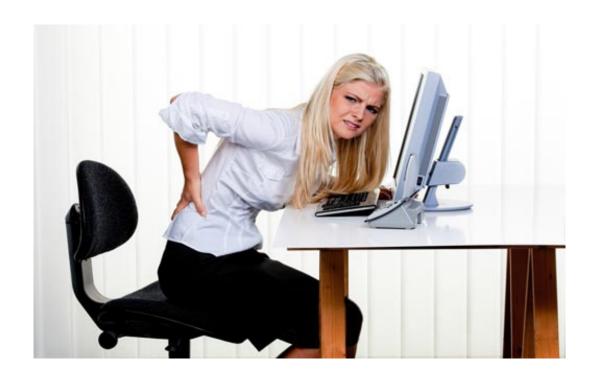
إستعيدي توازنك



من الصعب الحفاظ على الوضعية الجيدة في أيامنا هذه

تتطوّر وضعية الجسم مع الوقت، وقد عدّلت عادات العيش والاستهلاك الجديدة طريقتنا في الوقوف والجلوس. وقد ازداد عدد الأشخاص الذين يعملون وهم جالسون، محنيو الظهر غالبا ً أو متراخون أمام أجهزة الكمبيوتر.

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

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

مسترخية على كرسي.

لكن الوضعية الطبيعية تعني أكثر من مجرد ؟هر مستقيم، فمن المهم أن نعي جسدنا في بادئ الأمر، وأن ننفتح 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.

ح ُسن الوقوف:

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

ح'سن الجلوس:

- · اختاري أو ّلا ً كرسيا ً أو مقعدا ً يسند الظهر جي ّ ِدا ً 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.
- أبقي باطن قدميك على الأرض وتجنبي وضع ساق فوق الأخرى فهذه الوضعية تعيق الطاقة.



الوضعية الجيِّدة للنوم:

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

المصدر: كتاب الجسم المثالي في 10 دقائق يومياً

فرانسواز ريفيية/ ترجمة عبير منذر