رياضة اليوغا.. علاج سحري للبدن والروح



نتعرض في حياتنا العصرية لكثير من الضغوط النفسية، سواء على صعيد العمل أوالعاطفة، أوالعائلة، ومع تزايد الأعباء والمسؤوليات أصبحنا بحاجة
إلى متنفس يخفف عنا الإرهاق النفسي والجسدي، وعلى الرغم من تعدد الخيارات، تبقى رياضة اليوغا حلاً سحرياً في أيامنا هذه، فهي تحافظ على رشاقة الجسم؛ ليصبح منسجماً مع العقل والروح.

"اليوغا" التي نشأت في الهند قبل 5000سنة، ليس مجرد رياضة، بل هي نظام متكامل للروح والجسد والعقل، فهي تعيد التوازن للجسم، كما تحقق الصفاء الذهبي والسلام الروحي، وتناسب جميع الأعمار، وهي رياضة يمكن ممارستها في أي وقت وأي مكان، قد تكون صعبة في البداية، ولكنها تصبح سهلة لدى التعود عليها.

وإذا أضفتيها الى روتينك اليومي فسوف تجنين العديد من الفوائد البدنية والروحية. -

رياضة للجميع:

هل يمكن لأي شخص ممارسة رياضة اليوغا؟

إذا كنتِ مبتدئة فهنالك الكثير لتتعلميه. وهذا يعتمد على طبيعة جسم كل شخص. وأيضاً على الحالة الصحية، فهنالك بعض الأشخاص أكثر مرونة. وأكثر قدرة على التحمل. ومن الأفضل البدء مع مدرب. فالعلاقة مع المدرب مهمة. مثل علاقتك مع الطبيب: لأنه يعرف ماذا تحتاج كل حالة. فالمرأة الحامل على سبيل المثال لا يمكنها ممارسة اليوغا للمرة الأولى. أما إذا كانت من

قبل تمارس اليوغا لسنوات عديدة من قبل، فيمكنها الإستمرار بإشراف المدرب. وإذا لم يتم ممارسة اليوغا بالشكل الصحيح، فمن الممكن أن تؤدي إلى أضرار؛ لذا من المهم وجود مدرب؛ لأنه يطور الأداء.

ماهي مبادئ اليوغا؛ ومتى يمكن ممارستها في المنزل من الحاجة إلى مدرب؟

عندما تعرفين ما هي اليوغا وماذا تعني يمكنك البدء.

عليكِ معرفة الخطوات، يمكن ممارستها في المنزل بعد معرفة الأساسيات، في الوقت الذي ترغبين والمكان الذي ترغبين. فالعضلات لديها ذاكرة. ولكن بعد الممارسة لسنوات مع المدرب يمكن البدء بممارستها بمفردكِ في المنزل كما تشائين بعد أن تستقري روحياً وعاطفياً. - شفاء من الأوجاع

ماهي نصائحكِ للبدء بممارسة اليوغا؟

أول نصيحة هي البحث، وأنا بدأت ممارسة اليوغا منذ سنوات، ولكني أعتبر نفسي محظوظة. إذ لم أكن أعرف شيئاً عنها في البداية، وقد نصحتني بتجربتها للشفاء من أوجاعي البدنية، وذهبت وأنا لم أكن أتوقع أي شيء، ولكن ما إن جربتها ولمست الفرق، تعمقت في دراستها أكثر، فعليك معرفة ما هي اليوغا قبل ممارستها، مثلاً: لا تذهبي إلى حصة اليوغا ومعدتك ممتلئة، واخلعي الحذاء قبل الدخول إلى الصف، أمور كهذه يمكن أن توفر عليك بعض المواقف المحرجة في البداية.