اليوجا في مصر القديمة

سهام السيد عبد الحميد عيسى*

ملخص. احتلت الرياضة مكاناً متميزاً في حياة المصريين القدماء، فوضعوا تشريعاتها وأصولها ونظموا قواعدها حتى أصبحت الرياضة ركناً من أركان العقيدة ، فأضفت عليها العقيدة قدسية خاصة وطبعتها بطابعها المميز الذي جمع بين الأصالة والخلود. قدم المصريون القدماء للعالم أسس الرياضة والألعاب الرياضية الذي يتمثل في ثلاثة أنواع وهي:

1- الرياضة البدنية: (وتمثلها العاب الكرة والعاب القوى، والعاب الجمباز، والعاب الماء، الصيد والرماية ... الخ)

2- والرياضة الذهنية: (وتمثلها لعبة الضاما أو الشطرنج)

3- ورياضة الروح أو الرياضة النفسية: (ويمثلها الرقص الديني ورياضة اليوجا). إن رياضة الروح أو رياضة النفس كانت تلقن كعلم قائم بذاته له تعاليمه وطقوسه التي يعبر عنها (بالرقص الديني)، وكان جزءا لا ينفصل عن الخدمة الدينية سواء في المعابد أو خارجها في الحفلات الدينية. وقد وصفوا الرياضة الدينية وحركاتها بأنها من الفنون الراقية التي تمارسها الآلهة والتي تستمتع بمشاهدة طقوسها، وان حركاتها هي لغة التخاطب مع الآلهة، ففيها ما يعبر عن الدعاء أو الاستمالة أو الاستجابة أو طلب الحماية وإبعاد قوى الشر.

كشفت رياضة الروح والنفس عند قدماء المصريين أن رياضة اليوجا كانت معروفة عندهم وكان لهم السبق في ممارستها وأنها كانت جزءاً من الطقوس الدينية . وقد وجدت صور كثيرة من أوضاع اليوجا الحديثة في النقوش ، وأول أوضاع اليوجا هو رفع الذراعين إلى أعلى لاستقبال القوى الكونية أو علاقة الروح بالقوى العليا ولقد وجد مثل هذا الوضع عند قدماء المصريين في تمثيل علامة (الكا) أي النفس التي صوروها على شكل ذراعين ممدودتين إلى أعلى تشيران إلى السماء ، كذلك وجدت أوضاع كثيرة من الرقص الديني تتشابه مع أوضاع وحركات اليوجا الحديثة ووجد منها على سبيل المثال في بعض مقابر الأفراد ببني حسن بالمنيا وهو ما سوف يتناوله البحث بالتفصيل في خلال الدراسة.

* مدرس بقسم الآثار- كلية الآداب- جامعة كفر الشيخ (مصر).

مقدمة. كان المجتمع المصري القديم مجتمعاً إنسانيا فيه الجد والاجتهاد في العمل وكذلك الترفية لإراحة النفس من عناء العمل،ولذلك اتجه المصريين القدماء لابتكار وسائل الترفية عن أنفسهم بممارسة العديد من أنواع الألعاب الرياضية التي مارسها جميع طوائف الشعب على السواء للترويح عن أنفسهم من مشاق الحياة أثناء أوقات فراغهم، ولقد حرص المصريين القدماء على الرياضة لما لها من أهمية في تحقيق اللياقة الذهنية والبدنية[1].

مارس المصريين القدماء العديد من أنواع الرياضة ،ولقد استهدفوا من ممارستهم للرياضة وتصويرها على منشآتهم أهداف عدة كان من أهمها،الاستمتاع والترفية،الربط بين الألعاب التي يمارسونها وبين شعائرهم الدينية،إدراكهم أن الرياضة لها بعد تربوي في تهذيب وتقويم النفس[2].

وردت كلمة رياضة أو لعبة في اللغة المصرية القديمة بمعنى *sḫmḫ –ib* [3]، كذلك جاءت بمعنى يسعد القلب" أو يستمتع وخصوصاً عندما تصاحب مناظر الصيد [4]، كذلك جاءت الكلمة بمخصص رجل يرقص[5]. كذلك وردت كلمة أخرى وهى*sḏ3yt ḥr* بمعنى يمتع نفسه[6].اما كلمة يلعب فقد جاءت بمعنى *ḥꜥb* [7].

أولاً– تعريف اليوجا

تعرف اليوجا على أنها نظام متكامل من التمرينات الرياضية تعمل على تطوير الجسد والعقل والروح، وتنظم التنفس وتزيد من تركيز العقل[8]،وممارسة اليوجا بشكل منتظم ينتج عنها حالة مثلى من الإدراك يبلغ أسمى درجاته [9]،وتعد اليوجا منهج فكرى وعملي لإنماء الشخصية وأسلوب في الحياة لتحقيق التوازن النفسي والروحي للإنسان في حالتي النجاح والفشل[10].

ورد في قاموس اللغة أن كلمة يوجا(yoga) تعنى يوحد [11]، واليوجا في اللغة الهندية القديمة تعنى التوحدية أو الوحدوية أو التوحيد ، وهي تمرينات رياضية هندية الغرض منها اتحاد الروح والجسد

---

[1] Redford , D. B., "Games", in: *Oxford Encyclopedia of Ancient Egypt*, 1f.

إبراهيم عبد العال، *وسائل الترفية في مصر القديمة حتى نهاية الدولة الحديثة*، 146

أحمد بدوى & هرمن كيس، *المعجم الصغير في مفردات اللغة المصرية القديمة* ، الطبعة الأولى،الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية ، القاهرة ، 1958 ، 229

[2] عبد الحليم نور الدين، *الرياضة البدنية في مصر القديمة* ، الموسم الثقافي الثالث بمكتبة الإسكندرية، 4-6

[3] Gardiner, A. H. , *Egyptian Grammar* ,591.; Faulkner , R. O. , *A Concise Dictionary of Middle Egyptian* , 241.; *LÄ*,VI,P.1162.

[4] *Wb*, IV, 252(10-14).

[5] *Wb* III, 253(1-2).

[6] Gardiner, A. H. , *Egyptian Grammar* , 603; Faulkner , R. O. , *A Concise Dictionary*, 258.

[7] ولقد جاءت كلمة *ḥꜥb* بأشكال كتابية متعددة. انظر : WB,III, 42.

[8] Lowry, R. A. , *A Survey of Youth Yoga Curriculums* , in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy , A Dissertation Submitted to The Temple University Graduate Board , August, 2011,18 .

[9] سوريا تامسكار، *اليوجا طريق الصحة و السعادة والشباب*، 176

[10] محمود ربيع الملط، *اليوجا طريق الصحة والسعادة والأخلاق الرفيعة* ،9

[11] Young, S. J. ,Healing In Love and Light ,A Culturally Syntonic , Trauma Sensitive Yoga Program, Dissertation Submitted to the Faculty of The Chicago School of Professional Psychology In Partial Fulfillment of the Requirements For the Degree of Doctor of Psychology, 58

وتصفية العقل[12]. ويرى" موتا اشبى" أن الهيروغليفية تحوى كلمة تعنى اليوجا وهى كلمة *sm3* التي تماثل في معناها معنى كلمة يوجا والتى تعنى (يوحد) [13]، ويرى "عبد الحليم نور الدين" فى تفسيره لكلمة *sm3* أنها تعبر عن الوحدة بين أجزاء الجسد المختلفة[14]. وهو الغرض الأساسي من ممارسة لعبة اليوجا. تأتى كلمة (سما) والتي تتكون من القصبة الهوائية والرئتين [15]كفعل بمعنى يوحد ، يضم ، يجمع ، يربط [16]. وترى الباحثة انه بالرغم من وجود عدد من الكلمات في الهيروغليفية تحمل معنى يوحد[17] إلا أن اقرب الكلمات لمعنى اليوجا الحديثة هي كلمة (سما) لأنه بتحليل المخصص *sm3* وجد أنه يتكون من القصبة الهوائية والرئة وهم من أهم الأعضاء المسئولة عن عملية التنفس وهى المرحلة الأولى والمهمة في اليوجا.

واليوجا تعنى التأمل(Meditation)[18]، وبالبحث عن كلمة في الهيروغليفية تعنى التأمل وجدت كلمة *nk3* والتي تعنى يتأمل – يفكر في ، والكلمة ترجع لعصر الدولة الوسطى وانتشر استخدامها في الأسرة الثامنة عشرة [19] والواقع أن فكرة التأمل وجدت في كافة نواحي الحياة المصرية القديمة، فالديانة التي قامت عليها الحضارة المصرية القديمة قامت على التأمل في محاولة تفسير كل شي مثل خلق الكون، خلق الإنسان، الموت والعالم الآخر ... الخ. التأمل هو حالة من الإدراك والانتباه الكامل، والتأمل يعنى ملاحظة ما يحدث بدون أبداء الرأي، ويحقق الهدوء والسكون الداخلي ، ويقلل من شرود الذهن والاضطرابات الداخلية والانفعالات ويعمل على التحكم في النفس.
أيضا اليوجا تعنى تطهير النفس[20] ، ولقد وجدت في الهيروغليفية كلمة *wꜤb* والتي تعنى التطهر [21]وكذلك تطهير النفس[22].

---

[12]محمود ربيع الملط، *اليوجا طريق الصحة والسعادة* ، 10

[13]Muata ,A., *Sacred Sexuality* , Fourth Edition, Florida ,40 . (*http://www. Egyptianyoga.com*).

[14]اعتقد المصري القديم أن الإنسان يتكون من سبعة عناصر مادية ومعنوية وهى الجسد(غت) والقرين (كا) والروح (با) ، والقلب (ايب) ، والظل(شو) ، والاسم (رن)، والمعنويات آخ ، ويعتمد كل عنصر منهما على الآخر.
انظر:عبد الحليم نور الدين ، *الديانة المصرية القديمة* ، الجزء الثالث ، الفكر الديني ,80

[15] Hussein,M., Notes on Some Hieroglyphic Signs, the nature of *sm3* and the meaning of *sm3-t3wy*, DE,51,2001,p.33.; Gardiner, A. H. , *Egyptian Grammar* ,. 465.

[16] وردت كلمة *sm3* في نصوص الأهرام كذلك فى الأسرة الثامنة بأشكال مختلفة نظر:
Gardiner, A. H. , *Egyptian Grammar* , 590; *Wb*,III,P.446. Faulkner , R. O. , *A Concise Dictionary*, 225f

1 & حسام محمد مصطفى غنيم، *السماتاوى (دراسة لغوية)*،

[17] الكلمات التي تعنى معنى يوحد مثل *iab* ، *dmḏ*
Gardiner, A. H. , *Egyptian Grammar* ,551, 602. ; Faulkner , R. O. , *A Concise Dictionary*, 11.

[18] *www.AngelMessenger.net*

[19] Faulkner , R. O. , *A Concise Dictionary*,141. ;*Wb* , II, 345.

[20]خيرية السكرى، *اليوجا للكبار والصغار*، 0139،138

[21] Gardiner, A. H. , *Egyptian Grammar* ,560 .

[22]Faulkner , R. O. , *A Concise Dictionary*, 57.(westcar,11-18)

تبدأ اليوجا بمجموعة من التمرينات التحضيرية قبل البدء الفعلي في ممارسة أوضاعها ، وأول هذه التمرينات هي عملية التنفس عن طريق الأنف فقط[23].عرف المصري القديم بعض الألفاظ التي تعبر عن التنفس، فكلمة يتنفس جاءت بمعنى *sn* [24] ، *tpr* ، أما كلمة يستنشق فجاءت بمعنى *ḥnm* ، *srḳ* [25]

ورد ببردية ابرس أدراك الكهنة قيمة التنفس بانتظام كما يلي: [26]

ỉn ṯ3w n r-ᶜ ḫry-ḥbt ỉrr st ᶜḳ.f m sm3 m spw

"النفس الذي يخرج من فم الكهنة المرتلين ، انه يدخل إلى الرئة فى انتظام".

وربما أدرك الكهنة قيمة التنفس بانتظام بأنه يريح الجسد ويغذى العقل بالأكسجين ويحقق الهدوء وهو الهدف من عمليه التنفس في اليوجا الحديثة. ورد نص بمتون التوابيت يوضح إدراك المصري القديم أن لأعضاء الجسم قوة مؤثرة وخاصة عملية التنفس، ولقد أوضح ذلك بقوله:

wsr.n.ỉ ḏs.ỉ m r.ỉ wsr.n.ỉ ḏs.ỉ m fnḏ.ỉ ḏs.ỉ

أنا قويت (نفسي) بفمي، وقويت (نفسي) بأنفي"[27] وفى النص توضيح قوة تأثير عملية التنفس في تقوية الجسد و هو ما يماثل أهمية التنفس في اليوجا. أطلق المصري القديم على النفس لفظة *k3* [28]، واعتقد أن (كا) المرء تعبر عن نفسه ونفسيته وذاتيته ، وما بها من طاقة معنوية ومادية[29] ، ولقد ارتبطت بالكا بتفسيرات عديدة حيث أنه من الصعوبة الاهتداء لمدلولها ووضع تفسير يقينى لها[30] .

---

[23] شتمل التنفس اليوجى على أربع درجات الشهيق- حبس النفس –الزفير- حبس النفس بعد الزفير ، ثم التمدد على الأرض وتعتبر الخطوات الأولى في ممارسة اليوجا ويتم فيها غمض العينين والتنفس بهدوء وبانتظام وبسط العضلات،انظر: . أمينة الاعصر، *اليوجا* ،49

[24]Faulkner , R. O. , *A Concise Dictionary*, 230, 298Faulkner , R. O. , *A Concise Dictionary* , 298.; Gardiner, A. H. , *Egyptian Grammar* ,p.591.

[25] 298Faulkner , R. O. , *A Concise Dictionary* , 298.; Gardiner, A. H. , *Egyptian Grammar* ,.591; Borchardt,L., Miscellen" die lunge", *ZÄS*, 42,1905, s.81.

[26] Borchardt,L., Miscellen" die lunge", *ZÄS*, 42,1905,s.81.

[27] *CT*., IV, 390 c – g , 391 a

ثناء الرشيدي، *" قوى النفس " ودلالتها اللغوية في مفردات اللغة المصرية القديمة*، 2

[28]Gardiner, A. H. , *Egyptian Grammar* , 586. ; Faulkner , R. O. , *A Concise Dictionary* , 283

[29]Faulkner , R. O. , *A Concise Dictionary*, 30.

الكا" هى قوة داخل الإنسان باقية ببقائه ومتباينة في الشخص ذاته فى مراحل عمره الطفولة.عبد الحليم نور الدين ، *الديانة المصرية القديمة* ، 85

[30] والشباب والكهولة وهى تجمع بين القوى الحيوية وقوة الرغبة المحركة للإنسان وهى قوة لها تأثير مباشر فيه ولا يرجع أصلها له ذاته ولكن لتأثير عناصر الطبيعة المحيطة بالإنسان فيه، وهى قوة تفصل بين الحياة والموت بمعنى أنها قوة حيوية تترك الجسد عند الموت وبالتالي عبرت عن نفس الإنسان ونفسيته وذاتيته والطاقة والفاعلية المادية والمعنوية والشعورية وعلى ذلك يمكن اعتبارها قوة منشطة مزدوجة روحية ومادية تلزم الإنسان منذ مولده لذا اعتقد المصري القديم في تسلم الطفل الوليد لكاهه لحظة الميلاد وتركها له عند الموت ولكنها تعود إليه مرة أخرى ليحيا الحياة الآخرة ، وعلى ذلك ومن خلال التفسيرات السابقة التى قدمت للكا فيمكن اعتبارها هى النفس الإنسانية المؤلفة من المنازع الطبيعية المكونة للإنسان سواء جسدياً أو معنوياً وهى القوى التى أشار إليها علماء الفلسفة فى العصور الحديثة، نظر: ثناء الرشيدي، *" قوى النفس "* ، 2، 31

تعتبر اليوجا مدرسة للسيطرة على النفس[31] ، ولقد عبر المصري القديم عن كلمة يخضع أو يسيطر بكلمة *dȝir* [32]، وعبر عن ضبط النفس بكلمة *dȝr ib* [33]، كذلك وجدت كلمة أخرى تعبر عن ضبط النفس وهى كلمة *ḥn* [34].

عرف المصري القديم "قوة السيطرة" واعتبر محلها القلب واعتبر أن امتلاك القلب للقوة هو امتلاك لكل القوى، كان القلب هو الذي يصدر كل قرار طبقا للنظام الدنيوي وعليه فإن حركة كل عضو في الجسم تكون حسب الأمر الذي يريده القلب [35] ، فيذكر المصري القديم في متون التوابيت *sḫmḫ.k m ib.k* قوتك في قلبك [36] والقلب هنا هو العقل وهو القوة المؤثرة في اليوجا الحديثة الذي يطوع باقي أعضاء الجسد لاوامره. تعترف اليوجا بما للجسد من أهمية باعتباره الهيكل الذي يكمن العقل بداخله، والعقل بدورة هو مركز الإدراك والفكر والإرادة والإحساس ومقر العلاقات القائمة بين القوى الجسمانية والذهنية ،ومن ثم فان اليوجا تضع سلسلة من الأوضاع الجسمانية هدفها إخضاع الجسد لسيطرة العقل وفى الوقت نفسه معاونة العقل على بلوغ قدراته التي لا حد لها[37] .

عبر اللفظ المصري القديم عن الجسد بكل ما يتصف به من مادية وتركيب وشهوة بلفظة *ḫt*[38] كذلك عبر اللفظ *ib* في اللغة المصرية القديمة عن القلب كعضو مادي فى جسم الإنسان والعقل والفكر والرغبة ، واعتقدوا أن القلب هو مصدر الأعمال وموضع النية والإرادة والوجدان والشعور[39].

عرف المصري القديم أن النفس البشرية تمتلك قوي داخلية، فقد ورد في متون الأهرام *sḫm.k sḫmw imyw.k* قوتك (هى) القوى التي بداخلك [40]،واليوجا تعترف بالقوة الداخلية ومن أهم مبادئها

35- عرف الفلاسفة أن "قوة السيطرة" هي القوة العاقلة وهى القوة الغالبة على بقية القوى وتعتبر من المنازع الطبيعية في السلوك، وتعددت صورها في مصر القديمة وخصت الآلهة والبشر ، وعرفها علماء النفس "بالقوة النزوعية" واعتبر محلها القلب ولم يكن ذلك المفهوم ببعيد عن المصري القديم.

انظر: ثناء الرشيدي، *" قوى النفس"* ، ص 13،14

[31] أمينة الاعصر، *اليوجا*، 5

[32] Gardiner, A. H. , *Egyptian Grammar* ,602. ; Faulkner , R. O. , *A Concise Dictionary*, S309.

[33] Faulkner , R. O. , *A Concise Dictionary*, 309.

[34] Faulkner , R. O. , *A Concise Dictionary*,. 141.

[35] عرف الفلاسفة أن "قوة السيطرة" هي القوة العاقلة وهى القوة الغالبة على بقية القوى وتعتبر من المنازع الطبيعية في السلوك، وتعددت صورها في مصر القديمة وخصت الآلهة والبشر ، وعرفها علماء النفس "بالقوة النزوعية" واعتبر محلها القلب ولم يكن ذلك المفهوم ببعيد عن المصري القديم. انظر: ثناء الرشيدي، " قوى النفس" ، 13،14

[36] *CT*. III, 220c, 221c, 222c-d, 224.

ثناء الرشيدي، *" قوى النفس "* ، 13،14 ،

[37] سوريا تامسكار، *اليوجا طريق الصحة و السعادة والشباب* , 175

[38] Gardiner, A. H. , *Egyptian Grammar* ,586. ; Faulkner , R. O. , *A Concise Dictionary*, 200.
عبد الحليم نور الدين ، *الديانة المصرية القديمة* ،ج3، 83

[39] Gardiner, A. H. , *Egyptian Grammar* ,552. ; Faulkner , R. O. , *A Concise Dictionary*,14

[40] *PT*. 211c 30 ، ثناء الرشيدي، *" قوى النفس"*

السيطرة والتحكم فى النفس وكذلك على أعضاء الجسد ، ويتم ذلك من خلال التمارين التي تعود الجسد على سيطرة العقل. واليوجا تعلم الصبر والهدوء و تنمى القدرة على الانتباه وتسهل عملية التركيز، و تعلم كيفية التنفس ، فالتنفس بعمق يخلص الجسم من التوتر ويحقق الهدوء[41] .

ثانياً–الدستور الأخلاقي لليوجا

ولليوجا دستور لعلم الأخلاق يرتكز على الأخلاق العامة والصدق وعدم السرقة وعدم العنف وتجنب الإسراف والبعد عن العلاقات الجنسية غير الشرعية والتنزه عن الحسد والتطلع إلى ما فى يد الغير ، ومن مراعاة هذه المبادئ تنبثق بالضرورة عدة فضائل ايجابية ،القناعة والاستسلام إلى الله [42].

ومثل هذا الدستور وجد في مصر القديمة ، فكان هناك محور مهم للأخلاق في مصر القديمة ألا وهو العدالة *mɜꜥt*، والتي ترمز أيضاً لروح القانون[43] ، فكانت *mɜꜥt* ماعت تعنى النظام ، الحق والعدالة، وضع الأشياء في نصابها الصحيح، وكانت ضرورة لانسجام الكون وانتظام الميزان [44] ، وكانت تمثل على المستوى الاجتماعي المثل والقيم لدى الناس[45]،أما عن نبذ السرقة فقد وجد ذلك في العديد من السير الذاتية **[46]** ،كذلك وجدت تعاليم للحث على نبذ العنف منها على سبيل المثال تعاليم "بتاح حتب"[47].

ثالثاً–أوضاع اليوجا

ليست اليوجا مجرد حركات وأوضاع صعبة يثبت فيها اللاعب قوة عضلاته ومرونة جسمه وإنما هي في الأصل رياضة عقلية ومرونة فكرية تنمى لدى الإنسان قوته على التركيز وقدرته على التفكير بطريقة متزنة هادفة، وتؤدى هذه الرياضة إلى تحقيق الصحة واللياقة لكافة أجهزة الجسم [48].

وتختلف أوضاع اليوجا اختلافاً بيناً سواء في الطريقة أو في الأثر عن التمرينات الجسمانية التي يؤديها الرياضيون فكل طريقة من هذه الأوضاع وضعت بحيث يكون لها اثر محدد يكفل لأعضاء معينة أو أجهزة خاصة في الجسم أداء وظائفها على الوجه الأكمل دون إجهاد أو توتر، فبعض هذه الأوضاع يتجه إلى تمرين المفاصل وتهذيب العضلات بينما بعضها يتجه إلى تنشيط الجهاز الهضمي أو التنفسي ، ولكنها جميعاً تحدث تأثيرا على الجهاز العصبي وهو جهاز بالنسبة لليوجا

---

[41] أمينة الاعصر، *اليوجا*، 5.

[42] سوريا تامسكار ،*اليوجا طريق الصحة و السعادة والشباب* , 173 ، 174

[43] عبد الحليم نور الدين ، *الديانة المصرية القديمة* ، 477 ، 478، 485 ،489

Faulkner , R. O. , *A Concise Dictionary*, 30.

[44] Martin, D., Nature, Maat and Myth in ancient Egyptian and Dogon Cosmology ,The Temple University Graduate Board ,United States, Doctor of Philosophy,2001, P.VI.

[45].عبد الحليم نور الدين، *الديانة المصرية القديمة*، ج 3، 490

[46] وعن نبذ السرقة ذكر سبيل المثال ذكر "حتب حر أخت" في سيرته الذاتية وكان أحد موظفين الملك"سنوسرت الأول" أنه لم ينهب ممتلكات أحد ، فقال *n sp ṯ3y.(i) ḫt rmṯ nb* لم انهب أبداً أي من أملاك الناس، انظر: . *URK.I*,.50

[47] وذكرعن نبذ العنف *ḥsf nṯr ḥr mitt* هذا أمر يعاقب عليه الإله . انظر: Zaba, Z., *Les Maximes*

[48] محمود ربيع الملط ، *اليوجا طريق الصحة والسعادة والأخلاق الرفيعة* ، 15، 27

يأتي في المقام الأول من الأهمية لما له من صلات وثيقة بالعمليات الذهنية 0[49]،واليوجا ليست مجموعة حركات متكررة بل هي رياضة تتخذ وضعاً معيناً وتثبت فيه بدون حركة وكلما كثر التدريب كلما ذادت مدة الثبات [50]، ولليوجا أوضاع كثيرة ولكن نأخذ منها على سبيل المثال بعض الأوضاع التي وجد لها مثيل في مصر القديمة فيما يلي:

1 . وضعية الانسجام التام

تمارس هذه الوضعية في وضع الجلوس وهى سهلة ، والتمرين يتم بوضع القدم اليمنى فوق الفخذ الأيسر (شكل 1– أ)، والقدم اليسري فوق الفخذ الأيمن ومن فوق الرجل اليمنى،وهذا الوضع يعمل على تنظيم التنفس والتحكم فيه وبالتالي التحكم في الانفعالات ويزيل التوتر النفسي ويساعد على التركيز الذهني وينمى القدرة على الانتباه ويحث الأعضاء الباطنية على العمل بشكل جيد [51].

ولقد وجد مثل هذا الوضع في مقبرة "بتاح حتب" بسقارة، من الأسرة الخامسة ويمثل المنظر مجموعة كبيرة من الأطفال يؤدون مجموعة من الألعاب المختلفة ومن بينهم صبيان يجلسان على الأرض يؤدون لعبة بأرجل متقاطعة وينظرون إلى الأمام ، والوجه يتجه ناحية اليمين والساقان مرفوعتان على الأرض (شكل 1– ب) [52]، المنظر يعبر عن لعبة اليوجا فالصبيان يمارسون لعبة مختلفة عن كل الألعاب التي يلعبها الصبية الآخرون ، ويجلسون في وضعية الانسجام التام المشابه لليوجا الحديثة.

2 . وضعية لمرونة مقدمة القدمين

يتم هذا التمرين من وضع الجلوس على الأرض(شكل 2– أ)، ومد الرجلين إلى الأمام وإمساك القدمين باليدين ثم شد الذراعين إلى الخلف حتى يرتفع الكعبين عن الأرض بينما تظل سمانة الرجل ملامسة للأرض [53].

ولقد وجد مثل هذا المنظر ممثلاً على الحائط الشرقى في مقبرة "بتاح حتب" بسقارة (شكل 2– ب)، ويمثل المنظر مجموعة كبيرة من الأطفال يؤدون مجموعة من الألعاب المختلفة ومن بينهم صبى صغير يجرى بسرعة ويندفع نحو ولدين أخريين جالسين على الأرض يضع كل منهم كعب القدم على أطراف القدم الأخرى ويديه الواحدة تلو الأخرى ، ولقد فسر المنظر "Davies " على أنه يمثل لعبة تسمى خطى الوزة [54].

---

[49] سوريا تامسكار ،*اليوجا*, 175

[50] أمينة الاعصر، *اليوجا*،9

[51] أمينة الاعصر، *اليوجا*، 49

[52] Davies,N de.G., *Mastaba of ptahhotep and Akhethetep at Saqqara II*, London 1901 , l.21. ; Harpur, Y., and scremin, P., *The Chapel of Pathhotep scene Details*, Oxford, 2008,.91,fig.126. ;Vandier, J., *Manuel d`archéologie Égyptienne: Bas-relief et Peintures -Scénes de la Vie Quotidienne*, Manual IV,Paris, 1964, 1969, P.511.

[53] -53 أمينة الاعصر، *اليوجا* ، 21

[54] Davies,N de.G., *Mastaba of ptahhotep and Akhethetep*, pl.21. ; Decker ,W., *Sports and Games of Ancient Egypt* ,The American University in Cairo Press ,1992,.67; Eaton, E.S., "An Egyptian high jump", *BMFA*

ولقد وجد نفس المنظر ممثل على الحائط الشمالي بمقبرة مروروكا بسقارة(شكل 2–ت) [55]ولقد فسر كلاً من،(Dull، وBrewster) ، المنظر على أنه لعبة خطى الوزة وان اللعبة يصعب تفسيرها وانه يجب أن يكون الولدين المادين الأرجل للأمام متواجهين حتى يقفز الفتيان الآخرون من بين أرجلهم ولكن ربما قام الفنان برسمهم فوق بعضهم لتقليل مساحة الرسم [56].

بالرغم من أن المنظر لا يمثل لعبه اليوجا و العديد من العلماء فسروه على أنه لعبة خطى الوزة إلا أنه يدلل على معرفة المصري القديم لتمارين الإطالة وهو يشبه إلى حد بعيد تمرين الإطالة في اليوجا.

3. وضعية الشجرة

وضعية الشجرة هي إحدى الأوضاع التقليدية لتوازن الجسم في رياضة اليوجا ، فهذه الوضعية تعلم الفرد المرونة والثبات [57]، الوضعية تتم في وضع الوقوف مع ضم الرجلين ووضع بطن القدم الشمال ملاصقاً تماماً للجزء الداخلي والأعلى للفخذ المقابل أي إلى اليمين وذلك بمساعدة اليد الشمال ، ثم ضم اليد مع وضعها على الصدر وتحت الذقن على أن يلمس الكوعان الجسم ، وعندما يتحقق التوازن يبدأ في التنفس بشكل منتظم والفائدة من هذه الوضعية أنها تحقق الهدوء للقلب وبالتالي هدوء العقل وتوازن الجسم(شكل 3– أ) [58].

ولقد وجدت مثل هذه الوضعية في منظر ممثل في مقبرة "مرروكا" بسقارة شكل (3 – ب) والمنظر يمثل مجموعة من الفتيات يؤدين بعض الحركات الرياضية[59] ولقد وجد مثل هذا المنظر في الكتابة الهيروغليفية في عدد من المخصصات والكلمات [60].

4 . وضعية الشمعة

يكون الرأس فيها إلى أسفل والجسم إلى أعلى (شكل 4– أ)، ومدة هذه الوضعية تختلف من شخص لآخر حسب قوة تحمله، وتأتى الفوائد الطبية لهذه الوضعية في تأثيرها المنشط والمزيل للتعب، كذلك

37, Boston 1937, N.210, 54-55; Touny, A.D. and Wenig, S., *Sport in Ancient Egypt*, Leipzig, 1969 , PP. 30f .

[55] Duell, P.,*The Mastaba of Mereruka*, vol.2,OIP,pl.162.

[56] 56- Brewster, P. G. ,*Some Comments Regarding The Games Depicted On The Tomb Of Mereruka*, Istituto Italiano per l'Africa e l'Oriente (IsIAO), East and West, Vol. 13, No. 1,27-31

[57] خيرية السكرى، *اليوجا للكبار والصغار*، 65.

62- Decker ,W., *Sports and Games*,.137,fig.83.; Newberry, P.E., *Beni Hasan*, Part II, London,1893, 60,pl.XVI.

[58]أمينة الاعصر، *اليوجا* ، 12

[59] Duell, P.,*The Mastaba of Mereraka*, pl.164.

[60] وجد مثل هذا المخصص A32 بكتاب جاردنر فى كلمة *ḥbi ḥbb* بمعنى يرقص ، وكذلك فى المخصص A32A، A32B ، A32H انظر:

Gardiner, A. H. , *Egyptian Grammar* ,445.; Faulkner , R. O. , *A Concise Dictionary*, 187

فإنها تحمى من ألام الرأس،وتساعد على تدفق الأكسجين للمخ، مما يؤدى إلى تحسين وظائفه وتنشيط باقي أعضاء الجسم[61] .

وجد منظر مماثل مصور بمقبرة "خيتى" ببني حسن من الأسرة الحادية عشرة شكل (4- ب) ويصور رجل يقف على رأسه، والمنظر مصور على الحائط الجنوبي على العمود الغربي ، ولقد ذكر (Newberry) أن العمود الغربي يحتوى على ثمانية مجموعات من الألعاب المختلفة ممثلة فوق بعضها ،ولقد ذكر (Decker) انه بالرغم من أن الألعاب المصورة مصحوبة بنص إلا أنه يصعب تفسير معظمها وذلك لصعوبة ترجمة النص المصاحب[62]، وترى الباحثة أن الشخص الواقف على رأسه يؤدى رياضة اليوجا وذلك لأنه بمقارنة المنظر بمناظر اليوجا الحديثة وجد أن هذا الوضع يشبه وضع الشمعة في اليوجا، كذلك فان الشخص يؤدى حركة ثابتة لوقوفه على رأسه ، والمنظر منفرد وليس جزء من منظر آخر مما يؤكد قيام الشخص بأداء رياضة اليوجا.

ولقد وجد مثل هذا المنظر في الكتابة الهيروغليفية مما يدلل على معرفة المصريين القدماء القيام بهذا الوضع وذلك في المخصص A24 بكتاب "جاردنر" ، وكذلك فى كلمة *sḫd* والتي تعنى ينقلب رأساً على عقب [63]، وكلمة *shdḫd* والتى تحمل نفس المعنى[64]، وكذلك كلمة *m sḫd* والتى تعنى ينقلب رأساً على عقب[65]، كذلك في كلمة *sṯsy* والتي تعنى أيضا ينقلب رأساً على عقب [66].

5. وضعية القوس

وفيها ينام الفرد على الأرض في وضعية النوم على البطن في حالة يصبح فيها الجسم مشدود على شكل قوس والهدف منها تقوية العمود الفقري ومنطقة البطن وتنشط الدورة الدموية (شكل5- أ)[67] .

مثل نفس هذا المنظر بالمقبرة الطيبية (رقم 60) لشخص يدعى "انتف "من عصر الأسرة الثانية عشرة (شكل 5- ب) ،حيث تظهر فتاتان تصفقان بأيديهن و تشجعان فتاتان ترقدان على الأرض وتسندان أيديهن للأمام للارتكاز، وتثنين أرجلهن للخلف لكي تلمسن بها رؤوسهن [68] ، والمنظر يدل على مرونة شديدة في عضلات الجسم وذلك بثنية للخلف لملامسة الرأس وهى حركة شديدة الصعوبة، والحركة تشبه وضعية القوس في اليوجا ، وبالرغم من أن اللعبة ليست يوجا إلا أنها تتحول

---

[61] بيار جاكمار، سعيدة الكافى، *الشفاء باليوجا*، دار الفراشة ، لبنان ، 1999، 124

[62] Decker ,W., *Sports and Games* ,137,fig.83.; Newberry,P.E., *Beni Hasan*, 60, pl.XVI.

[63] Gardiner, A. H. , *Egyptian Grammar* ,445., *Wb*,IV, 265.

Decker,W., *Sports and Games*,.137,fig.99.

[64] Faulkner , R. O. , *A Concise Dictionary*, 444.

[65] *Wb*,IV, 265.

[66] Gardiner, A. H. , *Egyptian Grammar* ,. 593.

[67] نقلاً عن: بيار جاكمار، سعيدة الكافي، *الشفاء باليوجا*، دار الفراشة ، 29

[68] ولقد وجد مثل هذا المنظر في الكتابة الهيروغليفية فى المخصصA13

إلى يوجا وذلك في حالة ثبات الفتاتان المتنافستان على هذا الوضع لمدة من الوقت للتدليل على مهارتهن وقوة تحملهن.

6. وضعية العجلة

يقتصر تأدية هذا الوضع على الأشخاص الذين يتمتعون بظهر قوى وعمود فقرى سليم، فهو يعمل على فرد العمود الفقري كله كما يقوى الذراعين والرسغين ، يبدأ الوضع بالاستلقاء على الظهر ثم ثنى الكوعين مع وضع الكفين تحت الكتفين بحيث تشير أصابع اليد إلى اتجاه القدمين ثم يتم ثنى الركبتين بحيث تقترب القدمان من الردفين ، مع أخذ الشهيق وإطلاق الزفير ثم دفع الجسم لأعلى على الكفين والقدمين وتفرد الذراعين متباعدين بين الجسم والأرض حتى يصبح الظهر على شكل قوس ويظل على هذا الوضع لمدة نصف دقيقة مع التنفس الطبيعي ، ثم يطلق الزفير مع خفض الجسم إلى الأرض والارتخاء ، بعد أن يتم القيام بوضع العجلة دون عناء ، ويمكن تغيير الوضع المقوس وذلك بعد رفع الجسم على الأرض بفرد الرجلين تماماً وضم القدمين إلى بعضهما ويؤدى ذلك إلى زيادة ثنى العمود الفقري ثم يبقى في هذا الوضع لحظات قليلة مع التنفس الطبيعي وبعدها يطلق الزفير مع خفض الجسم إلى الأرض والارتخاء (شكل 6– أ) [69]

وجد مثل هذا المنظر على رسم تحضيري مرسوم بالحبر على سطح قطعة من الحجر الجيري "بدير المدينة" (شكل 6– ب) يرجع لأواخر عصر الأسرة الثامنة عشرة ، والقطعة محفوظة بمتحف "تورين" وتبلغ مقاساتها 4 ، 10 x 8 ، 16سم ، وتمثل وضع من أوضاع الرقص الأكروباتي وتظهر الراقصة شبه عارية إلا من رداء صغير يغطى وسطها وحلق يتدلى من إحدى أذنيها ، وتقوم بحركة شقلبة بهلوانية صعبة تمثل جزءاً من رقصة طقسية[70] ، وبالرغم من أن اللعبة ليست لعبة يوجا إلا أن المنظر يشبه وضع العجلة في اليوجا الحديثة ، ويمكن أن تتحول الرقصة إلى لعبة يوجا في حالة ثبات الراقصة على هذا الوضع لبضعة دقائق دون تحرك. الجدير بالذكر أن الرقص الديني كان جزءاً من شعائر العبادة وخاصة في أعياد الآلهة ، ولقد ذكر الحكيم "أنى" أن الغناء والرقص والموسيقى كانوا غذاء الآلهة[71]. أيضاً عثر على تمثال بأبيدوس وهو الآن من محتويات متحف بروكلين تحت رقم (24 10 13) وهو يمثل رقص أكروباتي (شكل 6–ت)[72].

نتائج البحث

[69] محمود ربيع الملط ، *اليوجا طريق الصحة والسعادة والأخلاق الرفيعة* ، 110-111

[70] Manniche ,L. , *Sexual Life in ancient Egypt* , 15-17.

[71] Bleiberg, E., ARTS & Humanities *Through the Eras*, Ancient Egypt 2675–332 BCE, 2005 ,.80 ; Lichtheim , M., *Ancient Egyptian Literature*, Vol. 2, Berkeley and Los Angeles: University of California Press, 1976),136.

[72] Decker,W., *Sports and Games* ,139,fig.102.

1-عرف المصري القديم بعض الكلمات التي تعبر عن كلمة رياضة مثل *ỉb– sḫmḫ* كذلك جاءت بمعنى يسعد القلب" أو يستمتع وخصوصاً عندما تصاحب مناظر الصيد كذلك وردت كلمة أخرى وهى *sḏ3yt ḥr* بمعنى يمتع نفسه أما كلمة يلعب فقد جاءت بمعنى *ḥ ʿb*

2- بالبحث عن كلمة في الهيروغليفية تماثل كلمة اليوجا الحديثة والتي تحمل معنى (يوحد) فلقد وجدت كلمة *sm3* والتي تحمل نفس المعنى ، وأيضا فان كلمة *sm3* تعبر عن الوحدة بين أجزاء الجسد المختلفة وهو الغرض الأساسي من ممارسة لعبة اليوجا.

3- اليوجا تعنى التأمل(Meditation)، وبالبحث عن كلمة في الهيروغليفية تعنى التأمل وجدت كلمة *nk3* والتي تعنى يتأمل – يفكر في .

4-أيضا اليوجا تعنى تطهير النفس ، ولقد وجدت كلمة *w ʿb* والتي تعنى التطهر، وكذلك تطهير النفس.

5- تدعو اليوجا إلى الأخلاق وعدم السرقة واحترام الآخرين ونبذ العلاقات الجنسية غير الشرعية ، والتقرب إلى الله وكلها مبادئ وجدت في الشرائع والقوانين المصرية القديمة.

6-عرف المصري القديم لعبة اليوجا وثبت ذلك من خلال منظرين كان أولهما منظر وضعية الانسجام التام لأطفال يلعبون في مقبرة "بتاح حتب" بسقارة من الأسرة الخامسة (شكل 1- ب)، والمنظر الثاني يمثل شخص يقف على رأسه في ضع الشمعة لليوجا الحديثة شكل (4-ب) وذلك في مقبرة "خيتى" ببني حسن.

6- بفحص أوضاع الرقص الديني والألعاب الرياضية في مصر القديمة نجد أن فيها العديد من الحركات تشبه اليوجا الحديثة ، وتتحول تلك الألعاب أو الرقصات إلى يوجا في حالة ثبات الحركة أو أدائها بطريقة هادئة وفى وضع استرخاء وتأمل.

المراجع

قائمة الاختصارات

CT: De –Buck , A .,*The Egyptian Coffin Texts*, 7 Vols. Chicago,1935-61 .

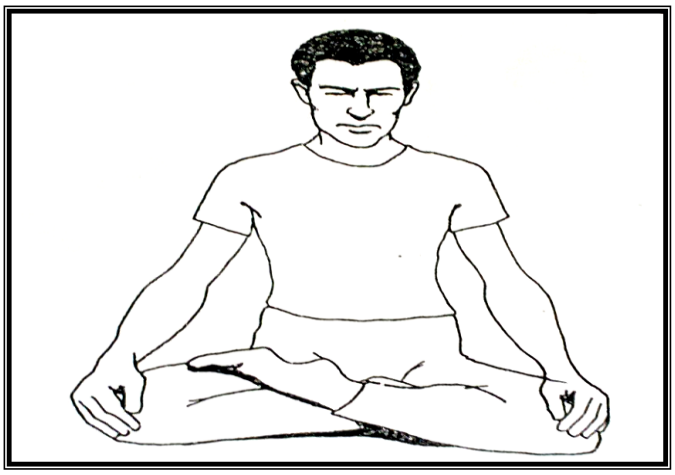
DE**:** *Discussions in Egyptology*, Oxford.
LÄ**:** Helck,W., und Otto,E.,& Westendorf, *Lexikon der Ägyptologie*,6 Band , Wiesbaden, 1972-1975.
PT : Sethe,K., *Die Ältagyptischen* Pyramiden texten .
Wb: Erman,A., und Grapow,H., *Wörterbuch der Aegyptischen Sprache* ,7 Vols., Berlin,1971.
ZÄS: *Zeitschrift für Ägyptische Sprache und Altertumskunde*, Leipzig- Berlin,1863- .

هوامش ومراجع البحث

- حسام محمد مصطفى غنيم، *السماتاوى (دراسة لغوية)*،رسالة ماجستير غير منشورة من قسم الحضارة المصرية القديمة بالمعهد العالي لحضارات الشرق الأدنى القديم ،2002
- إبراهيم عبد العال، وسائل الترفية في مصر القديمة حتى نهاية الدولة الحديثة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب جامعة طنطا ، 2011م
- أحمد بدوى ، هرمن كيس ، *المعجم الصغير في مفردات اللغة المصرية القديمة*، الطبعة الأولى،الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية ، القاهرة ، 1958.
- أمينة الاعصر، *اليوجا* ،المركز العربي للنشر ،الإسكندرية، 1993
- عبد الحليم نور الدين ، *الديانة المصرية القديمة* ، الجزء الثالث ، الفكر الديني ، الطبعة الأولى ، 2009م .
- عبد الحليم نور الدين، *الرياضة البدنية في مصر القديمة*، الموسم الثقافي الثالث بمكتبة الإسكندرية
- بيار جاكمار، سعيدة الكافى، *الشفاء باليوجا*، دار الفراشة ، لبنان ، 1999 م .
- ثناء الرشيدي، " قوى النفس " ودلالتها اللغوية في مفردات اللغة المصرية القديمة، *الملتقى الثالث لجمعية الآثاريين العرب"الندوة العلمية الثانية"فى الفترة من 16 – 17 شعبان 1421هـ (12-13 نوفمبر2000م)*
- خيرية السكرى، *اليوجا للكبار والصغار*، منشأة المعارف ،الإسكندرية ، 2006
- سوريا تامسكار ، *اليوجا طريق الصحة و السعادة والشباب* ،الطبعة الثانية ،2003 .
- محمود ربيع الملط، *اليوجا طريق الصحة والسعادة والأخلاق الرفيعة* ، الدار المصرية اللبنانية ،الطبعة الأولى ،1990
- Bleiberg, E., *ARTS & Humanities Through the Eras, Ancient Egypt* 2675–332 B.C.E, 2005
- Borchardt,L., Miscellen" die lunge", *ZÄS*,42, 1905,s.81.
- Brewster, P. G. ,*Some Comments Regarding The Games Depicted On The Tomb Of Mereruka*, Istituto Italiano per l'Africa e l'Oriente (IsIAO), East and West, Vol. 13, No. 1 (March 1962).
- Davies,N de.G., *Mastaba of ptahhotep and Akhethetep at Saqqara II*, London 1901.
- Decker ,W., *Sports and Games of Ancient Egypt* ,The American University in Cairo Press ,1992
- Duell, P.,*The Mastaba of Mereruka*, vol.2,OIP, Chicago, 1938
- Eaton, E.S., "An Egyptian high jump", *BMFA* 37, Boston 1937
- Erman. A, Grapow. H, *Wörterbuch der Äegyptischen Sprache*, 7vols, Berlin und Leipzig, 1926-1971.
- Faulkner. R, *A Concise Dictionary of Middle Egyptian*, Oxford, 1962
- Gardiner.A, *Egyptian Grammar: Being an Introduction to the Study of Hieroglyphs*, Oxford, 1957.
- Harpur, Y., and scremin, P., *The Chapel of Pathhotep scene Details* , Oxford, 2008.

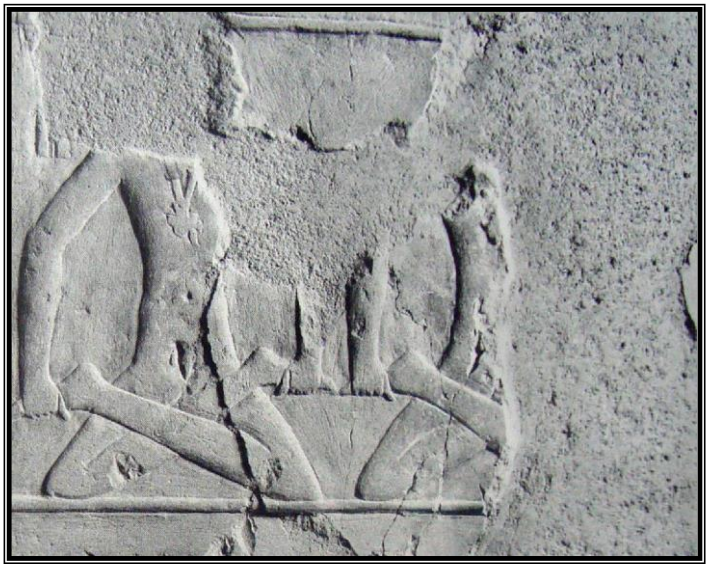
- Hussein,M.,Notes on Some Hieroglyphic Signs, the nature of *sm3* and the meaning of *sm3-t3wy*, *DE*,51,2001.
- Lichtheim , M., *Ancient Egyptian Literature*, Vol. 2, Berkeley and Los Angeles: University of California Press, 1976.
- Lowry, R. A. , *A Survey of Youth Yoga Curriculums* , in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy , A Dissertation Submitted to The Temple University Graduate Board , August, 2011.
- Manniche ,L. , *Sexual Life in ancient Egypt* , London,1987
- Martin, D., *Nature, Maat and Myth in ancient Egyptian and Dogon Cosmology* ,The Temple University Graduate Board ,United States, Doctor of Philosophy,2001
- Muata ,A., *Sacred Sexuality* ,Fourth Edition, Florida , 2003.
- Newberry,P.E., *Beni Hasan*, Part II, London,1893.
- Redford , D. B., "Games", *Oxford Encyclopedia of Ancient Egypt*, Vol. 2, Oxford 2001.
- Touny, A.D. and Wenig, S., *Sport in Ancient Egypt*, Leipzig1969.
- Vandier, J.,*Manuel d`archéologie Égyptienne: Bas-relief et Peintures -Scénes de la Vie Quotidienne*, Manual IV, Paris, 1964, 1969,
- Young, S. J., *Healing In Love and Light ,A Culturally Syntonic , Trauma Sensitive Yoga Program*, Dissertation Submitted to the Faculty of The Chicago School of Professional Psychology In Partial Fulfillment of the Requirements For the Degree of Doctor of Psychology, June 11, 2013.

أشكال البحث

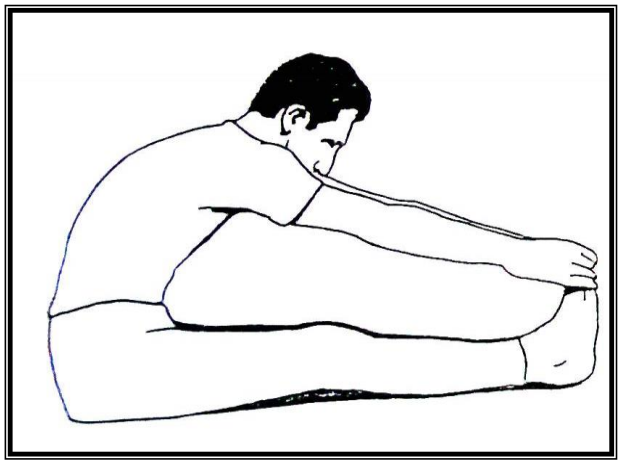


الوضع الحديث شكل (1- أ) نقلا عن:

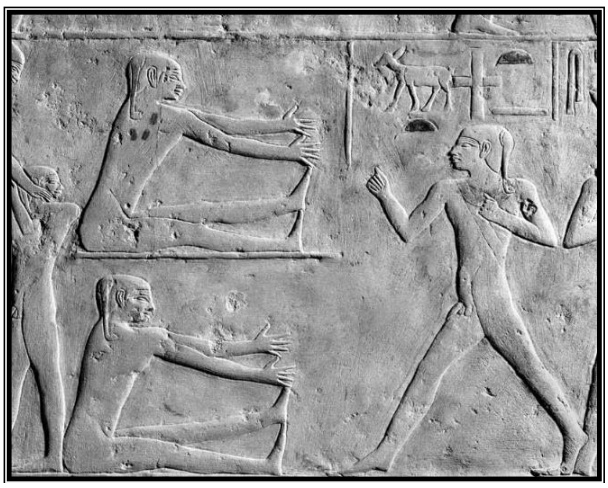
أمينة الاعصر، اليوجا ، ص49



الوضع في مصر القديمة شكل (1- ب) نقلا عن:
Harpur, Y., and scremin, P., The Chapel of Pathhotep,p.91,fig.126.



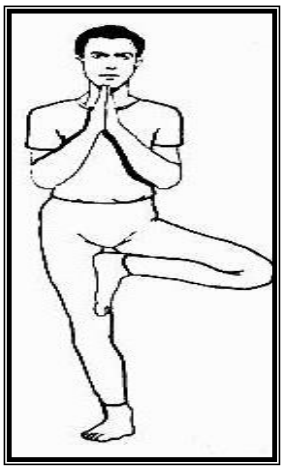
الوضع الحديث شكل (2–أ) نقلا عن: أمينة الاعصر، اليوجا ، ص21



الوضع في مصر القديمة شكل (2- ب): نقلاً عن:
Harpur, Y., and scremin, P., The Chapel of Pathhotep, 90.

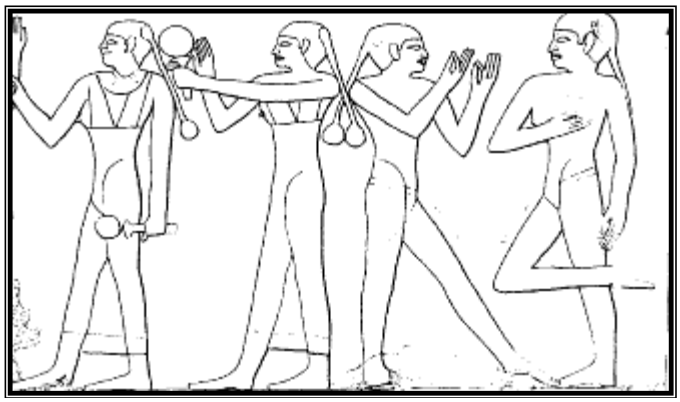
الوضع في مصر القديمة شكل (2- ت) نقلاً عن:

Wilson , J. A., & Allen,T.G., *The Mastaba Of Mereruka*,Part II, Chicago, 1938, Pl.162.



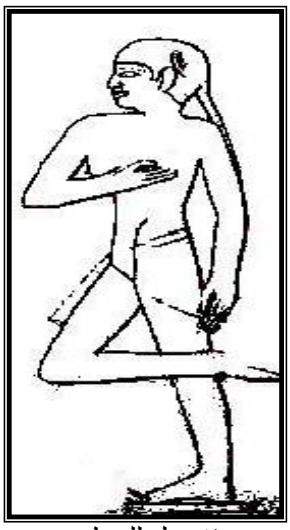
الوضع الحديث شكل (3 –أ) نقلاً عن :

أمينة الاعصر، *اليوجا* ، ص21

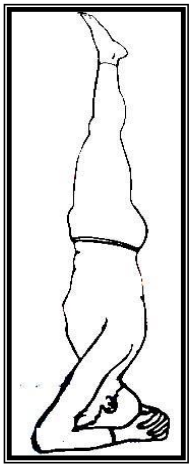


الوضع في مصر القديمة شكل (3 -ب) نقلاً عن :

Duell, P., *The Mastaba of Mereraka*, Vol.2,OIP, 1938, pl.164.



تفصيل للمنظر



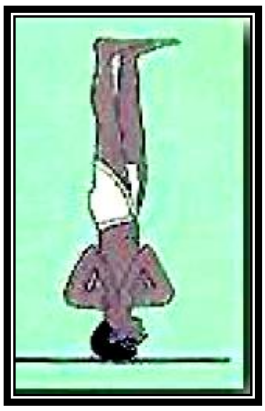
الوضع الحديث شكل (4– أ) نقلاً عن:

بيار جاكمار، سعيدة الكافى، *الشفاء باليوجا* ، ص 124

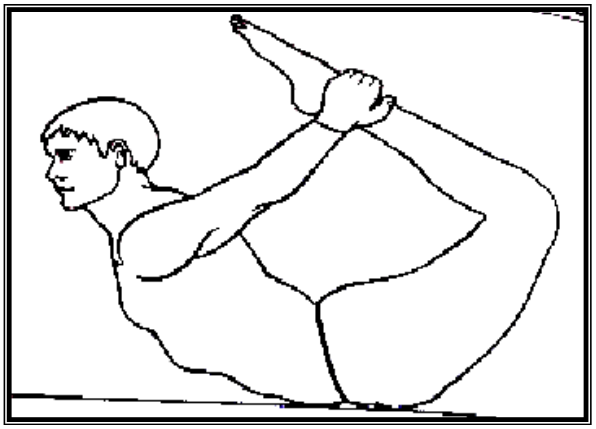
الوضع في مصر القديمة شكل (4-ب) نقلاً عن:

Decker,W., *Sports and Games*, 121,fig.83

.



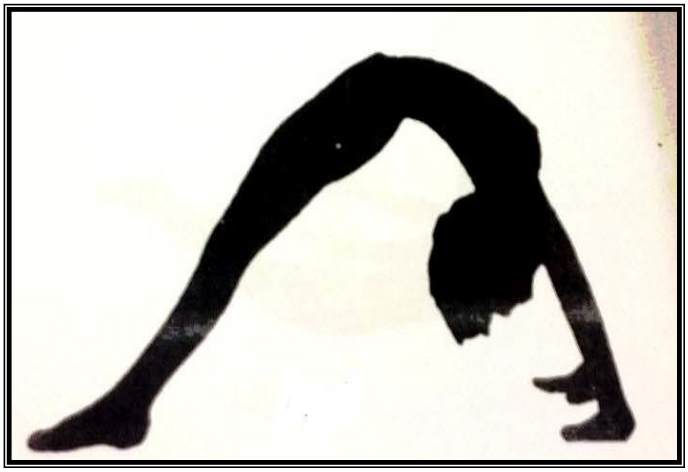
تفصيل للمنظر



الوضع الحديث شكل (5–أ): نقلا عن:نقلاً عن:

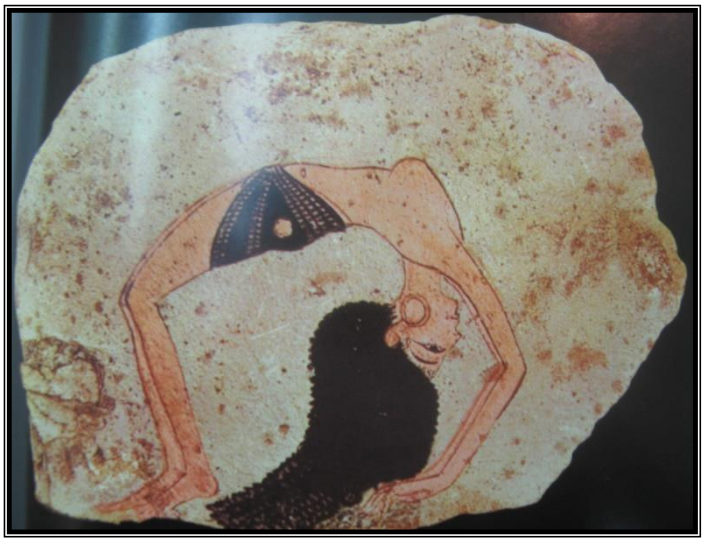
بيار جاكمار، سعيدة الكافي، *الشفاء باليوجا* ، ص29

الوضع في مصر القديمة شكل (5–ب) نقلاً عن: Decker,W., *Sports and Games*, 137,fig.99



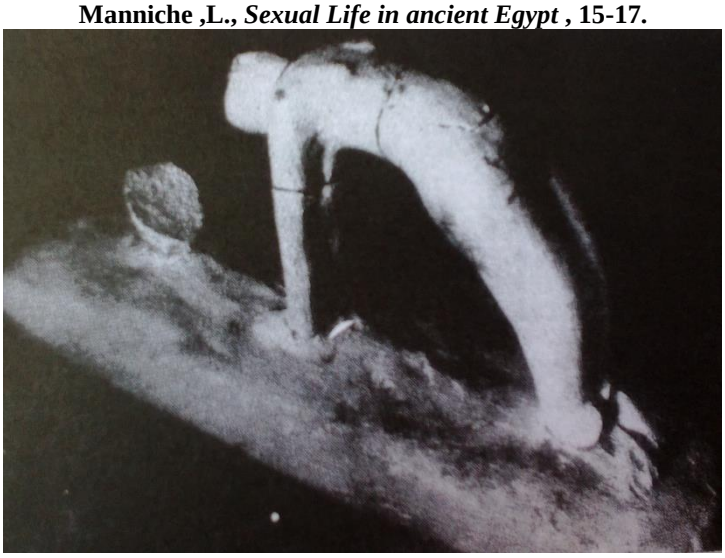
الوضع الحديث شكل (6–أ) نقلاً عن:

محمود ربيع الملط، *اليوجا طريق الصحة والسعادة* ، 110–111



الوضع في مصر القديمة شكل (6– ب) نقلاً عن:

Manniche ,L., *Sexual Life in ancient Egypt* , 15-17.



الوضع في مصر القديمة شكل (6– ت) نقلاً عن:

Decker,W., *Sports and Games*, 139,fig.102.