



Mindfulness
التأمل الواعي

Mindfulness in Arabic

هل هناك وضعية جسد مثالية أثناء القيام بالتأمل؟

ربما الفكرة السائدة بأنه يمكننا القيام بالتأمل فقط في وضعية الجلوس - والأرجل مربعة "التربع", الأعين مغمضة، التركيز على الحواس وبعض الموسيقى في الخلفية. فالأمر ليس كذلك، بل يمكننا القيام بالتأمل في وضعيات مختلفة.

هنالك أربع وضعيات للتأمل: الجلوس، الوقوف، المشي والاستلقاء- عمليا يمكننا استعمال كل الوضعيات الجسدية خلال مراحل حياتنا. مبدئيا يمكنك القيام بالتأمل في أي وضعية أنت تختارها لنفسك، وهذا يمكنك من تطبيق هذه الطرق والاستراتيجيات في حياتك اليومية.

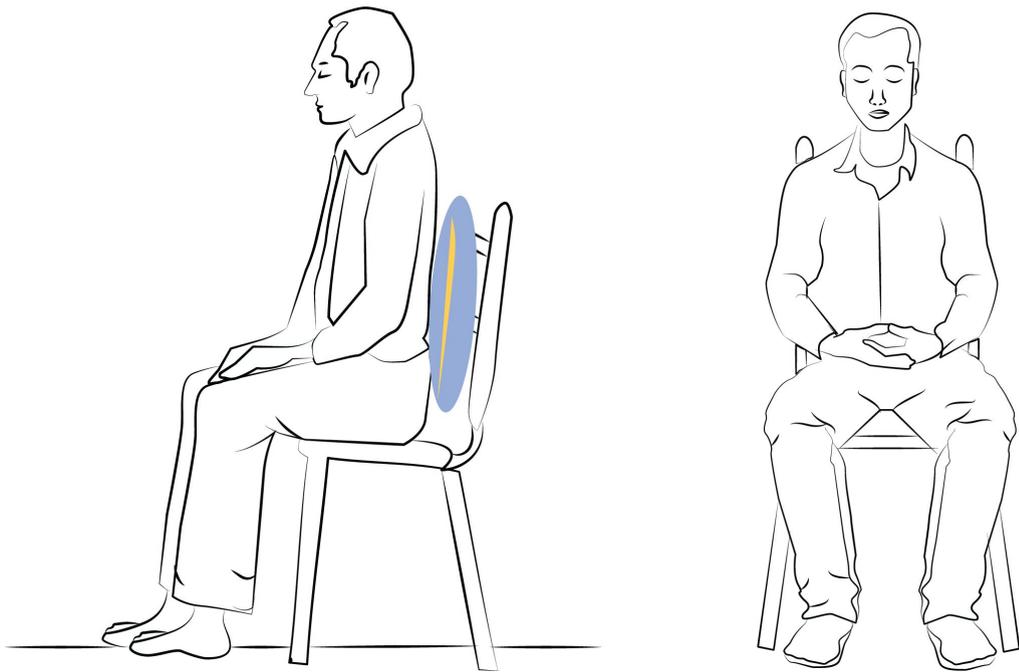
سوف نبدأ في وضعية الجلوس لكونها شائعة الاستخدام
وتساعد بشكل خاص على تطوير التركيز، اليقظة
والراحة. أنت في حالة من التنبه لأنك في وضعية ظهر
مستقيم، ولكن يمكنك الاسترخاء في هذه الوضعية
أيضاً، مادامت هذه الوضعية تساعدك على الثبات بدون
أي جهد أو حركة خلال التمرين. هذه الوضعية غالباً ما
تذكرنا في جودة الشعور بالقمة والكرامة خلال
الجلوس.

هيا نبدأ بوضعيات مختلفة للجلوس التي من خلالها
يمكن اختيار الأنسب.

الوضعية الأفضل هي التي تستطيع المداومة عليها لمدة
10 دقائق دون الحاجة لتغيير طريقة الجلوس. لذا أنتم
مدعوون لتجربة طرق مختلفة بحيث يمكنكم ملاءمتها
لتمارين تأمل مختلفة.

المهم المحافظة على ظهر مستقيم خلال وضعيات
الجلوس، لأن ذلك يساعد في جريان طاقة الحياة
والتنفس على طول الجسم وعلى طول العمود الفقري.

1. **الكرسي:** (كرسي عادي) يمكن الجلوس على الطرف الأمامي للكرسي أو بالاتجاه المعاكس لظهر الكرسي مع المحافظة على وضعية الظهر مستقيم بدون الاستناد على ظهر الكرسي. المخذات من شأنها المساعدة في المحافظة على وضعية ثابتة في الجلوس لوقت أطول. وكذلك يساعد وجود كفات القدمين على الأرض بشكل مستقيم مع الركب والأوراك. (وإذا كنت قصير القامة ربما عليك استعمال الوسادة لرفع كفات القدمين). وربما تحتاج الى مخدة تحتك لرفع الوركين بحيث يكونا أعلى من الركبتين، وضعية من شأنها المحافظة على الظهر مستقيم لوقت أطول.



2. **لوتوس: الجلوس والأرجل مربعة "التربع",**

عادة ما تدعى بوضعية "اللوتوس":

- **ربع لوتوس (تصليب الساقين والقدمين تحت الفخذ المعاكس أو الركبة "التربع".** وعادة ما تدعى "بالنمط الهندي")



- **نصف لوتوس (تصليب الساقين والقدمين بشكل تكون فيه واحدة فوق الفخذ المعاكس والأخرى تحتها).**

- **لوتوس كامل (تصليب الساقين بشكل تكون فيه كلا القدمين يرتاحان فوق الفخذين).**

في جميع حالات الجلوس بوضعية اللوتوس، يتم الجلوس على وسادة لمساندة الظهر وبالتحديد على

طرف الوسادة الأمامي، بحيث تشكل مثلث جلوس بمساعدة الساقين والظهر السفلي لدعم التوازن الجسدي و تمكيننا من الثبات بدون حركة لمدة أطول. لكي نعرف إذا كنا في الوضعية الصحيحة - الاقدام يجب أن تشكل مثلث باتجاه الأسفل من الأفخاذ الى الأرض/ السجاد. وإذا لا، يجب رفع الجزء الخلفي من المؤخرة مع وسادة أخرى حتى نحصل على شكل الجلوس المطلوب.

ربما نحتاج الى التمرن على عدة وضعيات من الجلوس حتى نجد الوضعية الملائمة لنا، ولكن تذكر في الأسابيع الأولى للتمرن أن تختار وضعية واحدة لجلسة تأمل واحدة.

الهدف هو أن نكون لطيفين مع جسمنا، من الطبيعي أن يكون هناك بعض التحدي والألم عندما نحاول الجلوس بطريقة غير معتادين عليها جسديا. ولكن إذا استطعت خلق نوع من السهولة والتقليل من الإزعاج وفي نفس الوقت المحافظة على اليقظة والانتباه - فهذا معناه أنك في الطريق الصحيح.

الاعتبارات الجسدية التي يجب أخذها في الحسبان في كل وضعية جلوس:

1. ظهر مستقيم ومتوازن. الامتناع عن التقوس، الترهل أو طأطأة الرأس.
2. الوركين أعلى من الركبتين.
3. دع الجسم كله يسترخي في وضعية الجلوس.

إننا نرغب في توازن الجسم وتوزيع وزنه بالتساوي على عظام الحوض، أكتاف متوازنة فوق الوركين، المرفقين تحت الكتفين، والرأس يرتاح فوق عظمة الجذع والحوض.

إذا كان المرفقين خارج الجسم قليلا، والذراعين منفصلين قليلا عن الجسم، هذا يتيح مساحة للتنفس أفضل من أن يكونا ملتصقتين بالجسم.

لاحظ ما إذا كان هناك توتر في الكتفين ومعرفة ما إذا كنت تستطيع عمدا جعل الكتفين يرتاحان للخلف وللأسفل. نحن نصبوا الى الدعم والاسترخاء في آن واحد - هذا يعني أقل توتر وأكثر سهولة.

دع الفك تسترخي. فاسترخاء الفك له تأثير على انسياب الاسترخاء في باقي الجسم.

الفك عادة تتفاعل عندما نحاول الدخول في حالة من "التحكم", واسترخاء الفك في هذه الحالة حتى ولو

لنصف سنتميتر يساعد في تعزيز الشعور بالارتياح في باقي أعضاء الجسم.

سيكون الوضع مثاليا إذا كانت الأسنان متباعدة بعض الشيء، في نفس الوضعية عندما نلفظ حرف "N" باللغة الإنجليزية. رفع الجزء الخلفي من الرأس، التفكير بعنق طويل و إمالة الذقن بعض الشيء، كل هذا يساعد في استرخاء الفك والرأس يكون في حالة من الارتياح في الجزء العلوي من العمود الفقري.

الوركين أعلى من الركبتين، هذا يساعد وجود الحوض في وضعية داعمة بشكل طبيعي لاستقامة وتوازن العمود الفقري. (حتى عندما تجلس على كرسي محبذ استخدام الوسادة في حالة أن الركبتين ليس أوطأ من الحوض). بهذه الطريقة نحافظ على العمود الفقري مستقيم وهذا يساعدنا في البقاء متبهيين.

تذكروا: تنبه، استرخاء وكرامة 😊

يمكنكم الاستعانة في الرابط المرفق لفهم وضعيات الجلوس أثناء التأمل.