«اليوغا» دخيل جديد على الثقافة الصحية العربية

◄يظن البعض أنّ اليوغا موضة مستحدثة إنتشرت حديثاً بسبب الإنفتاح على العالم وأنّها مجرد تقليد للغرب بالرغم من أنّ أُصولها شرقية بحتة.. فاليوغا معروفة لدى شعوب العالم منذ خمسة آلاف سنة.. وحتى الشعوب الإسلامية عرفتها بإسمها المتداول (اليوغا) برغم ما يمثله اللفظ لمعتقدات دينية كالهندوسية والبوذية. وكانت المولد الرئيسي للمذهب الصوفي المعروف في محاولة لأسلمة اليوغا. وعند محاولة تفسير أهميّة اليوغا للشعوب، نذهب لمفهومها الأساسي: فهي ببساطة كلمة تعني الربط أو الدمج. ومن هنا يتبين دورها بعملية ربط أو دمج العناصر الأساسية المشكّلة للحياة: الروح والجسد.

- البديل للطب البديل

كيف يمكن أن تكون اليوغا طباً بديلاً للطب البديل؟ بعد أن إتّجه إقبال الناس إلى كل ما يستعيضون به عن الأدوية والمطاعيم والمحاليل الطبّية المصنّعة التي يجهلون مصدرها ومدى فاعليتها وآثارها الجانبية، إتّجه إلى مستحضرات من مواد أوّلية يصنعها بيده ويضمن أنّ فائدتها أكبر وآثارها الجانبية محدودة جداً، وهي كما يعتقد إن لم تنفع فلن تضر.

ولكن كيف يمكن لليوغا أن تكون بديلاً للبديل؟ وما الذي يجعلها توصف كعلاج أساساً؟ لنعلم أوّلا ما هي لنحدّد السبب الرئيسي لتصدّرها قائمة العلاج الأوّل. إنّ اليوغا لا تقتصر على كونها حركات رياضية فحسب، بل هي تتعدّى هذا المفهوم الضيّق إلى ما يمكن أن نُسمّيه بالمعادلة الكاملة لكل ما يرتبط بالإنسان من جسد وروح وكل ما يحيط به من حوله. فاليوغا علاقة ترابطية متداخلة ولأن أساس العلاج ليس إعطاء الدواء بعد الإصابة وإنّما الوقاية منه بزيادة المناعة وخلق جسد قادر على مقاومة الأمراض الجسدية والنفسية. ولفهم اليوغا أكثر، علينا أن نتعرّف على مرتكزاتها الثماني وإن كان أغلب الناس ينهجون مرتكزاً واحداً أو أكثر بممارسة اليوغا، إلا أنّ الأفضل إتخاذ كل المرتكزات وممارستها بجدّية حتى تتوصّل إلى الحالة المثلى من التكامل، وهي كالتالي: الياما: وتتشابه في مضمونها مع القواعد الإنسانية المتفق عليها كالوصايا العشر. النياما: وهي عبارة عن صفات شخصية يكتسبها الشخص كالنقاء والقناعة والإعتقاد الديني. الأسانات: وتتضمّن الحركة والوضعيات الجسدية لتقويته وزيادة مرونته. البرانایاما: وتعتمد على أسلوب التنفّس لتمنح العقل والجسم أعلى فائدة. البراتياهارا: دراسة السيطرة على العقل. الدارانا: تركيز العقل وتوجيهه. الدايانا: مرحلة أخرى من السيطرة على العقل وزيادة الوعي. الصمادي: النتيجة النهائية والهدف المتمثل بالسيطرة الإيجابية على العقل والروح والجسد.

- هل بمقدور اليوغا إنقاذ حياتك؟

من الضروري أن نعلم كيف نحقّق الفائدة دون الوقوع بأخطاء قد تمنع من الحصول على النتيجة المطلوبة. وليس هناك مخاطر أو نتائج عكسية عند ممارسة اليوغا، ولكن يجب على مَن يمارس اليوغا أن يعي ضرورة إتخاذ بعض الإجراءات كإتخاذ أسلوب أو نوع معيّن من اليوغا دون غيره، لمن قد سبق لهم أن عانوا أو يعانون أمراضاً مزمنة أو للحوامل. ومع إتباع بعض إرشادات السلامة، ستصبح آمنة وفاعلة بالتأكيد، كالتنبّه لرسائل الجسد عند الإحساس بالتعب أو التوقف حال التمادي إلى أبعد ما قد يحتمله الجسد والمحافظة على الجسم من الجفاف والتقدّم بمستويات اليوغا ببطء، أو حتى محاولة تعلم اليوغا بدون إشراف مدرّب أو طبيب معالج. وعند ممارسته بالطريقة الصحيحة، يبلغ اليوغا ذروة مقدرته بالعلاج بالذات في حالة الإكتئاب النفسي وإضرابات القلب، ويفيد بحالات الأرق الشديد وأمراض التصلّب اللويحي.

- اليوغا ورئة الحياة

نعلم أنّ جسم الإنسان يحتاج للأكسجين ليوصله لباقي الجسد ويخرج منه ثاني أكسيد الكربون بما يُسمّى بعملية التنفس، ولكن التنفس مع اليوغا يصبح له وظائف أخرى. فمع الوضعية التأمّلية وإنتظام عملية الشهيق والزفير وانخفاض سرعتها، يصبح التنفس أداة لزيادة الوعي وتحسين الذهن مما يحفّز الإنسان للنشاط والحركة والإبتعاد عن الخمول والتكاسل. تواجدت اليوغا منذ آلاف السنين، إلا أنّه لازال فكرة حديثة على الثقافة الصحّية والنفسية العربية. وبالرغم من هذا، شهدت قاعات تدريب اليوغا إقبالاً متزايداً عليها، مما يؤكّد على زيادة وعي الناس بأهميّة التعامل مع الجسد بصورة جديدة غير الصورة القديمة في الماضي، التي اعتمدت على الأدوية والعلاجات وبحثت عمّا يعيد بناء الجسم ويجدّده بطرق طبيعية آمنة ويقوّي صلته بنفسه وثقته بها ليصل بالروح والجسد إلى مرحلة الشفاء.►