

Mkazo/kukaza misuli- mazoezi ya kupumzika

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

Hili ni zoezi la kupumzika kwa mkazo. Madhumuni ya zoezi hili ni kujifunza kutambua tofauti kati ya mkazo na utulivu na kuhisi mahali ambapo kuna mkazo katika mwili. Kufanya mazoezi, kunaweza kusaidia mwili kupumzika. Wakati misuli imekazwa kwanza, ni rahisi kuiruhusu ipumzike. (sekunde 2)

Ikiwa hujisikii vizuri nahili zoezi, unaweza kuliacha wakati wowote. (sekunde 5)

Jiweke katika nafasi nzuri ya kukaa au kulala. (sekunde 2)

Unaweza kufanya mazoezi ukiwa umefungua macho au umefunga macho. (sekunde 2)

Ikiwa unafanya zoezi hili ukiwa umefungua macho, unaweza kufungua macho wakati wowote unapotaka. (sekunde 2)

Fanya mazoezi, pumua sawasawa na kwa utulivu kwa kasi yako mwenyewe. (sekunde 2)

Unapokaza misuli yako, pumua ndani kwa utulivu. (sekunde 2)

Unapopumzika pumua nje kwa utulivu. (sekunde 2)

Ikiwa unapokaza haujisikii vizuri katika baadhi ya misuli, unaweza kwenda moja kwa moja kwenye awamu ya kupumzika. (sekunde 5)

Anza zoezi kwa kukunja ngumi katika mkono wako wa kushoto. (sekunde 2)

Kaza mkono wako kwa nguvu uwezavyo. (sekunde 3)

Hisi mkazo. (sekunde 3)

Na pumzika. (sekunde 5)

Ruhusu mkono wako wa kushoto upumzike na nyoosha vidole vyako. (sekunde 2)

Ruhusu mkono wako wa kushoto upumzike kabisa na uwemzito. (sekunde 5)

Angalia, jinsi unavyosikia tofauti kati ya mkazo na mapumziko. (sekunde 10)

Ifuatayo, kunja ngumi katika mkono wako wa kulia (sekunde 2)

Kaza kwa bidii iwezekanavyo. (sekunde 3)

Hisi mkazo. (sekunde 3)

Na pumzika. (sekunde 5)

Ruhusu vidole vya mkono wako wa kulia vipumzike na vinyooshe. (sekunde 2)

Kwa kila pumzi unayopumua nje, acha mkazo upungue zaidi na zaidi. (sekunde 2)

Hisi utulivu (sekunde 2)

Angalia jinsi mapumziko huhisi tofauti ikilinganishwa na mkazo. (sekunde 10)

Kisha kunja ngumi kwenye mikono yako yote miwili (sekunde 2)

Pumua pumzi ndani kwa utulivu na kaza mikono yako yote miwili. (sekunde 2)

Hisi mkazo. (sekunde 2)

Pumua pumzi nje kwa utulivu na acha mikono yako yote miwili ipumzike. (sekunde 2)

Endelea kupumua kwa kasi yako mwenyewe. (sekunde 5)

Legeza mkazo kutoka kwa mikono yako na ruhusu vidole vyako kunyooka. (sekunde 2)

Sasa jisikie utulivu mzuri na joto katika mikono na vidole vyako. (sekunde 2)

Unaweza kunyoosha mikono yako zaidi na zaidi. (sekunde 10)

Pindisha kifundo cha mguu wako wa kushoto ili kukaza mguu wako wa kushoto. (sekunde 2)
Fikiria mkazo (sekunde 2)
Kisha acha mguu wako wa kushoto upumzike kabisa na uzito wake dhidi ya kitu. (sekunde 3)
Acha mguu wako wa kushoto upumzike. (sekunde 3)
Angalia jinsi ni tofauti kati ya mkazo na mapumziko, unavyojisikia katika mguu wako wa kushoto. (sekunde 10)

Kisha kaza mguu wako wa kulia kwa kukunja kifundo cha mguu wako. (sekunde 2)
Hisi mkazo katika mguu wako wote wa kulia. (sekunde 2)
Na pumzika. (sekunde 3)
Acha mguu wako wa kulia upumzike na kuwa mzito dhidi ya kitu. (sekunde 3)
Ruhusu mguu mzima upumzike na kutulia zaidi na zaidi. (sekunde 3)
Angalia tena, jinsi ni tofauti kati ya mkazo na mapumziko unavyojisikia. (sekunde 10)

Kisha kaza miguu yako yote miwili kwa wakati mmoja. (sekunde 2)
Vuta pumzi ndani kwa utulivu, pindisha vifundo ya miguu yako. (sekunde 2)
Hisi mkazo katika miguu yako. (sekunde 2)
Achia pumzi nje kwa utulivu na pumzisha miguu yako. (sekunde 2)
Endelea kupumua kwa kasi yako mwenyewe. (sekunde 3)
Acha misuli ya miguu yako ipumzike zaidi na zaidi. (sekunde 3)
Jisikie jinsi inavyopumzika juu ya kitu, mizito na inajoto. (sekunde 10)

Gandamiza mgongo wako wa chini dhidi ya kitu. (sekunde 2)
Kaza tumbo lako kwa nguvu. (sekunde 2)
Shikilia mkazo kwa muda. (sekunde 2)
Na pumzika. (sekunde 3)
Pumzisha misuli ya tumbo lako na uruhusu mwili wako wote kupumzika. (sekunde 3)
Jisikie jinsi tumbo lako linavyokuwa laini na kila wakati limepumzika zaidi. (sekunde 10)

Kaza kifua chako, pumua ndani sana kwa utulivu - jaza hewa kwenye mapafu yako. (sekunde 2)
Shikilia pumzi yako kwa muda - hisi mkazo. (sekunde 2)
Pumua nje kwa utulivu – acha mapafu yako yawe tupu kabisa. (sekunde 2)
Endelea kupumua kwa kasi yako mwenyewe – acha kifua chako kipumzike. (sekunde 3)
Acha mwili wako wote upumzike kwa kila pumzi unayopumua nje. (sekunde 3)
Angalia jinsi mkazo na mapumziko hujisikia tofauti. (sekunde 5)
Kwa muda, hisi mapigo yako ya upumuaji - kama yalivyo sasa hivi. (sekunde 10)

Ifuatayo, inua mabega yako yote mawili kuelekea kwenye masikio yako. (sekunde 2)
Hisi mkazo mkali. (sekunde 2)
Na pumzika. (sekunde 3)
Ruhusu mabega yako yote mawili kupumzika na kuwa dhaifu kabisa. (sekunde 5)
Angalia jinsi mkazo huhisi tofauti na mapumziko. (sekunde 5)
Kwa kila pumzi unayopumua nje unapumzika zaidi na zaidi. (sekunde 10)

Kaza misuli ya taya yako kwa kung'ata meno yako pamoja. (sekunde 2)

Hisi mkazo katika shingo na taya yako. (sekunde 2)

Shikilia kidogo. (sekunde 2)

Na pumzika. (sekunde 3)

Acha misuli yote ya shingo na katika eneo la shingo ipumzike. (sekunde 2)

Na kuwa dhaifu kabisa. (sekunde 10)

Kisha kunja uso wako. (sekunde 2)

Hisi mkazo mkali kwenye uso wako. (sekunde 1) fanya uso mbaya (sekunde 3)

Na pumzika. (sekunde 3)

Acha uso wako upumzike. (sekunde 3)

Pumzisha paji la uso wako (sekunde 5), pumzisha macho yako (sekunde 5), pumzisha kidevu chako (sekunde 5), pumzisha midomo yako (sekunde 5) na acha ulimi wako upumzike. (sekunde 5)

Hisi mwonekano tulivu kwenye uso wako (sekunde 2).

Angalia jinsi mkazo unavyohisi tofauti na mapumziko. (sekunde 10)

Mwishoni mwa zoezi jisikie jinsi mwili wako wote unavyopumzika kabisa juu ya kitu. (sekunde 3)

Sehemu ya chini ya mwili wako. (sekunde 2)

Sehemu ya kati (sekunde 2)

Na sehemu ya juu, zinavyopumzika. (sekunde 5)

Jisikie, jinsi kitu ulichopo juu yake kinavyokusaidia na unaweza kupumzika. Kuwa tu. (sekunde 10)

Kama unataka, unaweza kuongeza utulivu wako kwa kupumua kwa kina ndani (sekunde 3) na nje. (sekunde 5)

Acha kupumzika kwako kuhisi katika mwili na akili yako. (sekunde 10)

Baada ya mazoezi, unahisi mwili wako umepumzika, akili yako imetulia. (sekunde 3)

Unahisi kama umepata nguvu mpya. (sekunde 3)

Neno gani linaweza kuelezea hali yako wakati umepumzika? Inaweza kuwa "kupumzika" au "amani" au neno lingine la kupendeza. (sekunde 5)

Kwa kuweka neno hili moja akilini mwako, unaweza kukumbuka hali yako ya mapumziko wakati wowote unapotaka na kuhitaji. (sekunde 10)

Usianze kujiamsha mwenyewe sasa: nyoosha na songeza mikono na miguu yako kwa kuifanyisha mazoezi kidogo. (sekunde 10)

Kisha unapohisi kuwa umeamka, unaweza kufungua macho yako. (sekunde 10)

Sasa umeamka kabisa na unahisi umechangamka.

Serene, Mental Health Southwest Finland // Serene-toiminta, MIELI Lounais-Suomen mielenterveys ry

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

[https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/](https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene@turunkriisikeskus.fi)

serene@turunkriisikeskus.fi