

Kupumua kwa Tumbo

Kupumua kwa tumbo, ao kupumua kwa kina, ni njia rahisi ya kusaidiwa akili na mwili yako kutuliya. Wakati tuko na musongo wa mawazo, wasiwasi, ao tunasirika, tunaweza anza kupumua mbiyo mbiyo na kwa yulu yulu. Kupumua kwa tumbo inasaidiwa kupoleza mambo, moyo wako inaweza tuliya na mishipa yako inaweza regeya. Kupumua polepole na kwa kina inatuma ujumbe kwa ubongo yako kuiambiya ituliye. Hii inaweza kukusaidiwa kujisikiya unazibiti zaidi, kuwaza muzuri zaidi, na kupambana na hisia za nguvu kwa urahisi zaidi. Ukifanya mazoezi, kupumua kwa tumbo inaweza kuwa njia ya muzuri yenye unaweza kutumiya wakati yoyote yenye unapenda ujisikie unatuliya zaidi.

Kupumua kwa tumbo inamaanisha kukokota pumzi polepole na kwa kina yenye inayalisha tumbo yako, hapana kifua yako tu. Unaweza ona tumbo yako inapanda wakati unakokota pumzi na kushuka wakati unaachilia pumzi.

Gisi ya kupumua kwa tumbo:

Hatua ya 1

Ingiya mu hali yenye inakusudiya ujisikiye muzuri na umetulia, unaweza ikala ao unaweza lala.



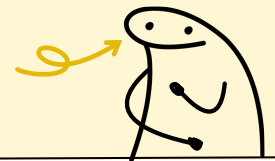
Hatua ya 2

Tiya mukono moya ku kifua yako na ingine ku tumbo yako.



Hatua ya 3

Kokota pumzi polepole na kwa kina kupitia pua yako. Pima kupandisha mukono yenye iko ku tumbo yako, na mukono yenye iko ku kifua yako ibakiye bila kutingizika.



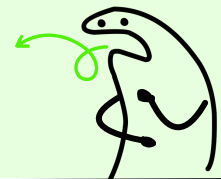
Hatua ya 4

Funga pumzi yako kwa seconde kidogo.



Hatua ya 5

Achilia pumzi polepole kupitia kinywa yako.



Hatua ya 6

Rudiliya mara mingi ao mpaka saa yenye utasikiya mwili yako imetuliya.



Hatua ya 7

Acha pumzi yako irudiye mu hali ya kawaida. Tambua gisi mwili yako inajisikiya sasa.



Kupumua kwa Tumbo

Kumbuka:



Wakati mwingine, kubadilisha namna yako ya kupumua inaweza sababisha hisia za mwili zenye haziko za kawaida. Ukisikiya unakuwa na kichwa chepesi ao kizunguzungu, acha zoezi na urudiye mu hali yako ya kupumua ya kawaida.

Je, Unajua?

Unaweza kutumiya mbinu ya kupumua kwa tumbo ku masomo ao mu hali zingine bila mutu yeyote kujua. Simamisha kwa muda byenye ukonafanya na upumue kwa tumbo mara fulani. Hii inaweza kusaidia sana mbele ao wakati ya kufanya mitihani, ao wakati ingine yoyote yenye unaweza kuwa na musongo wa mawazo ao wasiwasi.

Shauri ya Muhimu!

Kwa sababu ni nguvu kujifunza mambo ya mupya wakati tuko na musongo wa mawazo, ni muzuri zaidi kujifunza na kufanya mazoezi ya ujuzi ya mupya ya kupambana na musongo wa mawazo wakati umetulia. Fanya mazoezi mara mingi

kusudi ukuwe tayari kutumiya hii mbinu wakati unaihitaji. Kupumua kwa tumbo inasaidia zaidi wakati mazoezi inafanyika mara kwa mara, hapana wakati ya musongo wa mawazo tu.



Maelezo ya zaidi kwa walezi:

Batoto badogo

Batu bazima banaweza saidiya batoto badogo kujifunza kupumua kwa tumbo kwa kulalishiya mtoto mugongo na kutiya popi ya kidogo ku tumbo yake kusudi aangaliye gisi iko na panda na kushuka kila wakati anapumua. Pia, batoto badogo banaweza kufanya mazoezi ya kupumua kwa tumbo kwa kupima kuwaza kama bako na yalisha tumbo zabo hewa sawa kipuliza, kisha banatosha hewa polepole, sawa vile banapuliziya pofu ao kuzimisha mushumaa kwa kupuliza.

Batu Bazima

Mbinu za kupambana na musongo wa mawazo sawa hii zinasaidiya batu bazima pia. Kufanya mazoezi ya kupumua kwa tumbo inaweza saidiya batu bazima kupambana na musongo yabo ya mawazo, na kuonyesha batoto yabo njia ya muzuri ya kupambana na musongo wa mawazo.

