

he whakaaro e ngahau ai te kori tinana

- Ehara i te mea me mahi katoa i te koringa kotahi. Wehea ō ngohe korikori kia poto iho ngā wāhanga, puta noa i te rā. Mā reira e ōrite ai te painga ki ngā wāhanga roa ake.
 - Kōwhiria ngā kori ngahau ki a koe. Ka hiahia pea koe kia whiria tētahi huinga ngohe, ka noho anō rānei i te ngohe kotahi, kei a koe te tikanga.
 - Kōwhiria he kori e hāngai ana ki ō hiahia me tō tinana. Tērā pea koe e hiahia ki te kori ko koe anake, arā, tōu kotahi, ka hiahia rānei kia huia te mahi kori mā te noho tahi me ngā hoa. I ētahi wā he pai kia kori tahi ki tētahi 'hoa korikori, ka riro māna koe e whakamanawanui. Mehemea e kori ngātahi ana me ētahi atu ka whakapikīa ō whakaaro, nā te mea he rongoā hoki te tangata, ka piki hoki tō kaha, ka hoki ai ki te mahi kori tinana.
 - Kia maumahara koe me inu wai – he mahi whakahiainu te korikori.
- Whakaritea ētahi whāinga wā poto, wā roa hoki, engari kia hāngai anō ki tāu e taea ai. Tērā pea koe e hiahia ki te tuhituhi whakaaro i muri i te koringa, ka hoki mai ki te pānui kia kitea ai tō ahunga whakamua i muri i te rua marama.
- Kaua e riri ki a koe anō, ki te kapea atu he rā, ehara tēnā i te hekenga ki te Korokoro o Te Parata. He rā anō āpōpō, e hoki anō ai koe ki tō kori tinana.
 - Kaua e tukua mā te utu koe e aukati. Ehara i te mea me haere ki te tino whare kori tinana whakapaipai, me mau rānei i ngā tino kākahu. He mea ātaahua te haere ki waho ki roto i te āiō, kore kē nei he utu, ā, mā te taiao e pure ngā mahara. Ka riro hoki mā te awatea o waho e whakamāmā ngā whakaaro, i ngā marama o te hōtoke.
 - Hangaia he wairua whakamārie i te ngākau. Ina koa, mehemea he pai ki a koe, me korikori i te kāinga me te whakarongo ki ō waiata kai-ngākau, ka pānui pukapuka rānei, i a koe e eke ana i te paihikara kori.
 - Pātai atu ki tō tākuta me pēhea tō kaha ki te korikori, mō ētahi mamaetanga rānei ka puta ki a koe, kāore he take i kitea atu, mō te ānini rānei, mō te hau poto rānei. He mea nui tēnei mehemea he raru tinana tō te tangata (ina koa te manawa, te pēhanga o te toto, te mate kaikōiwi rānei,) ka puta ake pea i te kori tinana. He nui tonu ngā tākuta me ngā nēhi kei te whakahau i te tangata kia huri ia ki te whakatikatika tinana mā'e4 te kori, arā, e mea ana me whakapiki i te kori tinana, me whakarerekē hoki i ngā āhuatanga o te noho ia rā.
- Mahia ngā mahi ka taea e koe, ngā mahi hoki he ngahau ki a koe!



te kori tinana, he mahi e ora ai te hinengaro

Ko te Push Play tētahi kaupapa ā-motu whānui e mahi nui nei ki te akiaki i te tangata kia auau ake te kori tinana. Ko te whāinga o te kōkiri nei he akoako i te iwi whānui mō ngā hua ka puta i ngā ngohe kori tinana, arā, ngā kori auau tonu, ngā kori ka āta māhia. Ka akona hoki te tangata mō te māmā o ngā mahi nei.

Waea mai ki: **0800 ACTIVE** 0800 22 84 83
peka mai rānei ki www.pushplay.org.nz, mō te roanga atu o ngā kōrero.



Out of the Blue

Kei te piki haere te maha o nga rangahautanga mō te pātahitanga o te kori tinana ki te oranga hinengaro. Kua kitea e ngā kairangahau mehemea ka eke ki te 30 meneti e korikori ana te tangata i te nuinga o ngā rā o te wiki, ka kitea he whakamāmātanga mō te ngākau, ka whakaheke hoki te pōuriuri me te māharahara. E whakaarotia ana he wāhi tō te kori tinana i te aukati i ngā māuiuitanga hinengaro, me ngā āhuratanga pēnei i te pōuriuri.

Ko tētahi whakamāramatanga o te oranga hinengaro i pēnei, "he mōhio, āe, kei te ora tonu au, ka kaha au ki ngā piki me ngā heke o te noho i te ao nei." He pēnei anō mō te nuinga o tāou, ka piki, ka heke rānei ngā whakaaro i tēnā wā, i tēnā wā, otirā i ētahi wā ka ngau anō te pouri o te ngākau, ka puta rānei te māharahara, te kōhukihuki rānei. He mea pai mō te katoa te kori tinana, ahakoa pēhea te pakeke. Ka puta te wairua hauora, ā, ka mura te ora ki te kanohi o te tangata!



"Kainga te kori tinana, ahakoa iti.. he hākari tonu te rite o ngā hua!"

ngā painga o te kori tinana

- Ko tētahi hua o te kori tinana he tuku i ngā matū e kiia nei he endorphan ki te ia toto o tō tinana. Koinei ngā matū patu mamae e noho nei i te tinana, ā, koinei hoki te take o ngā whakaaro 'he pai te noho' o te tinana, i muri i te korikori.
- Mā te kori tinana ka piki te pai o te mahi o ngā uaua, te mahinga o te manawa, ka kaha ake te rerenga toto ki ngā roro, ka pai haere hoki te mahi o ngā matū o te hinengaro. Mā te kori hoki e au ai te moe a te tangata. Tērā hoki ētahi kitenga taunaki e kī ana, mā te kori tinana e pai ake ai te mahinga o te hinengaro o te kaumātua.
- He hua hoki tō te kori tinana mō tē hinengaro. Mā te kori tinana hoki e:
 - piki ai te ora ā-wairua
 - whakahoki mai te mana tangata me te tū tangata
 - whakatairanga i te whakaaro kua oti tētahi mahi pai
 - āwhina i te whakaheke i te nui o te tinana
 - whakawātea whāinga wāhi kia kitekite i ngā kanohi o ngā hoa, kia tūtakitaki hoki ki ngā hoa hou.

kia hia te mahi kori?

Ko te whakaaro ia, kia 30 meneti te rahi e korikori ana te tangata i te nuinga o ngā rā o te wiki, mō te hanga pakeke. Ā, ko te tino rongopai tēnei, ehara i te mea me mahi katoa i te wā kotahi. Ka taea ēnei ngohe te kawea puta noa i te rā. Ina koa, mehemea e toru rawa ngā hīkoi poto, huia katoatia ka rite anō te painga ki tō te hīkoi roa kotahi. Engari kua e kaha rawa te mahi. He pai atu kia āta whakakorikori tinana, tēnā i te tūkinu i te tinana i te kori pōnānā. Ko te whāinga ia i muri i te korikori kia ngenge pai te tinana.

he aha te momo kori tinana?

He rawe katoa ngā tikanga kori tinana hei whakapiki i te oranga whānui me te oranga hinengaro. I ētahi o ngā rangahau mō te pōuriuri, i kitea ko ngā mahi nui rawa te hua, ko te nuinga he mahi haukori, pēnei i te mahi hī'efkoi kakama, te omaoma rānei, te eke paihikara rānei, ngā mahi whakataimaha uaua rānei (pēnei i te hikihiki maitai i te whare kori tinana).

He tini noa iho ngā momo kori, tae noa ki te:

- hīkoi
- omaoma
- kauhoe
- te purei tēnehi
- te kanikani
- yoga
- te haere ki te whare kanikani
- te haukori
- te hikihiki maitai
- te tākaro i ngā hākinakina pēnei i te whutupōro, i te netipōro, i te pūkura (badminton) me te whutupōro pā.

Kaua hoki e wareware ko ngā mahi o ia rā pēnei i te whakatikatika whare, i te hīkoi tahi me te kurī, i te tākaro ki ngā tamariki, i te piki mā te arawhata i tō wāhi mahi me te waiho i te ararewa, mā ēnei mea katoa ka whakapikia te nui o ō koringa ia rā. Ki te titiro atu, ahakoa he aha te mahi he nekehanga tinana, he whakapakaritanga mō ngā uaua, he whātorotorotanga rānei mō te tinana tōna, ka kitea he painga ake.