

ዓርሰ/ርእሰ-ሐልዮት

ንሕና ከም በራድ ሻሂ ኢና። ንስድራና ወይ ፈተውትና ኣብ እንሕግዘሉ እዋን ምሉእ መዓልቲ ካብ በራድና ኩባያታት ሻሂ ንቐድህ ኣለና።

ንሕና ተኣምራዊ በራድ ሻሂ ኣይኮንናን። ኩሉ ግዜ ምሉእት ኮይንና ኣይንጸንሕን። ጥሩሑ ንኸውን፤ ጽቡቕ ክስምዓናን ንኻልኣት ክንከናኸንን በራድና እንደገና ክንመልኦ ኣለና።

ንገዛእ ርእሰና ኣንተ ሓሊና በራድ ሻሂና መሊኦና ክንጸንሕ ንክእል ኢና።

እሰብ:- በራድካ ጥሩሑ ዝገብር እንታይ እዩ?

በራድኻ ጥሩሑ ክኸውን ይኸእልዩ ምክንያቱ እኹል ድቃስ ስለዘይትረክብ። ውላድካ ጥዕና እንተዘይሃልዩ። ወይ ስድራቤትካ ስለእትኖርቶ። ወይ ብሰንኪ ኩሉ መዓልታዊ ክትገብር ነገር ከም ዕዳጋ። ምግብ ምብላጻን ደቐኻ ንቤት ትምህርቲ ምድላውን ባዶ ክገብር ይኸእል እዩ። ብዛዕባ ገንዘብን ክትከፍሎ ዘለካ ሕሳብኡውን ትጭነቕ ትኸውን።

እሰብ:- ድስቲኻ ጥሩሑ ምስ ዝኸውን እንታይ ይስምዓካ?

በራድኻ ጥሩሑ ምስ ዝኸውን፡ እሳተ ሳመራ ኩይኑ ክስምዓካ ይኸእል እዩ።

ክተአውይ ትኸእል ኢኻ። ነገራት ክትድርቢ ትኸእል ኢኻ። ኮፍ ክትብል ከጸገመካ ይኸእል እዩ። ህርመት ልብኻ ክውሰኽ ይኸእል እዩ። ክትርህጽን ካብ ቁጽጽር ወጺኢ ኮይኑ ክስምዓካን ይኸእል እዩ። እሳተ ሳመራ ኮይኑ እንተተሰሚዑካ፡ እዚ እንታይ ከም ዝስምዓካ ፍላጥ። እቲ ናይ ቁጠዕ እሳተ ሳመራ ስምዒት መዓዝ ከም ዝመጽእ ክትዕዘብ እንተዳኣ ክኢልካ፡ በራድኻ ብጽቡቕ ነገራት ክትመልኦ ክትፍትን ትኸእል ኢኻ።

ቁጠዕ እሳተ ሳመራ ኮይኑ እንተተሰሚዑካ ኣኣዳውካ ኣብ ከብድኻ ኣንቢርካ ስቕ ኢልካ ኮፍ ባል። ኣዳንትኻ ኣዛንዮም - ክትዕመትን ቋሕ ክትብል ትኸእል ኢኻ። ብኣእምሮኻ ክሳብ 4 እናቐጸርካ ቀስ ኢልካ ተንፍስ። - 1 - 2 - 3 - 4 ኣንዳበልካ ቁጸር. ብኣእምሮኻ ክሳብ 5 እናቐጸርካ ቀስ ኢልካ ተንፍስ። 1 - 2 - 3 - 4 - 5 ቁጸር. እዚ 4 ሻዕ ግበር። ኣድላዩ እንተኾይኑ ወሲኽካ ግበር። እቲ ዝነውሐ ምውጻእ ትንፋስ ንኣካላትካ ውሑስ ምዃንካ ይነግር። ኣብ ቁጠዕ እሳተ ሳመራ እንድሕር ኔርካ ንኸትሃድኦ ይሕግዘካ።

በራድካ ጥራሕ እንተዳኣ ኸይና ጽምዋ ክስምዓካ ይኸእል እዩ።

ምናልባት ብዙሕ ትበኪ፡ ብዙሕ ትድቀስ፡ ኣብ ገዛ ትጸንሕ፡ ካብ ነገራት ትርስቕ ትኸውን። ኣልበነትን ሓዘንን ካብ ቁጽጽር ወጺኢን ኮይኑ ክስምዓካ ይኸእል እዩ። ጽምዋ እንተተሰሚዑካ፡ እዚ እንታይ ማለት ከም ምዃኑ ተረዳእ። እቲ ናይ ጽምዋ ስምዒታት መዓዝ ከም ዝመጽእ ክትዕዘብ እንተኾይኡልካ፡ በራድ ሻሂኻ ብጽቡቕ ነገራት ክትመልኦ ክትፍትን ትኸእል ኢኻ።

ጽምዋ እንተተሰሚዑካ፡ ደው ኢልካ፡ ኣስተንፍስ፡ ነቲ ኣየር ድማ ብኣይሊ ብኣፍንጫኻ ኣውጽእ። ሓያልን ነዊሕን ዓው ዝበለን ትንፋስ ግበር። ሓይልኻን ጸገትካን ይስመዓካ። እዚ 4 ግዜ ግበር።

እሰብ:- በራድካ ምስ መልኸኻ እንታይ ይስምዓካ?

በራድካ ምስ መልኸኻ ፡ ኣብ ጫካ ዝርከብ ገረብ ኮይኑ ክስምዓካ ይኸእል እዩ። ሓያል ኮይኑ ይስምዓካ። ፍሽኽ ክትብልን ክትሰራቕን ትኸእል ኢኻ። ሓይሊ ኣለካ፡ ወጺኢካ ነገራት ክትገብር ትኸእል ኢኻ። ጸገማት ክትፈትሕ ትኸእል ኢኻ። ጽቡቕ ይስምዓካ። ከምዚ ክስምዓካ ዝሕግዘካ ነገራት ኣስተብህል።



እሰብ:- በራድካ እንታይ እዩ ዚመልኦ?

ገለ ሓሳባት ኣነሆ፡

- በራድ ሻሂኻ ሰራሕካ ኣብ ደገ ኮፍ ባል፡ ግዜኻ ወሲድካ ነቲ ሻሂ ስተዮ። እቲ ሻሂ ከመይ ይጥዕም?
- ኢድካ ብምድራዝ ክራም ኢድካ ኣብ ኢድካ ፋሕፍሓዮ ። ዓባይዓባይቶኻ ኣብ ኢድካ ጸቕጢ ግበር ንነፍሲ ወከፍ ኣጸብዕካ ፍሕፍሓዮ ዝባን ኢድካን ኢድካን ፍሕፍሓዮ። ኣየናይ ክፋል ኣኣዳውካ እዩ ዜቐንዝዘካ? ድሕሪ እቲ ምድራዝ ኣኣዳውካ ኸመይ ይስምዓካ ?
- ብእግርኻ ተጓዓዝ - ንኣግራብን ሰማይን ርኣ። ኣብ ቆርብትካ ዘሎ ኣየር ክነፍስ ይስመዓካ። ስምዒት ዋዕይ ጸሓይ ይስምዓካ።
- ከም ፍሩታታትን ኣሕምልትን ዝገደነቶም ጽቡቕቓት ምግብታት ብላዕ።
- ኣብ ጽምዋ ኮፍ ኢልካ ናይ ምስትንፋስ ምውስዋስ ኣካላት ግበር።
- ሙዚቃ/ደርፊ ስምዕ። ሳዕስዕ።
- ምስ ዓርክኻ ተራኺብካ ናብ ዕዳጋ ኺድ፡ ምግብ ኣብስል ወይ ብሓባር ምግብ ብልዑ።

በራድካ ብምንታይ ነገራት ክምትምልኦ ተጠንቀቕ - ቡን ምስታይ ጽቡቕ ክስምዓካ ይኸእል እዩ። ይኹን እንበር ጸሕኻ ክትድቀስ ክትፍትን ከለኻ ግን ከሸግረካ ይኸእል ኢዩ። “ንምጽጋብ” ኢልካ ምግብ ወይ መስተ ወይ ቁማር ኣይትጠቐም።

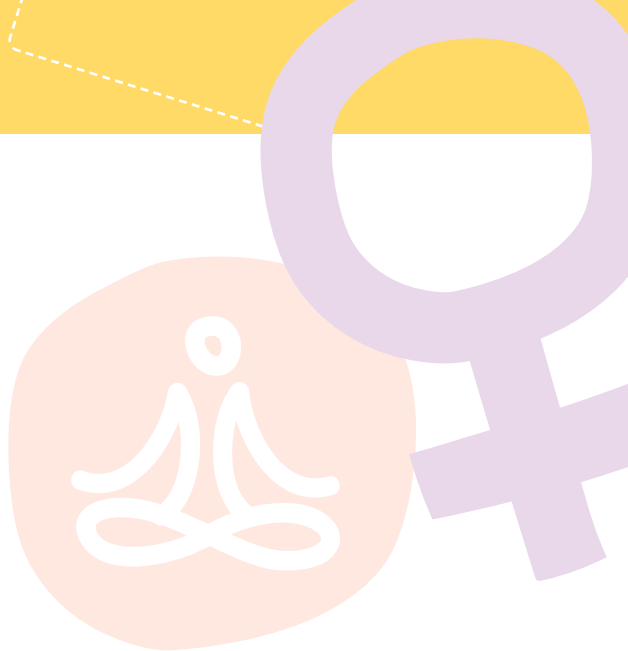
ብሓቂ እንታይ ከም ዝሕግዘካ ሕሰብ። ኣብ ዱር ከም ዘሳ ገረብ/ኣም ኮይኑ ንኸስምዓካ ድማ ነዚ ነገራት እዚ ኣዘውጥርካ ግበር። እዚ ድማ ኣብ ዝቐጸል እዋን ጸቕጢ፡ ሕማም፡ ወይ ከቢድ እዋን ኣብ ዝመጸሎ እዋን ብዝበለጸ ክትጸወር ይሕግዘካ።

ምስትንፋስ ደራገዝ

ወትሩ ንትንፋስ ኢና። ንውሽጥን ንደገን፣ ደጋጊምና ንትንፋስ። መብዛሕትኡ ግዜ ምስትንፋስና ኣይነስተብህሉን። ሓደ ሓደ ግዜ ግን ዓሚቕ ትንፋስ ስለ ዝህልወና፣ ልብና ክነቓንቕን ከብድና ከም ዝጸቀጥን ይስምዓና። ምስትንፋስና በቲ ዝስምዓና ስምዒት ይጸሎ፣ ምስትንፋስና ብምቕያር ከኣ ስምዒትና ክንቅይር ንክእል ኢና።

እስትንፋስካ ብሽመይ ከም እትዝሕሎ ምፍላጥካ ንክትሃድእ ክትገዛካ ይክእል እዩ። ነገራት ኣብ ዝኸብዱሉ እዋን ከም እሳተ ሳመራ ከይስምዓካ ፤ ኣብ ዝኸነ ቦታን ግዜን ንነብስኻ ንምሕጋዝ ክትገብር እትክእል ነገር'ዩ። ጽምዖ ዝስምዓካ እንተኾይኑ ምስትንፋስካ ምቕያር እውን ንመንፈስካ ከልዕሎ ይክእል እዩ።

ገለ ክትፍትንዎም እትክእሉ ሜላታት እነሆ። ሓደ ኻብኣቶም ሓጋዚ ኸይይኑ ክትረኽቡ ትክእል ኢኻ።



1. ኢድ

ጸጋማይ ኢድካ ንላዕሊ ሓፍ ኣቢልካ ብብምተይቲ ኣመልካቲት ኣጸብዕትኻ ቀስ እንዳበልካ እስካብ ጫፍ ኣጸብዕትኻ እንዳይደብካ እንዳወረድካ እንዳይደብላ ውረድ። ናብ ላዕሊ ክትድይብ ከለኻ ንውሽጡ ተንፍስ፤ ንታሕቲ ክትወርድ ከለኻ ንደገ ተንፍስ። ናይ ጸጋማይ ኢድካ ኣጸብዕቲ ክሳብ እትውድእ ቀጽል። ድሕሪኡ ኢድካ ለውጣ።

ሕጂ እንታይ ይስምዓካ?

2. ሳንዳቕ ትንፋስ

ብዛዕባ ኣርባዕተ ሳንዳቕ ማዕረ ዝኸነ / ስኩዮር - ወይ ሳንዳቕ ሕሰብ። ክሳብ 4 ዝቐጸር ትንፋስ ንውሽጡ 1 - 2 - 3 - 4 ቁጽር. እስካዕ 4 ጊዜ ትቐጽር ትንፋስካ ሓዞ ። እስካብ 1 - 2 - 3 - 4 ቁጽር. ኑዚ 4 ጊዜ ቁጽርም ትንፋስ ኣውጽእ 1 - 2 - 3 - 4 ቁጽር። እስካዕ 4 ጊዜ ትቐጽር ትንፋስካ ሓዞ ። ነዚ 6 ግዜ ደጋግሞ።

ሕጂ እንታይ ይስምዓካ ኣሎ?

ኣዘዩ ጸቕጢ ዝስምዓካ እንተኾይኑ፡ ኣብ ክንዲ 4 ቁጽር 6 ንደገ ተንፍስ።

3. ተፈጥሮኣዊ ትንፋስካ ምዕዛብ

ኣብ ጽምዖ ዝበለ ቦታ ኮፍ በል። ኣዲንትኻ ኣዛንዮን - ክትዕመትን ቋሕ ክትብልን ትክእል ኢኻ። ኣብ ኣፍንጫኻ ዝመጽእ ኣየር፡ ኣፍልብኻ ክለዓል፡ ከብድኻ ክለዓል ኣስተብህል። ተዓዘብ ጥራይ፡ ኣተነፋፍሳኻ ኣይትቕይር። ድሕሪኡ ኣብቲ ካብ ኣፍንጫኻ ዝወጽእ ኣየርን ኣብ ኣፍ ልብኻን ከብድኻን ኣብ ምውዳቕን ኣተኩር። ተዓዘብ ጥራይ፡ ኣተነፋፍሳኻ ኣይትቕይር። ዝኾነ ሓሳባትን ስምዒታትን ክመጽኡን ክኸይዱን ፍቕድሎ ግና ኣተነፋፍሳኻ ናብ ምዕዛብ ተመለስ። ክሳብ ዝደለኻዮ ደጋግሞ።

ሕጂ ህድኣት ይስምዓካ ይሎ?

4. ምስትንፋስ ከብዲ

በጥ ኢልካ ደቅስ ብርክኻ ንላዕሊ ከም ዘመልክት ዕጽፍ ኣብላን፣ ኣግርኻ ኣብ መሬት ምስተሰጥሐ ኢዩ። ንሓደ ወይ ክልተ ደቐቕ ብተፈጥሮኣዊ መንገዲ ተንፍስ። ድሕሪኡ ክልቲኦን ኣእዳውካ ኣብ ልዕሊ ከብድኻ ኣቐምጥ እም ብተፈጥሮኣዊ መንገዲ ምስትንፋስ ቀጽል። ክሳብ ዝደለኻዮ ግዜ ቀጽል። ከብድኻ ክለዓልን ክወድቕን፡ ክለዓልን ክወድቕን ይስመዓካ። ኣብዚ እዋን 'ዚ ክትሓስበሉን ክስምዓካን ዘለዎ ነገር እዚ ጥራይ እዩ።

5. እንዳተመራሕኻ ምስትንፋስ

እዛ ናይ 5 ደቂቅ መሪሕ ምስትንፋስ ብቋንቋ ትግርኛ ስምዕዮ፤

[Breathing Space with female voice - ዕድል ምስትንፋስ ጥበብ ምስትውዓል ናይ](#)

www.youtube.com/watch?v=ut3gPFuonIU

