



قبل البدء باليوغا \* \* \* \* \*

يجب ان نتعلم فن الاسترخاء كما يجب ان تمارس اليوغا بهدوء عظيم ويملك اخيراً ان تتعلم كيف تصبح فرداً كاملاً مستقلاً بشخصيه خاصه فاليوغا لا تتطلب تلمذه جماعيه فهناك يوغا تناسب كل فرد حسب شخصيته .....

الهاتايوغا :-

لليوغا اهداف عده وهي تمتد من مبدأ السيطرة على الجسد حتى اعلى التأملات الروحانيه . فالهاتا يوغا هي يوغا جسديه وهي تبحث عن السيطرة على الجسد . ومن تحليل الكلمه تبين بأن (ها) تعني الشمس و(ثا) تعني القمر . فالشمس تمثل الطاقه الموجبه والقمر الطاقه السالبه وفي حال تعادل الطاقتين الموجبه والسالبه يتم التوازن في الجسد الحي . وهنا مجال تطبيق الطب النفسي الجسدي فإذا تطرق خلل التوازن الى احد اجزاء الجسم تتعرض العضويه بكاملها الى الخطر واذا عاد التوازن عادت الصحه التامه الى سابق عهدها .....

كم عدد التمارين اليوغيه ؟؟؟؟

فقط (84) الف تمريناً \* فلا تيأسو ! ويستعمل منها للمارسه لاي فرد فقط ٤٠ تمريناً وتوجد عده خطوات او مراحل وسطى في اليوغا ولنعلم منذ الان بأن الهاتا يوغا ليست سوى نقطه الانطلاق

.....  
كم تمريناً يلزم للحصول على النتائج الجيده ؟؟؟؟؟

يكفينا عشرون تمريناً تقريباً وسوف تستفيد جيداً حتى ولو مارست عده تمارين منها كذلك لا بد ان تمارس التمارين المتنوعه عن وضعيه معينه والتمارين المتدرجه في الصعوبه وسوف يحصل منها امثل الفوائد .....

كم يلزمنا من الوقت ؟؟؟؟

هذا يتوقف طبعاً على الهدف الذي ترمي اليه فلا يمكنناً في حاله طلب اعلى درجات التأمل ان نصل اليها في ثلاث شهور اما اذا طلبنا الصفاء والهدوء النفسي فهذا سهل الحصول عليه اما قدره العاليه على التركيز فنحصل عليها بعد وقت طويل نوعاً ما . فيجب عليك ان تتمرن يومياً ٣ مرات لمدته كل مره ١٠ دقائق بفترة تتراوح بين ٣ اشهر وسنه كامله لتشعر على النتائج .

ولنختم بان اليوغا درس صارم وليس هو تعلم جلسه اللوتس او اي جلسه اخرى .....

اشكال اليوغا :-

أولاً :- اليوغا الملكيه ( راجايوغا ) :- )

هي اعلى واتم مرحله من اليوغا وهي مقتصره على عدد يسير جداً وغالباً تكون النسبه واحد لكل عده ملايين وهي شكل من الصفاء الروحي التام يدرك من خلال سلسله من الحرمن والانعزال وهي اليوغا الخاصه بالمتأملين العظام ويمكنها ان تستغرق العمر كله . ولانجاز هذه اليوغا يتطلب من ممارسيها ان يتم مراحلها الثمانيه وهي :-

1. الحرمان :- وهو انكماش ذاتي .

2. ترويض النفس :- وهي قياده مجرى الافكار نحو الوحده الاساسيه لجميع الاشياء .

3. التمارين :- وهي وضعيات جسديه معينه تسمح بالتأمل والتركيز بدون جهد .

4. التنفس :- وهو ترويض خاص نناقشه فيما بعد .

5. الانعزال :- مراقبه الحواس بحيث انها لا تستقل بعملها عن الاراده .

6. التركيز :- تثبيت الفكر على نقطه واحده اما شيء او فكره .

7. التأمل :- هو الدخول الى الكيان الجوهرى للفرد .

8. الذاتيه :- هي التحقق التام مع موضوع التأمل .

ثانياً :- يوغا المعرفه ( جناتي-يوغا ) :- )

هذه هي يوغا المثقفين والفلاسفه وهي مسأله الوصول الى (المستوى الوجداني) حيث لا يعود الفرد يبقى فريسه الاهواء والاهوام ولها عده مراحل تتزايد في التقدم والتكميل .

ثالثاً :- يوغا العباده والزهد (بهاكتي-يوغا ) :- )

وهي تتحقق من خلال الحب والاخلاص وهي طريقه صعبه ولكنها ممكنه القبول من الكثيرين .  
رابعاً - : يوغا العمل ( كرما-يوغا - : )  
وهي يوغا القيام بالعمل بدون منفعه شخصيه وهي تؤلف العمل الغيري دون الرغبه في جني ثمار  
العمل للشخص نفسه .  
خامساً:- يوغا الطقوس والشعائر) مانترا-يوغا - : )  
هي تمارس بترتيل موزون لبعض المقاطع والشعائريه مثل مقطع (أوم) المترجم كصوت رسولي .  
سادساً:- يوغا الانصهار (لايا-يوغا - : )  
هي توظف الطاقه الطبيعيه في الفرد بواسطه بعض الترويضات وهي خطره للمارسه بدون دليل متمرن

سابعاً:- يوغا الطاقه الجسديه (هاثا-يوغا - : )  
هي فن من فنون معرفه الحياه يدف الى وضع الجسد تحت المراقبه بغيه ايقاظ الطاقات الكامنه والى  
ازاله جميع العوائق الجسديه بغيه الوصول الى المراحل العليا من اليوغا لكي تتمكن من التحكم بأي  
عضله من عضلاتنا .....  
التقرب الفكري الى اليوغا - :  
بصراحه اليوغا هي حاله من حالات الفكر ولها شروط اساسيه وهي - :  
1. عدم العنف - :  
يجب الانسحاب اي ضرر الى اي كائن حي لابقول ولبالفعل وهذه الصفه بحد ذاتها تتطلب قوه اخلاقيه  
ليست لدى كل شخص امكانيه حيازا وبالاخص المبتدئين .  
2. الصدق - :  
هي ان تكون قادراً على سرد الحوادث تماماً كما هي وهذا يتطلب عدم الخوف وازاله جميع الافتراءات  
والاعتداءات ويجب ان يرسوا الصدق على البساطه الداخليه وهذه بدورها تتطلب التطبيق العملي  
الطويل .

3. نظافه الجسد - :  
وهو شرط لان لا تصبح عاده سيئه والنظافه الداخليه تنتج من التطهير الذاتي التدريجي للشخص  
نفسه .  
4. الانعزال - :  
يجب على الفرد ان يعزل نفسه عن المظاهر الخارجيه للاشياء الماديه لكي يستطيع السيطرة عليها  
وينظر الى الحياه باستقامه وعدل وبدون حزن او ألم او افتراء او اعتداء وان يعمل كل جهده ليغلب  
على جهله .....

التقرب الغذائي الى اليوغا :  
لاتفكر بان اليوغا ستفرض عليك قوانين صارمه فهل انت اكل لحوم او نباتي او حبوب ؟ لاتغير ولكنك  
يجب ان تغير الطريقه التي تأكل بها وغي بعض الاحوال الكميه التي تستهلكها وهو مايسمى الاحترام  
. وسوف ترى بان الاحترام للوجبات يقدم لك فكره الصمت . الصمت الخارجي ثم الصمت الداخلي  
وابداً منذ الان بان تركز جميع انتباهك الى الوجبه التي تريد التهامها وبطء سرعة طعامك كن  
صامتاً اثناء الطعام استغن عن الراديو والتلفزيون او اي شيء اخر يزعجك وهناك نقطه اخيره وهو  
اثناء الطعام تعلم ان تعمل بعض الوقفات اي بفواصل زمنيه انزل الملعقه لمدته دقيقه وابق تمضع  
بصمت كي تتعلم كيف تستخلص اعظم فائده من الطعام ولتكتسب فكره البطء والصمت الداخلي  
.....

هل للذكاء ضروره ؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟  
الذكاء ضروره دائماً في جميع الامور وهي ضروره في اليوغا لان اليوغا طريقه من طرق الحياه التي  
يجب ان تفهم فهماً عميقاً . ولاكن الذكاء مختلف من فرد لآخر فبعضهم بطيء الذكاء والبعض سريع  
الذكاء . والبعض سطحي والبعض الاخر عميق التفكير . والبعض يجزء المطلوب فهمة الى اجزاء  
اصغر يدركها جزئياً ثم يجمع الاجزاء ليتم منها ادراك الموضوع بكامله . هذا وانه لمن الضروري  
لكل فرد ان يتعرف على ايقاعه الفكري الذاتي فلكل فرد نوايا حسنه ولكن الحياه اليوميه تقلب الاراده  
لتنفيذ تلك النوايا . انه لمن الضروري ان يعرف الانسان مايريد . وان يتمسك بما هو عليه . فلا تهتم



في التسعينات، وأصبح لها شعبية كبيرة .  
فهي رياضة جسدية وعقلية وروحية. هل من الممكن أن تكون اليوجا هي رياضة الألفية الجديدة؟  
يمكنك قراءة التالي وتحديد ذلك علي الأقل لنفسك .

-ما هي اليوجا؟

أبسط تعريف لها: هي نظام رياضي مكون من سلسلة من الأوضاع الجسدية يتم القيام بها علي نحو متتابع، مع اتباع أنماط تنفس ثابتة والنمط الجسدي منها هو إحدى الأنواع الثمانية التي تتكون منها اليوجا الكلاسيكية، وقد تم تطوير هذا النوع في الهند لكي يتلاءم ويتحد مع العقل والروح والجسد، ولهذا السبب نجد أن اليوجا لها إحساس يختلف عن باقي التمارين الرياضية التقليدية. واليوجا النمطية هي مزيج من القوة والليونة والإدراك، والشيء غير المعتاد عليه في أنواع الرياضات الأخرى ونجده في اليوجا هو أنه يمكنك الغناء أو استخدام ضوء الشموع أو الإضاءة الخافتة (تستخدم في التأمل أيضاً) أو البخور لإضافة العنصر الروحي لهذه الرياضة .

-أنماط اليوجا :

توجد أنماط عديدة لليوجا ومنها (Hatha yoga) وهو نمط جسدي يشتمل علي كافة الحركات الأساسية لليوجا والتنفس أيضاً لكنها لا تركز علي الجوانب الفلسفية أو البدنية مثل باقي الأنواع، وتهدف اليوجا إلي زيادة قوتك ومرونتك وبالمثل علي المحافظة علي التوازن الإيجابي لنظرتك للحياة .

-لماذا اليوجا؟

إن اليوجا تمنحك الطاقة وتساعد علي استرخاء العقل، وتستطيع أن تلاحظ تقدماً هائلاً في مرونتك وقوتك بل والتحكم في نفسك بعد القيام بتمارين قليلة جداً. والذي يزيد من سهولة ممارسة هذه الرياضة هو عدم الاحتياج إلي أدوات رياضية وما تحتاجه فقط هو سجادة صغيرة لذلك فأنت تحبها ..

!!

-أنواع اليوجا :

توجد أنواع عديدة لليوجا :

"Iyengar" -من أكثر التمارين دقة وانتشاراً .

"Astanga" - هذا النوع يتصل بالجسد .

"Viniyoga" -تستخدم في الأنماط العلاجية .

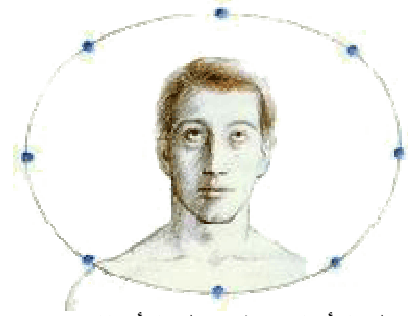
"Bikearm" -التي يتم ممارستها في مكان درجة حرارته عالية .

وستجد صعوبة في ممارستها عند البداية، لأنك تحتاج إلي وقت لكي تعتاد عليها وعلي حركاتها بل وعلي مصطلحاتها التي تبدو لك صعبة في بداية الأمر ويصعبك الإحباط لعدم مقدرتك علي القيام بحركتها الصعبة ولكن بمرور الوقت تزيد مرونة جسمك ويمكنك القيام بها، كما أن لليوجا لغتها الاصطلاحية الخاصة بها و يبدو لك في أول الأمر أنك تتعلم لغة أجنبية؟! وعند ممارستك لهذه الرياضة ستجد أن أنماطها تتراوح بين الاعتدال إلي أقصى درجات التحدي، لذلك عليك القيام باختيار ما يلائمك ويلئم قدراتك ومستوى لياقتك. ولممارسة هذه التمارين علي نحو صحيح لابد من الاستعانة بمدرب حتى يشرح لك حركاتها ويصف لك أي العضلات التي سيتم استخدامها، ولا تنزعج إذا قام بتصحيح بعض الأوضاع لك وذلك لتحقيق أقصى فائدة من التمرين الذي تقوم بها كما يجنبك بذلك التعرض للأذى أو الضرر .

أولاً: تمارين الاحماء

من المفضل القيام بالاحماء قبل القيام بالتمارين الأخرى

مرن عيونك :



انظر للأعلى ، ثم انظر للأسفل  
انظر لليمين، ثم أنظر لليسار  
أنظر لأعلى اليمين ، ثم لأعلى اليسار  
أنظر للأسفل لجهة اليمين ثم لجهة اليسار  
حرك عيونك مع عقارب الساعة ثم عكس عقارب الساعة  
أنظر لأصبعك ثم انظر لحائط بعيد عنك  
ثم اعد النظر لأصبعك .

التمرين الثاني :

قم بارجاع رأسك للوراء ثم للأمام  
ثم حرك رأسك لليمين ثم لليسار  
ثم حرك رأسك دائريا .

التمرين الثالث :

ارفع كتفك اليمين لأعلى ثم أنزله  
وكذلك بالنسبة لكتفك اليسرى  
ثم ارفع كتفك مع بعض لاعلى ثم أنزلهم .  
الآن ننقل للتمارين :  
الوضعية الأولى :



- 1- أخذ وضع البداية على الأطراف الأربعة .
  - 2- إخراج زفير، مع فرد الساقين حتى تصبح الركبة في وضع انثناء بسيط والأرداف مرفوعة لأعلى .
  - 3- مد الذراعين أمام الجسم وضغط اليدين في مواجهة الأرض .
  - 4- إطالة الجذع .
  - 5- أخذ نفس عميق مع شد العضلة رباعية الرءووس عند مد الأرجل مع الانتظار لمدة دقيقة إذا شعرت بتقوس الظهر عليك بثني الركبتين قليلاً .
- \* يفيد هذا التمرين في إطالة الكتفين وربلة الساق وأوتار المأبض .  
الوضعية الثانية: وضعية الطفل



- 1- الوقوف في وضع استقامة بحيث تكون هناك مسافة بين القدمين حوالي ٤ قدم، على أن تكون القدم اليسرى بزاوية ١٥ درجة والقدم اليمنى بزاوية ٩٠ درجة .
  - 2- إطالة الذراعين للخارج ناحية الجانبين .
  - 3- إخراج زفير عميق، إمالة الجانب الأيمن من الجسم فوق الساق اليمنى بحيث يلامس الذراع الأيمن الساق اليمنى .
  - 4- مد الساق اليسرى ناحية السقف مع البقاء على هذا الوضع لمدة ٤٥ ثانية .
  - 5- أخذ نفس عميق عند العودة لوضع البداية .
  - 6- تكرار نفس التمرين مع الجانب الأيسر .
- \* يعمل هذا التمرين على إطالة أوتار المأبض والعمود الفقري .  
الوضعية الثالثة: وضعية الكوبرا



- 1- الاستلقاء على الأرض في وضع استقامة (الوجه في مواجهة الأرض) .
  - 2- تثبيت كفي اليدين على الأرض بالقرب من ضلوع الصدر السفلية .
  - 3- إخراج زفير عميق مع الضغط بكلا اليدين على الأرض .
  - 4- رفع الصدر والرأس لأعلى، مع الاحتفاظ بملامسة أصابع القدمين للأرض .
  - 5- مد الذراعين (فرد الذراعين) مع البقاء على هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية .
- الوضعية الرابعة: وضعية المثلث



- 1- الوقوف في وضع استقامة بحيث تكون هناك مسافة بين القدمين حوالي ٤ قدم، على أن تكون القدم اليسرى بزاوية ١٥ درجة والقدم اليمنى بزاوية ٩٠ درجة .
- 2- إطالة الذراعين للخارج ناحية الجانبين .

3- إخراج زفير عميق، إمالة الجانب الأيمن من الجسم فوق الساق اليمنى بحيث يلامس الذراع الأيمن الساق اليمنى .

4- مد الساق اليسرى ناحية السقف مع البقاء على هذا الوضع لمدة ٤٥ ثانية .

5- أخذ نفس عميق عند العودة لوضع البداية .

6- تكرار نفس التمرين مع الجانب الأيسر .

الوضعية الخامسة: وضعية الشجرة



- الوقوف على سطح مستو، والتركيز على الوقفة وتوازن الجسم .

- رفع القدم اليمنى من على الأرض وذلك بمساعدة اليد اليمنى .

- ثبت كعب القدم اليمنى على الفخذ وبحيث يكون اتجاه أصابع القدم إلى أسفل .

- إبعث الطاقة في الرجل اليسرى، وذلك بتثبيت باطن القدم اليمنى على فخذ الرجل اليسرى الداخلي مع ممارسة الضغط بها برفق. وعندما تكون مستعداً، مد ذراعيك إلى الجانبين ثم ارفعهما فوق

الرأس، وأن يكون وضع اليدين وكأنك في حالة دعاء .

- إرخاء الرقبة والكتفين. شد عضلات البطن .

- التنفس على نحو منتظم. البقاء على هذا الوضع مع الحفاظ على توازن الجسم لمدة ٣٠ ثانية

على الأقل .

- يكرر التمرين مع الرجل الأخرى .

\* ملحوظة :

يساعد هذا التمرين على زيادة التوازن الجسدي، ويزيد من التركيز ويقوي عضلات الأرجل والبطن .

إذا وجدت صعوبة في المحافظة على توازن الجسم في بادئ الأمر، عليك بوضع كفي الأيدي أمام

الصدر ويكون اتجاه الكوعين نحو الخارج .

وضعية القارب :

تقوي عضلات البطن والأرجل وأسفل الظهر. وتفيد الكلى، الغدة الدرقية، البروستات ومشاكل

الأمعاء. كما تخفف الاجهاد وتحسن الهضم .

و هنا خطوات الوضعية :





تنبيه أخير: يجب ان يكون ظهرك مستقيم و الا أثر على تنفسك

وضعية اللوتس :  
تساعد على الاسترخاء و تعمل على زيادة الوعي و الانتباه و على تنشيط الكثير من العمليات في الجسم  
و هذه الوضعية يقوم بها من يمارسون التأمل بشكل خاص  
و هنا خطوات تنفيذ هذه الوضعية :





الوضعية السابعة :  
تساعد هذه الوضعية على الاسترخاء و على اطالة عضلات الرقبة و الظهر و الذراعين  
وهنا خطوات تنفيذ الوضعية :

