

## وضعية يوغا بسيطة لرشاقة



هل تشعرين بالتوتر أو الخمول أو تعانين من مشاكل في النوم؟

قد تساعدك وضعيات اليوغا الخمس البسيطة هذه على إنعاش عقلك وجسمك.

تهدف تمارين اليوغا إلى إعادة الشباب إلى عقلك وجسمك. وفيما يزداد عدد ممارسيها حول العالم، ليس من المستغرب أن تكون ضمن التمارين العشرة المفصلة لدى النساء. وبالطبع لا تسمح لك ظروف الحياة بأن تحضري صف يوغا كل يوم، لكن يمكنك أن تدخل بعض الوضعيات البسيطة إلى حياتك اليومية لتحسني الطريقة التي تعيشين بها.

هل تشعرين بالخمول عندما تستيقظين؟

قفي بشكل مستقيم ثم اثني الجزء الأعلى من جسمك نحو الأسفل بحيث يصبح رأسك على مستوى ركبتيك.

إن هذه الوضعية هي أفضل طريقة لتحثي جسمك على الحركة وتهدئي جهازك العصبي كل يوم. وهي تمرين تمدد ممتاز في الصباح لأنها تخلق مساحةً وطولاً في عمودك الفقري وتساعدك على التناغم مع جسمك، ما يكوّن صلة فورية بين عقلك وجسمك لتبدأي نهارك بنشاط وحيوية.

جربها...

قفي مبعدة قدميك قليلاً عن وسط جسمك ثم انحني إلى الأمام بدءاً من وركيك مع دفع ذقنك نحو صدرك وإرخاء عنقك. وبحسب مدى متانة العضلات الخلفية لفخذيك، يمكنك إمساك ركبتيك أو أن تتركيهما مستقيمتين. وعلى ذراعيك أن تلتف حول بطتي ساقيك نحو الورا، أو يمكنك أن تشبكيهما خلف ساقيك. ولا تقسي على نفسك إن كنت مبتدئة، إذ يكفي أن تبقي في هذه الوضعية لثلاثين ثانية فقط في البداية.

هل تواجهين صعوبة في النوم؟

استلقي على ظهرك وارفعي ساقيك نحو الأعلى بمحاذاة الجدار. فهذه الوضعية ترخي جسمك وتهيئك للنوم.

اعتادي ممارسة هذه الوضعية كل مساءً قبل خلودك إلى الفراش. فهي تنظّم تدفق الدم في جسمك وتخفّف توترك. ويوصيك بها الخبراء إذا أردت أن تغني بسهولة وتنامي نوماً عميقاً. فهي تسكّن جسمك وعقلك وتبطل كل العمليات التي تجري في داخلك.

جرّ بيها...

استلقي على ظهرك وقرّبي أردافك من الجدار قدر الإمكان بينما ترفعين ساقيك نحو الأعلى. وحين تتخذين الوضعية اسندي ساقيك على الجدار واسترخي. ونصحك بأن تبقي في هذه الوضعية على مدى 10 إلى 15 نفساً، أو أكثر إذا استطعت. وبهذه الطريقة سوف تفكّين التشنّج المتراكم في داخلك وتحركين السوائل الراكدة في جسمك، ما سيؤثّر إيجابياً على عقلك وجسمك.

هل أنت مقيّدة بمكتبك طوال النهار؟

اتخذي وضعية الجلوس على كرسي مع جمع ذراعيك أمام جسمك وكأنك تسندين مرفقيك على طاولة.

إذا كنت تعاني من التيبّس بعد قضاك يوماً كاملاً وراء مكتبك، سوف تساعدك هذه الوضعية على عكس كل الآثار الجانبية التي قد تختبرينها. فبسبب جلوسك لفترات طويلة وعدم تحريكك لعضلات وسط جسمك، تتراجع قوة ساقيك ومرونة بطئك ووركك، كما قد يصيبك ألم في أسفل ظهرك. لذا تساعدك هذه الوضعية على عكس هذا الخلل من خلال تشغيل كل عضلاتك، ما يقوّي ساقيك ويوسّع وركك، بالإضافة إلى تعزيز عمليتك الهضمية، ما يساعدك على إزالة الأوساخ من جسمك وتصفية ذهنك.

جرّ بيها...

ففي مسطّحة القدمين وابدأي بالفرصة إلى أن تصبحي وكأنك جالسة على كرسي. ثمّ باعدي فخذك إلى أن تصبح المسافة بينهما أعرض بقليل من وركك ودعي وسط جسمك ينحني إلى الأمام نحو هذه الفسحة. والآن اجمعي ذراعيك أمام صدرك واسندي مرفقيك على الجانب الداخلي من ركبتك. وابق في هذه الوضعية لمدة 30 ثانية.

هل أنت عالقة في زحمة سير؟

ركّزي على حركة تنفّسك لتهدّئي جهازك العصبي.

في المرة المقبلة التي تجدين فيها نفسك عالقة في زحمة سير، ركّزي على حركة تنفّسك بدلاً من أن تضربي على المقود بيدك من شدة الغضب. فهذا الأمر. يساعدك على تخفيض ضغط دمك وتهذئة أعصابك الثائرة. وتعمل هذه التقنية على إرخاء جسمك عبر إحداث حالة لاودّية في جهازك العصبي، ما يضحّ الدم الغني بالأوكسجين نحو مختلف أنحاء جسمك ويوازن مستويات الأوكسجين وثنائي أكسيد الكربون لديك.

جرّ بيها...

يكفي أن تصبّي كل تركيزك على حركة تنفّسك. وبدلاً من أن ترغمي نفسك على التنفّس وفق نمط معيّن، انتبهي ببساطة إلى حركة دخول وخروج الهواء من وإلى رئتيك، ما سيبطل تنفّسك بشكل طبيعي. وتكفيك مجرّد 30 ثانية يومياً من الشهيق العميق لتجذي الطاقة إلى داخلك، ومن الزفير البطيء لتطردي التوتر من جسمك، لتحدثي فرقاً كبيراً في حياتك.

هل تريد أن تتغلّب على النفخة وعسر الهضم؟

جرّ بي وضعية الركوع مع وضع أردافك على الأرض بين قدميك وتقويم ظهرك.

تساعدك هذه الوضعية على التغلّب على النفخة التي تصيبك بعد الأكل. وهي تحمل لك فوائد عدة، إذ لا تمدّد فخذيك، وركبتك، وكاحليك فحسب، بل تساعد أيضاً على تحسين عمليتك الهضمية وتخفيف الغازات في بطنك. وهي تقوم بذلك عبر موضعة جسمك بشكل يمارس ضغطاً طفيفاً على أعضاء جهازك الهضمي. وبعد أن تنتهي منها، سوف يتدفّق الدم والأوكسجين النظيفين إلى تلك المنطقة.

جرّ بيها...

اركعي جامعةً ركبتك في الأمام ومفرّقة قدميك في الخلف، ثم اسندي أردافك على الأرض بين قدميك. والآن قوّمي ظهرك، وارفعي صدرك، وضعي يديك على ركبتك مع راحتيهما إمّا نحو الأسفل أو نحو الأعلى. وننصحك بممارسة هذه الوضعية لمدة دقيقتين بعد الوجبات.