

# קפסיטאר ערכת כלי התמודדות במצב חירום

ד"ר פטרישה מאת'ס קיין מייסדת ומנהלת בשותפות

Translation: Aura Hammer, Women in the Center, Nazareth



## כלים לרווחה

בריאות הגוף, הנפש והרגשות מושפעת באופן תמידי על ידי טראומה, אלימות, מזג אוויר, דיאטה, סביבה, חדשות ואתגרי החיים. שימוש במיומנויות ריפוי פשוטות עתיקות יכול להעצים אותנו לחיות בשלום ורווחה למרות כל מה שקורה מסביבנו. תרגילי קפסיטאר המובאים פה מוצעים לשימוש כאשר מרגישים מרוקנים, מפוזרים או מדוכאים. כלים אלו מיועדים לכולנו, בין אם אנחנו ניצולי טראומה, מטפלים העובדים עם אחרים או אנשים מוצפים ולחוצים מחיי היום-יום. האתגר הוא להטמיע את התרגולים לתוך חיינו וסגנון החיים שלנו כך שיהפכו להיות טבעיים ואפשר בקלות להשתמש בהם בכל פעם שאנחנו מודעים ללחץ טראומתי, חוסר אנרגיה, רגשי דיכאון או איבוד המרכז. אנא תעתיקו, תחלקו ותשתמשו בהם עם עצמכם ועם אחרים. אפשר למצוא תרגילים נוספים ותיאוריה במדריכים שלנו ובאתר שלנו: [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org).

## עבודת נשימה

נשימה היא מקור החיים, המביאה אנרגיה חדשה לתוך רקמות ותאים ומזינה את הגוף, הנפש והאדם כולו. כאשר אנו נושפים, משחררים לחץ נצבר ורעלנים. נשימה בעת מתח היא דרך יעילה לשחרר מתח שמצטבר בגוף. כמה נשימות ארוכות ברגע של קושי יכולות לשנות לחלוטין את הדרך בה אנו מתמודדים עם המצב. עבודת נשימה יחד עם יצירת דימוי של אור או טבע יכולה לעודד הרגשת שלוה, רגיעה ומיקוד.

- **נשימות בטן** שבי בצורה נוחה עם תמיכה ועצמי עיניים. נשמי עמוק ומצאי את המרכז שלך, שחררי את כל הדאגות והמחשבות. שימי ידיים על הבטן, נשמי עמוק דרך האף ודמייני שהאוויר יורד לתוך הגוף עד למרכז הבטן. דמייני שהבטן מתמלאת אוויר כמו בלון. החזיקי את הנשימה לכמה שניות ואז נשפי לאט דרך הפה, כווצי את שרירי הבטן, ושחררי את כל המתח בגוף. המשיכי בנשימה מהבטן לכמה דקות. אם באות מחשבות, שחררי אותן בעדינות, וחזרי לתמונת האוויר הנכנס ויוצא מהגוף.
- **שאיפת טבע** טבע זה משאב עצום לריפוי וקרצוע. עמדי עם רגליים על האדמה, נשמי עמוק ודמייני שרגלייך הם שורשים ארוכים הנכנסים לתוך האדמה. נשמי פנימה אנרגיית אדמה ונשפי לחץ, מתח וכאב.

## תרגילי טאי-צ'י

### תנועת הנדנדה

עמדי עם רגליים בפיסוק ברוחב הכתפיים, ידיים לצדדים. הרימי את העקבים ועם כפות הידיים כלפי מעלה הרימי את הידיים לגובה החזה. הפכי את כפות הידיים כלפי מטה והוריד את הידיים בזמן שאת מורידה חזרה את כפות הרגליים ומעלה את אצבעות הרגליים בתנועת נדנדה. המשיכי להתנדנד לאט עם נשימות עמוקות. עם כל תנועה הוריד את הכתפיים ושחררי את הזרועות והאצבעות. בצעי את התרגיל באופן חלק ואיטי. נשמי עמוק ודמייני שרגלייך נטועות ביציבות באדמה. כאשר את מרימה את הידיים דמייני שאת יכולה להוריד לתוך גופך אנרגיה מרפה שתשטוף ותמלא אותך. תנועה זו מיטיבה במצב טראומה ודיכאון.



### מקלחת האור

עם רגל שמאל קדימה ידיים מעל הראש, ואח"כ הוריד אותן כאילו את מקלחת את עצמך באור. הרגישי את האנרגיה שוטפת וממלאת את כולך. חזרי על התרגיל בצד ימין, עם רגל ימין קדימה. נשמי את מקלחת האור פנימה, ואז נשפי ושחררי כל רגש שלילי שבתוכך. הרגישי את האור שוטף ומחדש אותך. זה מצוין לאנשים מדוכאים או שמתמודדים עם פצעי טראומה מן העבר.



### שחררי את העבר ותפתחי לקבל

עם רגל שמאל קדימה, כפות ידיים מקומרות ברכות כלפי מטה, דחפי את ידיך החוצה בקשת עדינה, ושחררי כל מתח, שליליות ואלימות מתוכך. הפכי את כפות הידיים כלפי מעלה והחזירי אותם לכיוון החזה שאיפת שלוה וריפוי. חזרי על התרגיל עם רגל ימין קדימה. תנשפי החוצה כאב ואלימות. תשאפי שלוה וריפוי.



### לעוף באוויר

עם רגל שמאל קדימה, יד שמאל כלפי מעלה, תשחי או תעופי באוויר. התנועה היא חופשייה וקלילה עם זרועות וכתפיים משוחררות. חזרי על התנועה בצד ימין עם יד ימין כלפי מעלה. עופי חופשייה בשחרור כל מה שמכביד עלייך, בהרגשה קלילה, חיה וחופשייה. פתחי את הלב לכל האפשרויות לחייך ולרפוי. זה טוב לשחרור כאב בגב, בכתפיים ובראש.



## אחיזת אצבעות להתמודדות עם רגשות



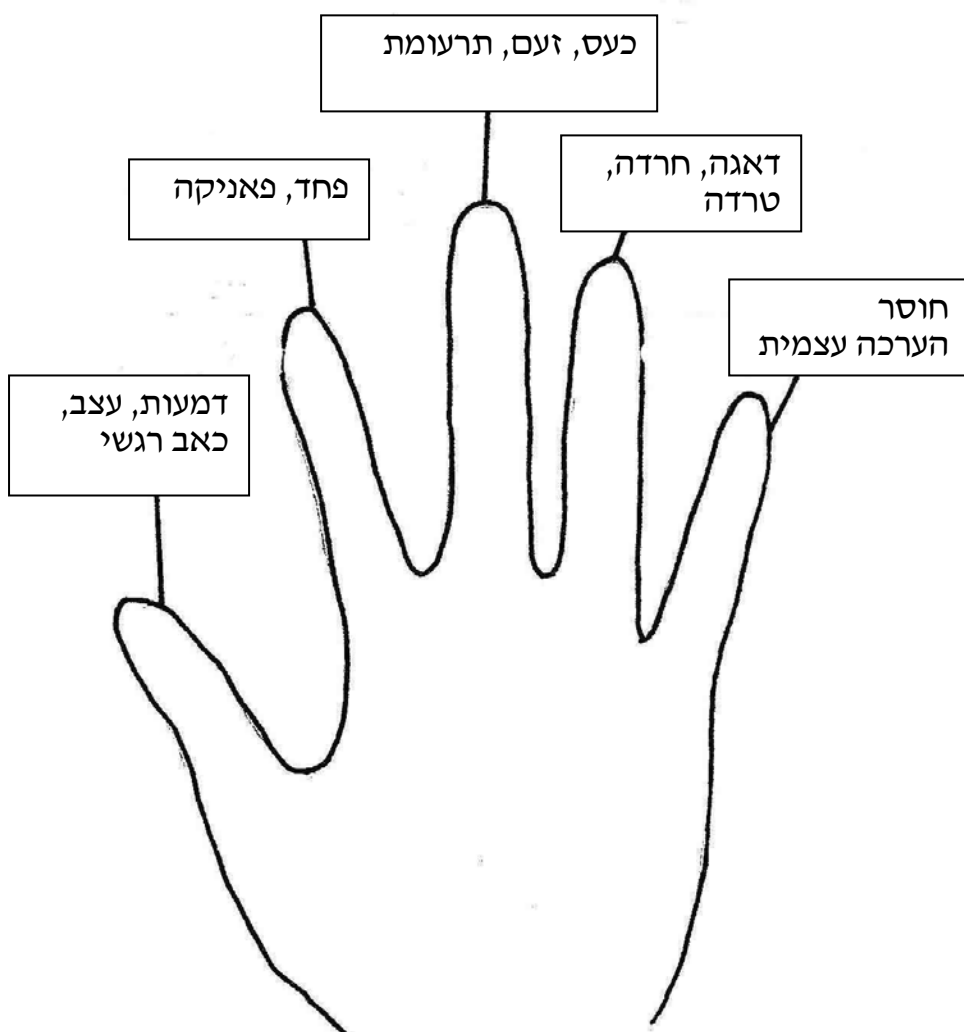
התרגול הבא הוא דרך פשוטה לעבוד עם רגשות על ידי אחיזת אצבע מסוימת. רגשות והרגשות הם כמו גלי אנרגיה העוברים דרך הגוף והנפש. דרך כל אצבע עוברת תעלה או "מרידיאן" אנרגיה המחוברת עם מערכת איברית ולרגשות המחוברים למערכת זו. כאשר קיימים רגשות חזקים או מציפים, האנרגיה עלולה להיות עצורה או מודחקת, והתוצאה היא כאב או צפיפות או חסימות בגוף. אחיזת אצבע מסוימת תוך כדי נשימה עמוקה יכולה להביא שחרור רגשי ופיזי וריפוי.

אחיזת האצבעות היא כלי עזר מצוין בחיי היום-יום. במצבים קשים או מאתגרים, כאשר עולות דמעות, כאשר כעס או דאגה מתעוררים, אחיזת האצבעות יכולה להביא שלווה, מיקוד ורגיעה כדי לאפשר תגובה או פעולה נכונה. אפשר לתרגל את זה גם בעזרת מוסיקה להרגעה לפני השינה כדי להשתחרר מבעיות היום ולהביא שלווה עמוקה לגוף ולנפש. אפשר לתרגל לבד או על אדם אחר.

### תרגול אחיזת האצבעות:

אחזי כל אצבע ביד השנייה ל- 2-5 דקות. לא משנה איזו יד. תשאפי עמוק; שימי לב לרגשות חזקים או מטרידים שמוחזקים בפנים והבחיני בהם. נשפי לאט ושחררי. דמייני שהרגשות יוצאים מהאצבע לאדמה. תשאפי הרגשת איזון, כוח וריפוי. ועם הנשיפה שחררי רגשות ובעיות מהעבר.

לעיתים קרובות כאשר אוחזים באצבע מרגישים תחושת דופק בזמן שהאנרגיה והרגשות זזים ונהיים מאוזנים. אפשר לאחוז באצבעות אדם אחר שכועס או מרוגז. אחיזת האצבעות עוזרת מאד לילדים קטנים שבוכים או מתפרצים בהתקף זעם, ואפשר להשתמש בהן עם אנשים מפוחדים או מודאגים מאד, חולים או גוססים.



## טכניקת שחרור רגשי EFT – Emotional Freedom Technique



**טכניקת שחרור רגשי (EFT)** שפותחה על ידי ד"ר גרי קרייג, שימושית ביותר לפתיחת חסימות וריפוי רגשות חזקים, פחדים, חרדה, כאב רגשי, כעס, זיכרונות טראומטיים, פוביות והתמכרויות. בנוסף להקלה בסימפטומים פיזיים וכאבים כגון כאבי ראש וכאבים כלליים בגוף. הטכניקה מבוססת על התיאוריה של שדה האנרגיה של הגוף, שכל ורגש, יחד עם תיאורית המרדיאנים ברפואה המזרחית. בעיות, טראומות, חרדה וכאב עלולים לגרום לחסימה בזרימת האנרגיה של הגוף. דפיקות או לחיצות בנקודות אקופרשורה (נקודות לחיצה סיניות) המחוברות לצירים או מרדיאנים של אנרגיה מאפשרות תזוזה חסימות אנרגיה במקומות צפופים ומשפרות את זרימת האנרגיה הבריאה בגוף ובשדות השכליים ורגשיים.

(מעובד עם אישור מחומר EFT של ד"ר גרי קרייג *Emotional Freedom Technique*)

### תרגול EFT:

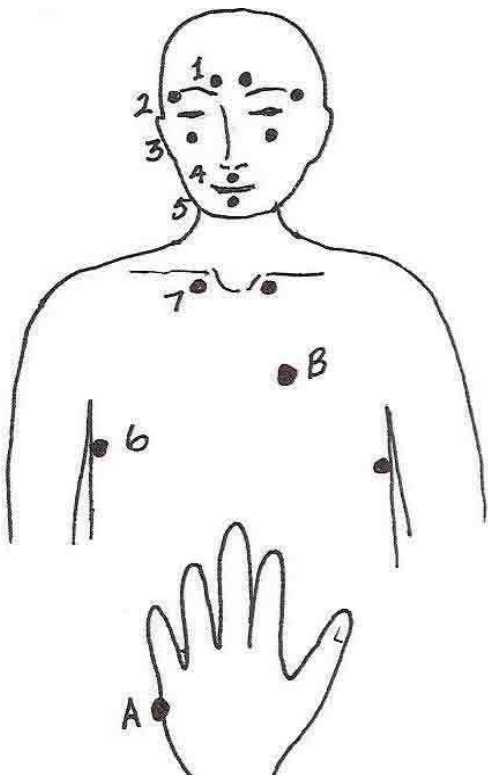


**1. חשבי על נושא עליו לעבוד, ובדקי את רמת הדאגה:**  
תבחרי בעיה, דאגה, פוביה, חרדה, זיכרון טראומטי או דימוי עצמי שלילי. בסולם 0-10 תמדדי את רמת הדאגה שמורגשת כאשר את חושבת על הנושא. (0 - ללא דאגה, 10 - רמה מאד גבוהה של דאגה). אם קשה למדוד לפי מספרים תשתמשי בסולם פשוט כמו (כלום, קטן, בינוני, גדול או גדול עד קטן או גבוה עד נמוך).

**2. דפקי 7-9 פעמים בנקודות האקופונקטורה לפי הסדר:**

נשמי עמוק ותדפקי 7-9 פעמים עם האצבע והאמה:

- 1 נקודות מעל קצה הפנימי של הגבות
- 2 נקודות בקצות הגבות
- 3 נקודות על העצם מתחת לאישוני העיניים
- 4 נקודה מתחת לאף
- 5 נקודה מתחת לשפתיים על הסנטר
- 6 נקודות כ-10 ס"מ מתחת לבתי השחי
- 7 נקודות מתחת לעצם הבריח בצידי עצם החזה



**3. דפקי בנקודה A בצד כף היד ותגידי:**

תדפקי בנקודת הפיכת הקוטביות – A בצד היד ותגידי בזמן הזה 3 פעמים:  
"למרות שיש לי את הבעיה הזאת אני בסדר ומקבלת את עצמי."  
(אפשר להתאים את המלל לפי תרבות או גיל).

**4. חזרי על 2, 3 בתהליך**

חזרי על התהליך עד שרמת הדאגה יורדת ל- 0-2.

**5. שפשי את הנקודה הרגישה B:**

שפשי או לחצי על הנקודה הרגישה הנמצאת בצד שמאל בחזה כ-7 ס"מ מתחת לעצם הבריח ו-5-7 ס"מ הצידה מעצם החזה.



## האחיזות

תרגול זה מביא כמה אחיזות אנרגטיות פשוטות שאפשר לעשות לבד או על אדם אחר במצבי חרדה, כאב רגשי או פיזי, זיכרונות טראומטיים, רגשות עזים כגון כעס או פחד, נדודי שינה והרגעה עמוקה. דרך האנרגיה בידינו יש לנו את הכוח להביא שלוה עמוקה, איזון וריפוי לגוף, לשכל ולנפש. בזמן תרגול על עצמך או על אחר תשמרי בראש ובלב תחושה עמוקה של שלוה, אור ומרחב. עושים כל אחיזה לדקות ספורות, בצירוף נשימה עמוקה מהבטן ליצירת שחרור חזק יותר. המגע עדין מאד, ואם מישהו מפחד ממגע ישיר בגלל כאב או רקע התעללות, אפשר לעשות את האחיזות בשדה האנרגטי שבמרחק קטן מהגוף. תמיד בקשי אישור בעבודה שכוללת נגיעה באדם אחר.



### אחיזת ההילה



**אחיזת הראש**  
יד אחת מחזיקה בעדינות את הראש במצח גבוה; היד השנייה מחזיקה בבסיס הגולגולת. אנרגיית הידיים מתחברת עם חלקי המוח הקשורים לזיכרונות ורגשות.



**אחיזת הכתר**  
אגודלי שתי הידיים יחד נוגעים במרכז הכתר בקודקוד. קצות האצבעות נוגעות ברכות לאורך המצח. משתמשים באחיזה זו, יחד עם נשימות עמוקות, באופנים שונים של עבודת גוף לעודד שחרור רגשי.



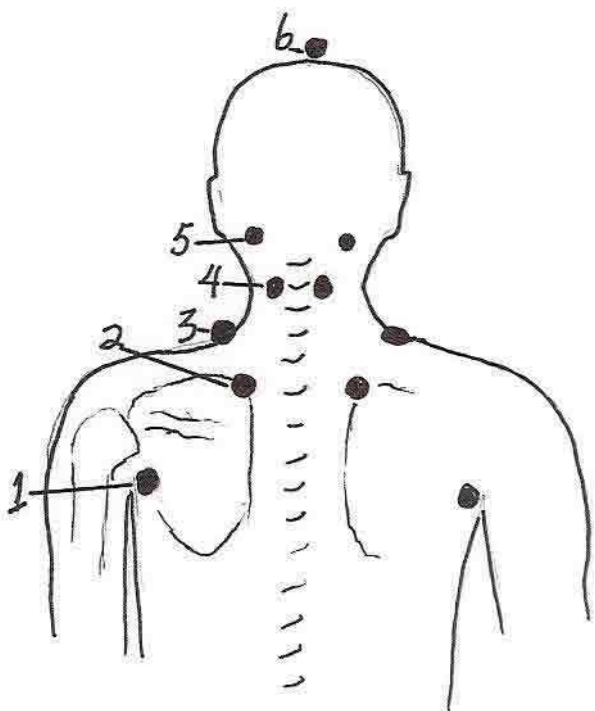
**אחיזת כתפיים**  
הידיים מונחות בקלות על הכתפיים, המקום בגוף המתחבר לחרדה, עומסים רגשיים או מעמסות החיים.



**אחיזת הלב**  
יד אחת מונחת על עצם החזה, גבוהה בחזה. היד השנייה נוגעת בגב העליון מאחורי הלב. לעיתים קרובות אזור הלב מחזיק כאב רגשי, פגיעות העבר, יגון ותרעומת. תנשמי עמוק ודמייני את כאב הלב מתנקז לאדמה. אפשר לעשות את זה גם במרחק כמה סנטימטרים מהגוף לכיבוד גבולות האדם.

**לסיים**, להבריש בקלילות את שדה האנרגיה עם הידיים. אפשר גם לאחוז ברגליים כדי לקרקע את האדם.

## שחרור ראש, צוואר וכתפיים



תרגיל אקופרשורה (לחיצות על נקודות במרדיאנים) זה משחרר כאב, מתח וחסימות באזור גב עליון, כתפיים, צוואר וראש. לעיתים קרובות במצבי טראומה ומתח, אנרגיה נחסמת בכתפיים, בצוואר או בראש. רוב ערוצי האנרגיה – מרדיאנים – עוברים דרך אזור זה, והתוצאה "צוואר בקבוק" של מתח אצל אנשים מסוימים. אפשר בקלות לתרגל פעולות אלה על עצמך או על אחר, בישיבה או בשכיבה נוחה על הגב. תרגיל זה מצוין לחרדות לילה או כאשר קשה להירדם. בתרגול עם מישהו אחר תדאגי להבהרת הגבולות האישיים, ואם את מרגישה את האנרגיה שלו עוברת בידיים שלך דמייני שהיא ממשיכה לזרום כלפי מטה אל תוך האדמה. עם אצבעות מעוקלות מעט, לחצי לתוך כל אחת מקבוצות הנקודות (1-6) לדקה או שתיים, או עד שדופק האנרגיה יהיה חזק, ברור וזורם. הנקודות בדרך כלל יהיו רגישות מאד. בזמן התרגול אפשר לדמיין אנרגיה עולה ויוצאת מהקודקוד בזמן נשימה עמוקה. לסיום, דמייני שרגליך מושרשות באדמה מסביב. אם את עובדת על אחר את יכולה להחזיק את הקצה הקדמי של רגליו לכמה דקות, לקרקע אותם.

(מעובד מעבודתן של אמינה רהים ואיונה טיגרדן).

### קבוצות נקודות:

1. כ- 2.5 ס"מ מחוץ לחלק התחתון של פרק הכתף במקום בו הזרוע מתחברת לגוף.
2. בחלק העליון של העיקול הפנימי של עצם השכמה, כ- 5 ס"מ ממרכז עמוד השדרה.
3. בחלק העליון של הכתפיים בבסיס הצוואר בשריר הטראפזיוס.
4. חצי דרך באורך הצוואר בקבוצת השרירים בכל צד של עמוד השדרה.
5. בשקעים בבסיס הגולגולת בצידי הראש.
6. במרכז הכתר בקודקוד.

### לסיום:

להחזיק את הקצה הקדמי של הרגליים לקרקע אותם, או אם את עובדת על עצמך, דמייני שהרגליים מושרשות באדמה. נשמי עמוק והרגישי שלוה והרמוניה בגוף, בנפש וברגשות.

## אקופרשורה לכאב ומתח טראומתי

(לחיצות על נקודות דיקור סיני)

### דיכאון

אלו נקודות המביאות הרגשה של שלווה ורווחה בדיכאון וכובד רגשי.



#### קודקוד

להחזיק בעדינות בקודקוד. שלוש נקודות קיימות בשורה באזור זה.

#### מצח בין הגבות

בקצות האצבעות של יד אחת החזיקי את האזור הרגיש בין הגבות במקום בו האף מתחבר למצח.



#### בסיס הגולגולת בצידי הראש

שלבי אצבעות והניחי את הידיים בצד האחורי של הראש, אגודלים לוחצים את שתי הנקודות בצידי בסיס הגולגולת בשקע בין שריר לעצם.



### חרדה, משבר והצפה

#### נקודה בפרק כף היד החיצוני

לחצי על השקע בצד החיצוני של קמט פרק כף היד מתחת לזרת.

#### נקודה מעל הכתפיים

באצבעות שתי הידיים החזיקי את הנקודות מעל הכתפיים. אפשר לשלב ידיים אם זה יותר נוח.



#### נקודה רגישה

תאתרי נקודה רגישה בצד שמאל של החזה הנמצאת כ- 5-8 ס"מ מתחת לעצם הבריח וכ- 5 ס"מ הצידה מעצם החזה.

### התעלפות, משבר ולחץ דם גבוה

אפשר להשתמש בנקודה זו על עצמך או על אחר שמתעלף או במשבר.

#### נקודה מתחת לאף

עם קצה האצבע או פרק האצבע, לחצי לתוך הנקודה הנמצאת מתחת לאף על השפה העליונה.



### נדודי שינה

#### נקודה במצח עם נקודה במרכז החזה

תחזיקי בו-זמנית את הנקודה במרכז המצח והנקודה במרכז החזה.

## פל דן גום

**פל דן גום** היא סדרת תרגילים עתיקים מסין וקוריאא בשמוש כבר אלפי שנים לטיפוח בריאות, כוח, אריכות ימים ומודעות רוחנית. התרגילים משחררים מתח ומאזנים את צירי האנרגיה – המרדיאנים של הגוף. עם תרגול עקבי הם מטהרים ומטעינים את האיברים הפנימיים והמרדיאנים, משפרים את מחזור הדם ושאר נוזלי הגוף, מעודדים גמישות של השרירים והפרקים, משפרים את העמידה ומסלקים מכאובים כרוניים רבים. הבוקר הוא זמן מתאים לתרגילי פל דן גום, כדרך להתחיל את היום עם מיקוד ואנרגיה. תרגילים אלו מצוינים לשימוש יום-יומי על ידי אנשים עם חרדות, כאבים כרוניים, דיכאון או מתח טראומטי.

### תמיכת השמיים

לעמוד בפיסוק ברוחב כתפיים, ידיים לצדדים. לנשום, ועם כפות ידיים כלפי מעלה, להרים לאט את הידיים מעל הראש. לשלב אצבעות ולסובב את כפות הידיים כלפי מעלה. לעמוד על קצות האצבעות ולהימתח אל השמיים כאילו ידיך נוגעות ומחזיקות את השמיים. הביטי כלפי מעלה בזמן המתיחה והישארי כך לכמה שניות. נשפי, שחררי את האצבעות ותורדי את הידיים אט אט. לחזור על התרגיל 3-4 פעמים.

### פתיחת הקשת

לעמוד בפיסוק ברוחב כתפיים, ברכיים כפופות, כאילו ברכיבה על סוס. לשלב מפרקי כפות הידיים והזרועות לפני החזה, ידיים באגרוף, זרוע שמאל לפני ימין. הושיטי אצבע יד שמאל, ודמיני שאת מחזיקה בקשת. משכי את חוט הקשת ביד ימין בזמן שאת דוחפת יד שמאל עד שהיא מתוחה וישרה. נשמי עמוק וסובבי את הראש שמאלה. תתרכזי באצבע יד שמאל, ודמיני אנרגיה זורמת החוצה מהקצה. תנשפי ושחררי את הקשת, החזירי את הזרועות למצב המשולב על החזה, יד ימין על יד שמאל. תפני וחזרי על פתיחת הקשת לצד ימין הפעם. לחזור על התרגיל 3-4 פעמים.

### לגעת בשמיים וארץ

לעמוד ישר עם רגליים מופרדות, מפרקי כף היד משולבות בגובה מקלעת השמש. נשמי וישרי את יד שמאל מעל הראש עם כף היד נוגעת בשמיים. תורדי את יד ימין מאחורי הגב נוגעת בארץ. תנשמי בדחיפות כלפי שמיים וארץ. תנשפי וחזרי לעמידת הפתיחה. חזרי על התרגיל במתיחת יד ימין כלפי מעלה הפעם. לחזור על התרגיל 3-4 פעמים לכל צד.

### מבט לאחור

לעמוד עם רגליים מופרדות וברכיים משוחררות, ידיים משולבות על החזה, יד שמאל מעל ימין. תנשמי עמוק בזמן מתיחת הידיים לצד ואז אחורה, וסובבי את הראש לצד שמאל לאט, והביטי לאחור כמה שאפשר. החזה בולט קדימה ולמעלה, וכפות הידיים מופנות כלפי מטה לגעת באדמה. תוכלי להרגיש את המתיחה בזרועות, פרקי הידיים, צוואר ועיניים כאשר את מביטה לאחור. תנשפי, והחזירי את הראש וזרועות למצב התחלתי, עם יד ימין מעל יד שמאל. לחזור הפעם לצד ימין. לחזור על התרגיל 3-4 פעמים.

### סיבובי גוף וראש

לעמוד ישר עם רגליים בפיסוק ברוחב הכתפיים, ברכיים משוחררות, ידיים על המותן. משקל הגוף מחולק שווה לכל צד. לנשום עמוק ולנשוף בזמן שאת מכופפת את חלק העליון של הגוף לכיוון שמאל. תחושי את המתיחה בצד ימין. לאט ובזהירות תמתחי קדימה ואז לימין, ואחורה, כאילו את נמתחת בעיגולים סביב המותן. אל תאמצי את עצמך בתרגיל. נשמי בזמן חזרה למצב הראשון. נשפי וחזרי על התרגיל 3-4 פעמים. אח"כ לצד השני.

### מכת-אגרוף וצעקה

עמדי עם רגליים מופרדות וברכיים משוחררות. בגובה המותן עם כפות הידיים כלפי מעלה, צרי אגרוף. לנשום, לפקוח עיניים גדולות, ובנשיפה תני אגרוף ישר קדימה קודם עם יד שמאל (ואח"כ עם ימין), עם סיבוב האגרוף כך שכשהזרוע מושטת האגרוף פונה כלפי מטה. כאשר את דוחפת אגרוף קדימה, שחררי את כל האוויר בנשיפה ואת המתח הפנימי עם "הווי!" בקול רם. תפני ימינה וחזרי על התרגיל. תפני שמאלה ועוד פעם. לחזור על התרגיל בשלשת הכיוונים 3 פעמים.

### שאגת אריה

לסיים עם שאגת האריה. למתוח את הזרועות החוצה והצידה עם אצבעות יוצאות כמו טפרים. משכי את הזרועות קדימה בשאגה פראית, כשאת מותחת את כל שרירי הפנים והלסת. תוך כדי התנועה דמיני שאת מסוגלת לשחרר את כל המתח והמילים הקלועים בגרון ובלסת. שאגי בקול מלא ועמוק מבפנים.



## טראומה והאינסטינקט לרפוי

מפותחות דרכים רבות חדשות לטיפול בדיכאון, חרדה ומתח טראומטי. אנשי מקצוע ברפואה הלומדים את השפעת הטראומה על הגוף מזהים היום שמוח האדם מורכב ממוח "קוגניטיבי" האחראי על שפה וחשיבה מופשטת ומוח "לימבי או רגשי" שאחראי על רגשות ושליטה אינסטינקטיבית בהתנהגות. המוח הרגשי שולט על חלק גדול מהפיזיולוגיה הגופנית, תגובות אוטונומיות ובריאות פסיכולוגית. פסיכותרפיה קוגניטיבית ותרופות הן הדרכים המקובלות לאיזון וטיפול באנשים במצב טראומה, אך בהרבה מקרים גישה זו לא מספיקה, ובתרבויות רבות היא לא מתאימה. בספרו **האינסטינקט לרפא**, הפסיכיאטר ד"ר דייוויד סרבן-שרייבר (2004) אומר ש"הפרעות רגשיות הן תוצאות אי-תפקוד במוח הרגשי ... התפקיד הראשון של טיפול הוא לתכנת מחדש את המוח הרגשי כך שזה מסתגל להווה במקום להמשיך להגיב לחוויות העבר ... בדרך כלל יותר אפקטיבי להשתמש בשיטות העובדות דרך הגוף ומשפיעות ישירות על המוח הרגשי במקום גישות תלויות בשפה והגיון, שהמוח הרגשי לא קולט. המוח הרגשי מכיל מנגנונים טבעיים לרפוי עצמי: 'אינסטינקט לרפוי'. " אינסטינקט זה לרפוי הוא היכולת הטבעית למצוא איזון ורווחה בגוף, שכל ורגשות.

### קפסיטאר: גישת חינוך עממי לרפוי טראומה

בעבודה עם נפגעי טראומה, השיטות של **קפסיטאר** מעירות ומעצימות את ה"אינסטינקט לרפוי" הזה. מכיוון שהחוויה של טראומה ברמת הקהילה כל כך רחבה, **קפסיטאר** מנצלת את שיטת החינוך העממי במקום גישת תרפיה אישית, ובכך נותנת בידיהם של אנשים כישורים פשוטים מבוססים על גוף, שהם בעצמם יכולים לקחת לעצמם לשחרר מתח, לשלוט על רגשות ולחיות באיזון באתגרים של החיים. מפתח לגישה זו היא ה"אינסטינקט" או החכמה הטמונה באורגניזם לחזור לאיזון ושלמות. רפוי קורה תוך כדי שחרור אנרגיה טעונה וגם על ידי העצמת הזרימה הטבעית של אנרגיה. עם זרימה מחודשת של אנרגיה אדם חוזר למצב של איזון ורווחה.

### חיים מתוך רווחה

לחיות מתוך רווחה זו חוויה בריאותית שונה מאד מאיזון תסמינים או רפוי מחלה פיזית או נפשית. בניגוד להשקפת העולם המדעית ש"מתקנת או מרפה", רווחה במודלים המזרחיים והילידיים מבוססת על שלמות והרמוניה באנרגיה או בחיות של גוף, שכל ורגשות. כאשר אנרגיה זורמת באופן חופשי ללא חסמים בצירים ובמרכזי האנרגיה של הגוף, האדם חווה בריאות, איזון רגשי, בהירות שכלית ורווחה כללית.

התרגולים המוצעים פה בערכת כלי התמודדות במצב חירום **קפסיטאר** עוזרים לעורר מצב זה של רווחה, נותנים כלים לרפוי פצעי העבר ולהחלמת הכוח הפנימי והאנרגיה של האדם. אלפי אנשים ב-26 מדינות ובתרבויות רבות השתמשו בתרגולים אלו. הם נמצאו יעילים עבור אנשים הסובלים ממתח טראומטי, וכמו כן בטיפול עצמי של אלו העובדים עם אחרים. התרגולים מיועדים לשימוש כחלק מחיי היום-יום לעזור באיזון מחדש של אנרגיה מרוקנת, חסומה או מיותרת, וכמו כן לטיפול ובניית אנרגיה בסיסית. שימוש קבוע בתרגולים כגון טאי-צ'י, לחיצות על נקודות דיקור ועבודה על נשימות עוזר בהקלה על תסמיני מתח טראומטי המופיעים ככאבי ראש, כאב גופני, בעיות קיבה, שלשול, נדודי שינה, חרדה ועייפות כרונית. אך לא מספיק להקל על תסמינים פיזיים או רגשיים. רפוי כולל שינוי יותר עמוק במערכת כולה – באדם, ביחסים עם אחרים ועם הסביבה, ועד לרמות התאים והאנרגיות.

הדרך בה מטופלת חוויה טראומטית עלולה להיות זרז לצמיחה ושינוי. פגיעות העבר יכולות להפוך לחכמה של חיים יותר מלאים. יש חזרה לאיזון ושלמות, המצב הטבעי של האדם והקהילה. כאשר אנשים נרפאים הם, בתורם, מסוגלים להושיט יד למשפחתם, לקהילתם ולעולם הרחב יותר כדי להביא בריאות ושלמות למשפחת בני האדם כולה.

חומרים אחרים, ערכות ודיסקים של תרגולים אפשר למצוא באתר **קפסיטאר**: [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org)

אנחנו מתחברים עם הארץ ואחד עם השני  
עם אבותינו וכל יצורי העתיד  
להביא חיים חדשים לארץ  
ליצור מחדש קהילת האדם  
להעניק צדק ושלוש  
לזכור את ילדנו  
לזכור את עצמנו  
אנו מחברים מגוון גדול של ביטויי  
קהילה והעצמה,  
למען רפוי הארץ וחידוש כל חי.

-- פילוסופיית **קפסיטאר** המבוססת על כתבי האו"ם