

رياضة

نهر جبر

اصولها هندية تمتد إلى أكثر من 3 آلاف سنة قبل الميلاد
اليوغا تجمع بين الطقوس الروحية والتمارين البدنية

نشأت رياضة اليوغا في حضارة وادي السند، بعدما لاحظ بعض العلماء ان ختم منطقة باشوباتي المكتشف، يصور شخصية في وضع من اوضاع التأمل. ثم تطورت تمارين اليوغا تزامنا مع حركات السرامانا المبكرة التابعة للبوذيين في القرنين الخامس والسادس قبل الميلاد. كما شهدت العصور الوسطى تطور العديد من تقاليد وممارسات اليوغا

”

نشأت اليوغا في الهند بين عامي 1900 و3300 قبل الميلاد. ارتبطت بمجموعة من التقاليد المختلفة للبلاد، وبدأت الظهور في نصوص الحضارات الهندية القديمة، وفي المدارس الفلسفية الهندوسية والبودية واليهانية.

“

اليوغا هي مجموعة من الطقوس الروحية القديمة اصلها الهند. عرّف عنها البريطاني جافين فلود المتخصص في علم الهندييات (ولد في العام 1954 في برايتون) بأنها تشير إلى طريقة فنية أو ضوابط محددة من التصوف والزهد والتأمل، ما يرمي إلى خبرة روحية وفهم عميق جدا أو بصيرة في الخبرات. استحوذت اليوغا على اهتمام الجمهور الغربي



اليوغا رياضة تجمع بين استرخاء الجسم وتركيز العقل.



رياضة لمختلف الاعمار.

التوازن والقوة والمرونة بشكل عام. لكن يمكن ان تقع مشاكل اذا سعى المرء الى المرونة القصوى وكان يعاني من هشاشة في المفاصل.

هناك أكثر من 100 نموذج مختلف من اليوغا، بعضها يتضمن حركات سريعة ومكثفة، والبعض الآخر حركات الراحة والاسترخاء. ابرزها حركة بين يوغا (Yin Yoga) وهي نمط تأملي، ينفذ لمدة تتراوح من 3 إلى 7 دقائق حدا أقصى، ويتم في وضعية الجلوس، او الاستلقاء على البطن او الظهر مع التنفس، ومحاولة تهدئة الجسم والعقل. يهدف السماح للنسيج الضام في الجسم بالاسترخاء، وهو مناسب لمتدربي اليوغا الجدد، كونه يساعد على بناء المرونة والتخلص من التوتر.

يُسمى نموذج يوغا اشتانغا (Ashtanga Yoga) بيوغا القوة، لانه يركز على الحركات القوية، مثل الضغط الذي يتطلب القوة والقدرة على التحمل، وهي مناسبة للأشخاص الذين يسعون إلى إعادة تأهيل اصابات الظهر لديهم، والأشخاص الرياضيين، مثل العدائين، وراكبي الدراجات، والذين يرغبون في زيادة المرونة والتوازن. يوغا البيكرام (Bikram Yoga) او اليوغا الساخنة لانها تتم في غرفة دافئة جدا، وهي طريقة مناسبة لزيادة المرونة لأن الحرارة تساعد على تمدد انسجة الجسم، ولكنها غير مناسبة للأشخاص الذين يعانون من امراض القلب، والاعوية الدموية، بسبب الضغط على الجسم في اثناء ممارسة التمارين بقوة في بيئة حارة. يوغا الهاثا (Hatha Yoga) التي تشمل سلسلة من الوضعيات، بحيث تسمح بتدفق الطاقة الداخلية بحرية، وتعمل على اعطاء الشعور بالنشاط والانتعاش، لكن تنفيذها يتطلب التوازن بين القوة والمرونة.

محليا، اليوغا منتشرة في شكل واسع، كما تقول المدرّسة كلود داود عوكر التي مارست هذه المهنة على مدى 15 سنة وتعلمتها في قبرص ثم في الولايات المتحدة الاميركية. عملت عوكر في العديد من النوادي والمؤسسات التربوية الخاصة، مثل النادي اللبناني للسيارات والسياحة (ATCL) وسبرينغ هيلز، وتراوح اعمار طلابها من 20 إلى 70 سنة،

بخفض ضغط الدم. الا ان الباحثين كشفوا انهم لم يحصلوا على بيانات عن كيفية ممارسة اليوغا، بما في ذلك الفترة التي حافظ عليها المشاركون في كل وضعية ومدة انتقالهم من وضعية إلى اخرى، ما دفع الاختصاصي في إعادة التأهيل في مستشفى مايو كلينيك في مدينة روتشستر في ولاية مينيسوتا البروفسور مهرشيد سينياكي، الذي لم يشارك في الدراسة، إلى تحذير الذين يعانون من هشاشة في المفاصل من الافراط في ممارسة اليوغا تحسن

ربما يكون ضغط الدم لديهم اقل من غيرهم. وقد اكد هذه النظرية الباحث في علم حركات الجسم في جامعة كونيتيكت (Connecticut) في مدينة ستورز، وكبير الباحثين في الدراسة يون وو الذي قال لا تظهر النتائج فقط ان اليوغا ربما تكون في فعالية التمارين البدنية وفي خفض ضغط الدم، بل تشير ايضا إلى اهمية ممارسة تمارين اليوغا للتنفس والاسترخاء العقلي والتأمل إلى جانب الحركات، فالامر ليس له علاقة فقط



اليوغا تساعد الاولاد على التركيز.

فوائدها واماكن ممارستها

اليوم العالمي لليوغا

نظرا الى اهمية اليوغا طرح رئيس الوزراء الهندي ناريندرا مودي، فكرة تخصيص يوم عالمي لليوغا خلال خطابه في الجمعية العمومية للامم المتحدة في ايلول 2014. اقترح يوم 21 حزيران من كل عام موعدا للاحتفال في عدد من البلدان، على اعتبار انه اطول يوم في العام في نصف الكرة الارضية. وقد تم الاحتفال بهذه المناسبة للمرة الاولى في 21 حزيران عام 2015.

اصول كلمة يوغا

كلمة سنسكريتية (اللغة الهندية القديمة)، معناها الحر في التوحيد وتحمل اكثر من معنى. اصل الكلمة مشتق من جذورها السنسكريتية اي وصل، او ربط. مصطلح عام يتضمن الانضمام او التوحد ومصطلحات مشابهة كالوحدة والترابط. مفهوم تعريفي آخر هو المزاج، السلوك، الوسيلة. وهي مشتقة من جذور الرقم واحد في اللغة الكردية يه ك. يطلق يوغا اسم عام على اي نظام عقلي - بدني متكامل يعزز التجربة الروحية ويؤدي الى اتحاد روح الفرد بالروح الكونية.

فوائد اليوغا

تؤدي بعض التمارين الى حرق الدهون وخسارة الوزن، تخفيف القلق والتوتر، زيادة الشعور بالاسترخاء، تخفيف الام الظهر والاكثاف، خفض الاصابة بالاكثاف، تساعد على النوم في شكل افضل، تنشيط اجهزة الجسم والدورة الدموية، تساهم في شد عضلات الجسم، تمد الجسم بالطاقة وتجعله اكثر توازنا، تزيد من الطاقة الجنسية، ترفع من كفاية عملية التنفس، تخفف من الام الطمث والاعراض التي تسببه، ترفع مستوى الهيموغلوبين في الدم، تساعد في علاج التهاب المفاصل.

افضل الاماكن لممارستها

كبرالا في الهند: مسقط تلك الرياضة والذي يعتبر مثابة مزار لتعميق ممارسة اليوغا، حيث يتوافر العديد من المراكز والبرامج الشاملة التي تتضمن فعاليات وتمارين متنوعة من رياضة اليوغا. مونتيزوما في كوستاريكا: اذ تعد شواطئ كوستاريكا مكانا طبيعيا لممارسة هذه الرياضة. ساحل امالفي في ايطاليا: يصلح فيه عدد كبير من المساحات كمكان مثالي لتجربة روحية حقيقية، بحيث يستطيع ممارس رياضة اليوغا قضاء فترات طويلة في رياضة المشي بين طرق الكرمة والريحان الطازج وبساتين الزيتون والاشجار.

ولديها مؤلفات مثل Mudras Across و The Art Of Self Healing و Time و The Stretching Desk و Tapas Cycle. اعترفت عوكر انه في مقابل الاقبال الكثيف على اليوغا، فان "الطاسة ضايعة" بسبب وجود عدد كبير من الاشخاص الذين يعلمونها من دون ان يملكو اية مؤهلات. واعتبرت ان تدريس اليوغا "يحتاج الى سنوات من الدراسة والخبرة، اذ ثمة آلية للوصول الى مرحلة التعليم تبدأ بدرس اليوغا لسنوات عدة، ثم الخضوع لبرنامج Intensive Training Yoga يليه امتحان خطي يشمل الاجابة عن 300 الى 400 سؤال". وكشفت ان اليوغا تساهم في صفاء الذهن ومقاومة الضغوط النفسية والاجتماعية: "لديها قاعدة ذهبية تميزها عن الرياضات الاخرى، وهي التدريب على تقنية التنفس العميق. ممارسة التنفس العميق بانتظام في الحصص، تسمح بايصال الاوكسجين الى الدماغ الذي يحفز بدوره نشاط خلاياه ويطور قدراته الفكرية". بدوره، وضع المدرب علاء غانم اليوغا في اطار "دمج العقل والجسد ضمن وحدة متجانسة"، وقال: "هذه الرياضة تناسب جميع الاعمار، خاصة لانها تتم من دون استخدام اي من الاجهزة الرياضية، وممارستها في شكل مستمر يحقق الكثير من الفوائد للجسم". وكشفت ان تقنية السوبر برين (الدماغ المتفوق) الجديدة التي تعتمد في الدرجة الاولى على التنفس العميق "اظهرت نتائج مذهلة لدى تطبيقها على الاطفال الذين يعانون من قلة التركيز او من لديهم مشاكل فكرية منذ الولادة، خصوصا في زيادة التركيز والنشاط العقلي، حيث يكتسب ممارسو اليوغا مهارة التركيز والتوازن الفكري ومرونة جسدية استثنائية، اضافة الى تقوية عضلات الجسم".

نصح غانم، الذي يدرّب اليوغا في احد المراكز الخاصة في بيروت، الاشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم، مرض السكري، او يعانون من مشاكل في القلب، باستشارة الطبيب قبل بدء تمارين اليوغا. من الافضل للمصابين بهذه الامراض، الامتناع عن بعض الوضعيات التي قد تضر بصحتهم.

ودعا الى عدم المبالغة في "تضخيم فوائد اليوغا، وحصرها في اطار العامل المساعد في تحسين بعض الحالات، لكنها ليست بديلا للعلاج الطبي سواء الدوائي او النفسي او الجراحي. يمكن ان تساعد اليوغا في منع السقوط وخاصة لدى المسنين، وذلك عبر تحسين التوازن من طريق تقوية الجزء السفلي من الجسم، وخصوصا الكاحلين والركبتين". واكد غانم ان لا مانع من البدء بممارسة اليوغا في سن متأخرة، اذ ثمة دروس لكل الفئات العمرية. وحذر من الاجهاد المتكرر او الافراط في الشد الذي قد يسبب الاذى، على الرغم من ان التعرض للاصابة في اثناء ممارسة اليوغا امر غير شائع.

أمنك بأمان

بالتعاون مع المديرية العامة للأمن العام،
تعرض إذاعة "صوت لبنان" ٩٣.٣،
برنامج "أمنك بأمان"، والذي يُبث كل
يوم إثنين عند الساعة ١١.٢٠ صباحًا

