



心身健康であるための技法

私たちの健康はいろいろな影響をうけています。肉体的、精神的な健康状態は心的外傷（トラウマ、心理的なショック）、他人との喧嘩や、他人からの暴力、天候、食生活、環境、日々のニュース、そして人生の重要な選択をするときのストレスなどから影響を受けます。そんな時、昔から伝わる基本的な癒しの方法を使うことで、どんな状況下でも日々の生活を穏やかにそして健康的に生きることができます。ここで紹介するCAPACITAR（キャパシター）技法（テクニック）は、かなり疲れている時や、落ち着きがない時、そして気持ちが落ち込んでいる時などにお勧めです。心的外傷（トラウマ）を経験した人、介護者、そして日常生活でストレスを抱えている人等、この対応法は万人に共通して使えるものです。大事なのは、このストレス解消法を日常生活に取り込んで習慣にすることです。そうすることで、心に傷がつくような体験（トラウマ）によるストレスや元気がでないとき、鬱、または心のバランスの喪失するような危機に見舞われても、自然に即実践することができます。どうぞ、このマニュアルをコピーして配り、ご自分と周りの方々のために役立ててください。更なる情報はキャパシターのマニュアルまたはホームページをご参照ください。（2011年4月現在英語のみ）www.capacitar.org

呼吸法（ブレスワーク）

呼吸は活力の源です。呼吸することで新鮮なエネルギーが組織と細胞に送り込まれ、体と心、つまりその人全体に栄養が運び、人間を完全にさせます。息を吐く時、溜まったストレスや不純物が放たれますので、ストレス時に呼吸をすることで体に溜まっている緊張を効果的にほぐすことができます。辛く大変だと感じる時に、深呼吸をゆっくりと数回繰り返すことで、そのつらく感じていることへの態度や考え方が全く変わってきます。私たちの呼吸法、ブレスワーク、は光のイメージを取り入れました。光や自然のイメージを頭に描きながら呼吸をすると、もっと心が落ち着き、穏やかで意識が集中した状態にすることができます。

腹式呼吸

これから、心配や悩み事を捨てるつもりで、深呼吸して意識を自分自身に集中させるように呼吸をします。まず、楽な姿勢で座り、そして目を閉じてください。次に、両手をお腹の上に置き、鼻から深く息を吸い込みます。この時、空気が上から体の中心を通り、風船が膨むようにお腹が空気で満たされていくようにイメージしてください。そのまま数秒間息を止めます。そしてゆっくり、口から息を吐きます。お腹の筋肉を縮ませ、体の緊張をすべて吐き出すように行います。この腹式呼吸を数分間繰り返します。頭に何か考えが浮かんでも、その考えを退けるように、自分の体に出たり入ったりする空気のイメージに集中してください。

自然と一緒に呼吸をする

自然は癒しをもたらし、落ち着きを取り戻す手助けをしてくれる可能性をもったすばらしい資源です。床や地面に足を接地させ、地球につながることを意識します。次に想像することは、あなたの足が根になって伸びていき、地球とつながっていること。そして、息を深くすっていき、そして、吐く息と一緒に、ストレス、緊張と痛みもはき出してください。



太極拳によるエネルギー補充体操

揺れる動作（ロッキング・モーション）

両手は横に置き、足を肩幅に開いて立ちます。かかとを上げ、掌を上に向けて腕を胸の位置まで上げます。次に掌を下に向けて腕を下げ、揺れるように動きながらかかとを下げてつま先を上げます。この時、深呼吸しながらこの前後に揺れる動きをゆっくり繰り返します。動作をする時は肩を落とし、腕と指は力を抜いて下さい。この一連の動作を滑らかにゆっくり行いま

す。息を深く吸って、自分の足が地にしっかりと根を張っているような感覚を想像してください。また、腕を上げる時には、癒しのエネルギーが体と心の中に取り込まれて体を満たし、浄化していると想像してください。この動きは心的外傷（トラウマ）と鬱的な症状の軽減に大変効果的です。

光のシャワー

立った姿勢で左足を前に出し、両手を頭上に上げてください。そして、光のシャワーを浴びる様に、両手を下ろしていきます。生命を浄化し、入り込んでいくエネルギーを感じてください。足を変えて右足を前に出して同じ動作を繰り返します。この光のシャワーを吸い込み、否定的思考を全て外へ出す気持ちで、息を吐く時きます。光が生命を浄化し修復しているのを感じてください。これは、鬱を感じている人、過去に負った心的外傷（トラウマ）を抱えている人の心理改善に素晴らしい効果が期待できます。



過去を放ち、心を開いて受け入れる

左足を前に出して、胸の前で掌を軽くひろげて、下に向けます。その状態から、ゆっくり前に、腕を弧を描くように、押し出しひろげていきます。この時、自分の中にある緊張感、否定的思考や暴力的思考を全て外に放出するような気持ちで行います。両方の掌を上向きにし、胸に向けて両手、両腕を引き戻してください。この時、息と一緒に平穏と癒しを吸い込みます。足を変えて同じ動作を繰り返します。痛みや暴力を追い出すように息を吐き出し、息と一緒に平穏と癒しを吸い込みます。



空中を飛ぶ

左足を前に出し、左手を上に向けて、空中を泳ぐもしくは飛ぶような動きをします。この動きを、腕と肩の力を抜いて自由に軽く行います。次に足を右足に変え、右腕を上げて同じ動きを繰り返します。重力を放ち、軽く、生き生きと空中を自由に動きます。生命と癒しへの全ての可能性に心を開くような気持ちで行ってください。この動きは背中、肩そして頭の痛みの解消にオススメです。

「指にぎり」で感情をコントロールしましょう

次に紹介するのは、一本一本の指を手のひらに包んで握り、感情をコントロールしていくという、とても簡単な技法です。感情や感覚というものは、体と心を通り抜けるエネルギーの波のようなものです。一本一本の指には、体の器官につながり、感情にも関係しているエネルギーの経路が走っています。強く、または耐え難い感情を持つと、エネルギーの流れが滞り、遮断されます。その結果、体に痛みやうっ血が起こります。深呼吸しながら一本一本の指を握ることで、感情や体の中のしこりを解き放って気持ちを安定させていくことができるのです。

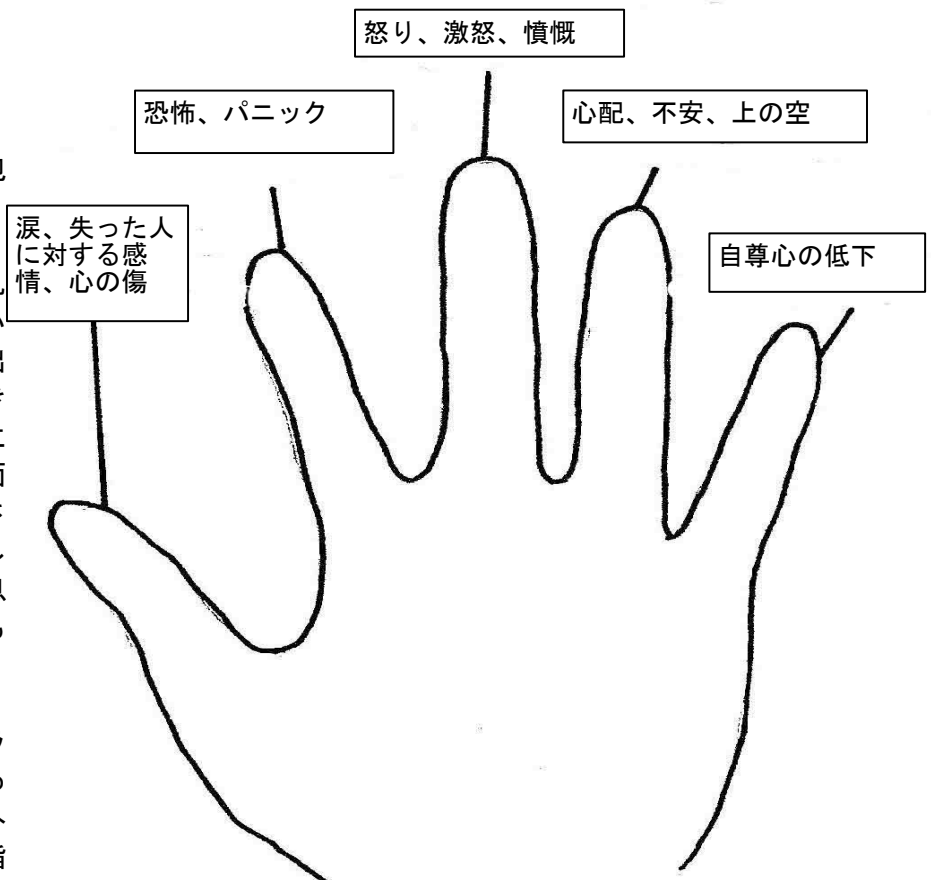
「指にぎり」は日常生活でとても役に立つ方法です。困難な状況で、悲しみ、怒り、または不安な感情が起きたとき、指を握ることによって心が穏やかになり、集中力や平常心がもどり、適切に反応したり行動が取れるようになります。この「指にぎり」はリラクゼーションのために音楽を聴きながら行っても良いですし、寝る前にその日に起こった問題を消し去り心と体に深い穏やかさをもたらしたいときに試してみるのも良いでしょう。この練習は自分自身だけでなく他の人にも行ってあげてもいいでしょう。



「指にぎり」の技法

指を一本ずつもう片方の手のひらで包み込み、2分から5分そのまま握ります。どちらの手でも構いません。息を深く吸い込んで、自分の内面の強くて心を乱すような気持ちや感情があることを確かめてください。次にゆっくり息を吐き出しながらそうしたその感情も一緒に吐き出すようにしてください。自分の内側にある困難な感情が指から流れ出して地面に落ちていく様子を想像してみてください。息を吸いながら、調和、強さ、そして治癒の感覚も吸い込みます。そして息を吐き出しながら、過去の感情や問題も吐き出すようにします。

この「指にぎり」を繰り返していくと、エネルギーや意識が動き出してバランスがとれていくような躍動感を感じることが出来るようになります。自分以外にも、怒っていたり動揺している人の指を握ってあげてください。この「指にぎり」は泣き叫んだり、癩癩を起こしている小さい子供にもとても効果があります。また、強い恐怖感や不安感を持っている人、或いは病人や死に向かっている人にも効果的です。



感情解放テクニック—EFT

感情解放テクニック（EFT）は、ゲイリー・クレイグ博士によって開発されました。強烈な感情、恐怖、不安、心痛、怒り、心的外傷を伴う記憶、恐怖症、依存症を取り除き治癒するのに有効です。また、身体的な症状や頭痛や全身の痛みなどの痛みを緩和するのにも有効です。この手法は、身体、精神、および感情のエネルギー領域の理論に基づいており、漢方医学の経絡の考えに沿ったものです。悩み事、心的外傷、不安や心の痛みは、体のエネルギーの流れを妨げます。エネルギーの経路、つまり経絡でつながったツボを軽く叩いたり押さえたりすると、流れが滞っている場所でエネルギーが流れるのを助け、身体、精神、および感情のそれぞれの領域での健全なエネルギーの流れを促します。

（ゲイリー・フリント博士のEFTマニュアル感情解放テクニック許可の下で改変）

EFTの実践

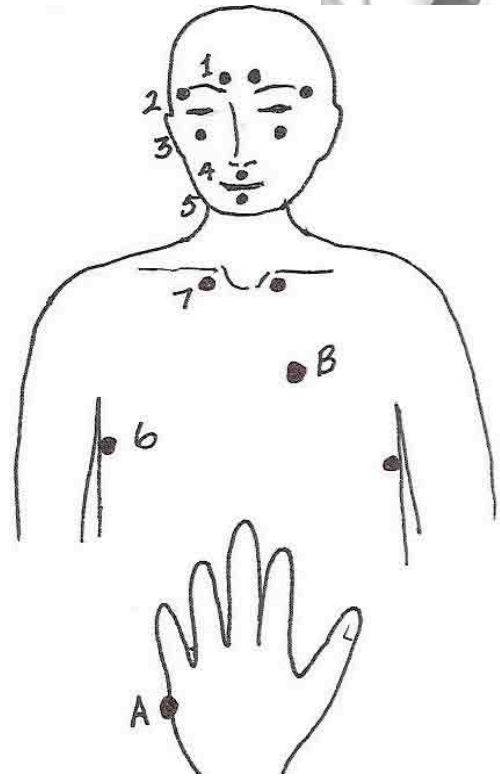
1. 解決すべき問題点について考え、自分の不安度を測定する：

悩み事、心配事、恐怖症、不安、心的外傷を伴う記憶や自己否定など問題点の一つ選びます。その問題点について考えるときに自分が感じる不安度を0～10の尺度で測定します（0はまったく不安がない状態で、10は非常に不安度が高い状態を示します）。もし数値で表すことが困難な場合は、次のようなわかりやすい尺度を用います：（なし、小さい、ふつう、大きい）、（大か小か）もしくは（高いか低いか）。

2. ツボを数字の順番に7回から9回軽くたたく：

大きく呼吸し、人差し指と中指を使って7回から9回軽くたたきます：

- | | | |
|-------------------|---|---|
| ・ 眉頭の上のツボ | 1 | |
| ・ 両眉尻のツボ | | 2 |
| ・ 瞳の直下の骨の上のツボ | 3 | |
| ・ 鼻の下のツボ | | 4 |
| ・ 唇の下のあごのツボ | | 5 |
| ・ 脇の下のツボ（約10センチ下） | 6 | |
| ・ 胸骨の両側の鎖骨下のツボ | 7 | |



3. 手の側面のツボAを軽く叩きながら声を出して言う：

手の側面の裏側にある極性反転のツボAを叩きながら3回次のように言います：

「この問題を抱えていても、私は大丈夫だ。

ありのまま自分を受け入れます」

（言葉はその人の文化や年齢によって変更して結構です）

4. 項目2と3の手順を繰り返す

不安度が0から2に下がるまで項目2と3の手順を繰り返します。

5. 痛点Bをさする

左胸の痛点をさするか押さえます。

位置は左鎖骨の約7.5cm下、胸骨の約5cmから7.5cm横です。

ホールド

この方法はいくつかの簡単なエネルギー・ホールド（エネルギーを把握すること）によって構成されており、自分自身または他人のどちらに対しても行うことができます。この方法により、不安や心身の痛み、心的外傷の記憶、怒りや恐れなどの強い感情、不眠症などを取り除き、深いリラクゼーションを得ることができます。手に宿るエネルギーを通して、私たちは体、心そして感情に、深い平穏と調和そして癒しをもたらす力を持っています。この方法を自分自身または他人に施していくうちに、平穏、光そしてゆったりとした広がりを認識する深い感覚が心と魂の中に満ちてくるのです。ホールドは深い腹式呼吸と共に一回数分間程度行うことで、さらに効果的に苦痛から解放することができます。体にはごく軽く触れるだけですが、もし相手が痛みや過去の虐待の記憶から触れられることに対して恐怖を抱いている場合は、体には触れずにエネルギー領域で行うとよいでしょう。他人の体に接触する方法をとる時は、常に相手の許可を得ることが必要です。



ヘイロー・ホールド（接触しないホールド）

ヘッド（頭）・ホールド

片方の手で軽く額の上を持ち、もう片方の手で頭蓋骨の底部を持ちます。手に宿るエネルギーが、記憶と感情を司る脳の部分へ届いていきます。



クラウン（頭頂部）・ホールド

頭頂部の中心に両手の親指を合わせて置きます。指先で額を軽く触ります。このホールドは感情の放出を促し、深呼吸と組み合わせるとさまざまな整体治療に用いられます。



ショルダー（肩）・ホールド

両手を肩の上に軽く置きます。全身の中で肩は、不安や過剰な精神的負担、または人生の中で抱える重荷などに関連する部分です。



ハート（心臓）・ホールド

片方の手を胸上部の胸骨に沿って置きます。もう片方の手は心臓の後ろにあたる背中の上部に添えます。心臓周辺は、感情的な痛みや過去に受けた傷、悲しみ、憤りなどを抱えることの多い部分です。深呼吸をして、心臓の痛みが地面に流れ出ていく様子を想像しましょう。相手との距離を尊重し、体から数センチ離れてこのホールドを行うこともできます。



最後に、軽く手でエネルギーを払い落としましょう。また、相手が横になっている場合は、足先を上に向けてるようにしましょう。

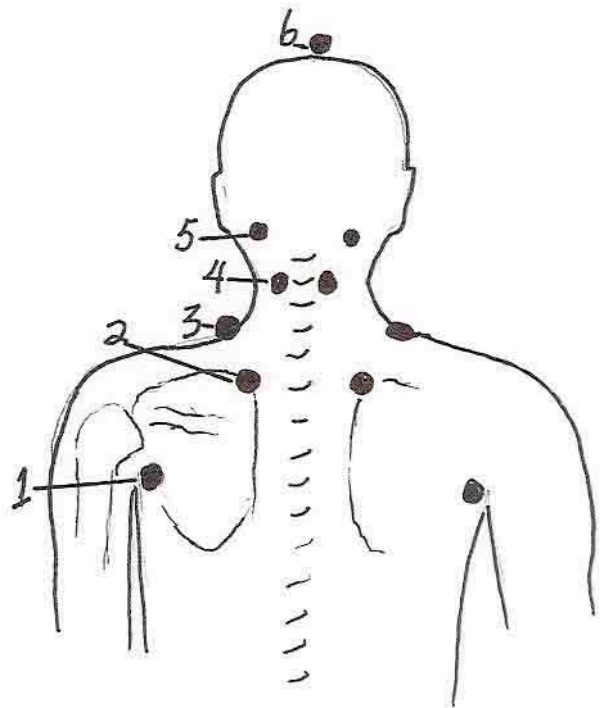
頭、首、肩凝りの解消法

この指圧療法は、背中上部、肩、首そして頭の痛み、張り、鬱血、凝りを解消することができます。心的外傷を負ったり、ストレスが溜まったりすると、エネルギーの流れが肩、首、頭で遮断されていることが多いのです。エネルギーの経絡のほとんどはこの周辺を流れていて、緊張の「隘路」になることがあります。この解消法は自分自身以外にも他人に対しても簡単に行うことができ、座りながらでも、仰向けにゆっくりと横になった状態でも行うことができます。この指圧療法は、夜不安になってしまう方や不眠症の方に効果的です。相手に指圧療法を行うときは、相手との間隔をはっきりと取って下さい。相手のエネルギーが自分の手に入ってくることを感じたら、そのエネルギーが地に流れ落ちていくことを想像して下さい。少し指先を曲げて、各ツボ（1-6）を1-2分間、またはエネルギーがはっきりと強く脈打ち、流れているのが感じられるようになるまで指圧して下さい。各ツボはとても敏感な部位です。指圧療法中は、深呼吸をしながらエネルギーが上に流れ、頭の天辺から抜けていくことを想像して下さい。治療を終わる時は、足が地に根付いていることを想像して下さい。他人に治療を行う時は、相手の足先を少しの間おさえて、地に着くようにして下さい。

アミナ・ラヒームとイオナ・ティーガーデンの作品改変)

ツボの位置：

1. 肩関節の付け根から1インチ（2.54cm）下の、腕と胴体がつながっている部位です。
2. 肩甲骨の内側彎曲部の上で、背骨の中心から2インチ（5.08cm）の部位です。
3. 僧帽筋の首の付け根、肩上部にあります。
4. 首の中間で筋肉の帯部分です。背骨の両側にあります。
5. 頭蓋底骨の両側のくぼみの部位にあります。
6. 頭頂部で頭の天辺にあります。



（指圧を）終わらせる時：

相手の足の上を抑えて下さい。一人で行う場合は、自分の足が地面に根付いていることを想像して下さい。深呼吸をしながら体、心そして感情が安いで、調和していることを感じて下さい。

痛みと心的外傷によるストレスを和らげる指圧

うつ病

以下の指圧ツボはうつ病と感情の重圧を和らげて、平常心と幸福感をもたらしてくれるツボです。



頭頂部

頭頂部を軽く押してください。頭頂部には3つのツボが並んでいます。

片方の手の指先で、鼻と額の境目にあたる眉間にあるツボを押してください。

眉間
ください。



側頭部の頭蓋骨の付け根

両手の指を組み合わせてください。そのまま手を頭の後ろに持って行ってください。そうしたら、親指で頭蓋骨の付け根にある左右のツボを押してください。筋肉と骨の合間にくぼみがあるところです。

不安、発作と悲痛感

手首の外側のツボ

手首にある線の外側にあるくぼみを押してください。小指の下にあります。



肩の上のツボ

両手の指先で、肩の上にあるツボを押してください。腕を交差して押すとより心地良いかもしれません。



痛点

左側の胸にある、押すと痛みを感じるツボを捜してください。鎖骨から約5~7.5cm下、胸骨から約5cm横にあります。



めまい、発作と高血圧

以下のツボは、自分自身のみでなく他人がめまいや発作を起こしている時にも効果があります。



鼻の下のツボ

人差し指の指先または指の関節で、鼻の下と上唇の間にあるツボを押してください。

不眠症

額と胸部中央のツボ

額の中央のツボと、胸部の中央のツボを同時に押してください。



PAL DAN GUM

パル・ダン・ガムは、健康増進、体力、長寿、霊性を高めるために何千年ものあいだ中国や韓国で実践されてきた古代のエクササイズです。この運動は、体の緊張をほぐし、エネルギーの流れ、経路を保ちます。定期的に運動することによって、体の器官や経路が浄化・再生します。血液や体液の循環も改善され、筋肉や関節の柔軟性や弾力性を促進されます。さらに、姿勢が正しくなり、多くの慢性疾患が治ります。Pal Dan Gum運動は朝行うと効果的で、集中力とエネルギーを持って一日をスタートすることができます。特に、不安、慢性疼痛、うつ病又は心的外傷によるストレスを持つ方が毎日行うと大変効果的です。

天を支える

両足を肩幅に開き、腕は脇に降ろします。息を吸い、手の平を上にしてゆっくりと頭の上まで上げる。互いに指を組み合わせ、手の平を上に向けます。そのまま爪先立ちになり、両手で天を支えるように伸びをする。伸びながら頭を上に向け、この姿勢を数秒保つ。それから息を吐きながら手をほどき、ゆっくりと両手をもとの位置に降ろす。これを3～4回行う。

弓を放つ

足は肩幅以上に開き、馬に乗るような感じで膝を曲げます。両手でゲンコツをつくり、胸の前で両手首を交差させます（このとき左手を前にします）。左手の人差し指を伸ばし、弓を持っていると想像します。右手で弓糸を引きながら、左手を押しように伸ばしていきます。深呼吸をしながら頭を左に向けます。このとき、左手の人差し指に意識を集中し、指先からエネルギーが脈打ちながら出て行くのを想像します。息を吐きながら弓を放し、ふたたび両手首を胸の前で交差させます（このとき右手が上）。同じ要領で右側に向かって弓を引きます。これを3～4回行います。

天地に触れる

足を開いてまっすぐ立ち、みぞおちのあたり、つまり、太陽神経叢の前で両手首を交差させます。息を吸いながら左手を頭上に伸ばします（このとき左手の平を天に向ける）。右手は後ろにまわします（右手の平は地面に向ける）。息を吸いながら左手を天に向かって押し上げ、右手を地に向かって押し下げるようにします。息を吐きながら元の姿勢に戻ります。次は同じ要領で右手を上へ伸ばします。これを3～4回行います。

うしろを見る

足を開き、膝の力を抜き、両手を胸の前で交差させます（このとき左手を前にする）。深呼吸しながら両腕を引くように脇に持ってきて、同時に首を左に向け、できる限り後ろに振り返ります。胸は張るようにして反らし、両手の平は地面に向けます。振り返りながら腕と手首、首、目が伸びるのをよく感じます。息を吐きながら頭と両腕を最初の姿勢に戻します（今度は右手を前にする）。同じ要領で右に振り返ります。これを3～4回行います。

上半身と頭を回す

上半身と頭を回す

足を肩幅に開き、膝の力を抜き、両手を腰に当てます。体重は左右の足に均等に配分するようにします。息を深く吸い込み、吐きながら上半身を左に倒し、右脇の伸びを感じます。そのままゆっくりと慎重に体を前に倒し、そのあと右に、そして後ろへと、腰回しの要領で回していきます。このとき無理をしないこと。息を吸いながら元の姿勢に戻ります。息を吐きながらこれを3～4回行います。そのあと反対方向を3～4回行います

突きと発声

足を広げて立ち、膝は少し曲げます。ウエストのあたりで掌を上に向け、拳を作ります。息を吸って目を見開き、息を吐きながら左拳（次は右拳）をひっくり返しながら前方に突き出します。腕が完全に伸びた時に顔が下を向きます。拳を前に突き出すとき、「ホー」と大きく声をだしながら内なる緊張感を息とともに吐き出します。次に右に向いて同じ事を行います。そしてまた左側も行います。最後に、左を向いて再び拳を突き出します。3方向を1セットとし、これを3セット行います。

ライオンのように吠える

最後に獅子のように咆哮します。両手を横に伸ばし、指を爪のようにかまえます。そのまま両腕を前に持ってきて前に屈み、顔とあごの全ての筋肉を伸ばして勇ましく咆哮しまふ。（このとき、喉やあごに押し込めていた緊張感や言葉を解放していると想像するといいです。）体の奥深くから全身全霊で声を発して咆哮しまししょう。



トラウマと治癒本能

うつ病や不安感、心的外傷性ストレスを治療するための多くの新しい手法が開発されつつあります。トラウマが人体に与える影響を研究している医療専門家によれば、人間の脳は、言語や抽象的思考を司る「認知」機能と感情や本能的行動を司る「感情または辺縁系の」脳で構成されています。感情脳は人体の生理機能、自動反応と心理的幸福の多くを司ります。心的外傷（トラウマ）を受けた人の治療と安定化には通常、認知療法と薬物が使われますが、多くの場合、このアプローチは十分でなく、また、多くの文化においてふさわしいものでもありません。精神科医のダヴィド・S・シュレベールはその著書 “The Instinct to Heal (治癒本能)” の中で次のように述べています。「感情的不調は、感情脳の機能障害に由来する。(中略) 治療における第一の課題は、過去の体験に繰り返し反応しつづける感情脳をプログラミングし直し、『今』に適應できるようにさせることだ。(中略) 感情脳は言語と理性のみの治療法を受け入れないため、一般には、言語と理性のみに頼る治療法ではなく、身体を通じて働きかけて感情脳に直接影響を与えるような手法が有効だ。感情脳には自己治癒のための自然なメカニズム、つまり『治癒本能』が組み込まれている。」ここで述べられている「治癒本能」とは、身体と知性と感情のバランスを取り、幸福感を感じるための自然な能力だと言えます。

Capacitar --- ト라우マを癒すための一般教育的アプローチ

Capacitar の技法は、トラウマを受けた人々の「治癒本能」を強化させ、目覚めをうながすものです。根本的トラウマ体験というものはあまりにも広大であるため、Capacitarでは個々のセラピー的アプローチよりも一般的な教育的アプローチを取り、人生のさまざまなチャレンジのなかでストレスを解放し、感情を管理し、バランスの取れた生き方をするための、身体を中心にした簡単な技法を教えています。このアプローチの鍵となるのが、有機体が完全にバランスの取れた状態に戻るための内なる「本能」もしくは知恵です。滞ったエネルギーが解放され、自然なエネルギーが強化されると、そこで癒しが起きます。そしてエネルギーの流れが新しくなり、バランスの取れた幸福な状態に戻ることができます。

ウェルネス（健全さ）という生き方

健全な生き方とは、ただ症状を安定させたり、肉体や精神の病を治療したりすることとはまったく違います。科学的世界観における健康とは「何かを修正し、治療すること」ですが、東洋や先住民的モデルにおける「ウェルネス（健全さ）」は、完全性や、身体とマインドと感情のエネルギー（生命力または活力）が調和しあっていることを意味します。人間は、エネルギーが身体の回路やエネルギー・センターを妨げられることなく自由に流れているときに身体的健康、バランスの取れた感情、明晰な精神、そして全体的な幸福感を体験することができます。

「Capacitar 救急ツール・キット (Capacitar Emergency Tool Kit)」には、この幸福感を目覚めさせるためのツール、つまり過去の傷を癒し、内なる力とエネルギーを回復させるための実践法が含まれます。世界26カ国のさまざまな文化で何千人もの人々が使ってきたこれらの実践法は、心的外傷性ストレスや人を相手に仕事をしている人のセルフケアに役立ちます。これらを毎日の生活に組み込むことで、エネルギーの消耗・混乱・過剰な状態のバランスを取ることができ、また、コア・エネルギー（核となるエネルギー）を育むことができます。太極拳や指圧、呼吸法などは、頭痛、身体の痛み、胃の不調、下痢、不眠症、不安、慢性疲労などの心的外傷性ストレスの症状を緩和するのに役立ちますが、身体的・感情的症状を緩和するだけでは足りません。癒しとは、その人自身と、その人の対人関係、環境から細胞・エネルギーレベルにわたるまで、全体的な深い変化を意味します。

心的外傷性ストレスは、扱い方によっては成長と変化のための触媒となります。過去に受けた心の傷を、より良い人生を生きるための知恵に変容させることができます。そして、その人やその地域本来のバランスの取れ

た完全な状態に戻るのです。一人が癒されると、その一人が自分の家族や地域、そしてより大きな世界へと手を差し伸べ、そうやって人類という大きな家族に健康と完全性をもたらすのです。

私たちは地球や互いと手をつなぎ合う
祖先やすべての未来の存在らと手をつなぎ合う。

土地に新たな命をもたらし
人間のコミュニティを再生させ
正義と平和をもたらすために。

子供らを思い出し
自分自身を思い出すために。

地域とエンパワメント（個々の人間の力を見だし元気づけること）を
多様な方法で表現しながら、私たちは手をつなぎあう
地球が癒され、すべての生命が生まれ変わるために。

- 国連文献をもとにしたCapacitar の哲学