

مايا نصار: رفع الأثقال لا يجرد المرأة من أنوثتها...



هنادي الديري

يقع النادي الرياضي في إحدى الطقات المرتفعة في مبنى يُشرف على أنطلياس بضجيجها المحبب والمرغوب فيه بشدة هذا الصباح الخريفي.

هيا بنا نشرب من الأحاديث والمهممات حتى التعللة، لعنا يقرب بضع خطوات من المدينة المرفوفة بالصبح، قبل أن ننصرف بسرعة إلى مسؤولياتنا ومواعيدنا المغفرة. النوافذ ضخمة بحيث تجعل الفسحة التي تستقبل كل من يحلم بتغيير حياته جذرياً تبدو كأنها مغلفة بين السماء وأنطلياس المشحونة بالتاريخ.

هنالك الكثير من التمرقن والاستنشاق والفرفير... الكثير من الجهد والكثير من الابتسامات. والموسيقى الخفيفة تجعلني أرغب في التعاضى عن العقابله والبده بالرقص على الإرياع Groovyly.

ما قد وصلت صاحبة النادي وصاحبة الألقاب العديده، الشابة مايا نصار. من المتوقع أن تحفزني لبده العيش صحيح: أرفع في التعاضى عن العقابله والبده بالرقص على الإرياع Groovyly. اسم المنصة التي أطلقتها عبر الانترنت لتروي من خلالها أكل من واجه الياس أو عدم القدرة على السيطرة المطلقة على حياته أو جسده، كيف تمكّنت شخصياً من الانتقال من حياة لا جدوى فيها إلى أخرى تفوز من خلالها بجوائز عالمية في عالم اللياقة البدنية. ترى نفسها سيدة أعمال في عالم اللياقة البدنية! أكنها أيضاً عارضة أزياء تطال على أغلفة المجلات العالمية التي تعنى بالرياضة، وهي أيضاً بطلة تفوز بأهم الجوائز العالمية في المسابقات. وهي اللبنانية الأولى التي فازت بجائزة عن 3 فئات (2018) في أضخم مسابقة تقام في بريطانيا وتعنى باللياقة

البدنية وعرض الأزياء بالبيكي وتحمل اسم Pure Elite Diamond Competition.

وفي أيلول المنصرم حازت الشابة، وبعد أقل من عام من ولادة ابنها على المرتبة الأولى عن فئة Bikini Beach Body. وفي المرتبة الثانية عن فئة International model عن فئة theme wear. وفي المرتبة الرابعة عن فئة IFIT Moms وتمكّنت من الانتقال إلى هذا المكان الرائع من خلال رفع الأثقال؛ فإذا كان البعض يؤمن بأن رفع الأثقال يجرد المرأة من أنوثتها، ما هي نصار الذي أرادت ملأها من يزرز النادي الرياضي الذي أرادت ملأها من ضوءاء المدينة إلى حوض التجربة قبل إطلاق الأحكام المسبقة عليها.

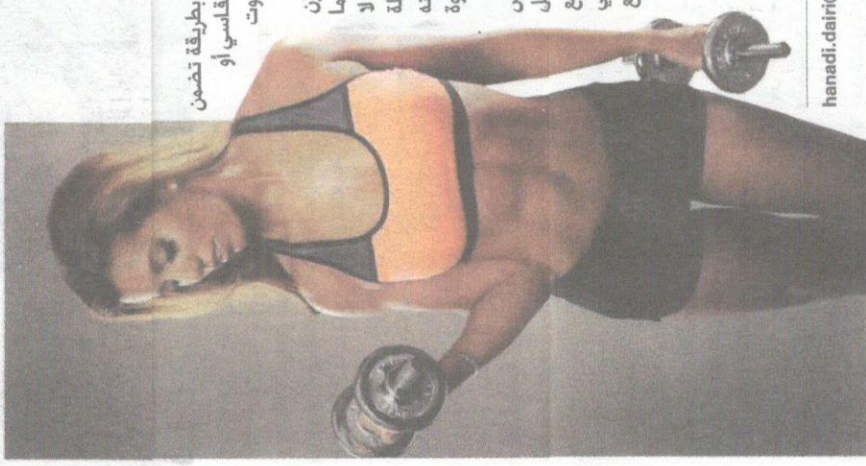
هي تؤكد بأن المرأة التي نراها عادة قد تحوّلت نسخة من الرجل، تكون قد لجأت في أكثر الأحيان إلى الغنشاطات تحصل على جسد خال من الأنوثة غالباً ما ننسبه إلى رفع الأثقال، وترى الشابة التي كانت شاهدة على العديد من الانتصارات داخل جدران هذا النادي المرؤد بنوافذ تقتره من السماء، أن رفع الأثقال له العديد من الفوائد الصحية والنفسية التي يمكن أن نكتسبها إذا ما تسلحنا بالجرأة الكافية لنفوس في هذا العالم بلا خوف أو قررات "تصفية".

كانت حياة نصار قبل أن تقف في وجه الكسل واليأس وقلة الانضباط، تستريح على الدهون المتكدسة والأكل غير الصحي. وكانت تشعر بالخجل من جسدها عندما كانت تتردى البيكييني على البحر، إلى أن سمّمت من هذه الحياة السلبية ومن الـ comfort zone التي كانت سببتها طوعاً! وفي منصتها على الانترنت أو النادي، تتخذ مايا دور المشجعة والداعمة لحياتنا "الجديدة" من خلال حصصنا على التعامل مع التغيير في شكل فتوازن، ودمج التغييرات

في نظامنا الغذائي تدريجاً بطريقة تضمن الاستدامة. فلا للدايت القاسي أو الموت الجوعاً.

يبقى الحل في التوازن والاعتدال. وتقول: "عندما أتحدث عن كمال الأجسام، لا أعني إطلاقاً العضلات المفتولة والمنسحطات، ما أتحدث عنه هو الأنوثة المطلقة والقوة والصحة".

تدعو مايا إلى عدم التنافس مع الآخرين. "فأنا على سبيل المثال، لا أتناقس أبداً مع النساء اللواتي يتنافسن معي خشية المسح. بل أتافس مع النسخة القديمة التي كنتها في الأمس. وتختتم، قائلة: يمكن أن ترفع المرأة الأوزان الثقيلة جداً من دون أن تفقد أنوثتها.



hanadi.dairi@amamahar.com.lb