

Mazoezi ya Kutuliza Misuli



Utangulizi

Miili na akili zetu huwasiliana kupitia ishara za kemikali na elektroniki. Hii inamaanisha kuwa tunapokuwa na usumbufu wa mawazo misuli yetu inaweza kupata mkazo. Kisha mkazo kwenye misuli yetu hutuma ishara kwenye akili yetu ambazo ni za wasiwasi, hali ambayo inaweza kuongeza kiwango cha msongo wa mawazo. Tunaweza kuvunja mzunguko huu akilini kwa kutumia mazoezi ya umakinifu, uvutaji taswira au mazoezi ya kujituliza, au tunaweza kuuvunja mwilini kwa kufanya mazoezi kama vile kupumua, kunyoosha viungo au mazoezi ya kutuliza misuli (PMR).

Inaweza kuwa vigumu kufanya misuli yako itulie na wakati mwingine kuwa vigumu hata kubaini sehemu ya mwili inayohisi mkazo. Mazoezi ya kutuliza misuli ni mazoezi ambapo tunatia mkazo kwenye kila kikundi cha misuli mwilini na kisha kuondoa mkazo huo. Hali hii hutuliza kikundi cha misuli na kukusaidia pia utambue tofauti kati ya misuli iliyotulia na yenye mkazo. Kwa zoezi hili, tunataka kutia mkazo kwenye kila kikundi cha misuli kwa utaratibu na kisha kuondoa mkazo huo. Misuli yako haipaswi kuhisi kulazimishwa wakati wowote. Ikiwa una jeraha au maumivu makali katika sehemu fulani kwenye mwili wako, unaweza kuruka sehemu hiyo hadi itakapoona au maumivu yatakapopungua.



Mazoezi ya kutuliza misuli ni mazoezi ambapo tunatia mkazo kwenye kila kikundi cha misuli mwilini na kisha kuondoa mkazo huo.












Hatua

Unaweza kufanya mazoezi ya PMR ukiwa umesimama, umeketi au ukiwa umelalia mgongo kwenye godoro gumu au sehemu nyingine yenye starehe lakini thabiti. Yanaweza kuwa mazoezi mazuri ya kufanya hasa kabla ya kwenda kulala ili kukusaidia upate usingizi. Inaweza kufaa ikiwa utanza kwa kufanya mazoezi ya kujituliza au kuvuta hewa nzito mara tatu.

Unapofanya mazoezi haya, ni muhimu upumue kwa hali ya kawaida katika kipindi chote cha mazoezi; usizuie pumzi yako. Inaweza kufaa ikiwa utalinganisha jinsi misuli yako inavyojikaza na kila unapovuta hewa ndani na kutuliza misuli yako kila unapotoa pumzi nje. Zingatia zaidi hisia unayopata misuli yako inapojiachilia. Unaweza hata kuvuta taswira ya jinsi mkazo unavyoondoka mwilini mwako unapotoa pumzi nje.

	Anzia kwenye miguu Unapovuta hewa ndani, kunja vidole vyako vya miguu na uvisukume mbele na kuvinya chini, unapohisi mkazo kwenye sehemu zilizopinda na hata kwenye kifundo cha mguu wako. Acha mguu wako uendelee kuwa hivyo kwa sekunde 5 unapohesabu polepole. Sasa achilia vidole vyako vya mguu na uache mguu wako utulie unapotoa pumzi nje.
	Kisha, vuta hewa ndani na uvute vidole vyako vya mguu juu na nyuma ili vikuelekee na utie mkazo kwenye misuli ya upande wa nyuma wa sehemu ya chini ya mguu. Endelea kutia mkazo huo kwa sekunde 5.

	<p>Sasa achilia mguu wako na uache misuli ya upande wa nyuma wa sehemu ya chini ya mguu itulie unapotoa pumzi nje.</p>
	<p>Kisha, vuta hewa ndani na utie mkazo kwenye mapaja yako. Unaweza kufanya hivyo kwa kusukuma chini sehemu ya nyuma ya goti lako. Endelea kutia mkazo huo kwa sekunde 5.</p> <p>Sasa achilia mapaja yako na uhisi yakitulia unapotoa pumzi nje.</p>
	<p>Kisha, vuta hewa ndani na utie mkazo kwenye makalio yako. Endelea kutia mkazo huo kwa sekunde 5.</p> <p>Sasa achilia makalio yako na uruhusu sehemu hiyo itulie unapotoa pumzi nje.</p>
	<p>Kisha, vuta hewa ndani na utie mkazo kwenye tumbo lako na misuli yake kwa kuvuta ndani tumbo. Endelea kutia mkazo huo kwa sekunde 5.</p> <p>Sasa achilia misuli ya tumbo lako na uiruhusu itulie unapotoa pumzi nje.</p>
	<p>Kisha, tia mkazo kwenye misuli ya mgongo na mabega kwa kuleta mifupa ya mabega pamoja na uiname nyuma kiasi unapovuta hewa ndani. Endelea kutia mkazo huo kwa sekunde 5.</p> <p>Sasa achilia mabega yako na uruhusu misuli ya mgongo wako itulie unapotoa pumzi nje.</p>
	<p>Kisha, kunja ngumi na utie mkazo kwenye misuli yote ya mikono yako unapovuta hewa ndani. Endelea kuikaza hivyo kwa sekunde 5.</p> <p>Sasa achilia mikono yako irudi katika nafasi yake ya kawaida na uilegeze unapotoa pumzi nje.</p>
	<p>Kisha, tia mkazo kwenye misuli ya shingo na mabega yako kwa kupandisha mabega yako juu unapovuta hewa ndani na kuiacha iwe hivyo kwa sekunde 5.</p> <p>Sasa achilia mabega yako na uirudishe chini unapotoa pumzi nje.</p>
	<p>Kisha, tia mkazo kwenye misuli ya uso wako kwa kukaza taya, kubana midomo pamoja na kubana macho ili yajifunge kwa kukazwa unapovuta hewa ndani. Endelea kutia mkazo huo kwa sekunde 5.</p> <p>Sasa acha misuli ya uso wako ijiachilie na itulie na uruhusu taya zako zilegee ili mdomo wako ufunguke kiasi unapotoa pumzi nje.</p>
	<p>Hatimaye, tia mkazo kwenye mwili wako wote kwa kuvuta mikono na miguu pamoja na kuikaza kwa muundo wa mpira unapovuta hewa ndani. Endelea kutia mkazo huu kwenye mwili wako wote kwa sekunde 5.</p> <p>Sasa toa pumzi nje na uachilie mwili wako na uache viungo vyako vitulie. Ruhusu mwili wako wote utulie na uhisi kana kwamba unayeyuka kwenye sakafu au kiti au godoro. Hisi mkazo ukiondoka taratibu kwenye mwili wako.</p>

	Zingatia hisia ya utulivu unayopata. Tambua jinsi mwili wako unavyohisi tofauti sasa kwa vile umeachwa utulie. Endelea kufurahia hisia hii kwa angalau sekunde 10.
	Ikiwa huendi kulala, anza kunyoosha mwili wako taratibu, ukitulie kiasi ili uhisi misuli yako ikirejelea hali ya kawaida. Ukiwa tayari, nyoosha mikono na miguu yako na ikiwa umefunga macho yako, yafungue sasa.



Marejeleo na Nyenzo Zaidi

1. Center for Integrated Healthcare (2013). Relaxation Fact Sheet. [Karatasi ya Maelezo Muhimu.] Retrieved from https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Relaxation_Fact_Sheet_2013.pdf
2. Pelvic Obstetric and Gynaecological Physiotherapy (2018). *The Mitchell Method of Physiological Relaxation: A simple technique for all*: POPG. [Mbinu ya Mitchell ya Kujituliza Kifiziolojia: Mbinu rahisi kwa watu wote: POPG.] Retrieved from https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication_files/POGP-Mitchell.pdf
3. Sutton, J. (2021). *Progressive Muscle Relaxation: A Positive Psychology Guide*. [Utulizaji Endelevu wa Misuli: Mwongozo Mzuri wa Saikolojia.] PositivePsychology.com. Retrieved from <https://positivepsychology.com/progressive-muscle-relaxation-pmr/>