



CAPACITAR Wakati wa Dharura

Patricia Mathes Cane, Ph.D. Mwanzilishi na Mkurugenzi wa Capacitar
Constancia Mbogoma Translation

Mbinu za Usalama

Afya ya mwili, akili na hisia wakati wote huathiriwa na majanga, vurugu, hali ya hewa, chakula, mazingira, matukio ya kila siku na changamoto za maisha. Utumiaji wa mbinu rahisi za zamani za uponaji zinaweza kutuwezesha kuishi kwa amani na usalama licha ya matukio yanayotuzunguka. Mazoezi ya Capacitar yafuatayo yanatolewa ili yatumike wakati tunapojisikia kudhoofika, kuwa na wasiwasi au kufadhaika na kuvunjika moyo. Mbinu hizi ni kwa wote, ama tukiwa tumenusurika katika majanga, tukiwa tunahudumia wengine ama tukiwa tumefunikizwa na msongo wa maisha ya kila siku. Changamoto ni kuyajenga mazoezi haya kwenye maisha yetu ili yaweze kuwa sehemu ya pili ya asili yetu na yanaweza kutumika wakati wowote tunapotambua kuwa na msongo, kuishiwa nguvu, hisia za mfadhaiko na kupoteza msimamo. Tafadhali nakili, sambaza na utumie wewe mwenyewe pamoja na wengine. Mazoezi zaidi pamoja na nadharia yanapatikana kwenye vitabu vya Capacitar au Tovuti: www.capacitar.org.

KAZI YA PUMZI

Pumzi ni chanzo cha uhai, huleta nguvu mpya kwenye mkusanyiko wa seli nwilini na chembechembe za uhai ili kustawisha mwili, akili na nafsi nzima ya mtu. Tunapotoa pumzi, sumu na msongo uliojikusanya hutoka. Kupumua wakati ukiwa na msongo, ni njia inayofaa kuachia mahangaiko ambayo hujikusanya mwilini. Kupumua kwa kina katika wakati mgumu kunaweza kubadilisha kabisa namna tunavyoshughulikia hali fulani. Kazi ya pumzi ikiunganishwa na taswira za mwanga au za vitu vya asili huweza kukuza hisia za amani, utulivu na makini.

- **Kupumua Kwenye Tumbo:** Kaa vizuri ukiegemea kiti na ufumbe macho. Pumua kwa kina na ujisimike kwenye muda uliopo, ukiachia mawazo na mashaka yote. Weka mikono yako kwenye tumbo, pumua kwa kina kupitia pua yako na ufikirie kuwa hewa inatiririka kupitia mwili wako hadi kwenye kituo ndani ya tumbo lako. Fikiria kuwa tumbo lako linajaa hewa kama vile puto. Shikilia pumzi yako kwa muda mfupi halafu utoe pumzi pole pole kupitia mdomoni, huku ukikaza misuli ya tumbo lako, ukiachia mahangaiko yote mwilini. Endelea kupumua kwenye tumbo kwa dakika kadhaa. Mawazo yakikujia, taratibu yaachie, rudi kwenye taswira ya hewa ikipita ndani na nje ya mwili wako.
- **Kupumua Katika Vitu Vya Asili:** Miti na vitu vya asili ni vyanzo vikubwa sana vya nguvu kwa kutusimika na kutuponya. Vua viatu vyako, uweke miguu yako juu ya ardhi (au ufikirie kuwa unafanya hivyo). Pumua kwa kina ukifikiria kuwa miguu yako ni kama mizizi ya mti inayoingia ardhini. Pumua ndani nguvu ya ardhi kupitia miguu yako na upumue nje msongo, mahangaiko na maumivu.

MAZOEZI YA TAI CHI

Mwondoko wa kubemba:

Simama wima miguu yako ikiwa imeachana usawa wa mabega na mikono yako ikiwa upandeni mwa mwili wako. Nyanyua visigino vyako wakati viganja vya mikono vikiwa juu, na unyanyue mikono yako mpaka usawa wa kifua chako. Geuza viganja vyako na ushushe mikono yako chini wakati ukishusha visigino na ukinyanyua vidole vya miguu kwa namna ya mwondoko wa kubemba. Endelea na mwondoko polepole ukibemba mbele na nyuma huku ukipumua kwa kina. Kwa kila mwondoko shusha mabega, legeza mikono na vidole vya mikono. Fanya zoezi hili kwa ulaini na taratibu. Pumua kwa kina na uelekeze fikra kuwa miguu yako imepandwa thabiti kwenye mama Ardhi na vidole vyako vya miguuni vikiwa kama mizizi mirefu ikiunganishwa na nguvu ya ardhi inayolisha. Ukinyanyua mikono fikiria kuwa una uwezo wa kushusha nguvu ya mbingu ili ikusafishe na kukujaza. Huu mwondoko ni wa manufaa sana kwa ajili ya athari za majanga (trauma) na mfadhaiko.

Manyunyu ya Mwanga:

Mguu wa kushoto ukiwa mbele, nyanyua mikono juu kupita kichwa chako, halafu ishusha kama vile unajinyunyizia mwanga. Sikia nguvu ikisafisha na kujaza nafsi yako. Rudia upande mwingine, mguu wa kulia ukiwa mbele. Pumua ukiingiza manyunyu ya mwanga, halafu toa pumzi ukiachia yale yote yasiyofaa ndani mwako. Sikia mwanga ukikusafisha na kukujenga upya. Zoezi hili ni bora sana kwa watu wenye mfadhaiko au wanaohangaika na majeraha ya athari za majanga (trauma).

Kuachia yaliyopita na kuwa Wazi Kupokea:

Ukiwa na mguu wa kushoto mbele, viganja vya mikono ukivikunja taratibu vikaangalia chini na mikono ikiwa katika usawa wa kifua. Sukuma mikono yako nje taratibu kama sehemu ya duara, ukiondoa msongo wote, ubaya, na vurugu ndani mwako. Geuza viganja kuelekea juu na uvivute kwa nyuma kuelekea kifuanji, ukipumua ndani amani na uponaji. Rudia huku mguu wa kulia ukiwa mbele, pumua, ukitoa nje maumivu na vurugu. Pumua ndani amani na uponaji.

Ruka Hewani:

Mguu wa kushoto ukiwa mbele, mkono wa kushoto ukiwa juu, ogelea au ruka hewani. Mwondoko lazima uwe huru na mwepesi, mikono na mabega vikiwa vimelegea. Rudia mwondoko upande wa kulia ukianza na mkono wa kulia ukiwa juu. Ruka kwa uhuru hewani huku ukiachia yote yanayokuelemea, ujisikie mwepesi, hai na huru. Fungua moyo wako kwenye uwezekano wote katika maisha yako na uponaji. Hii ni njia nzuri kuondoa maumivu kwenye mgongo, mabega na kichwa.



KUSHIKA VIDOLE KWA KUTAWALA HISIA KALI

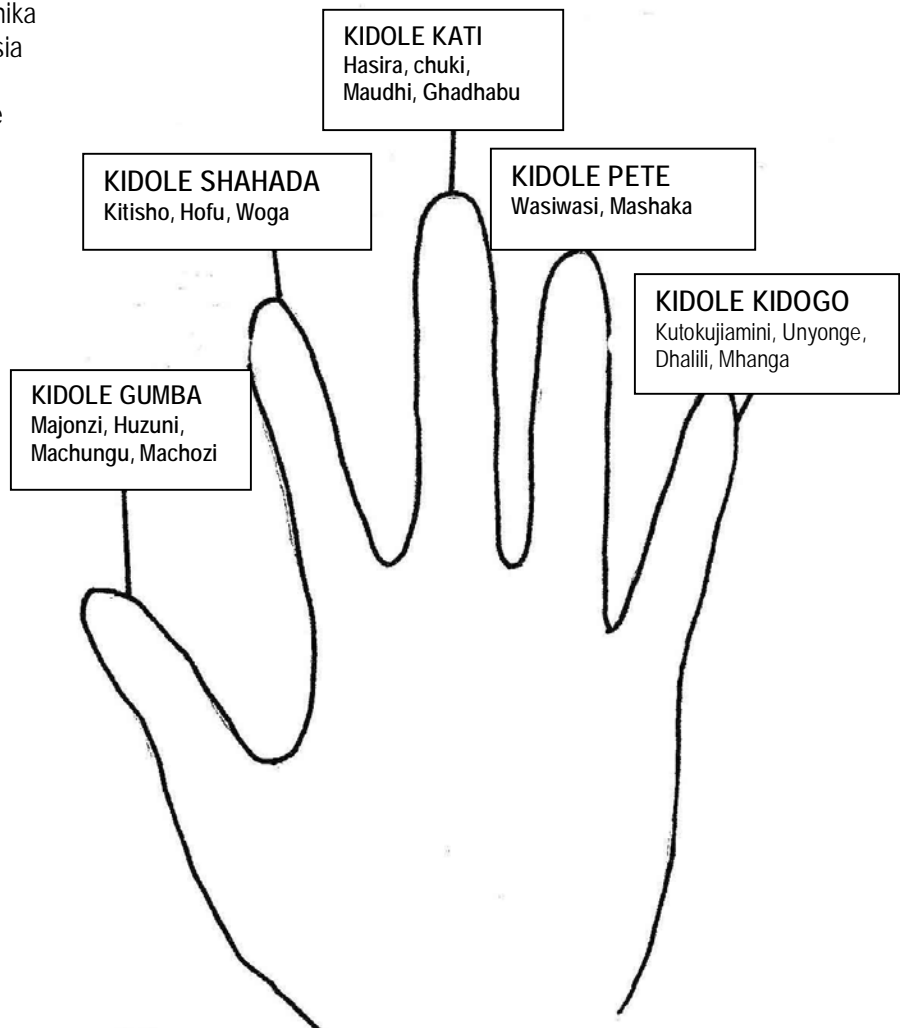
Zoezi lifuatalo ni njia rahisi ya kushughulikia hisia kwa kushika kila kidole. Hisia ni kama mawimbi ya nguvu yanayosogea yakipita katika mwili, akili na roho. Katika kila kidole, kunapita mfereji au meridiani ya nguvu inayounganika na kuhusika na kiungo fulani na hisia fulani. Hisia kali hufanya nguvu kuziba na kusababisha maumivu au msongamano mwilini. Kushika kila kidole huku ukipumua kwa kina huweza kuleta uponaji na kuondoa maumivu.

Kushika vidole ni chombo cha manufaa sana kwa kutumia kila siku ya maisha. Katika hali ngumu au changamoto ambazo huleta machozi, hasira au wasiwasi, unaweza kushika vidole ili kuleta amani, makini na utulivu ili mwitikio ufaao au hatua ifaayo ifanyike. Zoezi linaweza kufanyika pia kama taamuli pamoja na muziki au kufanyika kabla ya kulala ili kutoa matatizo ya siku nzima na kuleta mburudiko wa kina wa mwili, akili na roho.



ZOEZI:

Shika kila kidole kwa dakika 2-5. Unaweza kushika mkono wo wote. Pumua kwa kina, tambua na ukubali hisia kali inayokusumbua ndani mwako. Toa pumzi polepole pamoja na hisia hii. Fikiria hisia hii ikitiririka kupitia kidole chako na kuingia ardhini. Vuta pumzi ndani pamoja na fahamu ya kuunganika, nguvu na uponaji. Toa pumzi polepole, ukitoa matatizo na hisia kali za zamani. Mara nyingi unaposhika kila kidole, unaweza kusikia mapigo wakati nguvu na hisia zinaposogea na kuwiana. Unaweza kushika vidole vya mtu mwingine aliyekasirika au kuchukizwa. Kushika vidole kunasaidia sana watoto wanolia au waliochukia au kwa watu wenye woga sana, wenye wasiwasi, wagonjwa au wanaokufa.



MBINU YA KUWA HURU KUTOKANA NA HISIA KALI - EFT

Mbinu hii iliyokuzwa na Gary Craig, Ph. D ni ya manufaa sana kwa kuzibua na kupona hisia kali, hofu, wasiwasi, maumivu kutokana na hisia kali, hasira, kumbukumbu za majanga na athari sugu, vile vile kuondoa dalili za mwili na maumivu kama vile kuumwa kichwa, na maumivu ya mwili kwa ujumla. Mbinu imejengeka juu ya nadharia ya eneo la nguvu la mwili, akili, roho pamoja na nadharia ya meridiani ya uganga wa Mashariki. Matatizo, athari za majanga na maumivu huweza kusababisha kuziba katika mtiririko wa nguvu mwilini. Kupigapiga au kubonyeza pointi za acupressure zinazoungana na mifereji au meridiani za nguvu huweza kusaidia kusogeza nguvu iliyoziwa na kuleta afya ya mtiririko wa nguvu mwilini na katika eneo la akili. (*Gary Flint, Ph.D. Emotional Freedom Technique.*)



Zoezi:

1. Fikiria jambo la kushughulikia na upime kiwango chake:

Chagua jambo la kushughulikia, shida, hofu, wasiwasi, kumbukumbu mbaya au kutojiksikia vizuri. Kwa kutumia kipimo cha 0 - 10, pima kiwango cha wasiwasi ulionao kuhusiana na shida yako. Kama ni vigumu kupima tumia njia ya rahisi ya kuona kama shida ni: kubwa, wastani, ndogo au hakuna.

2. Pigapiga mfuatano wa Pointi za Acupressure mara 7- 9:

Pumua kwa kina na upigepige mara 7 - 9 ukitumia vidole vya shahada na vya kati:

- Nyusi zinapoanzia 1
- Nyusi zinapoishia 2
- Chini ya macho juu ya mfupa 3
- Chini ya pua 4
- Chini ya mdomo 5
- Chini ya kwapa (inchi 4) 6
- Chini ya mtulinga pande mbili za kidari 7

3. Pigapiga Pointi A upandeni mwa kiganja na kusema:

"Ingawa nina tatizo hili, . . . Niko salama, Najikubali nafsi yangu."

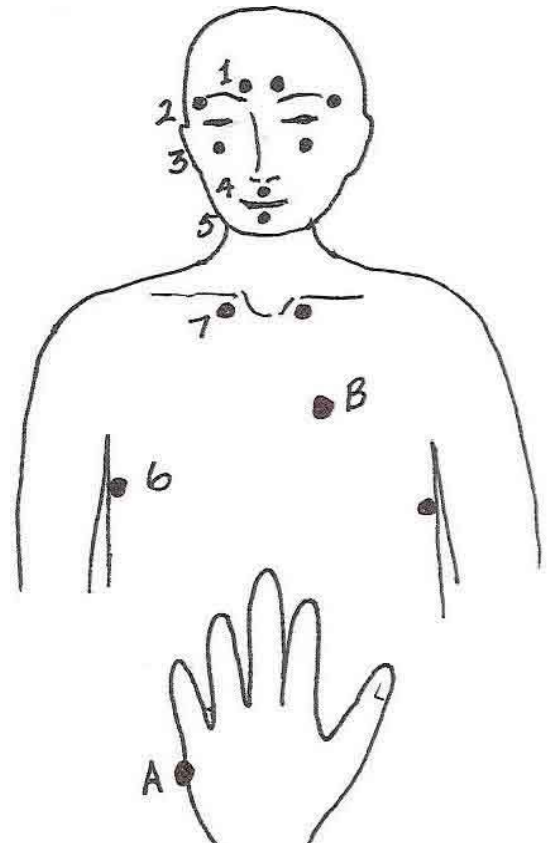
4. Rudia hatua ya 2 na ya 3

Rudia mfuatano mpaka kiwango cha wasiwasi kimefikia 0 - 2.



5. Fikicha Pointi B inayouma:

Fikicha pointi inayouma upande wa kushoto kama inchi 3 chini ya mtulinga na inchi 2 - 3 upande wa kidari.



KUSHIKA SEHEMU ZA MWILI

Zoezi hili ni la namna rahisi ya kushika sehemu za mwili ambalo unaweza kujifanyia mwenyewe au kumfanyia mwingine kwa ajili ya kuondoa wasiwasi, maumivu ya mwilini na machungu na majeraha ya moyoni. Pia kumbukumbu kali za athari za majanga, hisia kali kama vile hasira au hofu, kukosa usingizi na kwa mburudiko wa kina. Kupitia nguvu katika mikono yetu, tunao uwezo wa kuleta amani ya kina, upatanisho/ulinganifu na uponaji wa mwili, akili na mhemuko. Unapojifanyia au kumfanyia mwingine zoezi hili, fikiria akilini na moyoni amani ya kina, wepesi na nafasi. Unaweza kushika kwa dakika chache kila sehemu huku ukipumua kwa kina tumboni ili kukuza kuachia. Shika kwa ulaini kabisa, kama mtu anaogopa kuguswa kwa sababu ya maumivu au historia ya kutumiwa vibaya, fanya zoezi juu ya mwili wake katika eneo lake la nguvu. Wakati wote omba ruhusa kabla ya kumgusa mwingine kwenye zoezi lolote.



Kushika Halo



Kushika Kichwa:

Mkono mmoja unashikapaji la uso, mwingine unashika kisogo. Nguvu ya mikono inaungana na sehemu za ubongo zinazohusiana na Kumbukumbu.

Kushika Utosi:

Vidole gumba vyote viwili vinagusa utosi. Vidole vingine vinagusa kwenye paji la uso Pamoja na kupumua kwa kina, zoezi hili hutumiwa mazoezi mbalimbali ya mwili ili kutoa nguvu iliyoziwa.



Kushika Mabega:

Viganja vinagusa mabega, mahali Mwilini ambapo panahusika wasiwasi, mizigo ya ziada au masumbufu ya maisha.

Kushika Moyo:

Mkono mmoja unashika katikati ya Kifua. Mkono mwingine unagusa Mgongoni nyuma ya moyo. Eneo la moyo mara nyingi hubeba maumivu ya hisia, majeraha ya zamani, majonzi na maudhi. Pumua kwa kina na ufikiri kuwa maumivu ya moyo yanatiririka na kutoka hadi ardhini.



Kwa kumaliza: Taratibu pangusa eneo lake la nguvu kwa mikono yako. Pia unaweza kufunika miguu yake kwa viganja vyako ili kumsimika.

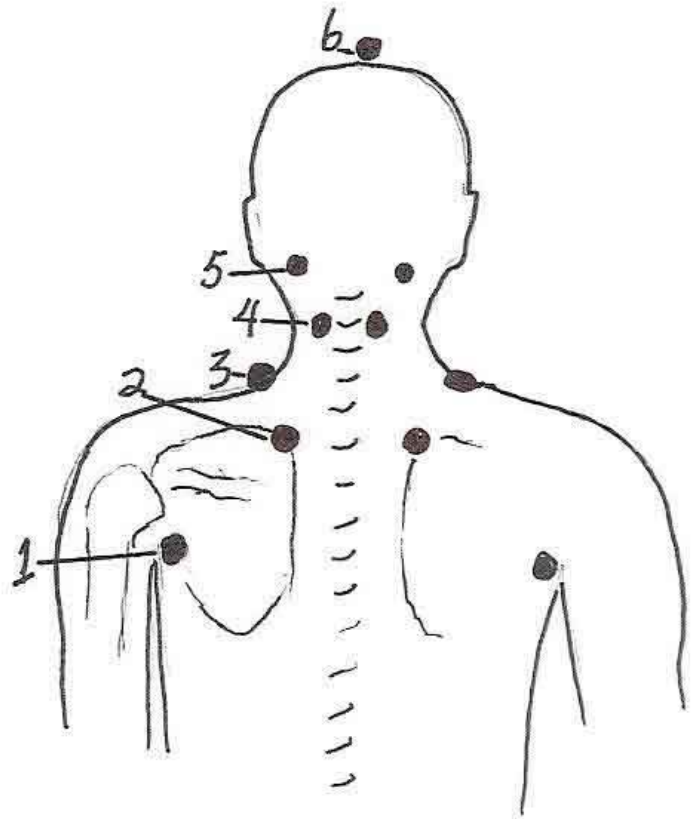
KICHWA, SHINGO, MABEGA KUACHWA HURU

Zoezi hili la acupressure ni lenye nguvu katika kuondoa msongo na maumivu kwenye mgongo, mabega, shingo na kichwa. Mara nyingi kutokana na athari za majanga (trauma) na msongo wa mambo (stress), nguvu huziba kwenye mabega, shingo na kichwa na hii hujitokeza kama maumivu, mfadhaiko na msongamano. Meridiani au mifereji ya nguvu iliyo mingi hutiririka kwenye eneo hili na kusababisha "shingo ya chupa" ya mfadhaiko kwa baadhi ya watu. Zoezi hili huweza mtu kujifanyia au kumfanyia mtu mwingine akiwa amekaa au amelala vizuri chali. Kama unafanya na mtu mwingine, hakikisha unaweka mipaka wazi na ikiwa ukisikia nguvu yake inaingia kwenye mikono yako, fikiria kuwa inaweza kutiririka na kupita hadi ardhini. Kwa vidole vilivyokunjwa kidogo, bonyeza kwenye kila seti ya pointi 1-6 kwa dakika 1 hadi 2, au mpaka mapigo ya nguvu yawe wazi, imara na yanatiririka. Pointi hizi kwa kawaida zinauma. Wakati wa zoezi unaweza kufikiria nguvu ikitiririka kwenda juu na kutokea kichwani huku ukiwa unapumua kwa kina. Kwa kumaliza zoezi, fikiria kuwa miguu yako imeota ardhini kukusimika. Kama unamfanyia mtu mwingine unaweza kushika miguu yake kwa dakika chache ili kumsimika.

(*Limetolewa kutoka kazi ya Aminah Raheem na Iona Teegarden*).

Kwa kumaliza:

Shika miguuni kwa kumsimika. Ukijifanyia mwenyewe, fikiria kuwa miguu imesimikwa ardhini. Pumua kwa kina na usikie amani na ulinganifu katika mwili, akili, roho.



'ACUPRESSURE' KWA MAUMIVU NA ATHARI ZA MSONGO



Mfadhaiko:

Pointi hizi za 'acupressure' ni kwa ajili ya mfadhaiko na uzito wa hisia kali ili kuleta amani na uzima.

Utosini:

Shika utosini taratibu. Kuna pointi tatu sehemu hii zinazofuatana katika msitari.

Paji la Uso katikati ya Nyusi:

Kwa ncha za vidole vya mkono mmoja, shika sehemu ya katikati ya nyusi mahali ambapo pua huungana na paji la uso.

Chini ya Kisogo kila upande wa kichwa:

Pishanisha vidole na uweke mikono nyuma ya kichwa, vidole gumba vikikandamiza kushoto na kulia chini ya kisogo katikati ya misuri na mifupa.

Wasiwasi na Hali ya Hatari:

Pointi nje ya kifundo cha mkono, kandamiza pointi inayoingia nje ya mkunjo wa kifundo cha mkono chini ya kidole kidogo.



Pointi Juu ya Mabega:

Kwa ncha za vidole vya mikono yote miwili shika pointi juu ya mabega. Mikono inaweza kupishana kama hali hii ni nzuri zaidi.

Sehemu inayouma:

Tafuta sehemu inayouma upande wa kushoto wa kifua kama inchi 2 – 3 chini ya mtulinga na kama inchi 2 upande wa mfupa wa kidari.

Kuzimia, Hali ya Hatari na Shinikizo la Damu:

Pointi hii inaweza kutumiwa na wewe mwenyewe au mtu mwingine anayezimia au yuko kwenye hali ya hatari.

Pointi chini ya Pua:

Kwa kidole cha Shahada au Konzi ya kidole, kandamiza kwenye pointi chini ya pua mdomo wa juu.

Kukosa Usingizi:

Pointi kwenye Paji la Uso na Pointi katikati ya kifua.

Shika kwa wakati mmoja pointi iliyo katikati ya paji la uso na pointi iliyo katikati ya kifua.

