

Mazoezi ya Kujinyoosha



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). Kijitabu hiki cha maelezo kitaangazia mazoezi ya kujinyoosha.

Tunaweza kuvunja mzunguko wa mkazo wa misuli na wasiwasi kwa kuzingatia mkao wetu na kunyoonysha miili yetu.

Tunaweza kuvunja mzunguko wa mkazo wa misuli na wasiwasi kwa kuzingatia mkao wetu na kunyoonysha miili yetu.

Neva ya Vagus ni mojawapo ya njia za mawasiliano kati ya akili na mwili. Inapitia kwenye uti wa mgongo na kuungana na kila ogani na vikundi vingi vya misuli. Neva ya Vagus ni muhimu kwa mfumo wa kiotomatiki wa neva ambao hudhibiti jinsi tunavyojibu hali kiotomatiki na inaweza kutuma ishara kwa mfumo wetu wa kujibu hali za hatari au za kuleta msongo wa mawazo kwa haraka bila kujua (kiwango cha juu cha umakinifu, kukabiliana/kukimbia) na mfumo wetu wa kutuliza mwili (kutulia, “kupumzika na kumeng'anya chakula”). Misuli yetu ikiwa na mkazo, hali hii huchangia katika kufanya neva yetu ya Vagus kuwa katika hali ya kujibu hali za hatari au za kuleta msongo wa mawazo kwa umakinifu wa kiwango cha juu, ambayo ina athari za kiafya na kiustawi kwa akili na miili yetu. Hali ya kufanya neva ya Vagus kwenda katika hali ya kusababisha utulivu wa mwili huzima shughuli za kuleta hisia kali kwenye ogani zetu na kusaidia miili na akili zetu kutulia na kurejelea hali bora ya kiafya. Tunaweza kufanya hivyo kwa kufanya mazoezi rahisi ya kunyoosha viungo, tukizingatia shingo na mabega.

Kwanza kabisa, hali ya kuzingatia mkao wetu inaweza kusaidia. Miili yetu ikiwa katika hali ya kujibu hali za hatari au za kuleta msongo wa mawazo, mara nyingi sisi huinamisha vichwa vyetu mbele na kupandisha mabega yetu juu. Kutambua kwamba tumeketi au kusimama hivyo na kuchukua muda wa kuhakikisha kuwa kichwa na shingo letu vimelingana na mabega yetu, kunaweza kusaidia kubadilisha ishara za usumbufu wa mawazo ambazo mwili wetu unatuma kwenye akili. Ikiwa unatatizika kutambua iwapo kichwa chako kimelingana na mabega, unaweza kulalia mgongo wako kwenye sehemu ngumu na tambarare na uache kichwa chako kitulie, ukihakikisha kuwa kidevu chako kimenyooka, hakijaelekea juu angani au kuelekea chini kwenye miguu yako. Ukitaka, unaweza kufumanisha vidole vyako vya mikono nyuma ya kichwa karibu na sehemu ya chini ya kichwa, shikilia kichwa kwa uthabiti na ukivute taratibu ili utoe nafasi zaidi kwa shingo.

Baada ya kulinganisha kichwa na mabega, jaribu mazoezi machache yafuatayo. Kujifunza namna mpya za kusonga huhitaji mazoezi kila wakati kabla ya kuzoeleka. Anza kwa

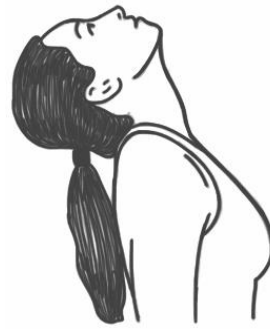
kujaribu kufanya kati ya zoezi moja na matatu kwa siku, na baada ya kuzoea, ongeza zoezi jipya.



Hatua

Hatua ya Kwanza: Kunyoosha na Kulegeza Shingo

1. Simama wima, hasa ukiwa umeangalia ukuta.
2. Tazama mbele kwenye ukuta kisha uinamisha kichwa chako nyuma taratibu (bila kukunja mgongo wako), macho yako yakiwa yanafuata ukuta hadi kwenye dari.
3. Jaribu kubaki hivyo kwa sekunde tano.
4. Rejeshwa kichwa chako mbele taratibu macho yako yakiwa yanafuata ukuta hadi urudi jinsi ulivyokuwa awali.
5. Sasa, inamisha kichwa chako chini taratibu macho yako yakiwa yanafuata ukuta hadi uangalie sehemu ya sakafu iliyo karibu na miguu yako.
6. Jaribu kubaki hivyo kwa sekunde tano.
7. Sasa, rejeshwa kichwa chako juu taratibu macho yako yakiwa yanafuata ukuta hadi urudi jinsi ulivyokuwa awali.
8. Rudia zoezi hili mara 5.



Hatua ya Pili: Kuzungusha Shingo

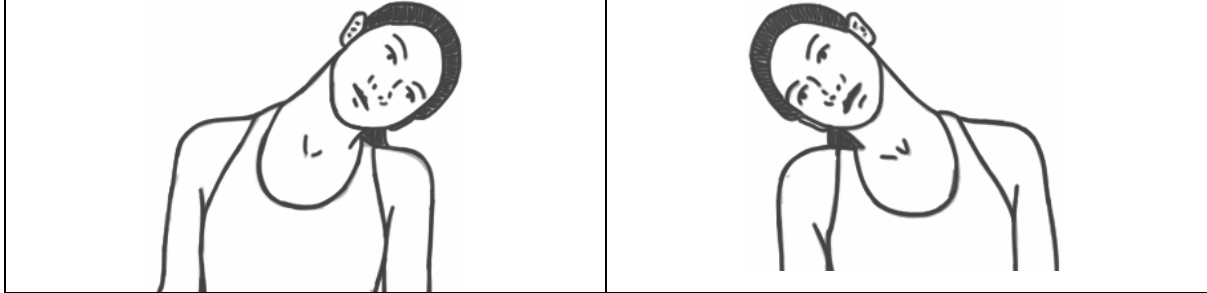
1. Fanya mabega yako yaelekee mbele.
2. Geuza kichwa chako kulia taratibu.
3. Kaa hivyo kwa sekunde 5.
4. Rudia upande wa kushoto.
5. Rudia zoezi hili mara 5.



Hatua ya Tatu: Kujinyoosha Mbavu

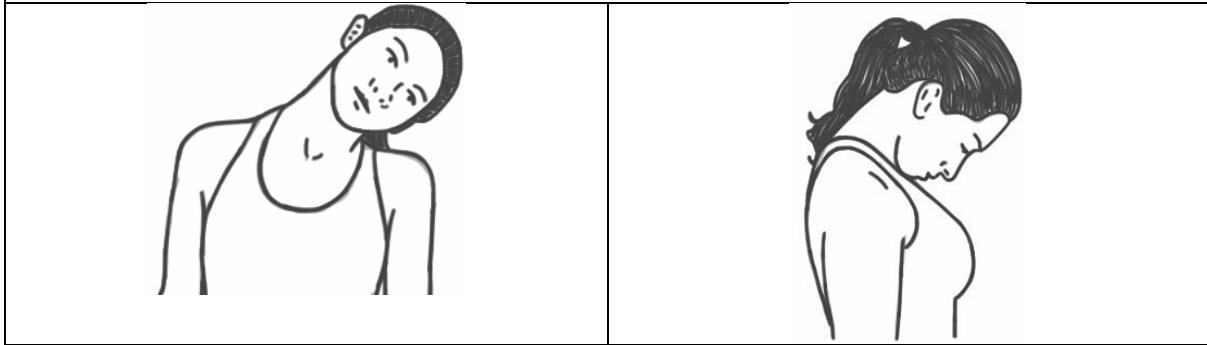
1. Anza kwa kuweka kichwa chako wima na kikiwa kimelingana na mabega.
2. Jaribu kutoinamisha mabega yako unapoinamisha kichwa kulia taratibu
3. Ikihitajika, unaweza kuongeza nguvu kiasi kwa kuweka mkono wa kulia kwenye panja lako la kushoto na usukume kiasi.
4. Kaa hivyo kwa sekunde tano.

5. Rudia upande wa kushoto.
6. Rudia zoezi hili mara 5.



Hatua ya Nne: Kunyoosha Shingo kwa Kulaza Kichwa Upande na Kukipeleka Mbele

1. Inamisha kichwa chako kulia (kama awali).
2. Lalisha kichwa chako kwenye kifua taratibu.
3. Kaa hivyo kwa sekunde tano.
4. Rudia upande wa kushoto.
5. Rudia zoezi hili mara 5.



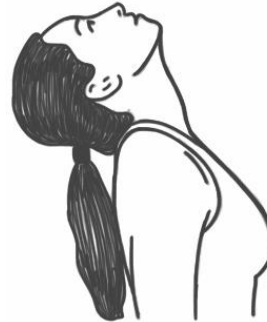
Hatua ya Tano: Kujinyoosha Kwa Kina

1. Ketu kwenye kiti na uweke mgongo, shingo na kichwa chako viwe wima.
2. Lalisha kichwa chako kwenye bega la kulia.
3. Tumia mkono wa kulia kushika sikio la kushoto ili uvute kichwa chini zaidi. Unaweza kukumbatia mkono wa kiti kwa mkono wako wa kushoto ili kujishikilia.
4. Jaribu kwa sekunde 10.
5. Rudia upande wa kushoto.
6. Rudia zoezi hili mara 3.



Hatua ya Sita: Kuvuta Taulo

1. Viringirisha taulo na uiweke nyuma ya shingo lako ukiwa umeshikia pande za mwisho.
2. Inamisha kichwa chako nyuma taratibu ili uwe umeangalia juu.
3. Kichwa chako kinapozunguka kwenye taulo, finya taulo kwa nguvu kiasi unapoitumia kushikilia shingo.
4. Rudi mwanzo bila kushikilia sehemu unayonyoosha.
5. Rudia zoezi hili mara 5.
- 6.



Vidokezo

- Unapaswa kuhisi hali kunyooka kabisa unapofanya kila mojawapo ya mazoezi haya, lakini ikiwa utahisi kubanwa upande mwingine wa shingo au mkazo wowote mkali, achilia kidogo ili uone ikiwa hatua hiyo itapunguza maumivu hayo. Acha kujinyoosha ikiwa maumivu hayo hayatoweki.
- Jaribu kuongeza muda wa kushikilia kila hatua ya kujinyoosha polepole ili hatimaye uweze kushikilia kila hatua ya kujinyoosha kwa sekunde 30.



Marejeleo na Nyenzo Zaidi

1. Dana, D. (2018). *A Beginner's Guide to Polyvagal Theory, from The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation.* [Mwongozo wa Wasio na Uzoefu wa Nadharia ya Polyvagal, kutoka kwa Nadharia ya Polyvagal katika Matibabu: Kushirikisha Mwendu wa Udhibiti.] Retrieved from https://14dbc715-19a4-4ae3-8e9a-f14071401acd.filesusr.com/ugd/8e115b_f304b2d8bd4144bda80e837fec08e2f4.pdf
2. Kiswahili. [Breathing handout FINAL with call outs 122621.docx](#) National Health System (2021). *Flexibility Exercises*, [Mazoezi ya Viungo,] Retrieved from <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/flexibility-exercises/>
3. Physiopedia (2021). *Stretching.* [Kujinyoosha.] Retrieved from <https://www.physio-pedia.com/Stretching>