

## ما هي اليوغا

لقد سبق في السبعينات من القرن الماضي أن قام ويلفرد إنجلس Wilfried INGELS ، أحد رواد اليوغا ومدرّب تكوين أساتذة اليوغا في فلاندرن (بلجيكا)، باقتراح هذا التعريف: اليوغا هي التطبيق الشخصي أو الممارسة الشخصية لنظام معين من التمارين الجسدية والتنفسية والتأمل التي لها تأثير نفسي جسدي على الفرد والغاية النهائية منها هي تحقيق الذات (ولك أنت أن تحدد فهمك للذات).

تؤكد اليوغا أن الانسان عبارة عن وحدة شاملة تتألف من عدة أبعاد ومستويات.

فنحن لسنا مجرد جسم مادي لأن النظام الإنساني أكثر تعقيدا من ذلك بكثير. إذ لدينا أيضا نظام جسم – تنفس يبقينا على قيد الحياة. ولدينا الحواس التي تساعدنا على الشعور بالعالم من حولنا وإدراكه. ولدينا العقل أو الذكاء الذي يسمح لنا باختبار وتحليل الأشياء بطريقة استثنائية مميزة، حيث ينظر كل من الفيلسوف و العالم إلى نفس الواقع ولكن بطريقة مختلفة تماما. لكل منا شخصية مختلفة وسمات ذاتية أخرى، البعض منا منفتح والآخر انطوائي.

ولدينا العواطف. فعندما نأخذ طفلا بين ذراعينا نمتلئ فوراً بفرح لا يمكن تفسيره. وعندما نبقى لفترة طويلة عالقين في ازدحام المرور نصاب بانفعال وخيبة أمل. إلى درجة أن البعض تنتابه حالة غضب شديد. كل هذه المشاعر تعتبر جزءاً من كينونتنا.

وجميع هذه المظاهر الإنسانية يؤثر بعضها على بعض وبالتالي فهي مرتبطة فيما بينها. وهي تعمل بطريقة تفاعلية ويعتمد بعضهما على بعض في قيامه.

**يمكننا أن نقوم بممارسات اليوغا من أجل هذه الأهداف المختلفة:**

- وسيلة مساعدة من أجل تحقيق أفضل لأهداف حياتنا، من أجل حياة سعيدة بشكل عام، من أجل حياة علاقات أفضل، ومستقبل مهني ناجح، وأداء رياضي عالي، الخ.
- من أجل تحسين ورعاية الصحة الفيزيولوجية والذهنية.
- مساعدة حيال تحديات ظروف الحياة، وتحسين القدرة على رؤية الظروف كما هي والتعامل معها بشكل أفضل.
- تحقيق نموذج صحي شامل، وقائياً وعلاجياً.

هذا يعني، أن خدمة اليوغا تعمل بمثابة نظام إدارة صحي فردي. إلا أن اليوغا ليست نظاماً طبياً، وليس لديها إجابات لحل معضلات الأمراض ولا تتدخل في النظام الطبي ولا في الأدوية. فطالب اليوغا الذي يعاني من مشاكل فيزيولوجية أو ذهنية أو عاطفية أو نفسية ينصح باستشارة الطبيب المختص. اليوغا تعتبر مكملة للنظام الطبي!

لمزيد من التوضيح اقرأ المقال بعنوان:

العلم الطبي واليوغا medical science and yoga

• وسيلة ودليل للتحول الروحي.

اليوغا هي نظام كلي شامل يتوجه لتلبية حاجات الإنسان بشكل كلي كامل من خلال تطبيق الأدوات الكثيرة الخاصة بها على الإمكانيات والاحتياجات الفريدة والمتغيرة للطالب.

واليوغا مناسبة لفئة الشباب والمتقدمين في السن، سواء لشخص مشلول وملازم لفراشه أو لراقص رياضي ومتحرك. لذلك يمكن القول: إن اليوغا مناسبة للجميع.

الهدف النهائي لجميع التقنيات الممكنة لليوغا هو تطوير الوعي الشخصي بالذات الحقة للإنسان: الحضور في بدنه الخاص به ونَفَسَه وعقله (أفكاره). الجهل هو سبب المعاناة بجميع أشكالها.

مصادر معظم النصوص الموجودة في هذا الموقع هي من الأعمال التالية:

• TKV Desikachar:

- The heart of yoga – developing a personal practice
- Religiousness in Yoga

• TKV Desikachar with Kausthub Desikachar and Frans Moors: The viniyoga of yoga, applying yoga for healthy living

• Kausthub Desikachar: The Yoga of the Yogi - The legacy of T. Krishnamacharya