

## Kuvuta Taswira



### Utangulizi

Miili na akili zetu huwasiliana kupitia ishara za kemikali na elektroniki. Hii inamaanisha kuwa, tunapofikiria kuhusu mambo ya kutusumbua mawazo, kutisha au kuudhi, miili yetu huanza kuwa na wasiwasi, tunapata matatizo ya chakula kuvunjwa vunjwa mwilini na tunatatizika kupata usingizi. Kisha wasiwasi kwenye mwili wetu hutuma ishara kwa akili yetu ambazo ni za wasiwasi, hali ambayo inaweza kuongeza kiwango cha msongo wa mawazo. Tunaweza kuvunja mzunguko huu mwilini kwa kufanya mazoezi kama vile kupumua, kunyoosha viungo au mazoezi ya kutuliza misuli (PMR) au tunaweza kuuvunja akilini kwa kutumia mazoezi ya kumakinika, kuvuta taswira au kujituliza. Kijitabu hiki cha maelezo kitaangazia suala la kuvuta taswira.

Kuvuta taswira ni mbinu muhimu ya kuvunja mzunguko wa msongo wa mawazo yako akilini wakati ambapo mazingira yako halisi yanachangia hisia zako za kusumbuliwa mawazo. Kuvuta taswira huondoa mawazo yako kwenye hali uliyo nayo na kubadilisha hali yako ya kihisia. Kuna mazoezi mengi ya kuvuta taswira unayoweza kufanya; katika kijitabu hiki, tutazungumzia mbinu tatu rahisi za kuanza.

Kuvuta taswira ni mbinu muhimu ya kuvunja mzunguko wa msongo wa mawazo yako akilini wakati ambapo mazingira yako halisi yanachangia hisia zako za kusumbuliwa mawazo.



### Hatua

Kwa mazoezi haya yote ya kuvuta taswira, anza kwa kuketi starehe, mahali ambapo mwili na mgongo wako vimeegemea kiti au sakafu. Funga macho yako ikiwa umeketi kwa starehe, au tazama sehemu fulani kwenye sakafu bila kuwa makini zaidi. Hisi miguu ikiwa imegusana kabisa na ardhi. Legeza mabega na taya zako ili mdomo wako ufunguke kiasi. Vuta hewa nzito mara tatu na uzingatie hisia unayopata hewa inapoingia kupitia puani na kujaza mapafu yako, kisha ikitoka nje kupitia mdomoni.

### Kuvuta taswira ya rangi ya kutuliza



Hili ni zoezi rahisi la kuvuta taswira la kuanza nalo. Rangi hizi zinaweza kusaidia kutuliza akili yako bila kukuletea mawazo yoyote. Ikiwa unatambua kuwa rangi yoyote inakuletea mawazo au inakukumbusha kitu cha kukukasirisha, iruke. Ikiwa rangi yoyote inakutuliza au kukuletea mawazo ya utulivu, endelea kuvuta taswira ya rangi hiyo kwa muda.

Anza kuvuta taswira ya rangi nyekundu. Ona rangi hii katika miundo yake mingi: rangi nyekundu nzito, rangi nyekundu nyepesi, rangi nyekundu iliyofifia. Chagua muundo unaopenda wa wekundu na uruhusu rangi hiyo

	isambae kwenye sehemu ya akili yako ya kuvuta taswira, hadi akili yako yote ifunikwe kwa rangi hiyo. Furahia rangi hii Nyekundu.
	Sasa ruhusu rangi nyekundu ibadilike polepole hadi iwe ya chungwa. Ona rangi hii katika miundo yake mingi: rangi ya chungwa nzito, rangi ya chungwa nyepesi, rangi ya chungwa iliyofifia. Chagua muundo unaopenda wa rangi ya chungwa na uruhusu rangi hiyo isambae kwenye sehemu ya akili yako ya kuvuta taswira, hadi akili yako yote ifunikwe kwa rangi hiyo. Furahia rangi hii ya Chungwa.
	Sasa ruhusu rangi ya chungwa ibadilike polepole hadi iwe ya manjano. Ona rangi hii katika miundo yake mingi: rangi ya manjano nzito, rangi ya manjano nyepesi, rangi ya manjano iliyofifia. Chagua muundo unaopenda wa rangi ya manjano na uruhusu rangi hiyo isambae kwenye sehemu ya akili yako ya kuvuta taswira, hadi akili yako yote ifunikwe kwa rangi hiyo. Furahia rangi hii ya Manjano.
	Sasa ruhusu rangi ya manjano ibadilike polepole hadi iwe ya kijani. Ona rangi hii katika miundo yake mingi: rangi ya kijani nzito, rangi ya kijani nyepesi, rangi ya kijani iliyofifia. Chagua muundo unaopenda wa rangi ya kijani na uruhusu rangi hiyo isambae kwenye sehemu ya akili yako ya kuvuta taswira, hadi akili yako yote ifunikwe kwa rangi hiyo. Furahia rangi hii ya Kijani.
	Sasa ruhusu rangi kijani ibadilike polepole hadi iwe ya bluu. Ona rangi hii katika miundo yake mingi: rangi ya bluu nzito, rangi ya bluu nyepesi, rangi ya bluu iliyofifia. Chagua muundo unaopenda wa rangi ya bluu na uruhusu rangi hiyo isambae kwenye sehemu ya akili yako ya kuvuta taswira, hadi akili yako yote ifunikwe kwa rangi hiyo. Furahia rangi hii ya Bluu.
	Sasa ruhusu rangi ya bluu ibadilike polepole hadi iwe ya zambarau. Ona rangi hii katika miundo yake mingi: rangi ya zambarau nzito, rangi ya zambarau nyepesi, rangi ya zambarau iliyofifia. Chagua muundo unaopenda wa rangi ya zambarau na uruhusu rangi hiyo isambae kwenye sehemu ya akili yako ya kuvuta taswira, hadi akili yako yote ifunikwe kwa rangi hiyo. Furahia rangi hii ya Zambarau.
Sasa ruhusu rangi yote ibadilike polepole hadi iwe nyeupe. Hisi rangi nyeupe ikisambaa na kuuzingira mwili wako kwa mwangaza. Vuta hewa nzito mara tatu na ukiwa tayari, fungua macho yako.	




### **Kuvuta taswira ya mwangaza wa kujilinda:**




Kuvuta taswira hii kunaweza kusaidia ikiwa unahisi kuwa unaweza kuathiriwa na hali. Hii inaweza kuwa ni kwa sababu ya kitu kilichotendeka katika siku yako ambacho kilikufanya ujihisi vibaya au hata kupata maumivu, au inaweza kuwa ni kwa sababu ya kushuhudia maumivu makali ya mtu mwingine, huzuni, uoga au hali ya kutisha.

	<p>Unapovuta hewa ndani, ona mwangaza mweupe ukiangaza juu ya kichwa chako. Kila unapopumua, ona mwangaza huo ukisambaa kwenye kichwa chako, uso na nyuma ya kichwa, kisha kwenye shingo, mabega na kwenye mwili wako wote.</p>
	<p>Toa pumzi nje na uone mwangaza huo ukikuva kama kiputo. Kila unapopumua, kiputo hicho kinazidi kuangaza na kuwa thabiti. Maumivu na uoga wote umekwama kwenye kiputo hicho. Ndani ya kiputo hicho unahisi amani, utulivu na nguvu. Endelea kuwa katika hali hii kwa muda mrefu kadri upendavyo, ukihisi ulinzi wa mpaka wako bora, ukipumua kwenye mwangaza tulivu mweupe na kuruhusu kitu chochote cha kusababisha maumivu au usumbufu wa mawazo kielee kutoka ndani yako na kusukumwa nje ya kiputo.</p>
<p>Ukiwa tayari, vuta hewa nzito mara tatu na ufungue macho yako. Endelea kuona taswira ya mpaka wako wa ulinzi siku nzima. Mpaka huu haumaanishi kuwa hujali wengine, lakini kuwa unaweza kudumisha usalama na nguvu zako ili uweze kuwasaidia.</p>	

### **Kuvuta taswira ya matembezi ya kufurahia mandhari:**

Taswira hii ni nzuri kwa kuchangamsha mwili na akili yako. Chagua mahali pa kupendeza na penye amani: Kwa watu wengine, mahali hapa panaweza msituni, kwa wengine panaweza mahali fulani karibu na maji, ufuo au mto, kwa wengine inaweza kuwa milimani au hata jangwani. Jambo la muhimu ni kuwa mahali hapo panafaa pawe mahali ambapo unahisi furaha na utulivu.

	<p>Jione ukiwa kwenye ujia mahali palipo na mandhari ya asili. Unahisi ulaini wa ardhi chini ya miguu yako. Ni wakati wa siku uupendao na jua linaangaza kwa miale hafifu katika mazingira yako, unahisi joto nzuri kwenye ngozi yako. Unapovuta hewa, unaweza kuhisi harufu freshi hewani.</p>
	<p>Unaanza kutembea kwenye ujia huo. Halijoto ni nzuri. Unaweza kusikia sauti za mazingira hayo, sauti ya upepo mwanana au labda ya ndege. Kila unapopiga hatua kwenye ujia huo, unahisi baadhi ya mawazo na wasiwasi wako ukikuondokea, mazito yote ya siku yakitoweka na mwili wako unahisi kutulia na kuwa mwepesi sana. Unaweza kuhisi misuli ya mikono na miguu yako ikinyooka na kulainika vizuri. Mgongo na shingo lako vinahisi kunyooka na kulainika zaidi pia, bila kuhisi mkazo na uzito mwingi.</p>
	<p>Unavutiwa na mandhari ya mazingira yako, unapotambua vitu vyote unavyopenda kuhusu mahali hapo: rangi ya anga na ardhi, ulaini wa mandhari, mimea na labda wanyama. Miguu yako inahisi vizuri na kuwa imara unaposimama kwenye ardhi laini ya ujia huo.</p>

  	<p>Nenda katika sehemu inayopendeza mahali hapo, mandhari yanayokupendeza. Tafuta mahali pazuri na uketi chini ili ufurahie uzuri na amani ya mahali hapo. Tambua mwonekano wa kina wa kitu unachoweza kuona, unachoweza kuhisi harufu yake, unachoweza kusikia na unachoweza kuhisi mahali hapo. Upepo mwanana unapita kwenye ngozi yako taratibu. Unasikia sauti ya upepo au ya maji yaliyo karibu nawe. Ikiwa uko msituni, unaweza kutazama majani ya miti yakipeperushwa kwenye upepo na kusikiliza sauti za ndege. Ikiwa uko karibu na maji, unaweza kutazama mawimbi yakisonga polepole na kusikiliza sauti ya maji yakipita kwenye mawe na mchanga. Ikiwa uko mlimani, unaweza kutazama mawingu yakisonga juu angani na kusikiliza sauti ya upepo. Ikiwa uko jangwani, unaweza kutazama rangi za jua linalozama kwenye mchanga na nyota zinazojitokeza na kung'aa juu angani. Unajihisi salama zaidi mahali hapo. Endelea kuvuta taswira hii kwa muda mrefu kadri unpendavyo.</p>
<p>Ukiwa tayari, vuta hewa nzito mara tatu unapochezesha vidole vya mikono na miguu kiasi ili kurejesha mawazo yako. Kisha fungua macho taratibu. Chukua muda wa kuketi kimya unaporejeshwa mawazo yako katika hali ya kawaida. Zingatia hisia za utulivu kwenye mwili na akili yako. Unaweza kuendelea kuwa na amani na usalama uliopata mahali hapo siku nzima.</p>	



#### Marejeleo na Nyenzo Zaidi

1. Center for Integrated Healthcare (2013). Visualization/Guided Imagery. [Kuvuta Taswira/Picha Zinazodhibitiwa.] Retrieved from [https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient\\_Education\\_Handouts/Visualization\\_Guided\\_Imagery\\_2013.pdf](https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Visualization_Guided_Imagery_2013.pdf)
2. MentalHelp.Net. *Visualization and Guided Imagery Techniques for Stress Reduction: [Mbinu za Kuvuta Taswira na Picha Zinazodhibitiwa katika Kupunguza Usumbufu wa Mawazo:]* American Addictions Center. Retrieved from <https://www.mentalhelp.net/stress/visualization-and-guided-imagery-techniques-for-stress-reduction/>
3. Star, K. (2020). Using Visualization to Reduce Anxiety Symptoms: [Kutumia Mbinu ya Kuvuta Taswira katika Kupunguza Dalili za Wasiwasi:] Verywellmind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/visualization-for-relaxation-2584112>