

## رياضة الاوشو

في خضم الوعي الصحي السائد حاليا يقبل الناس بلهف على ممارسة التمارين الرياضية النظامية بازدياد كبير ولكم من ذا الذي سمع برياضة الاوشو؟ ان الاوشو العاب جنمناستىكية صينية قديمة اخذت الان تتجدد وتنتشر بسرعة والاطباء يوصون بممارستها .

ان اول من اوجد هذة الرياضة هو الصيني (غوصين ماغومايف) حينما رأى مجلة رياضية تتضمن مخططا لمجموعة من التمارين ،فاختار حجرين كبيرين مناسبين للوزن وبدأ يتمرن وبعد (١٨) شهرا اصبح قوي العضل وذو صحة جيدة .لقد دخل (غوصين) كلية الفنون الا ان دراسته لم تترك له المجال لممارسة هذة الرياضة و لكن جسمة المعتاد على ممارسة الرياضة والتدريب المتواصل اشعرة بالحاجة الى الاجتهاد البدني ثم بعدها عثر مصادفة على دليل يوضح مبادئ تمارين الاوشو وهي العاب جنمناستىكية صينية قديمة فاعتزم على تجربتها وبعد التخرج توظف كفنان في مجلس البلدية ولكنة كان مصمما على عدم التخلي عن تمارين الاوشو.

تتطلب تمارين الاوشو قدرا كبيرا من الدقة الحركية والنباهة وهي مدهشة حقا لانها تتطلب تقليد حركات الحيوانات كالنمر والصقر والافعى والتنين وتمتاز حركات الاوشو بالجمال والسلاسة والرشاقة والحدية وبالتعقيد لانها تحتاج الى التأني في ادائها وقد اكد(غوصين)على امكانية تعقيد بعض الحركات او تبسيطها اذ يمكن ان تؤدي التمارين باستعمال اقداح الشاي بملئها بالماء ثم نضعها على روؤسنا او ركبنا او اكتافنا وهذا لا يعني ان رياضة الاوشو تتطلب اقداح الشاي وانما نستعمل هذة الاقداح لان كل حركة تتطلب تركيزا عاليا ولان هذة الرياضة بحد ذاتها تتطلب تركيزا كبيرا اذ يقول (غوصين) حاول ان تضع قدحا من الشاي مملوءا بالماء على رأسك وانشر ذراعيك للجانبين وادر جسمك يمينا ويسارا ثم ارفع القدح وكرر التمرين بدونة اتستطيع ان تميز الفرق ؟ ان هذا يعني فتح الوعي وسوف تشعر بقدرة عقلية وبدنية عالية.

لقد نشأت رياضة الاوشو بالتزامن مع نشوء الطب الصيني ويعتقد اللذين يمارسونها بأنها نظاما جنمناستىكيا علاجيا لانها تجمع بين عناصر الطب الشعبي والتمارين النظامية التي تطيل العمرلذا فان هذة التمارين جميلة وممتعة ومفيدة جدا

الاستاذ الدكتور اميرة عبدالواحد

كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد