

إستعيدي توازنك



من الصعب الحفاظ على الوضعية الجيدة في أيامنا هذه

تتطور وضعية الجسم مع الوقت، وقد عدّلت عادات العيش والاستهلاك الجديدة طريقتنا في الوقوف والجلوس. وقد ازداد عدد الأشخاص الذين يعملون وهم جالسون، محنّيو الظهر غالباً أو مترخون أمام أجهزة الكمبيوتر.

نستخدم سياراتنا حتى للقيام بأتفه الرحلات وأقصرها ونتجاهل السير على الأقدام الممتاز لجسدينا ولنمو عضلاتنا المتناسق، علينا أن نختار رياضة المشي السريع حيث نتنفس بهدوء، ونرخي ذراعينا، وننتعل حذاءً جيداً، ونرفع رأسنا ونظرنا...

ينتعل أولادنا أحذية لا تساعدهم على الوقوف بشكل جيّد. لقد انقضت تلك الأيام حيث كانت الفتيات يُجبرن على الوقوف مستقيمات عبر وضع قضيب في الظهر. أتذكر أن جدتي، والدة أبي، وهي مديرة سابقة لمعهد تدبير منزلي للفتيات الشابات، كانت تجبرني على الجلوس مستقيمة الظهر كلما فاجأتني وأنا

لكن الوضعية الطبيعية تعني أكثر من مجرد؟ هـر مستقيم، فمن المهم أن نعي جسدنا في بادئ الأمر، وأن نفتح على ذاتنا وعلى الحياة، بدلاً من أن نشد عضلاتنا ونحني ظهرنا في مواجهة الضغط النفسي والصعوبات والمشاكل التي نواجهها. لمواجهة هذا الانزعاج، أقترح عليكم 3 تمارين بسيطة لاستعادة وضعية الجسم الطبيعية في مواقف الحياة المختلفة.

حُسن الوقوف:

- إنّه أوّلاً الشعور بالقدمين على الأرض، متباعدتين قليلاً ولكن ليس أبعد من الوركين، فضلاً عن الإحساس بوزن الجسم في وسط كل قدم.
- التأكد من أن الساقين والقدمين غير معوجّتين.
- الساقان مستقيمتان والركبتان مرنتان.
- الذراعان على امتداد الجسم وتستندان بشكل طبيعي إلى الجهة الجانبية للفخذين.

حُسن الجلوس:

- اختاري أوّلاً كرسيّاً أو مقعداً يسند الظهر جيّداً وبشكل صحيح.
- يجب أن يستند الفخذان إلى المقعد كلياً. يجب أن يكون ظهر المقعد بارتفاع عظام الكتفين. إذا جلست على كرسي من دون ظهر، فاحرصي على إبقاء ظهرك مستقيماً.
- أبقِ باطن قدميك على الأرض وتجنّبي وضع ساق فوق الأخرى فهذه الوضعية تعيق الطاقة.

- يتوزع الوزن بشكل عادل بين الجسم والقدمين.

الوضعية الجيدة للنوم:

- أخيراً، تخلّص من الوضعيات التي تسبب لك الألم على المدى الطويل. إنّ النوم على البطن أو مع الساقين مويتين هما وضعيتان شائعتان، إلاّ أنهما غير مناسبتين للعمود الفقري غير المستند في الوضعية الأولى والملتوي في الوضعية الثانية.

المصدر: كتاب الجسم المثالي في 10 دقائق يومياً

فرانسواز ريفييه / ترجمة عبير منذر