

# ትራማ-ዝስሕብ ዮጋ

ንምቶትን ክንክንን እንቅሰቃሰ



ደራሲ: Dagmar Härle

መብራህርሂ: Marianne Baumann

ዝተሓተመ ብ:



1.ሕታም 2019

ዘሐተሞ አካል

TraumaHilfeZentrum Nurnberg e.V.  
Glockenhofstrasse 47, 90478 Nürnberg, Germany  
www.thzn.org

Institut für Traumatherapie - Dagmar Härle  
Ramsteinerstrasse 22, 4052 Basel. Switzerland  
[www.trauma-institut.eu](http://www.trauma-institut.eu)

ፀሓፊ: Dagmar Härle  
ናብ ኢንግሊዝኛ ድማ ብ Ramey Rieger ተተርጉሞ

ሙብራህርሂ: Marianne Baumann  
[www.comic-vom-pferd.com](http://www.comic-vom-pferd.com)

**እዚ ሙፅሓፍ እዚ ኣብ ግላዊ ምዕባላኹም ጠቓሚ ኮይኑ እንተድኣረኺብክምዎ ወይ ኣብ ስራሕኩም እንተድኣ ተጠቐምኩምሉ፣ ክነዘራርቡኩም ሕጉሳት ኢና! ወፈያታት ኣዚና ነበረታትዕ ምኽንያቱ ካልኣት ትርጉማት ከነሐትም ስለዝሕግዙና።**

**ምላሻትኩም ናብ: [tsy@trauma-institu.eu](mailto:tsy@trauma-institu.eu) oder [selbsthilfebuch@gmail.com](mailto:selbsthilfebuch@gmail.com) ምፅሓፍ ትኽእሉ ኣርእስቲ «TSY booklet»**

ብኽብረትኩም እተወፍይዎ ነገር እንተድኣ ሃሊኩም ምስ TSY booklet ዝል ቃል ኣተሓሊዝኩም ስደድዎ:

TraumaHilfeZentrum Nurnberg e.V.  
Deutsche Ärzte- und Apothekerbank

IBAN DE20 3006 0601 0003 8537 05

Institut für Traumatherapie Basel – THZN Nürnberg e.v.

<b>ዘጠቃልሎም</b>	
መጻኑዊ.....	4
ቅድሚያ ምጅማር ምፍላጥ ጽብቅ እዩ .....	4
ተጓጎፎን ነብሶምን .....	4
ዓርሰና ከመይ ንጥዉር? .....	5
ዮጋ .....	5
አቋም/አሳናስ.....	5
ናይ ምስትንፋስ ከይዲ/ ፕራናያማ.....	6
ትጉህ- አብ ሕጂ ግዘ ምንባር .....	6
ትራማ ዝምቶው ዮጋ .....	6
ነብስካ መሊስካ ምልዓል .....	6
ነብሶም ዘይምቶት ከሰመዖ ከሎ.....	7
ሕጅን አብዝን ምጽናሕ- ጻዕራም .....	9
ዓርሰ ተላዕልነትን ዓርሰ ተላዕልነትን.....	10
ክሰርሕ ምግባር.....	11
ናይ ነብሶም ዜማ ምፋላጥ .....	11
ልምምድ ከመይ ክትጅምር ትክእል? .....	13
ናይ ቦታ ምሓዝን ልምምድ ጉድኣት.....	13
ናይ ልምምድ ነጥብታት .....	14
ናይ ምስትንፋስ ልምምድን ዮጋን ቦታ ን ኩሉ ግዘ ፈተነ .....	14
ቢብሎግራፍን ተወሳኪ ሰነ ፅሑፍን.....	17

# መጻጻፍ

ብዙሕ መንገድ መጻጻፍ እየም ብዙሕ ሪሎምን ላሊፎምን ሕጂ፣ ንመጻኢ ምርኣይ የዋጽእን ህይወቶም ድምጻቸውን ናይ ባዕሎም ኢድ ከእትወ እዚ ኩሉ ግዞ ንምግባር ቀሊል ነር ኣይኮነን\ ብድሕሪኡም ከቅምጥዎ ዝደልዩ ሚሞርይ፣ ፎቶታትን ልምድን ኣሎ፣ ስለዚ ናብ መጻኢ ህይወታም ከምርሑ ይኸእሉ፣ ግን ብቀሊሉ ዝርሰው ኣይኮነን ይኩን እምበር ናይ ምህራስ፣ ሕማቅ ሕልሚ ምሕላም፣ ዘይሙትኳር ወይ እንዳመጹ ዘቸገርኩ ትወስታታት ኣለዉ ምናልባት ነብስኩን ስምዒትኩን ብካልእ ሰባት ዝወሓጥ ኮይኑ ምስማዕ ኩሎም እዚ ኣም ንሕማቅ ተጓጎፎ ዘጋጠሞም ሰባት ዘዘውትሩ ነገት እየም እዚ ማለት እየም ነገራት ከምኡ ኢሎም ክጸንሑ እየም ማለት ኣይኮነን ኣብ ዝቅጽል ገጽ፣ ናብ ትራማ ዝስሕብ ዮጋ ይጋብዞም ኣለኩ፣ ዓርሰ ምድሓን ጉዕዞ ክሕግዞም እዩ።

ንኣሸሓት ዓመታት፣ ዮጋ ዝሰርሑ ርክብ ኣብ ሞንጎ እሸትንፋስናን፣ ናይ ነብስና ኣቀማምጣን ናይ ሓንጎልና ደረጃ ከጽንዑ ጀሚርኻም ዘረባ ንዝለዓለ ጸገም ዘጋጠሞ ብ ምንም ልዩት ከምዘይምጸሉ ተፈሊጡ ወይ ምስ ነብስናን ሓንጎልናን መሊሰኻ ንምርካብ እየም ምሁራት ነብስና ኣቀማምጣን ኣተነፋፍሳናን ተመሓይሽና ሙድና ክቅየር ይኸእል። ስለዚ ምስቲ ጥብብ ክንራኩብ ምእንታን ኣቀማምጣን ኣተነፋፍሳን ምሂዞም እዞም መንገድታት ምስ ዘጓነፎም ነገር ክሕግዞም ይኸእል

እዚ ቦክሊት ካብ ባህሎም መፈወሲ መንገዲ ከስታውሶም ይኸእል እዩ ምስ ዮግጋክሓውስዎ እንተደልዩ ይኸእሉ እዚ ቦክሊትን እየም ምስልታትን ናይ መዓልታዊ ጭንቆም ክቅንሰሎም ይገብር፣ ብተወሳኪ ኣብ ስምዒትን ናይ ሰውነት እንቅስቃሴን ዝበለጸ ቁጽጽር ክህልዎም ይገብር ዓርሰ ሓገዝ ክኮኖም እዚ መንገዲ ምሳና ይጀምሩ ነቶም ምስልታት ንምርካብ: <http://bit.ly/tsy-vides> or you can use the QR-Code



## ቅድሚ ምጀማር ምፍላጥ ጽቡቅ እዩ

ሓደ ወይ ካብ ሓደ ንላዕሊ ችግር እንተጋጠሞም፣ ናብ ጭንቄ ክመልሶም ይኸእል እዚ ኣቶም መላዓልቲ ይበሃሉ ችንቆም ምስተልዓለ፣ ጸጥ ይብሉ ወይ ይደርቁ፣ ካልእ ሰብ ኮይንካ ናይ ምስማዕን/ወይ ሓገዝ ዘይብሉ ሙኳን እቲ መላዓሊ ብዝኮነ መልክዑ ክመጽእ ይኸእል፣ እዚ ቦክሊት ኣብ ዘንብብሉ እዋን ናይ ባዕሎም ጸገም ትዝ ክብሎም እዩ እዚ ክፍጠር ከሎን፣ ብዝሓለፈ ክትጭነቅ ከለኻ፣ እቲ መጽሓፍ ንክጠቀምሎ ይመክረኻ ኩሉ ግዞ እቲ ሲግናል ምርካብ ኣይከእልን፣ ዕረፍቲ መዓዝ ከምትወስድ ብተወሳኪ ካብ ዘፍርህ ሕሉፍ ጭንቄ ዓርስካ ከመይ ተውጽእን ዓርስካ ኣብ ሕጂ ዘሎ ግዞ ምምጻእ ? ዕረፍቲ እንትደልዩ፣ ናብቲ ድሕሪ መጽሓፍ ዘሎ ኣካላዊ እንቅስቃሴ ይክዱን ዝኮነ መንገዲ ወይ መተንፈሲ ስርዓት ይሞኩሩ በዚ መንገዲ፣ ነኣ'ኣም እንታይ መንገዲ ጽቡቅ ሙኳኑ ይፈልጡ ዮጋ እንትንሰርሕ፣ ትክክልን ስሕተትን ዘይብሉ ዓለም ንኣትው እቲ ቀንዲ ነገር ኣብ ዮጋ ናቶም ድልየት እዩ ብፍጥነት መምርሕን ልምምድን ንምርካብ፣ ነቶም ክልተ ምልክታት ይርኣዩ:



ምፍላጥ ጽቡቅ



ዮጋ ልምምድ

## ተጓጎፎን ነብሶምን

ኩለና ኣብ ሕማቅ ኩነት ኮይንካ ምሕሳብ ንኸእል ኢና፣ ጸኒሕና ምሕሳብ ንጀምር፣ ጸኒሕና ናይ ኣካላዊ ተጓጎፎ ሙኳኖ ንፈልጥ ን ኣብነት እስትንፋስናን ጥንካረናን ደው ነብሎ ኣብ ናይ ስምዒት ደረጃ፣ ብፍርሒ፣ ድንጋጸ ወይ ንዲት ተሞሒጥና ወይ ፓራላይዝን ሓገዝ ዘይብልናን ንከውን ፍርሒ ክመጽእ ከሎ፣ ምሕሳብ ኣይንክእልን፣ ናይ ልቢ ህርበትና ይቅንስ፣ ነብስና ይደርቅን ይፈዝዝን፣ ክንወድቅ ድማ ንኸእል ድንጋጸ ኩሉ ነገርና የንቀጥቕጦ፣ ሓንጎልና የደንግጽ፣ ስምዒትናን ኣካላዊ እንቅስቃሴናን ድንጋጸ ምስሊ፣ ስምዒትን ኣካልዊ እንቅስቃሴ ኣብ ትወስታና የምጽእ እየም ትወስታታት ናብ ህይወት ከምለሱ ይኸእሉን ንፈርሕን ንድንብርን ድማ፣ ንርህጽ፣ ልብና ህርበት ትቅንስ፣

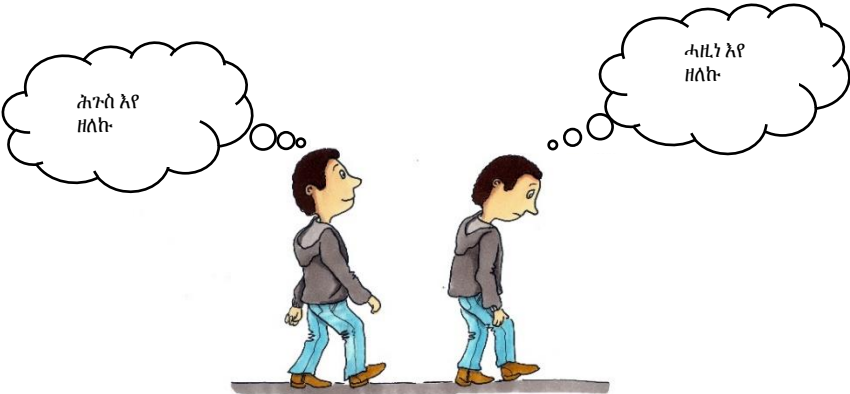
ካ ብኣብ ሓንጎልና ዝተቀረጸ ፍርሒ ወጻኢ፣ ኣብ ነብስና ኣካላዊ ትወስታ ኣለና እዚ ኣም ባዕሎም ብምስትንፋስ ክጠፍኡ ይኸእሉ፣ ምስ ኣካላዊ ተንሸንፎ፣ ትሕት ዝበለ ኣቀማምጣን ትሕት ዝበለ ዓይንን እየም ኣብ ነብስና ዝመጹ መስመራት ክንልውጥ ምንኸእል፣ ኣብ ናይ ኣካላዊ ደረጃ እቲ ድንጋጸ ክነወግዶ ንኸእል

እዚ ዘምጸሎም...

- ❖ ...ፍርሐም ምቅናስ፣ ስለዚ ርግዕ ዝበሉን ኣብ ዕለታዊ ህይወቶ ምድማ ሕጉስ ይኮኑ
- ❖ ...ስምዒቶን ኣካላዊ እንቅስቃሴን ምምቁጹጻር ስለዚ ዝኮነ ነገር ክፍጠር ከሎ ቶሎ ይረግዑ
- ❖ ...ዝኮነ ጸገም ክፍጠር ከሎ ቶሎ ምታሕን ቅድሚኡ ኣብ ሓዲጋ ምብጽሖ ድማ ደው ክከብሎ ንክእል
- ❖ ...ና ብሕጂ ግዘ ንክምለሱ ዝሕግዙ መሳርሕታት

**ዓርስና ከመይ ንጥወር?**

ሕጂ ከም ትፈልጥዎ፣ ኣተሓሳስባና ንነብስና ተጽዕኖ ከምዝፈጥር እዩ ናይ መጻኢ መፍርሒ ራእይ ነብስካን ስምዒትን ክጎድእ ይኸእል፣ ብዛዕብባጽባሕ ጽቡቕ ምሕሳብ ዝሓሸ ጭንቂ ብዓረ ምብርታታዕን ጽቡቕ ምሕሳብ ንክወገድ ይኸእል ግን ስምዒትን ተሓጓስን ክዕብልልና ከሎ፣ ነዚ ርግዕ ዝበል መሳርሒ ድልዩና እዩ ነብስካን ትራማ ዝምቐው ዮጋ ነዚ መሳርሕታት እዮም ደው ምልን ምንቅስቃሴን ምስ ስምዒትን ምላሽን ዝተተሓሓዙ እዮም ስለዚ፣ ኣካላዊ ለውጥን ኣተነፋፍሳን ክንልውጥ ከለና፣ መንገድናን ልምድን ይልወጥ ጽቡቕ ኣብነት ዝኸውን፡ ትሑት ኮይንካ፣ ትከሻ ትሕት ይብልን ትሓስቡን” ትከሻ ኣም ክድብርዩ ከለዉ፣ ኢዶም ወጢጦም “ደስተኛ እዩ ብሉ” ዝተፈለየ ልምዲ እዩ



**ነብሲ፣ ሓሳብን ስምዒትን**

እቲ ምክንያት እንቅስቃሴናን ቅርጽናን ናይ ስምዒት ቦታ፣ ሙድን ሓሳብን ይፈጥር፣ ስለዚ ምክንያቱ ቀጥታ ምስ ስሓንጎና ስለዝራከብ ሓገዝ ክኮነና እተ ርከብ ንጥቀም ንክእል ኢና! ቅርጽናን እንቅስቃሴን ሓንጎልና ከመ ይተጽዕኖ ከምዝፈጥሩን ብምቅያርን፣ ዝብለጸ ይስመዓና እዚ ነብስና ንምርግጋዕ ዝበለጸ ማላ እዩም ናይ ሓንጎል ኣተሓሳስባ ንሱብ ንብዙሕ ዓመታት ክሕግዝ ጸኒሑ እዩ ዳንሲ፣ ሙዚቃ፣ ድራምን እንቅስቃሴን ከም ታ ቺ፣ ኪ ኮንግን ዮጋን፣ ኩሎም ሚላታት ሓንጎልና ለውጢ ንምምጻእ ንጥቀምሎም ኣብ ቀጻሊ ጽታት፣ ናይ ዮጋ ሚላታት ከርእየኩም ይፈልጥዮ

**ዮጋ**

ዮጋ ናይ ቀደም ትምህርቲ ኮይኑ ናይ ኣካላዊ ቦታን ምስትንፋስ ልምምድ የማልእ ናብ ነብስና፣ ሓንጎልና ስምዒትን ክምልሰልና ዮጋ ኩሉ ናይ ነብስና እንቅስቃሴ መዓረ ክኸውን ይግዝ እዋናዊ ልምዲ ብምግባር፣ ዮጋ ናይ ሓንጎል፣ ኣካላዊን ስምዒታዊን ኩነት ክዓቢ ይገብር ካብ ይማዕርነት ንሳቀ እንተሃንኡ፣ ተፈጥራዊ ጸዋታ ናይ ጥንካረ፣ ነርቭን ኦርጋንን ኣብ ጸም የእትው ዮጋ ልምምድ ምግባር ተፈጥራዊ ከይዲ ክምለስ ይገብር ስለዚ ኩሎም ነገራት ብሓባር ምስራሕ ይግምሩ ዮጋ ሃይማኖት ወይ ትምህርቲ ኣይኮነን ናይ ሓሳባት ስብስብ እዩ፣ ኣብ ሞንጎ ነብስና፣ ሓንጎልናን ስምዒትናን ተፈጥራዊ ሚዛን ክህልው ይገብር ኣብ ዮጋ፣ ሙሉእ ሓሳብና ናብ ኣካላዊ ቦታ ይኸውን(ኣሳናስ) ናይ ምስትንፋስ ልምምድ(ፕራናያማ) ኣብ ሕጂ ግዘ ንክንኸውን ዝሕግዝ ዮጋ ዕረፍቲ ይህብ፣ ነብስና ንቆጻጸር ይገብር፣ ብፍላይ ብብዙሕ ጭንቂ፣ ሓሳብ፣ ስምዒትን ናብ ታሕቲ ዝሰኸበና ነገርን ክህልው ከሎ

**ኣቋም/ኣሳናስ**

ዮጋ ምስ ኣካላዊ እንቅስቃሴ ዝኸድ ኣይኮነን ዮጋ ኣብ ምፍጣርን ምርግጋዕን ሓንጎል ይሰርሕ፣ ኣብ ምምሃርን ሕጅን ከዝን ድማ ከምትነብር ምስትብሃል እዚ ንኩሉ ሰብ ጥቅሚ እዩ፣ ብፍላይ እቶም ብሓሳብ ዝጭነቁ ብዙሓት ኣሳናስ ናይ ሕጂን ከዝን ሓንጎል ምርግጋዕ ይድግፉ ኣሳናስ ነማመድ ከለና፣ ገለ ገሊ ኣም ናይ ምርግጋዕ ጎንጸ ኣለዎም፣ እቶም ካል/ኣት ድማ ናይ ምጅማርን ምልዕዓልን ጎንጸ ኣለዎም እዚ ከይዲ ናይ ነርቭስ ከይድና ጽቡቕ ክኸውን ንጥቀምሎ ንክእል ንጭነቅን ንፈርሕን እንተሃለና፣ ናይ ዮጋ ልምምድን ምስትንፋስ ከይድና ንገብር ንክእል።

### ናይ ምስትንፋስ ከይዲ/ ፕራናያማ

ናይና ምስትንፋስ ንነርብስ ከይዲና ቁልፊ እዩ ትንፋስ ምቁጽጽር ከንደየይ ዓሚቁ ከምነተንፍስ ይሕብረልና፤ ትንፋስ ብደምቢ ንጥቀም ዶ ከይዲ ኣተናፍሳና ኣብ ማንነትና ጎንጺ ኣለዎ ኩሉ ንወስዶ እስትንፋስ ንነርብስ ከይዲና ጽልዎ ይገብር፤ ምስትንፋስ ንወሽቲ ስራሕ የላዕሎ፤ ትንፋስ ምወጻእ ድማ የረጋግፖ ናይ ምስትንፋስ ንወሓት ናይ ምርግጋዕ ሓልዩ ንጥቀመሉ ንክእል ኢና ወይ እቲ መለዓሊ ሓይሊ ናይ ትንፋስና ብደምቢ ብምስትንፋስ ንጥቀመሉ ንክእል ንፈርሕን ንድንግጽን ከለና፤ ብደምቢ ነተንፍስን ሒዝናዮ ድማ ነጸንሕ መሊስና ምስትንፋስ ንጅምር ከለና፤ ትንፋስና ዝነኣሰ ይከውን. እዚ ናይ ትንፋስ ከይዲ ስራዕ ከኮን ከሎ፤ ናይ ፍርሒ ወይ ምህዳም ምላሽና ነዕብዮ ኣለናን ኣብ ጽቡቕ ከይዲ ድማ ርጉዓት ከንከውን ይገብር ነብስና ርጉዕ ከከው ንከሎ፤ ከዕርፍን ከሰርሕን ኣይክእልን ስለዚ፤ ንትንፋስና ሓሳብ ምሃብ ጽቡቕ እዩ

### ትጉህ- ኣብ ሕጂ ግዘ ምንባር

ናይዚ ዋና ሓሳብ ወይ ራእይ ኣብ ብዙሕ ባህልታት ንጥቀመሎም ኢና ትጉህ ሙካን ንለማድ፤ ን ኣብነት ከመይ ናይ ስምዒት ትጽቢ ትከምዘባሊን ዝጠፍእን ግን ነዚ ከንሕግዝ ኣይንክእልን ወይ ሓጎስናን ድርቀትን እቲ ዝለልእ ቅድሚ ምወሳይም ንረጋጋዕ ቁኑዕነት እንዳተምሃርካ ክትወድቅ ወይ ዝተሰሓተ ነገር ክትገብር ኣይኮንን ሓሳብና ካብ በዚሑ ዘጨናንቀና፤ ቁኑዓት ንከውን ኣለና ምስ ግዘን ልምምድን፤ ካብ ናይ ሓንጎል ፊልምታት ዓርስካ ምርሓቕ ቀሊል ይከውን፤ ቅኑዕ ሙካን ብደምቢ እንተክእልና፤ ብስምዒት ብቀሊሉ ከንሸነፍ ኣይንክእልን ትጉህ ሙካን ምጽዓር ስምዒት፤ ሓሳብን ከይዲን እንዳከዱ ከምዝቅየሩ ንርእይ. ኣብ ንትራማ ዝምቸው ዮጋ፤ ትጉህ ሙካን ኣብ ዉሱን ቦታን ኣተንፋፍሳ ከይዲን ዝወሰን ይከውን፤ ኣብ እዋን ልምምድ ድሕሪኡን ብተወሳኪ

### ትራማ ዝምቸው ዮጋ

ነዚ ከንመሃር ከለና፤ እቲ ቦታ ብደገ እንታይ ከምዝመስል ንምርኣይ ፈትኑ እቲ ጠመተ ኣብ ግላዊ ከይዲ ይከውን ኣብ ዓለም ዘሎ ኩሉ ሰብ ወይ መምህር ወይ ሓኪም ከመይ ክሰመዐካ ከም ዘለዎ ወይ ቦታካ ከመይ ከምተጠንከር ዝሕብረልካ የለን. ማንም ትክክል ኣለካ ወይ ሕማቕ ኣለካ ክብል ኣይክእን ዮጋ ብዙሓት ጎንታት ኣለዉዎ

- ❖ ነብስካ መሊስካ ምስምጻ ክጅምር ከሎ፤ ስምዒትካ ብደምቢ ምቁጽጽር ትጅምር
- ❖ ሕጂ ብዘሎ ምጽናሕን ትጉህ ሙካንን፤ ሕሉፍ ዝኮነ ንምልቓቅ ይሕግዝን ናይ መጻኢ ዕላማ ድማ ክስተካከል ይገብር
- ❖ ዝተፈለለዩ መማሪጽታት ኣለዉ ፣ ን ዓርስ ዉሳነን ዓርስ ሓይሊ ምሃብን መሊስካ ንምስራሕ
- ❖ ትደልዮን ዘይትደልዮን ስለትፈልጥ ከም ደስ ዝበለካ ኮይካ ክትቀርብ ትክእል.
- ❖ ዜማን እንቅስቃሴን ካብ ሓገዝ ዘይብሉን ፓራላይዝ ሙካን ይሕግዝ ብህይወት ከም ዘለካ ይሰመዐካ

### ነብስካ መሊስካ ምልዓል

ምስ ኣካላዊ ጎፍም ርክብ እንተቋሪጸም፤ ክፋል ኣካሎም ከም ዝደረቁ ኮይኑ ክሰመዖም ይክእል ወይ ከምዘይተፈጠርካ ምስምጻዕ ሓደ ሓደ ሰባት ከምዝብልዎ ኣብ ሓሳብም ጥራሕ እዮም ከም ዘለዉ ዝሰመዖም፤ ምናልባት ኣሎም እዉን ብናይ ክሮኒክ ሕማም ይቸገሩ ነይሮም፤ ካብ ነብሶም ድማ ዓርሶም ከርሕቁ ደልዮም ምክንያቱ ሕማም ክሰመዖም ስለዘይደልዩ ይኩን እምበር፤ እዚ ኣብ ሞንግ ሓንጎልን፤ ስምዒትን ነብካብ ዘሎ ርክብ ደው የብል፤ እዚ ማለት ዉሽጥካ ዝሰደልካ መልእኸቲ ኩሉ ኣይበጽሖካን ማለት እዩ ስምዒትናን ኣካላዊ ድልዎትናን ነንበይኑ ስለዝኮነ፤ ካብ ነብስካ ዓርስካ ምርሓቕ ዝበለጸ ጸገም ይፈጥር ዉሽጣዊ ሓሳብና ናይ ነብስና ከይዲ ይወሰን እዚ ዘካትቶ፤ ናይ ልብና ፍሪካዊንሲ፤ ናይ ምስትንፋስ ዓቀንን/ ወይ ጥንካረ ተንሸን ነዘም መልእኸትታት ምፍላጥ ንጅምር ከለና፤ ሓደ ሓደ ምስትንፋስን ዮጋ እንቅስቃሴን ንገብር፤ ምእንታን ጽቡቕ ክሰመዓና



ምፍላጥ ጽቡቕ፡ ናትና ኣተሓሳስባ ኣብ ዉሱን ኩነት እዩ ለውጢ ዘምጽእ ን ኣብነት፡ ኣብ ወንበር ንብዙሕ ግዘ ኮፍ ንብል ከለና፤ ናይ ነብስና ከይዲ ይቅንስ ዝኮነ ነገር ክርብሽና ከሎ፤ ዉሽታዊ ማንነትና ይነቅሕ ሽዑ ለውጢ ከም ዘሎ ንፈልጥን፤ እንተክእልና ድማ ቦታና ነስተካክል

ዝበለጸ ዉሽጣዊ ስምዒት ነዳምጽ ከለና፤ ኣብ ነብስና ብቀሊሉ እንታይ ይካየድ ከምዘሎ ንምፍላይ ይጠቅም፤ እዚ ሕማም ወይ ምቕት ዘይምህላው ንምፍላይ ይጠቅም፤ ስለዚ ኣሳና ወይ ዮጋ ብምጥቃም ዓርሶም ንምርግጋዕ ናይ ምስትንፋስ ከይዲ ይግብሩ



ምፍላጥ ጽቡቕ፡ ኣካልዊ እንቅስቃሴ ብብሰቡ ይፈለል ምንም ስሕተት የብሎምን! ኣብ ታሕቲ ዘለዉ ከንብቡ ክልዉ ወይ ቦቲ ምስልታት ልምምድ ይገብሩ እንተሃልዮም፤ ዝተፈልዩ ስምዒት ክሰመዖም ይክእል፤ ወይ ንእሽተን ለውጢ ይሰመዖም ወይ ብፍጹም ንክይመጸሎም ይክእል ዝኮነ ወይ ኩሉ ካብኣቶም ጽቡቕ እዩ ኣብ ዝሰመዖም ትኩረት ይግበሩን ንነብሶም ድማ ብዝተክኣለ መንገዲ ክፍቲ ይኩኑ

## ሰንሲቨን/ ናይ ምርዳእ ክእለት:

### ምርጫ/ ድፍኢት/ ርክብ/ ጸቕጢ

- ❖ ኣብ ወንበር ኮፍ ክብሉ ክለዉ፣ እቲ ጸቕጢ ኣብ መቀመጫ'ኦምን ኣብ ሓቀን ይክውን
- ❖ ብተወሳኪ፣ ኣብቲ ወንበር ኣብ መቀመጫ'ኦም ዘሎ ዓጽሚ
- ❖ እግርም ወይ ኢድም ኣብ ዝፍታሕትሕሉ ዘሎ እዋን ዝስመዖም ምርጫ
- ❖ ናይ ነብሲ ኣካል ካልእ ነብሲ ኣካል ክትንክፍ ከሎ፣ ን ኣብነት ኢድም ኣብ ርእሶም
- ❖ እግርም ኣብ መንገዲ እንዳጎተቱ ዘሎ ጸቕጢ
- ❖ ክዳን ኣብ ቆርበት ዘለዎ ጸቕጢ

### ተምጥሪቶር

- ❖ ምድሪ ገዛ ተምጥሪቶር
- ❖ ኣካል ነብሶም ዝኮነ ነገር ተምጥሪቶር ወይ ናይ መላእ ነብሶም

### ምምጥላዕ/ ሓሳብ/ ምርግጋዕ

- ❖ ጥንካረ ምስፍፋሕ
- ❖ ጥንካረ ሓሳብ ኣብ እዋን ልምምድ
- ❖ ጥንካረ ምስትክካል ድሕሪ ልምምድ

### እንቅስቃሴ

- ❖ ኣብ እዋን ልምምድ ዘሎ እንቅስቃሴ፣ ቦታ ክሕዙ ወይ ክመርጹ ክለዉ
- ❖ ናይ ትንፋሶም እንቅስቃሴ



### ልምምድ: እግርም ይሰመዐዮም

ኣብ ወንበር ኮፍ ኢሎም ንምጅማር እንትሓሰቡ፣ ሓሳብ ናብ እግርም የዘንብሉን ናብቲ ምድሪ ድማ የስተውዑሉ ኣብ ዘለዉዎ ሕጉስ እንተኮይኖም፣ ኣብኡ ግደፎም፣ እንድሕር ደስ ዘይብል፣ እቲ ቦታ ኣስተካከሎ ምእንታን ጽቡቕ ክስመዖም ሕጂ፣ ዝተወሰኑ መማረጽታት ኣለዉዎም እግርም ምስቲ ምድሪ ዝገብር ርክብ ይሰመዖም እዩ፣ ምናልባት ቀስ ኣቢሎም እንዳገለጹ፣ ወይ እግርም ንድሕሪት ንቅድሚት ብምጉዳዝ እንተደልዮም ዓጸብዕቶም ክንቀሳቅሱ ይኸእሉ ካልእ መማረጺ ጫማ ምወጻእ እዩ፣ ወይ እቲ ምድሪ ጥራሕ እግርካ ምስማዕ ምናልባት በዚ መንገዲ፣ ናይቲ ምድሪ ተምጥሪቶር ክትፈሊ ትክእል



### ነብሶም ዘይምቕት ክስመዖ ከሎ

ሓደሓደ ግዜ ካብ ባዕልና ዕረፍቲ የድልየና እዩ፣ እዚ ድማ፣ ካብ ከቢድ ዝኮነ ናይ ስምዒት ወይ ደጋዊ ተጓጎፎ ክህልው ከሎ እዩ መብዛሕትኡ ግዜ ደስ ዝብል ስምዒት ይሰመዐና፣ ኣብ ማእኸል ነብስና፣ ኣብ ቐሳሽና ወይ ጎሮሮ፣ ከብዲ ካብቲ ቦታ ዓርስና ቀስ ብቀስ ነርሕቅ፣ ካብቲ ማእኸል ዓርስና ብምወጻእ ኣብ እግርናን ኢድናን ብደምቢ ነስትውዕል ዮጋ እንዳሰርሑ ናይ ዮጋ ቦታ ሒዞም እንተሃልዮም፣ ኣብ ኢድም፣ እግሪ የስተውዕሉ



### ልምምድ: ኣብ ኢድን እግርን ምስትወዳል

ደስ እንተልዎም፣ እዚ ሕጂ ከፍትንዎ ይኸአሉ፣ ተንሸኛም ድማ ናብ ኢዶምን እግሮምን ክኮን ይደግፉ ምናልባት እግሮም ብዝበለጸ ክሰመዖም ይኸአል፣ ምናልባት ኢዶም ሓሳብም ናብ ማእኸል ነብሶም እንዳክደ ይሰመዖም እንተጀሚሩ፣ እግሮምን ኢዶም ምንቅሲቃሲ ይጀምሩ።



 **ልምምድ፡ ኣብቲ ምድርን ወንበርን ጠመተ ምግባር**

እዚ ንምፍታን እንተደልዮም፣ እግሮም ምስቲ ምድሪ ዝገብሮ ርክብ ምስትውዓል ይጀምሩ፣ ናይቲ ምድሪ ለሰላሳነት፣ ተምገራቸር ይሰመዓዮም ምስቲ ኮፍ ኢልኩም ዘለኩም ተመሳሳሊ ክገብሩ ተክኢሎም፣ ኣብዚ፣ ነቲ ርክብ ክዕብይዎ ይኸአሉ ብእንቅሲቃሲ ናብ ቅድሚትን ድሕሪትን ብምባል



 **ልምምድ፡ ታህባሲን ናብ ደጋዊ ዓለም ምቅያር**

እዚ መማሪጺ ክጥቀሙ እንተክኢሎም፣ ታህባሲኖም ናብ ደገ ይቀይሩ። ኣብቲ ዝነበሩሉ ቦታ ብደምቢ ይነበሩሉ ክምዘይነበሩ ጠመተ ይግበርሉ። እገሩም ክፈቶም ክሰምዕዎ ዝኸአሉ ድምጺ ኩሉ ኣብ ጽሑፍ የሰፍሩ።





# ሕጅን ኣብዝን ምጽናሕ- ጸዕራም

ኣብ ኣሳብና፣ ብዙሕ ግዜ ኣብ ዝሓለፈ ግዜ ነሕልፎ ወይ መጻኢና እንዳሰክልና ነሕልፎ። ኣሳብናና ኣዳ ሓደ ግዜ ኣብ እዋናዊ ከይዲ ይከውን። እዞ ንኩላትና ሓቂ እዩ ይኩን እምበር፣ ዝሓለፈ ትውስታና ከቢድ እንተነይሩን ፍርሒ ዝተመለ'ኦን፣ ተስፋ ዘይብሉን ውሱን ዕድል፣ ዓርስና ኣብ እዋናዊ ኩነት ምግባር ዝበለጸ ይከውን። ኣብ እዋናዊ ግዜ ብሙካን፣ ኣብ ወሽጥና ዘሎ ጭንቁ ንቆጻጸርን ናብ ዓርስ ተደማጽነት ንሕዝ። ኣብ እዋናዊ ግዜ ምጽናሕ ናብ ሕሉፍ ግዜ ኣሳብ ንክይንከድ ይሕግዝን ስምዒት ድማ ከም ንፋስ ዝነፍስ ሙካኑ ንርዳእ። ይጅምሩ፣ ይወስኩ፣ ይዓብዩን ይጠፍኡን ከም ኣያል ንፋስ ንዓርስ ጥንካረ ዝጠቕም ስምዒትን ኣሳብን ብዘይ ምንም ጭንቁ እንተተሓሊፍናዮም እቲ ዝበለጸ ሚላ እዩ።



**ምፍላጥ ጽቡቕ ክንቅይሮ ንክእል ነገር ሕጂ እዩን ኣብ እዋናዊ ኩነት ጥራሕ እዩ ድማ ጽቡቕ ውሳኔ፣ ዓርስና ንክናከንን ድልዎትና ድማ ንገብረሉ ንክእል እዩ**

እንቃሰቃሰ ትንፋሰና፣ ኣብ ሞንጎ እግርናን እቲ ምድርን ዘሎ ፍሕፍሕ ወይ ቲንሽን ወይ ናይ ነብስና ምርግጋዕ ዓርስና ክነጠናኸር ንክእል ኢና። ን ኣብነት፣ ትንፋስ ስርዕትና ክበላሸው ከሎ ወይ ልቢ ህርመትና ክወሰክ ከሎ፣ ዓርስና እስትንፋሰና ክንሉጥ ንክእልን ኣብ ኩብድናን ሪፐቪጅ ጠመተ ንገብር ኣለና ኣሳብና ኣብ ሕድሕድ ንወስዶ ኣየር ንገብር ንክእልን ንደገ ክነውጽእ ከለና ዘሎ ትኩስ ንፋስ እዉን። ብዛዕባ ነብስናን ከመይ ክንቅየር ከምዘለና ኣብ ከይዲ ንመሃር እዩ፣ ነብስና ንኩሉ ስምዒት፣ ኣሳብን ጭንቀትን መትሓዚ ይከውን ምእንታን ሓዚ ክትቆጻጸርምን ክትሕዘምን። ለባም ሙካን ኣብ ነብስና ቅድሚታ ብርቲዎም ዝለዓለ ኢድ ቅድሚታ ምሓዘም ትንካረ ይህበና ዝበለጸ ምእንታን ኣጎስ ንቆጻጸር ኣብ ሕጅን ከዝን ምንግርራብ ነስብካ ዘሎ ልምዲ እዩ፣ ኣብ ርእስካ ጥራሕ ኣይኮነን። ናብ ነብስና ጠመተ ዝገበርናሉ ግዜ፣ ኣብ ሕጅን ከዝን ኣለና ማለት እዩ። ኣሳብና ክበቃተኑ ከለዉን፣ ኣሳብና መሊስና ናብ ምስትንፋስ ንምልስ፣ ምስቲ ምድሪ ወይ ነስብና ንገብር፣ ናብ እዋናዊ ንምለስ፣ ኣብ ኣሳብ ኣቲና ንባዕልና ንረክብ ከለና፣ ኣሳብና ወድያው ናብ ጥንካረ ወይ ኣካላዊ ጠመተ ንገብር። ምስ ግዜን ልምምድን፣ ከም ትሃርም ልቢን ኣብ ሕጅን ከዝን ዓርስካ ምግባር ምርካብ ቀሊል ይከውን።



## ኣብ እዋናዊ ንምጽናሕ ልምምድ ይግበሩ፡ ምክባብ ወይ ምልዓልን ምትሓትን ትከሻኻ

ናተይ ኣሳብ ትክክል ሙካኑ ንምርግጋጽ፣ እዚ መጽሓፍ ሓዘም ኮፍ ክብሉ ይሓትትን ነዚ ቀጻሊ ልምምድ ድማ ይዘጋጅዉ። ከም ተንብብም ዝጸናሕኩም፣ ናብ ትከሻኻም ምንም ኣሳብ ኣይገበርን ግን እቲ ኣሳብ ኣልዒለሎም ነይረ ግን ሕጂ ምስ ኣልዕልኩም፣ ዝበለጸ ናብ ኣሳብ የእትይምዎ ድልው ኣብ ዝኮኑኡ እዋን፣ ትከሻኻም ምንቅስቃስ ይጀምሩ ... ምልዓልን ምትሓትን ወይ ዓብይን ንእሽተይን ከቢ ምስራሕ። ጥንካረኡም ይሰመዕም ኣሎ ዶ ... ኣብ ተንቀሳቅሶም እዋን እቲ እንቅስቃሴ ይሰመዖም ዶ? እዚ ልምምድ ምግባር እንተቀጸሎም፣ ኣሳብም ናብ መጻኢ ወይ ሕሉፍ ግዜ ክምለስ ይክእል ... እዚ ዘጋጥ እዩን ናይ ሓንጎልና ተፈጥራዊ ነገር እዩ ... ናብ ናይ ትከሻ እንቅስቃሴ ኣሳብና ምግባር ንክእል ኢና ኣሳብኩም ምስተለዉጡ ምስፈለጡ፣ ኣብ ሕጅን ከዝን ብትክክል በጺሖም ኣለዉ ማለት እዩ።



ኣዲሓደ ግዜ ኣብ እዋናዊ ግዜ ምጽናሕ ዝበለጸ ጥንካረ ክህልው ይገብር ሽዑ እዞም ዝቅጽሉ እንቅስቃሴ ንገብር ንክእል፡



## ኣብ እዋናዊ ንምጽናሕ ልምም ምቅጻል፡ ናይ ጀልባ ቦታ

ጥንካረ ክረክቡ ክሰርሑ እንተደልዮም፣ እዞ ዝሰዕቡ እንቅስቃሴ ይግበሩ ናብቲ መጨረሻ ጎኒ ኣብ ኮፍ ዝበልዎ ይጸግዑ ሕጂ ከብዶም ምእንታን ጥንካረ ክህበም የስተካክሉ ዝግጁ ምስ ኮኑ ፣ የማናይ እግርም የልዕሉ፣ ይንበርከኩ ድማ እግርም ብደምቢ ሓፍ ክብሉ ይክእሉ እዮም እንተደልዮም ኣብ ከብዶም ወይ ዝተዘርገሐ እግርም ጥንካረ ይሰመዖም ኣሎ? እዚ ቦታ ክሕዙ ይክእሉ እዮም ወይ ናብ ድሕሪት ንእሽተን ምጥንባብ ናይ ከብዶም ጥንካረ ዝበለጸ ይሰመዖም ኣሎ ዶ? እስንቅስቃሴ ዝፈትዉ እንተኮይኖም፣ ናብ ድሕሪትን ቅድሚትን ጥንብሕ ትልዕል ይበሉ ዝበለጸ ዓርሶም ክንቅሳቅሱ እንተደልዮም፣ የማናይ እግርም ክንቅሳቅሱ ይክእሉ እንድሕር ድዝታ ተሰምዒዎም ድሕሪ ሓፍ እንቅስቃሴ፣ ምስ ጸጋማይ እግርም ተመሳሳሊ ነገር ይግበሩ



## ዓርሰ ተላዕልነትን ዓርሰ ተላዕልነትን

ጭንቁ ምሕማም ማለት አብ ዝኮነ እዋን ዝጋጠሞም ወይ ናይ ሰባት ሓሳብ ክቅይሩ ኣይኸኡን ነይሮም ማለት እዩ- ዝደለይዎ ኣይቁጸርን እዚ ድማ ምስ ነብሶም፣ ከይዲን ካብ ድልዮቶም ርክብ ክቆርጹ ይገብር። ዓርሰካ መሊሰካ ምርካብ እንታይ ጽቡቕን ሕማቕን ሙካኑ ክትፈሊ ይሕግዝ። ዓርሰካ ምፍላጥ ኩነታት ብዝበለጸ ክንሕብር ይገብረና እዚ እምህርት ናይ መዕክልታዊ ህይወትና ጎንጸ ዝፈጥሩ እዮም። አብ ህይወቶም ቁጽጽር መሊሶም ይረከቡ ናይ ጭንቁ ዮጋ፣ እዚ ማለት አብ ዝወሰንካ ግዜ ከይ ከምትቅጽል ክትወሰን ማለት እዩ። እንታይ ማለታይ ከምዝኮነ ዝበለጸ ክረድ'ኡም ኣብነት ኣለዎም ኣብዚ፡

- ❖ እንታይ ዓይነት ቦታን ኣተነፋፍሳ ስርዓትን ክትክተል ከምዝመረጽካ
- ❖ እቲ ቦታ ወይ እቲ ናይ ትንፋስ ስርዓት ንክንደይ ዝከውን ንክቅጽሉ ሓሲቦም
- ❖ ዓይኖም ከፊቶም ወይ ዓጽዮም ልምምድ ክገብሩ ይምረጹ.
- ❖ ኣብ ደስ ዝበሎም እዋን ደው ከብሉ ይኸእሉ ብዘይ ምንም ምክንያት ወይ መረዳእታ
- ❖ ኣብ ደስ ዝበሎም እዋን ክንቀሳቀሱ ይኸእሉ፣ ዋላ እንቅስቃሴ ዝጎደሎ ኣሳና ይጀምሩ።
- ❖ ብ ኣፎም ወይ ኣፍንጨኦም ከተንፍሱ ይኸእሉ፣ ዝመረጽዎ ልምምድ ንምግባር ነጻ እዮም
- ❖ ኣሳና ብክንደይ ፍጥነት ከም ዝገብሩ ባዕሎም ይሕብሩ
- ❖ እንቅስቃሴኦም ዝለዓለ ወይ ትሑት ምግባር ባዕሎም ይወሰኑ
- ❖ ዝመርጹዎ ቦታ ዘይምቸው ንክይኮኖም ወሳኒ ይገብሩ



ምፍላጥ ጽቡቕ ልምምድ ክሙክሩ ከለዉ፣ ኩሉግዘ ምስ'ኡም ከምዝሰማዕማዕ የረጋግጹ። ኣብዚ መጨረሻ ጽሑፍ ቦታ ትለምድ ወይ ኣተነፋፍሳ ወይ ካልእ ልምምድ ክረከቡ ይኸእሉ። እቲ ልምምድ ጭንቁ ዘላዕል እንተኮይኑ፣ ናብ ሕጅን ከዝን ክመልሶም ዝኸእል እንቅስቃሴ ይምረጹ ልሙድ ነገር ክገብሩ ከለዉ እዉን ካብ መዘከርታታት ዕእርሶም ክርሕቑ ይኸእሉ፣ ከም ይ ዝ ነብርነት ወይ ዝመሳሰሉ።

ሕድሕድ ሰብ ናይ ዓርሱ ዝኮነ መረዳእታ ናይቲ ቦታ ኣለዎ፣ ነገት ብናይ ባዕልካ መንገዲ ምቅባልን ምቅጻልን። ትራማ ዝምቸው ዮጋ ኣሳንሳ ክለምዱን ኣተነፋፍሳ ልምምድ ንዓርሶም ኢሉ ይጋብዘም። እቲ ናይ ምስትንፋስ ልምምድ ከመይ ኢሎም ክለምዱ ከምዝደልዩ ዓርሶም ይሕብሩ፣ ስለዚ ልምዲ ንዓርሶም ጽቡቕ እዩ። ን ኣብነት፣ ንምስትንፋስ ኣብ ዝከብደም እዋንን ትንፋስ ኣብ ዝሓጽርም እዋን ፣ ናይ ምስትንፋስ መንገዲ ክቅይሩ ይኸእሉ፣ ምእንታን ሕልውን ጥንቁቁን ኮይኑ ክስመዖም ዉልቃዊ ልምዲ እዩ እቲ ዋና ነገር። እንታይ ክገብሩ ከምዘለዎም ዝሕብሮም ሰብ የለን።



### ልምምድ ዝተፍታሕተሐ ናይ ግድሚ ቦታ፣ ኢድ ተዓጺፉ ወይ ተፍታሕተሐ

እንተደልዮም፣ ንዚቀጸሊ ልምምድ ግዘ ይወሰዱ ኣብ ወንበር ኮፍ ኢሎም እስካብ ዝምቸዎም ኣከባቢ ሕቆኦም የንቀሳቅሱ። ሕጂ፣ ኢድኩም ኣልፋልኩም ክተንቀሳቅሱ ይጋብዘኩም እንታይ ጽቡቕ ከምዝኮነ ንምፍላጥ እንተደልዮም፣ እዚ ይሞኩሩ፣ ኢድም የጥወዩ ... መሊሶም ድማ ንላዕሊ ይግበሩ ምናልባት ኣብ ጎኖም ዝበለጸ ዝተሰሓበ ኮይኖም ዝሰመዖም ኢድም ከዝጋሕ ከሎን ኣብ ጅሰቶም ድማ ዝበለጸ ዝከውን ኢድም ክዕጸፍ ከሎ ሙካኑ። ሕጂ ኣይኑ ከም ዝበልጽ ሞኪሮም ይወሰኑ። ምናልባት ክልቲ'ኦም ጽቡቃት ክኮኑ ይኸእሉ፣ ምናልባት ክልቲ'ኦም ዘይጽቡቅ ክኮኑ ይኸእሉ። ሓደሓደ ግዘ ንምወሳኒ ግዘ ይወስደልና፣ ግዘ ወሲዶም ይወስኑ



ንምዑሳን ዝከብዶም እንተኮይንይን ንምዑሳን እውን ዝገገገዉ እንተኮይኖም ይልቀቅዎ። ናይ ኣካልዊ እንቅስቃሴ ንገብር ንደሊ ኢና። ከምዝስመዐና ዘሎ ንምንታይ ይስመዐናን ከምይ ኢልና ዉሳኔ ከም ንህብን ናይቲ ከይዲ ኣባል ኣይኮነን ምስትዉዓል ክጅምሩ ከለዉ፣ ናብ ቀጻሊ ልምምድ ይዛወሩ። ዝበለጸ ልምም ከገብሩ ከለዉ፣ ዝበለጸ እቲ እንቅስቃሴን/ወይ ቦታ ደስ ዝብል ስምዒት ከምዘለዎ ንርእይ፣ ነብስና ምእንታን ዝበለጸ ዉሳኔ ንዉስን መልእኽቲ ይሰድድ።

### ክሰርሕ ምግባር

ጭንቂ ነብስና ምስ ሓዲጋ ዘለዎ ምላሽ ይሰመር። መልእ ነብስና ነቲ ሓዲጋ ከጋፈጥ ወይ ክሃድም ይዳሎ። ዓርስና ብምህዳም ወይ ብምጽናሕ ክንከላከል ተዘይክኢልና፣ ንደርቅን እዚ ድማ ናይ ነብስና መዘከርታ ይሕዝ። ንብዙሓት ሰባት፣ ንዓመታት ዝከውን ተመሳሳሊ ኩነት እንዳነበሩ ይጸንቡን ተመሳሳሊ ጸባይ ድማ የርእዩ ነገራት ከመይ ክቅየሩ ከምዘለዎም ብዘይምፍላጥ፣ ስለዚ ንምቅያር ይከብዶም። ንእሽተን መንገዲ ብምዉሳድ፣ እዚ ናይ ሓንጎልን ኣካልን ኩነት ክንረከቦ ንፍትን።



#### ልምምድ: ኢድላይ ዝኮነ ምስትከካል ምዉሳድ

ሕጂ ካብ ምንግብ ንእሽተን ዕረፍቲ ክወሰዱ ይሓትትን ኣብ ሕጂ እዋን እንታይ ከምዝሰመዖም ክሓቶም ይፎቱ። ምናልባት ኣብ ምቕደስ ኩነት ክህልዉ ይኸእሉ። ምንልባት ን ንእሽተን ለውጢ ግዘ ዝመጸ ይመሰል፣ ናይ ኣካል እንቅስቃሴ ክህልዉ ልምምድ ምግባርን ብዘበለጸ ኣዕሪካ ኮፍ ምባል። እንድሕር ዝኮነ ነገር ትክክል ዘሎ ኮይኑ ዘይተሰመዖምን ቀሰ እንዳበሉ ካብ ቦተኣም ይኮዱ እንድሕር ሃልዮም ... ምናልባት ምምንጥላዕ ወይ ምትዕጽጻፍ ጸቕ ስምዒት ክህልዎ ይኸእል ... ወይ ትኸሽ ምንቅስቃሴ ኢግሮም ምስ ምድሪ ደስ ዝብል ርክብ ድዩ ዘለዎ? እቲ ወንበር ዝለዓለ እንተኮይኑ፣ ኣብ ትሕቲ ኢንም ትርኣስ የቀምጡ ወይ ኮበርታ ጠቅሲሎም እስካብ መዓረ ዝከውን ሽዑ የቀምጥቶ። ናቲ ወንበር መቀመጥን ድሕሪቱን ከ? ልሱሉሳት ድዮም? ምናልባት ጽብቕ ክከውን ይኸእል ወይ ኣብቲ ልዕሊ ወንበር ኮበርታ ከቀምጡ ይኸእሉ ወይ ትርኣስ ክትገብርሉ ትኸእሉ።



ኣብ እዋን እዚ ንእሽተን ኣብነት፣ ናይ ነብሶም እዋናዊ ኩነት ሰሚዖም ኣለዉ። ዘለውዎም መማረጽታት ተረዲ'አምን ኣብ ከይዲ ድማ የውዕሉ ብተግባር ዝግበር ከይዲ ኣብ ጭንቂ ዘለዉ ሰባት ኣይዘውትርዎን – ድጋፍ ዘይብሎም፣ ኣብ ጸገም ዘለዉን ፓራላይሲስ ዝኮኑን። ናብ ባዕልና ዓርስ እምነት ልምዲ ነዳብር፣ ዓርስ ምፍላጥን ዓርስ ምንቅቃሕን ድማ ነስተማቅር።



#### ልምምድ: ናይ ዳንሲ ቦታ ምስትከካል ከይዲ


ሕጂ፣ ናይ ተቀባልነት ከይዲ ናብ ዮጋ ንለውጥ። ናይ ዳንሲ ቦታ ንምርካብ፣ ሓይሎም ናብ የማን እግሮም የዘንብሉ። ዝግጅው ምስኮኑ፣ ጸጋማይ ብርኮም የዘንብሉን ብጸጋማይ ኢዶም ድማ ጸጋማይ እግሮም ይሓዙን ናብ መቐመጫ'አም ወገን ድማ የጸግዑ። እቲ ቦታ ንምዝገም፣ የማናይ ኢዶም ናብ ላዕሊ የፍታሕትሉ ባልንስ ይስሕቱ እንተሃሊዎም፣ ወንበር የምጹ ምእንታን ድጋፍ ክኮናም። ጸጋማይ ብርኮም የቀምጡ ኣብቲ ወንበርን እቲ ቦታ ከምዝተገለጸ ድማ ይዛዝሙ። እቲ ናይ ወንበር መቀመጢ ከቢድ ኮይኑ እንተተሰምዒዎም፣ እቲ ኩነት ትርኣስ ወይ ኮበርታ ብምምጻእ ዝበለጸ ይግበርዎ።



### ናይ ነብሶም ዜማ ምፋላጥ

ንብዙሓት ሰባት፣ ህይወት ከም ጭንቂ እያ ከም ግዘ ደው ትብል እያ ትከውን። ለውጥታት ከም ጥቅሚ ዘይብሎም ግን ህይወት ዜማ እያ ካብ ቀትሪ እስካብ ምሽት ዘሎ ህይወትና ይቅየር፣ ካብ ተንሸን ናብ ዕረፍቲ፣ ካብ ምስትንፋስ እስካብ ናብ ደገ ምስትንፋስ፣ ካል'አትን ድሕር ሕጂ እንቅስቃሴ ዘይገብሩ ሰባት ኣብ ዘይጠፍእ ጭንቂ፣ ፍርሒ፣ ድርቀትን ይነብሩ።

ተከታታሊ የጋ ልምምድ ዜማ ይከተል እየ ቦታ ንወሰድ። ንሕዝ ካብኡ ንሰድድ ቅድሚያ እቲ ቀጻሊ ቦታ ምውሳድና፣ ናይ ኣሳንሳ ጎንጸ ንክንፈልጥ ግዘ ንወሰድ። ኣብ እዋን ጥንካረና ነስተካክለሉ ዜማ ክንረከብ ንክእል ነምበላጥዕ ከንኣ ወይ ጥንካኣ ነንቀሳቅስን ሽዑ ደጊምና ነዕርፍ እንተኮይኑ፣ እስካብ ዝጠፍእ እቲ ለውጢ ይሰመዐና እየ ኣብ እዋን እንቅስቃሴ ግዘ ኣብ ንወሰድሉ፣ ግን ወሲክና ኣብ ነዕርፍሉን መሊስንናሓይሊ ንረከበሉ እዋን፣ ነብስና ኣብ ከይዲ እንቅስቃሴ ከም ዘሎ ነስተውዕል። ነብስና ኣብ እዋን ንጥፈት ኣብ ንሰርሖሉ፣ ርግዕት ነስተውዕል - ብፍጥነት፣ ብዘይ ምንም ስራሕ ናይዚ ተፈጥራዊ ከይዲ ኖት መሓዝ፣ ኣብ ኣተናፍሳኩም ይኩን ኣብ ስውነቶም፣ ኣብ ነስቦም ጥንካረ ከምጽእ እዩ።

 **ልምምድ፡ ናይ ጥንካረ ቲንሽን ኣብ ክልዕልን ክትሕትን ግዘ ምስትከካል**


እዚ ከመይ ከም ዝሰርሕ ንምፍላጥ እንተደልዮም፣ ነዘም ዝሰዕቡ ልምምድ ክገብሩ ይኸእሉ. ኮፍ ይበሉ ኣብ ጫፍ እቲ ወንበር እግርም ተዘርጊሑ ናብ ምድሪ። ዝግጁው ምስ ኮኑ፣ ከብደም የጣብቁ ምእንታን ሕቆኦም ክመቻቸውን የማናይ እግርም ድማ ናብ ላዕሊ ይዘርግሉ. ምናልባት ኣብ የማናይ እግርም ናይ ጥንካረ ምውጥጣር ክሰምዖም ይኸእል ወይ ኣብ ከብደም... ምናልባት ምንም ንክይፍጠር ይኸእል ወይ ዝኮነ ፍልይ ዝብለ። ርክብ ምስ ወሽታዊ ልምዲ ንምፍጻም ይቸገርለዉ እንተኮይኖም፣ ኣብቲ ዝሰርሕ ዘሎ ኣካል ኢደም እንተቀመጠም ክሕግዘም ይኸእል እግርም እስካብ ክንደይ ደው ከብልዎ ከም ዝደልዩ ባዕሎም ይወሰኑን ኣብ ዝደለይዎ ግዘ ድማ የትሕትዎ። ነብስም ንምዕራፍ ንእሽተን ግዘ ይውሰዱ። ነብስም ክረጋጋይ ይሰመዖም ኣሎ ዶ? ምናልባት ኣብ ከብደም ወይ መጋጥምቶም? ወይ ምናልባት ኣብቲ ተንሽን ለውጢ ኣብ የማናይን ጸጋምን እግርም ከም ዘሎ ይሰመዖም ይከውን? ድሕሪ ዝተወሰነ ግዘን ድሕሪሉ ድማ ክልቲኦም መፃሪ ስምዒት ይህልዎም። ጥንካረኦም ምስተመለሰ፣ ድልዮቶም እዉን ምስ መጻ፣ ምስ ጸጋማይ እግርም ተመሳሳሊ ነገር ይግብሩ።



**ክንደኣፍ ኮፍ ምባል ምንቅስቃስ**

ኮፍ ምባልን ዘይምንቅስቃስን ሓደ ዓይነት ናይ ድንጋጸን ፍርሕን መልእክቲ ኣለዎም ደረቅ፣ ዘይንቀሳቀስ ቦታ ነዚኣቶም ክጅምረሎም ይኸእል። በዚ ምክንያት እዩ ናብ ስታቲክ ወይ ዳይናሚክ ቦታ ንልውጥ እንታይ ከዛውሩ ይደልዩ? ዝኮነ ይኩን ኣካል ነብሰም! ኣብ ነብስኩም ዝርከብ ኣካል ኩሉ መልእክቲ ክሰዱ ይኸእሉ እዮምን ደው ዝበለ ድማ ናብ ተንቀሳቃሲ ክቅይርዎ ይኸእሉ። ኣብዚ ዝተወሰኑ ኣብነታት ኣለዉ፡

- ❖ ክቢ ምስራሕ፣ ምምላስ፣ ርእስካ ምድናን
- ❖ ምልዓል፣ ምትሓት፣ ምክባብ ትከሻካ፣ እግርካን፣ ኢድካን
- ❖ ካብ የማን ንጸጋም ኢድካ ምውዝዋዝ
- ❖ ናብ ቸስቶም ኢደም ምሕላፍን ምምላስን
- ❖ ብርኪ ኢደምን እግርምን ምምንጥላዕ
- ❖ ምጥዋይ፣ ምትሓትን ምዕጻፍን ላዕለዋይ ኣካሎም
- ❖ መልእ ሰውነቶም ናብ ቅድሚትን ድሕሪትን፣ ርክ፣ ምክባብን/ወይ ካብ ርእስካ እስካብ እግርካ ምንቅስቃስ
- ❖ ምስትንፋሶም ብዜማ ምንቅስቃስ
- ❖ ...

 **ልምምድ፡ ትንፋስ ከም ዜማ ምሓዝ**

እንቅስቃሴኦም ናብ ትንፋሶም ክስተውዑሉ ይሓቱሩ። ግዘ ወሲዶም ንባዕሎም ሕቶ ይሕተቱ፣ ባዕሊይ እንዳንተፈስኩ መፃዝ ይሰመዓኒ? ኣብ ቸስተይ፣ ሓቆ ወይ ከብዲ? ምናልባት ሕጂ ምንም እንቅስቃሴ ኣይሰመዖምን? ሓደ ሓደ ግዘ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቀሰ ነብሲ እቲ እንቅስቃሴ ምርካብ ዝቀለለ ይከውን? ን ኣብነት፣ ክልቲኡ ኢድካ ኣብ ቸስት ኣቀምጥ፣ ግዘካ ውሰድ፣ ናብቲ እንቅስቃሴ ንምእታው። እቲ እንቅስቃሴ ብደምቢ ወይ ቀስ ኢሉ ክሰመዖም ይኸእል። ኣብ ሪፕሊኛ ጠመተ እንተገይርም ድማ ነዊሕ መንገዲ ክከዱ ይኸእሉ። ኢደም የቀምጥሉ ኣበኡ፣ ምናልባት። ድሕሪ ዝተወሰነ ትንፋስ፣ ናብ ዉሽጢ-ደገ ወይ ላዕሊ-ታሕቲ እንቅስቃሴ ክረክቡ ይኸእሉ። ኣብ ዘተንፍስሉ እዋን ኣብ ከብደም እንቅስቃሴ ክሰመዖም ይኸእል። ኣብ እዋን ምትንፋስ ምንም ከይለወጡ ብተፈጥራዊ የተንፍሱ፣ ኣብ ምትንፋስ ስሕጠት ወይ ትክክል ዝበሃል የለን። እዚ ልምምድ ብዛዕባ እቲ ዘይዉዳእ ዜም ክነምህርም እዩን ኣብ ነብስም ዝፈጥሮ እንቅስቃሴን።



## ልምምድ ከመይ ከትጅምር ትኽክል?

ሕጂ ነዚ ጽሑፍ ምስ ኣንበቡ፣ ከመይ ኢሎም ልምምድ ከም ዝጅምሩ ይሓስቡ ይህልዉን ናይ ዮጋ ጥቅማ ጥቅሚ ድማ እንታይ ሙካኑ ንምፍላጥ። ብመልክዕ ምስሊ ገይሮም ከለማመዱ ይኽእሉን/ወይ ኣብዚ ጽሑፍ ዘለዉ መምርሒ ምክታል።

### ምስልታት

እቶም ምስልታት ኣብ YouTube ይረክቡዎም: <http://bit.ly/tsy-videos> ወይ ብ:

እቶም ምስልታት ሙሉእ ሓሳብም ኣብቲ ልምምድ ከገብሩ ክድግፎም እዩ። በይኖም ወይ ብጉጅለ ክለማድኡ ይኽእሉ እዚ ልምምድ ድማ ናብ ቲራፒስት ክወስድዎ ይኽእሉን ኣብ ሕጅን ከዝን ኩነት ክህልዉ ዝሕግዎም ሙካኑ ደማ ኣርእይዎ/ ኣርእይዎ። ናቶም ተራፒስት ብናይባዕሉ/ላ ቋኑቃ ብምጥቃም ነቲ ምስልታት ክርእዩ/ክትራኡ ትኽእልን ብሓባር ድማ ከለማመዱ ይኽእሉ።

### ምስ ምስልን መምርሒን ልምምድ ምግባር

ኣብ መጨረሻ ገጽ ናይዚ ጽሑፍ፣ መምርሒ ዘለዎም ልምምዳት ክትረክቡ ኢኩም። እዚ ድማ ልምምድም በበዩኑ ከገብሩ ይሕግዎም፣ ሓደሽቲ ልምምዳት ንክጅምሩን ናይ ባዕሎም ዮጋ ፕሮግራም ከዘጋጅዉን። ብዙሕ ግዜ ልምምድ ምግባር ክሳብኡም ይገብር ግን ኩሉ ግዜ ልምምድ ክትወስድ የብልካን። ኣብ ሰሙን ክልተ ወይ ሓደ ግዜ ልምምድ ብምግባር ብዙሕ ጥቅሚ ይረክቡ።

### ናይ ቦታ ምሓዝን ልምምድ ጉድኣት

ከምትፈልጥዎ፣ ቦታን ናይ ትንፋስ ልምምድ ብምወሳድ ኑሮና ክንመርሕ ንክእል። ጠመተና ድማ ናብ ደጋዊ ዓለም ክንገብር ይድግፍ፣ ዓይንናን እዝንና ንክፍፍት ይገብር፣ ከባቢና ክስመወና ንገብር። እሶም ጥራይ፣ እቶ ቦታ ወይ ልምምድ ዘስዕቡሎም ክፈልጡ ዝኽእሉ ኣብዚ ዝተወሰኑ ድጋፍ ክህቡ ዝኽእሉ ነገራት ኣለዉ።

#### ምልዕዳል ክስመዎም ከሎ፡

- ❖ ብምቁጻር ዝተመዓራረወ ትንፋስ ምወሳድ
- ❖ ምትንፋስን ስሩዕ ዝኮነ ልምምድ ምግባር
- ❖ ምልዕዳል ክስመዎም ከሎ፣ ከም በትሪ ቦታን/ወይ ጀልባ ቦታ ይጠቐሙ፣ ብናይ ትኩሻ ክብን ናይ ክሳድ እንቅስቃሰን ብዝተከተለ።
- ❖ ከም ትደልዩ ክትዕጻፍ ዝሕግዝካ እንቅስቃሰ ይጀምሩ

#### ዓርስካ ምግላል ክስመዎካ ከሎ( 'ብዘይ' ዓርስካ ክስመዎካ):

- ❖ ቨርጎሪስ ቦታ ከም በትሪ፣ ጀልባ፣ ዘንበላጠዐ እምባ ወይ ናይ ድሕሪት ምዕጻፍ
- ❖ ዜምማዘለዎ እንቅስቃሴ ኣብዚ ኣይምክሩን ምክንያቱ ካብ ዓርስካ ወጻኢ ካልእ ስምዒት ክህብ ስለዝኽእል።

#### ኑብሶም ድርቀትን ድክመትን ክስመዎ ከሎ

- ❖ ቪገሮስን ዜማ ዘለዎ እንቅስቃሰን ከም ጸሓይ ምስትንፋስ ወይ ዜማ ናይ ጎኒ ምዕጻፍ ወይ ከቢድ፣ ዜማ ዝለዎ እንቅስቃሰ ኣብ ጀልባ ቦታ



ወርቃማ ሕገ: ኩሉ ሰብ ዝተፈለየ ስምዒት ይስመዎ፣ ኣብ ናይ ወልቃዊ ህይወት ተደሪኩ፣ ኣብ ወልቃዊ ድልዎትን ራእይን ነዕም እንታይ ጽቡቕ ሙካኑ ይፍለጡ ሓበሪታ ጽቡቕ ይከውን፣ ግን ናይ ወልቃዊ ድልዎቶም ክጋፈጡ ይኽእሉ። ናብ ኑብሶም ዝተዘርዘረ ምስ ናይ ልቦም ማህረምቲ፣ ናይ ጥንካረ ተንሸንፎ፣ ሙቀት ወይ ቁሪ፣ ዝሞቁ የእዳው ብቁዕ ዝኮኑ መልእኽቲ ክ፣እከሎም እዩ ኑብሶም ንምንታይ ከምዚ ይስመዎ ከም ዘሎ ዘይፈልጡ እንተኮይኖም፣ ናይ ኑብሶም መዘከርታ የእመኑ- ሓቀኛ እዩ - ነዕም ዘይጠቅሞም ቦታ ኣይጠቀሙ።

**ናይ ልምምድ ነጥብታት**

- ❖ ኣብ እዋን ልምምድ ዕረፍቲ ይውሰዱ። እዚ እቲ ልምምድ ኣብ ነብሶም ከመይ ከምዝሰርሕ ክፈልጡ ይሕግዮም። ናይ ጥንካረ ተንሸን ከመይ ከምዝረጋጋዕን ወይ ብጠቅላላ ክጠፍእ፣ ኣብ ነብሶም ከመይ ከምዝገነዘን ከይ ከምዝዘሕልጉን እቶም ደው ነብሎም ኦርጋንም ዝበለጸ ክህልዎም ይገብር
- ❖ ኩሉ ግዜ ክንደየናይ ነዊሕ፣ ክንደይ ብጥንቃቄ ከም ዝተገበረን/ወይ ኣሳንና ንክንደይ መዓልቲ ከምዘጽንጡ – ምንም ዓይነት ሕጊ የብሎምን።
- ❖ ብዙሓት ኣስናስ ኣብ ጎኒ ኣካሎም ዝግበሩ ኣንትኮኑ፣ ካብኡ ኣብቲ ካልእ ጎኒ። ኣብዚ ጽሑፍ ሓንቲ ጎኒ ጥራሕ እየ ሓቢረ። በቲ ካልእ ጎኒ ተመሳሳሊ ከይዲ ክገብሩ ይኸእሉ ወይ ካልእ መማረጺ ምወሳድ።
- ❖ ንባዕሎም ናይ ዮጋ ፕሮግራም ክጅምሩ ከለዉ፣ ድሕሪ ልምምድ እንቅስቃሴ ምግባር ጽቡቕ ስምዒት ከምዘለዎ ክፈልጡ እየም። ን ኣብነት፣ ድሕሪ ምፍትሕታሕ ወይ ሊምፕ ምንቅስቃስ ነብሶም ባዕሉ ይምረሓዮም
- ❖ ጭንቁ ግዜ ከመይ ከምንወስድ ይወስን፣ ስለዚ ብዙሕ ምወሳድ ቀሊል እዩ። ነብሶም፣ ምቕው ቦት ክረክቡ ከለዉ መልእክቲ ክህበዎ እዩ። እዚ ከይበጽሖም ንምግባር፣ ንብዙሕ ትንፋስ እቲ ቦታ ክሕዝዎ ይኸእሉን እቲ ቦታ ካብኡ ስሩዕ ግበሩ
- ❖ ዓቀኖም ንላዕሊ ይሰርሑ እንተሃልዮም፣ በዚ ምስሊ ብምሕጋዝ ልምምድ ይግበሩ መጀመርታ። እቲ ናይ ልምምድ ልክዕ ብዘይ ምንም ካብ ዓቀን ንልዕሊ ብምግባር ከምህሮም እዩ

**ናይ ምስትንፋስ ልምምድን ዮጋን ቦታ ን ኩሉ ግዜ ፈተነ**

ብትሕቲኡ ናይ ምስትንፋስ ዝተፈላለዩ ሚላታት ይረክቡ፣ ካብቶም ምስልታት ዝረካይዎ ክከው ንይኸእል፣ ካልእ ኣንቢቦም ከመከሩ ይኸእሉ ኣስታውስ። ይ ምስትንፋስ ልምምድ ኣብ ትገብረሉ እዋን፣ ኣብ ቁጽጽር ወሽጢ እዮም። ምእ ይከም ዝኮን፣ ክንደንኣይ ነዊሕን ኣብ ክንደይ ግዜ ኣፈላላይ ልምምድ ከምዝገብሩን ይወስኑ።

**ተመጣጣኒ ምስትንፋስ**

ተመጣጣኒ ምስትንፋስ ማለት ናይ ምስትንፋስ ቁጽጽር ምግባር ማለት እዩ ምስ ተመጣጣኒ ምስትንፋስ ፣ ናይ ምስትንፋሶም ዜማ ክጅምሩ ይኸእሉ ናብ ወሽጥን ደን ብምስትንፋስ ንብዙግ ግዜ። **ዝተመጣጠነ ኣተነፋፍሳ ኣብ ብዙሓት ሰባት ፅቡቕ ለውጢ ኣለዎ ካብ ናይ ድንጋፀ ሓደጋ እውን ይከላኸል።**



**ልምምድ**

ኣብ ወንበሮም ተሞታችዮም ኮፍ ይበሉ ንክጅምሩ እንተሓሲቦም፣ ኩሉ ግዜ ንወሽጥን ደን ከተንፍሱ ከለዉ ብጸጥታ ይቆጸሩ እስካብ 3። እዚ ዜማ ምቕው እንተኮይኑ፣ ምስኡ ይቆጸሩ ቶሎ ኢሎም ትንፋስ ይሓጽሮም ከም ዘሎ እንተፈሊጦም፣ እስካብ 2 ቆጸሮም ንወሽጥን ደን የስተንፍሱ ምስትንፋሶም ቀስ ክብልዎ እንተደልዮም፣ እስካብ 4 ንወሽጥን ደን የስተንፍሱ ናይ ምስትንፋስ ስርዓቶም ስርዓት ትክክልን ይግበሩ

ን ኣብነት:

- 1...2...3 ንወሽጢ ኣስተንፍስ                      1...2...3... ንደን ኣስተንፍስ                      ወይ ዝለዓለ:
- 1...2...3...4...5 ንወሽጢ ኣስተንፍስ                      1...2...3...4...5 ንደን ኣስተንፍስ

**ዝለዓለ ምስትንፋስ**

ናይ ነርቭ ከይዲ ቁጽጽር ንምግባር ናይ ምስትንፋስ ቁጽጽር የድሊ ኩሉ ንወሽጢ ነተንፍሶ ናይ ነርቭ ከይዲና ክሰርሕ ይገብሮን ንደን ምስትንፋስ ድማ የረጋግሶ። ሓዲ ግዜ ምስ ዝተመዓራረወ ምስትንፋስ ምስተመቻቸዉ፣ ንደን ምስትንፋስ ከዕብየሎም እዩ። ንደን ምስትንፋስ ምዕባይ ዓርስ ምርግጋዕ የምጽእን ድንጋጾ ድማ ንቆጸር ይገብር



**ልምምድ: ዝለዓለ ምስትንፋስ**

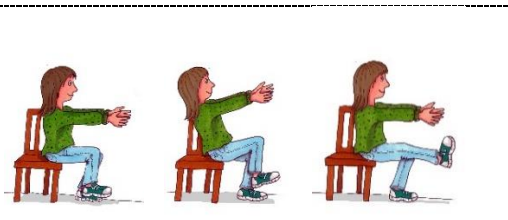
ኣብ ወንበሮም ተሞታችዮም ኮፍ ይበሉ ንክጅምሩ ዝግጅቶም ምስ ጀመሩ፣ ብጸጥታ እስካብ ሰለስተ ይቆጸሩ ንወሽጢ እንዳንተፈሱ፣ ናብ ደን ድማ 4 ግዜ ይቆጸሩ እዚ ዝምቕዎም እንተኮይኑ፣ በዚ ምቕጻል ትኸእሉ ቶሎ ኢሎም ትንፋስ ይሓጽሮም ከም ዘሎ እንተፈሊጦም፣ እስካብ 2 ቆጸሮም ንወሽጥን ደን የስተንፍሱ። ቀስ ኢሎም ከስተንፍሱ እንተደልዮም፣ እስካብ 3 ይቆጸሩ ንወሽጥን ከተንፍሱ ከለዉ፣ 4 ወይ 5 ድማ ንደን ከተንፍሱ ከለዉ።

ኣብነት:

- 1...2                      ናብ ወሽጢ ኣብ ዘተንፍሱሉ                      1...2...3 ናብ ደን ዘተንፍሱሉ                      ወይ
  - 1...2...3                      ናብ ወሽጢ ኣብ ዘተንፍሱሉ                      1...2...3...4...5 ንደን ኣስተንፍስ
- ኣብ ልምምድ እዋን፣ ትንፋሶም ቀስ ኢሎን ተርጋጊዑን ከመጽእ ከከድን ኣለዎ እቲ ሙቁጻር ኣብ እዋናዊ ግዜ ክኮኑ ይሕግዮም።



**ናይ እንባ ቦታ**  
 ኮፍ ይበሉ ኣብ ወንበርን ሓቆአም ድማ ቀም ምባሉ የስተወዕሉ ናይ እንባ ቦታ ንምስራሕ፣ ኢዶም ናብ ላዕሊ ቀጥ የበሉ ወይ ኢዶም ዓጺፎም ንላዕሊ ይግበሩ።



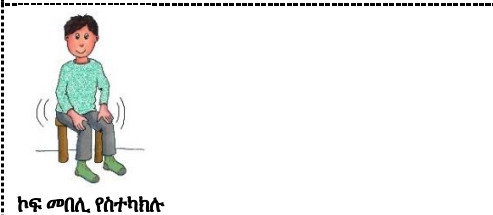
**ናይ ጆልባ ቦታ**  
 ናብ ጫፍ ኣቲ ወንበር ይኩኑን ከብዶም ድማ ንድሕሪቶም ከሕግዞም ይግበሩ ክልቲኡ ኢዶም ንላዕሊ ይግበሩን ካብኡ ኣንቲ ኣግሮም ካብ ቅድሚት ብ ድሕሪት ከኩን ኣግሮም ድማ ከፍታሕትሉ ይኸእሉ።



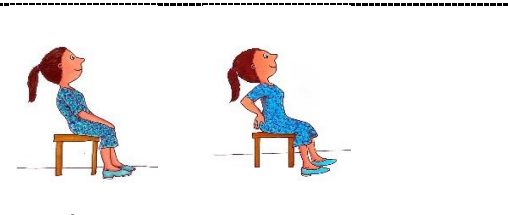
**እግሮም ይሰመዐዮም**  
 ሓሳብም ናብ እግሮም የምጽኡ እግሮም ናብቲ ምድሪ ጸቂጦም ከሕዙ ይኸእሉ፣ ናብ ቅድሚት ንድሕሪትን የዘዋውሩ፣ ናብ ላዕሊን ታሕትን የንቀሳቅሱ ወይ እግሮም ናብቲ ምድሪ ይሀረገሙም።



**በትሪ ቦታ**  
 ኣብቲ ወንበር ናብ ቅድሚት ይምጽኡን እግሮም ድማ የፍታሕትሉ፣ ጫፍ እግሮም ድማ ናብ ነብሶም የጥብቁ እዚ እንቅስቃሴ ናብ ከብዶም ብምጥባቅ ይፈጽሙን ሓይ እግሮም ድማ ናብቲ ምድሪ የጸግዑ።



**ኮፍ መባሊ የስተካክሉ**  
 ምስቲ ወንበር ዘለኩም ርክብ ንምስትወዳል ሓሳብም ይሰብስቡ። እቲ ርክብ ብኮፍ ዝበልዎ ዓጽሚ ክፍጽሙ ይኸእሉ ካብ የማን ናብ ጸጋም ብምንቅስቃስ፣ ክቢ ብምስራሕ ወይ ካብ ድሕሪት ናብ ቅድሚት ምምጻእ



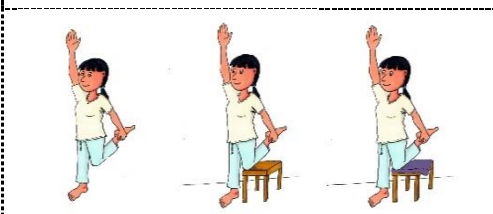
**ናይ ድሕሪት ምድፋእ**  
 እቲ ወንበር ድሕሪቱ ናብ ቅድሚት ምድፋእ ምዃን ኮፍ ይበሉ ድሕሪቶም ምስ መቀመጫኦም ቀጥ የበሉን ሓቆአም ድማ ናብ ድሕሪት ይዕጸፉ ደገፍ ከረከቡ ኢዶም ኣብ ድሕሪቶም ከገብሩ ይኸእሉ።



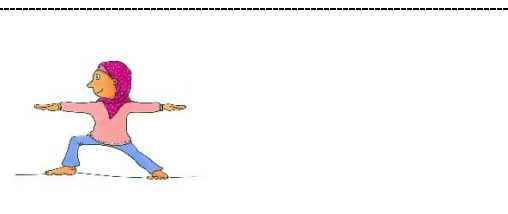
**ኢድ ምፍትሕታሕ**  
 ኣብ ናይ እምባ ቦታ፣ ኣጸብዕቶም የተሓላልኩ ዓጸብዕቶም ናብ ላዕሊ ብምጥማት፣ ኢዶም የፍታሕትሉ ና ብቅድሚት ነብሶም ወይ ርክብም





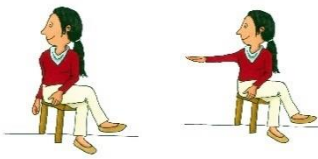







**ምስ ወንበር ደንስ**  
 ናብ የምናይ ገጽ ኣቲ ወንበር ተንቀሳቀስ ምእንታ ንናብ የማይ ገጽካ ጉንብሕ ክትብል። የማናይ ዓንቃዓንቃሪትካ ብየማናይ ኢድካ ተንክፍን እግሮም ድማ ናብ ነብሶም የቅርቡ ነቲ ወንበር ብጸጋማይ እግሮም ይሓዙ ወይ ናብ ላዕሊ ቀጥ የበሉ።



**ደናሲ**  
 ሓይሎም ኣብ የማናይ እግሮም ይግበሩ ጸጋማይ እግሮም የንንብሉን ጸጋማይ ዓንቃዓንቃሪትም ድማ ብጸጋማይ ኢዶም ይተንክፉ፣ ናብ ነብሶም ቀስ እንዳበሉ ብምቅራብ። የማናይ ኢዶም ቀጥ የበሉን የፍታሕትሉን። እንተደልዮም፣ ብርኮም ከሕግዞም ወንበር ይጠቀሙ።



**ዎርፍ II**  
 ናብ የማን ገጽም ይክፉን የማናይ እግሮም ድማ ናብ ቅድሚት ክከውን ይግበሩ። የእዳምም ምስ ትክሽኦም መዓረ ገይሮም ቀጥ የበሉ፣ የዓንቀም ድማ ኣብ የማናይ ኢዶም ምግባር። ምፍላጥ ጽብቅ የማናይ ዓንቃዓንቃሪትም ካብ ብርኪ እስካብ ታሕቲ ቀጥ ዝበለ ይከውን

 <p><b>ናይ ትከሻ ክቢ</b> ምስ ናይ እምባ ቦታ መሳሪ ብሙካን፣ ብትከሻእም ክብ ንምስራሕ ይግቡሩ ወይ ኢዶም ኣብ ትከሻ ብምግባር ክቢ ይስርሑ</p>	 <p><b>ሽምጢ ምክፋት</b> ኣብ ሓደ ዓንቃዓንቃሪቶም ደው ይበሉን ናብ ከብዶም ድማ የቅርብዎ። እቲ ስምዒት ከስተማቅርዎ ይኸእሉ ቀስ ኣቢሎም ኣቲ ላዕላዎይ ብርኪ ብምንካእ</p>
 <p><b>ናይ ዝሽበጠ መቆመጢ</b> ድሕሪቶም ቀጥ የብሉን የማናይ እግሮም ድማ ኣብ ጸጋማይ እግሮም ይደርቡ። ጸጋማይ ኢዶም ኣብ የማናይ ይግቡሩን ላዕላዎይ ኣካሎምን ናብ የማን ይርእ። የማናይ ኢዶም ኣብ ጎኖም ክገቡሩ ይኸሉ ወይ የፍታሕትሑ</p>	 <p><b>ድሙ ብዕራይ</b> ርእሶም የትሕቱን ሑቆኦም ድማ ከም ድሙ ካብ ጫፍ ናብ ጫፍ ቀጥ የብሉን ካብኡ ናብ ቅድሚት ከም ብዕራይ ካብ ታሕጢ ንላዕሊ ይተዓጻፉ እዚ ንብዙሕ ግዜ ይሞኩሩ ቅድሚቶም ዝበለጸ ንምፍትሕታሕ፣ ኢዶም ሓፍ ከብሉን ከፍታሕትሑን ይኸእሉ</p>
 <p><b>ናይ ጎረ ምፍትሕታሕ</b> የማናይ ኢዶም ቀጥ የብሉን ኣብ ርእሶም ድማ የፍታሕትሑዎ፣ ኣብ ጎኖም ጸጋማይ ኢዶም ምንም ኣየርሕን እዚ ብደምቢ ትላምድዎ የማናይን ጸጋማይን ኢዶም ብተመሳሳሊ መልክዕ ከፍተሓትሑዎ ክለዉ እዩ፣ ላዕላዎይ ኣካሎም ናብ የማንን ጸጋምን ምፍትሕታሕ</p>	 <p><b>ናይ ከሳድ እንቅስቃሴ</b> ርእሶም ካብ ሓደ ጎረ ናብ ካልእ ጎረ የዛዉሩ ብተወሳኪ ከሳድም ናብ ቸስት ከትሕቱን ካብቲ ሓደ ትከሻ ናብቲ ካልእ ድማ ፍርቂ ክቢ ስራሕ። ካልእ መማረጺ ምትሓትን ምልዓል ከሳድ ይከውን፣ መጀመርታ ናብ ቸስት ካብኡ ንላዕሊ መሊስካ</p>
 <p><b>ዎርየር II ምስ ወንበር</b> ኣብቲ ወንበር ንጸጋም ይንቀሳቀሱን ጸጋማይ እግሮም ድማ ናብ ድሕሪቶም የፍታሕትሑ ምስ ጸጋማይ እግሮም ናብ ጎረ እንዳመልከተ። ናይ ከብዶም ጥንካሪ ድማ የንቀሳቀሱ፣ ክልቲኣን ኢዶም ናብ ጎረ የፍታሕትሑ ዓይኖም ናብ የማናይ ኢዶም ይግቡሩ ወይ ኣብቲ ማእከል ዘሎ ከፍተት</p>	 <p><b>ወርየር I ምስ ወንበር</b> ኣብቲ ወንበር ናብ ጸጋም ይኩኑን ጸጋማይ እግሮም ድማ ናብ ድሕሪት ይግቡሩ፣ ጸጋማይ እግሮም ካብኡ ናብ ቅድሚት ገጹ ይገብር ቀስ ኣቢልካ ናይ ኩብድካ ጥንካሪ ኣዘጋጅውን ኢዶም ድማ ልዕሊ ርእሶም ይግቡሩ</p>
 <p><b>ናይ ጸሓይ ትንፋስ</b> ናይ እንባ ቦታ ይጀምሩ ኣብ ወንበር ኮይኖም እንዳተንፈሱ ክለዉ፣ ኢዶም ብጎረ ትከሻ ይግቡሩ ወይ ኣብ ልዕሊ ርእሶም ናብ ደን ምስትንፋስ፣ የኣዳዎም ናብ ጎረ ይመስሉ ብተወሳኪ ኣብ ቅድሚቶም የኣዳዎም ክንቀሳቀሱ ይኸእሉ።</p>	 <p><b>ናይ ትንፋስ እንቅስቃሴ</b> ብተከታታሊ ምስትንፋስ፣ መጀመርታ ኢዶም ኣብ ቸስት ይግቡሩ። ድሕሪኡ፣ ኢዶም ኣብ ቅድሚት ይግቡሩን ካብኡ ድሕሪ ንእሽተን ምስትንፋስ ኣብ ከብዶም። እቲ ትንፋስ ኣብ ኑብሶም ከመይ ኢሉ ከምዘከድ የስተብህሉ፣</p>



## **ቢብሎግራፍን ተወሳኪ ሰነድ ፅሁፍን**

Härle, D. (2016) Körperorientierte Traumatherapie – Sanfte Heilung mit traumasensitivem Yoga.

Paderborn, Junfermann Verlag

Härle, D. (2017) ንመገባዕ ገተገለፀ Singing Dragon Publishers

Härle, D. (2019) Yoga traumasensitiv unterrichten. Kröning, Asanger Verlag

Herman, J. L. (2003) Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden.

Paderborn, Junfermann Verlag

**እዚ ፕሮጀክት ከሳካዕ ገዛገበሮ ምስጋና ነቅርብ፡**

## **ሰፖንሰራት፡**