

# التنفس اليوجي Pranayama

## مقدمة :-

هل تريد مزيداً من التفاؤل .. ومزيداً من الصبر .. ومزيداً من ضبط الأعصاب .. والثقة بالنفس .. والنشاط ؟  
يمكنك أن تحصل على كل ذلك وأكثر بالتنفس العميق الواعي أو ما يسمى بالتنفس اليوجي . ( Pranayama )

يختلف التنفس اليوجي عن التنفس العادي ، والمهدف من عملية التنفس اليوجي هو القضاء على عملية التنفس العادية التي يقوم بها الإنسان بطريقة لاإرادية وإحلال التنفس الواعي الإرادي محلها .

ويتميز الإنسان بأن له القدرة على السيطرة على التنفس وتحويله من حركة لاإرادية إلى حركة نصف إرادية ، وذلك بالتحكم في عضلات الصدر والبطن والحجاب الحاجز .

وكلنا يعلم أن الإنسان البدائي الذي يسكن الغابات له من الصحة والقوة ما لا يتوفر لإنسان متحضر في الدول المتقدمة ، وذلك أن المدنية الحديثة قد أفسدت الحياة الطبيعية الحرة وحولتها إلى حياة قيود وحياة تكلفة ، وقد انعكس أثر ذلك على تنفس الإنسان ، فنجد أن الإنسان البدائي يتنفس تنفساً طبيعياً على سجيته ، وبفطرته ، نجده قد تحسنت صحته واشتد عوده واتسع صدره ،

وقاوم الأمراض أكثر من إنسان المدينة الذي يرتدي الملابس الضيقة والأحزمة ، ويحيط نفسه بمختلف القيود ، فتعتل صحته ويضيق صدره ويصبح أقل مقاومة للأمراض .

وفن التنفس اليوجي يعلمنا كيف نسيطر على طريقة التنفس ونرجع بها إلى التنفس الطبيعي الذي يمنحنا القوة والصحة .

=====

### قوة الحياة أو البرانا :- ( Prana )

يقول بعض العلماء أنه علاوة على الغازات الكيميائية المعروفة في الأثير توجد مادة أخرى لا ترى ولم يمكن حتى الآن إثبات وجودها تسمى البرانا ( Prana ) ومعناها القوة الحيوية الكائنة في الأثير ، وهذه القوة إذا استطاع الإنسان أن يتنفس أكبر كمية منها فإنها تجدد نشاطه وتكسبه الصفاء الروحي والذهني .

=====

### نظرية التنفس :-

التنفس كظاهرة علمية له وجهان ، وجه ظاهر وآخر باطن ، أما الوجه الظاهر فهو ما نراه من الناحية الميكانيكية وما يتبع ذلك

من الناحية الفسيولوجية ، وأما الوجه الباطن فهو يعتمد أساساً على وجود ما يسمى بالبرانا ( Prana ) في هواء الأثير الذي نتنفسه ، وتعتبر البرانا الطاقة التي تمد الجسم بالحيوية والعمل وهي لازمة وضرورية وبدونها يسود الخمول والكسل والمرض أفراد المجتمع ، كما تعتبر هذه المادة أيضاً مصدراً للطاقة في الكون المحيط بنا ، ويعتبر العلماء أن البرانا مادة تفقد وتكتسب ، ونحن نفقدها عند القيام بأي عمل من الأعمال ، وكما نفقد البرانا فإننا أيضاً نكتسبها سواء كان ذلك بعلم منا أو بدون علم ، ونحن نستطيع أيضاً أن نتحكم في كمية البرانا التي نكتسبها وذلك عن طريق تنظيم تنفسنا ، فكلما زادت كمية الهواء الداخلة إلى جسم الإنسان كلما زادت كمية البرانا التي تمد مراكزه العصبية بالقوى الحيوية وكلما زادت بالتالي حيوية الجسم ونشاطه ، وعلاوة على ذلك فإن كمية البرانا الزائدة عن حاجة الجسم يمكن اختزانها إلى حين الحاجة إليها ، فالطريقة التي نتنفس بها تؤثر مباشرة على صفائنا الذهني وتطورنا البدني .

لو راقبنا من أصابه هم أو مكروه فسوف نجد أنه يتنهد ، ومعنى ذلك أنه ينال قسطاً من البرانا أكثر مما تعود أن يفعل في شقيقه العادي . أليس في ذلك دليل على أن الهواء يمدنا بروح من الطاقة تساعدنا على احتمال المصوم واجتياز الأزمات ؟

يكاد يكون التنفس هو حلقة الوصل بين الجسم والعقل ، فإذا أصيب الجسم بالمرض أو أحس بالألم أو انتابته الحمى أو عسر

المضم أو الصدام تغير عمق التنفس واتساقه ، وكذلك الحال حين يكون الإنسان مضطرباً أو حزيناً أو قلقاً أو سعيداً أو مسترخياً ، ولذلك كان التحكم في التنفس وسيلة لتحقيق الاسترخاء والسيطرة على حالة الجسم والعقل والروح معاً .

=====

### الطريقة الصحيحة للتنفس :-

نحن نتنفس تنفساً سطحياً لأننا نستخدم الجزء الأعلى من الرئة فحسب ، وعلى ذلك لا يكون تنفسنا عميقاً ولا باعثاً على النشاط .

الرئة مثلها مثل المعدة تستطيع أن تستوعب أكثر بكثير مما نقدر ، وبينما نجد أكثر الناس حريصين على امتلاء المعدة ربما إلى حد التخمة ، فليس بيننا إلا القليل الذي يحرص على امتلاء رئتيه بالهواء إكسیر الحياة .

لو راقبنا تنفسنا فربما نلاحظ أن حركة جدار الصدر تكون معدومة بسبب قلة كمية الهواء الذي نستنشقه في الشهيق ، كما أن جدار البطن قد لا يتحرك مطلقاً ، ثم إننا إذا حاولنا أن نتنفس بعمق فسوف يرتفع الصدر والكتفان بينما تنضغط البطن إلى الداخل ، وهذه طريقة خاطئة للتنفس . فما هي الطريقة الصحيحة للتنفس ؟

يتم التنفس طبيعياً عن طريق المعدة ، ولو راقبنا شخصاً نائماً أو ممدداً على سببته ولاحظنا طريقة تنفسه لوجدنا أن معدته ترتفع عند الشهيق وتنخفض عند الزفير ، لذلك يجب أن يتم التنفس بالطريقة الطبيعية أي عن طريق المعدة ، فعندما نستنشق بعمق فلندفع المعدة إلى الأمام ثم نبدأ بملء الرئتين بالهواء من أعلى إلى أسفل ، ويساعدنا على ذلك تمدد المعدة وبسطها للخارج ، وعند الزفير فينبغي أن نجذب المعدة إلى الداخل ونطرد الهواء تدريجياً بأن نضغط على الرئتين عن طريق المعدة حين نقبضها إلى الداخل .

التنفس الصحيح هو أن تجعل الهواء يدخل حتى يصل إلى قاع الرئتين ، لذلك ينبغي أن نترك تجويف البطن يتسع إلى آخر ما نستطيع ، ثم نجعل ضلوع الصدر تنفتح وكأنها مروحة ، وأخيراً نرفع صدرنا ولكن دون أن نرفع كتفينا ، وسوف نكتشف أن الرئة قد استوعبت بهذه الطريقة كمية من الهواء أكثر بكثير مما اعتادت أن تستوعبه ، والآن فلنحاول أن نكتم النفس بضع ثوان ، وبقاء الهواء فترة قصيرة بداخل الحويصلات الهوائية في الرئتين يجعل جدرانها تتمدد ، ويدربها ويمنعها مزيداً من القوة ، فتتسع تلقائياً لمزيد من الهواء حتى يتحقق الوصول إلى التنفس السليم .

وعندما نطلق الزفير بعد فترة تتراوح بين ثلاث ثوان وستين ثانية أو حتى أكثر ، فلندع الهواء ينطلق بأكمله حتى آخر زفرة من الهواء المستعمل لنفس مكاناً للهواء النقي إكسير الحياة ، وبذلك

فإن إطلاق الزفير لا يقل أهمية عن مهمة الشهيق .

حذار من التماردي أو الإرهاق ، فمن الضروري أن نتناول كل عمل جديد باليسر في بدايته ، وسوف يصبح بإمكاننا أن نتكيف مع التنفس دون إرهاق إذا تمت تدريباته بتمهل وشيئاً فشيئاً .

قد نشعر بالدوار في البداية أو ببعض الألم في الرئتين وفي الضلوع والصدر ، إلا أن هذا هو إنذار لأننا ربما قسونا على نفوسنا أكثر مما يجب ، أو لأننا لم نتعود بعد على هذا المفعول المضاعف لإكسير الحياة فكانت الجرعة أكثر مما ينبغي .

=====

### حجة واهية :-

في زحمة الحياة لا يجد كثير من الناس متسعاً من الوقت للقيام بتمارين التنفس ، وكثيراً ما نسمع بعض الناس يرددون هذه العبارة : " ليس لدينا متسع من الوقت نستطيع فيه التنفس " ، معبرين عما يعانون من متاعب الحياة .

وربما امتاز هؤلاء الناس بالكفاية في العمل ، ولكن تنقصهم الدراية بوظائف عقولهم وأجسامهم .

فعليك أن تتنفس تنفساً عميقاً كلما سنحت الفرصة ، ولتغير من نظام معيشتك كلما أمكن ، بحيث تجد الوقت الملائم لتأدية مثل هذه التمرينات .

لقد كرس كثيرون شطراً من أوقاتهم للقيام بخدمات إنسانية ، وهم يستحقون الشكر والتقدير من أجل هذه الروح الطيبة ، ولكنهم لم ينصفوا أنفسهم لأنهم لم يخصصوا أوقاتاً يمارسون فيها تمرينات التنفس .

=====

### ما الذي يجب عمله ؟

ببساطة شديدة عليك أن تشعر أنك تتنفس ، من الصباح إلى المساء ، عند ذهابنا إلى العمل أو رجوعنا منه ، والفترة المخصصة للطعام ، وفترات الراحة ، وأثناء صعود السلم ، أو الذهاب من حجرة إلى أخرى ، أو من قسم إلى آخر ، وحين نجلس إلى مكاتبنا ، أو حين نطالع ، أو نكتب ، أو حين نمشي .

يجب علينا كلما خطر ذلك ببالنا أن نتنفس بمعدتنا بعمق وإدراك تام لما نفعل ، عند الشهيق ندفع المعدة إلى الخارج ، وعند الزفير نعصرها إلى الداخل ، وحتى عند الخطابة أو الحديث فإننا إذا واصلنا التنفس عن طريق المعدة فسنجد أن بإمكاننا رفع صوتنا

رئانا جمهورياً حتى يصل إلى أبعد أركان أية قاعة فسيحة .

قل لنفسك : " لا بد أن أشعر أنني أنفَس " ، وشيئاً فشيئاً ستجد أن هذا التنفس لم يعد لا إرادياً بل أصبح واعياً تماماً ، ولا تقل أبداً أن المشاكل اليومية تجبرك على التنفس إلا إرادياً ، فبعد بضعة أيام من التدريب سوف تكتشف أنك تشعر فعلاً أنك تتنفس وأنت تقرأ أو تكتب أو تتحدث مع غيرك .

ما الذي سوف تستفيد منه ؟ إنه إحساس بالراحة والسيطرة على النفس ، إحساس أنك تحيا بعمق أكثر وفي صحة جيدة .

التنفس المنتظم لا بد أن يكون تمريناً خالصاً للاسترخاء والوعي بالذات ، ركز على ما تفعله ، وعود نفسك على أن تتنفس في صمت وبدون صوت من الأنف ، وأنصح بعدم ممارسة تمارين التنفس قبل النوم لما لها من تأثير منشط على الجسم ولا تساعد على النوم .

ويستحسن مهما كان نوع التمرين أن تتجنب الإجهاد ، فلا تدفع نفسك دفعاً ، وإذا حدثت مرات التنفس العميق فستجد أن هذا العدد يزداد بالتدريج كلما تقدم بك الوقت ، وذلك دون أن تجهد نفسك .

وأنا واثق أنك إن أوليت هذا الموضوع ما يستحقه من العناية

فسوف تشعر بأهمية هذه التمرينات ، وسوف لا تنظر إليها على أنها موضوع ثانوي ، كما أنك سوف لا ترضى بأن يكون تنفسك كيفما اتفق ، كما أنني على يقين من أنك إن تابرت على تمرينات التنفس العميق لشهور قليلة حتى يصبح تنفسك نشطاً لا يعتوره الخمول فسوف تستفيد من ذلك فائدة تلازمك مدى الحياة .

سوف تشعر بالحيوية والنشاط بعد أن كنت نصف حي ، وسوف تستمتع بالصفاء والراحة بعد أن كنت محسباً متوتراً .

=====

### فوائد التنفس العميق :-

التنفس هو الذي ينشط الدورة الدموية ، وينقي الدم من جميع الشوائب ، ويساعدنا إلى حد كبير على التحكم في وظائف الجسم والتخلص من الأمراض البسيطة مثل التهاب الحلق والسعال والزكام والصداع ، كما يساعدنا على التغلب على بعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق والخوف ، كما أنه يعيد إلينا النشاط والحيوية ، وينمي في أنفسنا شعوراً بالهدوء والسكينة والسعادة والتآلف مع كل شيء حولنا .

=====

## كيف تقاوم الاكتئاب والخوف والقلق :-

هناك حقيقة هامة يجب أن نعرفها ، وهي أنه في أثناء الحالات العاطفية المصاحبة للاضطرابات العصبية يكون التنفس سطحياً كما في حالات الاكتئاب ، وبالمثل يكاد يتوقف التنفس عند الخوف الشديد .

ويعتبر الخوف والقلق والاكتئاب من أشد أنواع الشرور التي يصادفها الكثيرون ، وهنا نجد علاقة قوية بين العقل والجسم ، فالأكتئاب أو انقباض النفس يجعل التنفس سطحياً ، وإذا حاولنا أن نجعل التنفس عميقاً فإن الانقباض يبدأ في الزوال ، والشخص الذي تعود التنفس العميق الكامل يكون أقل تعرضاً للإصابة بنوبات الاكتئاب .

وعليك أن تحتفظ بتنفسك عميقاً كاملاً حينما تضطرب مشاعرك نتيجة الخوف والقلق ، وذلك كما في المقابلات الهامة وعند زيارة الأطباء وعند الامتحانات التي تؤدي عادة إلى الشعور بالقلق ، وحيث يصاب الإنسان بالتوتر العصبي المصحوب بالتنفس السطحي .

وإذا لم يكن في استطاعتنا إبعاد الخوف والقلق فلا أقل من تخفيف حدتهما ، والتنفس العميق يخفف من حدة التوتر ، وبذلك تصبح المشاعر السالبة أضعف مما كان متوقعاً .

لذلك يجب أن تمارس تمارين التنفس العميق يومياً ، وأنسب الأوقات لتأدية هذه التمرينات هي في الصباح قبل تناول الإفطار .

=====

### العمل العقلي يتطلب التركيز بالتنفس العميق :-

إذا أردت أن تصل جهاز التنفس فستجد في تمارين التنفس العميق معيناً لك على ذلك ، وكل عضو يضعف بعدم الاستعمال ، وهذا ينطبق على عضو التنفس .

وإذا وصل جهاز تنفسك إلى حد الكمال نتيجة لما بذلت من مجهود فسيمكنك أن تجني ثمار هذا المجهود في أشكال مختلفة ، وستشعر بفائدته خصوصاً عندما يتطلب عملك العقلي شيئاً من التركيز ، فالتنفس السطحي يؤدي إلى بقاء الدورة الدموية ، وهذا يؤدي بدوره إلى ضعف التركيز حتى يصبح صعباً ، كما يصبح العمل مملاً ، ولا يصبح العمل العقلي نفسه مجهداً إلا إذا أصبح مملاً .

ويجب أن يكون تنفسك حراً كاملاً عندما تقوم بأي عمل عقلي ، وكلما كانت الأعمال التي تقوم بها صعبة وجب أن يكون تنفسك عميقاً .

وبعض الأعمال اليدوية تؤدي إلى الشعور بالملل والضيق لأنها

تؤدي إلى ضعف التنفس ، وهذه الحالة شائعة جداً كما في حالة رفع الأثقال ، أو حينما يستلزم العمل الانحناء ، ويجب في مثل هذه الأحوال أن يكون التنفس حراً مستمراً بقدر المستطاع .

=====

تمارين هامة للتنفس اليوجي :-

أولاً : التنفس المتوالي :- ( Nadi Shodhana )

وهو مناسب للمبتدئين والمتقدمين على السواء .  
كلمة ( Nadi ) تعني قناة أو مجرى ( Channel ) وهي تشير إلى قنوات أو ممرات الطاقة الموجودة بالجسم والتي تسري فيها البرانا .

وكلمة ( Shodhana ) تعني التنظيف . ( Cleaning )  
فكلمة ( Nadi Shodhana ) تعني تنظيف ممرات الطاقة ( Channel Cleaning ) .

الطريقة :-

- 1- اجلس في وضع مريح مع استقامة الظهر .
- 2- ضع السبابة اليمنى بين الحاجبين .
- 3- زفير عميق .
- 4- أخلق فتحة الأنف اليمنى بواسطة الإبهام الأيمن .
- 5- شهيق من فتحة الأنف اليسرى مع العد حتى ٤ .

16- احبس النفس مع خلق الأنف بواسطة الإبهام والإصبع الوسطى مع  
العد حتى 16 .

17- افتح فتحة الأنف اليمنى مع إبقاء فتحة الأنف اليسرى مغلقة ثم  
زفير مع العد حتى 8 .

8- شهيق من الفتحة اليمنى مع العد حتى 4 .

9- اخلق الأنف واحبس النفس مع العد حتى 16 .

10- افتح فتحة الأنف اليسرى ثم زفير مع العد حتى 8 .

11- شهيق من الفتحة اليسرى مع العد حتى 4 .

12- اخلق الأنف واحبس النفس مع العد حتى 16 .

13- افتح فتحة الأنف اليمنى ثم زفير مع العد حتى 8 .

كرر هذا التمرين عشر مرات أو أكثر حسب مقدرتك .

إذا كانت هناك صعوبات في حبس النفس فيمكن عدم مزاولة

والاكتفاء بالشهيق والزفير المتواليين ، أو حبس النفس حسب

المقدرة ثم يزيد بالتدريج مع مواصلة التمرين حتى يصل إلى النسبة

المثلى .

وللتسهيل يمكن الاختصار كالتالي :-

1- شهيق من فتحة الأنف اليسرى .

2- زفير من فتحة الأنف اليمنى .

3- شهيق من فتحة الأنف اليمنى .

4- زفير من فتحة الأنف اليسرى .

احتفظ بالتنفس بطيئاً وثابتاً وعميقاً .

الفوائد :-

يهدى العقل ، ويخفف القلق والتوتر ، ويحدث توازناً للطاقة العصبية بين نصفي المخ الأيمن والأيسر ، ويحسن التفكير الصافي والواضح .

### متى تفعل ذلك ؟

في أي وقت وفي أي مكان ، ويمكن أن تجرب هذا التمرين كإحماء عقلي قبل جلسات التأمل ( Meditation ) لكي تهدأ العقل وتضع نفسك في الجو النفسي المناسب للتأمل .  
ولأن التنفس المتوالي يساعد على التحكم في القلق والتوتر فيمكنك القيام بعشر عدات أو نحو ذلك فسوف يساعد على تهدئتك كما يساعد أيضاً على تخفيف التوتر المصاحب للطيران والمواقف المشابهة الأخرى التي تدعو للتوتر .

### ثانياً : التنفس الصوتي :- ( Ujjayi )

وهو التنفس مع تقلص الحلق لسماع صوت التنفس .

### الطريقة :-

- 1- اجلس في وضع مريح مع استقامة الظهر ، أو استلق على ظهرك .
- 2- ابدأ بالتنفس العميق البطيء من الأنف .
- 3- اسمع للتنفس بأن يكون هادئاً مع تقلص خفيف للحلق محدثاً صوت خفيف ثابت في الشهيق والزفير .
- لا يلزم أن يكون الصوت قوياً ولكن يكفي أن يسمعه شخص قريب منك .
- 4- أطل مدة الشهيق والزفير على قدر استطاعتك بدون أن تحدث

أي توتر لجسمك ، وأن يكون الصوت متصلاً هادئاً .

**الفوائد :-**

يركز العقل ، ويزيد من اليقظة والانتباه ، ويولد الحرارة الداخلية

**متى تقوم بهذا التمرين ؟**

1- عند القيام بممارسة أوضاع اليوجا . ( Asana )

2- قبل التأمل . ( Meditation )

3- في أي وقت تريد أن تركز .

=====

**بعض أنواع تمارين التنفس الخاصة :-**

**أولاً : تنفس المنتصر :-**

1- اجلس في وضع مربع مع استقامة الظهر .

2- اثن الرأس قليلاً إلى الأمام .

3- زفير عميق .

4- شهيق مع العد حتى ٨ .

5- حبس النفس مع العد حتى ٨ .

6- زفير مع صفير طويل من الفم والشفاه مفتوحة قليلاً وطرفه

اللسان ملاصق للأسنان مع العد حتى 16 .

كرر من ستة إلى سبع مرات .

**الفائدة :-**

هذا النوع من التنفس يقوي الغدة الدرقية ، وهو ممنوع بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الغدة الدرقية وكذلك الأشخاص المندفعين .

### ثانياً : التنفس المنظف :-

- 1- من وضع الوقوف والرجلين مفتوحتين قليلاً .
- 2- زفير عميق .
- 3- شهيق كامل .
- 4- أخرج الهواء بهزات من البطن عن طريق الشفتين المفتوحتين قليلاً وبدون نفخ الخدين ، فالهواء لا بد أن يندفع من الرئتين إلى الخارج مباشرة .

### الفوائد :-

هذا النوع من التنفس مفيد عند الخروج من مكان ملوث . حاول أن تزاوله كل مرة تخرج فيها من مكان به هواء غير نقي فهو يشفي من آلام الرأس ويخفف من الضيق الذي يسببه الزكام .

### ثالثاً : سر الشمس :-

- 1- من وضع الجلوس المريح مع استقامة الظهر .
- 2- ضع طرف اللسان بين الأسنان ومد الشفتين .
- 3- أخلق الأنف .
- 4- شهيق عميق بواسطة الشفاه واللسان .
- 5- حبس النفس على قدر ما تستطيع .
- 6- زفير بطيء من الأنف .

وهذا النوع من التنفس يجب ممارسته في الصيف لأنه يهدئ العطش ويقاوم الحمى .

=====

### ملحوظة :-

التحكم في التنفس ( Pranayama ) يمكن أن يمارس كتمرين منفصل للمساعدة على صفاء وتنظيف الجسم والعقل من التوتر ، ويمكن أن يستخدم أيضاً في التحضير للتأمل ( Meditation ) ، أو أوضاع اليوجا ( Asana ) للمساعدة على الاستفادة القصوى من فوائد التدريب والتركيز العقلي .

=====

### نقاط هامة يجب مراعاتها عند ممارسة تمارين التنفس اليوجي :-

- 1- المحافظة على استقامة الظهر .
- 2- البعد عن أي إجهاد أو توتر .
- 3- التدريب الصبور الواعي .
- 4- إلغاء الحاجة الشديدة إلى النجاح لأنها تؤدي إلى الحرص الزائد عن الحد مما يسبب التوتر ويلغي اليوجا .

## تجارب على التنفس اليوجي :-

### التجربة الأولى :-

الطلاب الذين يمارسون التنفس اليوجي أظهروا تحسناً كبيراً في اختبارات الذاكرة المكانية ، طبقاً لدراسة قام بها بعض الباحثين الهنود على طلبة مدارس ( ١٠ - ١٧ عاماً ) وقد تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات ، كل مجموعة تمارس تمريناً خاصاً للتنفس اليوجي . المجموعة الأولى تمارس تمرين التنفس عن طريق فتحة الأنف اليمنى فقط ، والمجموعة الثانية عن طريق فتحة الأنف اليسرى فقط ، والمجموعة الثالثة تمارس التنفس المتوالي من فتحتي الأنف ( Nadi Shodhana ) ، والمجموعة الرابعة تمارس التنفس الواعي من الأنف .

وبعد عشرة أيام من التمرين أظهرت جميع المجموعات تحسناً بنسبة ٨٤% في اختبارات الذاكرة المكانية بالمقارنة بمجموعة من الطلبة لم تمارس التنفس اليوجي .

### التجربة الثانية :-

التحكم في التنفس ( Pranayama ) يزيد من قوة قبضة اليد .

قدم الباحثون الهنود تقريراً يفيد بأن ممارسة التنفس اليوجي

يؤدي إلى زيادة قوة قبضة اليد .

وقد قام الباحثون بتقسيم مجموعة من دارسي اليوجا ( ١١ - ١٨ عاماً ) إلى عدة مجموعات ، وكل مجموعة تم إعطاؤها تمريناً مختلفاً من تمارين التنفس اليوجي بالإضافة إلى تمارين اليوجا اليومية المنتظمة ، وهذه التمارين هي التنفس عن طريق فتحة الأنف اليمنى فقط ، والتنفس عن طريق فتحة الأنف اليسرى فقط ، والتنفس المتوالي عن طريق فتحتي الأنف ( Nadi Shodhana ) ، والتنفس الواعي من الأنف .

وقد قام الباحثون بقياس قوة قبضة اليد قبل وبعد تطبيق البرنامج ، وبعد نهاية برنامج العشرة أيام أظهر الطلاب الذين مارسوا تمارين التنفس عن طريق فتحة الأنف اليمنى فقط ، والفتحة اليسرى فقط ، والتنفس المتوالي زيادة ملحوظة في قوة قبضة اليد اليمنى واليسرى على السواء .

أما الطلاب الذين مارسوا التنفس الواعي فلم يحدث أي تغيير لهم في قوة قبضة اليد .

=====

### كلمة أخيرة :-

تمارين التنفس اليوجي ( Pranayama ) تساعد على تنظيم ممرات الطاقة ( Nadis ) التي تسري فيها طاقة الحياة الكونية (

( Prana ) وتسمع للبرانا بالسريان بحرية .

ويجب علينا المثابرة على تمرينات التنفس اليوجي حتى نقوم بتنظيف جميع ممرات الطاقة من أي خلل بها ، وعندما يحدث ذلك وتكون قنوات الطاقة نظيفة تماماً تصعد الطاقة ( Kundalini ) في العمود الفقري في ممر الطاقة المركزي المسمى ( Sushumna nadi ) وتتصل بالمركز الرئيسي للطاقة الموجود في قمة الرأس ( Crown Chakra ) ، وعند انطلاق الطاقة ( Kundalini ) فإنها تؤدي إلى مستويات أعمق وأعظم من النقطة التي لم يسبق للإنسان أن أحس بها أو أدركها .

=====

### الخلاصة :-

- 1- يجب أن تحتفظ بجهاز تنفسك سليماً إذا أردت أن يكون تنفسك صحيحاً .
- 2- يمكنك أن تزيد من قوة تنفسك الطبيعية بالتمرين الفردي بعض الوقت .
- 3- حاول دائماً أن توفر الوقت الذي يمكنك أن تمارس فيه تمارين التنفس ، وخصوصاً في الصباح الباكر .
- 4- حاول أن تحتفظ بتنفسك كاملاً ثابتاً إذا حلت بك مشاعر الخوف أو القلق أو الغضب أو الانقباض ، فإذا فعلت ذلك فسوف يكون

تأثير هذه المشاعر عليك أقل مما تتوقع ، وسيكون زوالها أسرع .  
5-التنفس الصحيح العميق يجب أن يكون أساساً لكل عملية  
استرخاء .

6-هناك علاقة واضحة بين التنفس والجهاز العصبي ، فإذا لم يكن  
التنفس عميقاً منتظماً فإن الجهاز العصبي يتأثر تأثيراً سيئاً .  
7-في الوقت الذي يهدأ فيه الجهاز العصبي يبدأ التنفس في أن  
يكون طبيعياً تماماً ، والعكس صحيح .

المراجع :-

(1) تعلم كيفية تسترخي [ حلمي مراد . ]

(2) اليوجا طريقك إلى الصحة والسعادة [ محمود ربيع الملط . ]

(3) اليوجا [ أمينة الأعصر . ]

(4) <http://www.yogasite.com/>