

في اليوم العالمي لـ «هدية التقاليد الهندية القديمة»

اليوغا

منهج تتامل

لتحصيل الصحة

والسعادة



رياضة معنية

بتحقيق التوافق

بين أنفسنا وبين

العلم والطبيعة



نظام روحاني

قائم على أساس

علمي دقيق

«اليوغا هي هدية لا تقدر بثمن تهبها التقاليد الهندية القديمة لكل من يمارسها، وهي تهدف إلى تحقيق الوحدة بين العقل والجسم، وبين الفكر والعمل، وتحقيق التوازن بين الانضباط والإشباع، والإنسجام بين الإنسان والطبيعة. فهي منهج شامل لتحصيل الصحة والسعادة. ولا يمكن اختزال اليوغا في بضعة تمارين، ولكنها معنية بتحقيق التوافق بين أنفسنا وبين العالم والطبيعة، من خلال تغيير نمط حياتنا وتنمية الوعي، ويمكننا أيضا أن نتساعنا حتى في التعامل مع تغيرات المناخ وتقلبات البيئة. فلننمسل نحو تخصيص يوم عالمي لليوغا».

تلك هي كلمات السيد رئيس وزراء الهند «شيري نارندرا مودي»، في الدورة 69 للجمعية العامة للأمم المتحدة (UNGA) في 27 سبتمبر 2014، وذلك بمناسبة موافقة الجمعية العامة للأمم المتحدة المكونة من 193 عضواً، على اقتراح توافقت عليه 177 دولة راعية، على قرار اعتبار يوم 21 يونيو هو «اليوم العالمي لليوغا». وقد أقرت الجمعية العامة في قرارها أن اليوغا تقدم نبها متكاملة للصحة والعافية، ينبغي نشر المعلومات عنه على أوسع نطاق لتحقيق الاستفادة من ممارسة اليوغا لسكان العالم. كذلك فإن اليوغا تحقق التوافق والانسجام في جميع مناحي الحياة، وبالتالي، فهي تساعد على الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة وتحقيق الإدارة السليمة للمدى من الاضطرابات المرتبطة بنمط الحياة.

ما اليوغا؟

«اليوغا» في أساسها هي نظام روحاني مبني على أساس علمي دقيق للغاية، يرتكز على تحقيق التناغم والانسجام بين الروح والجسد، من أجل حياة صحية سليمة. وقد اشتقت كلمة «يوغا» من اللغة السنسكريتية، حيث تعني الكلمة «الانضمام»، و«الارتباط» أو «التوحد». يؤدي التدريب على «اليوغا» إلى اتحاد الوعي الفردي مع الوعي الكوني. ومن ينضم أو يرتبط أو يتوحد مع هذا «الوعي الكوني» هو من يطلق عليه أنه في حالة «اليوغا»، وهو بذلك يصل إلى درجة «اليوغا» بمعنى أنه وصل إلى حالة من الحرية والانسجام، يشار إليها بـ «موكتي»، «نيرفانا»، «كافاليا»، أو «موكشا».

تشير «اليوغا» أيضا إلى نوع من المعرفة الداخلية والتي هي مجموعة من الأساليب المختلفة التي تمكن الإنسان من الوصول إلى حالة من الوحدة والانسجام بين الجسد والعقل. بهدف تحقيق أقصى إمكانات الذات، إن الهدى من ممارسة «اليوغا» (سادهانا) هو التغلب على الألم والمعاناة بجميع أشكالها، بحيث يصل الإنسان إلى حالة من الإحساس بالحرية في كل مسار من مسارات حياته بتحقيق الصحة المتكاملة،

والسعادة والتناغم. لمحة تاريخية عن اليوغا وتطورها

يرجع علم «اليوغا» إلى آلاف السنوات من الحضارة القديمة، فمن فترة ما قبل ظهور المعتقدات الدينية الأولى. وفقا للمعرفة التقليدية لعلم «اليوغا»، فقد عرف «شيفا» بأنه أول ممارس لطريقة «اليوغا»، فكان أول «غورو» أو «أديوي» كما عرف بالعلم الأول أو «أديغورو». فمنذ آلاف السنوات، وعلى ضفاف بحيرة «كانتي ساروفار» في جبال الهيمالايا، صم «أديوي» معرفته العميقة عن اليوغا في أسطورة «الحكماء السبعة»، وهم الحكماء الذين حملوا ونقلوا ونشروا «علم اليوغا» إلى أماكن مختلفة في أنحاء العالم، ومنها آسيا، والشرق الأوسط، وجنوب أفريقيا وأمريكا الجنوبية.

لاحظ علماء العصر الحديث أوجه التقارب بين ممارسات التقاليد القديمة في جميع أنحاء العالم، إلا أن الهند هي المكان الذي عرف بزوغ «نظام اليوغا» بشكله المتكامل والتام، وقد قام كل من «أجاستيا» و«سيتاريتشي» بالسفر عبر كامل شبه القارة الهندية، للوصول إلى معرفة الصياغة الكاملة لثقافة «اليوغا» وتأسيس كل ما يحيط بها باعتبارها نمطا من الحياة الصحية الروحانية الصالحة.

تعرف «اليوغا» بأنها «نتاج الثقافة الخالدة» التي لم تذو من حضارة وادي السند، والتي ترجع إلى 2700 قبل الميلاد، وقد أكدت «اليوغا» قدرتها على الاستمرار في تلبية الاحتياجات

المادية والمعنوية لممارسيها، وترقية الروح الإنسانية. فمن قديم الزمن، توجد حفريات وآثار من حضارة وادي السند تجسد شكل شخصيات تمارس حركات «اليوغا سادهاانا» وهو ما يشير إلى وجود «اليوغا» في حضارة الهند القديمة. كذلك تشير الحفريات والآثار القديمة إلى وجود علم «التانتر» يوغا، كما تظهر «اليوغا» أيضا في بعض التقاليد الشعبية القديمة وفي التراث الفيني والأويانيشادي، وفي التقاليد البوذية والجانية، والدارشانسية، وفي ملاحم ماهابهاراتا وتشمل الرامايانا، وتقاليد شيفا، وفائشنافاس وتقاليد التانتر.

قد بدأت ممارسة رياضة «اليوغا» في الهند في فترة سابقة على «الفيدا»، وقد قام الحكيم العظيم «مهاراتشي باتانجالي» بتأصيل وتنظيم ممارسة اليوغا التي كانت موجودة في ذلك الوقت، وحدد معانيها وارتباطها بالمعرفة الروحانية في علم «اليوغا سوترا» الذي تطور على يد «باتانجالي».

عقب الحكيم باتانجالي، ساهم العديد من الحكماء وأساتذة اليوغا بشكل كبير في المحافظة على وتنمية نظام «اليوغا» من خلال توثيق الممارسات وكتابة الأدبيات وتسجيلها. وقد انتشرت «اليوغا» في أنحاء العالم عن طريق انتشار هؤلاء الحكماء ونشرهم لتعاليم «اليوغا» المستمرة منذ العصور القديمة وحتى وقتنا الحالي. أما اليوم، فإن الجميع لديه المعرفة الكافية عن ممارسات «اليوغا» وعن الدور الذي تقوم به للوقاية من الأمراض والمحافظة على

الصحة. قد استفاد الملايين عبر العالم بالفعل من ممارسة «اليوغا»، حيث تنتشر وتزدهر ممارسة «اليوغا» في كل مكان بالعالم يوما عن يوم. مبادئ اليوغا تعمل «يوغا» على مستويات: الجسم، والذهن، والانفعالات، والطاقة، وهو ما نتج عنه تقسيم «اليوغا» إلى 4 أنماط هي: «يوغا كارما» وتقوم على إدارة الجسم، «يوغا جنانا» وتقوم على إدارة الذهن، «يوغا بهاكتي» وتقوم على إدارة الانفعالات، وأخيرا «يوغا كريا» وتقوم على إدارة الطاقة. وكل تدريب من تدريبات اليوغا يقع ضمن نمط أو أكثر من هذه الأنماط الأربعة. كذلك فإن كل فرد توجد بداخله تركيبة فريدة من المزج بين الجسد والروح تجعله بحاجة إلى إدارة هذه الأنماط الأربعة بأشكال مختلفة، وكانت التعاليم القديمة تقضي بضرورة العمل تحت إشراف وإرشاد من «غورو» أو معلم.

المدراس التقليدية لليوغا

أدى وجود تنوع في الفلسفات والتقاليد والسلالات ونظريات كل «غورو» في «اليوغا» إلى نشأة مدارس مختلفة في «اليوغا»، وتتضمن جنانا يوغا، بهاكتي يوغا، كارما يوغا، هانا يوغا، دهيانا يوغا، ماترا يوغا، لايا يوغا، راجا يوغا، جاين يوغا، بودها يوغا... إلخ. وكل مدرسة من هذه المدارس لها منهج وممارسات خاصة بها ولكنها تقود في النهاية إلى

تحقيق الغاية والأهداف المرجوة من «اليوغا».

ممارسة اليوغا للصحة

إن أكثر تمارين «يوغا سادهاانا» ممارسة وانتشارا هي: يامسا، نيامسا، آسانا، براناياما، براتياهارا، دهرانا، شاتكارماس، يوكتاهاارا، مانترابجا، يوكتاكارما... إلخ.

«ياماس» هي القيود، بينما «بياماس»: هي الطقوس، وهما من الشروط اللازم اجتنابها مسبقا لممارسة المزيد من تمارين «اليوغا».

«آسانا»: هي القدرة على إحداث توازن واستقرار الجسم مع الذهن

«كيوريات - تاداسانام - ستايريام»: تتضمن اتباع مناهج تربط الطبيعة النفسية مع الطبيعة المادية للجسم للحفاظ على وضعية مستمرة للجسم (ويعي مستقر بوضعية الإنسان داخل هيكلية الوجود) لأطول وقت ممكن.

«براناياما»: تتضمن تطوير الوعي بطريق التنفس التي يمارسها الشخص، يعقبها التنظيم الواعي المتعمد لطرق التنفس، باعتباره دور حيوي لوجود الإنسان، كما تساعد في تطوير الوعي العقلي للإنسان بالإضافة إلى التحكم في الذهن. في المراحل الأولى، يتم ذلك من خلال تطوير الوعي بما عن طريق قفحة الأنف، والقم، والرفير» (سفاسا-براسافاسا) والتدرب بالضعف. وفتحات الجسم الأخرى، ومن خلال مساراتها واتجاهاتها نحو الداخل ونحو الخارج. بعد ذلك يتم إضفاء بعض التعديلات على هذه الظاهرة، من خلال التنظيم والتحكم والمراقبة لعملية الشهيق (سفاسا)، والتي ينتج عنها وعي بامتلاء مساحات الجسم حتى يصبح مشعبا (بيوراك)، هذه المساحات تظل مشعبا (كيوميهاكا)، ثم تبدأ في التفريغ (ريكهاكا) أثناء التنظيم والتحكم والمراقبة في عملية الزفير (براسافاسا).

«براتياهارا»: وهي تعني انفصال وعي الإنسان (الانسحاب) عن الارتباط بالأعضاء الحسية التي ترتبط وتتصل بالأجسام الخارجية. (دهارانا): ترمز إلى توسيع مجال الانتباه والوعي (داخل الجسم والذهن) والذي عادة ما يعرف بالتركيز. (دهيانا): تعني التأمل أي تركيز الانتباه داخل الجسم والذهن. (دهيانا) تعتبر هي جوهر «اليوغا» لأنها تدفع الشخص نحو تحقيق الذات وهو ما يؤدي إلى وصول الشخص إلى حالة من السمو، وتعتمد عليه «سادهاانا يوغا».

«ساماهي»: تعني تكامل (باندهاس) و(مودراس) هي ممارسات مرتبطة بـ (براناياما).

وينظر إليها كأعلى مستوى في ممارسات «اليوغا» لأنها تعتمد على حركات جسدية محددة بالموازاة مع القيام بالتحكم في عملية التنفس، مما يسهل عملية السيطرة على الذهن ويهدد الطريق إلى بلوغ الهدف الأسمى لليوغا.

تسربت إلى الجسم من الخارج وهي تساعد على التخلص من السموم المتراكمة في الجسم. (يوكتاهاارا): وهي تتضمن تناول الغذاء الصحي واتباع العادات الغذائية السليمة من أجل حياة صحية.

الإرشادات العامة لممارسة اليوغا

يجب على ممارس «اليوغا» اتباع المبادئ الاسترشادية المذكورة أدناه أثناء أداء تمارين اليوغا:

قبل أداء التمرين

● (ساوسا) تعني النظافة - وهو شرط أساسي لممارسة «اليوغا»، حيث تتضمن نظافة كل ما هو محيط بها، كالجسد والعقل.

● يجب أداء تمارين «اليوغا» في مكان يتسم بالهدوء ويساعد على استرخاء الجسم والعقل.

● يجب عند أداء تمارين «اليوغا» أن تكون المعدة فارغة أو خفيفة غير مثقلة بالطعام، ويمكن تناول كمية صغيرة من العسل في ماء فاتر إذا شعر بالتدرب بالضعف.

● قبل البدء في تمارين «اليوغا» يجب أن تكون المثانة والأمعاء فارغتين.

● يجب استخدام حصيرة اليوغا أو البطانية المطوية أثناء ممارسة «اليوغا».

● يفضل ارتداء ملابس قطنية مريحة لتسهيل حركة الجسم.

● لا يجب أداء تمارين «اليوغا» التي تقوم بها «اليوغا»، وقد يشكل متعب أو تحت ظروف يشوبها التوتر الحاد.

● في حالات المرض/ الألم/ مشاكل القلب المزمنة، يجب استشارة الطبيب المعالج أو ممارس اليوغا قبل البدء في ممارسة تمارين «اليوغا».

● يجب استشارة خبراء «اليوغا» قبل القيام بتمارين «اليوغا» أثناء فترات الحمل والحيض.

● يجب بدء جلسات تمارين اليوغا بالتأمل الروحاني، ووضع الممارس في وضعية مناسبة تساعد على استرخاء الذهن.

● يجب أداء تمارين «اليوغا» ببطء وهدوء مع توعية وعي بحركات وبحركات التنفس.

● عدم إعاقسة مسارات التنفس مما لم يتم ذكر ذلك في التمرينات المخصصة لتنظيف التنفس.

● يجب أن تتم عملية التنفس دائما عن طريق الأنف إلا إذا

تحدد غير ذلك. ● عدم دفع الجسم أو إجباره على الحركة بقوة أو بسرعة في أي لحظة.

● قم بإدعاء التمرينات وفقا لقدراتك الخاصة. ● قد تحتاج إلى المزيد من الوقت للحصول على أفضل أداء التمرينات بشكل منتظم. ● هناك موانع وقيود لأداء كل تمرين من تمارين «اليوغا» وهذه الموانع يجب دائما الأخذ بها ووضعها في الاعتبار. ● يجب أن تنتهي جلسات «اليوغا» بالتأمل والصمت الشديد/ شاتني بانا.

بعد أداء التمرين ● الاغتسال يكون بعد مرور حوالي 20 - 30 دقيقة من انتهاء التمرين. ● تناول الطعام يكون بعد مرور حوالي 20 - 30 دقيقة من انتهاء التمرين.

غذاء الفكر

يمكن وضع كل من الجسم والذهن في حالة من المرونة والاستعداد التام لممارسة اليوغا من خلال اتباع بعض التعليمات الغذائية. فمثلا، عادة ما ينصح باتباع نظام غذائي نباتي.

وبالنسبة للأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 30 عاما، ينصح بالابتعاد عن تناول الوجبات الغنية بالدهن، كما ينصح بتناول كميات صغيرة من عدا الحالات المرضية أو حالة مزولة نشاط بدني مكثف أو حالة العمل المرهق.

كيف تساعد اليوغا؟ إن «اليوغا» هي طريق التحرر من جميع أشكال العبودية. إلا أن كثيرا من الأبحاث الطبية قد كشفت في السنوات الأخيرة عن العديد من الفوائد البدنية والنفسية التي تقوم بها «اليوغا»، وقد أكدت هذه الأبحاث ما سبق وأكده تجارب الملايين من ممارسي «اليوغا». وقد أوضحت عبثة صغيرة من هذه الأبحاث أن:

● «اليوغا» تفيد في استعادة اللياقة البدنية، وتساعد في تطوير أداء الجهاز العضلي الهيكلي، بالإضافة إلى صحة القلب والأوعية الدموية.

● تقلب اليوغا في التحكم في مرض السكري، واضطرابات الجهاز التنفسي، وارتفاع ضغط الدم، وانخفاض ضغط الدم والكثير من الاضطرابات المتعلقة بأسلوب الحياة.

● تساعد «اليوغا» على الحد من الاصابة بالآلتهاب، والإجهاد، والاضطرابات الناجمة عن القلق والتوتر.

● تقوم «اليوغا» بالحد من أعراض سن اليأس.

● في النهاية، «اليوغا» هي عملية دمج بين الجسم والذهن، وهي بمثابة مدخل، وليست مغرقا، نحو تحقيق حياة حافلة وكاملة.