

## مشاهير ورؤساء يمارسون اليوغا

اليوغا ليست ديناً بل علم. فعصرنا هذا هو عصر علمي وقانون السبب والنتيجة يعمل بدقة متناهية، تماماً مثلما نحصل على اللون الأخضر لدى مزجنا اللونين الأصفر والأزرق معاً. تلك حقيقة علمية لا جدال فيها ولا خلاف عليها. عندما تبدأ بشد أو مط أطراف الأعصاب والعضلات وتقوم بثني أو ليّ العمود الفقري ومفاصل الكاحل والركبة والورك فمن الطبيعي أن صحتك ستتحسن وستشعر بالإرتياح على الفور.

فبمطّ الأعصاب يقلّ التوتر والإجهاد. اليوغا هي للجميع، وليس لحفنة من الأشخاص دون سواهم. فهي تساعد المراهقين على اكتساب الأوضاع الصحيحة والمريحة، مثلما تساعدهم في التعامل مع مشكلات الحياة وتكوين بنية سليمة وتقاطيع وسيمة. وبكل تأكيد تساعدهم أيضاً على تخطي عقدة النقص المرتبطة بحدائثة السن.

كما يمكن للكبار أيضاً أن يستفيدوا من كل منافع اليوغا التي يمكن الحصول عليها بممارسة مجموعة من التمرينات والحركات البسيطة التي لا تحتاج إلى أثقال أو أدوات خاصة للتمرين. إذ بإمكان كل شخص القيام بتلك التمارين بكل ثقة شرط أدائها بكيفية صحيحة حسب الأصول اليوغية المتبعة.

هناك دراسات تثبت أن الرجال والنساء ممن هم في سن الستين يضارعون أبناءهم نشاطاً وحيوية بفعل ممارسة اليوغا المنتظمة.

التنفس الصحيح هو أيضاً من تمارين اليوغا. فلو أتقن الشخص الطريقة الصحيحة للتنفس ولم يتقن غيرها من طرق اليوغا لما احتاج لتمرين أخرى. والأطباء العصريون يؤكدون ما عرفه اليوغيون منذ خمسة آلاف سنة. فالتنفس الصحيح يحول دون النوبة القلبية التي هي السبب الرئيس لمعظم الوفيات في العالم.

كذلك فإن ممارسة اليوغا تساعد على التخلص أو التقليل من القرحة المعوية والجلطة الدماغية. أضف إلى ذلك التخلص من أوجاع الظهر التي غالباً ما تؤدي إلى أوضاع الجلوس غير الصحيحة التي تتسبب بدورها في الكثير من المشكلات الصحية. فالعمود الفقري ينبغي أن يبقى معتدلاً أثناء الجلوس. اليوغا تعلم الشخص ذلك. الغرض من إبقاء العمود الفقري منتصباً أو معتدلاً هو لتسهيل انتقال التيارات الحيوية بحرية ودون عائق من الدماغ إلى كافة أعضاء الجسم.

كما أن اليوغا تساعد أيضاً على تخفيف الوزن أو إعادة توزيعه بكيفية متناسبة، مثلما تساعد على تقوية الذاكرة وتعزيز قوة الدماغ والتخلص من الزكام في فصل الشتاء. والشعر أيضاً ينمو بوتيرة أسرع بفعل ممارسة اليوغا. فالعقل والجسم يعملان بتناسق تام مما يمنح توازناً دقيقاً على المستويين الجسدي والنفسي.

هناك أشخاص في السبعين من عمرهم ممن يمارسون بارتياح وقفة الرأس ووقفة الكتفين فيشعرون بانتعاش في القوى وخفة في الجسم. كما يجلسون متربعين (في وضع اللوتس) أثناء التأمل، الذي يعتبرونه أفضل الأوضاع وأنسبها للجسم. وهناك أيضاً تمارين تساعد على التحرر إلى حد ما من الجاذبية التي تشد جسم الإنسان شداً إلى الأرض فيحس الممارس بفيض من الحيوية والخفة غير العادية وكأنه عاد طفلاً مليئاً بالقوة والنشاط.

يوجد العديد من الممثلين والفنانين الذين يمارسون اليوغا لفوائدها الجمّة من الناحيتين النفسية والبدنية. بل وهناك الكثير من مشاهير ورؤساء العالم من ممارسي اليوغا لفوائدها العجيبة. كما أن ممارسة اليوغا تقوي الإرادة وتمنح الصفاء الذهني مثلما تساعد على تنمية ملكات الإدراك والتمييز في الإنسان. (ملاحظة: ننصح الراغبين في ممارسة اليوغا باستشارة أحد الأخصائيين المعتمدين في هذا المجال للتأكد من الممارسة الصحية والصحيحة لليوغا).

المصدر: تعاليم المعلم برمهسا يوغانندا

الترجمة: محمود عباس مسعود