

ورزش درمانی

چگونه با ورزش جوان بمانیم

نویسنده : دکتر وی . ورما

ترجمه :

دکتر سیده‌های اخباری
آرمین عطاران زاده



REMEDY WITH SPORT

HOW TO KEEP YOUNG

Translated by :

Dr.S.H.AKHBARI

A.ATTARANZADEH



نشر مہمان

شابک ۷-۳-۹۱۲۹۵-۹۶۴

ISBN 964-91295-3-7

کتابخانه ملی ایران (۵۱)۲۸۰۰

تقدیم به پدر و مادرم
آرمین عطارانزاده

بدینوسیله از کلیه عواملی که در تهیه این کتاب متحمل
زحمت گردیده‌اند (جناب آقای مهندس آرش عطارانزاده ،
سرکار خانم مهندس مینا کریمی ، انتشارات مهبان ، مجموعه
فرهنگی هنری واژیران) تشکر و قدردانی می‌گردد

مترجمین



مهبان

مشهد ، بلوار سجاد ، بعداز چهارراه بهار ، ساختمان بهاران ، تلفن : ۷۸۸۳۳۳ (۰۵۱)

دکتر وی . ورما	نویسنده
دکتر سید هادی اخباری ، آرمین عطارانزاده	ترجمه
واژیران ۷۸۵۵۸۵ (۰۵۱)	امور فنی
آرمین عطارانزاده	ویراستار
حمید لاری ، گوئنبرگ	طرح کامپیوتری جلد
راحیل نامدار مقدم	طرح متن
گوئنبرگ ۴۸۰۸۰ (۰۵۱)	لیتوگرافی و چاپ
اول ، پاییز ۱۳۷۶	نوبت چاپ
۳۳۰۰ نسخه رقعی	تعداد
۳۸۵ تومان	قیمت

حق چاپ و نشر محفوظ است

شابک ۹۶۴-۹۱۲۹۵-۳-۷ ISBN 964-91295-3-7

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۹	بدن و عوامل حمایت کننده آن
۱۵	ناراحتی های جزئی و روش های بر طرف نمودن آنها
۲۱	تمرینها و وضعیت های برنامه ریزی شده
۲۳	هفته اول
۲۳	گرم نمودن بدن بوسیله فشار و چرخش
۲۵	تمرین بدن آزاد
۲۷	تمرینات برای دست ، انگشتان و پا
۳۱	تمرین پای بالا آورده شده
۳۴	هفته دوم
۳۴	الف . سنجش یادگیری های قبلی
۳۵	ب . تمیز کردن دندانها ، دهان و گلو
۳۷	ج . تمرینهایی برای استخوان فک و عضلات چانه
۳۸	د . تمرینهایی برای گردن
۴۱	هفته سوم
۴۱	الف . سنجش آموخته های قبلی

صفحه	عنوان
۴۲	ب . تمرین برای قفسه سینه
۴۳	ج . تمرین برای قفسه سینه و دستها
۴۵	د . تمرینات برای عضلات صورت
۴۶	ه . تمرینات برای چشمها
۴۸	هفته چهارم
۴۸	الف . سنجش آموخته های قبلی
۴۹	ب . شش تمرین برای استخوانهای پشت
۵۲	هفته پنجم
۵۲	الف . بحث کلی
۵۴	ب . تمرین مار
۵۵	ج . تمرین برای دست و پا
۵۷	د . تمرین نیمه چرخ
۶۰	هفته ششم
۶۰	الف . تمرین کمانی
۶۱	ب . تمرین پرنده
۶۲	ج . تمرین برای زانوها
۶۴	د . تمرین صخره
۶۶	هفته هفتم
۶۶	الف . تمرین ماه
۶۷	ب . تمرین صخره به پشت

عنوان

صفحه

ج . تمرینهای صخره ، ماه و صخره به پشت ۶۷

هفته هشتم ۶۸

الف . تمرین کشش بطرف جلو ۶۸

ب . تمرین خنده ۷۲

هفته نهم ۷۴

تمرین کل بدن ۷۴

ب . تمرین گاو آهن ۷۶

تمرین شتر ۷۸

حفظ سلامتی ، بهبود و مشکلات قاعدگی ۷۹

حفظ سلامتی ۸۱

شفا ۸۳

مشکلات قاعدگی ۸۴

خلاصه و نتیجه ۸۷

یادگیری تدریجی ۸۷

تعلیم تمرینهای بدنی به بچه ها ۸۸

آمادگی جسمی و جامعه ۸۸

مقدمه

سلامتی ، نعمتی است که به ارزانی در اختیار بشر قرار گرفته ولی متأسفانه تا زمان بروز بیماری و مشکلات جسمانی نمی توان به ارزش واقعی آن پی برد . در زندگی ماشینی امروزه ، اکثر مردم شهر نشین بعلت کمبود یا عدم تحرک ، مبتلا به بیماری های جسمانی یا روانی و ضعف خستگی می باشند . اگر به اطراف خود بنگرید ، متوجه می شوید که بسیاری دارای مشکلاتی هستند که از زندگی ماشینی بدون ورزش حاصل شده و در نتیجه دچار عارضه های روحی مانند افسردگی ، وسواس ، عصبی بودن و ... گردیده اند .

با تخصیص زمان کوتاهی در شبانه روز برای خود و انجام تمرینات سبک بدنی ، میتوان رنجهای روحی و جسمی را از خود دور کرده و در برابر آنها سدی از سلامتی بنا نمود و دارای ، عمری طولانی ، روحیه ای مضاعف ، و جسمی توانا و قوی بود .

بدن و عوامل حمایت کننده آن

احساس سرخوشی و خوب بودن بدن وابسته به سه عامل اصلی تنفس، خوردن و خوابیدن بوده که بهم مربوط و وابسته می باشند.

تنفس: از نظر تکنیکی، فرو دادن و بالا آوردن هوا بداخل و بخارج ریه ها می باشد، که شامل تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن بین اتمسفر و سلولهای بدن است. هنگامی که تنفس متوقف می شود، ارتباط ما با حیات بریده شده و بدن ما با آنچه که با آن خود را می شناسیم، از بودن، دست می کشد. با اینحال طرح این سؤال بجاست که چند نفر از ما هوشیارانه این فرآیند مهم حیاتی را انجام می دهند؟ یک تنفس منظم عمیق، همگام شدن با جهان را برای ما بارمغان می آورد. تفکر در فرآیند تنفس و احساس رفتن هوا به داخل و خارج، بسیار آرام است. تنفس طی خواب کاملاً منظم می باشد. بوسیله انجام تنفس (یا تنفس هوشیارانه) هم جسم و هم روح می توانند احساس راحتی نمایند. این امر شبیه تقلید نسبی از حالت خواب بوده و همچنین فرد می تواند سرگرمی های مختلفی را با تنفس خود بصورت طولانی کردن آن، کوتاهتر نمودن آن، ایجاد فاصله

بین دم و بازدم، تنفس سریع مثل هنگام دویدن و تنفس بسیار آهسته مثل هنگامی که کاملاً راحت و در حال خواب رفتن می‌باشد، ایجاد کند. این اعمال می‌توانند در زمانهای مختلفی نظیر قبل از خواب، هنگام انتظار، هنگام دست کشیدن به مدت کوتاهی از کار دفتری، داخل اتوبوس و طی بسیاری از چنین وضعیتهائی انجام گردند.

تمام آنچه که شما برای چنین تمرینهائی نیاز دارید، مکانیسم تنفس و اراده کنترل بر آن می‌باشد. آیا ما در تمام اوقات ایندو را با خودمان حمل نمی‌کنیم؟ خوردن: همه ما می‌دانیم که غذا برای وجود ما حیاتی می‌باشد. آنچه که ما می‌خوریم، چگونگی خوردن و میزان خوردن، نقش بسیار مهمی را در زندگی ما دارا هستند. امساک‌های طولانی مدت و خوردن بیش از حد ممکن است باعث بیماری‌های غیر قابل درمان و خطرناک گردند. سریع خوردن و با حالت عصبی غذا خوردن منجر به بیماری معده‌ای می‌گردد. چنین بیماریهای کوچک و طولانی مدت ممکن است روزی به یک بیماری عضوی تبدیل شوند. ما باید یاد بگیریم که حساسیتی نسبت به آثار متعدد غذاهائی که می‌خوریم ایجاد کنیم و غذائی را که موجب نوعی اشکال مستقیم یا غیر مستقیم برای سیستم بدن ما می‌شود کمتر مصرف نمائیم. غذاهائی که می‌خوریم باید سالم بوده و از خوردن یکسان و مکرر و مصرف غذاهای پر چربی نیز باید پرهیز نمود. اگر در غذاهای شیرین نظیر شکلات، کیک و مانند آن، زیاده‌روی گردد، به دندانها و سیستم گوارشی صدمه وارد می‌شود.

خوردن بیش از حد گوشت و عدم مصرف میوه‌ها و سبزیجات در رژیم غذائی موجب یبوست و عدم تعادل اجزاء مختلف در بدن می‌گردد. گاهی برخی

گوشت خواران تصمیم به خوردن غذاهای گیاهی می‌گیرند و عدم اطلاع ایشان از رژیم متعادل بدون گوشت، ممکن است آثار شدید سوء تغذیه را بهمراه داشته باشد. این امر برای تغییر ناگهانی گوشت خواری به گیاهخواری، توصیه نمی‌شود. تبدیل رژیم غیر گیاهی به گیاهی بطور بسیار تدریجی و با توجه و دقت فراوان بر آثار این تغییر روی وضعیت جسمی بایستی انجام شود. اگر ضعف یا هرگونه آثار جانبی و منفی دیده شد، بایستی با یک متخصص تغذیه یا با پزشک خود مشورت نمائید.

بعضی مردم این امر را بصورت یک وسواس در می‌آورند که برخی غذاهای خاص را نخورند زیرا از طریق رسانه‌های گروهی اثرات منفی شان به آنها گوشزد شده است. آنها، این مواد غذائی را با محصولات خاص مصنوعی جایگزین می‌کنند. شکر یک مثال خوب در این زمینه است. ۲ یا ۳ قاشق شکر در روز در نوشیدنی گرم، کم خطرتر از محصولات مصنوعی مورد مصرف می‌باشد. بهتر است که از سایر محصولات دارای شکر مانند بیسکوئیت، کیک، شکلات، نوشیدنی‌های خنک و شیرینی پرهیز نمائیم تا اینکه شکر را با محصولات شیرین کننده جایگزین سازیم. خوردن بیش از حد، همانند فقدان غذای مناسب و کافی، خطرناک می‌باشد. هر دو این افراطها منجر به سوء تغذیه و بیماری می‌گردند. خوردن زیاد باعث فعال شدن سیستم گوارشی گردیده و ظرفیت خوراکی بدن بتدریج افزایش پیدا می‌کند. با گذشت زمان این امر موجب ازدیاد وزن می‌شود. بطور مشابه، از دوره‌های طولانی بدون غذا نیز بایستی پرهیز کرد. این امر موجب مهار سیستم گوارشی گردیده و ظرفیت فرد را برای غذا کاهش داده و بنابراین موجب ضعف می‌گردد. بهتر است که روزانه بجای خوردن دو

وعده غذای با حجم زیاد، چهار وعده غذای با حجم کمتر بخوریم. یک وعده غذای زیاد پس از دوره طولانی غذا نخوردن، معمولاً منجر به احساس سنگینی و تبلی و سردرد می شود. خوردن پیش از حد و افزایش وزن که بوسیله ادامه رژیم حاصل میشود برای اجزاء داخلی خطرناک می باشند زیرا سیستم گوارش ابتدا بیش از حد فعال گشته و سپس بطور ناگهانی، فعالیتش را از دست می دهد.

در اینجا موردی را بیان خواهم کرد تا شرح دهم چقدر بوسیله مصرف حجم زیاد بعضی غذاها و آشامیدنی ها خودمان را مریض می سازیم. یکی از همسایگان من همیشه از درد معده در رنج بود. او به من گفت که دکتر وی علت درد او را نمی فهمد و داروهای تجویزی برای او تنها بهبود گذرانی را حاصل می کنند. یک روز، این خانم مرا برای صرف چای دعوت نمود.

او برای من چای بسیار غلیظی را آورد. از او خواش نمودم که برایم مقداری شیر و شکر بیاورد زیرا آن چای بیش از حد برای من تلخ بود. او گفت که هر روز ۱/۵ تا ۲ لیتر از این چای می نوشد. این گفته وی، کافی بود تا مشکل معده وی را بفهمم و باعث شد تا او را معالجه نمایم.

بطور طبیعی، چای یک ماده قابض و اسیدی بوده و هنگامی که بیش از حد مصرف گردد، می تواند باعث اسیدی شدن معده و بی اشتهائی گردد. برای خنثی نمودن این اثر منفی چای، فرد بایستی ادویه ای نظیر هل، میخک، دارچین، یا زنجبیل به آن اضافه نموده و همراه شیر و شکر میل کند.

قهوه بعنوان یک دارو، برای درمان سردردها، اسهال، تب خفیف و درمان آثار مسمومیت الکل و تریاک، مفید می باشد. ولی مصرف زیاد آن طی دوره طولانی مدت، ممکن است باعث کم خونی، خستگی، بی خوابی، بیقراری،

مشکلات تنفسی و درد سینه گردد. بعضی نوشیدنی های رایج کولا، ممکن است در صورتی که حاوی کافئین باشند، همان آثار را بروز دهند. خوردن غذا بایستی آهسته و در هوشیاری باشد. غذا بایستی کاملاً جویده شده و هنگام خوردن، توجه فرد بایستی بر خوردن غذا باشد. غذاهائی که سرعت بلعیده شوند، هضم مشکلی دارند زیرا شیره گوارشی کافی که طی جویدن ترشح می شود در این افراد نقصان می یابد. از هرگونه عصبانیت و هیجانات طی خوردن پرهیزید. هنگامی که در یک وضعیت عصبانی هستید، شروع بخوردن غذا نکنید. پنج دقیقه به خودتان مهلت داده و چند نفس عمیق بکشید تا قبل از شروع خوردن، آرام شوید. در انتها، از هر چیزی که شما را عصبانی میکند، قبل از شروع به خوردن غذا پرهیزید، و توجهتان را کاملاً به خوردن معطوف دارید. غذاهائی که با استرس خورده شوند ممکن است علاوه بر نداشتن نفعی برای بدن ما، بعلت ایجاد اختلال گوارشی مضر باشند.

خواب یکی از تعدیل کننده های روح نظیر هوشیاری می باشد، زیرا اولاً رویاها بیاد آورده می شوند و ثانیاً حتی اگر فرد حوادث خواب را بیاد نیاورد، از حالت خوب، بد یا مشکل خواب آگاه می باشد. خواب یک پدیده طبیعی نظیر نفس کشیدن و گرسنه شدن بوده و فقط از نظر زمانی به شب مربوط می گردد. این حالت برای سلامتی جسم و روح مهم است که خواب، کیفیت و کمیت مناسب داشته باشد. خواب زیاد موجب تبلی و بی توجهی فرد شده و موجب اختلال تعادل سه کیفیت طبیعی و اصلی درونی بدن می گردد.

نیاز خواب طبیعی برای یک فرد بالغ، بین ۸ - ۷ ساعت در روز بوده ولی کودکان و افراد بیمار به خواب بیشتری نیاز دارند.

ناراحتی‌های جزئی و روش‌های برطرف نمودن آنها

اول از همه اجازه دهید ببینیم ناراحتی چیست و چرا بوجود می‌آید. ما بطور دائم بوسیله ویروسها، باکتریها و انواع مختلف سموم مورد هجوم قرار می‌گیریم و بدن ما ظرفیتی محدود برای روبرو شدن با این مهاجمان را دارد. انواع مختلف سلولهای خونی، دفاع بدن یا سیستم ایمنی را تشکیل می‌دهند که بطور بسیار اختصاصی حمله‌های عفونت‌ها یا سموم را خنثی می‌نماید. سیستم ایمنی قادر است تا تهدیدهای خارجی را از بافت طبیعی بوسیله شناسائی مولکولهای خارجی (آنتی ژن) تشخیص داده و پاسخی را که وابسته به طبیعت آنتی ژن می‌باشد، ارائه دهد.

عصبی بودن، خستگی، رژیم غذایی غیر متعادل، کمبود خواب و تمرینات نامناسب بدنی، سکونت در یک محیط آلوده و فقدان هوای تازه، بطور کلی عواملی هستند که یک فرد با سلامتی طبیعی را نسبت به حملات خارجی بوسیله پائین آوردن ظرفیت دفاعی بدن، آسیب پذیر می‌سازند. اگر خودمان را با یک حس قوی در تصمیم به غلبه یافتن آماده سازیم، مطمئناً می‌توانیم بر بیماری غلبه بیابیم!

آگاهی از خود بعنوان یک مجموعه، راهی بسوی این پیروزی می‌باشد. هر کدام از ما با دیگری فرق دارد، نسبت به یکدیگر بطور متفاوتی می‌نگریم، بطور متفاوتی واکنش نشان می‌دهیم و بطور متفاوتی رفتار می‌کنیم. این تنوع، زیبایی طبیعت است. از طریق آگاهی می‌توانیم خودمان را بشناسیم و از خودمان بهتر مراقبت و محافظت نمائیم. هیچ سیستم پزشکی که همه نسل بشر را بطور یکسان درمان کند، وجود ندارد. این امر بستگی به ما دارد که خودمان را شناخته

همگی آگاهی داریم که بی‌خوابی و سایر اختلالات مربوط به خواب، بسیاری از مردم جهان کنونی را دچار مشکل ساخته و افرادی که محصولات دارویی را برای خواب استفاده می‌کنند، در دنیای غرب بسیار زیاد هستند. کمبود یا اختلال خواب منجر به خستگی روحی، سر دردهای مختلف، سنگینی چشم‌ها، اختلالات گوارشی و درد و خستگی در کل بدن می‌گردند. خواب، یک نیاز طبیعی بدن بوده و اغلب می‌توان افرادی را که در هواپیما، ایستگاه راه‌آهن و در اغلب وضعیت‌های نشسته بطور نامطلوبی می‌خوابند، مشاهده کرد. چرا بعضی مردم قادر نیستند که حتی پس از یک روز کاری و در رختخواب راحت، بخوابند؟ جواب بسیار ساده است، این امر بعلت، راههای غیر طبیعی زندگی است که پدیده‌های طبیعی بدن بطور مناسب، انجام وظیفه نمی‌کنند. مصرف زیاد نوشیدنی‌های حاوی کافئین، فضای پر صدا، وعده‌های غذایی نامنظم و نگرانی‌های زیاد، عواملی هستند که ممکن است موجب بی‌خوابی یا اختلالات خواب گردند. فرد باید حساسیتی به مشکلات خود بوجود آورد تا علت این ناهنجاریهایش را پیدا کند. خوردن یک قرص خواب قبل از رفتن به بستر، راه حل مشکل بی‌خوابی و کم‌خوابی نمی‌باشد. گاهی، علت این بیماری بسیار جزئی بوده و فرد میتواند با برخی تغییرات در رژیم غذایی و روش زندگی، بخود کمک نماید. وعده‌های غذایی منظم و متعادل، اجابت مزاج منظم، کمتر صحبت کردن حداقل یک ساعت قبل از رفتن به بستر، محل خواب آرام و با تهویه مناسب و برخی تمرینهای بدنی برای افرادی که از بی‌خوابی و یا بیدار شدن شبانه رنج می‌برند، توصیه می‌شود.

و مشکلاتمان را قبل از اینکه خودمان را به مراقبین پزشکی بسپاریم، شناسایی نمائیم.

قبل از هرچیز، مهم است که تعدادی از بیماریهای بسیار شایع را معالجه نمائیم.

۱- یبوست بخودی خود یک ناراحتی جزئی است اما اگر مدت طولانی مورد توجه قرار نگیرد ممکن است منجر به سردردهای مزمن، هموروئید (بواسیر)، التهاب روده بزرگ، و مشکلات پوستی متعددی گردد. یبوست نه تنها کمی دفع مدفوع است بلکه هرگونه مشکل در دفع آن نیز می باشد. مدفوع بایستی نه خیلی سفت و نه خیلی آبکی باشد.

یبوست اغلب بوسیله زندگی بدون تحرک و کمبود مصرف حبوبات، سبزیجات و میوه‌ها در رژیم غذایی حاصل می شود. این امر همچنین ممکن است از کمبود مایع در بدن حاصل شود. برخی زنان چند روز قبل از قاعدگی، دچار یبوست شده و ممکن است با حملات هموروئید (بواسیر) در کسانی که از آن رنج میبرند، همراه باشد.

ساده ترین درمان یبوست، نوشیدن نیم لیتر آب پس از برخاستن از خواب در صبح می باشد. هرگز پس از نوشیدن آب، دوباره دراز نکشید؛ بهتر است که مقداری تحرک داشته باشید. آب مصرفی بایستی آب معدنی زلال یا آب نوشیدنی تمیزی باشد. اگر این درمان، مؤثر واقع نشد، آب گرم همراه با آب لیموی تازه در آن، توصیه می شود. آشامیدن آب در صبح یک عمل بهداشتی برای پاک سازی روده‌ها و سیستم ادراری می باشد. فرد می تواند این رفتار را بصورت یک عادت انجام دهد بدون آنکه مشکل یبوست را

داشته باشد.

۲- گلو درد یا سرما خوردگی و سایر عفونتهای جزئی و ویروسی یکی دیگر از مشکلات شایع سلامتی می باشند. قبل از این که هر عفونتی خود را بطور کامل نشان دهد، یک دوره نهفتگی وجود دارد. طی این دوره، بدن ما در برابر این عفونت مبارزه کرده در نتیجه ما احساس خستگی می کنیم. اگر ما حساس بوده و به نیازهای بدن خود گوش فرا دهیم، میتوانیم از این فرآیند آگاه شده و به خودمان برای دفاع علیه چنین عفونتهای جزئی کمک نمائیم. قبل از شروع دوره چنین عفونتی و طی آن، فرد بایستی بیشتر استراحت کند، مقدار کافی از مرکبات و دم کرده‌های گیاهی را مصرف نماید. غرغره کردن آب نمک، نوشیدن چای و مصرف ۵-۴ دانه فلفل سیاه خرد شده با عسل در درمان یک گلودرد و سرفه مفید می باشد.

۳- دردهای جزئی: درد در یک عضو یا قسمت خاص از بدن هشدار می‌دهد که یا بدن یا استفاده نادرست از آن قسمت خاص می باشد. بدن یک سیستم کامل بی عیب دارد و این امر راهی برای اخطار به ما می باشد. هنگامی که ما با آن مثل یک کالا برخورد می کنیم، اعتراض آن بر می خیزد.

خوردن ضد دردها برای بر طرف نمودن درد، در حقیقت درمانی برای درد نمی باشد. مهمترین کار، یافتن علت درد بوده و باید نسبت به مناطقی که دچار درد شده‌اند ملاحظت نمود. خفیف ترین درد بایستی مورد توجه قرار گرفته و مراقبت از آن صورت گیرد. سر دردها ممکن است به علت برخی اختلالات گوارشی، مخصوصاً یبوست یا اسیدی بودن معده باشند. آنها ممکن است همچنین بعلت کمبود هوای تازه، سیگار کشیدن و

مهم پنداشته می‌شود. یک فرد خسته، احتیاج به توقف چنین فعالیت‌ها و تمدد اعصاب کامل دارد. تمدد اعصاب بمعنی تنها استراحت بدن نیست، بلکه بمعنی استراحت روح نیز می‌باشد. خواندن برخی کتابهای مورد علاقه یا گوش دادن به موسیقی دلخواه، روح را متمرکز می‌سازد و تمدد اعصاب حاصل می‌شود. این امر مهم است که بخاطر داشته باشیم خستگی انباشته شده، باعث مستعد شدن فرد به عفونتها می‌گردد و اینکه، کنترل خستگی در اختیار ما قرار دارد.

نوشیدن نوشابه‌های خاص باشند. مشخص شده است که الکل موجب زخم معده می‌شود. برای رهایی سریع از درد، استفاده خارجی از مرهم‌ها و یا روغنهای برطرف کننده درد، توصیه می‌شوند. روغن میخک برای بهبود درد دندان بسیار مفید بوده و غرغره نمودن با آب نمک، یک کمک اضافی به این مورد می‌باشد. گرمای مرطوب، نظیر حمام داغ، برای دردهای عضلانی مفید بوده و استفاده از کیسه آب داغ علاوه بر استفاده از روغنهای ضد درد، توصیه می‌شود. نوشیدنی‌های گرم نظیر دم‌کرده‌های گیاهی، چای معمولی همراه دارچین، زنجبیل و هل، دردها و ناراحتی‌های خفیف را تسکین می‌دهند. ادویه‌ها بایستی خرد شده و ابتدا در آب جوشانده شوند و سپس چای و شیر در صورت تمایل اضافه گردند.

فرد ممکن است نوشیدنی را با عسل یا شکر شیرین نماید. قهوه همچنین دردهای خفیف را درمان میکند ولی نبایستی خیلی غلیظ باشد زیرا اثر معکوسی خواهد داشت. برای دردهای مزمن با منشاء ناشناخته، بهتر است که آزمایشات طبی بیشتری انجام گیرد.

۴- خستگی یکی دیگر شکایات اصلی مردم در این چند دهه بوده که مخصوصاً در شهرهای بزرگ شیوع دارد و بوسیله فعالیت بیش از حد و هیجانانگیز و فراموش نمودن نیازهای بدن به استراحت، خوابیدن و آرامش خاطر، حاصل می‌شود. ساده‌ترین درمان برای خستگی، توجه به آن و استراحت نمودن می‌باشد. استراحت به معنی مکث کامل تمام فعالیتها و حتی خلاصی از فکر انجام چیزی می‌باشد. در زندگی مدرن، اوقات فراغت واقعی وجود ندارد. در برخی جوامع، انجام فعالیت‌های مختلف طی اوقات فراغت بسیار



تمرینها و وضعیت‌های برنامه‌ریزی شده

در این کتاب تمرینها و وضعیت‌های مختلف را تقسیم نموده‌ام تا در یک دوره ۹ هفته‌ای طی شوند. اما نیازی به این نیست که تنها در زمان توصیه شده پیش بروید و ممکن است ۴ هفته یا بیشتر برای کسب مهارت یک برنامه یک هفته‌ای، وقت نیاز داشته باشید. هر شخص از دیگری متفاوت است، بعضی سخت‌تر و انعطاف‌ناپذیرتر از دیگرانند؛ و برخی افراد، تمرینات و کوششهایی در زمینه‌های ورزشی داشته‌اند؛ برخی بطور منظم تمرین و ورزش می‌کنند در حالیکه عده‌ای زندگی بی‌تحرک را ترجیح می‌دهند.

همانطور که اشاره شد، فرد نبایستی هنگام انجام این اعمال و وضعیتها بخود فشار وارد نماید. راه کسب مهارت در یک تمرین مشکل بصورت تدریجی و با کوشش مداوم می‌باشد. این امر مربوط به هر یادگیری بوده، و مختص ورزش نیست. بهتر است که تمرین بطور مداوم انجام شود. پس از قطع طولانی مدت تمرین، بدن، انعطاف‌پذیری کسب کرده‌اش را از دست می‌دهد و باید دوباره، از اول شروع کرد. در هر برنامه هفتگی، چهار تا پنج تمرین وجود دارد و

یادگیری آنها پیش نیاز وضعیت‌های پیچیده و مشکل‌تر می‌باشد. توصیه می‌شود تا زمانی که در انجام تمرینهای یک هفته ماهر نشده‌اید و در انجام آنها احساس راحتی نمی‌نمائید، به سراغ تمرینات هفته بعد نروید. بدن بتدریج با تمرینهای مکرر و همراه نمودن ریتم تنفسی، احساس راحتی خواهد نمود. این تمرینها محتاج توجه کامل شما برای هماهنگ نمودن حرکات بدن با تنفس بوده، که در نتیجه سیستم کاملی را بوجود می‌آورند که نه تنها به عضلات و مفاصل تمرین داده بلکه برای اندامهای درونی نیز انرژی مجدد فراهم می‌آورند. بنابراین با تمام جزئیات پیچیده آناتومی انسان مربوط بوده و تعادلی را برای جسم و روح فراهم می‌آورند، به شرط آنکه عامل اصلی موفقیت، یعنی تفکر را به یاد داشته باشیم. امروزه شایع است که تصویر آناتومیکی را برای توصیف تمرینات و نرمشها اضافه می‌کنند، که شاید بخاطر تأکید و جنبه علمی این امر باشد. تلاش من اینست که شما را وادار به حس نمودن عضلات، مفاصل و اندامهایی که در یک حرکت یا وضعیت دخیل هستند، بنمایم نه اینکه شما را وادار به فهمیدن اسامی لاتین قسمت‌های مختلف بدن کنم.

هفته اول

گرم نمودن بدن بوسیله فشار و چرخش

ذهن، افق بسیار وسیعی دارد و بسرعت به مکانها، مردم و موضوعات مختلف، منحرف می‌شود. ما از سطوح بسیار پایه‌ای شروع کرده و تلاش می‌کنیم تا این کرانه‌های ذهن را محدودتر نمائیم. ما ذهن خود را به بدنمان می‌کشیم و بوسیله احساس نمودن درک بدن خود بهتر از آنچه همیشه انجام می‌دادیم، شروع می‌کنیم.

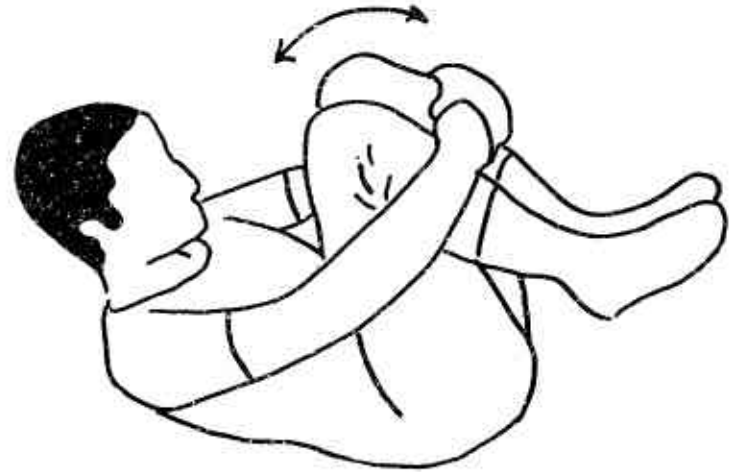
در یک وضعیت راحت و مطلوب بنشینید. مطمئن شوید که گردن و شانه‌های شما تحت فشار نیستند. وضعیت راست نشستن خود را کنترل کنید تا ستون مهره‌ها انحراف نداشته باشند. شروع به فشار دادن یکی از پاهایتان بوسیله دو دست نموده و باهستگی به طرف بالا پیش بروید. همه اطراف پا را با فشار مداوم دست طی کنید.

فشار دادن پا را بطرف بالا ادامه داده تا به مفصل لگن برسید. روی پای دیگر به روشی مشابه، شروع به اعمال اثر نمائید.

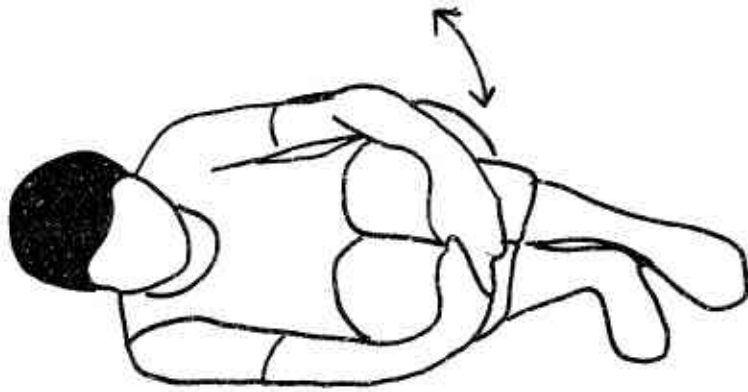
قدم بعدی، فشار دادن یک دست با دست دیگر بطرف بالا، بسوی شانه و به طرف گردن و سر می‌باشد. این مرحله را سپس با دست دیگر در طرف مقابل تکرار کنید. اکنون با هر دو دست، شکم خود را به نرمی فشار داده و بطرف بالا سوی قفسه سینه حرکت دهید، و از آنجا بطرف گردن، صورت، پشت سر، و گردن بروید. بوسیله فشار دادن به این روش، درک خواهید کرد که تقریباً همه جای بدنتان را بجز پشت لمس نموده، فشار داده و احساس کرده‌اید. تمرین

بعدی مربوط به پشت میباشد.

به پشت بخوابید. پاهای خود را تا کرده و روی قفسه سینه قرار دهید. بازوان خود را بدور پاهای تا شده قرار داده و دستهایتان را به هم قفل کنید. حالا سرتان را بطرف زانوها بالا آورده و بدنتان را بجلو و عقب نوسان دهید. این حرکت باعث احساس تسکین دهنده‌ای در پشت می‌شود. این کار را ۵ تا ۶ مرتبه انجام دهید.



قدم بعدی، قرار گرفتن در وضعیت قبلی و سپس غلطیدن به طرفین میباشد. این کار را نیز ۵ تا ۶ بار انجام دهید.



فوائد: فشار دادن و چرخاندن، بدن را تقویت نموده و جریان خون را افزایش میدهد. این امر به جلوگیری نمودن از پراکندگی ذهن و به تمرکز شما روی بدنتان کمک می‌نماید.

تمرین بدن آزاد

این وضعیت متشکل از تقلید حالت بدن مرده و یا بعبارت دیگر شل کردن اعضای بدن برای کسب حالت کامل استراحت و (ریلاکس) می‌باشد. اگر چه این حالت در شنیدن یا مشاهده در عکس، ساده می‌نماید، ولی بایستی تذکر بدهم که دستیابی به حالت کامل استراحت بسیار مشکل می‌باشد. فرآیند القاء استراحت ممکن است موجب فشار و ناراحتی شود. بنابراین

لطفاً آنرا سخت نگیرید و مرتب به خودتان نگوئید که «من باید شل شوم من باید ریلاکس شوم!» در اینجا تکنیکی برای شل و راحت نمودن خود وجود دارد که این فرآیند را بطور طبیعی و خودبخودی موجب میشود.

به پشت دراز بکشید و دستها و پاهایتان را بطور آزاد قرار داده، بطوریکه کف دستها بطرف بالا باشند. چشمها را بسته و دقت کنید که شانهها و گردن بحالت شل قرار گرفته و پیشانیان صاف و بدون چین باشد. هنگامی که احساس کردید بخوبی همه قسمتهای بدن تنظیم شده‌اند، شروع به تفکر در مورد جزئیات آنها بنمائید.

فرض کنید که همه قسمتهای بدن شما بتدریج سنگین تر می‌شوند. این سنگین شدن را در همه قسمتهای بدنتان بطور جدا جدا حس نمائید. همراه با این احساس سنگینی، تنفس شما آهسته تر خواهد شد. در این وضعیت از ۲ تا ۴ دقیقه و یا بیشتر تا وقتی که احساس ناراحتی نمی‌کنید، باقی بمانید. سپس به آرامی از این حالت بلند شوید.

نکته: این تمرین مخصوصاً برای کمک به فرد در تمدد اعصاب و کنترل فشار و ناراحتی و بی‌خوابی مفید می‌باشد. این امر بین ساعات طولانی کار و در صورت احساس خستگی، توصیه میشود. این تمرین به مجموعه بدن انرژی دوباره می‌دهد.

توصیه‌ها: این تمرین برای افراد مسن که اغلب مشکلات کم‌خوابی شبانه دارند، بسیار مفید می‌باشد. این امر همیشه برای افراد ضعیف و گرفتار در بستر پیشنهاد می‌شود که به بالا بردن سطح تمدد اعصاب و استراحت وی کمک می‌کند.

افرادی که طبیعتاً عصبی هستند یا کسانی که زندگی پر مشغله‌ای دارند، از این تمرین سود بسیاری حاصل‌شان می‌شود. این حالت مخصوصاً برای افراد با مشاغل سطح بالا نظیر مدیران و سایرین که از میزان استرس مشابهی رنج می‌برند، توصیه می‌شود. همچنین این عمل به دانش‌آموزان و دانشجویان و محققان، قدرت استنباط و توانایی فکری بیشتری می‌دهد.

تمرینات برای دست، انگشتان و پا

دستها: این تمرین شامل انجام حرکات دایره‌ای با دست از ناحیه میچ می‌باشد. ساعد نقش یک محور برای حرکت دست را داشته و آرنج در یک جای ثابت باقی می‌ماند.

پیش از تمرین، در یک وضعیت مطلوب و راحت بنشینید. آرنج وقسمتی از ساعد را روی زانو قرار دهید. دست را از ناحیه میچ تا می‌توانید بجلو خم کنید. سپس خم نمودن بطرف عقب و طرفین را تکرار نمائید. مرحله بعد، انجام حرکات دایره‌ای با دست از ناحیه میچ بوده که به این طریق دایره‌هایی با دست خود روی هوا رسم خواهید کرد. اگر آرنج شما ثابت بماند و حرکات اصولاً شامل میچ دست باشد، جنبه اصلی این تمرین را متوجه شده‌اید.

انجام تمرین: در حالتی که در بالا گفته شد، بنشینید. خود را شل نموده و چند نفس عمیق بکشید. اکنون به آهستگی شروع به انجام حرکاتی که در بالا گفته شد بنمائید. دست خود را تحت فشار قرار ندهید و انگشتانتان را باز نگه دارید. حالا چشمها را بسته، برای تمرکز روی حرکات دست خود تلاش نموده و احساس کنید چگونه در این حرکت، عضلات متعدد جلو و پشت ساعد شرکت

کرده و مفاصل مچ و آرنج کار می‌کنند. شما می‌توانید این حرکات را با هر دو دست بطور همزمان انجام دهید. در اینجا دو فاکتور مهم وجود دارند:

(۱) انجام حرکات بصورت بسیار آهسته

(۲) سفت نکردن دست و مچ

این حرکات را ۸ تا ۱۰ بار انجام داده و سپس بمدت یک دقیقه استراحت نمائید. همان حرکت را بوسیله عوض کردن مسیر حرکت انجام دهید (چرخش در جهت عقربه‌های ساعت به مخالف چرخش عقربه‌ها یا به عکس)

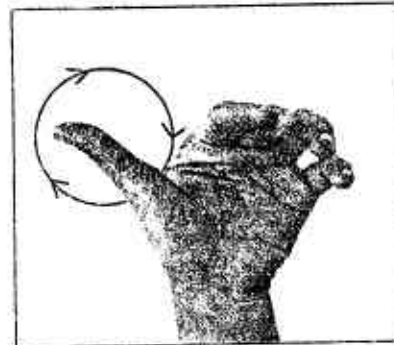
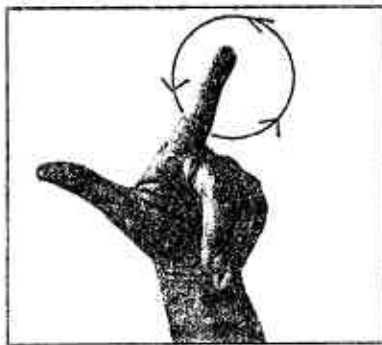
نکات: این تمرین مفصل مچ، آرنج و عضلات ساعد را قوی کرده، همچنین بر روی عضلات جلو و پشت بازو اثر مثبتی دارد.



انگشتان: در همان وضعیت تمرین قبلی نشسته و حرکات دورانی گفته شده را در مورد هر انگشت انجام دهید. شما متوجه خواهید شد که این تمرین برای انگشت شصت و نشانه، ساده‌تر از انگشتان دیگر بوده و این امر به علت اینست که عضلات و مفاصل سایر انگشتان برای چنین حرکاتی مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. این تمرین را در روزهای اول به تعداد کمتری انجام دهید زیرا خسته کننده خواهد بود.

نکات: این تمرین انگشتان را قوی نموده و برای تمدد اعصاب مفید می‌باشد و مخصوصاً برای افرادی که ماشین‌نویس بوده و یا با کامپیوتر کار می‌کنند، مفید است. این حرکت یک تمرین پیشگیری کننده برای التهاب مفاصل است.

توصیه: این حرکت یکی از تمرینهای مفید بوده که می‌توانید آن را در اتوبوس، تراموا یا ترن، در اتاق انتظار پزشک یا طی هر وضعیت نظیر آن انجام دهید.



پاها: این تمرین کاملاً مشابه تمرین توصیه شده برای دست‌ها می‌باشد. در اینجا حرکات مشابه، بوسیله مچ پا انجام شده و دایره‌هایی در هوا بوسیله پا رسم می‌شود. زانوها و رانها ثابت بوده ولی دارای حرکات جزئی همراه با چرخاندن پا دور خودش می‌باشند.

پیش‌تمرین: به پشت بخوابید. یک فاصله ۳۰ تا ۴۰ سانتیمتری بین پاهایتان ایجاد کنید. پاهایتان را بطرف بیرون تا آنجا که می‌توانید، بکشید. این حرکت را با کشیدن آنها بطرف خود و سپس بطرف راست و چپ بطور پی در پی تکرار کنید. سعی کنید اثر کشیدگی عضلات، مفاصل زانو و مچ پاهایتان را احساس نمایید. حال حرکت چرخشی را در محل مچ پا انجام داده که در نتیجه پای شما دایره‌ها را در هوا ترسیم می‌کند.

انجام تمرین: بدن خود را راحت و شل سازید. آنها را بطرف بیرون کشش دهید. انجام حرکات چرخشی همانطور که در بالا گفته شد ابتدا با چرخش بطرف راست که در انتها پا به طرف چپ می‌آید، بعبارت دیگر در جهت عقربه‌های ساعت، شروع نمایید. این حرکات بایستی آهسته و بنرمی اجرا شوند. پس از اتمام یک دایره، بمدت چند ثانیه استراحت نموده و چرخش بعد را تکرار کنید. مدت توقف بیشتری بین تکرار انجام حرکت در جهت مخالف عقربه‌های ساعت داشته باشید.

هنگامی که از انجام حرکات پا بطور کافی مطمئن شدید، شروع به هماهنگ نمودن هر حرکت با یک تنفس بنمائید. حرکت را شروع کرده و بنرمی و آهستگی هوا را فرو برید.

در نیمه راه چرخش، شروع به تخلیه هوا بطور آهسته بنمائید. بازدم و تکمیل

حرکت چرخش بایستی در یک زمان به انتها برسند.

هوا نبایستی بطور سریع تنفس شود. هماهنگی بین تنفس و حرکات، با تمرین حاصل می‌شود. به خودتان مجال بدهید و اگر این امر بخوبی حاصل نمی‌شود، فشار نیاورید.

نواند: این تمرین برای افرادی که کفشهای تنگ و یا پاشنه بلند می‌پوشند، بسیار مفید می‌باشد. این حرکت برای مچ‌های خسته بسیار تسکین دهنده بوده و همچنین مفاصل زانو و عضلات پا را تمرین داده، مخصوصاً موجب تقویت عضلات پشتی ساق می‌شود.

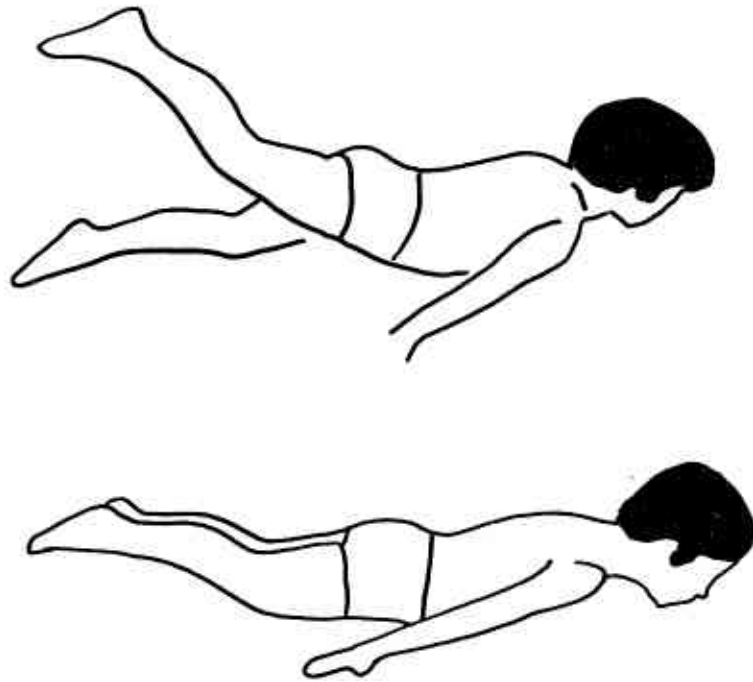
توصیه‌ها: حرکات دست‌ها، انگشتان و پاها مخصوصاً برای افرادی که حرکات فیزیکی محدودی بعلت بیماری و سایر دلایل دارند، توصیه می‌شوند. این سه تمرین موجب بازگرداندن انرژی و قدرت به مچ دست و مچ پا و عضلاتی که پس از یک حادثه ناتوان کننده، دچار سفتی شدند، میگردد. بهر حال بایستی بتدریج انجام گرفته تا اینکه موجب آسیب به قسمت‌های در حال بهبود نگردند.

تمرین پای بالا آورده شده

چهار تمرین در این مجموعه وجود دارند. اولی شامل خوابیدن به پشت و بالا آوردن یک پا در یک زمان و دومی شامل بالا آوردن هر دو پا با یکدیگر می‌باشد. سومی و چهارمی نظیر ایندو بوده ولی در وضعیت خوابیده به شکم انجام می‌گیرند.

الف: به پشت بخوابید. خود را شل نموده و دو نفس عمیق بکشید. سپس به

تمرینها می توانند به قویتر نمودن پای ضعیف کمک نموده؛ اما بایستی با احتیاط فراوان و مداومت برای پای ضعیفتر اجرا گردند.



فواید: وضعیتهای الف و ب: به مفصل لگن و عضلات شکم تمرین داده و مخصوصاً برای روده‌ها و معده مفید می‌باشند. این تمرینها برای رفع یبوست و کمک به افزایش اشتها و برای کاهش محتویات شکم و قوی نمودن عضلات شکم مفید هستند. وضعیتهای ج و د به عضلات لگن و ناحیه کمر انرژی داده و

آهستگی پا را همزمان با عمل دم، بالا بیاورید. بالا آوردن پا را تا آنجا که می‌توانید ادامه داده و در سطح محدودیت خود، آنرا نگه داشته. در این لحظه نفس خود را نگه دارید؛ سپس به آهستگی همزمان با عمل بازدم پایتان را پائین آورده و بسیار آرام روی زمین بگذارید. زانو نبایستی در این تمرین خم شده و حرکات پا و تنفس بایستی همزمان انجام گیرند. پس از انجام این حرکات با پای راست، یک فاصله باندازه یک دقیقه ایجاد کرده و سپس همان حرکت را با پای چپ انجام دهید. این تمرین بایستی در پاها، یک درمیان انجام شود.

ب: وضعیت دوم از این مجموعه شامل بالا بردن هر دو پا می‌باشد. پاهایتان را به هم چسبانده، در نتیجه مچ پاهایتان با همدیگر در تماس هستند، حالا دو پا را با هم بالا بیاورید. تنفس و سایر آموزشها دقیقاً مشابه وضعیت قبلی می‌باشند. مواظب باشید که در این وضعیت، گردن و بازوی شما نبایستی حرکت کنند و شانه‌ها و قسمت فوقانی کمرتان بایستی شل باشند.

مطمئن شوید که زانوهایتان را خم نمی‌کنید و حرکات، بسیار آهسته می‌باشند. دم و بازدم بایستی پرمی و آهستگی باشند.

ج و د: این دو وضعیت همانند وضعیتهای قبلی هستند اما با خوابیدن بر روی شکم انجام می‌گیرند.

مشکلات احتمالی: برخی افراد ممکن است کشف کنند که یکی از پاهایشان ضعیفتر از دیگری است و مقداری درد را هنگام بالا آوردن پاحساس کنند. دلایل متعددی می‌توانند برای این امر وجود داشته باشند. درد یا ناراحتی در پا ممکن است بعلت ضعف عضلانی یا ضایعه‌ای در مفصل ران بوده یا منشاء عصبی داشته باشد. این امر می‌تواند همچنین بعلت اختلاف طول پاها باشد. این

به مهره‌های کمر نیز تمرین می‌دهند. آنها همچنین برای عضلات سطحی شکم مفید می‌باشند.

مهمترین ارزش این چهار وضعیت برای درمان دردهای سیاتیکی می‌باشد. بهر حال این تمرینات بایستی بطور منظم و طی مدت زمان طولانی کامل گردند. دو عامل که دردهای سیاتیکی را بدتر می‌کنند، عبارتند از خستگی و در معرض سرما قرار گرفتن. بنابراین استراحت کافی و گرم نگه داشتن بدن بایستی مورد توجه باشند.

توجه: این تمرینها محتاج تلاش شدید تقریباً کل بدن حتی سر و گردن می‌باشند. بالا بردن سریع پاها آسانتر است ولی بالا بردن پا به آهستگی و نگه داشتن در آن وضعیت، و پائین آوردن به آهستگی نه تنها عضلات و مفاصل را تمرین می‌دهد بلکه اعضاء داخلی هم در این حرکت شرکت می‌کنند. این تمرینها را هنگام شروع، تنها در زمانهای کوتاه انجام دهید و بتدریج تعداد دفعات و زمان آنها را زیادتر کنید. هنگامی که خسته و ناراحت هستید این اعمال را انجام ندهید.

هفته دوم

الف. سنجش یادگیری‌های قبلی

قدم بعدی در یادگیری تمرینات، بوسیله آزمایش خود از یادگیری‌های قبلی انجام می‌گیرد. آیا شما در فراگیری تمرینها تاکنون احساس راحتی می‌کنید؟ آیا تنفس شما با حرکاتتان هماهنگ شده است؟ شما نبایستی دم و بازدم را

بصورت حرکات ناگهانی انجام دهید. تنفس بایستی آهسته و منظم باشد. مبتدیان با دو مشکل اساسی روبرو می‌شوند.

اول این که اغلب افراد در شل نمودن خود دچار مشکل می‌شوند؛ بطوریکه سفت باقی مانده و عضلات و ستون مهره‌ها در حال انقباض می‌مانند، مثل اینکه در حالت هشجاری باشند. این امر احتمالاً پدیده‌ای از تمدن مدرن است و این حالت بعلت زندگی پر مشغله، داشتن پافشاری در انجام کارها و طلب اجناس و وسائل غیر ضروری مادی بیشتر و بیشتر، می‌باشد. هر فرد باید هر کاری را خیلی سریع انجام دهد و هیچ کسی وقت کافی ندارد.

نشستن، فکر کردن، استراحت کردن، آگاه شدن از خود و جهانی که در آن زندگی می‌کنیم تا حدی فعالیت‌ها را در میزان پائین تنظیم میکند. ما احتمالاً ساده‌ترین مورد زندگی - فقط خودمان باشیم - را فراموش کرده‌ایم.

دومین مشکل که اغلب افراد با آن در شروع تمرینها روبرو می‌شوند، سرعت حرکات می‌باشد. فرد مایل است تا قسمتهای مختلف بدن را سریعتر حرکت بدهد زیرا آسان‌تر می‌باشد. هنگام انجام تمرینات، فرد باید به خودش بارها و بارها یا آوری کند که بسیار آهسته کار کند. ما چنین حرکات آهسته‌ای را طی دوره زندگی عادی استفاده نمی‌کنیم.

ب. تمیز کردن دندانها، دهان و گلو:

تمیز نمودن بایستی صبح، قبل از خوردن چیزی و حدود ۱۰ دقیقه پس از خوردن آب صبحگاهی (اگر اینکار را می‌کنید) باشد.

در ابتدا، دندانهایتان را با استفاده صحیح از مسواک در هر سه جهت

دندانهای ردیف بالا و پائین و همه گوشه‌ها، مسواک نمائید؛ سپس چند دفعه دهانتان را آب بکشید. این عمل مخصوصاً اینروزها مهم است، زیرا می‌دانیم بسیاری از خمیر دندانها حاوی مواد سمی نظیر سدیم دو سلیل سولفات که سلولهای غشاء را حل می‌کند، و احتمالاً بیشتر موجب پوسیدگی دندانها می‌شود تا محافظت از آنها. پس از آب کشیدن دندانها، زبانتان را بیرون بیاورید و به آرامی بامسواک روی آن بکشید. دهان را آب کشیده و این مرحله را ۲ تا ۳ بار انجام دهید. حالا تا می‌توانید زبانتان را بیرون بیاورید تا بتوانید بدون زحمت با مسواک یا انگشتان آن را لمس کنید. صدائی از عمق گلویتان بیرون خواهد آمد، کمی سرفه خواهید کرد و مقداری بزاق از دهانتان بیرون می‌آید. همزمان، معده به طور موقت منقبض می‌شود. آب اضافی دهان را تف نموده و دوباره دهان را آب بکشید. کسانی که قبلاً آب صبحگاهی نوشیده‌اند مقداری آب بالا خواهند آورد. اگر معده‌تان سالم است. این آب بالا آورده شده، بو و مزه‌ای ندارد. اما اگر این آب تلخ، ترش یا بو دار باشد، دال بر وجود مشکلات معدی است.

نکات: این تمرین برای مراقبت از سلامتی دندانها و لثه‌ها بوده و بوهای ناخوشایند را از دهان می‌زداید؛ غدد بزاقی را فعال، عمل صحیح آنها تأمین و عفونت‌های جزئی را از گلو پاک می‌کند. این کار برای معده حکم تمرینی را دارد که ضامن هضم صحیح و کاهش اسید معده می‌باشد.

توصیه‌ها: این تمرین مخصوصاً برای افرادی که گلو دردهای مکرری دارند توصیه شده و بایستی همچنین توجهات و درمانهای تجویز شده برای آن در فصل قبلی اجرا گردد و همچنین برای افرادی که معده حساسی دارند توصیه

می‌گردد.

ج. تمرینهایی برای استخوان فک و عضلات چانه

وضعیت عضلانی دور دهان، فک، گونه و چانه بسیار پیچیده است. برای مثال، عضلات لب فوقانی و تحتانی، اقی بوده و از محل اتصال آنها که گوشه‌های دهان را تشکیل می‌دهند، سه عضله مختلف با مسیری متفاوت منشاء می‌گیرند. من نمی‌خواهم به جزئیات آناتومیکی بپردازم بلکه عقیده من اینست که شما را وادار به احساس عضلات بنمایم. چنین وضعیت ساده‌ای نظر بیرون آوردن زبان، نه تنها به عضلات دور دهان بلکه به استخوان فک و اتصالات آن تمرین داده و آنها را قوی می‌کند. این تمرینها بسیار ساده هستند. اولی شامل بیرون کشیدن زبان بطرف پائین و چانه تا حد امکان، بوده که ظرفیت بیرون آوردن زبان بتدریج با تمرین زیاد می‌شود. بخودتان برای بیرون آوردن زیاد زبان فشار نیاورید زیرا ممکن است به عضلات فک آسیب وارد کرده و موجب گرفتگی عضله بشوید.

در این وضعیت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه مانده و آنرا ۴ تا ۵ بار تکرار کنید.

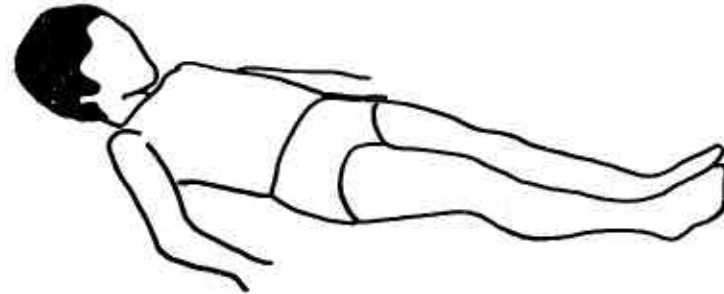
در وضعیت‌های مختلف بدن، حرکات گوناگون بوسیله حرکات در جهت مخالف متعادل می‌شوند و در اینجا اولین مثال این مورد وجود دارد. تمرین بعدی شامل بیرون کشیدن زبان بطرف بالا و بینی بوده که این عمل بروش مشابه تمرین قبلی انجام می‌گردد.

نکات: این دو تمرین، زبان و عضلات قسمتی از صورت و مفاصل فک را قوی می‌کنند.

د. تمرینهایی برای گردن

در این مجموعه دو وضعیت را انتخاب نموده‌ام که حرکاتی را در دو جهت مختلف برای مهره‌های گردن فراهم می‌آورد.

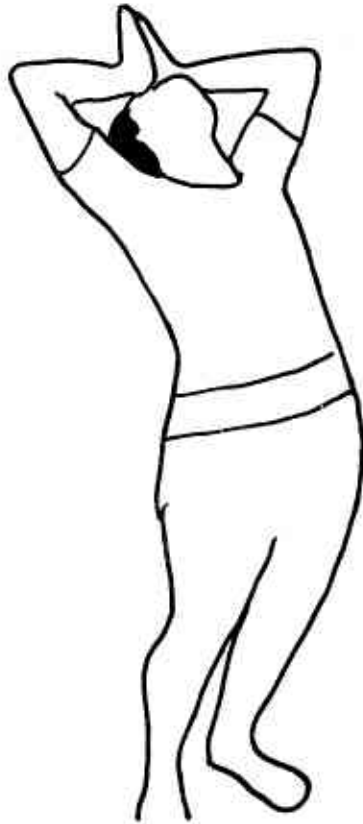
وضعیت اول: به پشت دراز بکشید. پاهایتان را بهم چسبانده و دستهایتان را با کمی فاصله از بدن قرار دهید. گردنتان را با آرامی بالا آورده تا بتوانید میچ پا را ببینید. در این وضعیت تا جایی که احساس ناراحتی نمی‌کنید باقی بمانید. به دستها و آرنجتان فشار نیاورید. گردن باید با نیروی خودش بالا آمده و همچنین شانه‌ها کمی بالا خواهند آمد. به آرامی گردنتان را پائین بیاورید. این تمرین را چند بار با فواصل کوتاه انجام دهید. اگر نمی‌توانید آنقدر گردنتان را بالا بیاورید که بتوانید میچ پایتان را ببیند، دلسرد نشوید. این امر فقط موضوعی است تا بتوانید گردن را به اندازه کافی بالا بیاورید.



وضعیت دوم برای گردن، حرکت مخالف قبلی را فراهم آورده و شامل خم کردن گردن بطرف عقب می‌باشد. صاف بایستید بطوریکه پاها کمی از هم فاصله داشته باشند. دستها را بالا آورده بطوریکه کف دستهایتان رو به هم و

چسبیده به هم باشند. دستهایتان را به آرامی بطرف پائین آورده و همزمان گردن را به عقب برده و دم را انجام دهید. دستهای خم شده را تا پیشانی پائین آورید. همین اعمال را بر عکس و همزمان با بازدم انجام داده، یعنی دستهایتان را بطرف بالا برده و گردن را صاف نمائید. سه مرحله در این تمرین وجود دارند:

- ۱) آوردن دستها به پائین و همزمان با آن خم نمودن گردن به عقب و انجام عمل دم.
- ۲) وضعیت بی حرکت دستهای خم شده روی پیشانی و نگه داشتن نفس.
- ۳) بالا بردن دستها، صاف نمودن گردن و انجام عمل بازدم همزمان.



همه این حرکات را با دم و بازدم بسیار آهسته و نرم انجام دهید. اگر هوا بسیار سریع و با حجم زیاد تنفس شود، قادر نخواهید بود بخوبی این تمرین را انجام دهید.

مشکلات احتمالی: برخی افراد با آوردن دستها روی پیشانی مشکل دارند. این امر بعلت انحنای مختصر قسمت فوقانی ستون مهره‌ها می‌باشد. دستهای بالا برده شده همچنین برای این افراد صاف نمی‌شوند. این مشکل و درمان آن در قسمت بعدی کتاب بحث شده است (هفته هشتم، الف).

کودکان این تمرین را نمی‌توانند انجام دهند زیرا سر آنها نسبتاً بزرگتر می‌باشد.

نکات: این دو تمرین، نرمش‌هایی را برای مهره‌های گردن، عضلات آن و همچنین برای ناحیه قفسه سینه و عضلات فوقانی پشت، شانه‌ها و بازوان فراهم می‌آورند. وضعیت دوم همچنین برای گلو و نای بسیار مفید می‌باشد. در صورت عفونت گلو و حنجره، خم نمودن گردن بطرف عقب ممکن است موجب تشدید سرفه گردد.

توجه: افرادی که در مهره‌های گردن مشکل دارند، ممکن است نتوانند این تمرینها را انجام دهند. به آنها توصیه می‌شود که مشکلشان را با تمرینهای خاص استخوانهای پشت، درمان کنند (هفته چهارم، ب را ببینید).

هفته سوم

الف. سنجش آموخته های قبلی

من امیدوارم که تا حالا شما سه جنبه مهم تمرینها را درک کرده باشید:

(۱) حرکات بایستی بسیار آهسته و نرم باشند، عبارت دیگر نبایستی به صورت توقف و ادامه یا حرکت چرخ دنده‌ای باشند.

(۲) تنفس بایستی هماهنگ با حرکات و آهسته و نرم باشد.

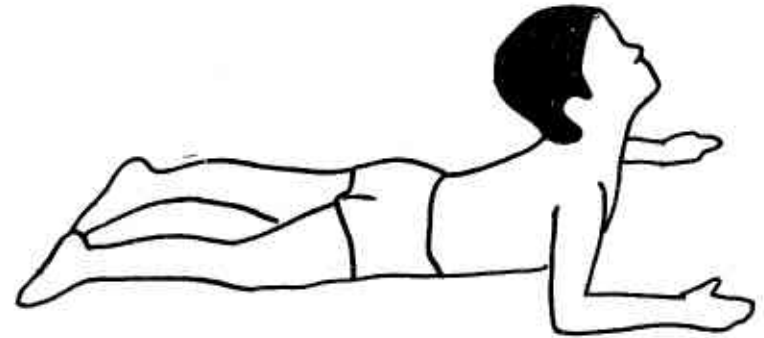
(۳) تمرکز بایستی همچنین روی قسمتی که در تمرین خاص شرکت می‌کند صورت گیرد. اگر شما با انجام حرکات و تنفس احساس راحتی نمی‌نمائید و حس می‌کنید که قادر به تمرکز نیستید، توصیه می‌کنم که برنامه‌های دو هفته قبل را ادامه داده و بطور منظم آنها را انجام دهید. تمرین مکرر، به ذهن ثبات داده و به بدن یک انعطاف پذیری همگام می‌دهد؛ شما به آهستگی درک خواهید کرد که هر چه سختی جسم کمتر شود، سختی روح نیز کاهش می‌یابد.

هنگامی که فرد شروع به تمرین جدید می‌کند، در ابتدا با تکنیک آن درگیر می‌شود. اما بعداً هنگامی که با حرکات و تنفس به آسانی کنار آمد، باید بر روی اثر یک تمرین خاص روی قسمت‌های مختلف بدن تمرکز نماید. برای مثال، طی انجام تمرین تمیز نمودن گلو و حفره دهان، معده بطور موقت منقبض می‌شود. شما بایستی از این فرآیند آگاه باشید. بطور مشابه، در سایر تمرینها، بایستی قسمت‌های بکار گرفته شده در تمرین را حس نمائید.

اگر در هر قدم مشکل داشتید، نگذارید که شما را دلسرد کند. آن تمرین را بعداً پس از یادگیری برنامه‌های هفته جاری انجام دهید.

ب. تمرین برای قفسه سینه

به روی شکم دراز کشیده بطوری که هر دو دست از آرنج خم بوده و کف دست‌ها روی زمین باشند. کف دستها بایستی نزدیک سطح چانه بوده و چانه روی زمین قرار گیرد. سرتان را با دم تدریجی بلند کنید. تا آنجا که می‌توانید سر را به عقب کشیده بدون آنکه آرنجتان از زمین بلند شود. در این حالت، فشار، روی ساعد و آرنج می‌باشد؛ هنگامیکه در این وضعیت هستید هوا را درون ریه‌ها نگه دارید. سپس سر خود را همزمان با بازدم پائین بیاورید. هنگامی که سر شما پائین است، استراحت بمدت یک دقیقه قبل از تکرار تمرین داشته باشید. این عمل را ۸ تا ۱۰ بار انجام داده و همیشه روی حرکات و هماهنگی تنفس با آن، تمرکز داشته باشید.



فوائد: این تمرین برای گلو و قفسه سینه بسیار خوبست. این عمل، حنجره را قوی نموده و برای افرادی که بطور مداوم باید صحبت کنند، بسیار مفید است. این عمل همچنین تا حدی به ریه‌ها تمرین می‌دهد.

توجه: اهمیت زیادی دارد که یک ملافه یا زیر انداز تمیز روی کف اتاق یا

فرش انداخته باشیم تا از استنشاق گرد و خاک جلوگیری شود.

ج. تمرین برای قفسه سینه و دستها

من فکرنمی‌کنم که وضعیت نشستن در انجام این تمرین اهمیت داشته باشد زیرا بطور کلی، دستها، بازوها، شانه‌ها و قفسه سینه در این عمل شرکت دارند. شما می‌توانید حتی ایستاده آنرا انجام دهید.

در وضعیت راحتی بنشینید. یک دست را بلند نموده پشت شانه‌هاتان بیاورید. دست دیگر را خم نموده از ناحیه کمر به پشت برده و دو دست را در پشت بهم برسانید. هنگام نشستن در این وضعیت، تنفس خودبخود کند می‌شود. در ابتدای کار در این وضعیت برای مدت کوتاهی قرار داشته باشید زیرا موجب فشار شدید بر شانه و مفصل آن می‌گردد. سپس بتدریج زمان را افزایش دهید. این عمل را ۴ تا ۶ بار با عوض کردن دستها انجام دهید.

مشکلات احتمالی: بسیاری از مردم متوجه می‌شوند که نمی‌توانند دستها را بهم برسانند. بهر حال با تلاش مداوم و نرمش منظم، این تمرین و سایر تمرینهای مشابه قابل انجام گردیده و عضلات و مفاصل بدن به آهستگی، انعطاف پذیری را کسب می‌کنند. از قرار دادن کف هر دو دست روی پشت همانند، جداً پرهیزید.

هنگام انجام چنین تمرینی، که تفاوت بین دو طرف بدن را درک خواهید کرد. مورد عجیب در این تمرین اینست که همه ما (فکر نکنید شما استثناء هستید) برایمان یکی از دو وضعیت قرار گیری دستها آسانتر خواهد بود [منظور در وضعیت دست چپ بالا و دست راست پائین یا دست راست بالا و دست

چپ پائین است].



تواند: این تمرین، مفاصل شانه، عضلات سینه‌ای و عضلات بازو را تمرین می‌دهد. این عمل برای عضلات قفسه سینه بسیار خوب بوده و مخصوصاً برای زنان جهت قوی کردن عضلات سینه‌ای و جلوگیری از شل شدن پستانها توصیه می‌شود. این تمرین، حالت صافی برای شانه بوسیله تأمین تعادل انرژی از شانه‌ها و بازوهای دو طرف ایجاد می‌کند؛ و این حالت ضروری است زیرا یک شانه همیشه پائین‌تر از دیگری است چون اغلب ما وسائلی نظیر کیف دستی یا ساک و را با دست راست حمل می‌کنیم، یا روی شانه راست می‌اندازیم (و در مورد چپ دستها بر عکس است).



د. تمرینات برای عضلات صورت

در برنامه هفته قبل تعدادی از تمرینات برای عضلات صورت را ارائه دادیم (هفته دوم ب و ج). عضلات صورت بسیار پیچیده بوده و در مسیرهای مختلف امتداد می‌یابند. عمل ذیل برای این عضلات، تمرین دیگری را فراهم می‌آورد. در یک وضعیت راحت و شل بنشینید. دهان را با هوا پر کرده، لب‌ها را بسته و هوا را در دهانتان تحت فشار قرار دهید تا اینکه گونه‌ها با فشار هوا باد کنند. این هوا را بطرف بالا رانده تا قسمت پشت لب فوقانی باد شود. پس از چند ثانیه هوا را بطرف پائین رانده تا قسمت پشت لب تحتانی باد شود. بمدت چند ثانیه

استراحت کرده و دوباره دهان را پر از هوا کنید. این بار هوا را به بالا و پائین و اطراف، سریع تر برانید. همچنین هوا را به داخل و بوسیله مکش مختصر آن) و به خارج (بوسیله آوردن مجدد آن به دهان) برانید. این عمل موجب تولید صداهائی خواهد شد.

نکته: این تمرین جریان خون را در عضلات صورت افزایش داده و صورت را نیرو می‌دهد. این عمل عضلات و پوست صورت را قوی کرده و از ایجاد چین و چروک بر آن جلوگیری می‌نماید.

توصیه: اگر انجام این عمل با هوای داخل دهان مشکل بود، می‌توانید با آب، آنرا انجام دهید. توصیه می‌شود که این عمل را بعد از خوردن غذا و همچنین چیزهای شیرین برای مراقبت از دندانها و لثه‌ها با آب انجام دهید. آب همراه با هوا، فشار شدیدی را ایجاد کرده که فضای بین دندان و لثه‌ها را تمیز میکند. فرد باید این جریان را در جهت‌های مختلف دهان با فشار عضلات مختلف هدایت کند.

ه تمرینات برای چشم‌ها

عضو بینائی، آناتومی بسیار پیچیده‌ای دارد. پلک‌ها و کره چشم هر لحظه حرکت دارند. تمرینها برای چشمها شامل کنترل حرکات غیر ارادی و سایر حرکات آگاهانه می‌باشد. در ذیل چند تمرین برای چشمها آورده شده است.

(۱) در یک وضعیت مناسب بنشینید، مستقیم به جلو نگاه کرده و کره چشم را بطرف بالا به آهستگی حرکت دهید. سر شما بایستی ثابت باقی مانده و پیشانی بایستی صاف و بدون اخم باشد. تنها کره چشم بایستی حرکت کند.

شما قادر خواهید بود که قسمتی از لبه پلک را بوسیله این تمرین ببینید. کره چشم را دوباره به مرکز آورده، توقف کوتاهی نموده و حالا آنها را بطرف پائین حرکت دهید. بنابراین می‌توانید گونه‌ها و بینی‌تان را ببینید. کره چشم را دوباره به مرکز آورده و سپس تا آخرین حد به راست و سپس تا آخرین حد به چپ ببرید. همه ۴ تمرین را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید.

(۲) این تمرین همه چهار عمل گفته شده در بالا را دربر گرفته و بوسیله انجام حرکات دایره‌ای کره چشم صورت می‌گیرد. توقف کوتاهی پس از هر حرکت دایره‌ای داشته و ۵ تا ۱۰ بار، با توجه به ظرفیت و احساسات آنرا انجام دهید. این تمرینات را در صورت احساس خستگی، سردرد یا پس از نشستن طولانی در وسیله نقلیه متحرک، انجام ندهید.

نکته: این تمرینها، فشار و خستگی را از چشمها دور کرده عضلات چشم را تمرین داده، اعصاب را قوی نموده و بینائی را افزایش می‌دهند.

هفته چهارم

الف. سنجش آموخته‌های قبلی

همزمان با پیشرفت در یادگیری تمرینها، آنها بیشتر و بیشتر کامل شده و کل بدن را در خود شرکت می‌دهند. فرد نمیتواند وضعیت ثابتی را بدون بدست آوردن تمرکز کسب کند. هر چه بیشتر تمرکز وجود داشته باشد، بر مشکلات جسمی بهتر می‌توان غلبه نمود.

اولین تمرین متشکل از چند قدم ساده، اما بروشی خاص می‌باشد.

ابتدا پای چپ جلو می‌رود بعد پای راست و بعد دوباره پای چپ و سپس پای راست؛ حالا به سرعت پای راست را جلو برده و سپس مانند قبل ادامه دهید. عبارت دیگر چهار قدم طبیعی بردارید و سپس ناگهان پا را عوض کنید. شما خواهید فهمید که انجام این تمرین بدون توجه کامل، غیر ممکن می‌باشد.

شروع تمرین بصورت: چپ، راست، چپ، راست و بعد سریعاً راست، چپ، راست و چپ می‌باشد. این عمل عبارت دیگر اینگونه مرتب می‌شود:

۱، ۲، ۳، ۴؛ ۴، ۳، ۲، ۱؛ ۱، ۲، ۳، ۴

و به همین ترتیب ادامه می‌یابد. در ابتدا سرعت، آهسته بوده و به محض اینکه بخواهید سرعت را افزایش دهید، در تغییر پاها اشتباه خواهید کرد. تمرین زیادی برای انجام سریع و صحیح این حرکات لازم می‌باشد. کوییدن بایستی به نرمی انجام شود و گرنه ممکن است به زانوهای خود صدمه بزنید. این تمرینهای ساده تا حدی زنجیره تفکر را در ذهن متوقف کرده و فرآیند تفکر، درگیر حرکات فیزیکی می‌گردد.

ب. شش تمرین برای استخوانهای پشت

این شش تمرین احتمالاً مهمترین موارد کل تمرینهای توصیف شده در این کتاب بوده و کاربرد درمانی آنها اثبات شده‌اند. در دوره مدرن امروزی، کمتر افرادی وجود دارند که مشکلی با کمر خود نداشته باشند. بسیاری افراد از دردهای مختلف مربوط به مهره‌های گردن رنج برده و عده‌ای انحرافی در مهره‌های سینه‌ای داشته و بسیاری از کارمندان پشت میز نشین دردهائی در قسمت‌های پائین کمر دارند. این شش تمرین برای استخوانهای پشت، هر مشکلی را درمان می‌کنند، بشرط آنکه بطور منظم انجام شده و سایر مراقبت‌ها برای مواظبت از کمر نیز اعمال گردند. افرادی که کمرشان مشکلی دارد، نباید هرگز روی بستر نرم خوابیده و آنها بایستی از اضافه وزن و شکم چاق رهایی یابند. همچنین صاف نشسته و شانه‌هایشان خم نشود. پس از نشستن‌های طولانی بایستی یا چند قدم راه رفت یا فقط بلند شد و حرکت مختصری انجام داد. حرکت اصلی در شش تمرین، مشابه می‌باشد. این تمرینها برای قسمت‌های مختلف استخوانها و عضلات پشت با یکدیگر تفاوت اندکی دارند. ابتدا سه تمرین، در حالت خوابیده به پشت و سپس سه تای دیگر در حالت خوابیده به شکم انجام می‌شوند.

۱) به پشت دراز کشیده و دستهایتان را از بدن کمی دور نموده (حدود ۳۰ سانتیمتر) و پاها را بهم بچسبانید. چند نفس عمیق کشیده و کاملاً خود را شل کنید. پس از آرام قرار گرفتن در حدود ۳۰ ثانیه، شروع به چرخاندن دو پای چسبیده بهم در یک جهت و چرخاندن سر به طرف مخالف پاها، همزمان با دم آهسته، نمایید. هنگامی که به آخرین حد توانائی خود با پاها و سر

بازدم، بتدریج به وضعیت اولیه برگردید. یک توقف و استراحت باندازه چند تنفس داشته و همان حرکت را در جهت مخالف انجام دهید. این حرکت را نیز ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید.

۴-۶ سه وضعیت بعدی در این مجموعه اصولاً مشابه سه تمرین اول بوده اما در اینجا، حرکات در حالت خوابیده به شکم انجام می‌شوند. در وضعیت خوابیده روی شکم، سر و پاها نمی‌توانند در خلاف جهت هم چرخش داشته باشند بنابراین هر دو باید یک جهت حرکت کنند.

به روی شکم بخوابید. چانه بایستی روی زمین بوده و پاها بهم چسبیده باشند. پاها و سر را در یک جهت و همزمان با دم بچرخانید. دو بازو بایستی راست قرار داشته و گونه بر زمین مماس باشد که در نتیجه، سنگینی وزن به یک طرف خواهد بود. در اینجا بدن را شل کرده و نفس را نگه دارید، سپس به آهستگی نفس را آزاد نموده و به وضعیت موقع شروع برگردید. همین حرکت را در جهت مخالف انجام دهید. وضعیت بعدی شامل قرار دادن یک پا روی دیگری، همانند وضعیت دوم گفته شده در بالا، و سپس انجام حرکات وضعیت قبلی می‌باشد. فراموش نکنید که وضعیت پاها را پس از انجام کامل چرخش در هر دو جهت، عوض کنید. ششمین و آخرین وضعیت این مجموعه شامل خم کردن پا به پشت و انجام همان حرکات بالا است. هر کدام از این وضعیتهای را ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید.

مشکلات احتمالی: در آغاز تمرینات، مشکل متناسب کردن حرکات در هر دو جهت و هماهنگی تنفس با این دو حرکت وجود دارد. در این صورت می‌توانید ابتدا فقط به یک طرف تمرین نمائید و توجهی به تنفس نداشته باشید.

رسیدید، بدن را از این تلاش حرکتی، در حالیکه نفس را نگه داشته‌اید، شل نمایید. این فرآیند را همزمان با بازدم، بطور معکوس انجام داد و به وضعیت اولیه خوابیده به پشت، بازگردید. بمدت یک دقیقه به خود استراحت داده و همین حرکت را در جهت مخالف انجام دهید. این وضعیت کامل را ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید. مواظب باشید که سرتان را بیش از حد به طرف خارج تحت کشش قرار ندهید. سر بایستی بوده راست و در وضعیت چرخشی، در جهت شانه‌هایتان باشد.

۲) برای دومین تمرین، مثل حالت قبلی روی زمین دراز بکشید. یک پا را روی دیگری قرار دهید. حالا به آهستگی پاها را در یک جهت و سر را در جهت مخالف، در حالیکه همراه با ریتم حرکت در حال دم می‌باشید، بچرخانید. هنگامی که حرکت کامل شد، به بدن اجازه داده شل شده و نفس را در این حالت نگه دارید. حالا به آهستگی به وضعیت اولیه، همزمان با انجام بازدم با همان سرعت آهسته، برگردید. یک دقیقه قبل از انجام این اعمال، به جهت مخالف، استراحت کند. هنگامیکه این حرکت را به هر دو طرف انجام دادید، جای پاها را عوض کرده و این وضعیت را ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار نمائید.

۳) سومین تمرین این سری، شامل انجام همان حرکات توصیف شده در قبل اما با پاهای خم شده می‌باشد. پاهای خم شده را در یک جهت و سر را در جهت مخالف در حالیکه در حال دم آهسته و نرم می‌باشید، بچرخانید. هنگامی که کناره پا به زمین می‌رسد و سر در جهت مخالف چرخانیده شد، بدن را شل نموده و نفس را نگه دارید. همزمان با آزاد کردن نفس و انجام

مشکل دوم که اغلب افراد با آن روبرو می‌شوند اینست که سریع تنفس کرده و هوای زیادی به داخل ریه‌ها می‌کشند.

نتیجه اینست که نمی‌توانند هوا را در این وضعیت داخل ریه‌ها نگه داشته و با فشار به بیرون جریان پیدا می‌کند. فرد بایستی دم را بسیار آهسته انجام داده و بنابراین ریه‌ها نیمه پر می‌شوند. این عمل به توقف تنفس و آزاد نمودن هوا به آهستگی طی مرحله بازگشت کمک می‌کند.

فوائد: این تمرینها به ازبین بردن چربی دور کمر کمک نموده و به روده بزرگ تمرین می‌دهند.

هفته پنجم

الف. بحث کلی

ممکن است تاکنون درک کرده باشید که بتدریج در حال انجام تمرینهای پیچیده‌تری می‌باشید. من امیدوارم که روح و جسم شما بخوبی با این پیشرفت تطابق پیدا کرده باشد. این امر بسیار تدریجی و با یک تلاش زیاد حاصل می‌گردد. میل حقیقی و تمرکز و ثبات قدم برای هر درس، و یادگیری هر چیزی، لازم می‌باشند.

یادگیری یک زبان جدید سالها طول می‌کشد تا بنحوی بر آن تسلط پیدا کنید. یادگیری استفاده از یک ماشین جدید یا یک کامپیوتر نیاز به صرف وقت و دقت، برای ماهر شدن در آن دارد. بنابراین، کار ساده‌ای نبوده و تنها با

مشارکت همه اجزاء وجودتان بدون کم و کسر در آن، میسر می‌شود. روزی در زندگی تجربه‌ای را مرور خواهیم کرد و آنرا باور داریم: علیرغم همه تلاشهایمان، قادر به دستیابی به چیزی که آنطور شدید می‌خواستیم، نبودیم. بسیاری از اوقات ما می‌خواهیم چیزی را در دوره محدودی از زمان به پایان رسانده و برای آن بیشتر کار می‌کنیم. علیرغم خستگی و از دست دادن انرژی، برای کامل کردن قسمت خاصی از کار، اصرار می‌ورزیم. ما با برنامه‌ریزی دقیق و نظم پیش خواهیم رفت. علیرغم همه تلاش، گاهی نمی‌توانیم به آنچه که می‌خواهیم دست پیدا کنیم. بیماری ناگهانی یا یک حادثه یا سایر وقایع مشابه، از ادامه کار ما ممانعت می‌کنند. این حوادث در زندگی ما نبایستی فراموش شوند.

به یاد داشته باشید همیشه از سردرگمی، عصبی بودن و حواس پرتی جلوگیری نمائید. کاملاً مشغول چیزی باشید که انجام می‌دهید و بر اعمالتان تمرکز کامل داشته باشید؛ فرایند آگاهی از اینجا شروع می‌شود و توجه نمودن، ما را آگاه نموده و آگاهی، برای هوشیاری، ضروری می‌باشد. یک مثال بسیار ساده میاوریم، یک عادت بد نظیر جویدن ناخن. هنگامی که شما ناخنهایتان را میجوید دوستی ممکن است بگوید: «تو داری باز این عمل را انجام می‌دهی، بس کن!». شما ممکن است جواب دهید: «بله، می‌دانم نباید انجام دهم». بله شما می‌دانید، ولی در مورد این عادت بد هوشیار نیستید. برای بدست آوردن هوشیاری در مورد این عادت بد، جلساتی را در روز، ۴ تا ۵ بار، برای این کار اختصاص دهید. در جای راحتی نشسته، چند نفس عمیق کشیده و شروع به جویدن ناخنهایتان کنید. چند بار این عمل را تکرار کنید. اگر شما این تمرین را

منظم انجام دهید، پس از چند بار، انگشتان شما بطور خود به خود به طرف دهانتان جهت جویده شدن نخواهند رفت. شما ممکن است این روش را با هر عادت بدی که می‌خواهید از شر آن خلاص شوید به اجرا گذارید.

ب. تمرین مار

روی شکم دراز کشیده بطوریکه چانه شما مماس بر زمین باشد. آرنج را خم نموده و کف دست را روی زمین نزدیک قفسه سینه قرار دهید. حالا سر و قفسه سینه را به آرامی همزمان با انجام دم، بلند نموده، که در این حالت فشاری را در دستهایتان حس خواهید کرد و بازوان شما در این فرآیند قوی خواهند شد. تا جائیکه می‌توانید به عقب خم شوید. در این وضعیت خود را چند ثانیه نگه داشته و سپس به آرامی به وضعیت اولیه همزمان با انجام بازدم برگردید. در این وضعیت هوای کمی طی فرآیند خم شدن به عقب تنفس شده و هوا به انتهای ترین مناطق ریه طی انجام این وضعیت می‌رود.



هوا همچنین بطور خود بخود طی فرآیند برگشت این وضعیت، تخلیه می‌شود. ۸ تا ۱۰ بار این عمل را تکرار کرده و فواصل بمدت چند تنفس را بین هر کدام داشته باشید. برای کاربرد درمانی، بتدریج تعداد آنرا تا ۲۰ بار در روز بالا ببرید.

مشکلات احتمالی: در صورتی که نمی‌توانید خیلی به عقب خم شوید، نا امید نگردید. درک خواهید کرد قسمت جلوئی بدن انعطاف کمتری دارد. این امر بعلت این حقیقت می‌باشد که چنین حرکات غیر معمولی را در زندگی روز مره انجام نمی‌دهیم. توصیه می‌شود که ناگهان خیلی به عقب خم نشوید زیرا این کار ممکن است موجب بروز درد و انقباض عضلات قفسه سینه یا پشت و نیز بازوان و شانه‌هایتان شود.

نواند: این تمرین، ستون مهره‌ها را قوی کرده و به کمر انعطاف پذیری می‌دهد. این عمل برای پاک نمودن ریه‌ها بسیار خوبست و مخصوصاً برای افرادی که برونشیت، آسم، سرفه مزمن یا سایر عفونتهای ریه را دارند توصیه می‌شود. این تمرین همچنین عملکرد صفراوی را افزایش داده و عضلات صاف لوله گوارش را قوی می‌کند. این عمل به حذف چربیهای شکم کمک نموده و از شل شدن عضلات شکم که فرآیند طبیعی پیری می‌باشد، جلوگیری می‌نماید و همچنین بازوان را قوی می‌کند.

ج. تمرین برای دست و پا

این تمرین بطور ایستاده انجام شده و شامل پائین آوردن آرام دستهای بالا کشیده شده و سپس لمس پاها، بوسیله آنها می‌باشد. راست ایستاده بطوریکه پاهایتان کمی از هم فاصله داشته باشند. فشار و انقباض بدن را از بین برده و

شانه‌ها و استخوانهای پشت را راست نمائید. حالا به آهستگی هر دو بازو را بطور موازی با هم بطوریکه کف دستها بطرف جلو باشند، بالا ببرید. سپس همزمان با انجام دم شروع به خم شدن آهسته به جلو نمائید. طی فرآیند خم شدن، سر بایستی موازی با بازوها بوده و خم شدن از قسمت پائین کمر انجام شود. در اینحال زانوهای شما نبایستی خم شوند. تا جائیکه می‌توانید خم شده و پاها را بوسیله دستانتان لمس نمائید. در این حال، یا نفس را نگه داشته و یا به آهستگی تنفس را ادامه دهید. مورد دوم، هنگامی که فرد بیشتر از چند ثانیه در این وضعیت می‌ماند، انجام می‌شود. به آرامی این وضعیت را ترک کرده بحالت ایستاده برگردید. ۵ تا ۷ بار این عمل را با فواصل کوتاه انجام دهید.



مشکلات احتمالی: دو مشکل بزرگ در انجام این وضعیت وجود دارد. اغلب

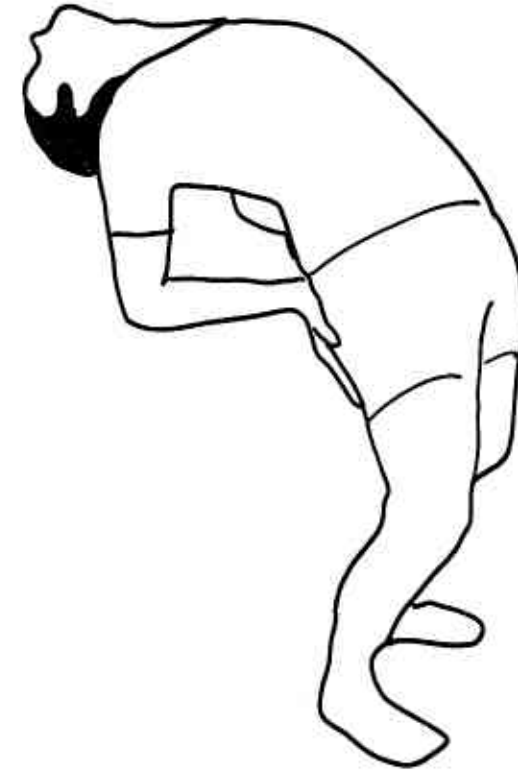
افراد بقدر کافی انعطاف پذیر نبوده تا بتوانند پاها را بدون خم کردن زانوها لمس کند. فرد بایستی تا جائی که می‌تواند خم شده بدون اینکه زانوهایش خم شوند و هر بار کمی بیشتر از آستانه تحملش، تلاش کند. هنگامی که خم شده‌اید، سعی کنید تا از قسمت پائین کمر بطرف جلو کشیده شوید و سپس به پائین تکیه کرده و پاها را لمس کنید. به خودتان برای دستیابی سریع به این وضعیت، فشار نیاورید وگرنه در عضلات ران و ساق درد ایجاد خواهد شد. این عضلات طی این تمرین تحت کشش بسیار قرار می‌گیرند. عقل حکم می‌کند که رسیدن به هدف، آهستگی و پیوستگی خاص را نیاز دارد. کودکان، علیرغم بدنهای قابل انعطاف، در انجام این وضعیت مشکل دارند زیرا بازوان آنها نسبتاً کوتاه‌تر می‌باشند.

نکات: این تمرین مخصوصاً برای سیستم ادراری، رحم و ترشح مایع منی خوب می‌باشد. این عمل به تنظیم سیکل ماهانه و از بین بردن دردهای قاعدگی کمک کرده و همچنین موجب رفع یبوست می‌گردد. این تمرین، استخوانهای کمر و مهره‌ها را قوی و قابل انعطاف نموده و عضلات ران و ساق را نیرومند می‌کند.

د. تمرین نیمه چرخ

این تمرین حرکتی مخالف وضعیت قبلی می‌باشد. همانطور که از اسمش پیداست، شامل ساختن نصف چرخ با بدن می‌باشد. صاف و در وضعیت راحتی همانطور که قبلاً گفته شد، بایستید. کف دستها را روی باسن گذاشته و به آهستگی بطرف عقب خم شوید. تا آنجا که می‌توانید ادامه دهید. دستهای شما

روی باسن، حائلی برای خم شدن به عقب می‌باشند. چند ثانیه در این حالت مانده و سپس به آهستگی به وضعیت اولیه برگردید.



تنفس طی این وضعیت خودبخود تنظیم می‌شود. طی مرحله خم شدن به عقب، هوای کمی تنفس شده که با رسیدن به وضعیت مذکور، نگه داشته

می‌شود. طی مرحله دوم نیمه این تمرین یعنی برگشت به حالت اولیه، این هوا خودبخود آزاد می‌شود. ۵ تا ۸ بار این عمل را با وقفه‌های کوتاه انجام دهید. به خودتان برای خم شدن بیش از حد، فشار نیاورید. بخاطر آورید که موفقیت، بوسیله پشتکار، ثبات قدم و تمرکز حاصل می‌گردد و نه با زور و فشار.

مشکلات احتمالی: برخی افراد هنگام خم شدن به عقب، تعادل خود را از دست می‌دهند. پاها را محکم روی کف محل تمرین نگه داشته تا تعادل مناسبی ایجاد شود و در ابتدای کار، بیش از حد به عقب خم نشوید. برخی دیگر ممکن است در این وضعیت یا سایر تمرینهایی که شامل خم شدن به عقب می‌باشند، احساس سرگیجه نمایند. در صورت وجود چنین موردی، در این حالت خود را نگه ندارید؛ فقط به عقب خم شده و سریعاً بجلو برگردید.

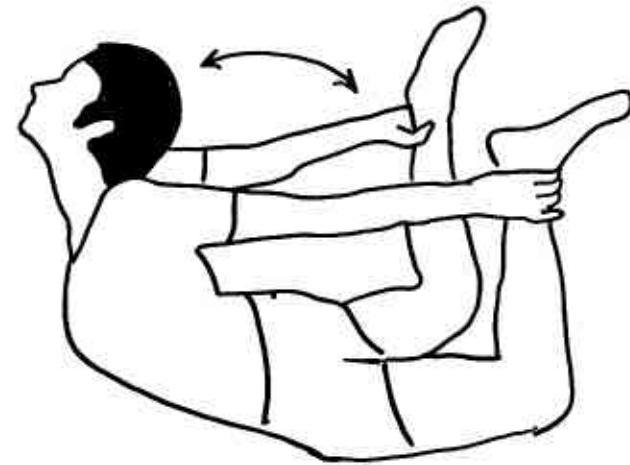
نکات: طی بسیاری از فعالیتهای روزانه، ما بطرف جلو خم شده و خم شدن به عقب، تعادلی برای بدن فراهم کرده و توزیع مجدد انرژی را در بدن مهیا می‌سازد. این وضعیت همچنین جریان خون را به سر زیاد نموده، و موجب بهبود سر درد می‌گردد. این عمل برای اعصاب مهره‌ای مفید بوده و موجب انعطاف پذیری کمر می‌گردد. همچنین درد کمرهای با منشأ عضلانی را بهبود می‌بخشد.

توجه: آنهایی که با مهره‌ها یا دیسک مهره‌ای مشکل دارند، نایستی این وضعیت را انجام دهند و توصیه می‌شود که ابتدا شش وضعیت استخوانهای پشتی را انجام داده تا بهبودی حاصل نمایند.

هفته ششم

الف. تمرین کمانی

این وضعیت شامل انجام حالتی بشکل کمان توسط بدن می‌باشد. کاملاً شل و راحت روی شکم دراز بکشید. پاهایتان را از زانو خم کرده تا مچ پاها در نزدیکی باسن قرار گیرند. حالا دستهای خود را بلند کرده و به پشت بدن رسانده و مچ پا را بگیرید. دست خود را به مچ پا محکم کرده و بدن خود را از زمین بوسیله وارد کردن نیرو بر دست و بازو بلند نمائید. با انجام این عمل، ران و ناحیه قفسه سینه بالا خواهند آمد و فقط ناحیه شکم با زمین تماس خواهد داشت.



تنفس بطور خودبخود در این وضعیت تنظیم می‌شود. هوای اندکی درون ریه‌ها طی این وضعیت باقی می‌ماند. وقتی که بحالت طبیعی باز می‌گردید هوا خودبخود خارج می‌گردد. در این وضعیت چند ثانیه بمانید. این عمل را ۵ تا ۷ بار و با فواصل ۳۰ ثانیه‌ای انجام دهید.

مشکلات احتمالی: این تمرین نیاز به انعطاف پذیری کل بدن دارد. در صورتی که سایر تمرینهایی را که تاکنون توصیف شده‌اند، انجام داده باشید، احتمالاً مشکلی نخواهید داشت. برخی افراد، با این تمرین بعلت بکارگیری نیروی دستها هنگامی که بازوها، بطرف عقب کشیده می‌شوند مشکل پیدا می‌کنند. این عمل نظیر بلند کردن چیزی است که در پشت شما قرار دارد. برخی دیگر با رساندن دست به مچ پا مشکل دارند. بایستی حداکثر تلاش برای رساندن مچ پا به جلو داشته که در نتیجه در مدت کوتاهی می‌توانید برای انجام عمل موفق شوید. این وضعیت برای کودکان مشکلتر است زیرا بازوان آنها نسبتاً کوتاه‌تر می‌باشند.

نواند: در این تمرین کل بدن شرکت کرده؛ و بنابراین به اعضاء داخلی، عضلات و مفاصل تمرین می‌دهد. این عمل به حذف چربیهای بدن کمک کرده و انرژی بدن را به گردش وا داشته و بنابراین موجب یک تعادل درونی می‌گردد.

توجه: آنهایی که مشکلی در مهره‌ها یا دیسک مهره‌ای دارند بایستی این تمرین را انجام دهند.

ب. تمرین پرنده

این تمرین، شامل نوسان بر روی قسمت‌های قرار گرفته بر روی زمین در

وضعیت کمائی می باشد (فلش ها). بطرف عقب و جلو نوسان کنید. این حرکت نوسانی را ۴ تا ۶ بار با توجه به ظرفیت خود انجام دهید. این تمرین را چند بار با فواصل کوتاه در بین هر حرکت تکرار کنید.

ج. تمرین برای زانوها

زانوهای ما بسیار شکننده بوده و براحتی آسیب می بینند. فقدان تمرین، آنها را بیشتر شکننده کرده نتیجه آن اینست که بسیاری افراد با مفاصل زانوی خود مشکلاتی دارند. در ذیل چند وضعیت برای نیرومند نمودن زانوها ذکر می شوند:



۱) صاف بایستید و خود را شل نمایید. مطمئن شوید که شانه ها تحت فشار قرار نداشته و کمر شما صاف است. حالا یکی از پاها را از قسمت زانو خم نموده و خود را نیز کمی به پائین خم کنید تا با دو دست بتوانید پا را

بگیرید. سپس آترا بالا آورده بطوریکه کف پا بطرف بالا باشد. زانوی پای خم شده نبایستی بیش از حد مورد کشش واقع شود. سعی نمائید تا بدن در این وضعیت صاف باشد. در شروع، چند ثانیه ای در این وضعیت بمانید؛ به آهستگی و بتدریج زانوی خود را با این وضعیت تطابق داده و سپس زمان را افزایش دهید. این عمل را ۴ تا ۶ بار با هر پا تکرار کنید. تنفس بطور

خودبخود هنگام قرارگیری در این وضعیت آهسته می شود. اعمال نیرو از طرف دست و بازوها، جهت چنین حالتی لازم می باشد. ۲) به روشی مشابه آنچه گفته شد بایستید. یک پا را به عقب خم نمائید. هر دو دست را به عقب برده پا را از قسمت میچ آن گرفته و کمی بالا آورده تا هر دو ران با هم موازی شوند. این عمل را ۴ تا ۶ بار برای هر پا با عوض کردن پاها در هر دفعه تکرار کنید. در شروع، چند ثانیه در این وضعیت مانده و سپس بتدریج زمان را افزایش دهید.



۳) سومین و آخرین تمرین از این مجموعه بوسیله بالا آوردن یک پا و قرار دادن کف این پا روی زانوی پای دیگر انجام می شود. پای بالا آورده شده نبایستی بطرف جلو آورده شود. تلاش کنید تا پا را بطرف عقب برده، و سپس به وضعیت طبیعی و راحت اولیه برگردانید. این عمل را ۴ تا ۶ بار برای هر پا و عوض نمودن پاها در



هر بار تکرار کنید. مدت زمان انجام این تمرین را بتدریج افزایش دهید.

تواند: این تمرینها، زانوها را نیرومند کرده و آنها را برای سایر وضعیتهای پیچیده آماده می‌سازد. این اعمال همچنین برای آماده شدن جهت ورزش اسکی مفید می‌باشند.

توجه: به خودتان برای دستیابی سریع به این وضعیت فشار نیاورید زیرا ممکن است به زانوهایتان در این فرآیند آسیب برسانید. بسیار صبور بوده و بتدریج خم کردن زانوها را افزایش دهید.

د. تمرین صخره

این تمرین یکی از مشکل‌ترین تمرینها برای افراد غربی می‌باشد در حالیکه بچه‌ها اغلب این وضعیت را دوست دارند. قابلیت انعطاف زانوها و پاها با رشد بدن کم می‌شود زیرا استفادهٔ اینگونه از آنها بصورت نشستن روی زمین با پایهای خم شده در غرب مرسوم نمی‌باشد. بهر حال، تمرین منظم زانو در این مسیر مفید خواهد بود. برای آشنائی که نمی‌توانند این تمرین و وضعیتهای وابسته به آن را انجام دهند، تمرین جایگزین دیگری در نظر گرفته می‌شود (هفته هفتم، ج). این حالت را با نشستن روی پاشنه پا شروع کنید (حالت نشستن در نماز)؛ سپس به آهستگی پاهایتان را به طرفین (بازانویهای رو به پائین) حرکت دهید، تا اینکه باسن شما روی کف زمین قرار گیرد. دست‌ها را روی زانوها بگذارید. در ابتدا، مدت کوتاهی در این وضعیت نشسته تا موجب کشش بیش از حد مفاصل پا، زانو و ران نشوید. این تمرین می‌تواند بسادگی بعنوان یک وضعیت نشستن استفاده شود که بدن را قوی و محکم نموده و نام این تمرین هم به همین خاطر صخره می‌باشد.

مشکلات احتمالی: مشکل نشستن در این وضعیت، بعلت از دست دادن قابلیت انعطاف مفاصل زانو، مچ پا و ران می‌باشد. برخی افراد در تماس یافتن باسن با کف زمین، بعلت سخت بودن مفاصل ران مشکل دارند. هر بار چند ثانیه تلاش داشته تا بتدریج مفصل را قابل انعطاف نمائید. بدست آوردن یک وضعیت ثابت ممکن است ۶ ماه تا یک سال با تمرین مداوم طول بکشد.

تواند: همانطور که در بالا گفته شد، این تمرین بدن را قوی و محکم کرده و به شانه‌ها و مهره‌ها حالت قائم می‌بخشد. همچنین موجب هماهنگی جریان خون در بدن گشته بنابراین می‌تواند از ارتروواسکلروز^۱ جلوگیری کند. این تمرین مخصوصاً برای افرادی که از هموروئید (بواسیر) رنج می‌برند مفید است. قابل ذکر است که تنها تمرینی است که شما می‌توانید حتی پس از غذا خوردن آنرا انجام داده و باعث هضم مطلوب غذا بوده و همچنین عضلات پا را قوی می‌کند.

توجه: به خودتان فشار نیاورده زیرا ممکن است به مفاصل زانو، مچ پا و ران آسیب وارد کنید. در این وضعیت بیشتر از مدت ظرفیت‌تان ننشینید و بتدریج، زمان را افزایش دهید.

۱ - ارتروواسکلروز: فرایند تشکیل پلاک‌های چربی در عروق که بتدریج موجب انسداد رگ می‌شود و در قلب موجب سکته قلبی می‌گردد.

هفته هفتم

الف. تمرین ماه

این تمرین را با نشستن در وضعیت صخره شروع کنید (هفته ۶، ۵، ۴، ۳ را ببینید). هنگامی که براحتی در این حالت نشستید، دستهای خود را به پشت برده و به هم نگهدارید. حالا به آهستگی شروع به خم شدن به جلو نموده تا سر شما به زمین مماس گردد. کوشش نمائید تا جاییکه می توانید باسن تان به زمین چسبیده باشد. هنگام خم شدن، بیشتر هوای درون ریه‌ها به بیرون رانده شده و هنگامی که شما در این حالت هستید، تنفس با سرعت بسیار آهسته‌ای انجام میشود. در ابتدا، این تمرین را برای مدت چند ثانیه انجام داده و آنرا پس از توقف کوتاهی تکرار نمائید. بتدریج، زمان تمرین را افزایش داده، تا زمانیکه بتوانید در این وضعیت یک دقیقه یا بیشتر بمانید.

نکته: این عمل یک وضعیت پیش‌گیری کننده علیه دیابت می‌باشد و همچنین تمرینی برای سایر اعضاء داخلی را فراهم می‌آورد. این تمرین جریان خون صورت، پیشانی و بالای سر را افزایش داده و موجب برافروختگی صورت می‌گردد. همچنین در درمان سر دردهای با منشأ عصبی کمک کننده می‌باشد.



ب. تمرین صخره به پشت

این تمرین با نشستن در وضعیت صخره شروع شده و شامل خوابیدن به پشت در حالیکه در این حالت هستید، می‌باشد. فرد، نیازمند انعطاف پذیری زیاد مفصل ران برای انجام این تمرین می‌باشد. در وضعیت صخره نشسته و به آهستگی بوسیله آرنجها به پشت تکیه کنید. بتدریج روی پشت بصورت صاف دراز کشیده و دستهای خود را به طرفین باز نمائید. شما درک خواهید کرد که عضلات قدامی ران طی این تمرین، شدیداً تحت کشش قرار گرفته و فشار زیادی روی مفصل ران ایجاد می‌شود. هنگامی که در این وضعیت قرار می‌گیرید، کاملاً خود را شل نمائید و در این تا زمانیکه احساس ناراحتی نمی‌کنید، مانده و بتدریج هر جلسه، باندازه چند ثانیه زمان انجام را افزایش دهید. در ابتدا، شما می‌توانید این تمرین را با وقفه‌های کوتاه انجام داده تا وضعیت ثابتی را کسب کنید.

نکته: این تمرین، مفاصل زانو، مچ پا و ران را قابل انعطاف نموده و به اعصاب عضلات پا، مخصوصاً قسمت قدامی ران، نیرو می‌بخشد. این عمل موجب تمرینی برای عضلات لگنی شده و جریان خون را در این منطقه افزایش می‌دهد. این تمرین، همراه با تمرین پای بالا آورده شده که قبلاً توضیح داده شده است (هفته اول، ۵)، مخصوصاً برای افرادی که از دردهای سیاتیکی رنج می‌برند، توصیه می‌گردد.

ج. تمرینهای صخره، ماه و صخره به پشت

تمرین جایگزین صخره بوسیله نشستن بطور قائم روی پاشنه پا و با

تصحیح نکرده است. برخی خانمها مطرح می‌کنند که ابتدای خم شدن شانه‌هایشان در سنین بلوغ بوده زیرا از تغییرات سینه‌ها خجالت می‌کشیده‌اند. افرادی که پشت میز نشین هستند نیز ممکن است به این عارضه دچار شوند. آنهایی که در وضعیت اشتباه می‌نشینند، طی چندین سال، انحنای شانه‌هایشان به جلو افزایش می‌یابد. این ضایعه ممکن است در سالهای جوانی مشکل ساز نبوده ولی در سنین بالاتر (بیشتر از ۴۰)، منجر به درد بازو، شانه و ناحیه قفسه سینه‌ای در پشت می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود تا زمانیکه هنوز می‌توانید این ضایعه را بوسیله این تمرین درمان کنید، کاری انجام دهید.

این تمرین در سه مرحله انجام می‌شود. به پشت و بطور صاف خوابیده و کاملاً خود را شل نموده و سپس دستهای خود را به آهستگی بطرف بالا کشش دهید. افرادی که شانه‌های بجلو خم شده دارند، نخواهند توانست دستها را مستقیم در این وضعیت قرار دهند. دستهای آنها قوس داشته و از کف زمین فاصله خواهند داشت. آنها بایستی بتدریج سعی نموده تا به این وضعیت با دستان کشیده و مستقیم، دست پیدا کنند. اگر سی سال با شانه‌های خم شده زندگی کرده‌اید، انتظار نداشته باشید که آنرا در چند هفته از بین ببرید. اگر پشتکار، تحمل و اراده قوی داشته باشید، قطعاً موفق خواهید بود. همچنین مهم است که از این ضایعه آگاه بوده تا بتوانید در همه اوقات شانه‌ها را صاف نگه داشته و آنرا تصحیح نمائید. خوابیدن روی یک بستر سفت بهمان اندازه مورد قبل برای اصلاح این عارضه، ضرورت دارد.

قدم بعدی در این تمرین اینست که به آهستگی خودتان را از کمر بلند کرده و دقت نموده پاهایتان جابجا نشده، و سرتان موازی بازوها باشد.

زانوهای کمی فاصله‌دار از هم و دستهای روی ران اجرا می‌شود. در مورد تمرین صخره که قبلاً توضیح داده شده است، پاهای شما (با زانوهای رو به پائین) در طرفین رانها بوده و باسن روی زمین قرار می‌گیرد. این حالت بطور خودبخود وضعیت قائم به شما می‌دهد. در این وضعیت بایستی دقت کرده تا کمر و شانه راست باشند. تمرینهای ماه و صخره به پشت را می‌توانید از این وضعیت جایگزین، همانطور که قبلاً توضیح داده شده‌اند، انجام دهید. شما درک خواهید کرد که بعلت آنکه پاهای شما زیر باسن قرار گرفته‌اند، کمرتان در حالت صخره به بر پشت نمی‌تواند با زمین تماس پیدا کند. راه دیگری برای انجام این تمرین وجود دارد؛ لمس زمین با بالای سر بجای لمس زمین با پشت سر. من شخصاً مورد دوم (لمس زمین با بالای سر)، را بسیار مطبوع و آرامش بخش برای سر و اعصاب می‌دانم.

هفته هشتم

الف. تمرین کشش بطرف جلو

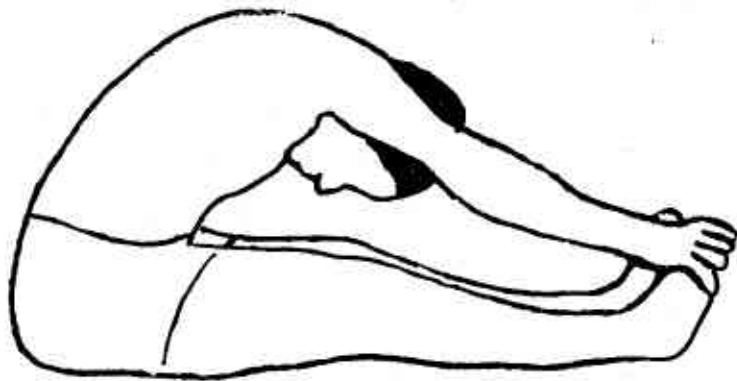
این حالت یک تمرین مهم برای افرادی که انحنای در مهره‌های سینه‌ای داشته و یا ضایعه وضعیتی، بعلت خم شدن شانه‌ها به جلو دارند، می‌باشد. علل متعددی برای این ضایعات وجود دارند. برخی افراد شانه‌های قوز کرده یا خم شده دارند زیرا از زمان کودکی به این مورد عادت نموده و هیچ کسی آنها را



به طرف جلو، بسیار آهسته و با حرکت نرم شروع به خم شدن نمائید تا اینکه دستهایتان بتوانند به پاها برسند. پاها را بوسیله دستها نگه داشته و تا زمانی که احساس ناراحتی نمی‌کنید، در این وضعیت بمانید.

شما احساس خواهید کرد که عضلات پشتی، ران و ساق مورد کشش واقع شده و عضلات قفسه سینه و شکم و همچنین اعضای داخلی این مناطق، منقبض خواهند گردید. با بلند نمودن سر از روی پاها و صاف نمودن کمر، از این وضعیت به آهستگی خارج شوید. تنفس بطور خودبخود طی این تمرین تنظیم

می‌گردد.



هنگامی که شروع به بلند نمودن خود از وضعیت افقی می‌نمائید، دم را انجام داده و هنگام خم شدن به پائین، تا حدی هوا به بیرون رانده می‌شود؛ هنگام بازگشت، بقیه هوا را بخارج برانید. اگر شما بیشتر از چند ثانیه در این وضعیت قرار داشته باشید، تنفس بصورت بسیار آهسته ادامه خواهد داشت. ۵ تا ۶ بار این تمرین را تکرار نموده و بتدریج زمان انجام را افزایش دهید.

مشکلات احتمالی: یکی از مشکلات اصلی این تمرین، در ابتدا توضیح داده شد. مشکل دوم که تعداد زیادی از افراد غربی با آن روبرو می‌شوند اینست که نمی‌توانند بدون حمایت آرنجها خود را از زمین، بلند نمایند. هنگامی که می‌خواهند خود را از وضعیت اول بالا بیاورند، قادر نخواهند بود، در عوض پاهایشان از زمین بلند می‌شوند. علت این امر اینست که آنها نیروی بلند شدن را از قسمت فوقانی پشت وارد می‌کنند نه از قسمت تحتانی. احتمال دارد که بعلت

کمبود تمرین، عضلات تحتانی پشت آنها ضعیف شده باشند. اگر شما چنین مشکلی دارید، اجازه دهید فرد دیگری هنگامی که سعی در بلند شدن از وضعیت افقی دارید، پاهای شما را محکم روی زمین نگه دارد. از این طریق شما مکانهایی از پشت را که باید از آنها بدون حمایت آرنجها استفاده کنید تا از زمین بلند شوید را، احساس خواهید کرد. عضلات تحتانی پشت به آهستگی و بتدریج در این فرآیند قوی خواهند شد.

هواله: این تمرین برای کل بدن مفید بوده و به صورت، انرژی می دهد. این عمل ستون مهره ها را قوی نموده و آنرا قابل انعطاف و می سازد. این تمرین برای اطمینان یافتن از عملکرد مناسب کلیه ها، کبد، طحال و روده بزرگ بسیار خوب می باشد. انجام این تمرین برای کسانی که از هموروئید (بواسیر) رنج می برند، توصیه می شود.

ب. تمرین خنده

نام این تمرین ممکن است برای شما جالب باشد. در اینجا دو تمرین متفاوت بشما تعلیم داده خواهد شد که چگونه در مورد فرآیند خنده آگاهی پیدا کنید. این تمرینها باعث می شود تا درک کنید چگونه بسیاری از اجزاء مختلف بدن در عمل ساده خندیدن استفاده می شوند.

(۱) در یک وضعیت راحت بنشینید. شروع به خنده بلند با دهان باز بنمائید. بتدریج خنده را تا حد امکان با صدای بلند و بلندتر ادامه دهید. خندیدن را بدون وقفه تا یکدقیقه یا بیشتر ادامه دهید.

(۲) این تمرین بر عکس مورد بالا است، بطوریکه شما با دهان بسته و بدون

حرکت عضلات صورت می خندید. شما بایستی از درون خندیده و حتی نباید یک لبخند روی صورت شما باشد. چشمهایتان طی این تمرین روشن خواهند شد و احساس خواهید نمود که هر قسمت از بدن شما در حال خنده می باشد.

مشکلات احتمالی: برخی افراد نمیتوانند بصدای بلند بخندند و ناخودآگاه جلوی خودشان را می گیرند. آنها در نمایاندن کامل خودشان، مشکل دارند. این قبیل افراد بایستی حداکثر تلاش را نموده تا توانائی انجام این تمرین را بدست آورند. این عمل آنها را بی نهایت خوشنود ساخته و به آنها کمک کرده تا از جلوگیری بروز احساسات، بطور کلی خلاص شوند.

هواله: طی خنده بلند، شما درک خواهید کرد که عضلات شکمی بشدت در این فرآیند شرکت کرده و همچنین تمرینی برای ریه ها و قسمت پائینی حنجره می باشد. خنده بدون محدودیت، به رهایی از موانع سر راه احساسات کمک کرده و فشار عصبی را کاهش می دهد. خنده بدون صدا خویش کنترلی را تعلیم داده و مشخص می کند که چگونه در این فرآیند همه بدن سهیم می باشند.

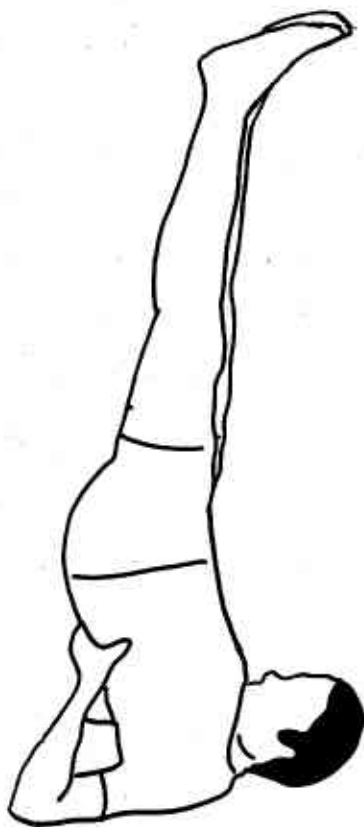
هفته نهم

تمرین کل بدن

همانطور که از اسمش پیداست، در این وضعیت کل بدن شرکت کرده و تمرینی برای همه قسمت‌های بدن است. به پشت دراز کشیده و دو دست را در طرفین بدن، و پاها را به هم چسبیده قرار دهید. به آرامی پاها را بلند کرده، نظیر آنچه که در مورد تمرین «پا بالا» (هفته اول ج) انجام دادید. هنگامی که پاهایتان در زاویه قائم نسبت به بدن قرار گرفتند، چند ثانیه صبر کرده و سپس آنها را به طرف سر خود بیاورید. کمر شما به آرامی در این فرآیند بالا خواهد آمد. حالا به آهستگی دستها را روی کمر قرار داده تا تکیه‌گاهی برای آن باشد. سپس پاها را صاف نموده و با حمایت دستها، کل بدن را بصورت قائم درآورید. سر، شانه و بازوها بایستی در تماس با زمین بوده و بقیه بدن مستقیماً بطرف بالا قرار داشته باشد. چانه شما در این وضعیت بر قفسه سینه فشار وارد می‌کند. تنفس، آهسته خواهد گردید زیرا هوا نمی‌تواند بطور عمیقی وارد ریه‌ها گردد. در این وضعیت، تا آنجائیکه احساس ناراحتی نمی‌کنید، قرار داشته باشید. برای برگشتن از این وضعیت، به آهستگی پا را بطرف سر خم نموده، دستها را از روی کمر برداشته و بتدریج اجازه دهید تا کمرتان بطرف زمین پائین بیاید. پاها را به آرامی پائین آورده تا به زمین برسند. این تمرین یا برگشت آنرا بصورت حرکت و توقف، یا حرکت چرخ دنده‌ای انجام ندهید بلکه بایستی به نرمی و پیوستگی باشد.

ابتدا در این وضعیت فقط چند ثانیه مانده و بتدریج زمان را تا ۳ دقیقه بالا

ببرید.



مشکلات احتمالی: برای اینکه فرد بتواند حالت قائم را بخود بگیرد، زمان لازم است. بیشتر وزن بدن بوسیله ناحیه قفسه سینه تحمل شده و فرد فشار زیادی را در این ناحیه، طی این وضعیت احساس می‌نماید. چانه به قفسه سینه فشار وارد کرده، اعضای درونی از طرف بالا به پائین آویزان شده و فرد ممکن است

مقداری فشار بر ریه‌ها احساس کند.

نکته: ما اغلب اوقات زندگی را در وضعیت عمودی هستیم و در نتیجه جریان خون بطرف پاها افزایش یافته. این تمرین دارای سود زیادی برای افزایش جریان خون در جهت مخالف، یعنی بطرف گردن و سر میباشد. این تمرین در درمان اختلالات تیروئید، لوزه‌ها، غدد لنفاوی گردنی، راه‌های گوش و حلق و بینی و سینوسها مفید بوده و سیستم عصبی را تقویت کرده و برای نور چشم نیز مفید است. این عمل موجب برافروختگی صورت می‌شود. بطور کلی این تمرین برای سلامتی عمومی کل بدن بسیار مفید است.

ب. تمرین گاوآهن

همانند اسم آن، این تمرین شامل ساختن شکل یک گاوآهن بوسیله بدن می‌باشد. به پشت دراز کشیده و دستها را با فاصله از بدن، و پاها را چسبیده بهم قرار دهید. خود را کاملاً شل کرده و به آهستگی پاها را تا حد وضعیت قبلی بالا آورید. سپس پاها را بطرف سر برده و چند ثانیه در این وضعیت بمانید. حالا پاها را بوسیله بالا بردن کمر بیشتر بطرف سر هدایت نموده تا حدی که در قسمت بالای سر بزمین برسند. زانوهای شما نبایستی خم شوند. زانوها و دستها نبایستی در فرآیند انجام این تمرین، حرکت داشته باشند. همانند تمرین قبلی، در این وضعیت نیز تنفس خودبخود تنظیم می‌گردد. از آنجائیکه هوا نمی‌تواند طی انجام این تمرین بطور عمیقی وارد ریه‌ها شود، تنفس سطحی می‌گردد. در ابتدا چند ثانیه در این وضعیت بمانید. سپس بتدریج می‌توانید یاد بگیرید که بیشتر از ۵ دقیقه در این وضعیت قرار داشته باشید. به آهستگی از این حالت،

ابتدا بوسیله بالا بردن آهسته پاها و سپس پائین آوردن کمر، خارج شوید. سپس بتدریج پاها را از وضعیت زاویه قائم پائین آورده و بنرمی روی زمین قرار دهید. هنگامی که شما در این وضعیت احساس راحتی کردید و قادر بودید بیشتر از یک دقیقه در این حالت قرار داشته باشید، می‌توانید دستها را پشت سر خود برده تا به پاها تماس پیدا کنند.



مشکلات احتمالی: برخی افراد ممکن است قادر به حرکت پاهایشان باندازه کافی به عقب نباشند تا به زمین برسند. این امر بعلت فقدان قابلیت انعطاف پذیری کمر می‌باشد. این انعطاف پذیری می‌تواند بتدریج با تمرین بدست آید. در هر بار پاهایتان را تا آنجا که می‌توانید به سمت عقب هدایت کنید. شما درک خواهید نمود که به تدریج کمرتان بیشتر خم شده و قادر خواهید بود به این هدف دست یابید.

نکته: این تمرین در انعطاف پذیر ساختن بدن بصورت داخلی و خارجی و

همچنین برای سیستم‌های گوارشی و ادراری مفید می‌باشد. این حالت فوائد دیگری نظیر افزایش جریان خون به سر و گردن داشته و همچنین به نگهداشتن نیروی جوانی و لاغر شدن کمک می‌کند.

تمرین شتر

روی مچ پا نشسته و زانوها را بفاصله ۳۰ سانتیمتر از هم قرار دهید. سپس به آهستگی خود را به وضعیت قائم آورده بطوریکه روی زانو ایستاده باشید. دستهای خود را روی کمر گذاشته و بتدریج از ناحیه کمر و گردن به عقب خم شوید. سپس دستها را به عقب برده و کف دست را روی پاهایتان قرار دهید. در این وضعیت تا آنجا که احساس ناراحتی نمی‌کنید قرار داشته باشید. تنفس آهسته‌ای در این وضعیت انجام خواهد شد. برگشت از این وضعیت، با گذاشتن دستها روی کمر، قائم نمودن مجدد بدن، و در انتها، نشستن روی زانوها حاصل می‌شود. مدتی در این حالت، بمانید. با تمرین تدریجی، توانائی ماندن در این وضعیت را بمدت طولانی‌تر افزایش دهید.

مشکلات احتمالی: برخی افراد ممکن است در این تمرین احساس سرگیجه نمایند. در این صورت، در این وضعیت باقی نمانید. سریعاً پس از رسیدن به حد مطلوب، به حالت اولیه برگردید و چند بار این عمل را تکرار نمایید. هنگام خستگی، این تمرین را انجام ندهید چرا که ممکن است موجب سرگیجه شود.

نواند: این تمرین انرژی بدن را به گردش و انتشار واداشته و بنابراین متضمن سلامتی می‌باشد. این عمل، اختلالات گوارشی را اصلاح کرده، جریان خون را در ناحیه سر افزایش داده و انعطاف پذیری بدن را زیاد می‌کند.



حفظ سلامتی، بهبود و مشکلات قاعدگی

روش دنیای غرب درباره بیماری‌ها و مشکلات بدنی، با ما تفاوت بسیار دارد. رنج و درد، احتمالاً شایعترین شکایات بشری می‌باشند. هنگامی که فردی از فامیل شما از یک سردرد رنج می‌برد، پاسخ سریع به او در غرب، بصورت ابراز همدردی با فرد مبتلا و توصیه به خوردن یک ضد درد می‌باشد. من در خانواده‌ای بزرگ شدم که سه نسل در یک خانه زندگی می‌کردند. اگر فردی در این خانه از سردرد شاکی بود، دیگران به او ماساژ سر، و نوشیدن یک فنجان چای را پیشنهاد می‌نمودند. همچنین رسم بود قبل از امتحان درسی، سر را ماساژ می‌دادند. ماساژ افراد فامیل نوعی درمان بود که اغلب بصورت فشار دادن، که در تمرین اول در این کتاب یادگرفتید، اجرا می‌گشت.

در کنار ماساژ درمانی، درمان دیگری برای دردها وجود داشت که درمان تغذیه‌ای بود. در سبک آشپزی شرقی، ادویه‌ها، گیاهان طبی، و چاشنی‌های متعددی استفاده می‌شوند که نه تنها خوراکی خوبی را فراهم آورده، بلکه موجب ایجاد خواص درمانی می‌گردند. این دانش سنتی، ثروت خانوادگی بوده و

متأسفانه در میان تمدن شهری بدست فراموشی سپرده شده است. زندگی پرهیجان در شهرها، زمانی برای مردم باقی نمی‌گذارد تا از یکدیگر مراقبت نموده، و همدیگر را با ماساژ دادن و توزیع مجدد انرژی در بدن، درمان نمایند. مردم، علاقه زیادی نسبت به درمانهای گیاهی ندارند، زیرا آنها معتقدند که بسیار آهسته بهبود یافته و قرصهای ضد درد را مناسب تر می‌دانند. بنابراین در تکامل تمدن ما، مصرف مواد شیمیائی کارخانه‌ای، رو به افزایش می‌باشد. درمان تغذیه‌ای همراه با استفاده اختصاصی از دانه‌های مختلف و گیاهان داروئی، موضوع یک کتاب جدا می‌باشند.

هر درد، در حقیقت هشدار از طرف بدن بوده و بایستی به آن توجه شده و با درمان و استراحت، پیگیری گردد. این روزها، هنگامی که مردم سردرد دارند، به کار و سرگرمی خود، پس از اشیاع شدن با داروهای ضد درد، ادامه می‌دهند. استفاده مکرر و مداوم از این داروها، منجر به مشکلات معده و کلیه می‌گردد. شایعترین و شناخته شده‌ترین ماده مورد مصرف که بطور وسیعی در داروهای ضد درد استفاده می‌شود، اسید استیل سالیسیک (آ - اس - آ) یا آسپرین می‌باشد. استفاده زیاد از این دارو، نه تنها موجب کاهش اشتها و زخم معده بلکه موجب کاهش فاکتورهای انعقادی خون نیز می‌گردد. بنابراین، خون قاعدگی را افزایش داده و همچنین می‌تواند مشکل جدی در هنگام جراحی بوجود آورد. این بحث، رد کننده داروها و بطور کلی، سیستم طبی مدرن نمی‌باشد بلکه جهت کنترل مصرف بیش از حد داروهای شیمیائی کارخانه‌ای که ممکن است به سیستم بدن، آسیب برسانند، می‌باشد. روشهای جایگزین شامل استفاده از داروهای طبیعی و داروهای ضعیف‌تر، همراه با تمرینهای بهبود

بیماری، جهت به حداقل رساندن دریافت داروهای قوی کارخانه‌ای توسط بدن می‌باشند. در این مسیر، اولین تلاش بایستی به سمت حفظ سلامتی باشد، چرا که بی‌مبالاتی در حفظ سلامتی، پی‌آمدی جز بیماری و در نتیجه، نیاز به داروهای قوی‌تر را ندارد.

حفظ سلامتی

منشاء تعداد زیادی از ناراحتی‌های ما، مشکلات روحی بوده و تظاهراتی از انباشته شدن فشارهای روانی می‌باشند. ما می‌دانیم که هیچ چیز در طبیعت، از بین نمی‌رود. یک تغییر و تبدیل دائمی وجود دارد و همه اجزاء مادی، در چرخه‌های مجدد قرار می‌گیرند. هنگامی که ما اتمسفر را به طریقی آلوده ساخته و کاری در مورد آن انجام نمی‌دهیم، باید از پی‌آمدهای آن رنج بکشیم، چه از طریق کاهش سلامتی خودمان و چه گیاهان روی کره زمین. چند سال قبل نمی‌دانستیم که آزاد سازی برخی مواد از صنایع موجب حذف لایه اوزون در اتمسفر می‌شود. اوزون لایه‌ای از اکسیژن است که در جو وجود دارد (حدود ۲۰ تا ۴۵ کیلومتری بالای سطح زمین) و از رسیدن اشعه‌های ماوراء بنفش خورشید به زمین جلوگیری می‌کند. اشعه‌های ماوراء بنفش موجب آسیب و سرطان پوست می‌گردند. من تمام این موارد را به این حقیقت که همه حوادث، همه جنبه‌های زندگی و همه تجربیات، اثر ثابتی روی ما باقی می‌گذارند، نسبت می‌دهم. آنها ممکن است در حافظه آگاهانه ما وجود نداشته باشند ولی براسستی وجود دارند. آنها اثراتشان را بصورت یک شکل بر وجود ما حک می‌کنند. تجربیات منفی انباشته شده، خودشان را بصورت ناراحتی و درد، بروز می‌دهند. همه ما نقاط

ضعف مختلفی داریم که تظاهر فشار و استرس را نمایان می‌کنند. برخی از ما زخم معده، عده‌ای میگرن، بعضی درد شانه و برخی مشکل در ناحیه لگن دارند. سؤال اینست که در مورد آن چه باید کرد. در طول زندگی، نمی‌توانیم بطور کامل از تجربیات منفی، غصه، درد و استرس و فشار پرهیز کنیم، اما با این وجود می‌توانیم یاد بگیریم که نقطه نظر خود را عوض نموده و همچنین روی خودمان کار کنیم تا اینکه آثار غصه، درد، استرس و فشار را انباشته نسازیم. یاد بگیرید که با مشکلات هر کجا و هر زمان کنار بیایید. هیچگاه آنها را به کنار نزنید و روی هم انباشته نسازید. با دلیل و منطق با آنها رفتار کرده و یاد بگیرید که اشتباهات خود را ببینید، نه اینکه همیشه برای خود، دلسوزی و ترحم نمائید. یاد بگیرید که دیگران را با مهربانی و شفقت نگاه کرده و بخشنده باشید. این امر نبایستی بخاطر بقیه انجام شود بلکه برای خود شما و آرامش شما می‌باشد. در وضعیت ناخوشایند برای مدت طولانی زندگی نکنید. کاری کنید از آن وضعیت خارج شوید. خود را بیچاره احساس نکنید. همیشه راه جدیدی در زندگی وجود دارد. اثر انباشتگی ناراحتی، از روزی به روز دیگر، مصیبت‌بار بوده و سلامتی را تخریب میکند. بخاطر آورید که عصبی بودن، یک حالت روحی بوده و خلاصی از آن به خود ما وابسته است. شما دیر کرده‌اید؛ اتوبوس سر وقت نمی‌آید؛ ترافیک فشرده‌ای وجود دارد و شما ناراحت هستید؛ در چنین وضعیتی، حتی خرد کردن اعصاب شما، نمی‌تواند کمکی برای بدست آوردن و یا نگه داشتن زمان بنماید. پس چرا حداقل، اعصاب خود را نجات ندهیم. زمان در هر موردی از بین می‌رود. هزاران مورد از این مثالها در زندگی ما وجود دارند. ما بایستی بطور مداوم روی خودمان کار کرده و ذهن خود را تربیت کنیم

تا حتی در بدترین شرایط، آرامش خود را حفظ نمائیم.

اولین جنبه حفظ سلامتی بصورت فیزیولوژیکی بوده، که بصورت فعال نمودن سیستم دفاعی بدن (سیستم ایمنی) و آماده نمودن خود جهت حمله‌های احتمالی آینده می‌باشد. برای مثال، اگر افراد اطراف شما، نوعی عفونت گلو یا حنجره داشته باشند، شما ممکن است مستعد این عفونت گشته و بایستی از یک روش جلوگیری کننده دو جانبه در برابر این حمله‌ها استفاده کنید. اولین قدم شامل جنگیدن فیزیکی در برابر حمله می‌باشد، بعبارت دیگر استفاده از روشهای پیشگیری نظیر غرغره کردن آب نمک و انجام تمرین تمیز نمودن گلو، خوردن مقدار زیادی مایعات، مخصوصاً آب گرم یا چای با لیمو. بطور مکرر بخود بگوئید که نمی‌خواهید به این عفونت دچار شوید، بنابراین قدرت خواهید یافت که از خودتان در مقابل این حمله‌ها دفاع نمائید، همه این اعمال بایستی با خسته نکردن خود، خوردن غذای منظم و خواب کافی همراه باشند.

شفا

شفا چیزی رمزی آنطور که گاهی غرب به آن می‌نگرد، نیست. این امر شامل بردن فرد به حالت آرامش کامل و سپس هدایت انرژی او به قسمتهای بیمار می‌باشد.

قسمتی از بدن که شفا می‌یابد، بایستی مجسم شود. سپس قادر به صحبت با این قسمت از بدن، خواهید شد. روی قسمت مبتلا و صحبت با آن، با دلسوزی و محبت زیاد، تمرکز کنید. به این قسمت بدن خود بگوئید که استقامت داشته باشد، نیروی خود را نشان داده و سالم گردد. آنرا آهسته و بمرمی نوازش کرده و

به آن بگوئید که برایش انرژی اضافه‌ای جهت بهبودی، فراهم خواهید آورد. برای دردهای مزمن، بایستی بدقت علائم قبل از شروع تظاهر بیماری را، مطالعه و بررسی نموده. اگر فرد دقیقی باشید، نمی‌توانید هشدار دردهای گاهگاهی را از دست بدهید بطوریکه می‌توانید روی مشکل خود، در مراحل اولیه بیماری، اعمال اثر نموده و در دفع بیماری موفق باشید. همیشه برخی شرایط وجود دارند که دردهای مزمن را تشدید می‌کنند؛ ما باید خود را بوسیله حذف علل بیماری، درمان نموده و محیط مناسبی برای ایجاد سلامتی در قسمت مبتلا بوجود آوریم.

مشکلات قاعدگی

- در بحث حفظ سلامتی، مهم است که در مورد مشکلات قاعدگی که بنظر میرسد نیمی از انسانها بطریقی از آن رنج می‌برند، بحث کنیم. سردرد، بی‌قراری، افسردگی، درد شکم و سوءهاضمه شایعترین شکایات بعلت تغییرات هورمونی می‌باشند. انجام منظم تمرینات (مخصوصاً آنهایی که تأکید شده‌اند) این مشکل را به یک آرامش تبدیل می‌نماید؛ اما برای یک علاج کامل و احساس بهبودی، زنان بایستی به سایر موارد نیز توجه کنند:
- ۱) به مقدار زیاد از سبزیجات و میوه‌ها خورده و از مصرف غذاهای چرب، پرهیز نمائید.
 - ۲) خوردن آب را در صبح بصورت یک عادت قرار دهید. بیوست بایستی کاملاً رفع شود.
 - ۳) مایعات زیاد، مخصوصاً ۱۵ روز قبل از قاعدگی بنوشید.

۴) ۱۰ - ۸ بادام را شب، در آب خیس نموده و صبح روز بعد، پس از کندن پوستشان بخورید. این عمل را ۱۵ روز قبل از قاعدگی انجام دهید. هیچ درمان اختصاصی، در پزشکی مدرن برای مشکلات قاعدگی وجود ندارد، مگر تجویز هورمون اضافه. برخی مردم فکر می‌کنند که چون علم پزشکی، تاکنون منحصرأ در دست مردان بوده است، هنوز جهت درمان مشکلات و بیماریهایی که فقط زنان را درگیر می‌کند، خام و در ابتدای راه است. بهر حال، در تمدنهای سنتی، این حوزه بوسیله خود زنان حفظ شده و روشهای ساده زیادی برای ایجاد بهبود مشکلات قاعدگی وجود دارند. در هند، یک روش درمانی کاملاً شناخته شده وجود دارد که بوسیله ماساژ حرفه‌ای زنان حاصل می‌شود: ماساژ شکمی.

خلاصه و نتیجه

یادگیری تدریجی

با توجه به تجربه‌های عملی من، بیش از ۹۹ درصد مردم شهرنشین بطور کلی مشکلات فیزیکی داشته که از انجام تمرینهای پیچیده، جلوگیری می‌کند؛ و همچنین عده‌ای وضعیت روحی آرامی ندارند یعنی بیش از حد، فعال بوده و هنگامی که به آنها گفته می‌شود آرام باشند، اغلب بیشتر عصبی می‌شوند. من نمی‌خواستم این کتاب را با چیزی که اغلب شما، در انجام آنها با مشکل روبرو می‌شوید، شروع نمایم. خطرناک است که بوسیله فشار بر فرد، جهت پیچ و تاب دادن در تمرینهای خاص، شوک فیزیکی در بدن او وارد نمایم. بنابراین روش یادگیری بسیار تدریجی را توصیه می‌نمایم. تمرینهای مشکل‌تر و پیچیده‌تر، موضوع کتاب دیگری خواهد بود که می‌توان پس از موفقیت کامل در تمرینات این کتاب مورد استفاده قرار گیرند.

شما، نیاز به دنبال کردن تعداد و زمان خاص گفته شده در مورد این تمرینات را ندارید. من آنها را به این شکل گفته‌ام، تا حدود تقریبی را ارائه داده باشم.

بهرتر است که با توجه به احساس خودتان از نظر زمانی و همچنین با توجه به ظرفیت‌تان تمرین کنید.

تعلیم تمرینهای بدنی به بچه‌ها

شما می‌توانید به کودکان، برخی تمرینها را با کمک این کتاب آموزش دهید. در اینجا توصیه‌هایی جهت این عمل آورده شده است. می‌توانید تعلیم به کودکان خود را در سن ۲/۵ تا ۳ سال آغاز کنید. در این سن، تمرینها بایستی بروش‌هایی مثل بازی و کوشش در جهت نشان دادن تقلید وضعیت حیوانات، تعلیم داده شوند. کودکان، حرکات را بسیار سریع انجام می‌دهند. بعداً می‌توانید از طریق غیر مستقیم بگوئید که چقدر انجام آن بصورت آهسته قابل توجه و تحسین می‌باشد. فایده تعلیم این تمرینها برای کودکان در چنین سن پائین، اینست که بدنهای آنها، قابلیت انعطاف خود و ظرفیت بودن در این وضعیت را برای مدت طولانی حفظ میکنند. اگر به تعلیم ادامه دهید، بتدریج آنها شروع به فهمیدن این مجموعه بطور کامل می‌کنند.

آمادگی جسمی و جامعه

در این کتاب مسائل مختلفی بحث شد که ما می‌توانیم برای سلامتی خود انجام دهیم. بهر حال، «انجام کار برای خود» و «مواظبت از خود» نایستی ما را خود محور نموده و بیش از حد به خود مشغول کند. خود آگاهی بایستی ما را در مورد وجودمان، بیشتر بردبار و سخاوتمند بنماید. مراقبت از خود نایستی با نازپروردگی اشتباه شود. اغلب ما آگاه هستیم که عوامل بزرگ دیگری هم

وجود دارند که برای سلامتی ما مضر بوده و تغییر در آنها نیازمند آگاهی دسته جمعی جوامع و سرانجام، آگاهی جهانی می‌باشد. ما نیاز داریم که محیط زیست خود را از آلودگی، و خودمان را از بلاهای رادیواکتیو نجات دهیم؛ خوردن مواد مضر و کشنده را با غذا، و همچنین مصرف داروهای کارخانه‌ای و سایر اعتیادها و سوء استفاده‌ها را متوقف سازیم و ... بوسیله آگاهی فردی، می‌توانیم کارهای زیادی برای خود انجام داده اما نمی‌توانیم برای همه مردم، جهت تضمین سلامتی‌شان کاری را به تنهایی انجام دهیم. بهر حال، این تنها راهی است که ما را بصورت یک تلاش دسته جمعی، جهت تغییرات کره خاکی و برای سلامتی ایده‌آل و آینده روشن، هماهنگ و یکپارچه می‌سازد.