكثر تعقيداً وكلما ظهر جهاز مركزي ضمن الجهاز العصبي لممارسة نوع من التحكم في كل أجزاء الجسم. والإنسان بناء على ذلك يمتلك أكثر الأجهزة العصبية تعقيداً وتكاملاً على اعتبار أنه أعقد الكائنات الحيوانية وأكثرها تطوراً.

إن لكل حيوان من الفصيلة الثديية "المرضعة" ومنها الإنسان، جهيزات عصبية، كل منهما مستقل عن الآخر، ولكن بينهما ارتباطات عديدة، وهذان الجهازان العصبيان هما :

### ١. الجهاز العصبي المركزي C.N.S :

ويتكون من المخ (الدماغ) وتوابعه، ومن النخاع الشوكي وما يمتد منهما من مجموعة أعصاب، وقد سمي بالجهاز العصبي المركزي لوجوده وامتداده في منتصف (مركز) الجسم، فالمخ بجميع أجزائه يملأ داخل الجمجمة، وهو محاط بمجموعة عظامها، والنخاع الشوكي يمتد داخل الفقرات التي تكون العمود الفقري. ويتكون المخ من طبقتين : طبقة سنجابية وهي مجموعة الخلايا (البطاريات) العصبية المركزية التي ترسل، وطبقة بيضاء تملأ ما بين مجموعات الطبقة السنجابية. وللطبقة السنجابية في المخ علاقة بالإرادة، وبالعقل الواعي والعقل الباطني أو الوعي الباطن (العقل اللاواعي). وكل تبدل عضوي (من إصابة أو مرض) في الطبقة السنجابية للمخ، ينتج عنه تبدل نفسي في الشيم الشخصية، والجوهر العقلي للإنسان المصاب.

وللجهاز العصبي المركزي وظيفتان : داخلية وخارجية ، فالخارجية تتصل بالعالم الخارجي بواسطة الحواس : البصر ، والشم ، والسمع ، والتذوق ، واللمس ، وبواسطة عضلات الهيكل العظمي ، وهي التي تقوم بجميع تحركات الجسم بإشراف الجهاز العصبي المركزي ، وللإرادة فاعلية كبيرة في حركة هذه العضلات وتعيين أوضاعها .

أما أعمال المخ الموجهة نحو الداخل ، فهي التي تتعاطى مع الفكر ، والشعور ، والإرادة ، والفكر يمكن أن يصاب بالضعف أو التشنج ، ويتجلى ضعفه بشكل ضعف الذاكرة ، أو بظهور أفكار جبرية - الزامية ، قسرية يصعب أو يستحيل كبح جماحها - وما يمكن أن يحدث في الأعمال الداخلية للمخ من الاضطرابات ، هو نفس ما يحدث في أعمال الخارجية ، أي الضعف والتشنج .

والشعور أيضاً يمكن أن يصاب بكلالة (ضعف) أو يزيغ بشكل ضيق أو فزع (تشنج) ويبعثه دائماً من الجهاز العصبي المركزي .

وأما الضعف في الإرادة ، فيظهر بشكل (تذبذب) ، أما التشنج فيظهر بإحداث إصابات ذاتية في الجسم .

### ٢ . الجهاز العصبي الثباتي Vegetative :

كلمة (Vegeto) لاتينية ومعناها الإنعاش أو بعث الحياة . والجهاز العصبي الثباتي ينقسم إلى جزئين هما :

أ . الجهاز العصبي الودي أو السمباتوي .

ب . الجهاز النظير الودي أو الباراسمباتوي . وكلمة (سمباتوي) مشتقة من اللاتينية (Sympaths) ومعناها (الشفقة أو الرحمة) . والجهاز العصبي الثباتي ، يدير بجزئية أعمال الأحشاء الداخلية (أي الغدد ، وجهاز الدورة الدموية ، وجهاز التنفس والهضم ، وجهاز البول ، والطحال ، والجهاز التناسلي . الخ) وهو مستقل عن الجهاز العصبي المركزي ، ويعمل عضواً (أوتوماتيكياً) دون تأثر بالمؤثرات الخارجية .

والجزء، ان السمباتوي والباراسمباتوي (Para-Sympatetic) متضادان، ولو أنهما يعملان معاً. فالسمباتوي مثير، والباراسمباتوي كابح للإثارة.

ويتكون الجهاز العصبي السمباتوي من عقد عصبية منتشرة على جانبي العمود الفقري، وتتصل هذه العقد مع بعضها بشكل سُلّم من الجبال، كما تتصل مع الأعصاب المحيطة من الجهاز العصبي المركزي، وبواسطة هذا الاتصال بين الجهازين، الأعصاب المحيطة من الجهاز العصبي المركزي، وبواسطة هذا الاتصال بين الجهازين، تنتقل الانفعالات الروحية في الجهاز العصبي المركزي إلى الأحشاء، فيرافق الحزن مثلاً، تسرع في نبضات القلب (خفقان) ويرافق الحزن توقف في إفرازات عصارات الهضم (أي انعدام الشهية لتناول الطعام)، كما تنقل هذه الاتصالات بين الجهازين التفاعلات في الأحشاء إلى الأعمال الداخلية للجهاز العصبي المركزي، فعندما يصاب الكبد مثلاً بخلل ما، يحدث نتيجة لذلك اضطراب في الفكر والشعور.

إنه لا يوجد عضو واحد من أعضاء الأحشاء الداخلية يعمل مستقلاً تماماً، بل يتصل دائماً بواسطة جهازه العصبي بالجهاز العصبي المركزي، ويتلقى منه انعكاسات الطارئة عليه وبالعكس. ولذلك فإننا نرى أن كل انفعال في الجهاز العصبي المركزي يولد انعكاساً له في بعض الأحشاء والعكس بالعكس، مما يجعل من "الجسم والروح-العقل" وحدة لا يمكن فصلها.

فالعقل (الفكر-الإيحاء) يمكنه أن يؤثر على الجهاز العصبي النباتي، كإبطاء نبضات القلب وحركة التنفس، أو زيادة سرعتيهما، كما يمكن إحداث تبدلات في حرارة الجسم، وكذلك إفرازات العرق، والعصارة المعدية، والسعال، والقيء، والعطش، والتشأوب والطمث، والوظائف الجنسية، واستقلاب الغذاء، وسعة الحدقة، والتبرز، والتبول، هذه من أعمال الجهاز العصبي الحيوي المستقل، والذي ليس للإرادة تأثير عليه لأنه يعمل بصورة (أوتوماتيكية) بعيد عن مجال سلطة الإرادة. فكل انفعال في الجهاز العصبي المركزي يولد انعكاساً في بعض الأحشاء الداخلية والعكس بالعكس.

## الجهاز العصبي أهميته والتحكم به

عندما يتطهر الجهاز العصبي من جميع الشوائب تبدو علامات النجاح الواضحة، كالقد الرشيق النحيل، واللون الصحي المتألق.

إن النشاطات الفيزيولوجية الرئيسية التي تميز الإنسان عن الحيوان، هي تلك المتعلقة بالدماغ والجهاز العصبي.

الدماغ باعتباره آلة خاصة بالعقل (سنيا)، يقصد من استعمال كلمة "آلة" مجرد ذلك الوعاء الذي تؤلف تغيراته الجزيئية ونشاطه البيولوجي، أساساً لمختلف أوجه الوعي الذاتي (سيثياكي).

## ترابط مهمات "برانا" الطاقة الحياتية والوعي الذاتي:

لقد اعتقد "كاراكا"، "سوكروتا" كما اعتقد "أرسطو"، بأن القلب هو العضو المركزي للإدراك، في حين اعتمدت "اليوغا" أن مركز الإدراك هو الدماغ أو على الأصح، الجهاز المخشوكي Cerebro Spinal System.

ف"أرسطو" بعكس "أفلاطون" آمن أن القلب لا الدماغ، هو مقر الروح، ومركزها الأساسي لسببين هما:

١. إن الصعكريين المخبيين Cerebral Hemispheres، لا يتأثران بالمنبهات، بأي شكل من الأشكال.

٢. إن دورة الدم، انعكاس الانفعالات والدوافع، يستشعران بسرعة أكبر، وفاعلية أعظم، في منطقة القلب من أية منطقة أخرى.

لكن "اليوغا العلمية" آمنت، منذ القدم، بأن الدماغ بالتعاون مع الجهاز العصبي ككل، هو المسؤول بصورة رئيسية عن انتقال الدوافع والنبضات، والتعابير، والتأثيرات، لكل من الشعور الذاتي غير الذاتي، فيكون بذلك أساساً لجميع النشاطات الذهنية والفكرية.

كما اعتقد "اليوغيون" أن جميع نشاطات الكائن الحي، تعود إلى وجود الطاقة "برانا" وأن العمليات الفكرية تعتمد على قوة الوعي (سينيساكي).

## العلاقة بين الوعي والخبرة

تحتك الحواس الخارجية عبر أعضائها البدنية الخاصة كالعين، والأذن، والأنف، والجلد... الخ. بالمواد التي تشمل على نوع من المعرفة، فتنتقل التركيبات الشعورية، التي قد تم تسجيلها بواسطة الدوافع العصبية (برانا فابوس) إلى الدماغ، بمساعدة الحواس الخارجية الخمس.

في بادئ الأمر أي في اللحظة الأولى، ثمّة وعي متوسط *intermediate consciousness* حين لا يمكن ملاحظة تفصيلات الشيء، أو دقائقه، وهذا ما يعرف بالإدراك الحسي المتوسط *intermediate perception*.

في اللحظة الثانية، يصبح في ميسور الدماغ أن يدرك الشيء، بشكله المحدود المعلوم، بفضل وظيفة الدماغ التاليفية التركيبية، ووظيفته التحليلية.

فيقوم الدماغ بتصنيف البيانات الحسية، وتوحيدها، وربطها، بعد أن يستلمها من الحواس، ويخلق بالتالي الإدراك المحدود المعين الذي ما أن تحلله قوة الوعي، وتدرسه، وتربطه بالنفس، حتى يصبح خبرة لهذا الإنسان.

بينما تميز "اليوغا العلمية" بين عمليات الجهاز المخشوكي من جهة، وعمليات الجهاز العصبي الذاتي *Autonomic Nervous System* من جهة أخرى، فإنها تعتبر هذه العمليات مجتمعة، وحدة متألّفة متمازج فيها وتنحجك.

تمثل الألياف العصبية أنسجة غاية في الدقة، أشبه بخيوط العنكبوت، وهي تربط جميع المراكز العصبية في الجسم، مثل نسيج العنكبوت. وإن حركة الطاقة البيولوجية الحياتية، داخل تلك الأعصاب، هي التي تدعم جميع الكائنات الحية... فالموت دليل على غياب "البرانا". وقد قال "اليوغيون" بأن الألياف العصبية الدقيقة هي أشبه بأسلاك

كهربائية، تنقل الطاقة الحياتية "البرانا"، وتحول النبضات العصبية إلى سلسلة من التفريغات الكهربائية.

لقد أول الباحثان "كربهور" و"ويليامز" الدوافع العصبية على أنها ذات طبيعة كهربائية. والأكثر من ذلك فإن "اليوغيين" يصرحون بأن ثمة شيء يتحكم بالتفريغات الكهربائية التي تنقل النبضات العصبية، وهو الموجات المغناطيسية السالبة، والموجات المغناطيسية الموجبة، المتعلقة بوظائف المنخرين، الأيمن والأيسر على التوالي.

وقد قال "كورتني": "حينما نتبين أنه على الوحدة التامة لهذا الترتيب الدقيق، والتنظيم المعقد، المعروف بالجهاز العصبي"، يعتمد النشاط الوظيفي الصحي لسائر أنسجة الجسم، بما فيها أهم غدد الإفراز، نكون قد تصورنا إلى أي مدى يسيطر هذا الجهاز على ارتياحنا البدني وسعادتنا الأخلاقية". كما قال "بتروما" و"يوسورينوف" وغيرهما من العلماء "إن الشيخوخة والموت، يأتيان كنتيجة لعجز الجهاز العصبي الذي يفقد حيويته، بصورة مستمرة، بسبب من أصباغ الشيخوخة".

إن غاية "اليوغا العملية" إما كسب السيطرة على التغيرات الفكرية، أو ردها عن الانطباع بطابع خاص، أو أشكال معينة.

وإن ممارسة "الهاتايوغا" موجهة، في معظمها شطر احراز الصحة الجيدة، والسيطرة على الجهاز العصبي.

## الاضطرابات العصبية

يبدو نتيجة للنقص في مفهوم الناس لوظائف الجهاز العصبي السميتاوي، Sympathetic وأعماله، أصبح من الشائع كثيراً، في عصرنا أن يعزو الإنسان عدة أمراض إلى "مجرد أعصاب!". في حين تكون هذه الأمراض غير واردة في لائحة الأمراض العصبية.

لكن هذا الأسلوب السهل أحياناً، من شأنه أن يؤدي إلى سوء فهم، بالنسبة إلى منشأ المرض، وطبيعته الخطيرة.

الواقع أن الجهاز العصبي على علاقة متينة، وصلة وثيقة بكل جزء من أجزاء الجسم.. كما أن أقل اضطراب موضعي يُستشعر حلاً، وينعكس على سائر الأعضاء، إلا أن هذا لا يبرر خطأنا حينما نعزو أمراضنا التي نجعلها إلى منشأ عصبي.

وأيضاً، فإن الاضطرابات العصبية غالباً ما تكون السبب المباشر في إحداث ارتباكات، وخلق اختلالات، ونشوء اضطرابات وظيفية معينة، حتى أن الطبيب المعالج في بعض الأحيان يتعذر عليه أن يميز فيما بينها أثناء معالجته.

أما "اليوغا" فتؤمن بأن الأمراض العصبية يمكن اعتبارها نتيجة من نتائج التصرف الفكري الخاطئ في الحياة.. فعلى سبيل المثال: التشاؤم يجلب الفشل، وأحياناً يخلق إرادة مستمرة نحو الفشل، يسميها "فيسك"، و"فيشر" بالنوراستينا، أو النهك العصبي Neurasthenia.. كما يخلق تداعي المخاوف والقلق الشديد، وارتباطهما بالخطر، ضعفاً عصبياً عاماً، ويؤدي الغضب إلى كسل كبدي، وإمساك عسير.. الخ.

لقد أصبح "الاجهاد العصبي" ميزة عصرنا هذا. وقد وردت في كتاب "الطب الوقائي، وعلم الصحة":

"إننا في حين وضعنا يدنا على سر الأمراض المنتشرة، المعدية، والشائعة، وأصبح في مقدرونا التخفيف منها، نقف عاجزين أمام أمراض الدماغ، وعلل العمود الفقري، واضطرابات الأعصاب، التي تتضخم بصورة مخيفة تدعو إلى الحيرة.

يوجد عدد كبير جداً من مرضى الحرب، ذوي الاختلال العصبي المصابين بالعصاب. والذي يطلق عليهم بالإنكليزية War neurotics، يضاف إليهم مرضى الأعصاب الاقتصاديين، والسياسيين والاجتماعيين، والدينيين، وغيرهم، فهؤلاء الناس يقاصون عذاباً ذهنياً مريعاً، لسبب واحد هو الواجب يفرض عليهم أن يكدحوا تحت الضغط المرهق، وتحت الاجهاد العصبي الفوق طبيعي.

ليس بالمستطاع التخفيف من مرضى الأعصاب المزمنين إلا بإحداث تغيرات جذرية مؤاتية، وتوفير بيئات جديدة تمحو العوامل والأجواء التي تؤدي إلى مثل هذه الاضطرابات العصبية، وذلك بدلاً من إعداد ملايين الأطباء والأخصائيين لمعالجة مرضى الأعصاب.

وأيضاً إلى جانب الأمراض الناتجة عن فوضى الحياة القلقة المزعجة، وعن الفقر والعبودية والذل، ثمة نسبة كبيرة من الاضطرابات التي يمكن ارجاعها إلى عامل التخيل - أو المخيلة، تلك الاضطرابات المعروفة باسم "الاضطرابات التصورية" أو التخيلية. وهذه ليست في الواقع أمراضاً وهمية، وإنما هي أمراض يسببها التخيل، ويرافقها عادة اضطرابات وظيفية، واختلالات نفسية حقيقية.

وأما نصيحة "اليوغا" فهي: إن أفضل علاج لمثل هذه الأمراض هو، بكل بساطة، النسيان الخالص لهذه الأمراض، وعدم التفكير فيها.

عدا هذه الحالات النفسية من فكرية وعاطفية، هناك عدد كبير من المسببات الأخرى التي تحدث اضطرابات عصبية.. ومن هذه المسببات:

١. المسببات الكيميائية: كالتسمم الذاتي، والتعود على استعمال العقاقير، والإرهاق.
٢. المسببات الميكانيكية: كالجروح الموضعية، والتشوهات المحلية.
٣. المسببات البيئية.

بالإضافة لما تقدم، إن سوء التغذية يعتبر أيضاً عاملاً مسؤولاً عن حالات عديدة من الاضطرابات العصبية.

## العلاج

يتلخص العلاج بالتصرف الذهني الصحي، والراحة، وتجديد النشاط، والتسليه، والتنزه، واللهو والانتعاش والوجبات المعتدلة، وتحسين طبيعة البيئة، ومعالجة العمود الفقري معالجة خاصة.

## علم صحة ذهن اليوغي

للمحافظة على صحة الدماغ والجهاز العصبي، تحتل المرتبة الأولى في الأهمية، النظام الخلقي والصحة الذهنية. أما الاعتبارات التي تؤثر إلى حد كبير على اللياقة والرف الجسدي هي:

- ❖ التربية.
- ❖ تخاشي الانفعالات.
- ❖ التركيز.

## التربية:

تعتبر "اليوغا" أن التربية يجب أن تبدأ في مرحلة ما قبل الولادة، وأن تسيطر على تلك المرحلة، إذ أنه من المسلم به أن للتعود الوالدي أثره الكبير على بنية الجنين البدنية والذهنية. كما يجب العمل على العناية بالطفل والطفلة، وتربيتهما قبل ذهابهما إلى المدرسة، والاهتمام بهما في مرحلة البلوغ، ومرحلة المراهقة وحتى ما بعد ذلك من ناحية الشخصية، والتصرفات، والصحة الفكرية، والعادات، والنقاء الذهني.

## تخاشي الانفعالات

كتب البروفسور "جيمس وارد" في كتابه حول "مبادئ علم النفس": "هناك كما يعلم كل عالم نفس، ارتباط وثيق جداً بين الإحساس وبين الحركات العضوية المختلفة كالدورة الدموية، والتنفس، والإفرازات. أما الانفعالات القوية، فتطفي طغياناً هائلاً بحيث تشكل ما يمكن تسميته التعبير الانفعالي".

ومتى أمسكت التأثيرات الانفعالية بزمام الجهاز العصبي ككل، فإننا نتوقع عادة حدوث صدمة عصبية، أو مرض عصبي خطير.

وقد أثبتت المراجع العلمية أن مرض السكري "بول السكر الانفعالي emotional glycosuria" ينشأ كنتيجة للخوف، والقلق، والحصر. كما برهن "لواند" أن تنكس الغدد الصماء هو أيضاً عائد إلى الاضطرابات الانفعالية والعاطفية. فمثلاً يلي مرض تصلب الشرايين، عادة، التأثيرات الانفعالية التي تنزل كالصاعقة على غدة الكظر.

وبرهن "بل" أن كبر الأطراف المرضي acromegaly سببه التأثيرات العاطفية والانفعالية على الجسم النخامي.

وأثبت "ساجوس" تولد الورم المخاطي الجلدي myxoedema نتيجة للتأثيرات الانفعالية على الغدة الدرقية .

وقد أكد "بيلز" بخصوص التهاب الكلية البيني interstitial nephritis أنه يلي صدمة عصبية تحل بالكلية... الخ .

فللإنفعال تغير بدني إما أن يكون لصالح الكائن ككل، وإما أن يعمل على تعطيم وإفناؤه .

ويخبرنا "هولمز" أن ما يعرف بمنحني الصحة curve of health الذي يمثل المد والجزر في حياة الكائن الحي، هو دائماً تحت تأثير الانعكاسات الانفعالية التي يباشرها المرء .

ويقول "مبرسون"، من الأساسي جداً، في سبيل الصحة الجيدة، أن يبقى الإنسان عيناً مفتوحة يقظة تراقب جميع التغيرات التي تطرأ على مزاجه، وعلى شعوره الذي يتطلب اهتماماً يوازي الاهتمام الذي نوجهه إلى التنفس .

يعتبر "اليوغيون" الانفلات من ضغط الانفعالات، أو مايسمونه بالرصانة ورباطة الجأش ضرورة أساسية لصحة الدماغ والأعصاب، إذ أن أقل الانفعالات شأنًا ستترك وراءها نتائج سيئة عديدة .

من المعلوم اليوم، أن السعادة الفكرية وراحة البال هما أحد العوامل الأولى في الطريق نحو الصحة الجيدة ونحو إطالة العمر .

وقد صرح "اليوغيون" منذ القدم بأنه يستحيل توفير الصحة للجسد، كما يستحيل توفيرها للعقل، بدون اتباع منهاج خاص من الصحة الذهنية، يأخذ بعين الاعتبار أثر العقل على الجسد، والعكس بالعكس .

ولقد استنبط "اليوغيون" المؤسسون نظاماً أخلاقياً يهدف إلى استقرار صحة الذهن، ويؤكد على أهمية الرصانة أولاً، والاتزان ثانياً، كأساسين لصحة الدماغ والجهاز العصبي .

## السيطرة على النفس والجسد

إنه يتوجب على كل تلميذ قبل أن يباشر الممارسة التقنية "لليوغا" أن يهتدي بالنظام الأخلاقي الذي يصون صحة ذهنه . وهذا النظام يتألف من عشرة بنود إيجابية وعشرة سلبية وهو :

- ❖ اللاعنف .
- ❖ الصدق .
- ❖ الأمانة وعدم السرقة .
- ❖ العفة .
- ❖ اللاجشع واللاحسد .
- ❖ الصبر .
- ❖ الرحمة .
- ❖ الثبات والعزم .
- ❖ الاعتدال .
- ❖ الطهارة .
- ❖ رباطة الجأش .
- ❖ القناعة والرضى .
- ❖ الثقة بالنفس .
- ❖ الإحسان .
- ❖ الاستسلام المطلق .
- ❖ الدراسة والعلم .
- ❖ الحصافة .
- ❖ الوداعة .
- ❖ التأمل الباطني وفحص الذات .
- ❖ المشاركة .

## فن اليوغا

هذه الفضائل الخلقية والعقلية من الضروري أن تتوفر في "اليوغي"، فكلما روعيت واتبعت بإخلاص، أصبح العقل صافياً، ونقياً. وإن مجرد المعرفة لا تكفي، بل ينبغي أن تنفذ شخصياً.

## التركيز

التركيز هو طريقة تعويد العقل على تركيز طاقاته على موضوع معين واحد وهذه الطريقة تعرف باسم "دارانا" حيث يبذل المرء مجهوداً عقلياً لكي يثبت عقله ويحصر تفكيره على شيء ما، أو فكرة ما، بدلاً من أن يترك عقله يبدد طاقاته على عدة أشياء وأمور مختلفة.

تتعلق قوة التركيز بقوة عزل النفس عن العالم الخارجي (ويسمونها اليوغيون: التجريد، والانعتاق).

وهذه الطريقة تكسر جليد الرتابة الروتينية وتساعد على منع الإجهاد العقلي، والتعب الذهني، كما تخفف من الكد العصبي.

ويؤيد الفيزيائيون، على أن عادة التركيز تعود بالنتائج العصبية المدهشة ذاتها التي تحدثها تمرينات التنفس العميق، إنها تضمن الصحة للدماغ والأعصاب أيضاً.

## وقد ظهر في بيان مجلس إطالة العمر:

"حسبنا أن ننظر بين الاهتمام إلى طريقتي العيش والتفكير، التين يلزمهما بعض أبناء الشرق. إن معتقداتهم الراسخة فيما يختص بإطالة العمر والسعادة، عن طريق التأمل في الطبيعة، والتبصر فيها، والمحافظة على رصانة النفس واتزان الجسد، لجديرة أن تهدي الشعوب بحثها عن مثل هذه الأمور التي يلتزمها بعض الشرفيون".

إن مرتكز النجاح في جميع حقول الحياة، بدنية كانت أم عقلية، خلقية كانت أم روحية، هو دون ريب قوة التركيز التي يمكن العمل على تنميتها، عند الإنسان منذ نعومة أظفاره بالتدريب النظامي.

لذلك، فمن الضروري، أن نعتاد على التركيز، في شتى النواحي، شريطة ألا نجعل تركيزاً ميكانيكياً. فالتركيز العملي الإرادي جزء من صميم "اليوغا" وجوهرها.

## جديد النشاط

هناك علاقة للمهنة التي يتخذها المرء بصحته. فالرتابة في العمل، أو الملل من الحرفة الصناعية وسواها، يتسبب في اضطرابات عصبية.. وإن العلاج الجذري الذي تتطلبه مثل هذه المضلات، هو في معظم الحالات تغيير مثل هذه الأعمال والمهن.

إن تغيير البيئة الروتينية تحدث تبديلاً واضحاً. ويساعد قلب الانعكاسات، على الاتيان بتكيفات بدنية أفضل. فمن الواضح أن أي تغيير في الحرفة الفكرية، وفي الصنعة البدنية، ولو لأسابيع معدودة، أو حتى لبضع ساعات يومياً، من شأنه تقوية الجهاز العصبي بأسره.

وإنه سوف يجد أولئك الذين تكونت لديهم عادات القعود وملازمة الجلوس، ارتياحاً كبيراً في الرياضة خارج البيت: كالتنس، والفولف، وكرة السلة، وكرة الطاولة، والكرة الطائرة، وكرة القدم... الخ. ينبغي على هؤلاء ألا يفوتوا مثل هذه الفرص التي تسمح لهم بتمضية بعض الوقت خارج المنزل، ليقوموا بنشاطات صحية مفيدة، كالقيام برحلات سيراً على الأقدام، والسباحة، وزراعة الحدائق والاشتغال بها وغيرها. كما عليهم أيضاً، أن يضاعفوا الفائدة المجنية من هذه الفرص باتباع برنامج منظم من التدريب البدني.

إن برنامج "اليوغيون" المفضل لتجديد النشاط هو حب الطبيعة ودراساتها، حيث ينصرف الإنسان إلى نشاطات مفرحة تشرح صدره، وتنعش فؤاده، من غير مجهود إرادي بذكر، إلى درجة تشبه انعتاق الطفولة وتلقائيتها وعفويتها.

## نظام تعاون بين الجهاز العصبي والجهاز المناعي لمقاومة المرض

يقول الدكتور "فرانز انجلفنغز" رئيس تحرير المجلة الطبية الإنجليزية "إن ٨٥٪ من الأمراض التي نذهب إلى الطبيب لمعالجتها، يمكن للجسم أن يعالجها بنفسه دون تدخل طبي".

ويقول د. هربرت بنسون الأستاذ في كلية الطب جامعة هارفارد: "إن الرسالة الطبية من دواء وتقنية لا تمكن الأطباء من علاج أكثر من ربع الأمراض التي تصيب الإنسان، وبقية الأمراض إما أن تشفى بنفسها أو لا علاج لها".

ولا يوجد طبيب لم ير أو يسمع عن حالات شفاء مرض ما دون سبب طبي واضح، لكن مثل هذه الحالات، لم يتوقف عندها الأطباء لدراستها، إما لזحمة العمل أو إرجاع الأمر إلى ظروف خاصة لم يفهموها وبالتالي لم يدققوا بالبحث عنها.

إن الشفاء الغامض للكثير من الأمراض كان يحدث دوماً منذ وجد الطب والدواء، لكن أحداً لم يتوقف عند تلك الظواهر التي يرجعونها عادة لأسباب مختلفة غير علمية أو طبيعية.

يقول الدكتور "نورمان كوزني" إنه في بداية الثمانينات من القرن العشرين، قد استشارته هذه الظاهرة، فحاول أن يجد كيف يمكن للجسم البشري أن يعالج نفسه ويشفيها سواء من جرح إصبع أو التهاب مفاصل أو اضطراب في المعدة أو نزلة برد وحتى أمراض كبرى كالسرطان، لكنه وجد نفسه في طريق مسدود. هناك جهاز خاص للشفاء الذاتي لم تأت على ذكره فهارس كتب الطب أو قواميسه ومجلاته، ولا يوجد مدخل خاص لجهاز العلاج الذاتي Self healing system مع أن هناك مداخل لجميع أجهزة الجسم المختلفة، ليس هناك إلا عناوين تدرج تحت أجهزة أخرى مثل "الجهاز المناعي

Immune system أو تحت اسم الخلايا التي تتحد لمقاومة مرض ما ، وبدأ له الأمر غريباً إلا يكون هناك باب خاص لنظام العلاج الذاتي بالرغم من أهميته .

The Healer Within

"الشافى الداخلى" عنوان كتاب مؤلفيه -ستيفن لوك ودوغلاس توليجان- متخصصان في موضوع الشفاء الذاتي، ويكشف المؤلفان لأومرة في العصر الحديث عن أهمية وتناغم العقل والجسم لمقاومة المرض والتحديات الصحية الخطيرة التي تواجه الإنسان، خاصة التعاون بين الجهاز العصبي والجهاز المناعي في نظام علاج ذاتي غير مرئي للقضاء على الأمراض. ويبدو من خلال هذا الكتاب أنهما يركزان على انبثاق علم جديد في الطب ما زال في بدايته، يسمى PNI اختصاراً لـ Psycho Neuro Immunology المكونة من ثلاث كلمات Psycho بمعنى النفس و Neuro الأعصاب و Immunology علم المناعة.

## العقل يعالج الجسد

لقد تبين للأطباء منذ زمن، إلى عنصر شفاء لا علاقة له بالدواء ولا يبوح بسرّه لا إلى التحاليل الطبية أو الفحوص المجهرية أو الاختبارات المعملية، عنصر له علاقة بمخ الإنسان وعقله وحالته النفسية. فهناك جزء من مخ الإنسان يؤدي لخلق ردود فعل لدى الجسم ضد المرض. وقد وجد هذا الفهم منذ "أبقراط" بل ما زال يعتقد به في الصين فيما يسمى Fuzheng، لكنه يعتبر في العصر الحاضر من الأمور الشعبية (الفلكلورية) وخاصة منذ قال "ديكارت" كلمته الشهيرة إن الإنسان مكون من جهازين: العقل والجسد ودراسة كل منهما تحتاج إلى طرق مختلفة. ومن يومها، ومنذ عصر النهضة، بدأ التقدم العلمي بالتجريب على الجسم البشري لمعالجته من الأمراض بمعزل عن العقل وعلاقته بهذا العلاج، مما أدى إلى كل هذه الاكتشافات الطبية مع كم هائل من المعلومات والتكنولوجيا الجديدة في مئات من الكتب والمجلدات، بحيث لم يستطع الكثيرون متابعة هذا الاتجاه حتى في الفروع التي يتخصصون بها.

ومن الحالات المرضية التي يستعرضها د. لوك ود. كوليمان والتي شفيت بشكل غامض وبدون سبب واضح الأمثلة التالية:

استوقفت الدكتور برونو كلوجنز حالة مريض بالسرطان في جهازه اللعفاوي، وكان مراحل المتأخرة ولم يبق له سوى أيام ويموت. وكان هناك علاج جديد ستجري تجربته على بعض مرضى السرطان هو: "الكريبوزين" Krebiozen، ونجت إلحاح المريض وافق الطبيب على تجربة العلاج عليه مع عدد آخر من المرضى. ولم تأت نتيجة العلا بفائدة إلا مع هذا المريض، الذي زالت أورامه السرطانية وشفى تماماً تقريباً. وحين أعلن في المجلات الطبية عن فشل هذا الدواء، وعرف المريض بذلك، انتكست حالته وعادت الأورام ثانية ودخل المستشفى، فأخبره الطبيب أن هناك علاجاً متطوراً أنتج من هذا الدواء، وحقنه به، فشفي تماماً، مع أنه لم يحقنه إلا بماء مقطر. ومن هنا بدأ الطبيب دراسته على جهاز الشفاء الذاتي في جسم الإنسان.

يقول أحد الأخصائيين في الجهاز المناعي لجسم الإنسان: "أعرف بالتأكيد أن هناك تأثيراً من المخ في جهاز المناعة، لكنني لا أستطيع القول كيف يتم ذلك، ولا يمكنني أن أحدد الطريقة العلمية لهذا التأثير حتى أثبتها وأسيطر عليها".

## جهاز المناعة ليس له مركز محدد

إن المتخصصين في جهاز المناعة قلقون من هذه الظواهر والحالات التي تشقى بشكل غامض ودون سبب واضح، وإن حاولوا تجاهلها لأن لديهم الكثير من الأسئلة الفسيولوجية المحضة التي عليهم أن يجيبوا عليها، خاصة أن جهاز المناعة من الأجهزة المروعة التي ليس لها مركز محدد معروف كبقية أجهزة الجسم، فالجهاز التنفسي مركزه الرئتان، والجهاز الدموي مركزه القلب، والجهاز العصبي مركزه المخ، أما الجهاز المناعي فهو يتحدى الوصف التشريحي العادي "إنه كحقيبة جولة من الخلايا دون تشريح ثابت" كما وصفه أحد الأطباء.

يقول الدكتور "سيراف" الحائز على جائزة نوبل وأستاذ علم الأمراض (الباثولوجية) في جامعة هارفارد: "علم المناعة من أكثر العلوم تعقيداً، والأكثر تعقيداً منه هو دراسة كيفية عمل المخ" وهو علم حديث، ما عرفه في ربع القرن الأخير عن جهاز المناعة أكثر مما عرفه الإنسان في آلاف السنين الماضية، وما زالت الألغاز كثيرة، وما زلنا بعيدين عن

الفهم الكامل لعمل هذا الجهاز لتعقيده وتركيب أجزائه، والعلاقة بين المخ وهذا الجهاز كثير من كثير من الأسئلة.

### جهاز المناعة وذاكرة خلاياه

إن جهاز المناعة السليم ظاهرة رائعة من الظواهر الطبيعية التي أبدعها الخالق، وهو مبرمج ليتعرف أي خلايا غير خلايا جسده أو ذاكرته، فإذا تعرف مرة على عدوى وانتج لها ما يقضي عليها، فهو لا ينسى أبداً هذه التجربة، فمن مواجهة واحدة يتعلم أن ينتج أسلحة كيمائية خاصة للقضاء على العدوى. ومن هنا تأتي فائدة التطعيم ضد الأمراض. وما سبب تكرار العدوى الخاصة به.

تولد الخلايا المناعية في نخاع العظم، يحمل الدم نصفها إلى الصعترية Thymus، تحت عظمة الصدر، وهي مصدر القوة الهرمونية، فتقوم بتحويل هذه الخلايا إلى نوع يطلق عليه T-cells، وتعرف هذه الغدة الآن بأنها هي التي تحول خلايا المناعة الوليدة إلى خلايا قوية. وهذه الخلايا هي خط الدفاع الأول في الجسم ضد أي شيء غريب يدخله، كما تقوم بحماية الجسم من السرطان، مثلاً، بتدميرها الخلايا غير الطبيعية قبل أن تقوى، كما أنها تضبط إيقاع الجهاز المناعي، يتكون الجهاز المناعي من:

### ١. خلايا T وهي عدة أنواع:

- أ. خلايا T المساعدة Helper T-cells وهي التي تأمر بالهجوم وترفع من قدرته.
- ب. خلايا T المثبطة وهي التي تأمر بتوقف الهجوم عند التغلب على الدخيل.
- ج. خلايا T القاتلة Killer وهي التي تدمر الخلايا السرطانية التي تحاول الخروج على نظام الجسد، كما تدمر الخلايا التي أصيبت بالمرض وكل ذلك يتم عن طريق إشارات كيميائية تسمى Lymphokine.

## ٢. خلايا B.cells

وهي مساعد أساسي الاستجابة لطلبات جهاز المناعة، وهي مهمة لقدرتها السريعة بلحظات في تصنيع المادة المضادة التي تحارب الفيروسات والميكروبات والجراثيم، فحين تسلم الإشارة بنوعية المادة التي يفرزها العدو تتضاعف أعدادها بسرعة عن طريق الانقسام الذاتي وتبدأ بإفراز المضادات المواجهة للدخيل ثم تتحول إلى خلية بلازمية، هذه المضادات تتصرف بعدة طرق بعضها يبطل مفعول السم الذي تفرزه البكتيريا الغازية، والبعض يحاصر البكتيريا ويذيبها.

## ٣. الخلايا الملتهمه Phago. cytes

واسمها مشتق من اليونانية بمعنى يأكل. بعضها يحاصر الغزاة ويلتهمها وبعضه الآخر متخصص في التهام نتائج المعركة من الموتى، ولها مهام أخرى، مثلاً عند الامتناع عن التدخين تتوجه هذه الخلايا إلى الرئتين ويلتهم ما علق بالشعب الهوائية من آثاره.

## ٤. Null cells

هذه خلايا مناعية اكتشفت في أواخر السبعينات من القرن الماضي وهي مشار اهتمام الباحثين في العلم الجديد PNI فهي قاتلة بالفطرة وما زالت لغزاً حتى الآن، ومن وظائفها الغريبة أنها تستطيع تعريف الخلايا الشاذة في الجسم قبل أن تبدأ شذوذها أو تلك التي تسبب ورماً. وذلك دون خبرة سابقة، فتقتل هذه الخلايا بصمت دون أن تسبب بأي ضرر للخلايا المجاورة بالتالي للجسم.

## ٥. Mast cells

خلايا مناعية مهمة وهي نصف شفافة وشبه كروية، مليئة بحبيبات عبارة عن مادة كيميائية مركزية ملونة من الهيبارين Heparin والسيروتونين Serotonin والهيستامين Histamine. لقد اهتم الباحثون في علم PNI بمادة الهيستامين بصفة عامة، لأن له دوراً مهماً في الحساسية، فمادة الهيستامين قوية بدرجة هائلة وإذا أطلقت من هذه الخلايا قد

تسبب الوفاة. فإذا كان الجسم حساساً لمادة ما، مثلاً سم النحلة، فإذا دخل السم الجسم تقوم هذه الخلايا بإطلاق الهستامين مما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم وحدوث أزمة قلبية. ورد فعل هذه الخلايا سريع يتم في ثلاثين ثانية. والسؤال المهم هو كل هذه الخلايا تتصرف من تلقاء ذاتها أم أن لها علاقة بأجهزة الجسم الأخرى.

### ساعة حيوية

لقد كان الاعتقاد حتى سنوات قليلة ماضية، أن الجهاز المناعي يعمل مستقلاً بذاته عن أجهزة الجسم الأخرى، وذلك بعد عزل بعض الخلايا المناعية في أنابيب اختبار ووضع بعض الأعداء الطبيعيين معها -فيروسات وبكتيريا- فتصرفت هذه كما تتصرف داخل جسم الإنسان.

لكن التجارب والأبحاث أثبتت العكس بعد ذلك، فالبحوث المتقدمة بالمجاهر الإلكترونية وبطاقات الإشعاع الكيماوية والأدوات الخاصة بالجينات أثبتت أن وراء جهاز المناعة قوة لا علاقة لها بالمناعة، تشكل وتطور وظائف النظام المناعي، وأن هذا الجهاز يعمل حسب ساعة بيولوجية داخلية وأخرى خارجية، فيكون في أضعف حالاته الساعة الواحدة بعد منتصف الليل، ثم ترتفع قدراته ليصل إلى أعلى نقطة الساعة السابعة صباحاً، كما تقل قوته عن معدلها بعد الظهر وفي المساء. وهذا يفسر جزئياً اختلاف تأثير الأدوية الخاصة بالجهاز المناعي في أوقات اليوم المختلفة كما تتأثر قوته وضعف بنوع الغذاء، فالغذاء المحتوي على الزنك والفيتامينات يقوي الجهاز المناعي، فهي تكون أساسيات هذا الجهاز. كما أن الآثار الجانبية للأدوية التي تتبادلها -خاصة المضادات الحيوية- تؤثر سلباً فيه. كما أن قوته تضعف بعد سن الستين خاصة خلايا T.

وقد ثبت أن الاكتئاب والحزن والتوتر يضعف من قوة الجهاز المناعي، وأن الأمل والحب والهدوء النفسي يقوي من إمكاناته وحيويته بدرجة كبيرة.

وقد ثبت أيضاً أن هناك تأثير بالفعل من المخ في الجهاز المناعي، والأسئلة الصعبة هي: كيف يفعل المخ ذلك؟ وما هي الحالة التي ينبغي أن يكون عليها العقل ليتمكن من

فهل ذلك؟ ثم هل يمكن السيطرة على هذه القوة العقلية المؤثرة في الجهاز المناعي؟ من هنا فإن على العلماء والباحثين في علم PNI أن يضعوا في اعتبارهم عدة نقاط للتغلب عليها:

- الإعلان أن جهاز المناعة خارج أي سيطرة من أي جهاز آخر في الجسم.
- الإعلان أن العقل يمكنه السيطرة على الطريقة التي يحمي بها الجسم نفسه والتكيف لها.
- يشير أن جهاز المناعة يعمل دون مساعدة.

• أن يعرفوا بالضبط أين مقر العواطف والفكر، فمن هناك تأتي السيطرة على الجهاز المناعي.. وأن يكتشفوا الطريقة التي يعمل بها هاذان الجهازان -العصبي والمناعي- وما هي الرابطة أو الروابط التي تصل بينهما.

لأن ليس هناك وسيلة علمية دقيقة لقياس قوة الجهاز المناعي لدى فرد من الأفراد، وكل ما يمكن عمله إجراء عدة اختبارات مختلفة كل منها يقيس عنصراً محدداً ليعين فاعلية الجهاز المناعي جزئياً.

هذا، وأثبتت الأبحاث والتجارب العديدة التي أجريت أن الجهاز المناعي لا يعمل في فراغ بيولوجي، وأنه حساس للمؤثرات الخارجية، كما برهنت التجارب التي أجراها د. روبرت أدر إمكان التأثير في الجهاز المناعي بتقويته أو بإضعافه بوسائل لها علاقة بالمخ، كما ثبت أن تدمير الغدة الصنوبرية يوقف هذا الجهاز عن العمل.

كيف تتم العلاقة بين الجهاز العصبي -المنتشر في كل جسم الإنسان ومركزه المخ- والجهاز المناعي؟ وما أهمية الأعصاب في هذا الجهاز؟

لقد بدأت تظهر احتمالات شرح كيفية اتحاد المخ والعقل مع الجهاز المناعي لجعلنا مرضى أو أصحاء. كما أن الكثيرين بدأوا يضيّقون بالعلاج عن طريق الكيماويات والآلات والكهرباء والأسلاك والأنابيب وما شابه، وبدأ الإقبال على العلاج بالطرق والأساليب الجديدة دون تدخل علاجي كيميائي أو إشعاعي -فيما يسمى بمجموعات العلاج العقلي البدني Mind Body Groups وقد كانت النتائج مذهلة في معظم الأمراض تقريباً من السرطان إلى السكري والروماتزم بأنواعه وغيرها.

فن البيوغرافيا

## الأمراض العصبية الوظيفية

الأمراض العصبية الوظيفية، Neurosis هي عبارة عن اضطرابات وظائف الأعصاب أو المراكز العصبية، فكثيراً ما يشاهد الطبيب بين مرضاه من يشكون علة في أجسامهم، أو في أعضاء أحشائهم، دون أن يوجد في أي جزء من أجزاء الجسم أو العضو موضع الشكوى، أي تبدل مرضي يبرز الأعراض التي يشكو منها المريض.

إن ما يشكو منه هؤلاء المرضى ليس وهماً ولا ادعاءات كاذبة، بل هو حقيقة واقعة، ولكنه عندما يتفحص القلب بالتخطيط الكهربائي يجد أنه سالم من كل علة، وليس فيه أية إصابة مرضية تسبب التقطع في نبضاته، وعندئذ يحكم بأن علة تقطع النبض هذه عصبية وظيفية ناتجة عن اضطراب في وظائف الأعصاب أو المراكز العصبية، لا عن وجود تبدلات مرضية (إصابات عضوية) في القلب نفسه.

الأمراض العصبية الوظيفية منشؤها اضطراب في العصب نفسه، إذ أن العصب، أو المراكز العصبية تلعب فيها دور الوسيط، لذلك سميت (نوروتك Neurotic) وهي مشتقة من كلمة (نورون Neuron) أي العصب.

يتكون النورون من الخلية العصبية وامتداداتها، ولكل خلية عصبية جسم في داخله نواة، ومادة عصبية خاصة، وتمتد من جسم الخلية فروع متعددة قصيرة تسمى (دندريت Dendrit أي فروع الخلية)، وفرع واحد طويل فقط يسمى (نوريت Neurite) وهو العصب، والفروع تؤمن الاتصال بالخلايا العصبية المجاورة، وبالطبقة السنجابية في المخ، وتنقل التأثيرات منها وإليها، وأما العصب فإنه يؤمن اتصال الخلية بالخارج، وينقل التأثيرات من الخارج إلى جسم الخلية، أو من الخلية إلى خارجها.

الخلية العصبية يمكنها أن تتلقى التأثيرات (الاستفزات) من الجسم نفسه، كما يمكن أن تتلقاه من الطبقة السنجابية (المخ - العقل). والتأثير عندما يصل إلى الخلية تصنفه،

وتصدّره بواسطة العصب واتصالاته إلى جميع أنحاء الجسم وأحشائه. وهذا التأثير المصنوع قد يعود بدوران رجعي ويستقر في أحد أعضاء الجسم أو أحشائه، أو في الطبقة السنجابية في الدماغ، بما فيها العقل الظاهر والعقل الباطني. وفي بعض الظروف المواتية قد يتكون من هذا الدوران الرجعي حلقة مليئة بالاضطرابات الصحية، أو بخلل في عملية الاستقلاب، أو تكون فيها الخلية العصبية مصابة بسوء التغذية، أو بخلل في عملية الاستقلاب، أو تكون فيها الخلية العصبية مصابة بنقص في دورتها الدموية. مثل هذه الأحوال الغير طبيعية في الخلية لا بد وأن تترك أثرها في الجسم وفي الروح معاً، وذلك بظهور أمراض عصبية وظيفية في نطاق الجسم وأحشائه، أو في نطاق الطبقة السنجابية في المخ دون أن يحدث في أي منهما تبدل في تكوينه التشريحي أو في المواد المتكون منها. وهذا ما يميز المرض العصبي الوظيفي عن المرض العضوي الذي يرافقه تبدلات تشريحية، وتبدلات مادية في موضع المرض، وأما أعراض المرض فقد تكون واحدة في كلا الحالتين.

والمرض العصبي الوظيفي قد يكون في أحد أعضاء الجسم أو أحشائه، فيسمى "مرض عضوي وظيفي" أو أنه يكون في الطبقة السنجابية بما فيها العقل الواعي الظاهر والعقل أو الوعي الباطن (اللاشعور)، ويتجلى بشكل ضعف في الأعصاب، أو أعراض فزع وقلق، أو بشكل أفكار جذرية أو ما يسمى هستيريا.

وهكذا فالاضطرابات في الفكر وفي المشاعر والإرادة والمجتمع والعقيدة، وغيرها من أعمال العقل، يمكن أن ينشأ عنها مرض عصبي وظيفي في أجزاء الجسم أو في أحشائه، والعكس بالعكس. وفي كثير من الحالات يصعب تحديد المنشأ للمرض العصبي، والتمييز بين أن يكون في الجسم أو في (النفس أو العقل)، لذلك يجب معالجة كل مصاب بمرض عصبي وظيفي معالجة جسمية، ومعالجة نفسية معاً لضمان النجاح والشفاء. ووسائل المعالجة الجسمية للمصاب بمرض عصبي وظيفي، هي وسائل طبيعية: كالراحة، والحركة، والتدليك، والحمامات الباردة والساخنة، وحمامات الشمس، والهواء الطلق، وإثارة الدورة الدموية بالتدليك، والتنفس العميق، كما يجب اتباع نظام غذائي متوازن.

وفي المعالجة النفسية للأمراض العصبية الوظيفية، على الطبيب المعالج أن يميز بين المسببات المنبعثة من العقل الواعي Conscious mind وبين المسببات المنبعثة من العقل الباطن Sub conscious.

## أعضاء التوتر

يظهر ان وظائف بعض الأعضاء تستجيب للمواقف أكثر من غيرها من الأعضاء. مثلاً، قرحة الاثنى عشر تنتج عن التوتر العقلي في بعض الأحيان. أما في شخص آخر فإن نفس التوتر ربما سبب حالة من الحساسية أو الأزمات، بينما شخص ثالث ربما استجب لهذا التوتر بحالة من الإسهال المتقطع.

قائمة الأمراض العصبية الوظيفية تشمل الأزمات وحمى القش والحساسية، وقرحة الهضمية، والتشنج المعدي والمعوي، والتبول المستمر، والاستقراغ، وانقطاع نطمت، والأكزيميا، والصدفية، ونقصان أو زيادة نبضات القلب وحركة التنفس. وتبدلات في حرارة الجسم، وإفرازات العرق والعصارة المعدية والسعال، واستقلاب الغذاء، وغيرها من العوارض والأمراض المختلفة.

فالعاطفة تسبب ازدياد نشاط الغدة النخامية Pituitary gland وتحت السيرية Hypothalamus والتي بدورها تؤثر على الجهاز العصبي الذاتي autonomic nervous system، والغدد الصماء endocrine glands مسببة اعتلال الصحة الدائم.



## جوهر الإيحاء الذاتي

كتب بلامن سمث: "بعد فشلي في عملي، وبعد مرض طويل، بدأت قراءة كتاب بعد آخر عن الوضع الذي أنا فيه، ومحاولة تجربة كل أسلوب للشفاء من الحالة العقلية القصوى من السلبية التي وجدت نفسي فيها. بالحقيقة عرفت أنني كنت يومياً أمارس ذاتياً معاكساً ومضاداً قائلاً لنفسي كم أنا شجاع إذ أواجه كل شيء، له قيم وغدوت متعشلاً مؤلف كبلنغ "إذا":

"إذا استطعت أن تخسر وتبدأ ثانية من البداية ولا تتنفس أبداً بأي كلمة عن خسارتك".

وبالحقيقة كان هذا السرور العميق الغير واعى بكوني شجاع بسبب الحالة السيئة التي كانت تمنع نجاحي. لقد كان إيحاء ذاتي للفشل. هذا ما أدركته فجأة. ومن ثم لم أعد أنظر لأي كتب موضوعها الذي أقاسي بل استرحت منها جميعها.

فكرت بقوة وأبعدت قوة التفكير بنفسي بأي شخص عدم فائدة، غير مرغوب، غير مناسب. فقد كان شعوري بالشجاعة محاولة لمسامحة تفكيري الخاطئ والسليبي. فقد خسرت الإيمان بالوعد المتألق لشبابي.

الإيمان: الإيمان هو الاعتقاد في نيل وتحقيق الرغبة. إذا رغبت الفشل، من المؤكد سوف يأتي إلي، لكن بالتأكيد يمكنني تطبيقه للنجاح. الإيمان هو الكيميائي المبدئي للعقل. الإيمان الممزوج بذبذبات التفكير. العقل الباطن الإيمان والحب الأكثر قوة من العواطف الإيجابية وحالاً يلون العقل الباطن لجذب ما أعتقد به وما أحبه.

هذا هو "لب الإيحاء الذاتي" تحويل الرغبة لما يعاد لها من المادي.

الخطط المحددة تتحقق

يمكنك بتكرار التوجيهات إلى العقد الباطن مثلاً. بالنظر والتمعن بما تريد كأنه قد حصل بالفعل، كذلك أقنع عقلك الباطن أن يعمل على اعتقادك. الخطط المحددة سوف تبدأ تعمل في عقلك لتحقيق رغبتك.

إن تكرار التأكيد للأوامر إلى عقلك الباطن هو الأسلوب الوحيد المعروف لتنمية الإيمان إرادياً. إنه شرط لهذه الغاية.

عندما يتصل الرجال أولاً بالجريمة لمدة، يصبحوا معتادين لها ويتحملونها. إذا بقوا باتصال بها لمدة طويلة، أخيراً يعانقونها ويحتضنونها ويصبحوا متأثرين بها. إن كل الأفكار والتي لها عاطفة قوية خلفها تبدأ حلاً بتحويل ذاتها إلى عمل. إن الجزء الشعوري ممزوج بالفكر الذي يجعل الإيحاء الذاتي يعمل والإيمان هو شعور قوي العقل الباطن سوف يترجم (يحول) إلى معادلات ومثيلات مادية سارية أية أفكار مصبوغة بالعاطفة، أكانت هدامة أم بناءة. باستطاعة المرء أن يكون لديه اعتقاد سلبي وبذلك يحكم على نفسه بالفشل.

إنها واحدة من المعادلات الغريبة للطبيعة الإنسانية أن الكثيرين من الناس يحكمون على أنفسهم بالفقر والتعاسة بهذه الطريقة.

إنك ترى، الإيمان، يتطلب التوقع وبذلك تنال في الحياة ما تتوقعه في الأعماق السحيقة في ذلك المكان الفسيح المخفي من العقل الذي لا ينال.

ليس هناك ما يمنعك من عمل تكوين محتويات هذا العقل الباطن بحيث تعمل للنجاح إذا رغبت، فكر، ولتحدث كأنك ناجح إذا رغبت في النجاح.

إذا كان المرء يمكن أن يصبح مجرمًا بالاختلاط بالجريمة (وهذه حقيقة معروفة) أيضاً كذلك صحيح أن الواحد يستطيع أن يخلق النجاح بالتفكير بالنجاح. إنها حقيقة معروفة أن الواحد يصبح في النهاية معتقداً كيف ما كان يكرر لنفسه، أكان التصرف حقيقياً أم كذباً. إذا كرر المرء كذبة مرة تلو مرة، فإنه من المنتظر نهائياً أن يعتقد أنها حقيقية. إن كل رجل هو، كما "الأفكار المسيطرة" التي يسمح لها أن تشغل عقله، لأن تلك الأفكار تجذب خارجاً من المخزن الكبير للتأثير والنفوذ حوله فقط تلك المناسبة لها ومن نفس العلامة والنوع.

## التكرار ضروري

أي خطة، فكرة أو رغبة يمكن وضعها في العقل من خلال "التكرار". اكتب بيان أو قائمة بنواياك ورغباتك الأساسية. احفظها عن ظهر قلب، كررها يوماً بعد يوم. كررها آلاف المرات لكن لا تكف حتى يتم لهذه التذبذبات من الصوت أن تصل إلى العقل الباطن. سوف تعرف أنها وصلت من خلال تغيير أحوالك الحياتية قرر أن ترمي بعيداً أي تأثير لأي جو غير إيجابي "وأن تبني حياتك بنظام"

ملاحظة بسيطة: ليس لأي ثروة، نجاح أو مكسب الاستمرار الطويل، إذا لم يكن مبني على الحقيقة والعدل وعلى الرغبة في خدمة الآخرين. لذلك من العبث أن تقوم بإيحاء هذه الأشياء، حيث أن الضمير سوف يرويها على أية حال، الفشل لن يخلق نجاحاً دائماً لأنه مسبب إزالة الجاذبية.

## إنه دائماً يعمل

خلف الإيحاء العقلي "قانون طبيعي" لم يستطع أحد للآن أن يشرحه وتفسيره. أنه فقط يعمل. يمكن لطبيعة سلبياً أو إيجابياً. الناس يموتون يومياً من خلال "الإيحاء الانتحاري" المستشفيات مملوءة "بأمراض إيحائية" قانون الإيحاء الذاتي يمكنه أن يدفع معتقدك للأعلى أو الأسفل بحسب الطريقة التي تضع وتوجه بها أفكارك.

كما يمكنه صنع وتشكيل الإبداع والتميز. يمكنه تحقيق السعادة. إنها الخاصية الديناميكية للإيمان التي تجعل الإيحاء الذاتي الممكن - إيمان الطفل الصغير. "معارك الحياة لا تذهب دائماً" إلى الرجل الأقوى والأسرع، لكن حالاً أو بعد حين الرجل الذي يربح هو الرجل الذي يفكر أنه يستطيع؟.

... ..

## الذكاء البيولوجي (الطبيب الداخلي)

الذكاء البيولوجي : يعالج بدقة تنظيمية فائقة دون تدخل أي عامل خارجي، إنه يقوم بالدور الأكبر في عملية الشفاء . وإنه الذكاء البيولوجي الداخلي المنظم لعمل كامل الفيزيولوجية . عندما تجرح يدنا مثلاً يقوم ذلك الذكاء البيولوجي وبمعرفة وقوة تنظيمية فائقة الدقة بعلاج الجرح دون تدخل أي عامل خارجي . أو عندما ينكسر عظماً في الجسم فمن يقوم بتصحيح هذا الكسر؟ إنه الذكاء الداخلي الذي ينظم التنسيق والتناغم والانسجام بين الأعضاء المختلفة في الجسم مثلاً، تنسيق لعلاقة عمل الدماغ والقلب والكبد والجهاز العصبي وإنتاج الهرمونات . هذا الذكاء لديه القدرة والمعرفة الضرورية لمعالجة أي مشكلة صحية ، إنما المطلوب هو توفير الظروف الملائمة لعمل هذا الذكاء .

إحياء الذكاء الداخلي للجسم من خلال التقنيات التالية :

❖ تقنية التأمل التجاوزي .

❖ حركات اليوغا للاسترخاء "أسنا" .

❖ برانا ياما أو تقنية التنفس لإعادة التوازن إلى مراكز الطاقة في الجسم .

❖ تحقيق التوازن في أمزجة الجسم .

❖ النظام الغذائي اليومي والعضلي .

❖ الأدوية الطبيعية الخالية من التأثيرات الجانبية الضارة .

❖ التقنية الملكية لإزالة السموم من الجهاز الهضمي وكامل الجسم .

❖ الأصوات القيدية لعلاج الأمراض .

الذكاء الداخلي في الجسم يستطيع أيضاً إنتاج المواد والعناصر اللازمة لمعالجة المرض مثلاً هناك مواد كيميائية تنتجها الخلايا تعمل كمسكن للألم .

هناك ما يسمى بظاهرة "بلاسيبو" Placebo (الدواء الوهمي) وهي تجارب أجريت على المرضى حيث تم إعطاؤهم الماء والسكر بدل الدواء، بينما بقي اعتقاد المرضى بأنهم يتناولون الدواء. لو قت الألم. وكانت النتيجة أن الألم توقف عند عدد كبير من المرضى. هذا التأثير للدواء الوهمي يبرهن قدرة الفكرة على حالة المرض في الجسم. ويبرهن أيضاً بأن الجسم قادر على إنتاج الأدوية اللازمة وبالكمية المحددة عند الحاجة، ولكن المطلوب هو إعادة تنشيط الذكاء البيولوجي الداخلي وخلق الظروف المناسبة له.

## الذكاء البيولوجي في الخلية

تحتوي كل خلية في الجسم على مركز الذكاء ينظم عملها يسمى بالحامض النووي الريبوي أو د.ن.أ "D.N.A"، يعمل هذا المركز كالكمبيوتر على احتساب وإنتاج جميع العناصر اللازمة لنمو الجسم وحمايته. كما يحتوي على الذاكرة التي تعلم ما يجب عمله في كل لحظة تماماً مثلما تحتوي البزرة على ذاكرة جميع قوانين ومعلومات الشجرة.

هناك ناحيتين للحامض النووي D.N.A الجانب المادي يحتوي على عناصر كيميائية، والجانب غير المادي الذي يتمثل بنبضات (تموجات) من الذكاء البيولوجي تحكم عملها. مثلاً يهاجم الميكروب الخلية تقوم اللواقط Receptors بإرسال المعلومات إلى مركز الذكاء. في الـ D.N.A وتبعاً لهذه المعلومات يقوم بإنتاج أنزيمات معينة للقضاء على الميكروب. أما كيفية إنتاج الأنزيمات المطلوبة فتعتمد على تسلسل ونظام دقيق لنبضات من الذكاء، أي أن D.N.A تنتج أنزيمات وعناصر مختلفة تبعاً لما تمليه تلك النبضات.

عندما يحدث خلل ما في تلك النبضات تكون النتيجة خللاً في الأنزيمات المنتجة وهذا ما يؤدي إلى المرض. بمعنى آخر أنه عندما تفقد الخلية ذاكرتها، تكون النتيجة ظهور الخلل على مستوى الخلية ثم الأنجسة ثم الأعضاء. يقول الدكتور والاس "إن الخلية السرطانية هي التي فقدت ذاكرتها أو التي فقدت التسلسل المنظم لنبضات الذكاء التي يتوجب عليها أن تقوم بها، وبدلاً من العمل كخلية طبيعية بدأت تنتج كميات كبيرة من عوامل النمو". وبدأت تقسم وتنتشر بكميات كبيرة مستنزفة بذلك طاقات الجسم.

السيطرة على النفس  
الخلية السرطانية تفقد ذاكرتها وتبدأ بالتصرف طبقاً لأنانيته الفردية على حساب  
المصلحة الجماعية ومن أجل السلطة وتبدأ بتدمير الخلايا الأخرى!! إن أسباب جميع  
الأمراض هو فقدان الذكاء البيولوجي لذاكرته أو في الحقل بتلك النبضات البيولوجية،  
 وإعادة التوازن والنظام إلى الذكاء البيولوجي وتحقيق الصحة التامة هو ما يحققه نظام  
التأمل التجاوزي للصحة. وهذا هو إعادة النظام والتسلسل إلى الذاكرة البيولوجية في  
الحمض النووي الريبوي. هذا النظام يعمل على إزالة السموم الفكرية كالقلق والخوف  
والكآبة والاضطراب الفكري وكذلك على إزالة السموم الجسدية.

لدى ممارسي "التأمل التجاوزي" الذين يبلغ سنهم فوق الأربعين تقل نسبة إجراء  
العمليات الجراحية ٧٦٪، واستشارة طبيب ٧٤٪، دخول المستشفيات ٦٩٪.

يوجد أكثر من ٧٠٠ بحث علمي أثبتت منافع تقنية التأمل التجاوزي. وقد أجريت  
هذه الأبحاث في أكثر من ٢٠٠ جامعة ومؤسسة أبحاث في العالم منها هارفرد وستانفورد  
وماك جيل الخ.

تؤكد هذه الأبحاث المنافع التالية،

- ❖ نمو الإبداع والذكاء.
- ❖ الرضى الأكبر في العمل.
- ❖ نمو الفعالية.
- ❖ زيادة الثقة بالنفس.
- ❖ انخفاض الاعتماد على التدخين والكحول والمخدرات وأدوية القلق وجميع الأدوية  
بدون استثناء.

## الذكاء البيولوجي والحقل الموحد

يتصل الحمض النووي D.N.A من جهة بالعالم المادي ومن الجهة الأخرى بالحقل  
الموحد لقوانين الطبيعة. فما هو الحقل الموحد؟ لقد حقق علم الفيزياء في السنوات  
العشرين الأخيرة خطوات جبارة في فهم جوهر المادة والقوى المختلفة في الطبيعة

وكانت نتيجة هذه الخطوات وضع نظرية "الحقل الموحد" التي تعد بفهم كامل القوانين الطبيعية.

إذا راقبنا الطبيعة والنجوم والمجرات والأشجار والذرة فإننا نرى التعبير عن ذكاء الطبيعة. هناك ذكاء لا متناه وطاقه لا محدودة وقوة تنظيمية لا متناهية، هذه المادة موجودة في كل شيء. في هذا الكون. ما هو المصدر؟

عندما ننظر إلى مادة الكون بما فيها جسم الإنسان ونحللها لنرى مما تتألف، نرى مثلاً بأن الجسم مكون من خلايا وهي بدورها مكونة من جزئيات، والجزئيات مكونة من ذرات، والذرات هي مكونة بدورها من مواد أولية مثل الإلكترونات والبروتونات Electrons & Protons التي تتألف بدورها من جسيمات أدق. وعندما تدخل بعمق أكثر في المادة تجد بأنها مؤلفة من اهتزازات أو تموجات من الطاقة تسمى في الفيزياء رزمات الطاقة الكمية، وهذا الحقل من الفيزياء يسمى ميكانيكا الكم، Quanta أو الحقيقة الكمية للوجود. "الكم أو كواتا" هو أصغر جزيء يبني العالم المادي. مثلاً إن مقياس الجزيء، الكمي هو ١٠ ملايين مرة أصغر من الذرة. وعدة ملايين من الذرات تشكل سماكة الشعرة. هذه الجزئيات الكمية تؤلف المادة بما فيها جسم الإنسان وأخيراً تتصل هذه الجزئيات بحقل غير مادي من السكون يسمى الحقل الموحد.

إن الحقل الموحد هو حقل الذكاء في الطبيعة وهو مسكن جميع القوانين الطبيعية التي تحكم هذا العالم المادي بما فيه جسدنا. وكما أن البذرة تحتوي على جميع قوانين الشجرة كذلك فإن الحقل الموحد هو البذرة التي تحتوي على القوانين الطبيعية التي تحكم العالم المادي.

تستمد الـ D.N.A ذكاؤها من الذكاء في الحقل الموحد لقوانين الطبيعة التي تحكم هذا العالم المادي بما فيه جسدنا. وكما أن البذرة تحتوي على جميع قوانين الشجرة كذلك فإن الحقل الموحد هو البذرة التي تحتوي على القوانين الطبيعية التي تحكم العالم المادي.

تستمد الـ D.N.A ذكاؤها من الذكاء في الحقل الموحد لقوانين الطبيعة وعندما تفقد الخلية اتصالها بالمنبع الأساسي تفقد ذاكرتها وتكون النتيجة المرض. لذلك يعمل نظام

مهاريشي للصحة (نظام تأمل تجاوزي) على ربط الذكاء البيولوجي في الـ D.N.A بمصدره في الحقل الموحد .

الـ D.N.A هي خريطة الذكاء للجسم ، والحقل الموحد هو خريطة الذكاء لشجرة الكون ، وهناك علاقة مباشرة بين D.N.A والحقل الموحد . هذا يعني أن الذكاء البيولوجي يتطابق مع الذكاء أو أن الإيقاعات الكونية مبرمجة ومسجلة على شكل بيولوجي في الجينات والنبضات البيولوجية داخل الجينات تتطابق مع نبضات الكون . وعندما يكون كل شيء ، النظر الطبيعي للآخر عندها يكون هناك ترابط متلازم بين الأشياء ببعضها البعض . يمكننا القول أن كل شيء يتأثر بشكل ويشق بالآخر .

الـ D.N.A هي صورة مصغرة عن الجسم ، والجسم هو صورة مصغرة عن الكون ، يسمى جسم الإنسان بالعالم الأصغر والجسد الكوني بالعالم الأكبر ، وهناك ترابط وعلاقة وثيقة بين الجسد الأصغر والجسد الأكبر ، وأن كل ما يحدث في الجسد الأكبر يظهر على شاشة الجسد الأصغر ، كذلك كل ما يحدث في الجسد الأصغر يظهر على شاشة كل خلية في الجسم هذا يعني أن كل مركز للذكاء في الخلية يشهد على كل ما يحصل في الجسد الأصغر والجسد الأكبر (أي الكون) . يقول الإمام علي "وتحسب أنك جرم صغير وفيك انطوى العالم الأكبر" وكذلك هناك قول في القيدا "كما هي الذرة كذلك هو الكون" ، كما هو الجسم الإنساني كذلك هو الجسم الكوني ، كما هو العالم الأصغر كذلك هو العالم الأكبر ، ويقول مهاريشي ماهش يوغى "كل ذرة من النسخ تحوي القيمة الكاملة للشجرة بأسرها" .

نحن نعيش في كون ينبض وهذه النبضات تنعكس على كل مستويات الوجود . خلايا الإنسان أيضاً تنبض بإيقاع زمني مع الكون بأسره . الإيقاع والنبض الكوني يتفاعل ويتناغم مع النبض البيولوجي . مثلاً إن إحدى إيقاعات الطبيعة التي تنسجم مع إيقاعنا هي دوران الأرض حول محورها مما يخلق الليل والنهار وهذه يخلق قانون الراحة والعمل لدى الإنسان وكل شيء في الطبيعة . وعندما نفقد التوازن بين الراحة والعمل متراكم الضغوط في الجهاز العصبي .

هناك عدد كبير من الإيقاعات في الطبيعة تؤلف حلقات متداخلة الواحدة ضمن الأخرى. مثلاً السنة هي حلقة كبيرة تتضمن حلقات أصغر للفصول الأربعة، وحلقات الشهر والأسبوع واليوم والليل والنهار... الخ. هذه الإيقاعات الكونية لها تأثيرها المباشرة على الجسم والفكر. كل إيقاع له حالة فيزيولوجية مختلفة مثلاً إن حالة الجسم تختلف بشكل كبير من فصل إلى آخر ومن حلقة إلى أخرى. دوران الأرض حول الشمس يخلق الفصول الأربعة، ونلاحظ تأثير هذه الدورة على التغذية والسلوك، مثلاً في فصل الخريف نزداد حكمة ونلتقط الرشح في الشتاء ويتفتح الحب في فصل الربيع. كذلك دورة الليل والنهار لها تأثيرها على حرارة الجسم ومستوى الهرمونات.

لقد بينت بعض الدراسات بأن الدواء يعمل بشكل مختلف في أوقات مختلفة من اليوم، وترتفع نسبة السوائل في الجسم عندما يكون القمر في مرحلة الاكتمال أي البدر. إن الإيقاعات الكونية مبرمجة ومسجلة في شكل بيولوجي في الجينات. الطيور تعرف تماماً الوقت الذي تسافر به من الشمال إلى الجنوب وكذلك القطط تعرف تماماً شهر الزواج لأن النظام أو الإيقاع الكوني مسجل بشكل ذكاء بيولوجي داخل الخلية.

### يمكننا معالجة جميع مستويات الحياة بمعالجة وعينا

كما أن للسينما ناحيتين: الشاشة البيضاء والحركة الدائمة للصور كذلك لهذا العالم ناحيتين الأولى وهي الحقل الموحد أو حقل الوعي الساكن الثابت والناحية الثانية هي حركة هذا الكون المادي الدائمة. حقل الوعي هو الشاشة التي تحصل عليها حركة هذا الكون، وبمعالجة هذا المستوى تستطيع معالجة جميع نواحي الحياة بما فيها فيزيولوجيتنا.

الوعي هو المستوى الأساسي للحياة. كل شيء هو تعبير عنه. إنه موجود في كل مكان. الوعي هو الذكاء في داخل كل شيء، إنه طفل كل الإمكانيات، يمكن معالجة أي مستوى من العالم المادي من خلال معالجة المصدر الأساسي أي الوعي. يشرح مهاويشي بأن النسغ هو المستوى الأساسي للشجرة، وأن المزارع الحكيم يعرف أنه يستطيع أن يؤثر على كامل الشجرة بالعمل من مستوى النسغ. بالطريقة ذاتها، بمعالجة وعينا نستطيع أن نعالج كامل الجسم والكون. إذا عالجنا وعينا. سنعالج شجرة الحياة من

جذورها . سنصبح مثل المزارع لشجرة حياتنا ، نعالج وعينا ، ومن خلال ذلك نعالج حسدنا ، ومن خلال ذلك نعالج سلوكنا ومحيطنا والكون بكامله .

على أساس تكنولوجيا مهاريشي للوعي ، يمكن تحقيق الصحة التامة والسعادة والسلام الفكري والاجتماعي ، لأن باستطاعة الإنسان الوصول إلى الحقل الموحد حقل الذكاء والإبداع الذاتي المرجعية للطبيعة ، هذا الحقل الذي يخلق كل التعددية من خلال تحوله الذاتي . وبتثبيت وعي الفرد على هذا المستوى ، يصبح الإنسان سيد كل التحول ، ويكتسب القدرة الإدارية نفسها التي بواسطتها تدير الطبيعة حركة هذا الكون بالقوانين الإلهية .



## العقل فردي وليس شمولي

"أبداع ما في عقل الإنسان هو التفاوت في مستويات  
المحدودية بين شخص وآخر"  
"سيليا غرين"

الطبيعة البشرية كما تخبرنا معطيات علم الأحياء ، وعلم النفس الحيوي تتمحور  
حول الذات الفردية للإنسان .

في العقل الإنساني تكمن أسرار لا تنضب وما نعرفه عنه ليس إلا النزر اليسير من  
طاقاته الكامنة . وما تم استكشافه من هذه الأسرار يوضح ويلقي أضواء مهمة على بعض  
المسائل الكبرى في تاريخ العلم والفلسفة والمعتقدات وعلم النفس . وقد حققت  
الاكتشافات البيولوجية الحديثة خطوات كبيرة في كشف أسرار الدماغ وساهمت في فهم  
مفهوم "العقل" Mind .

خلال قرون عديد من تطور الفكر الفلسفي والاجتماعي المتمحور حول العقل  
تعددت النظريات التي ساهمت في تقديم تفسير للعقل مستنبطة من بدايات التفكير  
البشري خاصة الأساطير والميتافيزيقا وبدايات الفلسفة التي تأثرت كثيراً بالمثالية  
الأفلاطونية . لكن مع تطور الفكر البشري علمياً من خلال الفلسفة العربية الأندلسية  
التي ركزت على العقل ومن ثم دخول عصر النهضة الأوروبي وسيادة فكر التنوير انقلبت  
المفاهيم السابقة لصالح العلم فكان المنطق ومنه الرياضيات ومنها تم اشتقاق الفيزياء  
وقوانين الحركة النيوتونية التي ربطت بين المادة والطاقة .

مع تطور الفيزياء تطورت الكيمياء وربطت بين قوانين الحركة المادية الفيزيائية  
والمركبات الكيميائية العضوية واللاعضوية وأعطت أول أسس البيولوجيا الجزيئية التي  
بدأت بصياغة مفاهيم الحياة من جديد بإعطاء تفسيرات وراثية عظيمة ، وتعطي  
باكتشافاتها العديد من المبادئ غير المفسرة . وحصولها أخيراً على الخريطة الوراثية

للإنسان (الجينوم البشري) ودخول عصر الاستنساخ وما يترتب عليه من تغيرات جوهرية على الهوية الإنسانية.

## الغريزة

يكمن أساس الحياة في المورثات (الجينات Grenes) التي تحمل في تركيبها الكيميائي والبيولوجي جميع الصفات المميزة لكل الكائنات الحية ابتداءً من الفيروسات ومروراً بالديدان وانتهاءً بالإنسان، أكثرها تعقيداً. والخاصة التي تمتاز بها جميع الكائنات الحية هي الغريزة Instinct والتي تعرف بأنها ردود أفعال سلوكية مبرمجة وراثياً -غير عكسية- تكون دافعاً للكائن الحي على البقاء والتكاثر. الغريزة قد تكون للتغذية أو الجنس أو الدفاع عن النفس أو رعاية الوليد وهي موجودة لدى أكثر الكائنات الحية بدائية. وعند ارتقائنا للسلم التطوري نجد تقدماً وتعقيداً في الغريزة تساهم في القيام بنشاطات معقدة ذات برمجة دقيقة للسلوك الدفاعي أو التكاثري يحدد بوضوح أن الغريزة ميزة لا يمكن فصلها عن الكائنات الحية منذ بدايات النشوء. فالغريزة سابقة على الوعي وعلى العقل وهي المركب الجوهري للحياة، ولا مهرب منه ومن تأثيره.

ثم شهدت سلسلة الحياة التطورية نمواً متواصلاً للأجهزة العصبية البسيطة للخلايا الانعكاسية في الكائنات الدقيقة وتكونت تجمعات للخلايا العصبية في الجهة الأمامية من بعض الكائنات اللافقارية مع تقدم مسيرة التطور حيث أدى هذا التركيز والتعقيد التدريجي للأجهزة العصبية إلى تكون الدماغ Brain كعضو مركزي يسيطر على كل النشاطات التي يقوم بها الكائن الحي. مكان الدماغ البدائي في اللافقاريات والفقاريات البدائية -بمنزلة "تجميع" للخلايا العصبية المتعلقة بتنظيم الحواس الرئيسية إن حقيقة الإنسان هي نفسه، والذي يولد ويبعث ويحاسب هو نفسه، والذي يمتحن ويبتلى هي نفسه، وما تجري عليه الأحوال من السرور والأحزان والأشواق هي نفسه، أما روحه وجسده فهما بحال تماماً مثل الأرض والسماوات في كونهما مجال حركة للإنسان لإظهار مواهبه وملكاته.. وهب الله لهذه النفس جسداً كذلك وهبها روحاً لتحيا وتعمل وتكشف عن سرها ومكنونها وتباشر خيرها وشرها.

النفس ترتقي حتى تشاكل الروح وتجانسها بقدر ما تتخلق بالأخلاق الربانية، وبقدر ما تقترب من المثل النوراني وهو الروح التي نفخها الله في الإنسان.

الروح كما وردت في القرآن الكريم لا مكان لها في جنة أو جحيم وإنما هي نور الله تُنسب إليه، وهي منه تعالى ولا يجري عليها ابتلاء، ولا محاسبة ولا معاتبة ولا مكافأة... فهي المثل الأعلى ﴿وَلِلَّهِ الْمَثَلُ الْأَعْلَى وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾ [التكوير: ٢٠].

في القرآن الكريم تستعمل كلمة "النفس" بمعنى "الذات" وذلك عندما يكون مقصود بها الذات العلية المقدسة... ومن ذلك قوله تعالى: ﴿كُتِبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةُ﴾ [الأنعام: ٥٤] وتستعمل بمعنى "الشخص" وهذا استعمال مادي، ومنه قوله تعالى: ﴿وَجَاءَتْ كُلُّ نَفْسٍ مَعَهَا سَائِقٌ وَشَهِيدٌ﴾ [لق: ٢١] كما تستعمل كلمة النفس كثيراً في القرآن الكريم بمعنى القوة الكامنة في الجسم، والتي هي مجمع الخير والشر ومستقر الغرائز والنزعات المتحركة للجسد في تصرفاته واتجاهه. كل هذه التعاريف وغيرها تكشف عن خصائص النفس وتبين آثارها في الجسم ونشاطها فيه. أما حقيقة النفس فهي كالضوء والكهرباء وسائر القوى التي تدرك آثارها ولا تعرف حقائقها.

هناك أشياء كثيرة في عالمنا المادي الداخل تحت تجاربنا لم نستطع حتى الآن أن نحدد كنه هذه الأشياء وإنما نعرفها بظواهرها، فأنت لا تستطيع أن تحدد ما هي الكهرباء، وإنما تعرفها بظواهرها، كذلك معرفة كنه الروح والنفس إنما نرفقها بظواهرها في الكائن الذي تحمل فيه النفس والروح.

إن النبات ينمو ولا روح فيه، ولكن فيه حياة، كذلك الحيوان، فيه نامية حيوانية، فيه حياة مثلما توجد في النبات نامية نباتية، ومعنى نمو النبات أنه فيه نمو وفيه حركة وأشياء أخرى تعرف منها أن النبات حي، مثلاً الورد الصناعي لا يذبل وذلك لأنه لا حياة فيه، بينما الورد الطبيعي يذبل وهذا تأكيد للحياة.

لا توجد في جنين الإنسان روح قبل ٢٨ يوم من لحظة الإخصاب. وهي التي يقول فيها الرسول صلى الله عليه وسلم: "ثم يرسل الله الملك فينفخ فيه الروح". وهذه هي الروح الإنسانية، وهي تدب في الجنين بعد هذه المدة من الحمل، وقبل ذلك في الجنين نامية حيوانية وكذلك لو سئلت عن معنى كلمة "وخيمة" لتحيرت مرتبكاً بماذا تجيب أو قلت

## فن البيوع

أخيراً لا أدري، مع أن كلمة وخيمة هي الواقع الذي وقح تحت سمعك وسميت واقعاً لأن وقع عليها أحد الحواس الخمس وكل شيء يقع تحت إحدى الحواس الخمس يسمى واقعاً، وكلمة وخيمة التي هي الواقع والتي وقعت تحت السمع نقلت فوراً بواسطة السمع إلى الدماغ فانطبعت فيه وميزت عن سواها من الانطباعات، فنتيجة لهذه العملية التي جمعت ثلاثة عوامل وهي :

١. الواقع : الذي هو كلمة وخيمة
٢. الإحساس بالواقع : وهو السمع.
٣. الدماغ : الذي يميز الانطباعات.

تكون العملية الفكرية قد احتاجت إلى العامل الرابع وهو المعلومات السابقة، لذلك لم يتوفر عند صاحبها حكماً واضحاً على الواقع، أي : عن معنى كلمة وخيمة؟ مع أنك لو سئلت عن معنى كلمة "وليمة" لأجبت على الفور : دعوة إلى الطعام، لماذا أجبت بهذه السرعة؟ لأنه متوفر لديك العوامل الأربعة، وهي :

١. الواقع : معنى وليمة.
٢. الإحساس : الذي نقل هذا الواقع إلى الدماغ.
٣. الدماغ : الذي ميز انبطاع هذا الواقع.

٤. المعلومات السابقة : التي ربطت بالعوامل الثلاثة، ونتيجة لهذه العملية الفكرية كان الحكم على الواقع واضحاً، وكذلك عندما قيل لك أن كلمة وخيمة تعني دعوة إلى الطعام في حالة الأتراح (الأحزان) ووليمة تعني دعوة إلى الطعام في حالة الأفراح.

السؤال الذي يجب أن تسأله أخيراً ما هي هذه المعلومات السابقة؟ وما هو مقياسها؟ وما هو الدليل على صحتها؟

- غريزة التدين : كالتيقديس، والخشوع، والتقرب بشيء معين... الخ.
- غريزة حب البقاء : كالتملك، والحرص، والأمل، والطمع... الخ.

لما كان الجوع والظما هما الدافعان للبحث والتنقيب عن الطعام والشراب. لم

يكن بدُّ للإنسان من الحبث والتدقيق في الوسائل الكفيلة التي تشبع غرائزه. أما الغرائز، وإن كانت أقل خطراً من الحاجات العضوية، ذات خطر شديد على سير حياة الإنسان.

الحاجات العضوية إذا لم يسرع المرء إلى إشباعها، تؤدي إلى الفناء، وكذلك الغرائز إذا لم يسرع الإنسان إلى إشباعها تقذف به إلى الشقاء.

## الفكر - العقل الإدراك (بمعنى واحد)

الفكر ومعناه: الحكم على الشيء.

عوامل الفكر: في طبيعة الإنسان ووجوده كانت الحواس الخمس: النظر، الشم، السمع، اللمس، الذوق - وكان الدماغ المنطوي على قابلية التمييز، فإذا بالإنسان يشم الأشياء التي تمتاز برائحة معينة كما ينظر إلى الأشياء، فالأشياء موجودة قطعاً، وواقعة تحت طائلة الشم والنظر. والروائح واقع محسوس، لكن النظر للفيجس وشم رائحته لأول مرة بدون سابق علم عنه لا يعطيانك حكماً صحيحاً عليه. فالعوامل الثلاث هي:

١. الواقع.

٢. الإحساس.

٣. الدماغ. لم تعط صورة فكرية عن هذا الشيء. التمييز، إذا حصل، والإحساس وقع، والواقع ظهر، ولكن ليس بالإمكان إعطاء حكم عليه، إلا بعد الحصول على المعلومات السابقة، كالمسمى لهذا الشيء، ألا وهو الفيجن: (نبات ورقة كالصعتر)، وإن رائحته كذا ومنفعته كذا. الجواب على ذلك: إن الفكر مؤلف من أربعة عوامل: عاملاً من تكوين الإنسان هما الحواس الخمس أولاً، والدماغ ثانياً. وعاملان خارجان عن تكوينه هما حقيقة الواقع، أولاً وحالته واسمه ثانياً، فبالإمكان نقل معلومات مشوهة وملفقة عن حالة الواقع واسمه مثل أن يقال لك: أن المطار ضرب فتذهب لتأكد فتري أن المطار ما زال سليماً، فإن حقيقة الواقع نفت التشويه

## فن اليوغا

والتفريق والتضليل ، فمقياس المعلومات السابقة والدليل على صحتها أو كذبها يكون حقيقة الواقع الموجود .

وبناءً على هذا يكون ما تعني هذه اللحظة وما طعم هذه الفاكهة ، وما ينفع أو يضر هذا المركب ، وما اسم هذا الشيء ، هذه هي المعلومات السابقة التي تعطي مسبقاً للإنسان ليربطها ، فالعبرة ليست بإعطائها فقط بل العبرة بإعطائها وربطها معاً للإنتاج الفكر ، لأن التدريب على الربط منذ الصغر هو الذي يؤلف العوامل الأربعة التي هي الواقع والإحساس بالواقع والدماغ المميز والمعلومات السابقة فيوجد الفكر أي الحكم على الواقع إلا أن هذه المعلومات إذا كانت صحيحة كان الحكم على الواقع صحيحاً وإن كانت كاذبة كان الحكم كاذباً . والمقياس على ذلك هو حقيقة الواقع الموجود .

لقد أخطأ القدامى حين بحثوا عن العقل ، وحاولوا معرفة مكانه ، أفي الرأس أم في القلب ، أم في غيرها؟ وربما كان الظن بأن العقل عضو معين ، أو أن له عضواً معيناً ، فنشأ ذلك الخطأ كما أخطأ المحدثون حين جعلوا الدماغ محل العقل والإدراك والفكر . ويستوي في ذلك الذين قالوا إن الفكر انعكاس الدماغ على الواقع ، أو الذين قالوا إن الفكر انعكاس الواقع على الدماغ ، لأن الدماغ عضو كسائر الأعضاء لا يحصل منه أي انعكاس ، ولا يحصل عليه أي انعكاس ، لأن الانعكاسات تنشأ عن تسليط الضوء على شيء ، وارتداده عنه ، أو تسليط الشيء على شيء فيه قابلية الانعكاس وارتداده عنه . مع وجود الضوء ، وذلك كتسليط مصباح كهربائي على جسم ، ثم ارتداد الضوء عن هذا الجسم فيرى الجسم ويرى الضوء .

ومثل تسليط جسم على مرآة مع وجود الضوء فيرتد الضوء وترتد صورة الجسم عن المرآة ، فيرى على حقيقته ، إذ ترتد صورته وكأنها مرسومة خلف المرآة ، قتلوح . وهي في حقيقتها لم ترسم وإنما انعكست كما ينعكس الضوء على أي جسم ، فهذا هو الانعكاس .

أما الإبصار فإنه ليس من هذا القبيل فليس هو انعكاساً، وإنما ينكسر الضوء الآتي من المادة في العين فيولد صورتها على الشبكة فيحصل حينئذ من هذا الانكسار إبصار فيكون أيضاً ما يحصل من نقل الواقع بواسطة حسب الإبصار إلى الدماغ ليس انعكاساً وإنما هو انكسار، ولهذا كله فإن موضوع الانعكاس، من حيث هو، غير موجود في عملية الفكر مطلقاً.

إن الدماغ ليس محل الفكر. والحاصل أن الحواس تنقل صورة عن الواقع المادي إلى الدماغ، وهذه الصورة تتبع الحاسة التي نقلت الواقع، فإن كانت بصرًا نقلت صورة الجسم، وإن كانت مسمعاً نقلت صورة صوته، وإن كانت شمًا نقلت صورة رائحته، وهكذا فيرسم الواقع كما نُقل في الدماغ، أي حسب الصورة التي نقلت، وبذلك يتم الإحساس بالواقع فقط، ولا ينشأ عن ذلك التفكير بل تميز غريزي فقط من حيث كونه يُشبع أو لا يُشبع، يؤلم أو لا يؤلم، يُفرح أو لا يُفرح، يلذ أو لا يلذ. ولا يحصل أكثر من ذلك، فإن كانت هنالك معلومات سابقة ربطتها قوة الربط الدماغية بالواقع المحسوس الذي ارتسم في الدماغ، وعندئذ تتم العملية الفكرية، وينتج إدراك الشيء، ومعرفة ما هو، وإلا يبقى عند حد الإحساس أو عند حد التمييز الغريزي فقط، وأما الذي يتم من محاولات التفكير مع عدم توفر الواقع المحسوس، ومع عدم توفر المعلومات السابقة، فلا يتعدى تخيلات فارغة تسيطر على صاحبها بعد بَعده عن الواقع المحسوس، مما يؤدي إلى الانحراف بالأوهام والضللال، وربما أدى إلى إجهاد الدماغ. فلا بد إذن من وجود الدماغ والحواس. وعليه فالفكر أو الإدراك أو العقل هو نقل الواقع عن طريق الحواس إلى الدماغ، مقترناً بمعلومات سابقة تُعين على تفسير هذا الواقع.

### التمييز الغريزي

كثيراً ما يخلط الناس "الفكر" و"التمييز الغريزي"، ويعجزون عن التمييز بينهما. ومن هنا كان الوقوع في أخطاء مضحكة حيناً ومُضللة أحياناً، فبعضهم من جعل للطفل منذ ولادته عقلاً وفكراً، وبعضهم من جعل للحيوان فكراً، وبعضهم من

## فن البيوغا

جرّه عدم التمييز بين الفكر والغريزة أو الاهتداء الغريزي إلى الضلال في تعريف الفكر "ولهذا كانت معرفة الاهتداء الغريزي ضرورة معرفة لا يشبع، وليست عنده معرفة عن حقيقة الشيء الذي ميّز الإشباع به، فهو لا يعرف ما هو الشيء الذي أشبع، ولا ما هو الشيء الذي لم يشبع، فإذا عرضت على الطفل ثمرة وفحمة، رب أحدهما، فما يجد فيه الإشباع يأكله ويرمي الآخر.

ولكن إذا كانت لدى الطفل المعلومات السابقة استعملها طبيعياً، لأن الربط جزء من تكوين دماغه. بناء على ذلك فإن التمييز أو الاهتداء الغريزي لا يتعدى الإحساس بالواقع الذي يؤدي إلى كون الشيء يُشبع أو لا يُشبع. بخلاف الفكر. فالفكر إذا هو الحكم على الشيء، وكيفية وجوده عملية تحتاج إلى واقع الإحساس ودماغ ومعلومات سابقة.

## خطأ الزعم المادي

إن الماديين وإن وصلوا إلى مرحلة متقدمة في طريق الوصول إلى التعريف للتفكير بالاعتماد على الواقع والدماغ والعلاقة بينهما إلا أنهم لم يبلغوا الصحة فيه حيث إن الحقيقة تثبت غير ذلك. فإن المشاهد أن الحيوانات لها أدمغة وأمامها واقع ولكنها ليس لها تفكير، وما يحصل لها من الإقدام على الطعام ومحاولة الحصول عليه والخوف من الأعداء والائتلاف مع بني صنفها وما شاكل ذلك ناتج عن الحاجات العضوية ومظاهر غريزية ليس إلا، مع ما لها من قدرة على إعادة المحسوسات والإحساس بها فقط.. مع أنها لها دماغ وأمامها واقع فلا يحصل لها عملية تفكير، لذلك فالحيوان لا عقل له ولهذا سمي الإنسان حيواناً ناطقاً أي عاقلاً.. لأن الإنسان يتصف بالتفكير وإنتاج الفكر، هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن بعض الحيوانات دماغها أكبر من بعض بمرات عديدة، فلو كان التفكير انعكاساً للواقع على الدماغ لكان حجم الانعكاس الواقع على الدماغ الكبير أكبر منه على الدماغ الصغير، فجاز على ذلك أن نقول أن الفيل أعقل من النملة والحمار أكثر تفكيراً من القطة وهكذا.

ولكن الحال ليس هكذا إذ أن الحيوانات ليست لها إلا الإحساس بواسطة الحواس وليست لها إلا تلك الحاجات العضوية والغريزية والدوافع الناتجة عن تلك الحاجات تدفعها إلى العمل كل منها حسب ما يناسبها وما لها من طرق المعيشة والبقاء.

إذن فالأمر ليس هو انعكاس الواقع على الدفاع كما ذكرنا سابقاً، فلا الواقع فيه قابلية الانعكاس ولا الدماغ فيه قابلية قبول الانعكاس، فليس أي منهما مرآة ولا جسماً صقيلاً حتى يعكس وينعكس، فالانعكاس لا وجود له، وإنما الذي يحصل هو الإحساس بواسطة الحواس الخمس.

فالواقع ينتقل بواسطة الحواس الخمس إلى الدماغ، فلولاً الانتقال بواسطة الحواس لما فهم الدماغ شيئاً عن الواقع، لذلك لو أتينا بشخص معطل الحواس فإنه لا يشعر بشيء ولا يفهم شيئاً ولا يحصل عليه التفكير عنده، فالإنسان الأصم الأبكم الأعمى الفاقد وسائل الإحساس ليس إلا كتلة لحم لا عقل فيها ولا فكر ﴿صُمُّ بُكْمٌ عُمَيٌّ فَهُمْ لَا يَعْقِلُونَ﴾ [البقرة: ١٧١]

لقد فشلت السياسات المادية في قهرها لحرية الفرد وخياراته الأساسية في الحياة وإشباع رغباته في التميز الذاتي. وألغت الأهمية الفردية للملكية الخاصة على حساب شيوع الملكية العامة، حتى للإبداع والإنجازات التي لا تقبل إلا التقدير الشخصي والفردى. وإن عدم التعامل بمنطقية مع الطبيعة البيوسيكولوجية للبشر يجعل من الأيديولوجيا، سجناً فكرياً وسلوكياً أكثر من كونها تحقيقاً للذات. وهذا الأمر يتضمن كل العقائد الشمولية التي تحاول تقديم حلول جاهزة ومفروضة على كل البدائل والخيارات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية وفرض نمط واحد من الحقيقة والتي هي في نهاية الأمر قضية نسبية لا مطلقة.

وبالتالي يبدو أن هناك نزعتين في النفس الإنسانية تشكّلان جوهر مكانة الشخص وهما حب الظهور وحب البقاء. وما يثير الاستغراب هو أن حب الظهور قد يطفئ على حب البقاء، فالذي يقدم على التضحية بالنفس لأجل الآخرين قد يفعل

## فن البوغا

ذلك طمعاً في حب ظهور تاريخي يبقيه مخلداً في الذاكرة أو رغبة في الحصول على مكاسب أكثر ديمومة. وهذا ما يشكل عقيدة المضحي بالنفس لدوافع دينية وسياسية. ولهذا فإن حب الظهور يشكل أيضاً الدافع الرئيسي لرفض الإنسان الفطري لتوجهات "المساواة" مع الآخرين وطمس فرديته الإنسانية التي وهبها الله سبحانه له. حتى في أقصى تجلياتها الأخلاقية تبقى المساواة حلمًا طوباويًا لا سبيل لتحقيقه لأنه يتناقض مع الطبيعة الإنسانية، كما أنه يشكل أيضاً واقع الرفض الإنساني للأنظمة الشمولية التي تحتكر الحق وتفرض الأنظمة غير المتوافق عليها بعقد اجتماعي قبل للاستدامة. فالديمقراطية الحقيقية بتطبيقاتها السياسية والاقتصادية والاجتماعية هي النمط المعيشي الوحيد الذي يحقق للإنسان متطلباته الفريزية التي تجعل حياته قيمة لها معنى ودور يحس بمدى أهميته.



وضعية البدء بالتمدد (المطد) الكبير



التمدد للأعلى



ثني الرقبة



التمدد الجانبي



الفتلة (البرمة) الفقرية



الانحناء الخلفي



الانحناء الخلفي



انحناء امامي في وضع الجلوس



وضع الكويرا



وضع الجرادة



وضع القوس



الوقوف على الكتف



وضعية المحراث



الوقوف على الرأس



وضع التنفس



الاسترخاء الكامل



تنفس متبادل من فتحتي الأنف



يقدم هذا الكتاب لك سر الحياة الإيجابية والصحة النفسية وفن إدراك النفس وإدراك الله عز وجل. مع الإحساس الباطني بأن الطبيعة الحقيقية نفسها (الحقيقة، الوعي، النعمة) تتكشف خلال ممارسة اليوغا. ويمكن أن تكون طقوس اليوغا امتدادا لمصطلح البحث عن الذات ودمج العناصر المختلفة للكائن الحي.

كما هي الحال في معظم النظم الفكرية الآسيوية الشرقية، فلا يشترط ممارسة اليوغا اتباع ديانة محددة أو التخلي عن عقيدة ما .

- **اليوغا** تحث على الصدق وعدم العنف والسرقة أو الأنانية، بل والاعتدال في كل الأمور. ويُقال أنها تشبه في محتواها الوصايا العشر.

- **اليوغا** هي السعي لاكتساب الخصال التي تجعل الإنسان يحيا حياة ملؤها النقاء، القناعة، الاعتراف بالوجود الإلهي ودراسة وفهم النصوص الدينية .

- **اليوغا** هي الأوضاع والحركات التي يقوم بها الجسم لمد وتقوية الجسم والحفاظ على أقصى قدرة ومرونة له.

- **اليوغا** هي الخطوة التالية على طريق التطور، وهي دراسة واستخدام التنفس لمساعدة العقل والجسم على الهدوء والصفاء والإنسجام .

- **اليوغا** هي السبيل نحو تركيز العقل والبدء في توجيه نحو مناطق معينة بحسب الإرادة، وهي مرحلة من مراحل السيطرة على العقل مع بذل الجهد لتوسيع الوعي وزيادة حساسية العقل، وهي الذروة النهائية للسيطرة على العقل والجسم والروح، أي الحالة التي يكون الإنسان فيها متوحدا مع قوة عليا خارج ذاته، أو بعبارة أخرى حالة النعيم الفائق. ويتجسد هذا أثناء الجلوس التأملي.

ISBN 978-995774387-1



darkonoz

darkonoz

darkonoz.almarefa

دار كلوز المعرفة للنشر والتوزيع

عمان - وسط البلد - شارع الملك حسين

ص.ب 712577 عمان (1176) الأردن

هاتف 4655 877 فاكس 4655 875 +962 6

www.darkonoz.com

dar\_konoz@yahoo.com info@darkonoz.com

