

KUPUMUA KWA YOGA

Utangulizi: Kukabiliana na hali ngumu kunaweza kuwa na mkazo. Ni muhimu kujifunza jinsi ya kudhibiti hisia zako kwa ufanisi. Shughuli hii itakusaidia kukabiliana na hisia zako za kuzidiwa au kuwa na wasiwasi na kukusaidia kujenga ujasiri wako wa ndani

Shughuli za Afya na Ustahimilivu

Muda

Dakika 5 hadi 20

Ugumu

Rahisi

Rasilimali

Mahali tulivu

Hatua ya 1

- Keti Padmasana yaani mkao wa lotus (mkao uliovusha miguu).
- Gusa sehemu ya chini ya kidole gumba chako cha kushoto kwa ncha ya kidole chako cha shahada.
- Weka mkono wako wa kushoto kwenye goti la kushoto na kiganja chako kikitazama juu.
- Weka vidole vyako vya shahada na vya kati vya mkono wako wa kulia kwenye paji la uso katikati ya nyusi.
- Funga pua yako ya kulia na kidole gumba.
- Pumua mara 10 kutoka kwa pua yako ya kushoto.
- Pumua polepole na kwa kina bila kutoa sauti yoyote.
- Fungua pua yako ya kulia na ufunge ya kushoto na kidole chako cha pete.
- Pumua mara 10 kutoka kwa pua yako ya kulia.

Hatua ya 2

- Fikiria mkao sawa na hapo juu. Vuta pumzi kutoka pua yako ya kushoto.
- Mwisho wa kuvuta pumzi, fungua pua zote mbili na uhifadhi pumzi ndani.
- Fungua pua yako ya kulia na toa pumzi.
- Pumua kutoka kwa pua sawa (kulia).
- Funga pua zote mbili, ukishikilia pumzi yako.
- Toa pumzi kutoka pua yako ya kushoto.
- Mita ya kuvuta pumzi, kuhifadhi na kutoa pumzi inapaswa kuwa 1:1:1.
- Rudia mara 10.

