Serene®

Kupumzika

Kupumzika ni changamoto, wakati ukiwa umepitia mambo magumu maishani au unaishi katika hali ngumu. Wakati huo, mara nyingi mwili huwa katika hali ya mvutano/mkazo ya mara kwa mara na tahadhari. Ingawa tuko salama, hatuhisi hisia za kuwa salama. Katika hali hii, mawazo ya kupumzika/kurelaksi yanaweza kuonekana hata ya kutisha. Tunataka kubaki kuwa waangalifu ili kusiwe na kitu cha kutushangaza. Watu wengi wanaogopa kwamba, ikiwa watapumzika, wasiwasi na kumbukumbu mbaya pia zitakuja akilini. Hata hivyo, hali ya mwili ya mara kwa mara ya mvutano/mkazo na tahadhari husababisha matatizo/magonjwa mengi, kwa mfano misuli na maumivu ya kichwa na ugumu wa kulala.

Ujuzi/uwezo wa kupumzika unaweza na inapaswa kujifunza. Mazoezi ya kupumzika ni mazuri. Yanaongeza afya njema/ustawi kwa akili na mwili, uwezo wa kuzingatia/kukonsetreti na uwezo wa kujifunza, yanaweza kupunguza maumivu, kusaidia kulala na kukufanya uhisi hali ya amani. Kupumzika sio dawa ya muujiza, na wala haiondoi matatizo yote, lakini inaweza kutumika kusaidia kuongezeka kwa afya njema kwa urahisi. Kupumzika kunahitaji mazoezi, kama ujuzi mwingine wowote mpya.

ZOEZI LA KUPUMZIKA

Kupumzika kunaweza kufanywa, kwa mfano, kwa njia ya mazoezi ya kupumzika. Kuna mazoezi mbalimbali ya kupumzika ambayo mara nyingi hutengenezwa kwa ajili ya kupumzisha mwili na akili. Katika mazoezi ya kupumzika, unaweza kuzingatia, kwa mfano, upumuaji, picha za kufikirika akilini au kupumzisha sehemu tofauti ya mwili.

Mazoezi mbalimbali ya kupumzika yanaweza kusikilizwa, kwa mfano, kupitia YouTube: https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1

Ni vizuri kukumbuka wakati wa kufanya mazoezi ya kupumzika:

- Huna haja ya kujilazimisha kupumzika wakati wa mazoezi zaidi ya iwezekanavyo wakati huo.
- Usihuzunike/usifadhaike, hata kama kufanya mazoezi inaonekana kuwa ngumu mwanzoni. Unapofanya mazoezi mara kwa mara, mazoezi huanza kutiririka (kwenda vizuri) na kuwa na ufanisi zaidi.
- Mazoezi fulani ya kupumzika yanaweza kuwafaa baadhi ya watu kuliko wengine, ndiyo maana inafaa/nivizuri kujaribu mazoezi kadhaa/mengi tofauti tofauti.
- Kupumzika kunaweza pia kuibua picha zilizopo akilini, kumbukumbu na mawazo. Hayo si hatari na hayana haja ya kuepukwa. Mawazo, kumbukumbu na picha zilizopo akilini zinaruhusiwa kuja na kwenda. Ikiwa unataka, unaweza kuchora haya mawazo kwenye karatasi, kuyaandika, au kuyazungumza na rafiki au mtaalamu.

Ni muhimu, kwamba ujifunze kutambua, wakati mwili wako unapokuwa na wasiwasi na wakati umepumzika. Huhitaji kukosoa hisia za mwili wako, inatosha tu kuzitambua. Unapogundua kuwa mvutano/stresi au tahadhari katika mwili sio lazima, unaweza kujifunza hatua kwa hatua/kidogo kidogo namna ya kuziacha ziende.

Unaweza kupumzika kwa njia yingine zaidi ya kufanya mazoezi ya kupumzika na kupumua. Unaweza kupumzika kwa kutembea, kwenda kwenye mazingira ya asili/necha, kufanya kazi za nyumbani, kusikiliza muziki, kuwa pamoja na marafiki, kunyoosha mwili wako, kwa kutumia matibabu ya baridi na joto, na sauna au masaji/kujichua mwili. Inafaa kujaribu njia tofauti tofauti na kupata njia ya kupumzika ambayo ni sahihi kwako.

KUPUMUA

Upumuaji una jukumu muhimu sana katika kupumzika na afya njema/ustawi kwa akili. Kwa msaada wa upumuaji, unaweza kuathiri athari za mwili na kupitia hivyo kutuliza hali yako. Wakati wa kupumua kwa kutoa hewa nje, mapigo ya moyo hutulia na shinikizo la damu hupungua, wakati wa kuvuta hewa ndani, kiwango cha mapigo ya moyo huongezeka na shinikizo la damu huongezeka. Kwa kurefusha pumzi wakati wa kupumua nje kwa uangalifu unaweza kutuliza mwili.