

## Kupumua



### Utangulizi

Tunapoanza kuhisi wasiwasi, kukasirishwa au kutojihisi vizuri, kupumua kwetu ni mojawapo ya vitu vya kwanza ambavyo hubadilika. Kwa kawaida sisi huanza kupumua kwa haraka, kutovuta hewa ya kutosha na kwa shida. Hali hii hutokea kutokana na kutolewa kwa kemikali kwenye miili yetu ambazo zinatutayarisha kukabiliana na hatari. Kwa hivyo, mabadiliko ya kupumua kwetu ni ishara kwa akili yetu kuwa mambo si shwari. Kwa kutambua mabadiliko ya kupumua kwetu, kutambua kwamba hakuna hatari iliyopo na kurejesha hali yetu ya kawaida ya kupumua, tunaweza kutuma ishara kwenye mwili na akili yetu kuwa tuko salama, hali ambayo huruhusu mfumo wote wa mwili kutulia. Hali hii inajulikana kama udhibiti.

Aina hii ya kupumulia ndani zaidi na kwa utaratibu inajulikana kama kupumulia tumboni au kupumulia kwenye kiwambo. Inajulikana hivyo kwa sababu hutumia msuli ambao hutanuka kati ya tumbo na mapafu yetu, na ambao husaidia kupanua na kubana kwa mapafu yetu na kutuma ishara kwenye akili yetu ili kutuliza mwili wetu. Kupumua kwa namna hii ni zoezi rahisi lakini muhimu zaidi kwa afya ya akili na mwili wetu.

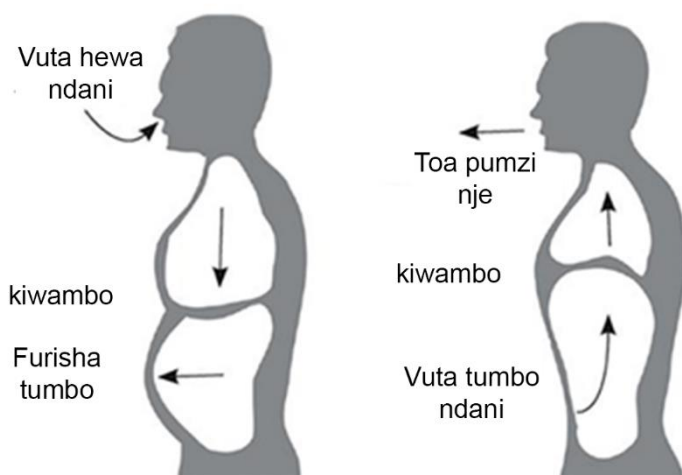
Kupumua kwa namna hii ni zoezi rahisi lakini muhimu zaidi kwa afya ya akili na mwili wetu.



### Hatua

<p><b>Hatua ya Kwanza:</b> Tafuta mahali pazuri ambapo panaruhusu kifua chako kuhisi kikiwa wazi na wala si kubanwa</p>	<p>Hii inaweza kuwa kusimama ukiwa umepanua miguu yako, mabega yakiwa yamerudishwa nyuma na mikono ikiwa inabembea kwa ulegevu. Inaweza kuwa kuketi vizuri miguu yako ikiwa imekanyaga ardhi na mgongo wako ukiwa umeegemea kiti. Inaweza pia kuwa kulala chali kwa mgongo wako kwenye sehemu tambarare ukiwa umekunja magoti na ukiwa umenyoosha miguu yako kwenye ardhi Anza kwa kuhisi mwili wako, hasa sehemu zozote ambazo zina mkazo pamoja na sehemu za mwili wako zilizogusana na ardhi.</p>
<p><b>Hatua ya Pili:</b> Weka mkono mmoja kwenye tumbo kwa utaratibu na mkono mwingine kifuani</p>	<p>Sasa zingatia jinsi unavyopumua. Tambua kasi ya kupumua kwako. Mkono ulio kwenye kifua unakwenda juu na chini unapopumua? Mkono ulio kwenye tumbo unasonga? Watu wengi watatambue katika hatua hii kuwa mkono ulio kwenye kifua unasonga zaidi kuliko mkono ulio kwenye tumbo na kuwa wanapumua kwa kasi kiasi.</p>
<p><b>Hatua ya Tatu:</b> Sasa zingatia</p>	<p>Vuta hewa taratibu kadri uwezavyo. Vuta hewa kupitia puani na uhisi ikiteremka hadi tumboni na uone mkono wako ukiinuka tumbo linapopanuka. Angalia mchoro ulio hapa chini. Unaweza</p>

kupumulia zaidi tumboni	kuchukulia kuwa tumbo lako ni puto linalojazwa hewa unapovuta hewa. Ikijaa, ruhusu tumbo lako lirudi ndani unapotoa pumzi nje taratibu kadri uwezavyo. Unaweza kuamua kutoa pumzi nje kupitia puani au mdomoni. Tulia, kisha uvute hewa tena na kuruhusu iteremke hadi tumboni. Unaweza kutambua wakati huu unaweza kuvuta hewa kwa muda mrefu kiasi na kujaza mwili wako na hewa nyingi zaidi. Ingawaje, unapojaribu kufanya zoezi hili kwa mara ya kwanza, unaweza kuhisi kuwa si jambo la kawaida na si rahisi kwa sababu misuli yako inasonga kwa njia mpya, na huenda hujazoea kupunguza kasi yako ya kupumua na kutulia, lakini kila unapopumua, hali hii inapaswa kuanza kuwa rahisi na kama kawaida. Unapaswa kutambua kuwa kwa aina hii ya kupumua, mkono ulio kwenye tumbo unasonga zaidi kuliko mkono ulio kwenye kifua. Unaweza pia kutambua kasi yako ya kupumua ikipungua kadri unavyozidi kupumua kwa undani zaidi.
Hatua ya Nne: Endelea kupumua hivyo kwa angalau mara tano	Tambua jinsi unavyohisi baada ya kufanya zoezi la kupumulia tumboni.
Jaribu kufanya zoezi la kupumulia tumboni kwa angalau mara 5, mara tatu kwa siku.	



Vidokezo

Watu wengine huona kuwa ni muhimu:

- ✓ **Kuhesabu kimoyomoyo** wanapovuta hewa na kutoa pumzi. Hesabu ya kawaida ni kuvuta hewa unapohesabu hadi nne, kutoa pumzi unapohesabu hadi nne na kutulia unapohesabu hadi mbili.
- ✓ **Kuvuta taswira ya umbo la pambetatu** wanapopumua, ambapo hali ya kuvuta hewa inawapeleka upande mmoja wa pambetatu, hali ya kutoa pumzi inawapeleka upande mwingine wa pambetatu na pumziko fupi kati ya hali za kupumua ni sehemu ya chini ya pambetatu.
- ✓ Kufikiria kuwa wanapovuta hewa, wanavuta ndani ya mwili **mwangaza mweupe tulivu**, na wanapotoa hewa, wanatoa nje hisia kali nzito na nyeusi.

**Kupumua na maumivu:** Tunapotarajia kupata maumivu, sisi hushikilia pumzi zetu, hali ambayo kwa kweli inaweza kuongeza hisia za maumivu tunapokaza misuli ya mahali panapohusika. Hali ya kuzingatia jinsi tunavyopumua inaweza kusaidia kutoa mawazo yetu kwenye maumivu na kusaidia sehemu iliyo na maumivu kutulia, hali ambayo hupunguza hisia za maumivu. Unaweza pia kufikiria kuwa unavuta ndani hewa ya upendo na furaha kwenye sehemu ya mwili wako ambayo inavhitaji na kutoa nje hewa ya maumivu na wasiwasi.



Marejeleo na Nyenzo Zaidi

1. Baranowsky, Gentry, & Schultz: Mazoezi ya Kukabiliana na Usumbufu wa Mawazo: Zana za Kujituliza na Kurejelea Hali ya Kawaida (2005) (p. 25). Hogrefe publishers.
2. <https://www.health.harvard.edu/lung-health-and-disease/learning-diaphragmatic-breathing>
3. [https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing\\_exercises\\_0.pdf](https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing_exercises_0.pdf)