402727 ـ ما حكم أداء تمارين إطالة العضلات حيث أنها تشبه اليوجا؟

السؤال

أردت الاستفسار عن حكم أداء التمارين الرياضية التي تشبه اليوجا، علماً أن بعض التمارين وهي تمارين استطالة يحتاج إليها الممارس بعد أداء رياضته لتجنب حدوث آلام أو شد عضلي، ولكن أغلبها يشبه تمارين اليوجا، فما الحكم؟

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

أولا:

تمارين الإطالة يقصد بها التمارين التي تعمل على إطالة العضلات.

وقد تضاربت نتائج الأبحاث حول فائدتها، فبعضها يرى أنه لا فائدة منها في تقليل ألم العضلات، سواء كانت قبل التمرين أم بعده، والبعض الآخر يرى أنها مفيدة.

وينظر: تمارين الإطالة

ثانيا :

تمارين إطالة العضلات –وإن شابه بعضها اليوجا– فإن ذلك لا يجعلها حراما، وذلك لما يلي:

1–أن الأصل فيما يفعله الإنسان من العادات والمعاملات (أي : كل ما سوى العبادات) أنه مباح.

2–أن اليوجا ليست مجرد تمارين رياضية، بل لها تعلق وثيق بالشرك وعبادة غير الله، فالممارسون لها يتوجهون بعبادتهم إلى الشمس، وهذا شيء رئيس في تمارين اليوجا. وينظر السؤال: (101591).

3–أن تمارين اليوجا قد تمتد لساعات، ويرى أصحابها أنها كلما زاد وقتها فهو أفضل، أما تمارين الاستطالة فعلى العكس، كلما زاد وقتها أضرت بالعضلات، فلا تكون إلا عدة ثوان فقط، وقد تصل إلى دقيقة على الأكثر.

4–ليس كل ما أحدثه الكفار يكون حراما، بل التحريم خاص بما كان من خصائصهم فقط، أما ما يشترك فيه الناس عامة فلا

يكون حراما كالاختراعات والعلوم المفيدة.

قال الشيخ ابن عثيمين رحمه الله:

"مقياس التشبه: أن يفعل المتشبِّه ما يختص به المتشبَّه به، فالتشبُّه بالكفار أن يفعلَ المسلم شيئاً من خصائصهم.

أما ما انتشر بين المسلمين وصار لا يتميز به الكفار فإنه لا يكون تشبُّهاً، فلا يكون حراماً من أجل أنَّه تشبّه إلاَّ أن يكون محرَّماً من جهة أخرى.

وهذا الذي قلناه هو مقتضى مدلول هذه الكلمة، وقد صرَّح بمثله صاحب "فتح الباري" حيث قال (10/272): " وقد كره بعض السلف لبس البرنس ؛ لأنَّهُ كان من لباسِ الرهبانِ ، وقد سئل مالكٌ عنه فقال: لا بأس به، قيل: فإنَّهُ من لبوس النصارى، قال: كان يلبس ههنا " انتهى . قلت : لو استدلَّ مالك بقول النبي صلى الله عليه وسلم حين سئل ما يلبس المحرم؟ فقال: (لا يلبس القميص ولا السراويل ولا البرانس ...) لكان أولى.

وفي "الفتح" أيضاً (10/307): " وإن قلنا النهي عنها (أي : عن المياثر الأرجوان) من أجل التشبُّه بالأعاجم : فهو لمصلحة دينية ، لكن كان ذلك شعارهم حينئذ وهم كفار ، ثم لما لم يصر الآن يختص بشعارهم، زال ذلك المعنى ، فتزول الكراهة، والله أعلم " انتهى من "مجموع فتاوى الشيخ ابن عثيمين" (12/290).

فمثل ذلك: الرياضة والتمارين المفيدة للجسم، ليست خاصة بطائفة معينة من البشر، ولا بأهل دين معين، بل يفعلها كل الناس.

والله أعلم.