

Kuzaliwa kwa Nyota

Kujikumbatia

Dunia yangu
inapasuka/ Dunia
inasambaratika
vipande

Nakutana na
uamuzi WA
kujitambua?



**Kuchagua Hali ya ukweli
lazima Jambo Fulani ife.**





**Miunganisho ingine yastahili
kulindwa, kukuvunjwa au
kurekebishwa.**

**Kama Hakuna kitu cha hisia hakuna
kitu cha kubaki**





**Kama kweli Hakuna kitu
cha kubaki basi nafsi
haitambui lolote**



**Nyota mpya inazaliwa kutoka kwa
kutokua na lolote.**



**... endapo kutokuwa na lolote
inajitambua vile.**

**Kwanini iwe ngumu kujitambua /
kujipenda?**



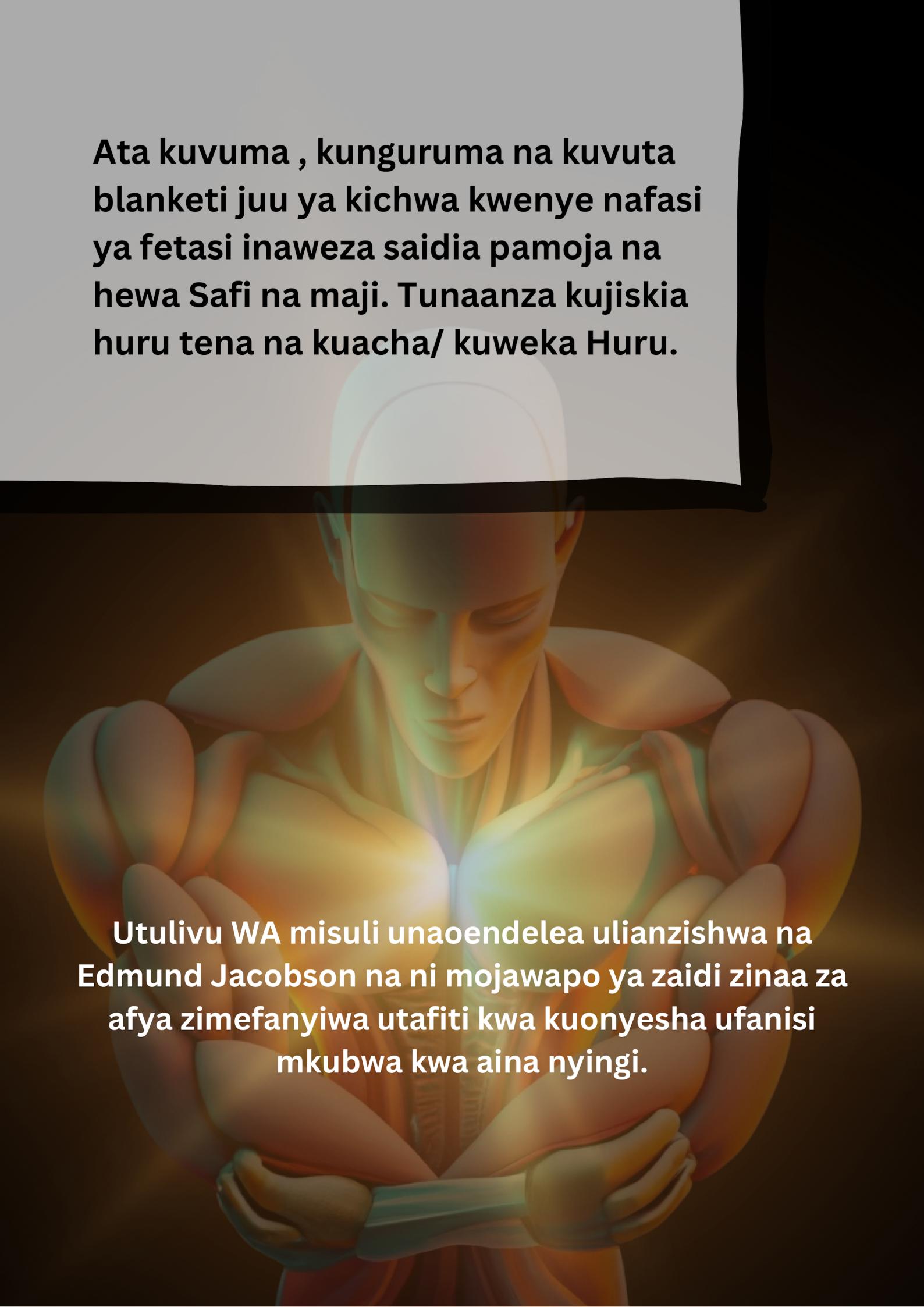
**Na kwanini hisia ya kupendeza mara nyingi
hutokea ndani ya kifua?**



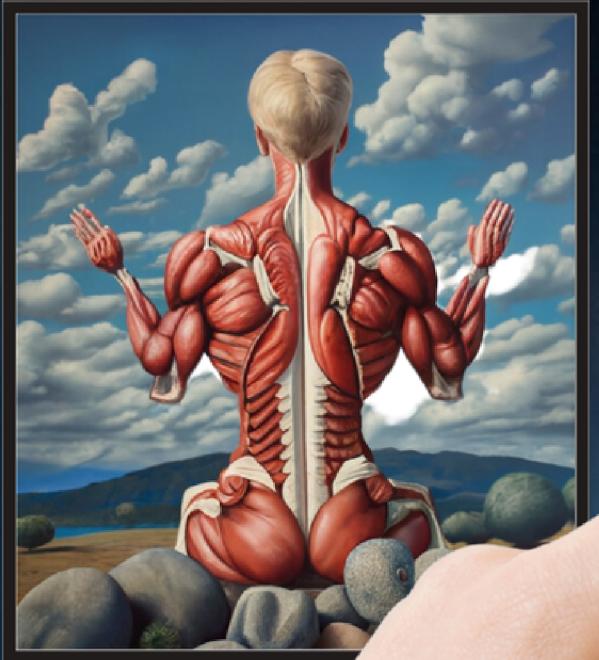
Tunaweza kaza misuli ...

... tujiskie huru.

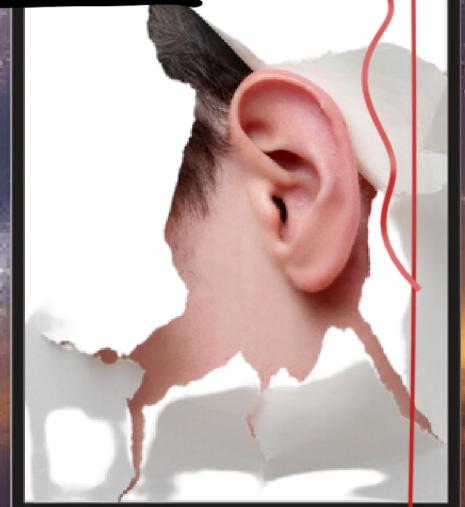
**Ata kuvuma , kunguruma na kuvuta
blanketi juu ya kichwa kwenye nafasi
ya fetasi inaweza saidia pamoja na
hewa Safi na maji. Tunaanza kujiskia
huru tena na kuacha/ kuweka Huru.**



**Utulivu WA misuli unaoendelea ulianzishwa na
Edmund Jacobson na ni mojawapo ya zaidi zinaa za
afya zimefanyiwa utafiti kwa kuonyesha ufanisi
mkubwa kwa aina nyingi.**



**Kubasilisha kila
sehemu na chombo kwa
njia ya viumbe.**



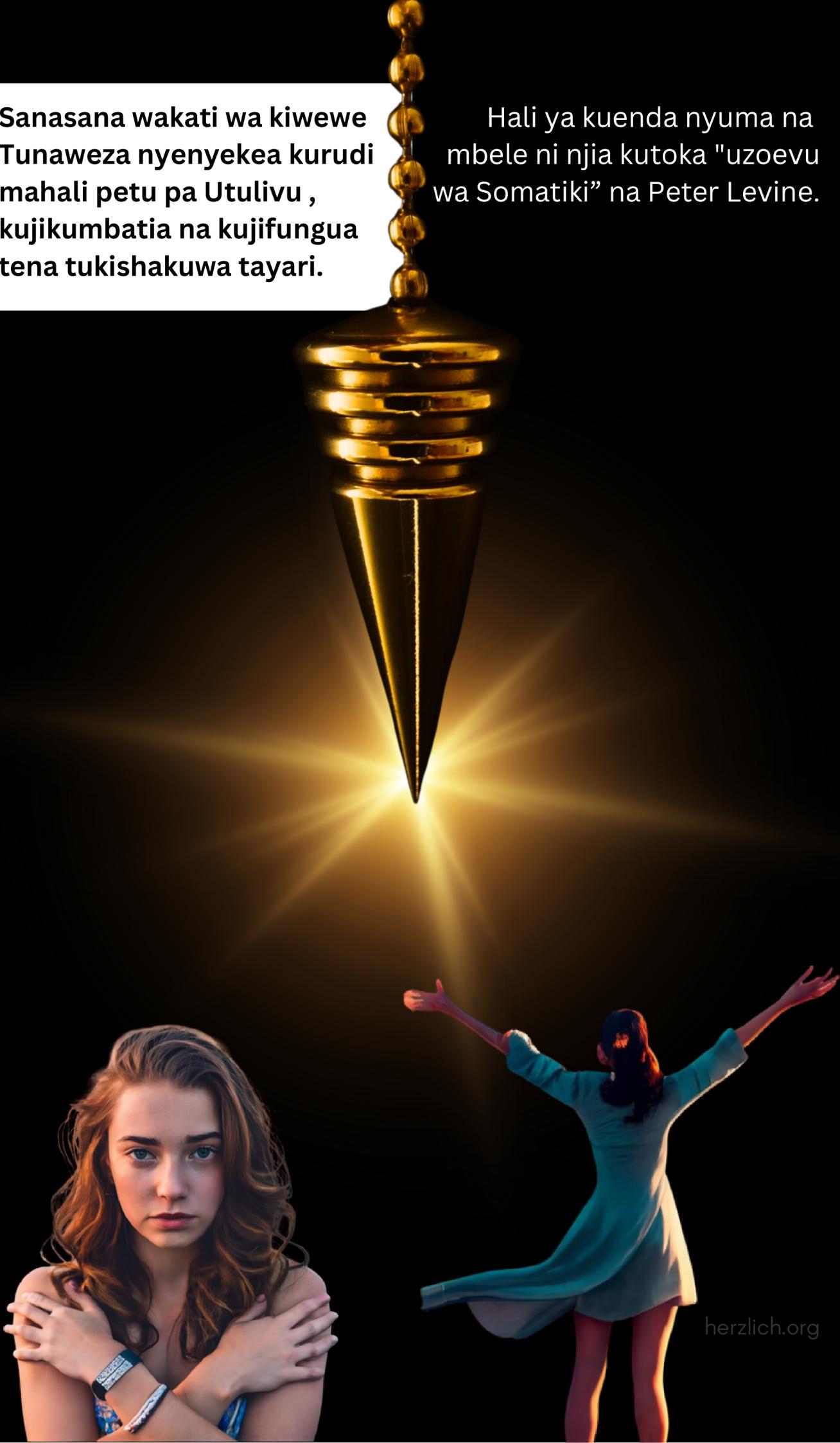
Tunaweza rejlea kujikumbatia tena na tena wakati tunajiskia kuwa Huru kwa ulimwengu , asili ama watu inakua balaa.



**Kunfunguka bila
kusambaratika na
kufunga bila kufungiwa.**

**Sanasana wakati wa kiwewe
Tunaweza nyenyekea kurudi
mahali petu pa Utulivu ,
kujikumbatia na kujifungua
tena tukishakuwa tayari.**

Hali ya kuenda nyuma na
mbele ni njia kutoka "uzoevu
wa Somatiki" na Peter Levine.

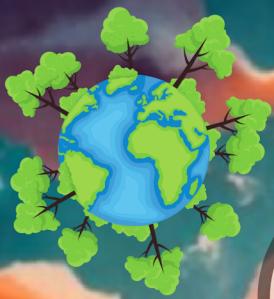




*Pumua ndani kisha ita nguvu zote zako zirudi kwenye
mfumo wako pahali zinastahili.*



**Toa nguvu zote ambazo sio zako na huzihitaji
ndiposa upate kupona.**



Tunapojifungua kama binadamu ,
karibu bila kuepuka tunakuwa na
uhusiano na mambo tunayo zingatia.

Tunapukua na majeraha kwenye mipaka yetu
Tunaweza tukawa wanyonge / dhaifu , na ni
kwa sababu hii ni vingumu watu Kunfunguka
kutokana na kujikumbatia.

Kwa hivyo, kwa akili yangu natupilia mbali kila
aina ya ukungu, vita, siasa wakati ninapo
zingatia ardhi - na his kama vile nilikua na vidole
vyangu kwenye mchanga ninapopanda mti.

Chagua kwa busara nini na aje
utakuja kwa uhusiano,
mawasiliano ama
muunganisho na Umoja.



**Kujikumbatia
ni mojawapo ya njia
nyepesi na halisi zinazoweza
kuwndeshwa na zinaweza
kuokoa maisha wakati
wa janga.**

Translation:
Katharina do Muendo
Kenia

herzlich.org

