

Zoezi la kupumzika la kupumua

Zoezi hili limekusudiwa kwa ajili ya mazoezi ya kupumzika ya kufanya peke yako. Limekusudiwa kusaidia matibabu mengine ya kisaikolojia na ya kimwili, na halibadilishwi.

Hili ni zoezi la kupumua la kupumzika. Unaweza kufanya zoezi hili ukiwa umefungua macho au ukiwa umefunga macho. Kama umefunga macho, kumbuka kuwa unaweza kufungua macho wakati wowote wa mazoezi. Dhumuni la zoezi ni kutuliza na kusawazisha kupumua kwako mwenyewe. Hii inachangia kupumzika kwa mwili na akili. Unaweza kusimamisha zoezi wakati wowote, ikiwa haujisikii vizuri.

Jiweke katika nafasi nzuri ya kukaa au kulala. (sekunde 3)

Legeza nguo zinazobana, kama vile tai au mkanda. (sekunde 3)

Fanya wakati huu kuwa wakati wako mwenyewe. (sekunde 3)

Sasa unaweza kupumzika kutoka kwa kazi yako ya siku na mawazo yako mwenyewe. (sekunde 5)

Leta umakini yako kwa pumzi yako na uhisi jinsi hewa inapita ndani na nje. (sekunde 10)

Acha pumzi itiririke kwa kasi yako mwenyewe. (sekunde 5)

Unaweza kutambua ikiwa unapumua kwa kina, (sekunde 3) kidogo, (sekunde 3) haraka (sekunde 3) au polepole. (sekunde 3)

Angalia tu kupumua kwako bila kubadilisha kitu. (sekunde 5)

Ruhusu mzunguko wa upumuaji ukutikise taratibu (sekunde 10)

Unapopumua ndani, fikiria kwamba eneo lote la kifua na tumbo limejaa hewa. (sekunde 5)

Achia taratibu upumuaji wa nje na acha ufanyike mwenyewe, kana kwamba unaachilia huru hewa iliyopo ndani. (sekunde 10)

Hakuna shida ikiwa umegundua kuwa fikira zako kwa wakati huu zinazunguka nje ya wakati huu uliopo, kwenye matukio ya zamani au yajayo. Rudisha tu fikira zako taratibu kwenye upumuaji wako. (sekunde 5)

Weka mikono yako juu ya tumbo lako. (sekunde 3)

Kwa kuvuta pumzi ndani, ona jinsi tumbo lako linavyoinuka taratibu (sekunde 3)

Na kwa kupumua nje hushuka. (sekunde 5)

Endelea kupumua hivi kwa kasi yako mwenyewe. (sekunde 10)

Jisikie kwa mkono wako jinsi mawimbi ya pumzi yako yanavyopanda na kushuka unapo vuta pumzi ndani na unapo achia pumzi nje. (sekunde 5)

Kwa kila pumzi unayopumua nje unahisi hali ya mapumziko inazidi kuongezeka. (sekunde 20)

Acha pumzi yako inayotiririka iendelee hadi mwisho wa mwili wako, yaani hadi kwenye vidole vya mikono yako mpaka vidole vya miguu yako. (sekunde 5)

Fikiria kuwa hivi ndivyo unavyotunza sehemu zako zote za mwili kwa pumzi yako. (sekunde 5)

Unaweza kufikiria kwamba kwa kila pumzi unayovuta ndani unapokea utulivu, joto na nguvu ya uponyaji katika kila seli ya mwili wako. (sekunde 5)

Na kwa kila pumzi unayopumua nje unaacha ziende mvutano wa mawazo na hisia zisizofurahisha. (sekunde 7)

Jipe mwenyewe ruhusa ya kupumzika, ruhusa ya kuwa tu. (sekunde 5)

Sasa acha pumzi yako itiririke yenyewe kama mto. (sekunde 30)

Polepole rudisha fikira zako kwa wakati huu uliopo. (sekunde 5)

Hisi kiti au sakafu chini yako na jinsi inavyohisi dhidi ya mwili wako. (sekunde 10)

Kwa kila pumzi unayovuta ndani, unahisi kujisikia kuwa na nguvu zaidi na zaidi (sekunde 5)

Tuhesabu pumzi tano, kwa kila moja unahisi urejezo wa nguvu au mapumziko zaidi na zaidi. (sekunde 2)

1 (sekunde 5)

2 (sekunde 5)

3... vuta pumzi ndefu (sekunde 5)

4 (sekunde 3) unajihisi urejesho wa nguvu. (sekunde 5)

5 (sekunde 3) fungua macho yako. Sasa uko macho kabisa na unajua mazingira yako.
Unajisikia vizuri na uliyepumzika.

Serene, MIELI Mental Health Southwest Finland //

Serene-toiminta, MIELI Lounais-Suomen mielenterveys ry

<https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene/>

<https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/>

serene@turunkriisikeskus.fi