



ከይዳዊ ናይ ጭዋዳታት ምዝናይ

መጻተዊ

አካልናን ሓንጎልናን ነንሕድሕዶም ብ ኬሚካልን ኤሌክትሪካልን መምሓላለፍቲ አቢሎም ይራከቡ። እዚ ማለት ድማ ፀቅጢ ምስ ዝስምዐና ጭዋዳታትና ክወጣጡ ይኸእሉ። እቲ አብጭዋዳታትና ዘሎ ውጥረት መሊሱ ናብ ሓንጎልና ከምተወጣጡ መልእኽቲ ይልእኹ እዚ ድማ ናይ ስነ-አእምሮና ጭንቀት ደረጃ ከወስኽ ዘኸእል እዩ። አብ አእምሮና እዚ ዑደት ክንሰብሮ ንኸእል ምስትውዓል፣ አብ አእምሮ ምቅራፅ ወይ ልምምድ ባይታ ምሓዝ ብምጥቃም እዩ ወይ እውን እዚ ዑደት አብ አካልና ንምስባር ከም ምትንፋስ፣ ምዝርጋሕ ወይ ከይዳዊ ምፍትሕታሕ ጭዋዳታት ብምዝውታር እዩ።

ጭዋዳታትካ ንክፍታሕትሑ ምእዛዝ ከቢድ ክኸውን ይኸእል እዩ ሓደሓደ ግዜ ድማ አብ አካልካ አብዚአተይ ተወጣጢሩ ንምባል እውን ከቢድ ክኸውን ይኸእል። ከይዳዊ ናይ ጭዋዳታት ንሕድሕድ ናይ አካልና ጭዋዳታት ብምውጥጣር ተመሊስና ከዓ ንክዛነዩ እንገበርሉ ዓይነት ንጥፈት እዩ። እዚ ነቶም ጉጅለ ጭዋዳ ዘፍታሕትሕን ኸምእውን እዘም ጭዋዳታት እዚአም እንትፍታሕትሑን እንትወጣጡን ከመይ ከመዝስምዐና እቲ አፈላላይ ንምስትውዓል ይሕግዘና። ነዚ ምንቅስቃስ እዚ ሕድሕድ ጉጅለ ጭዋዳ ብቀስታ ምውጥጣርን ቀዲልና ድማ ምልቃቅ። ብዘይ ገለ ትርጉም ውጥሪ ክስምዖም ይግባእ ይ። አብ ዝኮነ ከባቢ አካልኩም መጉዳእቲ ወይ ከዓ ብርቱዕ ቃንዛ እንተሃልዩኩም ክሳብ ዝሓዊ ወይ እቲ ናይ ብርቱዕ ቃንዛ ስምዒት ክሳብ ዝቅንስ እቲ ቦታ እሱ ክትሰግርዎ ክትደልዩ ትኸእሉ ኢኹም።

ከይዳዊ ናይ ጭዋዳታት ንሕድሕድ ናይ አካልና ጭዋዳታት ብምውጥጣር ተመሊስና ከዓ ንክዛነዩ እንገበርሉ ዓይነት ንጥፈት እዩ።








ብርክታት

ከይዳዊ ምፍትሕታሕ ጭዋዳታት ደው ኢልካ፣ ኮፍ ኢልካ ወይ ከዓ አብ ተረር ፍርናሽ ወይ አብ ካለእ ምቕዊ ኸይኑ ግን ሓጋዚ አብ ዝኸነ ፀፍሒ ብዝባንካ ግድም ኢልካ ክትግበር ይኸእል። ድቃስ ንምሕጋዝ ቅድሚኒ ናብ ዓራት ምኽድካ ክስራሕ ዝኸእል ብፍሉይ ፅቡቅ ልምዲ እዩ። አሕፃርካ ባይታ ብምሓዝ ወይ ሰለስተ ዓምቅቲ ትንፋሳት ብምትንፋስ ምጅማር ሓጋዚ ክኸውን።

እዚ ክተተግብሩ ከለኹም አብቲ ሙሉእ ምንቅስቃስ ብልሙድ ምትንፋስ ጠቃሚ እዩ። ትንፋስኩም ከይትሕዙ። ንውሽጢ አብ ትትንፋሱሉ ጭዋዳታትኩም ምውጥጣር ምስ ንደገ አብ እትትንፍሱሉ ጭዋዳታትካ ምዝናይ ምምስሳል ሓጋዚ እዩ። ነቲ ናይ ጭዋዳታት ናይ ምልቃቅ ስምዒት ፍሉይ ዝኸነ ትኹረት ሃብዎ ዋላእውን ንደገ አብ እተተንፍሱሉ እቲ ውጥሪ ካብ ሰውነትኩም ክለቅቅ ከሎ አብ አእምሮኹም ክትቀርፅዎ ትኸእሉ።

አብ ጭማ መርገዒ እግርኩም ጀምሩ። ንውሽጢ ክትንፍሱ ከለኹም እቲ ውጥሪ አብ ዋላ እውን አብ ዓካሪቶኹም እናተሰምዑኩም ናይ እግርኩም ኣፃብዕቲ ብምጥቅላልን ንቅድሚት ብምዝርጋሕን ዕፀፍዎም። ብቀስታ እናቆፀርኩም ን ሓሙሽተ ሴኮንዳት ብኸምኡ ፀንሑ።



	<p>ሕጂ ናብ ደገ ክተተንፍሱ ከለኹም ናይ እግርኹም ኣፃብዕቲ ብምልቃቅ እግርኹም ንክፍታሕታሕ ግበሩ።</p>
	<p>ቀዲልኩም ኣየር ናብ ውሽጢ ብምእታው ናይ እግርኹም ኣፃብዕቲ ናባኹም ብምስሓብ ናይ ዳንጋኹም ጭዋዳ ንክውጠር ግበሩ። እዚ ወጥሪ ንሓሙሽተ ሴኮንዳት ክፀንኡ ግበሩ።</p> <p>ሕዚ ናብ ደገ እናተንፈስኩም እግርኹም ልቅቅ ብምባል ናይ ዳንጋኹም ጭዋዳ ንክፈታሕታሕ ግበሩ።</p>
	<p>ቀዲሉ ኣየር ናብ ውሽጢ እናእተኹም ሰለፍኩም ወጥርዎ። እዚ ናይ ብርክኹም ድሕሪት ናብ መሬት ብምድፋእ ክትገብረዎ ትክእሉ። እቲ ውጥረት ን ሓሙሽተ ሴኮንዳት ኣፅንኡዎ።</p> <p>ሕጂ ሰለፍኩም ብምልቃቅ ንደገ ክትንፍሱ ከለኩም ክፍታሕትሉ ይሰማዕኹም።</p>
	<p>ብምቅፃል ኣየር ንውሽጢ እናእተኹም መቀመጫኹም ወጥሩዎ። እዚ ወጥሪ ንሓሙሽተ ሴኮንድ ኣፅንኡዎ።</p> <p>ሕጂ ናይ መቀመጫኩም ጭዋዳታት ብምልቃቅ ንደገ ክትንፍሱ ከለኹም እቲ ኸባቢ ንክፍታሕታሕ ግበሩ።</p>
	<p>ቀዲሉ ከብድኹም ንውሽጥን ንድሕሪትን ብምስሓብ ኣየር ንውሕጢ እናእተኹም ከብድኹምን ናይ ከሽዕኹም ጭዋዳታትን ንክወጣጠሩ ግበሩ። እዚ ወጥሪ ን 5 ሴኮንዳት እፅንኡዎ።</p> <p>ሕጂ ናይ ኸሽዕ ጭዋዳታትኹም ብምልቃቅ ንደገ ክትንፍሱ ከለኹም ንክፍታሕታሕ ግበሩ።</p>
	<p>ቀዲሎም ኣብ ዝባንኩምን ማእገርኩምን ዝርከቡ ጭዋዳታት ናይ ማእገርኩም መጋፍሕ ብሓንሳብ ብምስሓብን ብቀስታ ንድሕሪት እናሳሓብኩም ንውሽጢ ብምትንፋስ ወጥሩ። እዚ ወጥሪ ንሓሙሽተ ሴኮንዳት እፅንኡዎ።</p> <p>ሕጂ ማእገርኩም ልቅቅ ብምባል ንደገ እናተንፈስኩም ናይ ዝባንኩም ጭዋዳ ንክፍታሕታሕ ግበሩ።</p>
	<p>ቀዲሉ ኣእዳውኩም ኣጥቢቅኩም ብምዕሚኽ ናብ ውሽጢ ኣየር ኣብ እትስሕቡሉ ኩሎም ናይ ኣእዳውኩም ጭዋዳታት ክንክወጣጠሩ ግበሩ።</p> <p>ሕጂ ኣእዳውኩም ልቅቅ ኣቢልኩም ናብ ጎረብታዊ ብምምላስ ንክፍታሕትሉ ግበሩ ናብ ደገ ኣየር ኣብ እትትንፍሱሉ ብፎኩሱ ክንጥልጠሉ ግበሩ።</p>
	<p>ቀዲሉ ናይ ማእገርኩምን ክሳድኩምን ጭዋዳ ንውሽጢ ኣየር ኣብ እትእትውሉ ማእገርኩም ናብ ኣእዛንኩም ሓፍ ብምባል ወጥርዎ ን ሓሙሽተ ሴኮንዳት ሓዝዎ።</p> <p>ሕጂ ማእገርኩም ልቅቅ ብምባል ንደገ ክትንፍሱ ከለኹም ካብ እዝንኩም ብምውራድ ንክፍታሕትሉ ግበሩ።</p>

	<p>ቀደሉ አብ ገፅኩም ዝርከቡ ጭዋዳታት ወጥረዎም፣ አዩር ንውሽጢ አብ እተእትውሉ ምንጋጋኹም እናነሽስኩም ፣ ከናፍርኩም ነንባዕሎም እናፀቀጥኩም፣ አዕይንትኹም አጥቢኩም ብምዕፃው ምፅሚቅ። እዚ ወጥሪ ን ሓሙሽተ ሴኮንዳት አፅንሎም።</p> <p>ሕጂ እቶም ናይ ገፅኩም ጭዋዳታት ብምልቃቅ ንክፍታሕታሕኩን ምንጋጋኹም ንክለቀቁ ብምግባር ንደገ ክትንፍሱ ከለኹም አፍኩም ብቀስታ ንክኸፈት ግብሩ ።</p>
	<p>አብ መወዳእታ አዩር ንውሽጢ ክተእትው ከለኹም አእጋርኩምን አእዳውኩምን ብምስሓብን ከም ኮዕሽ ብምጥባቅን ሙሉእ አካልኩም ወጥሩ ። እዚ ወጥሪ አብ መላእ እካልኩም ን ሓሙሽተ ሴኮንዳት ንክፀንሕ ግብሩ።</p> <p>ሕጂ አዩር ንደገ ብምውፃእ ሰውነትኩም ምልቃቅ መሓውርኩም ንክፍታሕታሕ ግብሩ ። መላእ አካልኩም ንክፍታሕታሕን ናብ መሬት ወንበር ወይ ፍራሽ ይመክኽ ከምዘሎ ንክስምዑኩም ግብሩ። እቲ ወጥሪ ብቀስታ ካብ አካልኩም ክለቅቅ ይሰመዓኹም። ነቲ ናይ ምፍትሕታሕ ስምዒት ትኹረት ሃብዎ ። ሕጂ አካልኩም ንክፍታሕታሕ ምስተፈቀደሉ ከመይ ተፈለዩ ስምዒት ከምዘለዎ አስተውዕሉ። ምስዚ ስምዒት እንተንአሰ ን ዓሰርተ ሴኮንዳት ፀንሑ ።</p>
	<p>እንድሕ ደአ ዘይትድቅሱ ኾይንኩም አካልኩም ብቀስታ ንምንቅስቃስ ጀምሩ ጭዋዳታትኩም ክነቃቅሉ ንምስትውዓል ጊዜ ውሰዱ ። ድልዎት ከይንኩም ምስተሰምዓኩም እግርኹምን አእዳውኩምን ብምስሕሓብ አዕይንትኹም ተኸዲኖም እንተድአ ኔርም ግለፅዎም።</p>

i ንዝበለጸ ንባብ መወከሲታት

1. Center for Integrated Healthcare (2013). Relaxation Fact Sheet. [ፍልዮ ሓቅታት ምዝናይ ሓቅታት] 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*: [ናይ ሚትችል ሜላ አካላዊ ምዝናይ] *A simple technique for all*: POGP. Retrieved from https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication_files/POGP-Mitchell.pdf
3. Sutton, J. (2021). *Progressive Muscle Relaxation*: [ከይዳዊ ናይ ጭዋዳታት ምዝናይ]: *A Positive Psychology Guide*. PositivePsychology.com. Retrieved from <https://positivepsychology.com/progressive-muscle-relaxation-pmr/>