

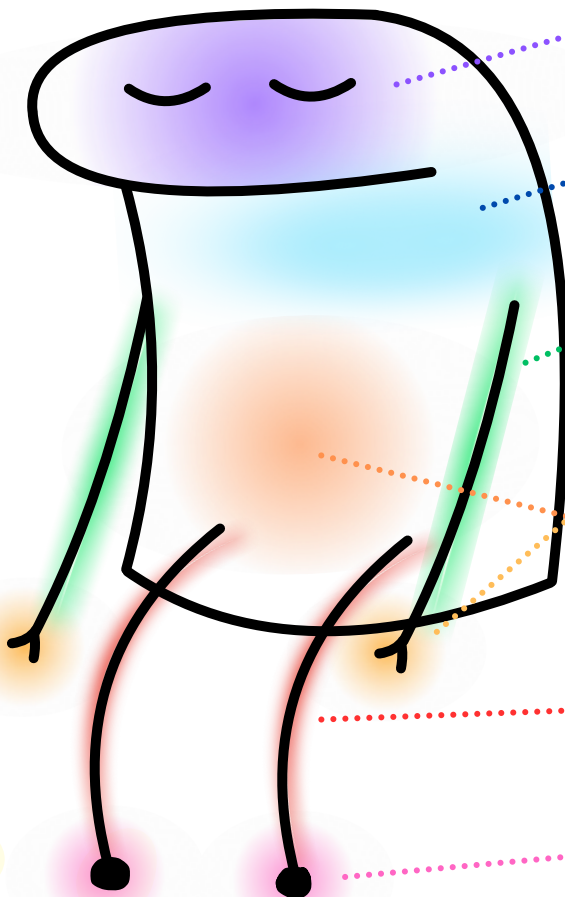
Kuregeza Mishipa Hatua kwa Hatua

Kuregeza mishipa hatua kwa hatua, ao **kukaza na kuregeza**, ni mbinu ya kupambana na musongo wa mawazo yenye unaweza tumiwa kwa kupambana na hisia za nguvu na hali zenye zinasababisha musongo wa mawazo. Wakati tunakuwa na wasiwasi ao musongo wa mawazo, mara mingi mishipa ya mwili yetu inakazaka. Kuregeza mishipa hatua kwa hatua ni njia ya kuregeza mishipa yetu na kutuliza mwili na akili zetu.

Maelezo: Kuregeza mishipa hatua kwa hatua ni wakati tunaregeza mishipa ya mwili yetu kwa kuikaza kwanza na kisha kuregeza sehemu moya ya mishipa ku limoya.

Gisi ya kufanya zoezi ya kuregeza mishipa hatua kwa hatua:

1. Ingiya mu **hali yenye inakusudiya ujisikiye muzuri na umetulia**, unaweza ikala ao unaweza lala
2. Kokota pumzi polepole **na kwa kina** kupitia pua yako na uiachiliye polepole kupitia kinywa yako.
3. Anzia sehemu ya yulu ya mwili yako na kwenda chini, **anza kukaza na kisha kuregeza** sehemu moya ya mishipa ku limoya. Kokota pumzi wakati uko na kaza mishipa. Funga pumzi kwa sekunde 5. Kisha achilia pumzi ukiregeza mishipa mbiyo mbiyo.



Sura

Kaza mishipa yote ya mu sura yako na ufunge sura yako. Unaweza fanana mwenye anamaliza kula ndimu! Funga pumzi kisha uiachiliye..

Mabega na shingo

Kaza mabega yako pamoya na uipandishe mpaka ku masikiyo yako. Funga pumzi kisha uiachiliye..

Mikono

Kaza mishipa yote ya mikono yako. Funga pumzi kisha uiachiliye.

Mikono

Kaza ngumi zako. Fanya sawa mwenye iko na kamula mayi mu ndimu. Funga pumzi kisha uiachiliye..

Tumbo

Kokota tumbo yako ndani, uikaze kuelekea ku mufupa ya mugongo. Funga pumzi kisha uiachiliye..

Migulu

Kaza mishipa yote ya mapaja na sehemu za chini za migulu yako. Funga pumzi kisha uiachiliye..

Migulu

Kunja na ukaze bidole ya ku migulu na migulu yako. Waza sawa vile uko na tembea mu matope ya mingi. Funga pumzi kisha uiachiliye..

Mwili muzima

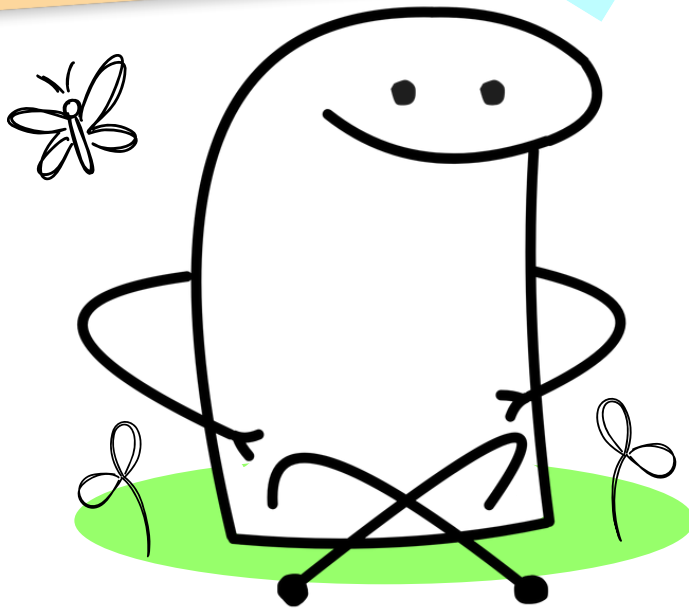
Kaza mishipa yote ya mwili yako ku limoya kwa kujikunja na kufanya mwili yako sawa kabumbu. Funga pumzi kisha uiachiliye..

4. Sasa, kisha mishipa yako yote kuregea, kokota pumzi ya zaidi kwa kina. Tambua gisi mwili yako inajisikiya. Kama kuko sehemu za mwili yako zenye ungali na sikiya zinakaza, kaza na kisha uregeze ile mishipa. Kisha hii zoezi, unapashwa jisikiya mwili yako imeregea zaidi.

Kuregeza Mishipa Hatua kwa Hatua

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 mbinu za mupya za kupambana na musongo wa mawazo wakati unajisikiya umetulia. Fanya mazoezi mara mingi kusudi ukuwe tayari kutumia hii mbinu wakati yenye unaihitaji.



Kumbuka:

Unaweza hata kutumiya mbinu ya kuregeza mishipa hatua kwa hatua ku masomo ao mu hali zingine bila mutu yeyote kujua. Jihusishe na sehemu moya ao mbili ya mishipa yenye hakuna mutu mwenye ataiona, kwa mufano kukaza na kuregeza mishipa ya mikono na unavala koti, ao bidole yako ya migulu na unavala biyato.

Maelezo ya zaidi kwa walezi:

Batoto Badogo

Batu bazima banaweza saidiya batoto badogo kujifunza kuregeza mishipa hatua kwa hatua kwa kubaonyesha gisi ya kufanya hii zoezi. Banaweza kutumiya mufano ya kukaza mishipa mpaka ifanane ya nguvu sawa tambi zenye haziyapigiwa, na kisha kuziregeza zikuwe tegetege sawa tambi zenye zilipigiwa. Pia, inaweza kuwa rahisi zaidi ku batoto badogo kukaza na kuregeza sehemu mbalimbali ya mishipa ao mwili yabo yote ku limoya.

Batu bazima

Mbinu za kupambana na musongo wa mawazo sawa hii zinaweza saidiya na batu bazima pia. Kufanya mazoezi ya kuregeza mishipa hatua kwa hatua inaweza saidiya batu bazima kupambana na musongo yabo ya mawazo, na kuonyesha batoto yabo njia ya muzuri ya kupambana na musongo wa mawazo.

