

تربية

مدارس تعليم اليوغا لاولاد لبنان:
اكتساب القوة من داخل النفس

فتحت جمعية "ايشا" لليوغا في الشرق الاوسط مدارسها لاولاد لبنان قبل عشر سنوات، بعدما طرح الاهل سؤالاً مقلقا حول: ما الذي يستطيعون فعله لابنائهم؟ كان الجواب اليوغا لحل مشكلاتهم التعليمية والنفسية بغية الوصول الى اكتساب القوة من داخل النفس، لا من خارجها



مندوبة جمعية "ايشا" - الشرق الاوسط ناتالي زبال.

للأطباء دورهم في لجوء الاولاد الى ممارسة اليوغا في حال تعرضوا لتوتر نفسي او ضغط داخلي. اما الاهل فموقفهم مختلف باعتبارهم من ممارسي هذه الرياضة، علما ان البعض منهم يتعامل مع هذه المسألة من باب الرفاهية.

لا تستقبل جمعية "ايشا" لليوغا في لبنان من هم دون سبع سنوات، مع حرصها على عدم تعريض الاولاد الى خطورة التأمل الابعد بلوغهم الخامسة عشرة من العمر. في المقابل، يركز المدربون في "ايشا" على علم اخر في اليوغا، هو علم الطاقة المنتشرة في جسم الانسان عبر 112

و2007. عملنا هذا لا يقتصر على الصغار فقط، بل يشمل الكبار ايضا. لكن بدايتنا مع الاولاد كانت بسبب تزايد الضغط عليهم من الاهل والمجتمع القريب منهم، من خلال مطالبهم، بالحاح، بان يكونوا من الاوائل في صفهم. الامر الذي يفرض عليهم الدخول في منافسة مع رفاقهم التلامذة للحصول على المرتبة الاولى في المدرسة. لهذا السبب يعيش الاولاد ضغطا غير سهل اطلاقا. الى ما ذكرت، هناك ضغط آخر وجديد على الولد لم يكن يعرفه من كان في سنه، مصدره الجلوس ساعات طويلة امام الكمبيوتر تسبب له في قلة الحركة ومشكلات جديدة صحية واخرى متعلقة بأسلوب عيشه. كلنا يتذكر النشاطات الترفيهية في المدارس التي خفت وتيرتها كثيرا في السنوات الاخيرة، الامر الذي انعكس سلبا على حياة الاولاد، خصوصا وان البعض منهم بدأ يعاني من انهيار عصبي بسبب هذا الفراغ.

■ في هذه الحال من يتولى ارشاد الاولاد الى التوجه الى اليوغا؟

□ هذا التوجه يتلقونه من الاهل بنسبة كبيرة، ومن الاطباء ايضا الذين يقدمون لهم النصح باللجوء الى اليوغا في حال تعرضوا لتوتر نفسي او ضغط داخلي، علما ان نسبة هؤلاء الاطباء الذين يرون ممارسة اليوغا حلا لمشكلات الاولاد عالية جدا. اما بالنسبة الى الاهل فالوضع مختلف، لانهم من ممارسي اليوغا، علما اننا بدأنا تعليمها لاولاد من سؤال طرحه الاهل علينا وهو ما الذي نستطيع فعله لاولادنا؟

■ بدءا من اي عمر يستطيع الولد تعلم اليوغا؟

□ نحن في جمعية "ايشا" لليوغا لا نستقبل اولادا دون سبع سنوات، علما ان المشكلات التي تحدث في حياتهم تبدأ من الرابعة او الخامسة من عمرهم.

■ ما الذي يتعلمونه بداية؟

□ نركز كثيرا على التمارين الجسدية وعلى

وضعية اليوغا، فاذا راقبنا انفسنا نرى اختلافا في الحركات الجسدية مرده الى الوضع النفسي. في حالات التوتر، مثلا، تكون لحركات الجسد طريقة معينة، بشكل تلقائي. في حالات الاحساس بالراحة طريقة اخرى مختلفة. انطلاقا من هذه المعرفة استطعنا العمل على طرق معينة لوضعية الجسد من اجل خلق حال داخلية مريحة في نفسية الولد تستمر الى ما بعد التمارين التي يقوم بها. هذا هو مبدأ اليوغا، اي العمل على الوضعية الجسدية وعلى التنفس ايضا.

■ هناك هدف آخر للجوء الاولاد الى اليوغا هو المساعدة على حل المشكلات التعليمية. ما هي السبل المتبعة في اليوغا لتأمين هذه المساعدة؟

□ اليوغا تستطيع مساعدة كل شخص يسعى الى امتلاك افضل طاقة ممكنة بحسب امكانياته. فاذا كانت نسبة تركيز الولد على دروسه قبل اليوغا هي 20% فما بعدها يصبح 100%، لكن بحسب طاقته هو.

■ ما الذي يتغير في حياة الاولاد وسلوكهم بعد ممارسة اليوغا؟

□ لا نتحدث عن هذا التغيير الا بعد اربعين يوما من البدء بها، صغارا او كبارا، لكن هناك اولادا يلمسون نتائج ايجابية في الايام الثلاثة الاولى. في هذا الاطار اجريت دراسة عن اليوغا منذ فترة على 550 ولدا خرجت باحصاءات علمية تضمنت الارقام الآتية: 77% وجدوا تحسنا في التركيز، 98% اصبح لديهم وضوح اكبر في التفكير، 98% شعروا بتوازن عاطفي اكبر، 84% تمتعوا بطاقة اكبر من قبل، 94% شعروا بسلام داخلي كانوا يفتقدونه، 77% ازدادت الانتاجية في عملهم، 88% ازدادت ثقتهم في النفس، 90% اصبحوا اقل توترا، 95% تراجع لديهم نسبة الارق والانهيار العصبي، 79% من مرضى الربو شهدوا تحسنا في وضعهم الصحي، 74% من الذين بلغوا السابعة عشرة والثامنة عشرة من عمرهم وجدوا تحسنا في مشكلات الظهر الناتجة عن العمل طويلا امام الكمبيوتر، 90% ممن يعانون من وجع الرأس لمسوا تراجعا لهذه المشكلة بعد ممارسة اليوغا، 73% من الذين يعانون من مشكلات في الجهاز الهضمي شهدوا تحسنا في صحتهم.

المقال

معرفة لا يقوى عليها الصغار

يبحث الانسان عبر الاجيال عن كل الوسائل التي تقربه من ذاته، وتجعله اكثر انسجاما مع نفسه ومع الحياة، ليكون هذا الاجتياز بالنسبة اليه ابعد المسافات. ما يلفت في هذه المسألة مواكبة اليوغا، كرياضة بدنية وروحية، اجيالا عدة من البشر ومجتمعات متنوعة ومختلفة في تكوينها وتركيبها، لتكون هي الجامع في ما بينهم والعمود الثابت الذي لا يتزعزع رغم اجتياح الثورات العلمية كل العصور وكل المجتمعات.

الحقيقة هنا يجب ان تقال. لولا البعد الروحي في اليوغا لما استمرت حتى اليوم في مزاحمة الابتكارات العلمية المتجددة دائما، والتي تغري الانسان بتأمين الراحة له وتحقيق كل ما يحلم به، لتكون نهايتها بداية ابتكارات علمية جديدة للغاية نفسها، لعل وعسى، فيما اليوغا صامدة في مضمونها منذ حوالي خمسة الاف سنة ببعديها البدني والروحي. فاذا اردنا الدل الى اهمية هذه المسألة نراها متجسدة في البعد الروحي فيها. ولولاها لكانت مجرد تمارين رياضية تغيرت اساليبها واهدافها منذ زمن بعيد. هذه الزاوية بالذات التي تحاكي الانسان، هي زاوية النفس حيث لا يستطيع الركون اليها الا في اليوغا، من خلال التأمل كركن اساسي فيها يفتح الافق والعمق الداخلي وصولا الى معرفة ما مشابهة للرحلات الاستكشافية التي كان يقوم بها الرحالة في زمن غابر.

من الطبيعي، اذ، ان يتعلق اليوغي بهذه الرياضة حتى العشق، لانها عالمه الخاص الذي لا يشاطره فيه احد، ولا يعلم احد إمكاناته. المهم، هنا، ان تتسع النفس لهذه المعرفة الجديدة التي لا يقوى عليها الصغار.

مؤسف حقا، بل محزن ايضا، ان يلجأ الاولاد الى ممارسة رياضة هي في الاساس لمن اثقلتهم الحياة بتعبها فلم يجدوا منفذا في المجتمع الا الانزواء الى اعماق النفس بحثا عن الراحة. مع انتشار مدارس تعليم اليوغا للصغار بشكل ملفت في لبنان منذ سنوات، ما يستدعي التساؤل حوله يتمثل بقلق الاولاد الذي وصل الى حد جعل من ممارسة اليوغا ملجأ اخيرا، او ربما وحيدا، لتجاوز مشكلاتهم الخاصة التعليمية والنفسية ايضا التي نراها جوهر المشكلة. هذا يعني، افتقادهم الى الحل العملي والملموس في حياتهم. المسؤولية هذه يتحمل وزرها الاهل وادارات المدارس التي الغت من برنامجها التعليمي النشاطات الترفيهية لاولاد، والمعروف عنها انها فرحهم.

في هذا العالم الجديد المتختم بوسائل التكنولوجيا من اجل راحة الانسان، اتجه صغاره، منذ سنوات، في الشرق والغرب، الى ما كان سائدا من وسائل في الحياة ما قبل خمسة الاف سنة تقريبا، يوم انشئت اليوغا كدليل موثوق به الى مخبأ الراحة الداخلية. الامر الذي يقول ان مشكلة الانسان ما زالت هي نفسها منذ ذلك التاريخ البعيد.

دنيز مشنتاف

denise.mechantaf@gmail.com

وفي مدارسنا، خصوصا بعدما اصبحت الزامية للاولاد في مدارس هذه الدول بدءا بعمر خمس سنوات، من اجل ان ينمو الولد بطريقة متوازنة.

■ من يتولى مراقبة مدارس اليوغا في لبنان؟
□ انا من هؤلاء المراقبين، لكن دوري هذا هو ضمن جمعية "ايشا" لا سواها. وكما اتولى مراقبة مدربي اليوغا، هناك من يقوم بدوره ويراقبني في عملي. في جمعية "ايشا" لليوغا ورش عمل دائمة بهدف ان تتجدد.

د.م.

المواهب الفنية تظهر فجأة بعد ممارسة اليوغا

نسمة "العلم الذاتي". اذا توقفنا عند الفارق بيننا وبين دول الغرب، كالمانيا وبريطانيا واميركا، نرى الاختلاف كبيرا بالنسبة الى اهمية اليوغا في حياتنا

■ هل الاقبال على اليوغا في لبنان رفاهية يريدونها الاهل لانفسهم ولاولادهم؟
□ هناك شيء من هذا القبيل.

■ بناء على اي اعتبار تستقبلون الاولاد في مدارس اليوغا؟

□ هناك مفهوم خاص عن اليوغا في لبنان حيث يراها البعض ديانة فيتحفظ عن الانضمام الى صفوفها. في الواقع لا وجود لوعي كاف في لبنان لاهمية اليوغا خصوصا في المدارس، فالامر يتطلب انفتاحا اكبر كي ترى الناس نتائج اليوغا العلمية وفوائد ما

نقوم بها، بل في الحال التي تولد من خلال هذه التمارين. الهدف الاساسي عندنا هو استمرارها في حياتنا اليومية كي تساعدنا على ما نقوم به فيها، منها اكتشاف ما في داخلنا كالمواهب الفنية التي لم نكن نعرف بوجودها في ذاتنا من قبل.

■ هل انشاء مدارس تعليم اليوغا للاولاد في لبنان يعتبر تأثرا بنمط عيش المجتمعات الغربية؟

□ لا اعتقد ذلك، لان الحاجة الى اليوغا اصبحت ماسة ولا علاقة لهذا الامر بالمجتمعات الغربية اطلاقا.

لا نحارس التأمل مع الاولاد بسبب خطورتهم عليهم

او الموسيقى او كتابة الشعر، فجأة ظهرت هذه المواهب بعد ممارسة اليوغا. من الضروري القول هنا ان اهمية اليوغا ليست في التمارين التي

■ ترتكز اليوغا على جانب مهم يعتبر الركيزة الاساس فيها هو التأمل. هل استطاع الاولاد الوصول الى هذه المرتبة، وهل من اهدافكم الوصول بهم الى هذا العمق الروحي؟
□ لا نعلم الاولاد التأمل، فهذه مسألة مهمة جدا، خصوصا وانهم غير جاهزين للدخول فيها الا بعد بلوغهم الخامسة عشرة من العمر. ما نعلمهم اياه هو كيفية الوصول الى توازن داخلي، علما اننا نركز على هذه المسألة مع الصغار من اجل تثبيتها في داخلهم كي ترافقهم عندما يكبرون. لكن ان ندخل الاولاد في التأمل ففي الامر خطورة عليهم.

■ بالنسبة الى التوازن الداخلي ما هي الوسائل المتبعة في اليوغا لتحقيقه في نفوس الاولاد؟
□ في اليوغا هناك ما يسمى علم الطاقة، وهي تعمل في داخل الانسان بطريقة محددة وبحسب القنوات التي تمر فيها. في جسم الانسان 112 قناة تمر الطاقة من خلالها، علما انها غير مرئية. نلجأ في اليوغا الى اتباع وضعيات جسدية لتحريك هذه القنوات باعتبارها مصدرا للتوازن الداخلي، العقلي والعاطفي. فاذا استطاع الانسان خلق توازنه الداخلي من الطاقة غير المرئية فيه، فهذا يعني ان الامر تأثره على الطريقة التي يفكر فيها، بل والتي يشعر بها وكلها، بالتالي، تؤثر على جسده وصحته بشكل عام.

■ هل تصبح اليوغا عند الاولاد، مع مرور الزمن، عادة لا يستطيعون التخلي عنها؟
□ تصبح جزءا من حياتهم. اليوغا تعطي القوة، ونحن لا نستمدنا من شيء خارجي، بل من النفس في ذاتها.

■ هل يتعرف الاولاد عبر ممارسة اليوغا الى انفسهم؟
□ طبعا، لان معرفة النفس هي الجزء الاهم في اليوغا، وهي التي تساعد الانسان على التغلب على غرائزه. من دون هذه المعرفة لا قدرة على ضبطها.

■ هل تساعد اليوغا على كشف المواهب لدى الاولاد؟
□ اكيد. هناك اشخاص، صغارا او كبارا، لم يعتقدوا يوما انهم يملكون موهبة الغناء مثلا او الرسم

