

الاسترخاء والقوام

أولاً: الاسترخاء

هو حالة من انتعاش العقل والجسد مع التخفيف من حدة التوتر والقلق وهي الة تعود فيها بنيتنا العضلية الى حالة خمول بعد انقباض وتقلص العضلات

يسير الاسترخاء جنبا إلى جنب مع تطور قابلياتنا على السيطرة على التنفس لان أي تصلب في عضلات الجسم يؤدي إلى تصلب أجهزة التنفس ويعرقل عملها بحرية وان الاسترخاء يهيئ المرونة الكافية للجسم لكي يتكيف ويتهياً لكافة التغيرات المحتملة. ولا نعني بالاسترخاء الخمول التام بل نعني بل نعني فيه راحة أعضاء الجسم مع التحفيز ويشير ستانسلافسكي كتابه (ممثل) يتهياً إلى أهمية الاسترخاء ويذكر كيف أن ممثلة معينة كانت عصبية المزاج بشكل غير طبيعي حيث لم يكن ترتخي عواطفها إلا نادرا وكان ذلك ينعكس على عضلات وجهها، فتنقلص في اللحظات الدراماتيكية وكانت تعاني الكثير من جراء هذا التوتر وكان عليها أن تجد طريقا للتخلص منه ولم تجد غير أن تحاول إرخاء جميع عضلات جسمها، وعن هذا طريق استطاعت إرخاء عضلات وجهها. ويمكن تشبيه الاسترخاء بمرونة أية مادة حيث يمكنك أن تصنع منها ما تشاء وان تغييرها بالأشكال التي تريدها من غير أن تنكسر أو تخرب. (وهناك علاقة متينة بين الوعي والاسترخاء حيث يكون الأول ضابطا للثاني ومحركا له ويوجهه كما يشاء)، فإذا أردنا أن نوتر جزء من أجزاء الجسم علينا إلا أن نجعل الأجزاء الأخرى تتوتر بدورها فتؤثر على هذا الجزء. والمعروف إننا نحتاج إلى درجات معينة من الشدة والتوتر أثناء التعبير عن الحالات العاطفية المتصاعدة والمتدفقة ولكن إذا أثرت تلك الحالات تأثيرا بالغا على العضلات وأدى ذلك إلى في الشدة فما علينا إلا أن نخفف منها حتى لا تكون تلك الشدة عائقا لتنفيذ ما نريد.

إن التوتر الزائد يؤدي إلى اختلال سيطرة الممثل أو المذيع على نفسه وعلى حركته وعلى أدائه ويوقعه في كثير من الأخطاء، كما سيؤثر على أجهزة الصوت علاوة على أجهزة التنفس فانه يؤدي إلى شد الأوتار الصوتية وظهور الطبقات العالية المؤذية ويؤدي إلى تغير المؤدي درجة صوته الحقيقية والتعبير الفني فانه سوف يخرج من إطار رسمه من الوصول إلى درجة الإبداع والتأثير في السامع وهذا سوف يفقد مع سيطرة التوتر وعدم انفكك وتحرر المؤدي عنه على اختلاف طبقاته ومستوياته الأدائية، تساعد أساليب الاسترخاء على ما يلي:

- إبطاء سرعة القلب

- خفض ضغط الدم
- إبطاء سرعة التنفس
- تحسين عملية الهضم
- ضبط مستويات السكر في الدم
- الحد من نشاط هرمونات الإجهاد
- زيادة تدفق الدم إلى العضلات الرئيسية
- تخفيف توتر العضلات والألم المزمن
- تحسين التركيز والحالة المزاجية
- تحسين جودة النوم
- الحد من الإجهاد
- تقليل مشاعر الغضب والإحباط
- تحسين الثقة اللازمة لمعالجة المشكلات
- التفكير الإيجابي
- حل المشكلات
- إدارة الوقت والأولويات

أساليب الاسترخاء

- **الاسترخاء التلقائي.** يعني أنه يصدر من داخلك أنت. وتستخدم في هذا النشاط المؤدي إلى الاسترخاء الصور البصرية التخيلية ووعيك بجسمك لتقليل التوتر. يعتمد هذا الأسلوب على تكرار كلمات أو اقتراحات في عقلك يمكنها أن تساعدك على الاسترخاء وتخفيف توتر عضلاتك. فيمكنك على سبيل المثال أن تتخيل مكاناً تشعر فيه بالطمأنينة ثم تركز على التنفس باسترخاء أو إبطاء سرعة قلبك. ويمكنك أيضاً الشعور بأحاسيس بدنية مختلفة، مثل إرخاء كل ذراع أو ساق واحدة تلو الأخرى.

• **استرخاء العضلات التدريجي.** في أسلوب استرخاء العضلات التدريجي ستركز على شد كل مجموعة عضلات بمفردها ثم إرخائها.

ويمكن أن يساعدك هذا الأسلوب في التركيز على الفرق بين توتر العضلات واسترخائها. ويمكنك عندئذ أن تصبح أكثر وعياً بالأحاسيس البدنية.

في أحد أنواع استرخاء العضلات التدريجي تبدأ بشد عضلات أصابع قدميك ثم إرخائها. وتمضي بهذه الطريقة صعوداً حتى الرقبة والرأس. وأنسب مكان لممارسة هذا النوع منطقة هادئة وخالية من المشتتات. يمكن أيضاً أن تبدأ برأسك ورقبتك هبوطاً إلى أصابع قدميك. ابدأ بشد العضلات لمدة خمس ثوانٍ ثم إرخائها لمدة ٣٠ ثانية وتكرار هذه العملية.

ثانياً: القوام

هو العالقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعضلية والعصبية والحيوية، وكلما تحسنت هذه العالقة كان القوام سليماً.

القوام في تعريفه هو عملية الجلوس أو القيام الصحيح أثناء التجويد القرآني أو الخطابة أو الإنشاد تكون فيه أعضاء النطق (الصوت) وأعضاء التنفس محررة وغير مقيدة وتكون بوضعها الطبيعي من اعتدال الرأس وبروز الصدر واستقامة العمود الفقري . وللقوام واعتداله أهمية بالغة في الحصول على صوت قوي ورنان وفي الحصول على حرية كاملة في التصرف بالصوت والتأكد من النطق وللقوام علاقة واضحة بالاسترخاء الذي تكلمنا عنه بالفقرة السابقة فإذا كان الجسم مسترخياً استرخاء مناسباً عندئذ يكون معتدلاً وإذا كان القوام بوضعه الصحيح عندئذ يكون الجسم بحالة استرخاء وان أي اعوجاج أو تحدب أو تقعر في الجذع يؤدي إلى توتر في جزء من أجزاء الجسم فإذا لم يكن الرأس في موضعه الصحيح فإن القصبة الهوائية والبلعوم والحنجرة لأتكون حرة ، وإذا لم يكن الصدر في موضعه الصحيح فإن حركته ستتعثرت وتتأثر وإذا لم يكن وسط الجسم بحالة اعتدال فإن ذلك يؤثر على حركة الحجاب الحاجز . ويمكن تشبيه القوام المعتدل بأنبوب الماء المعتدل الذي يجري فيه الماء

ما يجب مراعاته لنمو جيد للقوام:

• التغذية الجيدة المتوازنة.

• العلاج السليم والسريع للإصابة.

- النشاط البدني لجميع أجزاء الجسم دون التركيز علي جانب معين.
- الحالة النفسية الجيدة.
- مراعاة الصحة العامة للفرد.
- الوعي بأسباب حدوث التشوهات لتجنبها.
- تجنب العادات الخاطئة.
- التمرينات العلاجية لعلاج الجزء المشوه.