



## ናይ ምፍትሕታሕ ንጥፈት



### መጽተዊ

አካልናን ሓንጎልናን ነንሕድሕዶም ብኮሚካልን ኤሌክትሪካልን መምሓላላፍቲ አቢሎም ይረዳድኡ እዮም ። እዚ ማለት ድማ ፀቅጢ ምስ ዝስምዐና ጭዋዳታትና ክወጣጠሩ ይኸእሉ ። እቲ አብ አካልና ዘሎ ውጥረት ድማ ተመሊሱ ጭዋዳታትና ከምተወጠሩ ዘርድእ መልእኽቲ ናብ ሓንጎልና ይልእኽ እዚ ድማ ናይ አእምሮና ጭንቀት ደረጃ ክውስኽ ዘኸእል እዩ ። ነዚ ዑደት አብ ሓንጎልና ክንሰብሮ እንኸእል ከዓ ከም ናይ መስተውዓላይነት፣ሓሳባዊ አስተንትኖ ፣ባይታ ናይ ምትሓዝን ዝበሉ ንጥፈታት ብምዝውታር እዩ። ወይ ከዓ ነዚ ዑደት አብ አካልና ክንሰብሮ ንኸእል ድማ ከም ናይ ምትንፋስ ፣ ናይ ምፍትሕታሕ ወይ ከዓ ከይዳዊ ናይ ጭዋዳታት ምዝናይ ዝበሉ ንጥፈታት ምስ እነዘውትር እዩ።

ነዚ ናይ ጭዋዳዊ ምውጥጣርን ምጭንናቕን ክንሰብሮ ንኸእል ድማ አብ ኣቃውማና ትኹረት ብምግባር አካላትና ብምፍትሕታሕ እዩ ።

ነዚ ናይ ጭዋዳዊ ምውጥጣርን ምጭንናቕን ክንሰብሮ ንኸእል ድማ አብ ኣቃውማና ትኹረት ብምግባር አካላትና ብምፍትሕታሕ እዩ ።

ቫገስ ዝተባሃለ መትኒ አብ ሞንጎ ሓንጎልናን አካልናን ካብ ዘለው ቀንዲ መልእኽቲ መምሓላላፍቲ መስመራት ሓደ እዩ ። ብዓንዲ ሑቀና አቢሉ ዝሓልፍን ምስ ኩሎም አካላትናን ብዙሓት ናይ ጭዋዳታት ጉጅለ ዝራኹብ እዩ ። ቫገስ መትኒ ቁልፍ ናይቲ ቅፅታዊ ስርዓተ መትንና ከይኑ ነቶም ቅጽታዊ ናይ ድንጋፀ ምላሻትና (ልዑል ንቅሓት፣ ምግጣም \ምህዳም) ኸምኡ እውን ከፈላዊ ናይ ድንጋፀ ምላሻትናን (ምዝናይ፣ ዕረፍትን ምሕቓቕን) ዝቆጸጸር እዩ ። ጭዋዳታትና ክወጣጠሩ ከለው ቫገስ መትኒና አብ ዝለዓለ ንቅሓትን፣ ናይ ድንጋፀ ኹነት ንክኸውን አስተወጻኦ ኣለዎ ፣ እዚ ከዓ ንናይ ሓንጎልናን አካላዊ ጥዕናን ድሕንነትን ፅልዎ ዘለዎ ኣለዎ ። ነቲ ቫገስ መትኒና ናብ ናይ ከፈላዊ ምድናጋጽ ምንቅቓሕ አብ ክፍሊ አካላትና ዝህሉ ናይ ነዳርነት ንጥፈት ይዕፆ ኸምእውን አካልናን ሓንጎልናን ንኸረጋጋዕን ናብ ዝያዳ ጥዕና ዝተመለኦ ኩነት ንኸምለስን ይሕግዝ ። እዚ አብ ክሳብና ማእገርን ጠመተ ምስ ዝገበሩ ገለ ቀለልቲ ምፍትሕታዊ ምንቅስቃሳት ገይርካ ምትግባር ይክኣል ።

ቅድሚ ኩሉ መጀመርታ፣ ናብ ኣቃውማና ትኹረት ምግባር ክሕግዝ ይኸእል እዩ። አብ ናይ ድንጋፀ ግብረ መልሲ ክንከውን ከለና ርእስና ንቅድሚት ምድናንን መንኮባትና ቅንዕ ምባልን ዩድልዩና ። ከምዚ ኢልና ኮፍ ወይ ደው ምባልና ምስ ኣረጋገጽና ድማ ፣ ርእስናን ክሳብናን ምስ መንኮባትና ተመዓራሪዮም ቀጥ ምባሎም ምርግጋጽ ፣እዚ ነቲ አካልና ናብ ሓንጎልና ዝልእኹ ዘሎ ናይ ፀቅጢ ሓበሬታ ንኸቅይር ይሕግዝ እዩ ። እንድሕር ድኣ ርእስኹም ምስ መንኮብኩም ተመዓራሪይ ደው ምባሉ ምስትብሃል ተፀጊምኩም አብ ባይታ ጥንቅልዒት ሰጥ ኢልኩም ብምግዳም ርእስኹም ቀጥ ኣቢልኩም ክተንብርዎ ትኸእሉ ኢኹም ።እንድሕር ደሊኹም እውን ፣ አፃብዕትኹም ብድሕሪት ርእስኹም ንክሳብኩም ዝያዳ ቦታ ንምሃብ አብ ከባቢ ማእኸል ሸክና ርእስኹም ኣጠላላፍኩም ብምሓዝ ቀስ ኣቢልኩም ክትስሕብዎ ትኸእሉ ኢኹም ።

ርእስኹም ሓንሳብ ቀጥ ምስበለ እዞም ስዒባም ዘለው ሓደት ምንቅስቃሳት ፈትንዎም። ሓደሽቲ ምንቅስቃሳት ምምሃር ምቕዋት ከይኖም ክሳብ ዝስምዑና ኩሉ ግዜ ልምምድ ዘድልዩ እዩ። አብ መዓልቲ ካብ 1 ክሳብ 3 ልምምዳት ብምግባር ጀምሩ፣ሓነሻብ ምስ ተመቐውኹም ድማ፣ካሊእ ንጥፈት ወስኹ።



## ብርክታት

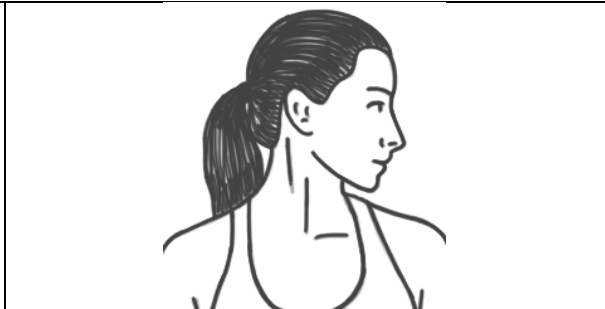
### ምንቅስቃስ 1: ናይ ክሳድ ምዝርጋሕን ምትዕዕፃፍን

1. ቀጥ ኢልካ ደው ምባል፣ ናብ መንደቅ ገጽካ ኮይነካ ይምረፅ።
2. ቀጥ ኢልኩም ናብቲ መንደቅ ተመልከቱ ካብኡ ቀዳልኩም ብቀስታ ርእስኹም ንድሕሪት ኣድንን ኣብልዎ (ዝባንኩም ከየጎበጡኩም) ፣ብኡ ኣቢሎም ድማ ዓዲንትኹም ካብቲ መንደቅ ንላዕሊ ናብቲ ሰንቀ ንክርእይ ።
3. ሓሙሽተ ሴኮንድ ንምፅናሕ ፈትኑ ።
4. ናብቲ ናይ መጀመርታ ስሩዕ ደው ኣባህላኹም ክሳብ ትምለሱ ዓይንኹም ነቲ መንደቅ ብምክታል ብቀስታ ርእስኹም ናብቲ ዝነበሮ ኣድንን ኣብልዎ ።
5. ሕዚ ድማ ኣዲንትኹም ነቲ መንደቕ ክኸተሉ ብምግባርን ነቲ ኣብ ጫማ እግርኹም ዘሎ ባይታ ክሳብ እትርእይዎ ብቀስታ ርእስኹም ኣድንን ኣብልዎ ኢኹም።
6. ንሓሙሽተ ሴኮንድ ዝኣክል ንክትፀንሑ ፈትኑ ።
7. ሕጂ ድማ ናብቲ ስሩዕ ደው ኣባህላኹም ክሳብ እትምለሱ ዓይንኹም ናብቲ መንደቅ ብምክታል ርእስኹም ብቀስታ ንላዕሊ ኣድንን ኣብልዎ።
8. 5 ግዜ ደጋግምዎ።



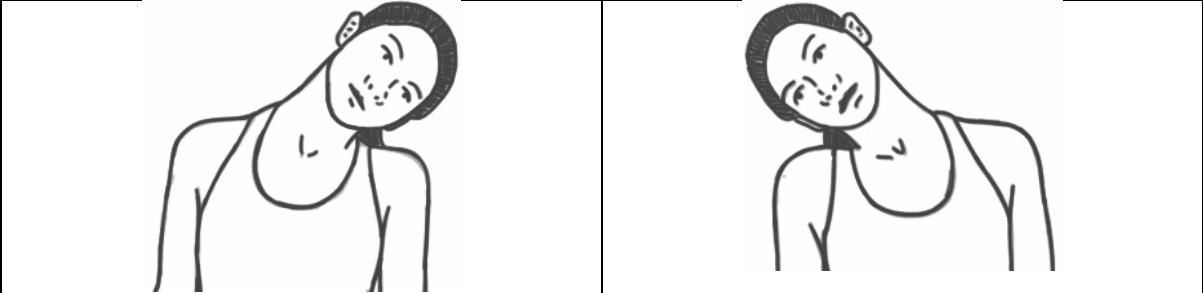
### ምንቅስቃስ 2: ናይ ክሳድ ምዚር

1. መንኮብኩም ንቅድሚት ከምዝጥምት ግበሩ ።
2. ርእስኹም ብቀስታ ናብ የማን ጥወይዎ ።
3. ንሓሙሽተ ሴኮንዳት ፀንሑ ።
4. ነዚ ብፀጋም ገፅ ድገምዎ ።
5. 5 ግዜ ደጋግምዎ ።



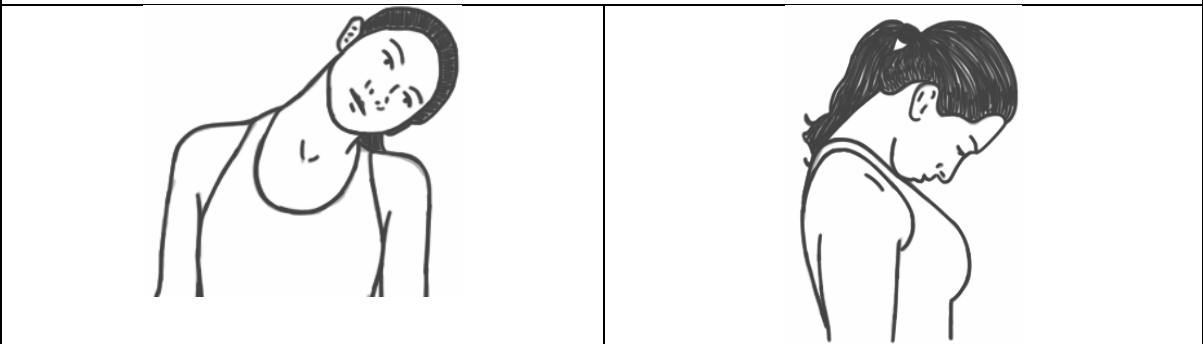
**ምንቅስቃስ 3: ጎናዊ ምዝርጋሕ**

1. ርእስኩም ቀጥ አቢልኩምን አመዓራሪኩምን ጀምሩ ::
2. ርእስኩም ብቀስታ ናብ የማን አብ ተድንገሉ ማእገርኩም ምቅይናን አወግዱ ::
3. የማናይ ኢደኩም አብ ፀጋማይ መታልሕትኩም ብምቅማጥ ንእሽተይ ፀቅጢ ምፍጠር ከምእውን ፎኩስ ምስሕሓብ ምግባር ሓጋዚ ኾይኑ ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም ::
4. ንሓሙሽተ ሴኮንዳት ፀንሑ ::
5. ብፀጋማይ ገፅ ድገምዎ ::
6. 5 ግዜ ደጋግምዎ ::



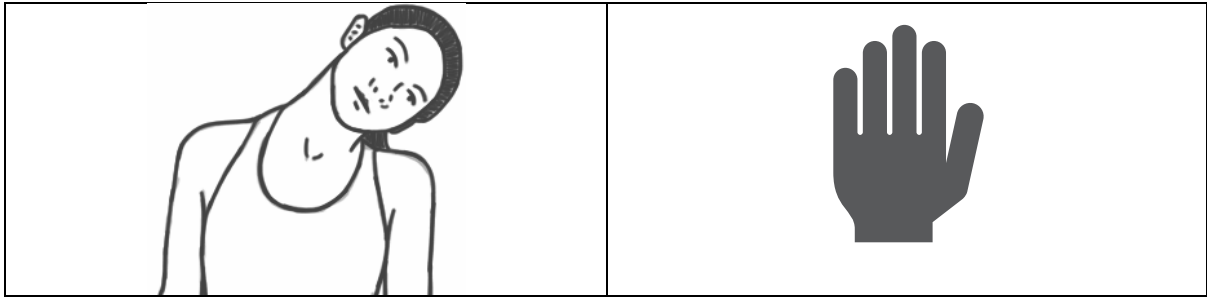
**ምንቅስቃስ 4 : ንቅድሚት ድንገት ምባልን ምትዕፅፃፍን**

1. ርእስኩም ናብ የማን አድንገን አብልዎ (ከምቲ ናይ ቅድሚ ሕጂ)::
2. ብቀስታ ርእስኩም ናብ ደረትኩም ገጽ አድንገን አብልዎ ::
3. ንሓሙሽተ ሴኮንዳት ፀንሑ ::
4. ብፀጋም ገፅ ድገምዎ::
5. 5 ግዜ ደጋግምዎ ::



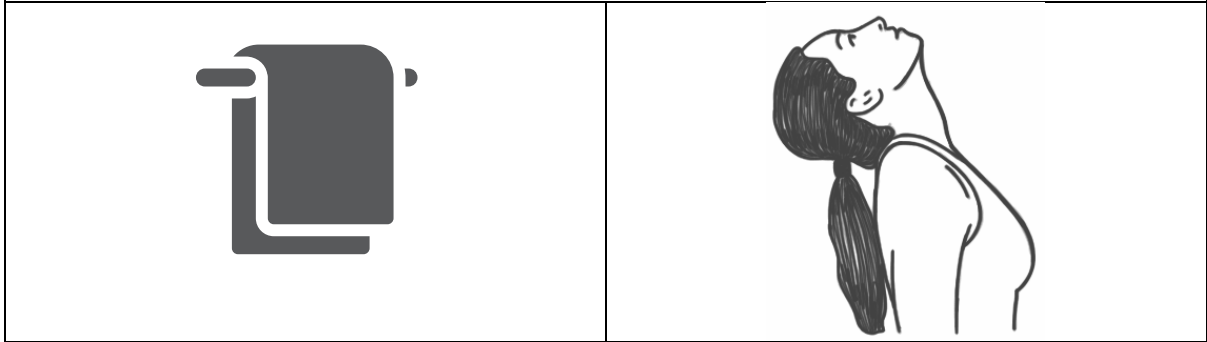
**ምንቅስቃስ 5: ዓሚቑ ምፍትሕታሕ**

1. ሑቆኻ፣ ክሳድካ ፣ ርእስኻን ቀጥ አቢልካ አብ ወንበር ኮፍ ምባል::
2. ርእስኩም ናብ የማናይ ማእገርኩም ገጽ አድንገን አብልዎ ::
3. ርእስኩም ዚያዳ ናብ ታሕቲ ንምስሓብ የማናይ ኢደኩም አብ ፀጋማይ እዝንኩም ብምግባር ተጠቀሙ::ንሓገዝ ፀጋማይ ኢደኩም አብቲ ናይ ወንበር ኢድ ክተደግፉ ትኽእሉ ኢኹም ::
4. ነዚ ን10 ሴኮንዳታት ፈትንዎ ::
5. ብፀጋማይ ወገን እውን ድገምዎ ::
6. 3 ግዜ ደጋግምዎ ::



**ምንቅስቃስ 6: ብፎጣ ምስሓብ**

1. ፎጣ ጠቅሊልኩም ኣብ ድሕሪ ክሳድኩም ብምንባር፣ እቶም ጫፋቱ ብኢድኩም ምሓዝ ::
2. ብቀስታ ርእስኩም ንድሕሪት ኣድንን ኣብልዎ ምእንቲ ንላዕሊ ክትሪኡ ::
3. ርእስኩም ናብቲ ፎጣ ምስ ዝዓርፍ፣ ክሳድኩም ንምድጋፍ ንክሕግዘኩም ምእንቲ ነቲ ፎጣ ንምስሓብ ቁሩብ ጸቕጢ ወስኹሉ።
4. ናብቲ ዝጀመርኩምሉ ኣቃውማኹም ተመለሱ ::
5. ሓሙሽተ ብተደጋጋሚ ግበሩ።



**ጠቕምቲ ቁምነገራት**

- እዞም ሕድሕድ ምንቅስቃሳት ምስ እትገብሩ ጥንኩር ምስሕሓብ ክስምዑኩም ይግባእ፣ ኹይኑ ግን በቲ ካሊእ ጎረ ክሳድኩም ናይ ቃንዛ ስምዒት ወይ ዝኾነ ዓይነት መቁጽይቲ እንድሕር ድኣ ይስመዓኩም ሃልዩ ፣ እቲ ምቐት ኣልበነት ዝግ ምባሉ ንምርኣይ ንእሽተይ ልቕቅ ኣብልዎ :: እንድሕር ድኣ እቲ ምቐት ኣልበነት ሕጂ እውን ዘይኸይዱ ግን እቲ ምቐትሕታሕ ደው ኣብልዎ ::
- ኣብ ሕድሕድ ዝርግሐ ትግንታዎ ሰዓት ቀስብቀስ ንምውሳኽ ፈተኑ እሞ ብኡ ኣቢልኩም ኣብ መወዳእታ ንሕድሕድ ዝርገሐ ን ሰላሳ ሴኮንዳት ክትግንቡ ትኽእሉ ።

**መወከሲታት ንዝበለጸ ንባብ**

1. Dana, D. (2018). A Beginner's Guide to Polyvagal Theory, from The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation. [መምርሒ ንጀመርቲ ኣብ ክልስ ሓሳብ ፖሊቫጋል፣ካብ ናይ ፖሊ ቪጋል ክልስ ሓሳብ ክንክን፡ናይ ቀጽጽ ስምዒት ምሕሰታፍ] Retrieved from [https://14dbc715-19a4-4ae3-8e9a-f14071401acd.filesusr.com/ugd/8e115b\\_f304b2d8bd4144bda80e837fec08e2f4.pdf](https://14dbc715-19a4-4ae3-8e9a-f14071401acd.filesusr.com/ugd/8e115b_f304b2d8bd4144bda80e837fec08e2f4.pdf)
2. National Health System (2021). Flexibility Exercises, [ናይ ምትዕጽጻፍ ንጥፊታት] Retrieved from <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/flexibility-exercises/>
3. Physiopedia (2021). Stretching. [ናይ ምቐትሕታሕ ንጥፊት] Retrieved from <https://www.physio-pedia.com/Stretching>