

استخدام اليوغا لتسريب الكآبة

ترجمة / عبد علي سلمان

ذهنك. التركيز الرئيس هنا على إدراك عملية التنفس ذاتها، دع بعض الوقت يمر وبعدها بالتدريج اجعل تنفسك أكثر عمقاً وبدلاً من تضييق المشاعر الإيجابية في التنفس، اجمع بهدوء اضطراب جسدك والمشاعر السلبية والظلمة التي في الذهن ودعها تنفثت خارجاً بوعي منك مع عملية الزفير. وابتعدت بحاجة أن تكون مكتئباً كي تفعل ذلك، فدانماً هناك مستوى من الإجهاد والشدة النفسي في داخلنا وبإمكاننا أن نحرره بهذه الطريقة ولكنك لو كنت تمر بفترة من المشاعر النفسية الهابطة فدع المعاناة في جسدك ونفسك تتسرب خارجاً بقصد منك ووعي، واجعل ذلك جزءاً من عملية التنفس، وبعد ذلك وحين استنشاقك بوعي فإنك تتسلم وتقبل أمواجاً من الطاقة المنعشة في نفسك وهي ستوزع أوتوماتيكياً إلى جسدك وذهنك وبهذا تعيد ملء خزان الطاقة وتستعيد مشاعر الكينونة التي هي أصلاً مشاعرك الأساسية.

غير وضعية جلوسك من وقت لآخر لأجل أن تكون مرتاحاً ومسترخياً فالأفكار يمكن أن تأتي وتذهب ولكنها ليست موضع اهتمامك الرئيس، فإذا ظلت بعض أفكارك كئيبة أو إنك لا تستطيع السيطرة عليها فلا تتركها تستوطن في نفسك. وتعلم أن تستطيع ممارسة الإحساس بالتنفس ثانية من وقت لآخر كلما أحسست بأن الأفكار السوداء تتوالت، وخلال التمرين لا تطيل التفكير ولكن كن على معرفة بالإحساس بالتنفس.

وأخيراً بعد عشر دقائق أو أكثر ستجد إنك لم تعد تحس بعملية التنفس وتديرجياً فإن ذهنك سيعود نشطاً مجدداً. وهذا النهوض بالتفكير هو شيء جيد انه الذهن يعود مجدداً للحياة. وحين يحين وقت الخروج من فترة الهدوء والإحساس بالتنفس فضع يديك على عينيك وأسحب بهدوء إحساسك وارجع للعالم الذي حولك.

وتستطيع أن تمارس هذا التمرين مرتين أو ثلاثاً يومياً، ولكن ممارسته مرة في اليوم سيعمق لك نتائج مدهشة فالتنفس هو شريط يربطك بعالم غير محدد من المصادر داخلك والتي ستعيد ملء جسدك وذهنك مجدداً. والإحساس بالشهيق والزفير أثناء قيامك بالتمرين متيسر لك دوماً وعبر الإحساس بالتنفس فإنك تدعو للصحة للرجوع.

تقلم: رولف سوفيك / مدير معهد الهمالايا في نيويورك
عن: مجلة اليوغا العالمية

التعديلات غير الواعية في عملية التنفس هي مطلوبة لإعادة تأسيس حالة أكثر طبيعية للطاقة في داخلنا. إن حقيقة إننا نستطيع أن نعدل تنفسنا بصورة واعية ومقصودة يعني إننا سنكون أكثر تأثيراً في إدارة طاقتنا بدلاً من أن نكون عملية التنفس تتم من قبل قوى غير واعية. إننا نستطيع أن نجعل من تنفسنا عميقاً هادئاً وأكثر انتظاماً وبإمكاننا أيضاً أن نتخلص من التوقف في التنفس مما سيؤدي إلى تهدئة اضطراب الجهاز العصبي. وبكلمات أخرى فإن بالإمكان الدخول إلى نظام الطاقة داخلنا عبر عملية التنفس وعملية الدخول هذه ستكون متاحة في حال حاجتنا إليها. وحين نشعر بأننا لسنا في أفضل حالاتنا فإننا بحاجة لاستراتيجية للتنفس تكون غير معقدة تعطينا الأمل بأننا وعبر جهدنا الشخصي نستطيع أن نقلل من قلقنا وكأبتنا وأن نحل بدلها طاقة أكبر والإحساس بالتنفس هو المدخل الجيد لذلك.

ممارسة الإحساس بالتنفس اجلس في الكرسي الذي تشعر فيه بالراحة أكثر من سواه. وركز لدقيقة على جسدك وأشعر بالدعم الذي يقدمه لك الكرسي ودع جسدك يرتاح، وبعدها أغلق عينيك وفكر بأنك تعيش في كوكب اسمه الأرض وهذا الكوكب محاط بغلاف جوي مملوء بالهواء والكائنات الحية في الأرض تتشارك في هذا الغلاف الجوي وهو كاف بدرجة كبيرة واسع وعريض لإسعاف كل هذه المخلوقات المتنوعة فنحن نعيش ونتنفس في بحر كبير من الهواء والطاقة وبعدها حول إحساسك نحو تنفسك وتأمل بصورة أكبر كل تنفس يتكون من شهيق وزفير. في الزفير تفرغ الرئتان وترمي النفايات خارجاً، وفي الشهيق فإننا نقوم بسحب الهواء والطاقة من البحر الذي يحيطنا ونملاً الرئتين بالهواء. وهناك هواء أكثر مما نحتاج. فكل زفير هو تنقية وتطهير وكل شهيق هو تغذية وإنعاش. انقل إحساسك إلى إنسيابية التنفس، رقق بطنك كما الجوانب وأضغ القفص لغرض أن يجري التنفس بسهولة أكثر. اجعل من إحساسك بالتنفس عملية جسدية محضة، حركة في البطن والأضغ السفلى التي تشعر باللطف والارتخاء ثم كن مضغماً بالإحساس بعملية التنفس ذاتها، أشعر كيف أن جريان كل زفير هو تفرغ يحمل الشد النفسي والنفايات والإجهاد، وبعدها أشعر كيف أن كل شهيق يمدك بالطاقة المنعشة والوجود الحسن. إنك بهذه الحالة لن تكون مركزاً على الأفكار التي تأتي وتذهب في



لحظة تأمل ويوغا

التنفس غير منتظم وغير عميق فإن ثمة أمراً ينبغي أن نعرفه. وحين يكون هناك توقف في التنفس على سبيل المثال أو حتى حين تنحدر حيوية التنفس المعتاد، فإن الذهن والجهاز العصبي يكونان بحالة إنذار ينتظران ماذا سيحصل لاحقاً. وحين تطول فترة التوقف عن التنفس أو أن يتباطأ أو لا يكون عميقاً فإن غرائزنا الدفينة تحاول رفع مستوى التنفس وتعيده للحركة ثانية وربما نجد أنفسنا نئن أو نتشاءب أو نلجأ للتنفس عن طريق الفم لغرض الحصول على ما يكفي من الهواء لإعادة الطاقة وربما تكون تغييرات في الطريقة التي تنفّس بها وربما نحرك العضلات الساكنة أو غير وضعية الجلوس والوقوف لكي نجعل عملية التنفس تنساب بسهولة وكل هذه

الاشياء هي أعراض ناتجة. وفي القصة السابقة فإن التنفس يتضمن شيئاً أكثر من الميكانيكية بدخول وخروج الهواء من الرئتين، فذلك هو الوجه الخارجي لحقل الطاقة مع هذه المجالات داخل الذهن إلى الحياة. وعملية التنفس تغذي ذلك الحقل فهي تقوم بإخراج النفايات وتسحب طاقة منعشة من الغلاف الجوي الذي يحيطنا، وكل الوظائف الجسدية والعقلية تجري بمساعدة من هذه الطاقة الحية كما هو ظاهر للعيان. فهي تنتج الحركة الجسدية وهي التي تحسرك كل السوظائف الفيزيولوجية في الجسد وهي بمستويات رقيقة تنشط الوظائف العقلية. وبالإمكان أن نلمس الطاقة بسهولة كاملة. فببساطة يمكن إغلاق العينين وأن يسأل المرء نفسه وهو يضع ميزاناً من

أهمية التنفس كانت ضمن ما أكدت عليه ملحمة جانيدوغا أبانثيد، حيث تناقشت العين والإذن والعقل والتنفس حول الأهمية النسبية لكل واحد منها. العين والإذن كانتا تمثلان الجسد، حيث ادعتا بأن الاعتماد يقوم عليهما في الحياة في حين دافع الذهن والتنفس عن موقعيهما. ولحل هذه القضية فقد وافق الجميع على التخلي عن عمله لمدة سنة تاركاً للبقية إدارة الجسم، وبعد أربع سنوات حين يعود كل شيء إلى حاله السابق فسيبضح الفائز. وهكذا تخلى واحد بعد آخر عن وظيفته، العين ثم الإذن فالذهن ولكن عبر العمى وفقدان القدرة على السمع والغيوبية عن الإدراك فإن الحياة استمرت. وبعدها جاء دور التنفس بالرحيل، وفجأة كان بقية الوظائف تم اقتلاعها من مكانها مثل حصان قوي يقفز وهو مقيد بالحبال ممزقاً أصفاده من الأرض وامتلاً الجسد والذهن بالرعب والتمسا من التنفس أن يعود وقبلاً من ذلوتين أن يكون هو الفائز. وبالرغم من الأهمية الكبيرة للتنفس لكل أعضاء الجسم الباقي فإن التنفس يشكل مرجعية لكل الأنشطة ويظل جريانه المستمر كخط للترباط. وبينما يكون من المناسب أن نظل نراقب بثبات التنفس والحالة المزاجية والتكثيف فإن كل هذه

ولحسن الخط فإن للكثير منا استراتيجية إنعاش في الأوقات التي تنقلب فيها أمزجتنا إلى التجهم، وتبدأ طاقتنا بالإضمحلال فإننا نقوم بالاستماع إلى موسيقانا المفضلة ونقضي الوقت بالقراءة أو الرسم أو عمل ما شأنه أن ينعشنا فغالباً ما يكون هناك شخص ما من يقصدورنا أن نتحدث إليه أو أن نتمرن أو نتمشى وربما نصلي. وللبعض يكون التأمل هو الذي نرتق به فتق أنفسنا وكل هذه الأشياء يمكنها أن تساعدنا ومن المهم أن نبقى كل الخيارات متاحة. وتمازج اليوغا للتأمل تقدم أسلوباً بسيطاً وملهماً بإمكانك أن تضيفه إلى مجموعة خياراتك. إنه تمرين الإحساس بالتنفس. إنه القوة التي تمنع هجوم حالات الكآبة في المقام الأول، وهو إدراك بعيد الطاقة في طور الكآبة الحادة ويخفف من الضغط العاطفي ويعطيك ما تحتاجه للابتعاد عن ظلمة الأفكار. وتكتمل استراتيجيات الشفاء عبر توفير الدعم للاسترخاء والاستقرار العاطفي، ولذا حين يهدد سوء المزاج بسلب متع الحياة فالإحساس بالتنفس يوفر التركيز الداخلي الذي يساعد في رحلة العودة إلى الصحة. أبعاد الحياة الثلاثية: كيف يمكن أن تكون عملية الإحساس بالتنفس مفيدة؟

فئران تلد صفاراً بعد ١٥ عاماً من الانجماد

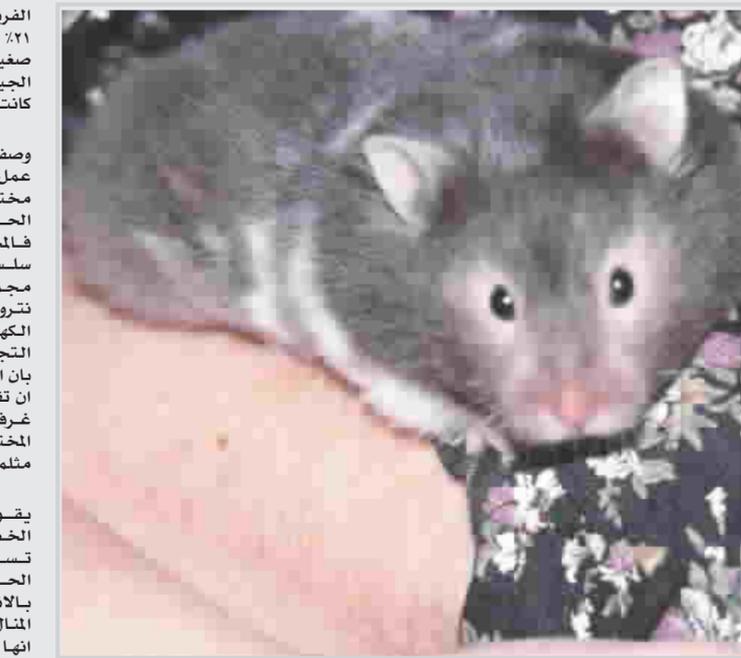
ترجمة فأروق السعد

الفرق ينقل الاجنة إلى فأرة انثى، اثبت ٢١٪ من الصفار بانهم اصحاء، فئران صغيرة خصبة، مما يشير إلى ان المادة الجينية التي استعيدت من الحيامن كانت سليمة بشكل معقول. **تحتوي على بنك** وصف بعض العلماء هذا الاكتشاف بأنه عمل فذ. ويقولون، على اية حال، بان مختبرهم جاكسون سيستمر بطرقه الحالية في الاحتفاظ بالحيامن. فالمختبر يحتفظ بما يقارب ٣٠٠٠ سلسلة من الفئران و يقوم بوضع مجموعته من الحيامن في سائل تتروجيني، في مامن من انقطاع التيار الكهربائي الذي قد يذيب حجرة التجميد. وفي الوقت الذي يدرك فيه بان المختبرات الفريدة قد تجد سهولة في ان تقوم وببساطة برمي الفئران في غرفة التجميد، الا انه يحث جميع المختبرات على تخزين سلاسل مهمة مثلما فعل مختبر جاكسون. **استعادتها** يقول اوكورا بانها يامل على وجه الخصوص بان الطريقة يمكن ان تستخدم في تسهيل عملية جمع الحيامن من الاصناف المهددة بالانقراض. اما بصدد الفكرة المعقدة المتال حول اعادة الاموت إلى الحياة؛ انها بالتأكيد فكرة مغرية كما يقول

الفرق ينقل الاجنة إلى فأرة انثى، اثبت ٢١٪ من الصفار بانهم اصحاء، فئران صغيرة خصبة، مما يشير إلى ان المادة الجينية التي استعيدت من الحيامن كانت سليمة بشكل معقول.

الفرق ينقل الاجنة إلى فأرة انثى، اثبت ٢١٪ من الصفار بانهم اصحاء، فئران صغيرة خصبة، مما يشير إلى ان المادة الجينية التي استعيدت من الحيامن كانت سليمة بشكل معقول.

الفرق ينقل الاجنة إلى فأرة انثى، اثبت ٢١٪ من الصفار بانهم اصحاء، فئران صغيرة خصبة، مما يشير إلى ان المادة الجينية التي استعيدت من الحيامن كانت سليمة بشكل معقول.



امراة تحمل فأرا صغيرا

ذلك انتجت صفاراً سليمة. ان الاجراء ليس مثاليا، على اية حال. فقد يصعب شاقا نوعما عندما يتم التعامل مع كتل حيوان المتجمد، ويمكن في بعض الاحيان ان تؤدي عملية التجميد إلى تدمير كمية قيمة من DNA تتراوح نسبة النجاح من اقل من ١٪ إلى اكثر من ٣٠٪.

الانجماد الكلي

كان اوتسو اوكورا، بروفيسور في معهد ابحاث الفيزياء والكيمياء- المركز البيولوجيا في ابياركي، اليابان، وزميله ريزوزو ياناكيماشي من جامعة مدرسة هاواي للطب، يبحثون في تبسيط هذه العملية. لذلك فقد حاولوا مع مساعديهم تجميد خصية سليمة، وفي بعض الحالات، الفأر بأكمله. وفي تجربتهم الاكثر اثارة للدهشة، جمع العلماء حيامن من الفئران التي كانت متجمدة بدرجة ٢٠ تحت الصفر لمدة ١٥ عاماً. كانت الحيامن ذاتها قد ماتت منذ امد بعيد، وكانت ذيوها الصغيرة تكن متكاملة: وان عملية الانجماد لم تكن متقبة و في بعض الاحيان ممزقة. ومع ذلك برهنت الحيامن على كونها قابلة للاستعمال. تطور ما يزيد على ٨٠٪ من بيوض الفأرة التي زرقت بهذه الحيامن المتجمدة إلى جنينين خلويين خلال يوم واحد. اضافة إلى ذلك، عندما قام

في دليل مذهل على قدرة الذكر على استعادة قدرته على الانجاب، اكتشف فريق من الباحثين ان النطفة التي تم استردادها من فئران ميتة مجمدة ما زالت قادرة على انتاج صفار اصحاء. ان الاكتشاف يمكن ان يساعد العلماء، من الباحثين في مجال استخدام نماذج الحيوانات إلى أولئك الذين يحاولون انشاء مكتبات للانواع المعرضة للخطر- عن طريق اعطائهم طريقة أكثر بساطة، وكفاءة لوضع DNA في حالة انجماد عميقة. و حتى انها يمكن ان تقدم نوعاً من الامل لأولئك الذين يحاولون اعادة ايقاظ الاصناف التي ماتت منذ امد بعيد كضئيل الماموث الصوفي. يقوم الباحثون حالياً بجمع الحيامن عن طريق تشريح الحيوانات الميتة و عزل الحيمن من epididymis، وهو موقع مخزن الحيامن في الخصيتين. ومن ثم تجري عملية تنقية الحيامن وتجميدها في محلول مع انواع من الكيمياءويات التي تساعد على حماية تركيب الخلايا من تجارب الانجماد. و عندما يحين الوقت، تذاب النماذج وتحقن في بيوض للاخصاب. ان عملية التخصيب تعمل بشكل معقول رغم ان الحيامن غير نشيطة ولا تسبح، ويمكن استخدام تقنية الخزن بنفس الطريقة على الحيامن البشرية؛ فبعض النماذج قد تم تجميدها لمدة تزيد على ٢٠ عاماً ومع