



اليوم العالمي لليوجا

YOGA

البروتوكول العام لليوجا

٢١ يونيه



وزارة الأيورفيدا، واليوجا والعلاج الطبيعي
والطب اليوناني، وسيدها والمعالجة التجاسية (أيوش)



حكومة الهند

٢١ يونية

اليوم العالمي لليوجا

البرتوكول العام لليوجا



اليوجا للتناغم والسلام

وزارة الأيورفيدا، واليوجا والعلاج الطبيعي

والطب اليوناني، وسيدها والمعالجة التجانسية (أيوش)

البرتوكول العام لليوجا

تم إصدار هذا الكتيب بالتعاون مع كبار خبراء اليوجا و رؤساء مؤسسات تعليم اليوجا في الهند و قام بمراجعة المحتوى د/ إيشوار في. باسافارادي مدير معهد مورارجي ديساي القومي لليوجا – وزارة أيوش – حكومة الهند.

الطبعة الرابعة – مايو ٢٠١٩

الناشر:

Director
Morarji Desai National Institute of Yoga
Ministry of AYUSH, Govt. of India
68, Ashok Road, New Delhi-110001
الموقع الإلكتروني: www.yogamdniy.nic.in, www.ayush.gov.in

إخلاء مسؤولية

تهدف المعلومات الواردة في هذا الكتيب حول بروتوكول اليوجا إلى خلق وعي عام بين الناس و المجتمعات عن أهمية إدراك التناغم و السلام من خلال ممارسة اليوجا. ولكن، يجب أن نعلم أن المعلومات و التدريبات والمقترحات المذكورة في هذا الكتيب عن بروتوكول اليوجا لا تعد بديلا عن النصائح الطبية التي يقدمها لك الطبيب. بعض الحالات قد تتطلب فحص وعناية طبية، ومن ثم يجب عليك أن تستشير مقدم خدمات الصحة الخاص بك قبل أن تبدأ في ممارسة اليوجا. ومن هنا، فإن الناشر لا يتحمل مسؤولية أي إصابة أو ضرر قد ينتج عن ممارسة اليوجا.

Yoga for Harmony & Peace

٢١ يونيو اليوم العالمي لليوجا

المحتويات

كلمة معالي رئيس وزراء الهند

كلمة سعادة وزير الدولة لوزارة أياوش

لجنة خبراء اليوجا

مقدمة

ما هي اليوجا؟

نبذة عن تاريخ اليوجا و تطورها

أساسيات اليوجا

مدارس اليوجا التقليدية

تدريبات اليوجا من أجل التمتع بالصحة والعافية

إرشادات عامة لممارسة اليوجا

الطعام المناسب

كيف يمكن أن تساعد اليوجا؟

١- ترديد كلمات تجلب الصفاء الروحاني

٢- تدريبات بسط العضلات

أ- تدريبات الرقبة

ب- حركة الكتفين

ج- حركة الجذع

د- حركة الركبتين

٣ - وضعيات اليوجا (يوجا أسانا)

أ) وضعيات الوقوف

وضعية تاداسانا (وضعية النخلة)

وضعية فركساسانا (وضعية الشجرة)

وضعية بادا-هاستاسانا (وضعية ملاسة اليدين للقدمين)

وضعية أردها كاكراسانا (وضعية نصف العجلة)

وضعية تريكوناسانا (وضعية المثلث)

ب) وضعيات الجلوس

وضعية بهادراسانا (وضعية الثبات/الاستبشار)

وضعية فاجراسانا/فيراسانا

وضعية أردها أوستراسانا (للمبتدئين)

وضعية أوستراسانا

وضعية ساساكاسانا (وضعية الأرنب)

وضعية أوتانا ماندوكاسانا

وضعية ماريشياسانا/فاكراسانا (وضعية التفاف العمود الفقري)

ج) وضعيات الاستلقاء على البطن

وضعية مكاراسانا (وضعية التمساح)

وضعية بهوجانجاسانا (وضعية الكوبرا)

وضعية شالابهاسانا (وضعية الجراد)

د) وضعيات الاستلقاء على الظهر

وضعية سيتوباندهاسانا (وضعية الجسر)

وضعية أوتانا باداسانا

وضعية أردها هالاسانا

وضعية بافاناموكتاسانا (وضع إخراج الرياح)

وضعية شافاسانا (وضع الجسد الميت)

٤ - كابالابهاتي

٥ - براناياما

ناديسوهانا / انولوما فيلوما براناياما (التنفس عبر فتحتي الأنف بالتبادل)

سيتالي براناياما

بهاراماري براناياما

٦ - دهيانا

٧ - سانكاليا

٨ - سانتية باتها

المراجع

أنشودة اليوجا

لمحات من احتفالات اليوم العالمي لليوجا

Yoga for Harmony & Peace



حكومة الهند

معالي رئيس وزراء الهند
السيد/ ناريندرا مودي

كلمة معالي رئيس وزراء الهند

في البداية أود أن أتوجه بالتحية لكافة عشاق و محبي اليوجا في العالم. إن اليوجا هي أحد الكنوز التراثية الهندية المعرفية التي منحها الحكماء الهنود القدامى للبشرية. وقيل عن اليوجا في كتاب بهاجافاد جيتا: " اليوجا هي حالة تجعل المرء يشعر بالتناغم والاتزان العام"

اليوجا ليس مجرد أداء تمرينات تبقى جسد المرء في حالة جيدة، ولكنها وسيلة تساعد المرء على التمتع بالصحة العامة والسلامة البدنية و العافية. إن اليوجا ليس مجرد التدريبات التي نمارسها كل صباح، ولكن قيامنا بأعمالنا اليومية بهمة و نشاط على الوجه الأكمل هو أيضا من الفوائد التي تعود بها اليوجا على المرء. إن ممارسة اليوجا هو السبيل للتخلص من المرض و التمتع بالصحة و العافية. إن اليوجا تعلمنا أن ننظر للآخرين كما ننظر لأنفسنا تماما و من ثم فإن اليوجا تساعدنا على أن نكون أفضل من حيث الفكر و العمل و العلم و الجوانب الروحانية. اليوجا هي السبيل لتحقيق وحدة المرء مع النفس و العالم الخارجي، فهي تساعد المرء على الوصول إلى تناغم ووحدة بين العقل و الجسد والفكر. كما تساعد اليوجا المرء على فهم نفسه بصورة أفضل وتجعلنا كذلك أكثر قدرة على فهم الآخرين بصورة أفضل.

وعندما نتمكن من فهم أنفسنا، سنصبح أفرادا قادرين على إرساء روابط بنائه على مستوى المجتمع بصورة عامة. اليوجا تساهم في إرساء روابط الوحدة مع أسرنا و مجتمعنا الذي نعيش في كنفه ومع بني البشر الذين نعيش معهم ومع كافة الموجودات الأخرى من حولنا التي تشاركنا الحياة على سطح كوكبنا الجميل من طيور و حيوانات و أشجار. ومن ثم، نجد أن اليوجا هي بمثابة رحلة من التفوق حول الذات إلى الاندماج مع الآخرين. إننا جميعا على وعي و دراية بالمشكلات التي نصادفها نتيجة أساليب الحياة العصرية. صحيح أننا وجدنا سبلا للتحكم في الأمراض المعدية، ولكن التركيز الآن على الأمراض غير المعدية وهي تلك الأمراض الناجمة عن أساليب حياتنا الخاطئة، حيث يعاني الناس اليوم من الضغط سواء الناتج عن الإصابة بالمرض علاوة على الأمراض الأخرى المرتبطة بأساليب حياتنا مثل مرض السكر و ارتفاع ضغط الدم. لقد أصبح الضغط و الاكتئاب من الأمراض التي

يطلق عليها وصف "القاتل الصامت". ومن هنا، نجد أن اليوجا توفر الحل لهذه الأمراض. إن ممارسة اليوجا يساعد المرء على التغلب على الضغط و الشعور بالسلام و الصفاء. وإذا جاز لنا أن نصف الجسد بأنه معبد الذي يحوي العقل، فإن اليوجا هي السبيل لتجعل هذا المعبد يبدو في صورة جميلة.

اليوجا هي إحدى الوسائل المثالية للاسترخاء. ومثلما نشعر بالانتعاش بعد الحصول على دش بارد عندما تكون مرهقا، فإن ممارسة اليوجا تشعرك بالراحة النفسية والجسدية. إن اليوجا لا تقتصر على عمر أو جنس أو طبقة اجتماعية أو معتقدات أو ديانات أو أمم معينة. ويمكن لجميع الأشخاص ممارسة اليوجا دون تمييز. وكل ما تحتاج إليه هو أن تبدأ بممارستها .

في عالم يميل إلى المبالغة في كل شيء، تساعد اليوجا على ضبط النفس وتحقيق التوازن وفي عالم يعاني من التوتر النفسي، تساعد اليوجا على تحقيق الهدوء

وفي عالم مشتت الذهن، تساعد اليوجا على التركيز

وفي عالم ينتشر فيه الخوف، تساعد اليوجا على نشر الأمل والقوة والشجاعة

وتحقق اليوجا السلام النفسي. فمن يشعرون بالسلام الداخلي يستطيعون العيش في سلام مع الآخرين أيضا. ومثل هؤلاء الناس يبنون أمما متناغمة. ومثل تلك الأمم تبني عالما يقوم على الوئام. وإنني سعيد بسبب تزايد شعبية اليوجا على مستوى العالم. ومن خلال زيادة عدد من يمارسون اليوجا يتزايد الطلب على مدرسي اليوجا أيضا. إن التحدي القادم هو توفير مدرسي يوجا مدربين بصورة مؤسسية بحيث يمكنهم زيادة شعبية اليوجا بصورة أكبر بين الشباب .

أتمنى لكم جميعا الاستمتاع بممارسة اليوجا .

(ناريندرا مودي)

نيودلهي

٢٩ مايو ٢٠١٨

Yoga for Harmony & Peace



السيد/ شريباد نايك

وزير الدولة الهندي للأيورفيدا واليوجا والعلاج الطبيعي
والطب اليوناني وسيدها والمعالجة التجانسية (أيوش)
حكومة الهند



كلمة السيد/ شريباد نايك

يُسعدني أن أقدم لكم كتيب "البرتوكول العام لليوجا" (الطبعة الثالثة) بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي لليوجا. لقد قام بإعداد هذا الكتيب لجنة من خبراء اليوجا و رؤساء مجموعة من مؤسسات و معاهد تعليم اليوجا المرموقة في الهند برئاسة د/ إيتش.آر. ناجيندرا رئيس جامعة سوامي فيفاكناندا يوجا أنوساندهانا سامستانا في بانجالور، وقام بمراجعة الكتيب السيد/ أي.في. باسافارادي مدير معهد مورارجي دساي القومي لليوجا. يؤكد الكتيب على أهمية تدريبات اليوجا من أجل التمتع بصحة أفضل.

إن اليوجا هي فلسفة ترمي إلى تحقيق أفضل شكل من أشكال الوعي الذاتي الذي يخلو من الأفكار والمشاعر السلبية. لقد علمنا معلمو اليوجا القدماء فن الحياة المليئة بالتجارب الرائعة والسعادة من خلال استبعاد التعاسة من حياتنا.

إن اليوجا هي ممارسة روحية ونجاحها في علاج والوقاية من الأمراض أمر مؤكد منذ زمن طويل. وقد أثبتت الأبحاث الحديثة فاعلية اليوجا في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والبدنية والتي زادت في العقود القليلة الماضية. وبذلك تظهر اليوجا على أنها إحدى الأدوات غير المكلفة والاقتصادية المستخدمة في العناية بالصحة في الهند وفي خارجها.

وتقوم وزارة أيوش بتنظيم اليوم العالمي لليوجا بنجاح وقد لاقى هذا اليوم إقبالا ودعما عالميا كبيرا. وتعد هذه المبادرة من أفضل المبادرات التي أطلقتها حكومة الهند في ظل القيادة الرشيدة لسعادة رئيس الوزراء السيد/ ناريندرا مودي.

وأود أن أتوجه بالشكر والتهنئة لخبراء اليوجا ورؤساء المؤسسات المرموقة المعنية باليوجا في الهند، الذين أسهموا في إعداد هذا الكتيب. و أتمنى أن يعود هذا الكتيب بالنفع على ممارسي اليوجا.

وختاما، أتمنى خالص النجاح لليوم العالمي لليوجا.

(شريباد نايك)

لجنة خبراء اليوجا

- ١- د/ إيتش.آر. ناجيندرا - رئيس جامعة سوامي فيفاكاناندا يوجا أنوساندهانا سامستانا في بانجالور- رئيس اللجنة
- ٢- السيد/ أنيل كومار جانيريوالا- وكيل أول وزارة- وزارة أيوش
- ٣- السيد/ أ.بي. تيواري - وكيل وزارة- إس.إم. واي.إم. ساميتي- كايفاليادها- لونا فلا
- ٤- السيدة/ هامساجي جايدايفا يوجيندرا - مدير معهد اليوجا- سانتاكروز- ممباي
- ٥- د/ جايديب أريا - مؤسسة باتانجالا يوجا بيت- هاريدوار
- ٦- سري سریدهاران- مؤسسة كريشناشاريا يوجا مانديرام- تشناي
- ٧- سوامي بهارات بهوشان- رئيس مؤسسة موکيشياتان يوجاشرام- ساهارانبور- أوتار براديش
- ٨- سوامي شانت أتماناند - رئيس مؤسسة رامكريشنا- نيودلهي
- ٩- السيد/ جاوراف فيرما - مؤسسة فن الحياة- نيودلهي
- ١٠- سوامي أولاسا - مؤسسة إيشا يوجا- كوامباتور
- ١١- د/راجفي ميهتا - معهد راماماني إينجار التذكاري لليوجا- إينجار يوجاشريا- ممباي
- ١٢- د/ براشانت شيتي- كلية إس.دي.إم- شانتيغان ترست- أوجير
- ١٣- د/ تشاندراسينه جهالا- نائب رئيس جامعة لاکوليش لليوجا- أحمد أباد- جوجارات
- ١٤- سوامي جهارماناندا جي- مؤسسة أدهياتما سادهاانا كيندرا- نيودلهي
- ١٥- السيد/ كاليشاران- مؤسسة ديف سانسكريتي فيشوافيدياايا- شانتيكونج- هاريدوار
- ١٦- السيد/ براديب كومار- مدرسة بيهار لليوجا- ساكيت- نيودلهي
- ١٧- سيستر أشا- جامعة براهما كومار- نيودلهي
- ١٨- أناندا بالايوجي- مدير المركز الدولي لتعليم و أبحاث اليوجا - بوديشري

١٩- راماناند مينا- نائي وكيل وزارة- وزارة أيوش

٢٠- د/ آي.إن. أتشاريا- مدير المجلس المركزي لأبحاث اليوجا و العلاج الطبيعي- نيودلهي

٢١- د/ إيشوار في. باسافارادي- مدير معهد مورارجي دساي القومي لليوجا -نيودلهي ، سكرتير اللجنة



البروتوكول العام لليوجا

مقدمة:

في السابع و العشرين من سبتمبر ٢٠١٤ خلال كلمته أمام الجلسة التاسعة والستين للجمعية العامة للأمم المتحدة حث معالي رئيس وزراء الهند المجتمع الدولي على تبني قرار إعلان اليوم العالمي لليوجا.

قال السيد/ مودي: "اليوجا هي أحد الكنوز التراثية الهندية المعرفية، فهي تجسد الوحدة بين العقل و الجسد، الفكر و العمل، الكفاح و الإنجاز ، اليوجا تسجد التناغم بين الإنسان و الطبيعة. اليوجا بإيجاز هي نهج شامل يهدف إلى تحقيق الصحة و العافية. اليوجا ليس مجرد أداء تمرينات بل هي وسيلة يكتشف من خلالها المرء السبيل نحو تحقيق الوحدة بين نفسه و العالم و الطبيعة. عندما نقوم بتغيير أسلوب حياتنا و نخلق وعيا جديدا بالعالم من حولنا، ستساعدنا اليوجا في التعامل مع التغيرات التي تحدث من حولنا حتى التغير في المناخ...دعونا نعمل سويا نحو إقرار يوم عالمي لليوجا."

في ١١ ديسمبر ٢٠١٤، أيدت ١٧٧ دولة من بين ١٩٣ دولة هم إجمالي الدول الأعضاء في الجمعية العامة للأمم المتحدة قرارا بإعلان يوم الحادي و العشرين من يونيو باعتباره اليوم العالمي لليوجا. و يعد القرار اعترافا من جانب الجمعية العامة للأمم المتحدة بأن اليوجا هي نهج شامل يهدف إلى تحقيق الصحة و العافية، و من ثم يساعد ذلك على نشر معلومات عن فوائد ممارسة اليوجا بما يعود بالصحة و العافية على بني البشر. و تساعد اليوجا على جلب إحساس بالتناغم في كافة مجالات الحياة و الوقاية من الأمراض و جعل الإنسان ينعم بالصحة و العافية و حسن إدارة العديد من المشكلات التي يصادفها المرء في حياته. و يهدف هذا الكتاب إلى تقديم نبذة سريعة عن اليوجا و ممارسات اليوجا التي تساعد الإنسان على أن يتمتع بالصحة سواء على مستوى الفرد أو المجتمع.

اليوم العالمي الأول لليوجا

نظمت وزارة أيوش بحكومة الهند في منطقة راجبات في نيودلهي احتفالية بمناسبة اليوم العالمي الأول لليوجا في الحادي عشر من يونيو ٢٠١٥. وشهدت الفاعلية تحقيق رقمين عالميين تم تسجيلهما في موسوعة جينيس للأرقام القياسية وهما: أكبر جلسة يوجا بمشاركة ٣٥٩٨٥ ممارس، وأكبر عدد من الأشخاص من جنسيات مختلفة شاركوا في جلسة يوجا واحدة، حيث شارك أشخاص من ٨٤ جنسية مختلفة. وتم إقامة مؤتمر دولي لمدة يومين بعنوان "اليوجا من أجل صحة أشمل" وذلك يومي ٢١ و ٢٢ يونيو ٢٠١٥ في فيجيان بهافان في نيودلهي بمشاركة ١٣٠٠ أعضاء وفود من الهند و من الخارج.

Yoga for Harmony & Peace



لقد احتفل الملايين من الناس من مختلف أنحاء العالم باليوم العالمي الأول لليوجا بحماسة منقطعة النظير .

وقد تم تجهيز البرتوكول العام لليوجا بتدريباته بالإضافة إلى أقراص دي.في.دي. عن تدريبات اليوجا لتوزيعها بهدف نشر الوعي العام باليوجا بين الجماهير. كما تم الاحتفال بهذه المناسبة في جميع الدول الأعضاء في الأمم المتحدة فيما عدا دولة اليمن التي تمزقها الحروب. كما احتفل بالمناسبة كذلك كافة السفارات الهندية و البعثات الدبلوماسية الهندية التابعة لوزارة الشؤون الخارجية الهندية بالتعاون مع وزارة أيوش وغيرها من مؤسسات و منظمات تعليم اليوجا المختلفة.



اليوم العالمي الثاني لليوجا

قامت وزارة أيوش بالتعاون مع مؤسسات اليوجا الرائدة والحكومة المركزية وحكومات الولايات وإدارات الدولة وإدارة تشانديجار بتنظيم اليوم العالمي الثاني لليوجا بنجاح يوم ٢١ يونية ٢٠١٦ في كابيتول كومبليكس، تشانديجار. وقد انضم أكثر من ٣٠ ألف شخص إلى سعادة رئيس الوزراء السيد/ ناريندرا مودي في احتفالات اليوم العالمي الثاني لليوجا حيث دعا إلى علاج أمراض مثل مرض السكري من خلال نظام اليوجا الروحي القديم. ولأول مرة خلال اليوم العالمي لليوجا، يشارك ١٥٠ من المعاقين في أداء البروتوكول العام لليوجا أثناء الاحتفال باليوم العالمي لليوجا في كابيتول كومبليكس، تشانديجار. وتم تنظيم مؤتمر دولي على مدى يومين حول "فوائد اليوجا للجسد وما وراءه" يومي ٢١ و ٢٢ يونية ٢٠١٦ في مركز المؤتمرات الرئيسي بنيودلهي.

وقد شاركت ١٩٢ دولة من الدول الأعضاء في الأمم المتحدة في اليوم العالمي الثاني لليوجا.



اليوم العالمي الثالث لليوجا

قامت وزارة أيش بالتعاون مع حكومة ولاية أوتار براديش بتنظيم اليوم العالمي الثالث لليوجا بنجاح يوم ٢١ يونيو ٢٠١٧ في ميدان راماباي أمبيدكار، لاكنو. وقام سعادة رئيس الوزراء الهندي السيد/ ناريندرا مودي بافتتاح الفعالية حيث قام ٥١ ألفاً من المشاركين بأداء البروتوكول العام لليوجا معه. وألقى سعادة رئيس الوزراء كلمة خلال الاحتفالية أكد فيها أن اليوجا أصبحت عنصراً حيوياً في تحقيق الترابط حول العالم حيث باتت جزءاً من أسلوب الحياة اليومية للناس. وأشار إلى أهمية اليوجا في الحفاظ على الصحة وأن ممارستها ليست مكلفة. حضر الاحتفالية حاكم ولاية أوتار براديش السيد/ رام نايك، ورئيس وزراء ولاية أوتار براديش السيد/ يوجي أديتياناث، إلى جانب العديد من الشخصيات البارزة. وتم تنظيم مؤتمر دولي على مدى يومين حول "دور اليوجا في تحسين الصحة" يومي ١٠ و١١ أكتوبر ٢٠١٧ في مركز الهنود المغتربين، تشاناكياپوري، نيودلهي.

وشارك في احتفاليات اليوم العالمي الثالث لليوجا الملايين من البشر في الهند وفي أنحاء العالم المختلفة.



اليوم العالمي الرابع لليوجا

قامت وزارة أيوش بالتعاون مع كبرى مؤسسات تعليم اليوجا و الحكومة المركزية و حكومات الولايات بتنظيم اليوم العالمي الرابع لليوجا يوم ٢١ يونية ٢٠١٨ في معهد أبحاث الغابات في ديهراجون. وشارك في تلك الفاعلية الكبرى أكثر من ٥٠ ألف شخص تقدمهم كل من سعادة رئيس الوزراء الهندي السيد/ ناريندرا مودي و سعادة رئيس وزراء ولاية أوتارخاند. وعقب تلك الاحتفالية الكبرى، قامت وزارة أيوش بحكومة الهند بتنظيم المؤتمر الدولي الرابع لليوجا في أكاديمية جوا كالا في باناجي خلال الفترة من ١٢ إلى ١٣ نوفمبر. وكان موضوع ذلك العام هو "اليوجا من أجل الصحة العامة". شارك في المؤتمر أكثر من ٨٥٠ خبيراً من الخبراء المتخصصين في اليوجا و العلوم المرتبطة بها علاوة على أعضاء وفود خارجية ومُحبي اليوجا من الهند والخارج. وهدف المؤتمر إلى تناول أهمية اليوجا في مجال الصحة العامة، وشجع كذلك على عمليات البحث على نطاق واسع في هذا المجال. وألقى المؤتمر الضوء على توجهات البحث الحديثة في مجال اليوجا.

يهدف هذا الكتيب إلى إعطاء نبذة مختصرة عن اليوجا وتمارين اليوجا وإلقاء الضوء على أهميتها في التمتع بالصحة والعافية بالنسبة للفرد والمجتمع. وبخلاف البرتوكول العام لليوجا الذي يستمر ٤٥ دقيقة، فقد تم السماح لبعض مؤسسات اليوجا الرائدة بتضمين تمارين مؤسسية لليوجا مدتها ١٥ دقيقة، مثل تمارين براناياما ويوجا نيدرا ودهايانا وساتسانج وغيرها، وذلك قبل تمرين سانكالب.

واليوم، ونظراً لأهمية اليوجا في كافة مناحي الحياة، يتطلع المزيد من الطلاب وممارسي اليوجا إلى فهم أعمق للقواعد الفلسفية لليوجا وممارساتها. ويمثل البرتوكول العام لليوجا جهداً متواضعاً لإبراز الأثر الذي يمكن أن تحدثه اليوجا في حياتنا واتجاهاتنا وصحتنا. ويقودنا ذلك إلى التعرف على قلب وروح اليوجا.



Yoga for Harmony & Peace

ما هي اليوجا؟

اليوجا هي في الأساس فرع من فروع المعرفة الروحانية يقوم على علم لا يدركه الكثيرون يُركز على تحقيق التناغم بين العقل و الجسد. ويمكن القول إن اليوجا هي فن و علم في وقت واحد يهدف إلى تحقيق صحة أفضل للإنسان. كلمة "يوجا" مشتقة في الأساس من جذر كلمة باللغة السنسكريتية وهو "يوج" و يعني "ينضم" أو "يندرج" أو "يتحد". و وفقا للنصوص الخاصة باليوجا، فإن ممارسة اليوجا تؤدي إلى تحقيق الوحدة بين الفرد و الكون. أما العلوم الحديثة، فتري أن كل شئ في هذا الكون هو أحد مظاهر جوهر الوجود و الشخص الذي يصل إلى هذه المرحلة من التوحد مع الكون يُطلق عليه "يوجي" وهو الذي يدرك حالة من الحرية تسمى "موكتي" أو "نيرفانا" أو "كيفاليا" أو "موكشا".

كما تشير اليوجا إلى أحد العلوم التي تتألف من مجموعة مختلفة من الطرق التي تُمكن البشر من تحقيق الوحدة بين الجسد والعقل وصولا في النهاية إلى إدراك الذات. كما تهدف ممارسة اليوجا (سادهانا) إلى التغلب على كافة أشكال المعاناة التي تؤدي إلى شعور بالحرية في كل مناحي الحياة من خلال صحة شاملة و شعور بالسعادة و التناغم.

نبذة عن تاريخ اليوجا و تطورها:

ترجع أصول علم اليوجا إلى آلاف السنين حتى قبل أن يتعرف الإنسان على الديانات أو المعتقدات. و طبقا للموروثات الشعبية الخاصة باليوجا، فإن شيفا هو "أدي يوجي" أو مُعلم اليوجا الأول الذي قام - على ضفاف بحيرة كاننيسارروفار في الهيمالايا- بنقل معارفه المتعمقة عن اليوجا إلى طلابه السبعة الذين يُطلق عليه اسم "سابتاريشيس" أو الحكماء السبعة. وقام هؤلاء الحكماء بنقل علم اليوجا إلى كافة أنحاء العالم في آسيا و الشرق الأوسط و شمال أفريقيا و أمريكا الجنوبية. ولاحظ أيضا العلماء في العصر الحديث التبادل الكبير الذي حدث في مجال اليوجا بين الحضارات القديمة في العالم. ولكن وجد أن نظام اليوجا في الهند هو الأشمل على الإطلاق مقارنة بما تم العثور عليه في أماكن أخرى. وقد قام أجاستيا وهو الحكيم الذي ارتحل كثيرا في مختلف أنحاء شبه القارة الهندية بوضع ملامح هذه الثقافة باعتبار اليوجا أسلوب حياة.

وينظر إلى اليوجا باعتبارها "نتاج ثقافة خالدة" من ثمار حضارة ساراسواتي في وادي الإندوس ويرجع تاريخها إلى ٢٧٠٠ عام قبل الميلاد، و أثبتت وجودها باعتبارها من الأمور التي تساهم في الارتقاء بالنواحي البدنية و الروحانية للإنسان. وتم العثور على عدد من الأختام و الحفريات من حضارة ساراسواتي في وادي الإندوس تحمل شعارات و زخارف و صور لأفراد يمارسون اليوجا الأمر الذي يؤكد على وجود اليوجا في الهند القديمة. كما نجد أن الأختام و تماثيل الإلهة الأم ترجح ممارسة تانترا يوجا. و تتواجد اليوجا كذلك في الموروثات الفلكلورية و الفيديا و الأوبانشيد و التعاليم البوذية و اليانية (دارشاناس) و ملاحم ماهابهاراتا من بينها بهاجاوادجيتا و الرامايانا و تعاليم شيفا و فايشنافاس و تانتريك. و على الرغم من أن ممارسة اليوجا ترجع إلى ما قبل العصر الفيدي، ولكن يرجع الفضل للحكيم العظيم ماهاريشي باتانجالي-

Yoga for Harmony & Peace

الذي يُعرف باسم "أبو اليوجا الحديثة"- في تقنين و وضع نظام خاص لليوجا في تلك الفترة عُرف باسم "يوجا سوترا".

وبعد باتانجالي ، ساهم العديد من الحكماء و مُعلمي اليوجا الكبار في تطوير و الحفاظ على اليوجا من خلال العديد من التدريبات و المعلومات الموثقة. لقد انتشرت اليوجا في كافة أنحاء العالم على يد مجموعة من كبار مُعلمي اليوجا منذ قديم الأزل و حتى العصر الحالي. أصبح لدى الجميع قناعة اليوم بأن تدريبات اليوجا تساعد على الوقاية من الأمراض و تجعل الإنسان ينعم بصحة أفضل. و قد استفاد من ممارسة اليوجا الملايين و الملايين من الأشخاص في كافة أنحاء العالم، حتى أن ممارسة اليوجا أصبح تنمو بصورة كبيرة مع مرور الأيام.

أساسيات اليوجا

تعمل اليوجا في جسد الإنسان على مستوى الجسد و العقل و المشاعر و الطاقة. وقد أدى هذا الأمر إلى ظهور أربعة تصنيفات رئيسية لليوجا وهي: كارما يوجا التي تعمل على الارتقاء بالنواحي البدنية، و جانا يوجا التي تعمل على الالتقاء بالجانب الذهني و العقلي و بهاكتي يوجا و التي تعمل على الارتقاء بجانب المشاعر، و كاريا يوجا و التي تعمل في الأساس على الجوانب المتعلقة بالطاقة. و كل تدريب من تدريبات اليوجا التي يمارسها المرء يأتي في إطار مجموعة من هذه المجموعات الأربعة.

وكل مجموعة من هذه المجموعات الأربعة لها التدريبات و الممارسات المميزة و المتفردة الخاصة بها. ولا يستطيع سوى مُعلم اليوجا فقط أن يُرشد المتدرب إلى أفضل تركيبة من التدريبات من بين تلك المجموعات الأربع التي يمكن ممارستها سويًا حسب متطلبات كل حالة. " أكدت كافة التعليقات القديمة التي كتبت على أن ممارسة اليوجا يجب أن تتم على يد مدرب أو مُعلم يوجا متخصص."

مدارس اليوجا التقليدية

هناك العديد من الفلسفات و الممارسات المتعلقة باليوجا الأمر الذي أدى إلى ظهور العديد من مدارس اليوجا التقليدية المختلفة من بينها: جانا يوجا و بهاكتي يوجا و كارما يوجا و باتانجالا يوجا و هاتا يوجا وكونداليني يوجا ودهايانا يوجا و مانترا يوجا و لايا يوجا و جاين يوجا و بودها يوجا وغيرها من المدارس الأخرى. ولكل مدرسة من هذه المدارس لها منهجها و تدريباتها الخاصة بها التي تؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف الأسمى من ممارسة اليوجا.

تدريبات اليوجا من أجل التمتع بالصحة و العافية

من بين أشهر أوضاع اليوجا التي يتم التدريب عليها ما يلي: ياما و نياما و أسانا و براناياما و براتياهارا و دهارانا و دهايانا و سمادهي و بادندهاس و مودراس و شات-كارماز و يوكتاهارا و مانترا جابا و يوكتا كارما.

تعتبر أوضاع ياما و نياما من الأوضاع الأولية التحضيرية للقيام بتدريبات اليوجا. و تضمن الأوضاع التي تحقق الاستقرار و التوازن بين الجسد و العقل (وهي كوريات-تاد-أسانام-سثايرام) إتباع مجموعة

متنوعة من الأنماط الجسدية و النفسية بصورة تعطي المرء القدرة على القيام بوضعية جسد معينة لفترة معقولة من الوقت.

و تعمل أوضاع براناياما على الارتقاء بوعي المرء بقدرته على التنفس من خلال إتباع مجموعة من القواعد و الإرشادات الخاصة بالتنفس التي تعد أساسية لحياة المرء. و تساعد كذلك على الارتقاء بوعي المرء بحالته الذهنية و تساعد على التحكم بصورة أكبر في عقل المرء. و في المراحل الأولى من اليوجا، يتمكن المرء من الوصول إلى هذا المستوى من خلال تنظيم حركة دخول وخروج النفس من خلال فتحتي الأنف و الفم و غير من الفتحات الأخرى في جسم الإنسان و كذلك مسارات الهواء المختلفة في جسد الإنسان. و بعد مرور بعض الوقت يستطيع الإنسان على تغيير نمط النفس و كذلك التحكم في حركة النفس و تنظيم مرور الإنسان في جسده و كذلك متابعة حركة الشهيق و من ثم التعرف على الحيز الذي امتلأ في جسد الإنسان بالهواء (بوراكا) و الحيز الذي لم يتشبع بالهواء بعد في الجسد (كومبهاكا) و كيفية العمل على تنظيم حركة الهواء و التخلص منه في أجزاء الجسد و ذلك خلال عملية إخراج الزفير (بارافاسا).

وتشير براتياهارا إلى تخلص وعي الإنسان من الإحساس بأعضاء جسده و ارتباطه بالمؤثرات الخارجية. أما بالنسبة لتدريبات دهاراما فتشير إلى الحالة العامة للتركيز داخل الجسد و العقل و التي يفهمها الكثير على أنها حالة التركيز. أما دهيانا فهي حالة التركيز و التي يتم خلالها على التركيز على داخل الجسد و العقل، أما سمادهي فهي حالة التكامل.

وتعتبر باندھاس و مودراس مجموعة من التدريبات المرتبطة بالراناباما، و ينظر إليهم باعتبارهم من تدريبات اليوجا المتقدمة التي تتطلب القيام بمجموعة من الأوضاع الجسدية الخاصة مع التحكم في نفس الوقت في التنفس. و يسهل ذلك الأمر عملية التحكم في العقل و يمهّد الطريق من أجل الوصول إلى مراتب أعلى في ممارسة اليوجا. و لكن، يجب الإشارة إلى أن ممارسة دهيانا التي تنقل المرء إلى مرحلة إدراك الذات و تؤدي إلى الوصول إلى مرحلة أخرى كلية هي جوهر ما يعرف باسم يوجا سادھانا.

أما شات-كارماز فهي إجراءات يقوم بها الفرد من أجل التخلص من السموم في داخل جسده و التي تبدو عادية في طبيعتها و تساعد على التخلص من أشكال السموم المتراكمة في الجسد. أما يوكتاھارا فهي مجموعة من الإرشادات التي تؤكد على أهمية تناول الطعام المناسب و العادات الغذائية الصحية من أجل أن يتمتع الإنسان بصحة أفضل.

مانترا جابا: هي تمرين للتأمل يتم خلاله ترديد عبارة معينة. وهذا التمرين له تأثير إيجابي على العقل حيث يساعدنا في التغلب بالتدريج على التوتر.

يوكتا-كارما: تمرين يعزز القيام بالممارسات والأفعال الصحيحة من أجل حياة أفضل.

Yoga for Harmony & Peace

إرشادات عامة لممارسة اليوجا

يجب على ممارسي اليوجا إتباع مجموعة من الإرشادات الأساسية عند أداء تمارين اليوجا و من بينها ما يلي:

يجب إتباع الإرشادات التالية **قبل البدء في التمرين** :

- كلمة "سوسا" تعني النظافة- و الجدير بالذكر أن النظافة من المتطلبات الهامة للغاية لممارسة اليوجا، و هي تتضمن الحرص على نظافة الجو العام المحيط بالمرء بالإضافة إلى الصفاء الداخلي للجسد و العقل.
- يجب أن يتم ممارسة اليوجا في جو يتسم بالهدوء و الصفاء على أن يكون الذهن و الجسد في حالة استرخاء.
- يجب أن يتم ممارسة اليوجا على معدة خالية من الطعام أو بعد تناول وجبة خفيفة. تناول قدر قليل من العسل في ماء فاتر إذا شعرت بالضعف
- يجب أن يكون المرء قد تخلص من أي فضلات الطعام و السوائل في المثانة أو الأمعاء الغليظة ليشعر براحة أثناء التدريب.
- يجب استخدام مرتبة خاصة (سجادة يوجا) دوري أو بطانية مطبقة أثناء أداء التدريبات.
- يُفضل ارتداء ملابس قطنية خفيفة و مريحة لسهولة حركة الجسم.
- لا يجب أن يتم ممارسة اليوجا عند شعور المرء بالإجهاد أو المرض أو بصورة تنطوي على استعجال أو في حالات معاناة المرء من الضغط الشديد.
- في حالة شكوى المرء من مرض مزمن أو ألم أو مشكلات في القلب، يُنصح باستشارة الطبيب أو مُعالج باليوجا قبل أداء تمرينات اليوجا

- يجب استشارة خبراء في اليوجا قبل القيام بأداء التدريبات خلال فترات الحمل أو فترة الحيض عند النساء.

يُرجى إتباع الإرشادات التالية خلال أداء التدريبات:

- يجب أن تبدأ جلسات التدريب بتريد مجموعة من الأدعية أو الابتهالات لأن ذلك يساهم في خلق جو عام يساعد على الصفاء الذهني.
- يجب أن يتم أداء تدريبات اليوجا ببطء وارتياح مع متابعة حركات الجسد و عملية التنفس.
- لا تكتم أنفاسك ما لم يتم ذكر ذلك بوضوح خلال التمرين ما لم يتم إرشادك للقيام بخلاف ذلك.
- لا تتنفس سوى من خلال فتحتي الأنف ما لم يتم إرشادك للقيام بخلاف ذلك.
- لا تقبض عضلات جسمك أو تسترخي عضلاتك في أي وقت أثناء التدريب دون إرشاد.
- قم بأداء التمرينات وفقا لقدرات الشخصية.
- يتطلب الحصول على نتائج ممارسة اليوجا لبعض من الوقت و بالتالي فإن الاستمرار و المثابرة في أداء التدريبات بانتظام من الأمور الهامة للغاية.
- هناك بعض المحاذير و الملاحظات الخاصة بكل تدريب من تدريبات اليوجا و التي يجب أن يتم وضعها في الاعتبار عن القيام بأداء التدريبات.
- يجب إنهاء جلسة التدريب بتأمل/ سكونة/ حالة من الهدوء العميق أو ما يُعرف باسم "شانتى باثا"

يُرجى إتباع الإرشادات التالية بعد أداء التدريبات:

- لا يجب تناول الطعام أو أخذ حمام سوى بعد مرور ما بين ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة من نهاية التدريب

- لا يجب تناول الطعام سوى بعد مرور ما بين ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة من نهاية التدريب

الطعام المناسب

يمكن القول إن إتباع إرشادات غذائية سليمة يمكن أن تضمن أن يكون الجسد و العقل في حالة استعداد لأداء التدريبات و التمارين. ومن الأمور الموصى بها إتباع حمية غذائية نباتية ، و بالنسبة للشخص البالغ من العمر أكثر من ٣٠ عاما أن يتناول وجبتين غذائيتين يوميا فيما عدا في الحالات المرضية أو في حالة القيام بنشاط بدني عالي للغاية أو عمل شاق.

كيف يمكن أن تساعد اليوجا:

إن اليوجا هي طريق لبلوغ الحرية من كافة معوقات الحياة. وقد كشفت الأبحاث الطبية التي تم إجراؤها خلال السنوات الأخيرة العديد من الفوائد البدنية و العقلية التي تقدمها اليوجا للإنسان و ذلك من خلال إتباع الإرشادات بناء على الخبرات المتراكمة لدى الملايين من الممارسين. و تبرز بعض الأبحاث بعض النقاط التالية:

- اليوجا مفيدة للياقة البدنية و الأداء العضلي و صحة القلب.
- تفيد اليوجا في التحكم في مرض السكر و مشكلات النفس و ضغط الدم المرتفع و المنخفض و العديد من المشكلات الصحية الناجمة عن إتباع عادات سيئة بسبب أسلوب الحياة.
- تساعد اليوجا على الحد من الاكتئاب و التعب و القلق و الضغط العصبي.
- تساعد اليوجا على تنظيم أعراض انقطاع الطمس عند النساء.
- اليوجا في جوهرها هي عبارة عن عملية تهدف إلى جعل الجسد و العقل قادرين على التناغم بدون أي معوقات من أجل حياة ينعم خلالها المرء بالصحة و العافية.

Yoga for Harmony & Peace

١ - ترديد كلمات تجلب الصفاء الروحاني

تبدأ تمرينات اليوجا بتلاوة بعض الكلمات تساعد على الصفاء الروحاني من أجل تعظيم الاستفادة من التدريبات و التمرينات.

أدعو الله:



أن يوفقكم في التحرك كجسد واحد متناغم

والتحدث كصوت واحد

و أن ينعم عليكم بالهدوء و الصفاء الذهني

وأخيرا أن يتجلى فيما تقومون به من أفعال

٢ - وضع تشالانا كريات أو تدريبات بسط عضلات الجسم

يساعد وضع تشالانا كريات أو تدريبات بسط عضلات الجسم على زيادة حركة الدورة الدموية الصغرى في الجسم. و يمكن أداء هذه التدريبات في وضعيتي الوقوف أو الجلوس.



١ - تدريبات الرقبة

شيتي: ساماسشيتري (وضع الاستعداد)

الأسلوب :

المرحلة الأولى: تحريك الرقبة للأمام و الخلف



• قف في وضعية استعداد

• باعد بين قدميك بمسافة مناسبة

• هذا هو ووضع الاستعداد أو ساماسشيتري

• ضع يديك حول خصرك

- قم بالزفير وأنت تنثني رقبتك للأمام ببطء وحاول أن تجعل ذقنك تلمس صدرك
- خذ نفسا و أنت تحرك رقبتك للخلف لأقصى درجة ممكنة بالنسبة لك
- هذه هي جولة واحدة من التمرين (كرر نفس التمرين مرتين)

المرحلة الثانية: لف الرقبة يمينا و يسارا

- أخرج الزفير ولف رقبتك ببطء جهة اليمين ، وحاول أن تجعل أذنك تقترب قدر الإمكان من كتفك دون أن ترفع الكتف



- خذ نفسا بينما تعود بالرأس إلى الوضعية الطبيعية
- أخرج الزفير ولف رقبتك ببطء جهة اليسار
- خذ نفسا و أنت تُعيد رأسك إلى الوضعية الطبيعية

- هذه هي جولة واحدة من التمرين (كرر نفس التمرين مرتين)

المرحلة الثالثة: ثني الرقبة يمينا و يسارا



- اثني رقبتك ببطء جهة اليمين
- أخرج الزفير و حرك رأسك حتى تكون الذقن في وضعية استقامة مع الكتف
- خذ نفسا و أنت تُعيد رأسك إلى الوضعية الطبيعية

Yoga for Harmony & Peace

- اثني رقبتك ببطء جهة اليسار
- خذ نفسا و أنت تُعيد رأسك إلى الوضعية الطبيعية
- هذه هي جولة واحدة من التمرين (كرر نفس التمرين مرتين)

المرحلة الرابعة: لف الرقبة في حركة دائرية



- أخرج الزفير، و حرك رقبتك للأمام وحاول أن تجعل ذقنك تلمس صدرك
- خذ نفسا؛ حرك رأسك ببطء في حركة دائرية في اتجاه عقارب الساعة، أخرج هواء الزفير بينما تقوم بإعادة خفض رأسك.
- قم بحركة دائرية كاملة.
- ثم حرك رأسك في اتجاه عكس عقارب الساعة.
- خذ نفسا؛ حرك رأسك في الاتجاه العكسي وأخرج هواء الزفير، أخفض رأسك.
- تشكل هذه الحركات مجموعة واحدة: كرر مجموعة الحركات هذه مرتين.

ملاحظات

- حرك رأسك لأقصى مدى ممكن دون أن ترهق عنقك.
- حافظ على الكتفين في وضع الاسترخاء والثبات.
- استشعر تمدد المنطقة حول الرقبة وارتخاء مفاصل وعضلات الرقبة.
- يمكن أداء هذا التمرين أثناء الجلوس على المقعد.
- يمكن للأشخاص الذين يعانون من آلام في الرقبة أداء هذا التمرين برفق وخاصة عند انحناء الرأس إلى الخلف حتى تكون الرقبة في وضعية مريحة.
- ينبغي لكبار السن والأشخاص الذين يعانون من التهاب الفقرات العنقية أو ضغط الدم المرتفع تجنب أداء هذه التمرين.

٢- حركة الكتفين

المرحلة الأولى: تدريبات الإطالة للكتفين

ضم الساقين و افرد جسمك و ضع الذراعين باستقامة بجانب الجسد

خذ نفسا ثم ارفع الذراعين لأعلى بالقرب من الرأس على أن يكون وجه الكتفين للخارج

أخرج نفسا، و أنت تنزل الذراعين للوضعية الأساسية

لا يجب أن يلمس الذراعان الرأس وهما مرفوعتين لأعلى ولا يجب كذلك أن يلمسا جانب الجسد عند تنزيلهما للأسفل

يجب أن يكون الكفان مفرودين و الأصابع مضمومة

المرحلة الثانية:

تحريك الكتفين في حركة دائرية

قف في وضعية مستقيمة

ارفع الذراعين ثم اضغط بأصابع يديك اليمنى على كتفك الأيمن

و اضغط بأصابع يديك اليسرى على كتفك الأيسر

حرك الكوعين في حركة دائرية كاملة

حاول أن يلمس الكوع مقدمة الصدر أثناء الدوران للأمام

وأن يلمس الأذن عند الحركة لأعلى

شد الذراعين أثناء الدوران للخلف بالكوعين

ألمس جانبي الجذع أثناء الحركة بالكوعين لأسفل

كرر نفس الحركات باتجاه عكس عقارب الساعة

كرر التمرين خمس مرات

فوائد التمرين:

يساعد هذا التمرين على الحفاظ على سلامة عظام و عضلات وأعصاب منطقة الكتفين
وهذا التمرين مفيد لعلاج التهاب فقرات الرقبة وتيبس الكتفين

٣- حركة الجذع

لف الجذع (كاتيشاكتي فيكاساك)

وضعية ساما (وضعية الانتباه)

الأسلوب



- باعد بين الساقين بحيث تكون المسافة بينهما ٢-٣ أقدام.
- أرفع كلا الذراعين إلى مستوى الصدر بحيث يكون الكفان متقابلين وحافظ عليهما في وضع أفقي.
- أخرج الزفير قم بلف الجسم إلى الجانب الأيسر بحيث يلمس كف اليد اليمنى الكتف الأيسر، عد إلى الوضع الأول مع أخذ نفس.
- أخرج الزفير قم بلف الجسم إلى الجانب الأيمن بحيث يلمس كف اليد اليسرى الكتف الأيمن، عد إلى الوضع الأول مع أخذ نفس.
- تشكل هذه الحركات مجموعة واحدة: كرر مجموعة الحركات هذه مرتين أخريين.
- استرخي أثناء أداء هذا التمرين.

ملاحظات

- قم بأداء هذا التمرين ببطء مع التنفس.
- ينبغي لمرضى القلب أداء هذا التمرين بحذر.
- تجنب هذا التمرين إن كنت تعاني من آلام مبرحة في الظهر، أو مشكلات في العمود الفقري، وكذلك بعد جراحات البطن وخلال فترة الحيض.

٣- حركة الركبتين

وضعية ساما (وضعية الانتباه)

الأسلوب



- استنشق الهواء، أرفع ذراعيك إلى مستوى الكتفين بحيث يكون الكفان مواجهين للأرض.
- أخرج الزفير، اثني الركبتين وحرك جسمك ليكون في وضع الجلوس.
- في الوضعية النهائية، ينبغي أن يكون كل من الذراعين والفخذين موازيين للأرض.
- خذ نفسا وأعد الجسم إلى وضع الاستقامة.
- أخرج الزفير أثناء خفض اليدين.
- كرر التمرين مرتين أخريين.

ملاحظات

- يقوى التمرين مفاصل الركبتين والوركين.
- تجنب هذا التمرين في حالات التهاب المفاصل الحادة.

٣- وضعيات اليوجا (يوجا أسانا)

أ) وضعيات الوقوف

وضعية تادا (وضعية النخلة)

كلمة "تادا" تعني النخلة أو الجبل. يتعلم المرء من هذا التمرين الوصول إلى الاستقرار والثبات ويعد هذا التمرين أساس جميع التمارين التي تؤدي في وضع الوقوف.



الأسلوب

- الوقوف مع الحفاظ على مسافة ٢ بوصة بين القدمين.
- تشبيك الأصابع مع تحريك الرسغ جهة الخارج. الآن، استنشق الهواء وأرفع ذراعيك إلى أعلى في خط مستقيم مع الكتفين.

البرتوكول العام لليوجا

- أرفع الكعبين عن الأرض وحافظ على توازنك واقفاً على أصابع القدمين. استمر في هذه الوضعية لمدة من ١٠-١٥ ثانية.
- أخرج الزفير، وأخفض الكعبين إلى وضعهما الطبيعي.
- فك تشابك الأصابع وأخفض ذراعيك بمحاذاة الجذع وعد مرة أخرى إلى وضعية الوقوف.

فوائد التمرين

- يعمل هذا التمرين على تحقيق ثبات الجسم ويساعد في إزالة احتقان أعصاب العمود الفقري ويصحح مشكلات وضعية الجسم.
- يساعد على زيادة الطول حتى سن معين.

تحذيرات

- تجنب رفع أصابع القدمين إذا كنت تعاني من مشكلات حادة في القلب أو دوالي الأوردة أو الدوار.



وضعية فركسا (وضعية الشجرة)

كلمة "فركسا" تعني "شجرة". الوضعية النهائية لهذا التمرين تشبه شكل الشجرة ومن ثم فقد أطلق عليها هذا الاسم.

الأسلوب

- الوقوف مع الحفاظ على مسافة ٢ بوصة بين القدمين.
- ركز على نقطة أمامك.
- أخرج الزفير مع ثني الساق اليمنى ووضع القدم على الجانب الداخلي من الفخذ الأيسر. يجب أن يكون الكعب ملاصقاً للعجان.
- أخرج الزفير وأرفع الذراعين إلى أعلى وضم الكفين معاً.
- استمر في هذه الوضعية لمدة من ١٠ إلى ٣٠ ثانية وتنفس بشكل طبيعي.
- أخرج الزفير وأخفض الذراعين والقدم اليمنى.
- استرخي وكرر التمرين عن طريق ثني الساق اليسرى.

فوائد التمرين

- تحسين التوافق العضلي-العصبي والاتزان والتحمل والانتباه.
- تقوية عضلات الساق وتنشيط الأربطة أيضاً.

تحذيرات

- تجنب هذا التمرين إذا كنت تعاني من التهاب المفاصل أو الدوار أو السمنة.

وضعية بادا-هاستا (وضعية ملامسة اليدين للقدمين)

كلمة "بادا" تعني القدمين، وكلمة هاستا تعني اليدين. ومن ثم، فإن وضعية بادا هاستا تعني مد الكفين إلى أسفل نحو القدمين. ويطلق أيضاً على هذه الوضعية اسم "وضعية أوتانا".

الأسلوب



- قف في وضع مستقيم مع الحفاظ على مسافة ٢ بوصة بين القدمين.
- خذ نفساً ببطء وأرفع الذراعين إلى أعلى.
- مد جسمك إلى أعلى من منطقة الوسط.
- أخرج الزفير وانحنى للأمام حتى يصبح الجذع موازياً للأرض.
- أخرج الزفير وانحنى للأمام حتى يستقر كامل الكف على الأرض.
- حافظ على هذه الوضعية الأخيرة لمدة من ١٠-٣٠ ثانية.
- الأشخاص الذين لا يتمتعون بمرونة الظهر عليهم الانحناء على قدر استطاعتهم.



- الآن، خذ نفساً وانتصب ببطء إلى الوضع الرأسي ومد ذراعيك فوق الرأس.
- أخرج الزفير وعد ببطء إلى وضع البداية بترتيب عكسي للحركات.
- استرخ أثناء أداء هذا التمرين.

فوائد التمرين

- يساعد هذا التمرين في تحسين مرونة العمود الفقري وعملية الهضم ويقي من الإمساك ومشكلات الحيض.

تحذيرات

- يرجى تجنب هذا التمرين إن كنت تعاني من مشكلات في القلب أو الظهر، أو التهابات في البطن، أو الفتق أو القرحة أو قصر النظر الحاد أو الدوار وكذلك أثناء الحمل.
- يجب أيضاً على الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في العمود الفقري تجنب أداء هذا التمرين.

وضعية أردها كاكرا (وضعية نصف العجلة)

كلمة "أردها" تعنى نصف وكلمة "كاكرا" تعنى عجلة. في هذه الوضعية، يتخذ الجسم شكل نصف العجلة، ومن ثم تسمى وضعية "نصف العجلة".

الأسلوب

- ضع اليدين على منطقة الوسط لإسناد الظهر بحيث تشير الأصابع إلى الأمام أو إلى أسفل.
- أمل رأسك إلى الخلف وقم بتمديد عضلات الرقبة. انحنى إلى الخلف مع الشهيق عند المنطقة القطنية؛ ثم أخرج هواء الزفير واسترخي.
- احتفظ بهذه الوضعية من ١٠-٣٠ ثانية مع التنفس العادي.
- خذ نفسا وانتصب ببطء.

فوائد التمرين

- يساعد هذا التمرين على مرونة العمود الفقري ويقوي أعصاب العمود الفقري.
- يقوي عضلات الرقبة ويحسن القدرة على التنفس.
- يساعد في علاج التهاب الفقرات العنقية.

تحذيرات

- تجنب هذه الوضعية إذا كنت تعاني من الدوار أو تميل إلى الشعور بالدوخة.
- على مرضى الضغط المرتفع الانحناء بحذر عند أداء هذا التمرين.

وضعية تريكونا (وضعية المثلث)



كلمة "تريكونا" تعني مثلث، حيث يعني المقطع "تري" ثلاثة و"كونا" تعني زاوية. يشبه هذا التمرين مثلث ذو ثلاثة أضلاع يتشكل من الجذع والأطراف ومن ثم فقد أطلق عليه هذا الاسم.

الأسلوب



- قف مع الحفاظ على مسافة مريحة بين القدمين.
- أرفع كلا ذراعيك ببطء على الجانبين حتى تكونا في وضع أفقي.
- أخرج الزفير وانحني ببطء جهة اليمين وضع اليد اليمنى خلف القدم اليمنى.
- حافظ على الذراع الأيسر في وضع مستقيم بمحاذاة الذراع الأيسر.
- أدر اليد اليسرى إلى الأمام.
- أدر رأسك وثبت نظرك على طرف الأصبع الوسطى لليد اليسرى.
- حافظ على هذه الوضعية لمدة ١٠-٣٠ ثانية مع التنفس بشكل طبيعي.
- انتصب بينما تقوم بأخذ نفس الهواء.
- كرر هذه الخطوات للجانب الأيسر.

فوائد التمرين

- يقي من تسطح القدم.
- يقوي عضلات رولة الساق والفخذ والوسط.
- يساعد على مرونة العمود الفقري ويحسن قدرة الرئتين.

تحذيرات

- تجنب هذه الوضعية إن كنت تعاني من الانزلاق الغضروفي أو آلام عرق النسا وبعد العمليات الجراحية في البطن.
- عند أداء هذا التمرين لا تتماذى في درجة تمديد الجسم على الجانبين.

- إن لم يستطع الشخص لمس قدميه، يمكن له استبدال ذلك بلمس الركبتين.

ب- وضعيات الجلوس

وضعية بهادرا (وضعية الثبات/الاستبشار)

كلمة "بهادرا" تعني ثابت أو مبشر بالخير.

وضعية الجلوس طويلاً (وضعية فيسراما)

الأسلوب



- اجلس منتصب الظهر مع مد الرجلين إلى الأمام.
- ضع اليدين بجانب الفخذين. يطلق على هذه الوضعية اسم "داندا".
- الآن، ضم أخمص القدمين معاً.
- أخرج الزفير وشبك يديك معاً فوق أصابع القدمين. حرك الكعبين نحو منطقة العجان على قدر إمكانك.



- إن لم يكن الفخذان متلامسين أو لم يكونا قريبين من الأرض، ضع وسادة ناعمة تحت الركبتين كسند. وهذه هي الوضعية النهائية.

- استمر في هذه الوضعية لبعض الوقت.

فوائد التمرين

- يساعد على ثبات الجسم والعقل.
- يحافظ على صحة مفاصل الركبتين والفخذين.
- يساعد على تخفيف آلام الركبتين.
- يؤثر إيجابياً على الأعضاء الداخلية للبطن ويساعد على التخلص من آلام البطن.
- مفيد للنساء حيث أنه يخفف الآلام التي تشعر بها المرأة غالباً خلال فترة الحيض.

تحذيرات

تجنب هذا التمرين إن كنت تعاني من التهاب المفاصل أو آلام عرق النسا.

وضعية فاجر أسانا (وضعية الصاعقة)

يمكن اعتبار هذا الوضع من الأوضاع التأملية. و من ثم، فإذا قام الفرد بممارسته من أجل التأمل فإن عليه أن يغمض عينيه أثناء أداء التدريب في المرحلة النهائية.



اثني رجليك و اجلس على كعبي القدمين

ابقي الفخذين قريبين و المسهما بالأصبع الأكبر من القدم

ضع اليدين على الركبتين

مع الإبقاء على الرأس و الظهر في وضعية استقامة

هذا هو وضع فاجر أسانا

فوائد التمرين:

يساعد التمرين في تقوية عضلات الأرداف و الفخذين.

التمرين مفيد لعملية الهضم

يساعد التمرين على دعم العمود الفقري و جعله في وضعية استقامة

تحذيرات

الأشخاص الذين يعانون من الشحوب عليهم تجنب هذا التمرين.

ويجب ألا يمارس التمرين أيضا الأشخاص الذين يعانون من ألآم في الركبة أو إصابة في الكاحل



وضعية أردها أوسترا (وضعية نصف الجمل)

وضعية الجلوس طويلاً (فيسراما)

كلمة "أوسترا" تعني جمل. الوضع النهائي لهذه النسخة من التمرين يشبه سنام الجمل. في هذه النسخة، يتم أداء المرحلة الأولى (نصف) من هذه الوضعية.

الأسلوب

- اجلس في وضعية فيسراما.

البرتوكول العام لليوجا

- انتقل إلى وضعية داندا.
- قم بثني الساقين وأجلس على الكعبين.
- ضم الفخذين وحافظ على إبهامي القدم متلامسين.
- ضع اليدين على الركبتين.
- يجب أن تكون الرأس والظهر في وضع مستقيم.
- هذه هي وضعية "فجرا".
- قف على الركبتين.
- ضع يديك على وسطك بحيث تشير الأصابع تجاه الأسفل.
- حافظ على الكوعين والكتفين متوازيين.
- أحنى الرأس للخلف ومدد عضلات الرقبة؛ خذ نفسا وقم بثني الجذع إلى الخلف بقدر الإمكان. استرخي مع إخراج الزفير.
- حافظ على الفخذين في وضع عمودي مع الأرض.
- استمر في هذا الوضع لمدة ١٠-٣٠ ثانية مع التنفس بشكل طبيعي.
- عد إلى وضعك الأول مع الشهيق وأجلس في وضعية "فجرا".
- استرخي في وضعية فيسراما.

ملاحظات

- إن كنت تستطيع الوصول بيديك إلى الكعبين، يمكنك أن تضع يديك عليهما مع الانحناء للخلف. يطلق على هذا الوضع اسم "أوسترا".

فوائد التمرين

- يخفف الإمساك وآلام الظهر.
- يحسن الدورة الدموية ووصول الدم إلى الرأس ومنطقة فم المعدة.

تحذيرات

- تجنب هذا التمرين إن كنت تعاني من فتق أو جروح في منطقة البطن أو التهاب المفاصل أو الدوار، كما يجب تجنب هذا التمرين في حالات الحمل.

وضعية أوشترا أسانا (وضعية الجمل)

كلمة أوشترا تعني الجمل. و يشبه الوضع النهائي للجسد في هذا التمرين شكل جلسة الجمل و من هنا جاء الاسم.

الأسلوب:



ضع ركبتيك على الأرض

باعد بين فخذيك و ابقى كفي القدم مضمومتين بينما أصابع القدم موجهة للخلف على الأرض

خذ نفسا و أنت تثني جذعك للخلف

ضع كف يدك اليمنى على باطن قدمك اليمنى

وضع كف يدك اليسرى على باطن قدمك اليسرى

احذر ثني الرقبة للخلف بقوة

يفضل القيام بهذا التمرين بعد ممارسة تمرين سارفاجاسانا حيث أنه وضعية معاكسة له مما يعزز من فوائد تمرين سارفاجاسانا

فوائد التمرين

- التمرين مفيد للغاية لعيوب الإبصار
- ومفيد كذلك للتخلص من آلام الرقبة و الظهر
- يساعد التمرين على تقليل الدهون في منطقة البطن و الأرداف
- يساعد التمرين على التخلص من مشكلات الهضم

تحذيرات

- يُحظر القيام بهذا التمرين لمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم و أمراض القلب و الفتاق

وضعية ساسانكا (وضعية الأرنب)

البرتوكول العام لليوجا

كلمة ساسانكا تعني أرنب.

وضعية "فجرا"

الأسلوب



- اجلس في وضعية "فجرا"
- باعد بين الركبتين مع مراعاة الإبقاء على إبهامي القدم متلامسين.
- ضع اليدين بين الركبتين.
- أخرج الزفير وقم بمد اليدين ببطء لأقصى درجة ممكنة.
- انحنى للأمام وضع ذقنك على الأرض.
- حافظ على ذراعيك متوازيين.
- أنظر إلى الأمام واستمر في هذه الوضعية.
- خذ نفسا واعتدل في جلستك.
- أخرج الزفير وعد مرة أخرى إلى وضعية "فجرا".
- مدد ساقيك وعد إلى وضعية فيسراما.

فوائد التمرين

- يساعد على تخفيف التوتر والغضب وغيرها من المشاعر السلبية.
- يحسن أداء الجهاز التناسلي ويخفف الإمساك ويحسن الهضم ويخفف آلام الظهر.

تحذيرات

- تجنب هذه الوضعية إن كنت تعاني من آلام حادة في الظهر.
- ينبغي على المرضى الذين يعانون من هشاشة عظام الركبتين الحذر عند أداء هذا التمرين أو تجنب وضعية "فجرا".

Yoga for Harmony & Peace

وضعية أوتان ماندوك أسانا

كلمة أوتانا تعني الضفدع، حيث أن الوضع النهائي لتمرين أوتان ماندوك أسانا يشبه جلسة الضفدع في وضعية مستقيمة، و من هنا جاءت تسمية الوضع بهذا الاسم. وفي وضعية أوتان ماندوك أسانا، يحمل الكوعان الرأس.

الأسلوب



اجلس في وضع فاجر أسانا

باعد بين ركبتيك من الأمام وقرب أصابع القدمين من الخلف

خذ نفسا و أنت ترفع ذراعيك لأعلى

ضع الذراعين خلف رأسك في وضعية مقصية

بحيث يكون كف كل يد على الجزء الأعلى من الكتف المعاكس

حافظ على استقامة الظهر و الرقبة

فوائد التمرين

- يساعد هذا التمرين على التخلص من آلام الظهر و آلام العمود الفقري
- كما يساعد على تحسين حركة الحجاب الحاجز و كفاءة الرئتين

تحذيرات

- يجب على من يعانون من آلام حادة في مفصل الركبة تجنب أداء هذا التمرين

وضعية فاكرا (وضعية التفاف العمود الفقري)

كلمة "فاكرا" تعني "ملتف". في هذه الوضعية، يكون العمود الفقري في وضع ملتف مما يساعد على تنشيط وظائفه. وضعية داندا

الأسلوب



- اثني ساقك اليمنى، وضع القدم اليمنى بجانب الركبة اليسرى.

- بينما تقوم بإخراج الزفير، لف الجسم جهة اليمين.

البرتوكول العام لليوجا

- حرك الذراع الأيسر حول الركبة اليمنى وأمسك بإبهام القدم اليمنى أو ضع كف اليد بجانب القدم اليمنى.
- ارجع الذراع الأيمن واستمر في وضع كف اليد على الأرض مع الإبقاء على الظهر في وضع مستقيم.
- استمر في هذه الوضعية لمدة ١٠-٣٠ ثانية مع التنفس العادي والاسترخاء.
- حرك يديك إلى وضعهما الأول مع الزفير والاسترخاء.
- كرر الخطوات السابقة على الجانب الآخر.

فوائد التمرين

- يعمل على زيادة مرونة العمود الفقري.
- يساعد على التخلص من الإمساك وسوء الهضم.
- ينشط البنكرياس ويساعد على التحكم في مرض السكر.

تحذيرات

- يرجى تجنب هذه الوضعية إن كنت تعاني من آلام حادة في الظهر، أو مشكلات في العمود الفقري وكذلك بعد العمليات الجراحية في منطقة البطن وخلال فترة الحيض.

ج - أوضاع الاستلقاء على البطن

وضعية مكاراسانا (وضع التمساح)

تعنى كلمة *مكارانا* باللغة السنسكريتية التمساح. وفي هذا الوضع يشبه شكل الجسم شكل التمساح.

وضع استلقاء للاسترخاء

الأسلوب

- استلقي على بطنك مع فتح الساقين وجعل أطراف الأصابع تواجه الخارج
- اثن ذراعيك وضع يدك اليمنى على يدك اليسرى
- ضع جبهتك على يديك



- أغلق عينيك. هذا هو وضع التماسح
- وتتم ممارسة هذا الوضع للاسترخاء في كافة أوضاع الاستلقاء

فوائد التمرين

- تزيد من استرخاء الجزء السفلي من الظهر
- يساعد على شفاء مشكلات الظهر
- يتم وصف ممارسة هذا الوضع لكافة أمراض العظام
- يوصى به للقضاء على التوتر والقلق

تحذيرات

- تجنب هذا الوضع في حالة الإصابة بضغط دم منخفض ومشكلات حادة في القلب وفي حالات الحمل

وضعية بهوجانجا (وضعية الكوبرا)

كلمة بهوجانجا تعني ثعبان أو كوبرا. وفي هذا التمرين، يكون الجسم مرفوعاً فيما يشبه وضع ثعبان الكوبرا.

الأسلوب

- استلقي على بطنك، اسند رأسك على يديك واسترخي.

- الآن، ضم رجليك ومد ذراعيك.

- ضع جبهتك على الأرض.

- الآن، ضع يديك على جانبي جسمك؛ وضع راحتي اليد والكوعين على الأرض.

- خذ نفساً ببطء بينما تقوم برفع الذقن والصدر حتى منطقة صرة البطن.

- استمر في هذا الوضع على نحو مريح.

- يطلق على هذا الوضعية اسم وضعية سارالا بهوجانجا.

- والآن ضع جبهتك على الأرض





- وضع كفيك على صدرك حيثما كان كوعيك موضوعان ثم ارفع كوعيك
- خذ نفسا، وارفع ذقنك ببطء وصدرك حتى أعلى الصرة

هذا هو وضع البوجانجاسانا

- أخرج الزفير، أرح جبهتك على الأرض وضع كفيك وأرح رأسك على كفيك وابسط ساقيك واسترخ

ملاحظات:

- ابق ساقيك مشدودين بحيث لا تشعر بحمل أو بإجهاد على الفقرات القطنية

فوائد التمرين:

- يصلح هذا الوضع لعلاج التوتر
- يقلل من دهون البطن ويخفف من حالات الإمساك
- كما يساعد على علاج الصداع ومشكلات الشعب الهوائية

تحذيرات

- يجب على من قاموا بالتعرض لعمليات جراحية في البطن تجنب هذا الوضع لمدة شهرين أو ثلاثة أشهر
- يجب على الذين يعانون من الفتاق والقرحة تجنب هذا الوضع.

وضعية شالابهاسانا (وضعية الجراد)

تعنى كلمة شالابا الجراد

Yoga for Harmony & Peace

وضع استلقاء

الأسلوب



- استلقي على بطن في وضع التماسح
- أرح ذقنك على الأرض وضع يديك بجوار جسدك مع جعل كفيك لأعلى
- خذ نفسا و ارفع ساقيك بعيدا عن الأرض ولا تنثني الركبتين
- قم بمد زراعيك وساقيك لتسهيل رفع جسدك من على الأرض
- ابق في هذا الوضع لمدة ١٠ إلى ٢٠ ثانية مع التنفس بصورة طبيعية
- أخرج الزفير وأنزل ساقيك على الأرض
- استرح لمدة بعض ثواني في وضع التماسح

ملاحظات

ارفع ركبتين مع شد عضلات الأرداف لتحسين الوضع. هذا الوضع مفيد عند القيام به في وضع الكوبرا

فوائد التمرين

- يساعد في علاج عرق النسا وألم أسفل الظهر
- يقوي عضلات الخصر ولمنطقة الكلية
- يقلل الدهون في الفخذين والأرداف ويساعد على التحكم في الوزن
- يحسن وظائف الأعضاء الموجودة في البطن ويساعد على حسن الهضم

تحذيرات

- يجب على مرضي القلب تجنب هذا الوضع. نرجو ممارسة هذا الوضع بحرص في حالة وجود ألم حاد في الجزء السفلي من الظهر
- المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة والفتاق يجب أن يتجنبوا هذا الوضع

د- أوضاع الاستلقاء على الظهر

وضعية سيتوباندهاسانا (وضعية الجسر)

تعني كلمة سيتوباندهاسانا شكل الجسر. وفي هذا الوضع، يتم رفع الجسم في شكل الجسر ومن هنا آتت التسمية. ويطلق عليه أيضا اسم كاتوسباداسانا

الاستلقاء على الظهر

الأسلوب



- اثن كلا الساقين عند الركبتين واجذب الكعبين تجاه الأرداف
- امسك الكاحلين بإحكام ثم حافظ على الركبتين والقدمين في خط مستقيم
- خذ نفسا ثم قم ببطء برفع الأرداف والجزع إلى أعلى بقدر ما يمكن لتقوم بعمل شكل الجسر
- استلق في هذا الوضع لمدة ١٠ إلى ٣٠ ثانية مع التنفس بصورة طبيعية
- أخرج الزفير ثم عد ببطء إلى الوضع الأصلي واسترخي في وضع الجسد الميت

ملاحظة

- في الوضع الأخير، يظل الكتفين والرأس ملتصقتين بالأرض
- وفي الوضع الأخير، يمكنك سند جسدك عند الوسط بيديك إذا تطلب الأمر

فوائد التمرين

- يخفف من الإحباط والقلق كما يقوي عضلات الجزء السفلي من الظهر
- يقوم ببسط أعضاء البطن ويحسن الهضم ويساعد على علاج الإمساك

تحذيرات

الأشخاص الذين يعانون من القرحة والفتاق والنساء اللاتي في أشهر الحمل الأخيرة لا يجب أن يمارسن هذا الوضع.

وضعية أوتان باد أسانا (وضعية رفع الساقين)

أوتانا تعني في هذا السياق الرفع لأعلي بينما بادا تعني القدم. في هذا التمرين، يقوم المتدرب برفع كلتا الساقين لأعلى و من هنا جاء اسم هذا التمرين "وضع رفع الساقين".

الأسلوب:



استلق على ظهرك بصورة مريحة

ضم الساقين ومدهم للأمام

ضع يديك جانب جسدك

ارفع ساقيك ببطء وأنت تأخذ نفسا

لكن دون ثني الركبتين

حافظ على ارتفاع الساقين بزاوية قدرها ٣٠ درجة

حافظ على هذا الوضع لفترة مع التنفس بصورة طبيعية

اخرج نفسا و أنت تعيد الساقين ببطء لأسفل على الأرض

كرر التمرين مرة واحدة أخرى

فوائد التمرين:

- يساعد هذا التمرين على توازن المركز السري في البطن
- يساعد على التخلص من أي ألآم في منطقة البطن أو الفلات فوت أو عسر الهضم و الإسهال
- يساعد على بناء عضلات منطقة البطن
- التمرين فعال للغاية للتغلب على العصبية و القلق
- يساعد التدريب على تحسين التنفس وقدرة الرئتين

تحذيرات:

يجب على من يعانون من مرض ارتفاع ضغط الدم رفع ساق تلو الأخرى و ليست كلتا الساقين أثناء أداء هذا التمرين

وضعية أردھا هالا أسانا (وضع نصف المحراث)

Yoga for Harmony & Peace

كلمة أردھا تعني "نصف" و كلمة "هالا" تعني المحراث. يُطلق على هذا التمرين هالا أسانا لأن شكل الجسم في الوضع النهائي للتمرين يشبه المحراث الهندي

الأسلوب:



استلق على ظهرك على الأرض
ضع يديك بجانب جسدك مع وجه الكفين على الأرض
ارفع كلتا الساقين لأعلى بزاوية قدرها ٣٠ درجة
ثم ارفعهما لأعلى حتى زاوية ٦٠ درجة
وأخيرا ارفعهما ببطء حتى مستوى زاوية ٩٠ درجة
هذا هو الوضع النهائي لتمرين أردھا هالا أسانا
يجب أن يكون الجسم و الكتفين في وضعية مستقيمة
والآن اخفض الساقين ببطء على الأرض دون رفع الرأس

فوائد التمرين:

- التمرين مفيد لعسر الهضم والإمساك
- التمرين أيضا مفيد في حالات مرض السكري واضطرابات الحلق و الشحوب
- للغاية لمرضى ضغط الدم و لكن يجب أدائه بمزيد من الحرص
- مفيد جدا لمرضى ارتفاع ضغط الدم لكنه يحتاج إلى ممارسة بعناية.

تحذيرات

بالنسبة لمن يعانون من آلام في منطقة الجزء الأسفل من الظهر يجب عليهم رفع ساق تلو الأخرى و ليست كلتا الساقين أثناء أداء هذا التمرين
ينصح بتجنب أداء هذا التمرين في حالة وجود إصابات في البطن، أو مرض الفتق.. الخ

وضعية بافاناموكتاسانا (وضعية إخراج الريح)

كلمة فافان تعني الريح و موكتا تعني إطلاق. وكما يتضح من اسم التمرين فهو مفيد في التخلص من الغازات.



الأسلوب

- استلق على ظهرك
- اثن ركبتيك والصق فخذيك بصدرك
- شبك بين أصابعك وامسك بعظمة الساق تحت الركبة

- أخرج الزفير وارفع رأسك حتى تلمس ذقنك ركبتيك ثم استرخ
- هذا الوضع هو وضع إخراج الريح
- اعد وضع رأسك على الأرض
- عند القيام بالزفير اخفض ساقيك على الأرض
- استرخ في وضع إخراج الريح

ملاحظات

- قم بالمزامنة بين تنفسك وحركة ساقك
- عند لمس الأنف / الجبهة للركبة يجب أن تشعر بشد في منطقة الفقرات القطنية. ابق عينيك مغلقتين وركز انتباهك على منطقة الفقرات القطنية.

فوائد التمرين

- علاج الإمساك، ويريح من الانتفاخ ويقلل من الإحساس بامتلاء البطن بالغازات ويساعد على الهضم
- يحدث ضغطا داخليا عميقا، وتدليك وتمديد شبكة العضلات المعقدة، والأربطة والأوتار في منطقة الحوض والوسط.
- يقوي عضلات البطن وأعصاب العمود الفقري

تحذيرات

- أرجو تجنب هذا التمرين في حالة وجود إصابات بالبطن ووجود فتاق أو عرق النسا أو ألم شديد في الظهر وأثناء الحمل.

وضعية شافاسانا (وضع الجسد الميت)

كلمة شافا تعني الجسد الميت. الوضع النهائي في هذا التمرين يشبه الجسد الميت

وضع استرخاء مع الاستلقاء على الظهر

الأسلوب



- استلق على ظهرك مع المباشرة بين الساقين والذراعين بصورة مريحة.
- اجعل الكفين لأعلى وأغلق عينيك
- قم بعمل استرخاء لكامل الجسم بصورة واعية
- راقب تنفسك الطبيعي واجعله منتظما وبطيئا
- ابق في هذا الوضع حتى تشعر بالانتعاش والاسترخاء

فوائد التمرين

- يساعد على الراحة من كافة أنواع التوتر ويريح الجسم والعقل
- يريح النظام العصبي والبدني
- إن العقل الذي يظل بصورة مستمرة مرتبطا بالعالم الخارجي، يصبح متمتعا بالصفاء الذهني ويفقد تركيزه على العالم الخارجي.
- وجد أنه مفيد في السيطرة على التوتر وتبعاته

٤ - وضعية كابالابهاثي

أي وضعية تأمل مثل السوكاسانا، وبادماسانا، وفاجراسانا

الأسلوب

- اجلس في أي وضع من أوضاع التأمل
- اعلق العينين وقم باسترخاء كافة أجزاء الجسم

- تنفس للداخل بعمق من خلال فتحتي الأنف وقم بملء الصدر بالهواء

- اخرج النفس مع انقباض قوي لعضلات البطن ثم استرخ

- لا تجهد نفسك

- استمر في إخراج النفس بقوة وإدخال النفس ببطء

- أكمل ٣٠ مرة تنفس ثم قم بأخذ نفس عميق وتنفس للخارج

ببطء

- وتعتبر هذه جولة من جولات الكابالبهاتي

- وسيتبع كل جولة تنفس عميق

- كرر التمرين مرتين



التنفس: الزفير بشدة من خلال قبض عضلات البطن بدون حركة لا داعي لها للصدر ومنطقة الكتفين. يجب أن يكون الشهيق بهدوء خلال التمرين.

عدد الجولات: يمكن للمبتدئين ممارسة القيام بثلاث جولات في كل جولة ٢٠ مرة تنفس. ويمكن زيادة عدد مرات التنفس والجولات بالتدريج بمرور الوقت.

فوائد التمرين:

- يقوم وضع الكابالابهاتي بتنقية الجيوب الأنفية الهوائية الأمامية ويساعد على التغلب على الكحة
- مفيد في معالجة البرد والتهاب الأغشية المخاطية بالأنف، والتهاب الجيوب الأنفية، والربو والتهاب الشعب الهوائية.

- يقوم بإنعاش الجسم ويجعل الوجه نضرا وملء بالحيوية
- يحدث توازن في الجهاز العصبي وقويه ويقوي الجهاز الهضمي

تحذيرات

- نرجو تجنب هذا التمرين في حالة الإصابة بأمراض القلب والدوار وارتفاع ضغط الدم والنزيف المزمن من الأنف، والصرع والصداع النصفي والسكتة الدماغية و الفتاق و قرحات المعدة.

٥ - وضعية براناياما

وضعية ناديسوهانا او انولوما فيلوما براناياما (التنفس عبر فتحتي الأنف بالتبادل)

السمة الأساسية لهذا التمرين هي التنفس بالتبادل من خلال لتحتي الأنف اليسرى واليمنى بدون حبس النفس (كومباهاكا)

أي وضعية التأمل

الأسلوب



- اجلس في وضع تأمل
- حافظ على العمود الفقري والرأس في وضع مستقيم مع غلق العينين
- استرخ مع مرات تنفس قليلة عميقة
- ضع راحة اليد اليسرى على الركبة اليسرى في وضع جنانا مودرا. ويجب أن تكون اليد اليمنى في وضع ناسجرا مودرا
- ضع الإصبعين الخنصر والبنصر على فتحة الأنف اليسرى وضم الإصبع الأوسط والسبابة. ضع إبهام اليد اليمنى على فتحة الأنف اليمنى
- تنفس للداخل من فتحة الأنف اليسرى ثم أغلق فتحة الأنف اليسرى بالخنصر والبنصر وابعد الإبهام عن فتحة الأنف اليمنى واخرج نفس خلال فتحة الأنف اليمنى
- ثم قم بالتنفس من خلال فتحة الأنف اليمنى
- في نهاية عملية التنفس أغلق فتحة الأنف اليمنى وافتح فتحة الأنف اليسرى واخرج نفسا من خلالها
- وتعتبر هذه العملية دفعة من ناديسودهانا أو أنولوما فيلوما براناياما.
- قم بخمس دفعات من التمرين

المعدل والتوقيت

- بالنسبة للمبتدئين تكون فترة التنفس والزفير متساوية
- بالتدريج اجعل فترة الزفير فترة حركة الشهيق

التنفس

- يجب أن يكون التنفس بطيئاً ومنتظماً ومتحكماً فيه. ولا يجب أن يتم بعنف أو بصورة مقيدة بأي حالة.

فوائد التمرين

- إن الغرض الأساسي من هذا الوضع أو تنقية القنوات الرئيسية التي تحمل الطاقة وهو ما يؤدي إلى تغذية كامل الجسم بالطاقة
- يؤدي إلى الهدوء ويساعد على تحسين التركيز
- يزيد الحيوية ويقلل من مستوى التوتر والقلق
- يقضي على اضطرابات الكحة

وضعية شيتالي برانايااما

كلمة "شيت" تعني التبريد و تعني أيضا الهدوء و السكينة ،وكما هو واضح من اسم التمرين، فهو يساعد على تبريد المنظومة الذهنية-البدنية للممارس. تم تصميم هذا التمرين لتقليل حرارة الجسم. إن ممارسة هذا التمرين لا تساعد فقط على تبريد الجسد ولكنها تعمل على صفاء الذهن

الأسلوب:



اجلس في وضع بادم أسانا أو أي وضعية جلوس أخرى مريحة بالنسبة لك

ضع اليدين على الركبتين كما في وضع جانا مودرا أو وضع أنجالي مودرا

لف لسانك من الجانبين و أخرجه من الفم في شكل يشبه الأنبوب

خذ نفسا من الفم عبر هذا الأنبوب الذي كونته بلسانك

أملأ رئتيك بالهواء لأقصى درجة ممكنة

ثم ادخل لسانك و أغلق فمك

أخرج نفسا ببطء عبر فتحتي الأنف

فوائد التمرين:

Yoga for Harmony & Peace

- يساعد التمرين على تنقية الدم
- كما يساعد على تقليل درجة حرارة الجسم
- التمرين مفيد لمرضى ضغط الدم المرتفع
- لا يجعلك التمرين تشعر بالعطش ويقلل الإحساس بالجوع
- يساعد التمرين على التخلص من الإمساك والاضطرابات التي يسببها الالتهاب و الكحة و الصفرة
- التمرين مفيد كذلك للجلد و العينين

تحذيرات:

يجب تجنب ممارسة هذا التمرين لمن يعانون من البرد أو الكحة أو التهاب الجيوب الأنفية

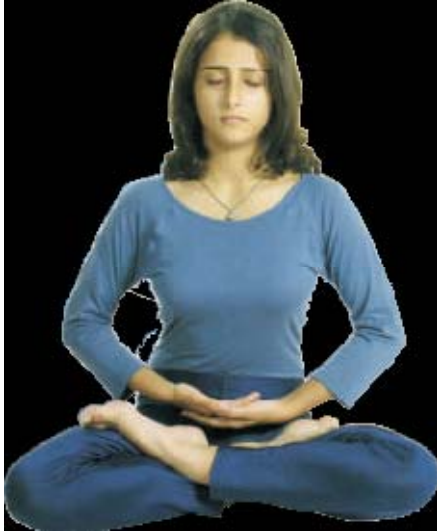
وضعية بهاراماري برانياما (بهاراماري ريكاكا)

كلمة مبهاراماري مشتقة من كلمة بهارامارا والتي تعني "النحلة السوداء" أثناء ممارسة هذا الوضع، فإن الصوت التي ينجم يشبه طنين النحلة السوداء.

أي وضع تأمل

الأسلوب: النوع الأول

- اجلس في أي وضع تأمل مع غلق العينين
- خذ نفسا عميقا من خلال الأنف
- أخرج الزفير ببطء بصورة متحكم فيها مع إصدار صوت طنين مثل طنين النحلة السوداء. وهذه هي دفعة من دفعات تمرين بهاراماري.
- كرر دفعتين من التمرين



النوع الثاني

- اجلس في وضع تأمل مع إغلاق العينين

Yoga for Harmony & Peace



- قم بالاستنشاق بعمق من خلال الأنف
- أغلق العينين بإصبعي السبابة والقم بإصبع البنصر والخنصر والأذنين بالإبهامين كما يتضح من الشكل.
- يسمى هذا الوضع أيضا ساموكي مودرا
- أخرج الزفير ببطء وبصورة متحكم فيها مع القيام بإصدار صوت طنين عميق وثابت مثل طنين النحلة السوداء. وهذه هي دفعة من تمرين بهاراماري
- كرر دفعتين من التمرين

فوائد التمرين

- يساعد ممارسة البهاراماري على تخفيف التوتر وتساعد على تقليل القلق والغضب وفرط النشاط
- يؤدي صدى صوت الطنين إلى خلق اثر مهدئ للعقل والنظام العصبي
- يعتبر التمرين مهدئ عظيم وتم اكتشاف أنه جيد في القضاء على الاضطرابات الناجمة عن التوتر
- يعتبر تمرين مفيد للتركيز والتأمل

تحذيرات

- نرجو تجنب ممارسه التمرين في حالة وجود التهابات في الأنف والأذن

٦- وضعية دهيانا



- دهيانا أو التأمل هو عملية متواصلة من التفكير

أي وضع من أوضاع التأمل

الأسلوب

- اجلس في وضع من أوضاع التأمل
- اجعل عمودك الفقري منتصباً في وضع مريح

• قم بعمل وضع جنانا مودرا كما يلي:

- 0 قم بلمس طرف الإبهام بطرف إصبع السبابة واصنع دائرة
- 0 اجعل الأصابع الثلاثة الأجرة مستقيمة وفي وضع مستريح
- 0 اجعل الأصابع الثلاثة متجاورة ومتلامسة
- 0 أجعل الراحتين لأعلى مع وضع اليدين على الفخذين
- 0 يجب أن يكون الذراعان والكتفان مرتخيان ومستريحان



- 0 أغلق عينيك واجلس مع رفع وجهك لأعلى قليلا
- 0 أن لا تحتاج للتركيز كثيرا لكن حافظ على تركيزك بين الحاجبين وراقب تنفسك
- 0 اجعل أفكارك تتلاشى واجعل لديك فكرة واحدة
- 0 قم بالتأمل

ملاحظة

- بالنسبة للمبتدئين، يمكن تشغيل موسيقى هادئة في الخلفية أثناء التأمل
- ابق على هذا الوضع أطول فترة ممكنة

فوائد التمرين

- يعتبر التأمل أهم عنصر من عناصر ممارسة اليوجا
- يساعد هذا التمرين من يمارسه على القضاء على المشاعر السلبية مثل الخوف والغضب والإحباط والقلق ويخلق مشاعر ايجابية
- يساعد على الصفاء الذهني والهدوء
- يزيد من التركيز وقوة الذاكرة ووضوح الأفكار وقوة الإرادة
- تساعد على تنشيط الجسم والعقل ويعطيها الراحة اللازمة
- يؤدي التأمل إلى تحقيق الذات

Yoga for Harmony & Peace

٧- وضعية سانكالب

(يتم إنهاء جلسة ممارسة اليوجا من خلال وضعية دعاء سانكالب)

أتعهد بأن أحياء حياة صحية يسودها السلام والمرح والحب. ومن خلال كل عمل أقوم به سأعمل
جاهدا على خلق مناخ من السلام والحب من حولي. وسأعمل جاهدا على إزالة العقبات التي تواجهني حاليا
واجعل العالم بكامله عالما لي. إنني اعترف بارتباط حياتي بحياة الآخرين واعترف بوحدة جميع المخلوقات.

٨- وضعية سانتيه باتها

أتمنى السعادة للجميع، أتمنى الصحة للجميع

أتمنى أن يحقق الجميع النجاح أتمنى ألا يعاني احد

السلام... السلام... السلام

ملاحظة: تمارين اليوجا المؤسسية (١٥ دقيقة)

(يفضل تمارين براناياما، دهيانا، يوجا نيدرا، ساتسانجا... الخ)

تتم بعد تمارين براناياما أو دهيانا وقبل تمرين سانكالب.

Yoga for Harmony & Peace

اليوم العالمي لليوجا

أنشودة اليوجا

دعنا نرتقي بالجسد والعقل والحياة

نمارس اليوجا كأسلوب حياة

نترك العداء خلفنا

نصدق بلحن الوثام

الحياة ينبغي أن تملؤها السعادة

هذا هو المغزى من اليوجا

ليحيا كل إنسان دون خوف

حتى تسود المحبة الإلهية

تمارين ياما ونياما تمنح الإنسان قوة

تنشر السعادة في كل مكان

مارس تمارين أسانا وبرانايااما ودهايان

لتنال الصحة والسلام

لينعم جميع ممارسي اليوجا بالحيوية

فتزول الشكوك

ويصبح العالم بأسره دائرة لليوجا

وتتحول الأرض إلى سماء

Yoga for Harmony & Peace

لمحات من احتفالات اليوم العالمي لليوجا



Yoga for Harmony & Peace

٢١ يونيو



اليوم العالمي لليوجا

YOGA

البروتوكول العام لليوجا

شعار اليوم العالمي لليوجا

يرمز ضم اليدين معاً في الشعار إلى اليوجا، وهو ما يعكس اتحاد وعي الفرد مع الوعي الكوني، والتناغم التام بين العقل والجسد، وبين الإنسان والطبيعة، والمنهج المتكامل لبلوغ الصحة والسعادة.

وتشير أوراق الشجر البنّية في الشعار إلى عنصر الأرض، والأوراق الخضراء إلى الطبيعة، واللون الأزرق إلى عنصر النار بينما تشير الشمس إلى مصدر الطاقة والإلهام.

يعكس الشعار التناغم والسلام من أجل الإنسانية التي تمثل جوهر اليوجا.



حكومة الهند

وزارة أيوش

AYUSH Bhawan, B-Block,
GPO Complex, INA, New