Capacitar Basis-Übungen

(Übersetzt ins Deutsche im Mai 2009 von Gabriele Schuetz-Lembach, Aachen, mit der Hilfe von Freundinnen und for the benefit of Capacitar. Ergänzungen oder Korrekturvorschläge bitte an gabriele-sl@gmx.de)

Die Werkzeuge für's Wohlbefinden

Die Gesundheit von Leib, Seele und Körper wird ständig beeinflusst von Traumata, Gewalt, Wetter, Diät, Umwelteinflüssen, täglichen Nachrichten, und von den Herausforderungen des Lebens. Der Einsatz einfacher, uralter Heilmethoden versetzt uns in die Lage, in Frieden und Wohlbefinden zu leben - unabhängig davon, was rund um uns geschieht. Die im Folgenden beschriebenen Capacitar-Übungen können erfolgreich eingesetzt werden, wenn Sie sich ausgelaugt, zerstreut oder deprimiert fühlen. Diese Werkzeuge sind für alle geeignet, ob wir ein Trauma überlebt haben, als Betreuende arbeiten oder sonst überwältigt werden vom Stress des alltäglichen Lebens. Die Herausforderung ist, die Übungen in unser alltägliches Leben zu integrieren, dass sie uns zur zweiten Natur werden können. So können wir uns auf sie zurückbesinnen, wenn wir uns traumatischer Stressoren, Energieverlust, deprimierender Stimmungen oder Verlust der eigenen Mitte, bewusst werden. Bitte vervielfältigen, verteilen und benutzen Sie diese Übungen für sich selbst und mit anderen. Mehr praktische Anweisungen sind zu finden in unseren Handbüchern und auf der Webseite capacitar.org

Atemarbeit

Unser Atem ist die Quelle des Lebens, bringt frische Energie in unser Gewebe und Zellen und nährt Körper, Geist und Seele. Wenn wir ausatmen, werden gespeicherte Anspannungen und Gifte aufgelöst. Tief durchatmen ist eine wirksame Methode, angesammelte Spannungen im Körper abzubauen. Einige wenige tiefe Atemzüge in einem schwierigen Moment können die Art und Weise, wie wir eine Situation handhaben, vollständig verändern. Atemarbeit, die mit einer Vorstellung von Licht oder Natur kombiniert wird, fördert Gefühle von Frieden, Ruhe und Zentriertsein.

Bauchatmung:

Setze Dich bequem, gut unterstützt hin und schließe Deine Augen. Atme tief und zentriere Dich, lass alle Sorgen und Gedanken los. Lege Deine Hände auf Deinen Bauch, atme tief durch die Nase ein und stell Dir die Luft vor, die in Deine Körpermitte strömt als würde sich Dein Bauch wie ein Ballon mit Luft füllen. Halte den Atem einige Momente an und atme dann langsam durch den Mund aus, spanne die Bauchmuskeln an und lass mit dem Ausatem alle Anspannung aus Deinem Körper herausströmen. Setze diese Art der tiefen Bauchatmung einige Minuten fort. Wenn Gedanken auftauchen, lass sie freundlich gehen und bleib bei dem Bild der Luft, die in Deinen Körper aus- und einfließt.

Atmen in der Natur: Die Natur ist eine großartige Quelle, um zur Ruhe zu kommen und in sich zu ruhen. Stehe mit beiden Füßen fest auf dem Boden und stell Dir beim Einatmen vor, dass aus Deinen Füßen lange Wurzeln in die Erde wachsen. Atme die Energie der Erde tief ein, und atme Anspannung, Stress und Schmerz aus.

TAI CHI ÜBUNGEN

Das Schaukeln: Stehe fest auf dem Boden, die Füße etwa schulterbreit auseinander , die Arme hängen locker an den Seiten. Hebe die Fersen, und hebe die Arme mit nach oben gewandten Handflächen auf Schulterhöhe an. Drehe die Handflächen, bewege die Hände nach unten belaste nun auch die Fersen, hebe die Zehen an. Lass daraus eine Schaukelbewegung vorwärts und rückwärts entstehen, atme tief ein und aus. Entspanne Arme, Hände und Finger bei jeder Abwärtsbewegung. Lass Deine Bewegungen sanft und weich werden. Atme tief, mache Dir bewußt, dass Deine Füße sicher auf dem Boden stehen. Stell Dir vor, dass Du mit jeder Aufwärtsbewegung heilsame Energien in Deinen Körper und Deinen Geist strömen lassen kannst, die Dich reinigen und erfüllen. Dies ist eine nützliche Bewegungsübung bei Trauma und Depression.

Die Lichtdusche: Stell Deinen linken Fuß einen Schritt nach vorne, hebe Deine Hände über deinen Kopf, und bewege sie nach unten, als würdest Du Dich selbst mit Licht bestreuen und duschen. Spüre wie die Energie Dich reinigt und erfüllt. Wiederhole dies mit dem rechten Fuß nach vorne. Atme die Lichtstrahlen auch ein, und atme alles Störende aus. Fühle dass das Licht Dich reinigt und erneuert. Dies ist eine ausgezeichnete Übung für Menschen, die deprimiert sind oder an alten traumatischen Wunden leiden.

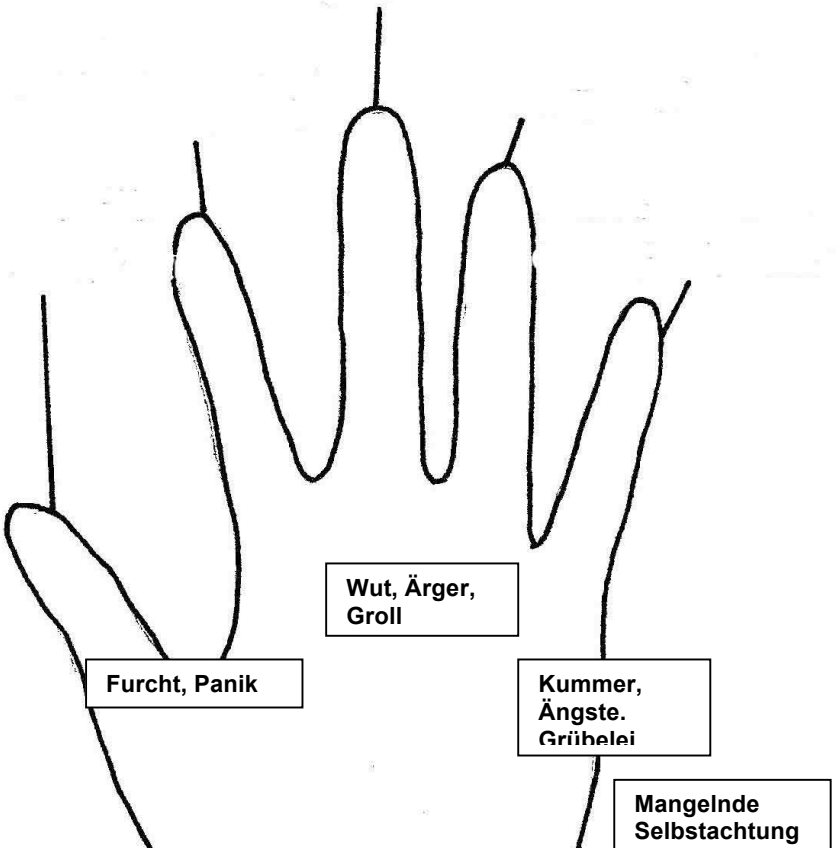
Lass die Vergangenheit gehen und öffne Dich: Stehe in Schrittstellung mit dem linken Fuß nach vorne, öffne die Handflächen nach vorne und schiebe mit einer sanften Bewegung Deine Hände vom Körper weg; lass dabei alle Spannung, Negatives und Gewalt los. Drehe die Handflächen nach oben und bringe Sie mit einer sanften Bewegung zu deiner Brust zurück, atme dabei Heilung und Frieden ein. Wiederhole die Übung mit dem rechten Fuß nach vorne: atme wieder allen Schmerz und Gewalt aus, die Du erfahren hast, und atme Frieden und Heilung ein.

Fliege durch die Luft: Stell den linken Fuß nach vorne, nimm die linke Hand vorn und die rechte Hand hinten nach oben und schwimme oder fliege dann mit beiden Armen durch die Luft. Lass die Bewegung frei und leicht werden, mit entspannten Armen und Schultern. Wiederhole die Bewegung und starte mit dem rechten Fuß vorne stehend und der rechten Hand in der Luft. Fliege frei durch die Luft, lass alles los, was Dich belastet, fühle Dich leicht, frei und lebendig. Öffne Dein Herz für alle Möglichkeiten in Deinem Leben und auch für Deine Heilung. Diese Übung löst Schmerzen in Schultern, Kopf und Rücken.

Die Finger festhalten: Umgang mit Gefühlen

Die im Folgenden beschriebene Übung ist eine einfache Methode, mit Gefühlen zu arbeiten, indem jeder Finger einfach gehalten wird (s. Bild). Gefühle sind wie Wellen von Energie, die durch Körper, Geist und Seele fließen. Durch jeden Finger läuft ein Meridian, eine Energielinie, die mit einem Organsystem und den damit verknüpften Emotionen verbunden ist. Bei starken oder überwältigenden Gefühlen wird Energie blockiert oder unterdrückt: das führt zu einem Schmerz oder einer Stauung im Körper. Das Festhalten eines Fingers verbunden mit tiefer Atmung kann zu emotionaler und physischer Erleichterung und Heilung führen.

Das Halten der Finger ist im Alltag nützlich. In schwierigen oder herausfordernden Situationen –wenn Tränen, Wut oder Angst aufsteigen- könne wir die Finger halten, um Frieden, Ruhe und einen Fokus zu finden, sodass wir zu einer angemessenen Reaktion oder Aktion kommen. Die Übung kann auch als Entspannung mit Musik ausgeführt werden oder vor dem Einschlafen um die Probleme des Tages abzuschließen und Ruhe und Frieden in Körper, Geist und Seele zu bringen. Die Übung kann jede/r für sich selbst oder an anderen Personen ausführen.



DIE ÜBUNG:

Halte jeden Finger mit der anderen Hand für 2 – 5 Minuten. Du kannst mit jeder Hand arbeiten. Atme tief ein; nimm starke oder störende Gefühle an, die Du in Deinem Innern festhältst. Atme langsam aus und lass los. Stell Dir vor, dass die Gefühle aus Deinem Finger in die Erde fließen. Atme ein Gefühl von Harmonie, Stärke und Heilung ein. Atme langsam

aus, lass vergangene Gefühle und Probleme los…
Beim Festhalten eines Fingers kannst Du oft ein Pulsieren spüren, wenn sich Energie und Gefühle verändern und ausgleichen.
Du kannst die Finger von jemandem halten, der ärgerlich oder aufgeregt ist. Das Finger-Halten ist sehr hilfreich bei kleinen Kindern, die weine haben, oder bei Menschen, die sehr ängstlich oder besorgt sind, krank– oder bei

Tränen, Trauer, emotionaler Schmerz

EFT : Emotional Freedom Technique

Die Emotional Freedom Technique (EFT) wurde von Gary Craig entwickelt. Sie kann starke Emotionen, Ängste, Furcht und emotionale Schmerzen auflösen, Wut, traumatische Erinnerungen, Phobien und Süchte, aber auch körperliche Schmerzen lindern, Kopfschmerz und andere Symptome heilen. Die Technik vereint die Theorie des Energiefeldes von Körper, Geist und Seele mit der Meridian Theorie der östlichen Medizin. Probleme, Traumata, Angst und Schmerzen können den Energiefluss im Körper blockieren. Klopfen oder Drücken von Akupressur-Punkten, die mit den Energiekanälen oder Meridianen verbunden sind, kann die blockierte Energie in gestauten Bereichen wieder lösen und kann den gesunden Fluss der Energie im Körper und in den mentalen und emotionalen Feldern fördern.

(Übernommen im engl. Original mit Genehmigung aus den EFT Materialien von Gary Flint, Ph.D. Emotional Freedom Technique.)

EFT Übung:

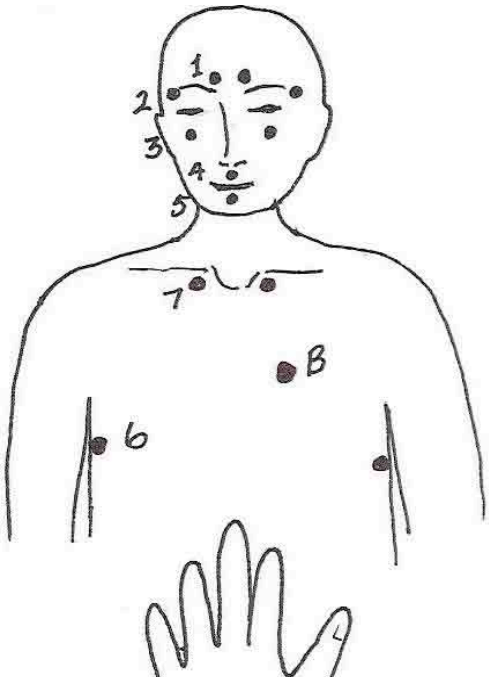
1.Denke an etwas, mit dem Du arbeiten möchtest und bestimme den Grad Deiner Angst:

Suche aus, womit Du arbeiten möchtest, ein Problem, eine Sorge, Phobie, Angst, traumatische oder eine negative Selbstwahrnehmung. Benutze eine Skala von 0 - 10, um die Stärke Deiner Angst (oder der Beeinflussung durch das Problem) zu bestimmen, wenn Du an sie denkst. (0 bedeutet keine Angst, 10 bedeutet extreme Angst). Wenn es schwierig ist, eine Zahl zu benennen, nimm eine einfache Skala wie etwa keine / klein / mittel / große Angst… .

2. Reihe der Akupressur Punkte 7-9 mal:

Atme tief und klopfe 7 bis 9 mal mit Zeige- und Mittelfinger:

- Punkte über dem Beginn der Augenbrauen 1
- Punkte am Ende der Augenbrauen 2
- Punkte unter den Augen auf dem Wangenknochen 3
- Punkt unter der Nase 4
- Punkt unter den Lippen auf dem Kinn 5
- Punkte unter den Achseln (ca. 10 cm nach unten) 6
- Punkte unter dem Schlüsselbein 7



3. Der Karatepunkt an der Handkante:

Klopfe den Karate-Punkt A an der Handkante während Du 3 mal sagst:

" Auch wenn ich dieses Problem habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin." *(Originaltext aus EFT-Handbuch in dt.*

Übersetzung; ebenso die Bezeichnungen ‚wunder Punkt' und ‚Karatepunkt', AdÜ)

(Der Wortlaut kann der Kultur / dem Alter angepasst werden)

4. Wiederhole 2 und 3

Wiederhole die Klopf-Abfolge bis Dein Angst - Wert zwischen 0 und 2 liegt.

5. Abschluss Der ‚Wunde Punkt' B:

Massiere oder drücke den Punkt B – er befindet sich auf der linken Seite der Brust,

etwa 7-8 cm unter dem Schlüsselbein und ca. 5 cm links vom Brustbein.

www.capacitar.org © 2005

Heilsame Berührungen

Diese Übungs-Serie besteht aus mehreren einfachen Energie-Berührungen, die man bei sich selbst oder bei anderen Menschen bei Ängsten, emotionalem oder körperlichem Schmerz, traumatischen Erinnerungen und starken Gefühlen wie Wut oder Furcht, bei Schlaflosigkeit oder für tiefe Entspannung anwenden kann. Durch die Energie unserer eigenen Hände sind wir in der Lage, tiefgehende Harmonie, Frieden und Heilung für Körper, Geist und Seele zu bringen. Ob die Übungen für sich selbst oder für jemand anderen ausgeführt werden: immer ist in Geist und im Herzen ein tiefes Gefühl von Frieden, Licht und weitem Raum.
Die Berührungen werden für einige Minuten gehalten und begleitet von tiefen ruhigen Atemzügen, die das Loslassen unterstützen. Die Berührung selbst ist sehr leicht, und falls jemand nicht gerne berührt werden möchte (aufgrund von Schmerzen oder Missbrauchserfahrungen), können die Berührungen auch im Energiefeld des Körpers ausgeführt werden.
In jedem Falle musst Du immer um Erlaubnis fragen, bevor Du jemanden berührst.

Halo Griff

Den Kopf halten

Eine Hand hält leicht den Kopf an der Stirn, die andere Hand halt die Schädelbasis am Hinterkopf.

Die Energie der Hände verbindet sich mit den Teilen des Hirn, in dem Erinnerungen und Gefühle gespeichert sind.

Die Krone berühren

Die Daumen beider Hände berühren gemeinsam den Mittelpunkt der Schädeldecke (Kronenchakra). Die Fingerspitzen berühren leicht die Stirn. Vereint mit tiefer Atmung wird diese Berührung eingesetzt bei verschiedenen Körperübungen, um die emotionale Entspannung zu unterstützen.

Die Schultern berühren

Die Hände ruhen leicht auf den Schultern, auf dem Platz, in dem der Körper Ängste, Überlastung und die Lasten des Lebens speichert....

Das Herz berühren

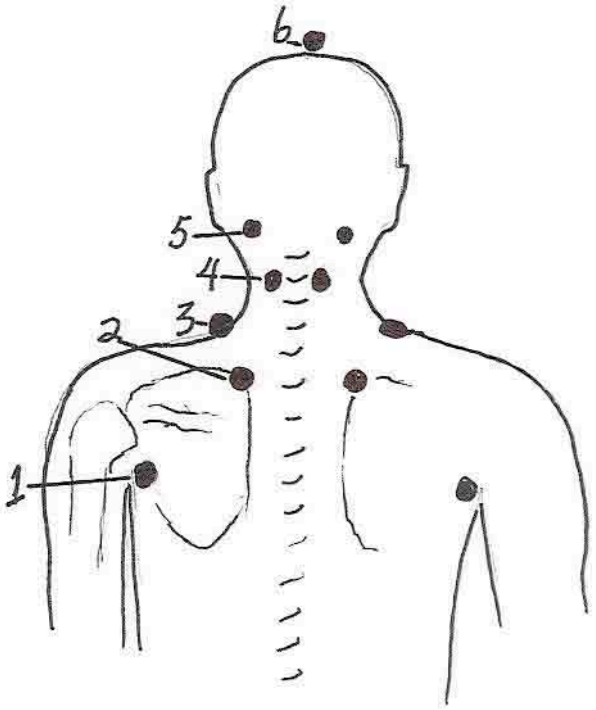
Eine Hand ruht zwischen Brustbein und Schlüsselbein, die andere Hand auf dem oberen Rücken, etwa hinter dem Herzen. Die Herzgegend speichert oft emotionale Schmerzen, Wunden aus der Vergangenheit , Trauer und Groll. Atme tief und stell Dir vor, dass die Schmerzen aus dem Herzen in die Erde fließen. Diese Übung kann auch in ca. 10 cm Entfernung ausgeführt werden, um die Grenzen einer Person zu wahren.

Um die Übungen abzuschließen: Streiche das Energiefeld Deiner Hände aus. Du kannst auch den Spann der Füße der Person halten, um sie zu erden.

www.capacitar.org © 2005

Kopf-Nacken-Schulter-Entspannung

Diese Akupunktur-Übung löst Schmerzen, Spannungen und Blockaden im oberen Rücken, Schultern, Nacken und Kopf. Bei Traumata oder Stress wird Energie häufig in gerade diesen Bereichen blockiert. Die meisten Energiekanäle (Meridiane) gehen durch diese Zone, was häufig zu einem 'Flaschenhals' von angesammelter Spannung bei manchen Menschen führt. Die Übungen können leicht sowohl an sich selbst als auch an anderen Personen ausgeführt werden, im Sitzen oder bequem auf dem Rücken liegend. Es ist eine ausgezeichnete Übung bei Sorgen oder Schlaflosigkeit.



Wenn Du mit einer anderen Person arbeitest, halte klare Grenzen ein. Wenn Du ihre Energie in Deinen Hände spürst, stell Dir vor, dass sie durch Dich hindurch in die Erde fließen kann. Bilde einen leichten Bogen mit Deinen Fingern, und drücke die verschiedenen Punkte 1 – 6 jeweils eine oder zwei Minuten oder so lange, bis die Energie pulsiert und stark fließend wahrnehmbar ist. Die Punkte sind normalerweise sehr empfindlich. Während der Übung stell Dir vor, dass Energie durch Deinen Körper aufwärts fließt und den Kopf am Scheitel verlässt, während Du tief atmest. Um die Übung zu beenden, stell Dir vor, dass deine Füße in der Erde verwurzelt sind, um Dich zu erden. Wenn Du mit einer anderen Person arbeitest, kannst Du den Spann ihrer Füße eine Weile halten, um sie zu erden.

(Übernommen aus der Arbeit von Aminah Raheem und Iona Teegarden.)

Die Punkte:

1. 2-3 cm unter der Schulter, dort, wo die Arme mit dem Rumpf verbunden sind.

2. An der Spitze der Schulterblätter, etwa 5 cm von der Wirbelsäule entfernt.

3. Auf den Schultern, an der Halsbasis, am Trapezmuskel.

4. In der Halsmitte, am Muskelstrang beiderseits der Wirbelsäule.

5. In den Vertiefungen links und rechts an der Schädelbasis.

6. Der Scheitelpunkt.

Abschluss:
Halte die Füße auf dem Spann um die behandelte Person zu erden oder (bei der Arbeit an Dir selbst) stell Dir vor, dass Deine Füße in der Erde verwurzelt sind. Atme tief und fühle Frieden und Harmonie in Körper, Geist und Seele.

www.capacitar.org © 2005

Akupressur gegen Schmerzen und traumatische Belastung

Depression

Diese Akupressur-Punkte wirken gegen Depression und gefühlsmäßige Schwere und bringen ein Gefühl von Frieden und Wohlbefinden. Übe einen mittleren Druck mit den Fingerspitzen aus oder berühre die Punkte (oft spürst Du eine Veränderung im Energiefluss). Bei Erwachsenen dauert es 2-5 Minuten, um die Energie auszugleichen; bei Kindern meist weniger als eine Minute.

Scheitelpunkte
Halte leicht den Scheitel. Dort liegen drei Akupunkturpunkte in einer Linie.

Stirn zwischen den Augenbrauen
Berühre mit den Fingerspitzen einer Hand die empfindsame Gegend zwischen den Augenbrauen
wo die Nase in die Stirn übergeht.

Schädelbasis an den Seiten des Kopfes
Verschränke die Finger, lege die Hände hinter den Kopf, und drücke mit den Daumen auf die beiden Punkte an der rechten und linken Seite im Zwischenraum zwischen Muskeln und Knochenrand.

Ängste, Krisen, Überwältigendes

Punkt am äußeren Puls
Drücke den Punkt in der Falte außen am Handgelenk, unterhalb des kleinen Fingers.

Punkt auf den Schultern
Drücke mit den Fingerspitzen beider Hände auf die höchsten Punkte der Schultern. Die Arme könne sich überkreuzen, wenn das bequem ist.

Der Wunde Punkt
Suche den ‚Wunden Punkt' (B, s. unter EFT) links auf der Brust, ca. 5 cm unterhalb des Schlüsselbeines und etwa 5 cm links vom Brustbein. Massiere ihn.
Ohnmacht, Krise, Hoher Blutdruck:
Dieser Punkt kann bei sich selbst oder bei anderen Personen in Krisen oder bei Ohnmacht behandelt werden.

Punkt unter der Nase
Drücke mit dem Mittelfinger oder dem Knöchel den Punkt zwischen Nase und Oberlippe.

Schlaflosigkeit

2 Punkte: Stirn und Brust
Berühre gleichzeitig die Punkte in der Mitte der Stirn und in der Mitte der Brust.

www.capacitar.org © 2005

PAL DAN GUM

Pal Dan Gum ist die Bezeichnung für eine Reihe von traditionell überlieferten Übungen, die in China und Korea Tausende von Jahren genutzt wurden, um Gesundheit und Kraft, ein langes Leben und spirituelles Bewußtsein zu fördern. Die Übungen lockern Anspannungen und gleichen die Energien in den Meridianen des Körpers aus. Bei regelmäßiger Übung reinigen und stärken sie die Energiebahnen und inneren Organe, verbessern die Zirkulation des Blutes und anderer Körperflüssigkeiten, fördern die Beweglichkeit und Elastizität von Muskeln und Gelenken, verbessern die Körperhaltung und beseitigen viele chronische Beschwerden. Die Morgenstunden eignen sich gut zum Üben von Pal Dan Gum, um den Tag konzentriert und mit Energie zu beginnen. Die Übungen sind ausgezeichnet als Alltagspraxis für Personen mit Ängsten, chronischen Schmerzen, Depression oder traumatischer Belastung.

Die Himmel stützen

Stehe die Füße schulterbreit auseinander und parallel mit leicht gebeugten Knien, und halte die Arme an beiden Seiten. Mit der Einatmung hebst Du beide Hände langsam vor dem Körper mit nach oben geöffneten Handflächen über Deinen Kopf. Verschränke dann die Finger und drehe die Handflächen nach oben. Stell Dich auf die Zehenspitzen und strecke Dich nach oben, als würden Deine Hände den Himmel berühren und ihn halten und stützen. Schau nach oben, wenn Du Dich ausstreckst, und halte diese Dehnung ein paar Sekunden. Dann atme aus, löse die Hände und führe Arme und Hände langsam wieder nach unten. Wiederhole die Übung 3 oder 4 mal.

Den Bogen spannen

Stehe –die Füße etwas weiter als schulterbreit auseinander- mit gebeugten Knien so, als würdest Du auf einem Pferd sitzen. Überkreuze die Unterarme vor der Brust, so dass der linke Arm vor dem rechten liegt, die Hände sind leicht gebogen. Strecke den linken Arm nach links aus, strecke den Zeigefinger der linken Hand aus und stelle Dir vor, dass Du einen Bogen hältst. Straffe die Sehne des Bogens mit der rechten Hand nach rechts, während Du den linken Arm vollkommen ausstreckst. Atme als nächstes tief ein, während Du den Kopf nach links drehst. Richte Deinen Blick auf den Zeigefinger und stelle Dir vor, dass Energie aus der Fingerspitze strömt. Atme aus und löse den Bogen, und lass die Arme zu der vor der Brust überkreuzten Position zurückkehren- mit der rechten Hand vor der linken. Aus der Ausgangsposition wiederhole die Übung in die andere Richtung und spanne den Bogen mit der anderen Hand. Wiederhole die Bewegungen 3 oder 4 mal.

Himmel und Erde berühren

Stehe gerade (die Füße etwa schulterbreit auseinander, Knie leicht gebeugt) und überkreuze die Handgelenke auf der Höhe des Solarplexus. Atme ein und hebe den linken Arm über den Kopf und strecke die Handfläche Richtung Himmel. Senke den rechten Arm hinter Deinen Rücken und richte die Handfläche zur Erde. Atme ein und strecke die Arme dabei aus als könntest Du Himmel und Erde berühren. Atme aus und kehre zur Anfangsposition zurück. Wiederhole die Übung mit dem rechten Arm nach oben und wiederhole beide Seiten 3 bis 4 mal.

Nach hinten sehen

Stehe mit leicht gebeugten Knien (Füße etwa schulterbreit auseinander) und überkreuze die Arme vor der Brust mit der linken Hand vor der rechten. Atme tief, während Du die Arme nach hinten und zur Seite bewegst, gleichzeitig drehst Du den Kopf nach links und schau so weit Du kannst nach links über Deine Schulter. Die Brust ist gewölbt und geöffnet, während die Handflächen in Richtung Erde zeigen. Du wirst die Spannung in Deinen Armen fühlen, in den Handgelenken, im Nacken und in den Augen, wenn Du nach hinten schaust. Atme aus, kehre in die Ausgangsposition zurück, und bringe die rechte Hand vor die linke. Wiederhole die Übung mit Kopf und Blick nach rechts, und wiederhole beide Seiten 3 oder 4 mal.

Rumpf und Kopf schwingen

Stehe gerade (Füße etwa schulterbreit auseinander), Knie leicht gebeugt, stütze die Hände auf die Hüften. Achte darauf, dass Dein Körpergewicht gleichmäßig verteilt ist. Atme tief ein und beuge beim Ausatmen Deinen Oberkörper nach links, fühle die Dehnung auf der rechten Seite. Beuge Dich langsam nach vorne, nach rechts, nach hinten als würdest mit dem Körper Kreise zeichnen. Überanstrenge Dich bei dieser Übung nicht! Atme ein, wenn Du zur Ausgangsposition zurückkehrst. Wiederhole den Kreis mit der Ausatmung linksherum 3 oder 4 mal und ebenso rechtsherum 3 oder 4 mal.

Boxen und Schreien

Stehe mit leicht gebeugten Knien (Füße leicht auseinander). Halte die Hände in der Körpermitte mit den Handflächen nach oben und balle die Fäuste. Atme ein. Öffne die Augen weit, und stoße mit der Ausatmung zuerst die linke Faust gerade nach vorne, dann die rechte. Dabei drehe die Fäuste so, dass sie nach unten zeigen, wenn Du die Arme völlig ausgestreckt hast. Während Du nach vorne boxt, atmest Du aus und legst alle innere Anspannung ein lautes 'HO'. Drehe Dich nach rechts und wiederhole die Übung, dann nach links. Wiederhole die Übungen in alle drei Richtungen noch dreimal.

Brülle wie ein Löwe

Beende die Übungen mit einem Löwengebrüll. Strecke die Arme seitwärts, strecke die Finger als wären es Krallen. Ziehe die Arme nach vorne, beuge Dich nach vorn und brülle angsteinflößend, spanne alle Muskeln in Deinem Gesicht und im Kiefer an. Bei der Bewegung stell' Dir vor, dass Du alle Spannung und alle Wörter, die Dir im Hals steckengeblieben sind, loslassen kannst. Brülle mit voller Stimme und aller Kraft, die tief in Dir sitzt.

TRAUMA und der Instinkt zur Heilung

Es werden viele neue Methoden entwickelt, um Stress, Traumata, Depression und Ängste zu behandeln. Mediziner, die die Auswirkungen von Traumata auf den Körper untersuchen, beziehen mittlerweile das Wissen mit ein, dass unser Gehirn aus einem "rationalen" Teil besteht (zuständig für z.B. Sprache und abstraktes Denken) und einem „emotionalen", dem limbischen Teil, der eher für Emotionen und die instinktive Steuerung unseres Verhaltens zuständig ist. Dieses ‚emotionale' Gehirn steuert unsere Körperfunktionen, unwillkürliche Reaktionen und unser psychologisches Wohlbefinden. Meist werden kognitive Psychotherapie und Medikamente verordnet, um traumatisierte Menschen zu behandeln oder zu stabilisieren; in vielen Fällen reicht diese Behandlung nicht aus, und sie ist auch für viele kulturelle Hintergründe nicht angemessen. In seinem Buch "The Instinct to Heal" (2004) *(nicht in dt. erschienen, AdÜ)* sagt der Psychiater David Servan-Schreiber, dass "emotionale Krankheiten aus Dysfunktionen im emotionalen Gehirn resultieren. Wenn man im ersten Schritt einer Behandlung das emotionale Gehirn 'umprogrammiert', kann es sich an die Gegenwart anpassen anstatt auf längst vergangene Ereignisse zu reagieren.... Im allgemeinen sind Methoden effektiver, die mit dem Körper arbeiten und direkt das emotionale Gehirn beeinflussen als Methoden, die sich auf Sprache und Vernunft verlassen, für die das emotionale Gehirn unempfänglich ist. Das emotionale Gehirn verfügt über natürliche Mechanismen zur Selbstheilung, einen ‚Instinkt zur Heilung'". Dieser Instinkt ist die natürliche Fähigkeit, Gleichgewicht und Wohlbefinden in Körper, Geist und Seele zu finden.

Capacitar: Eine einfacher und leichter Weg zur Trauma-Heilung

In der Arbeit mit traumatisierten Menschen versuchen die Capacitar-Methoden diesen 'Heilungsinstinkt' wieder zu entdecken und zu stärken. Da traumatische Erfahrungen so weit verbreitet sind, bevorzugt Capacitar einen niedrigschwelligen individuellen und eher erzieherischen Impuls* gegenüber einem Individualtherapeutischen Ansatz. So sollen einfache körperorientierte Fertigkeiten in die Hände der Menschen gelangen, mit denen sie Stress vermindern und ihre Emotionen handhaben können. So können sie können inmitten der Herausforderungen ihres Lebens im Gleichgewicht bleiben. Der Schlüssel diese Ansatzes ist der den Menschen innewohnende ‚Instinkt' oder eine eigene Weisheit des Organismus', der zu Gleichgewicht und Ganzheit zurückkehren will. Heilung geschieht sowohl durch das Lösen gespeicherter Energien als auch durch die Stärkung des natürlichen Energieflusses. Mit dem erneuerten verstärkten Fluss der natürlichen Energien kehrt der Mensch zum Zustand von Wohlsein und Gleichgewicht zurück.

** Das amerikanische Original verwendet hier den Ausdruck ‚popular education approach', dieser Begriff ist im Deutschen nicht gebräuchlich; er ist in der angelsächsischen pädagogischen Literatur emanzipatorisch, dialogisch und repressionsfrei konnotiert; AdÜ*

Leben in Wohlbefinden

Ein Leben in Wohlbefinden ist eine andere Erfahrung von 'Gesundheit' als ein Stabilisieren vom Symptomen oder das Heilen einer körperlichen oder geistigen Krankheit. Im Gegensatz zur rein naturwissenschaftlichen Sicht von Gesundheit, in der 'fixiert und geheilt' wird, basiert das Verständnis von Gesundheit in östlichen oder ursprünglichen Konzepten auf Ganzheit und Harmonie in der Energie und Lebenskraft von Körper, Geist und Seele. Wenn die Lebensenergie frei und ohne Blockaden durch die Energie-Bahnen und -Zentren des Körpers fließen kann, erlebt sich die Person als gesund, emotional im Gleichgewicht, geistig klar und insgesamt wohl.

Die angebotenen Capacitar-Übungen wecken diesen Zustand von Wohlbefinden, die Übungen können alte Wunden heilen und stärken die innere Kraft und Energie der Personen. Die Übungen sind von vielen Tausenden Menschen in 26 Ländern und verschiedenen Kulturen erprobt; sie wurden als hilfreich von Personen empfunden, die unter traumatischen Belastungen leiden, aber auch von Personen, die für sich selbst sorgen wollen (weil sie viel mit anderen Menschen arbeiten). Die Übungen sind für eine alltägliche Praxis gedacht, um gestaute, überschüssige oder erschöpfte Energien auszugleichen, und um zur Bildung und Stärkung der eigenen inneren Kraft beizutragen. Eine regelmäßige Praxis von Tai Chi, Akupressur, oder bewußter Atem-Arbeit helfen, traumatische Belastungssymptome zu lindern, die sich als Kopf- oder Körperschmerz, Durchfall, Schlaflosigkeit, chronische Müdigkeit oder in Ängsten äußern können. Es ist jedoch nicht ausreichend, die physischen oder psychischen Symptome zu lindern- Heilung führt zu einer tiefen Veränderung im gesamten System: angefangen von der Person, ihren Beziehungen, ihrer Umgebung bis hin zur Ebene der Zellen und dem Energiehaushalt.

Die Art und Weise, wie man mit einer traumatischen Erfahrung umgeht, kann ein Katalysator für Wachstum und Veränderung sein. Alte Wunden können in das Wissen verwandelt werden, das Leben bewußter zu leben. Es gibt eine Rückkehr zu Ausgeglichenheit und Ganzheit, dem natürlichen

Zustand von Individuen und Gemeinschaften. Geheilte, heile Personen strahlen in ihre Familie, ihre Gemeinschaft und die ganze Welt aus und bringen der gesamten Menschheit Gesundheit und Ganzheit.

Weitere Quellen, die Handbücher und CDs mit Übungen finden Sie auf: www.capacitar.org.

Wir vereinen uns mit der Erde und miteinander

Mit unseren Vorfahren und denen, die nach uns kommen

Um dem Land neues Leben zu bringen

Um die menschliche Gemeinschaft neu zu bilden

Um für Gerechtigkeit und Frieden zu sorgen

Um uns an unsere Kinder zu erinnern

Um uns zu erinnern wer wir sind

Wir kommen zusammen wie die verschiedenen Formen

Von Gemeinschaft und Kraft

Für die Heilung der Erder und die Erneuerung allen Lebens.

www.capacitar.org © 2005 —Capacitar Philosophie, basierend auf UN-Schriften -