

اليوغا.. YOGA.. أفكار سهلة..

للأجسام والعقول المرهقة والمجهدّة!

جسدنا مصمم ليتحمل التوتر والضغط ولكن استمرار هذا الضغط من دون القليل من الراحة أو الاسترخاء يضع الجسم والعقل في محنة حقيقية!

الإسترخاء : وضع صحي أفضل

الكثير من الباحثين يؤكدون على الآثار التي يتركها التوتر والضغط المستمرين على الجسم، كالصداع، آلام الظهر، ارتفاع ضغط الدم، مشاكل القلب، ألم في الصدر، كما أنه يؤثر على البشرة ونضارتها ويؤدي إلى مشاكل واضطرابات في النوم.. عام 2006 كشف الباحثون في جامعة Johns Hopkins University عن دراسة تشير إلى أن التوتر والضغط المستمرين يؤثران على وظائف المخ، وتشمل هذه الوظائف القدرات اللفظية والبصرية والذاكرة والتعلم، والتنسيق بين اليد والعين، والكلية بالإضافة إلى الصحة النفسية التي تتأثر أيضا بالإجهاد من خلال القلق والاكئاب.

لذلك من الضروري جدا دمج تقنيات الاسترخاء في برنامجك اليومي الروتيني حتى لا يصل الجسم إلى مرحلة ينهار عندها. التمارين التالية البسيطة وبعض تقنيات ال (YOGA) ستساعدك على التخلص من الإجهاد اليومي. وستحافظ على طاقتك للأيام المقبلة..

بعض النساء صاحبات الجدول المزدحم بالأعمال يقلن جملة: "لست مجهدّة وحياتي مليئة بالمهام والأشغال" قد يكون هذا صحيحا... لأنه ينطبق مع مبادئ ال (AYURVEDA)

الإنسان يتأثر بالطبيعة من حوله: في الهند من 5000 سنة، فلسفة تفيد بأن الإنسان يتأثر بنفس القوانين التي تتأثر بها الطبيعة من حوله. وعندما يعتمد الإنسان هذا المبدأ ويطبقه سيخلق نوعا من التوازن في العقل والجسم والروح وسيتعلم أن يوازن بين كل جوانب أسلوب حياته..

فقد نرى أحيانا من يستطيعون انجاز مهام متنوعة وكثيرة، العمل، الأسرة، المهام الشخصية، الرياضة، بكل راحة!... واذنا نظرنا إلى هؤلاء عن قرب سنلاحظ بأنهم فهموا مبدأ التوازن وطبقوه وهم بالطبع يعرفون متى وكيف يسترخون ليحققوا كل أهدافهم دون توتر أو إجهاد.

تقنيات للإسترخاء

إليك بعض الخطوط العريضة لتبدأ برنامج

الإنسان يتأثر بنفس القوانين التي تتأثر بها الطبيعة من حوله. وعندما يعتمد الإنسان هذا المبدأ ويطبقه سيخلق نوعا من التوازن في العقل والجسم والروح وسيتعلم أن يوازن بين كل جوانب أسلوب حياته..

الاسترخاء اليومي الخاص بك..وجود الأزهار، الشموع أو الزيوت العطرية في أماكن تواجدك له أيضا تأثير رائع.

1 التنفس:

يركز خبراء ال YOGA على أهمية التنفس وخصوصا على قوة ال (PRANAYAMA). إذا كنت مبتدئة في ال YOGA فال (PRANAYAMA) تعني بكل بساطة التحكم في التنفس. إن التنفس بشكل عميق بدلا من اختطاف الأنفاس المتلاحقة سيسعرك باسترخاء فوري ورائع. يمكنك تجربة هذا التمرين وانت في المكتب، تخطيرين في طابور طويل، أو في طريق عودتك إلى المنزل من العمل.

تقنيات التنفس:

1- اجلسي بوضع معتدل

2- أغمضي عينيك - إذا كنت في المنزل - أثناء هذا التمرين.

أما إذا كنت في العمل أو في مكان عام، ركزي نظرك على مكان بسيط كجدار فارغ، أوراق نبات خضراء.

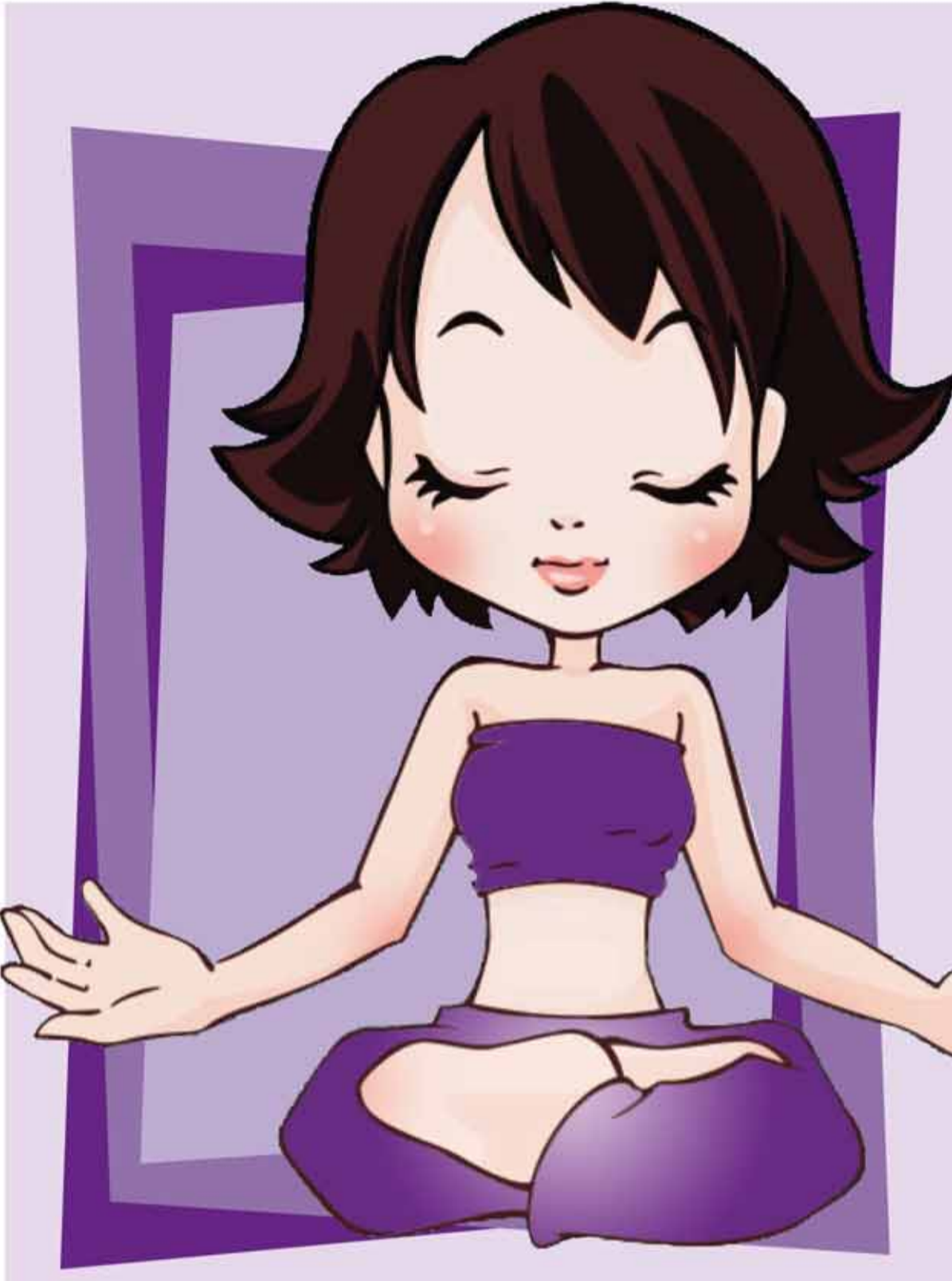
إذا كنت في السيارة افعلي هذا التمرين أثناء الوقوف على إشارة المرور أو قبل التحرك بالسيارة:

استنشقي الهواء من الأنف وابقني الفم مغلقا واسحبني الهواء إلى الأسفل إلى أن يرتفع البطن وعدي إلى 4.

3- وسعي الحجاب الحاجز بشكل كامل إذا كنت تقومين بهذا التمرين بشكل صحيح سيرتفع البطن وليس الصدر.

4- احبسي النفس وعدي للأربعة، اخرجي الهواء من الأنف والفم مغلق وعدي إلى الأربعة، أثناء الزفير.

5- تخيلي أن كل الفوضى..الأعباء والمتاعب تخرج من جسمك مع الهواء، أو تخيلي أن جسدك يمتلئ



الضغط اليومي. فهو يعلم العقل السكون.. بضع دقائق من التأمل كل يوم وادماجها ضمن روتين حياتنا له نتائج مذهلة توصلك إلى صفاء الذهن.

تقنيات التأمل:

1- تواجدي في مكان خاص بك بحيث لا يزعجك أحد.

2- ارتاحي قدر الامكان واسترخي

3- استمعي إلى الموسيقى الهادئة أو يمكنك أن تستمعي بالسكون.

4- ركزي كل تفكير في التنفس، حاولي عدم تركيز تفكيرك في الأمور التي توترك.

5- تأملي في أي شيء لايشعرك بالمسؤولية والقلق تجاهها. دعي عقلك يهيم في المكان الذي تجلسين فيه.

إلى العشرة ثم ارخي القدم.

2- مددي القدم على أن تكون الأصابع ممددة إلى الأعلى وليس إلى الأسفل وعدي إلى 10 قبل أن ترخي القدم.

3- استلقي في غرفة تكون الإضاءة فيها خافتة.

4- قومي بتحريك جسمك إلى الأمام وإلى الأعلى مع محاولة تركيز نوع من الشد والرخي لكل منطقة في الجسم وانت تتحركين عدي إلى ال 10 قبل أن ترخي جسمك.

5- اقبضي وارخي يديك واصابعك منبسطة إلى الخارج، تم كرري نفس التمرين ولكن بقضبة مغلقة.

3 التأمل

الإسترخاء عن طريق التأمل هي طريقة أخرى سهلة وبسيطة للوصول إلى الاسترخاء وتخفيف

بلونك المفضل وأنت تخرجي اللون القاتم من جسدك. كرري هذه العملية إلى 10 مرات.

2 تمارين العضلات

الكثير من الأشخاص وجدوا فرقا كبيرا واحسوا بالارتياح عندما جربوا تمارين استرخاء العضلات.

فمن خلال تحريك كل جزء في الجسم يشعر بالاجهاد، ويمكن لهذا النوع من التمارين أن يزيل أي تصلب أو شد في الجسم.

هذه التقنية رائعة إذا قمت بممارستها قبل النوم.

تقنيات تمارين العضلات:

1- تواجدي في مكان مريح وارتي ملابس مريحة.

بحركة انقباضية، اثني عضلات اصابع القدم، الحركة تشبه اغلاق قبضة اليد ولكن بالقدم، عدي