

Kit per Interventi di Emergenza CAPACITAR

Patricia Mathes Cane, Ph.D., Capacitar Founder/CoDirector

Strumenti di Benessere

La salute del corpo, della mente e delle emozioni è continuamente influenzata da traumi, violenze, clima, dieta, ambiente, dai notiziari del giorno e dalle sfide della vita. L'uso di semplici abilità curative antiche ci permette di vivere in pace con noi stessi e con benessere, nonostante ciò che ci accade intorno. Gli esercizi Capacitar qui illustrati vanno utilizzati nei momenti in cui ci sentiamo privi di energia, spossati o depressi. Questi strumenti sono per tutti, sia per chi ha subito traumi, sia per gli operatori sanitari o persone sopraffatte e stressate dalla vita quotidiana. La sfida è di inglobare queste pratiche nel nostro stile di vita quotidiano, in modo da sviluppare una seconda natura che può essere facilmente chiamata ogni volta che siamo consapevoli di subire stress traumatici, dispendio di energia, stati depressivi o perdita del proprio equilibrio. Si prega di copiarli, distribuirli e utilizzarli per se stessi e per gli altri. Nei nostri manuali e nel sito web www.capacitar.org.web potrete trovare ulteriori pratiche e teoria.

RESPIRAZIONE

Il respiro è sorgente di vita, porta nuova energia ai tessuti e alle cellule e nutre il corpo, la mente e tutta la persona. Quando espiriamo, lo stress e le tossine accumulate vengono rilasciati. La respirazione, durante un periodo stressante è un modo efficace per liberarsi della tensione accumulata nel corpo. Pochi respiri lunghi e profondi in un momento difficile, possono cambiare completamente il nostro modo di gestire una situazione. La respirazione abbinata a immagini di luce o della natura favorisce sentimenti di pace, calma e concentrazione.

- Respirazione addominale Sedersi con la schiena comodamente sostenuta e chiudere gli occhi. Respirate profondamente e concentratevi su voi stessi, liberandovi di tutte le preoccupazioni e i pensieri. Mettete le mani sull'addome, respirate profondamente attraverso il naso e immaginate l'aria che si muove verso il basso attraverso il corpo in un punto immaginario all'interno del vostro addome. Immaginate che il vostro addome si riempia d'aria come se fosse un pallone. Trattenete il respiro per qualche istante e poi espirate lentamente attraverso la bocca, contraendo i muscoli dell'addome e liberandovi di tutta la tensione. Continuate la respirazione addominale per alcuni minuti. Se vi passa qualcosa per la mente, allontanatela gentilmente e visualizzate mentalmente il movimento aria dentro e aria fuori dal vostro corpo.
- <u>Respirazione all'aria aperta</u> La natura è una grande risorsa per guarire e radicare se stessi alla terra. Piedi per terra, respirate profondamente e immaginate che i piedi siano lunghe radici che stiano penetrando il terreno sotto di Voi. Inspirate l'energia della terra, espirate tutto lo stress, la tensione e il dolore.



ESERCIZI ENERGIZZANTI TAI CHI

Movimento a dondolo

In piedi, gambe divaricate alla stessa larghezza delle spalle, mani lungo i fianchi. Alzate i talloni e con i palmi rivolti verso l'alto, sollevate le mani al livello del petto. Girate le palme delle mani all'ingiù e muovetele verso il basso, abbassate i talloni e sollevate le dita dei piedi in un movimento a dondolo. Continuate lentamente dondolandovi avanti e indietro, respirando profondamente. Tenete sempre le spalle basse, rilassate le braccia e le dita. Eseguite l'esercizio dolcemente e lentamente. Respirate profondamente e immaginate che i vostri piedi siano piantati saldamente a terra. Mentre alzate le mani immaginate di essere in grado far scendere nel corpo e nella mente un'energia guaritrice, purificante e che questa vi riempia completamente. Questo movimento è particolarmente efficace contro traumi e depressione.

La pioggia di luce

Con il piede sinistro avanti, sollevate le mani sopra la testa; portatele in un secondo momento verso il basso. Continuate con questi movimenti come se faceste una doccia... di luce. Sentirete un'energia purificante che riempie il vostro corpo. Ripetete sul lato destro, con il piede destro in avanti. Inspirate ed espirate, allontanando ogni pensiero negativo. Sentirete che la luce vi sta purificando e rigenerando. Questo è un ottimo esercizio per combattere gli stati depressivi o post-traumatici.



Dimenticate il passato e siate pronti a ricevere

Piede sinistro avanti, palme curvate leggermente verso il basso, spingete le mani in avanti verso l'esterno tenendole leggermente arcuate, allontanate ogni tensione, ogni negatività e violenza. Girate i palmi verso l'alto e avvicinateli di nuovo al petto. Ripetete con il piede destro in avanti. Espirare dolore e violenza. Inspirate pace e benessere.

Volo attraverso l'aria Piede sinistro in avanti, mano sinistra verso l'alto, nuotate o volate nell'aria. Il movimento dovrebbe essere libero e leggero, con le braccia e le spalle rilassate. Ripetete il movimento sul lato destro cominciano con la mano destra verso l'alto. Volate liberamente attraverso l'aria liberandovi di tutto quello che vi pesa, cercate di sentirvi leggeri, vivi e liberi. Aprite il vostro cuore a tutte le possibilità che la vita vi offre e alla guarigione. Questo movimento è efficace contro il mal

di schiena, spalle e testa.

COME CONTROLLARE LE EMOZIONI TENENDO LE DITA

Tenere le dita rappresenta un modo semplice per controllare le emozioni. Le emozioni e i sentimenti sono come onde di energia che si muovono attraverso il corpo e la mente. Lungo ogni dito corre un canale o meridiano di energia collegato a un sistema di organi ed emozioni correlate. In presenza di sentimenti forti e travolgenti, l'energia può bloccarsi o venir repressa, con conseguente dolore o congestione nel corpo. Prendendo ciascun dito della mano e respirando profondamente, possiamo darci sollievo sia emotivo sia fisico.

Stringere le dita è una pratica molto utile nella vita quotidiana. In situazioni difficili o impegnative quando ci sgorgano lacrime di rabbia o ansia, le dita possono dare pace, permettono di mettere a fuoco i problemi con più calma e di agire in modo più razionale e adeguato. Questa pratica si può anche associare all'ascolto di musica rilassante va eseguita poco prima di coricarci. Aiuta a

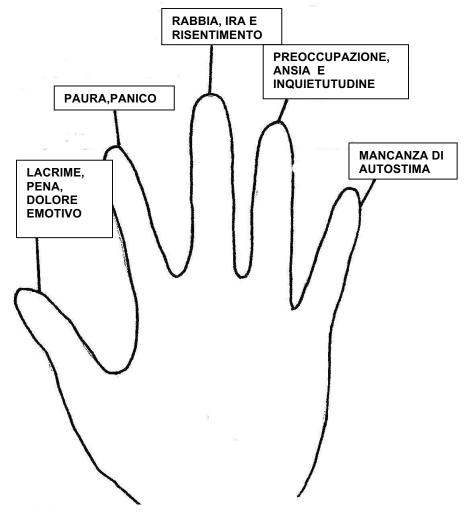
dimenticare i problemi di ogni giorno e a dare una pace profonda a corpo e mente. Può essere eseguita sia su se stessi che su un'altra persona.



COME SI ESEGUE

Tenete ogni dito con la mano opposta per 2-5 minuti. Potere usare sia la mano sinistra che destra. Respirate profondamente; individuate le emozioni e i sentimenti che vi stanno agitando o infastidendo Espirare lentamente e rilassatevi. Immaginate che questi sentimenti fuoriescano dalle dita e scorrano direttamente sottoterra. Inspirate con un senso di armonia, forza e guarigione. Espirate lentamente, liberandovi dei sentimenti e dei problemi del passato.

Spesso, tenendo le dita, potete avvertire una sensazione pulsante, come un muoversi di energia e sentimenti che si stanno equilibrando. Potete anche tenere le dita di qualcun altro. Questa pratica è molto utile con i bambini quando piangono o fanno i capricci o può anche essere utilizzata con persone molto timorose, ansiose, malate o in fin di vita.



TECNICA-EFT DELLA LIBERTA' EMOTIVA

La Tecnica della Libertà Emotiva (EFT) sviluppata da Gary Craig, Ph.D., è molto utile per lo sblocco e la guarigione da forti emozioni, paure, ansia, dolore emotivo, rabbia, ricordi traumatici, fobie e dipendenze, nonché per alleviare i sintomi dolorosi del corpo, come mal di testa e dolore generale. La tecnica si basa sulla teoria del campo energetico del corpo, della mente e delle emozioni, e sulla teoria dei meridiani della medicina orientale. Problemi, traumi, ansia e dolore possono causare un blocco nel flusso di energia del corpo. Toccando o premendo i punti di agopressione connessi ai canali o meridiani di energia, si può rimuovere l'energia bloccata dalle aree congestionate e promuovere un flusso di energia positiva nel corpo e nel campo mentale ed emotivo.



(Adattato su autorizzazione di Gary Flint, Ph.D. Emotional Freedom Technique.)

COME SI ESEGUE

1. Scegliete un problema su cui riflettere e misurate il vostro livello di ansia:

Scegliete una questione che vi preoccupa su cui riflettere, un'ansia, fobia, un ricordo traumatico o un concetto negativo su voi stessi. Utilizzando una scala da 0 a 10, misurate il livello di ansia che vi procura parlare di questo problema (0 significa nessuna ansia, 10 significa un livello di ansia estremamente elevato). Se è difficile quantificare o misurare con un numero, utilizzate una scala più semplice, tipo: (nessuno, piccolo, medio, grande) o (da grande a piccolo) oppure (da alto a basso.)



2. Toccate i seguenti punti da agopressione 7-9 volte:

Respirate profondamente e toccare da 7 a 9 volte con l'indice e il medio:

• I punti dove iniziano le sopracciglia	1
• I punti a lato delle sopracciglia	2
• I punti sotto le pupille degli occhi, sull'osso	3
• Il punto sotto il naso	4
• Il punto sotto le labbra, sul mento	5
• I punti sotto le ascelle (circa 4 pollici verso il basso)	6
• I punti sotto le clavicole sui lati dello sterno	7

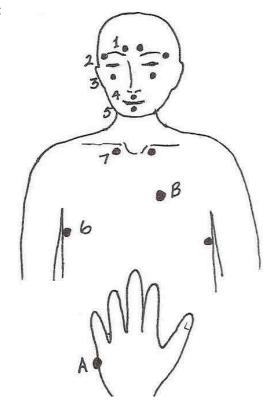
3. Toccate A al lato della mano e dire:

Toccate il punto d' inversione di polarità A al lato della mano dicendo 3 volte:

"Nonostante il fatto che ho questo problema, sto bene e mi accetto."
(Le parole si possono adattare secondo la cultura o età della persona.)

4. Ripetete quanto indicato nei punti 2 e 3

Ripetere i punti 2 e 3 fino a quando il livello di ansia scende a 0-2.



5. Strofinate il punto dolente B:

Strofinate o premete il punto dolente che si trova sul lato sinistro del petto. circa 3 pollici sotto la clavicola sinistra e 2-3 pollici a lato dello sterno.



PRANOTERAPIA

Questa pratica è composta da varie e semplici strette energetiche fatte con le mani che possono essere eseguite su se stessi o su un'altra persona e sono efficaci contro ansia, dolore emotivo o fisico, ricordi traumatici, forti emozioni, come rabbia o paura, insonnia e permettono di rilassarsi profondamente. Attraverso l'energia delle nostre mani abbiamo il potere di infondere una pace profonda, armonia e la guarigione del corpo, della mente e delle emozioni. Quando si esegue questa pratica su se stessi o su altri, ricordate di tenere nella mente e nel cuore un profondo senso di pace, luce e spaziosità. Ciascuna presa può essere eseguita per diversi minuti, accompagnata da respirazione addominale profonda al fine di ottenere un maggior rilassamento. Il tocco è molto leggero e se qualcuno teme il contatto fisico a causa di dolori inflitti o storie di abusi, queste prese possono essere fatte senza toccare il corpo e lavorando solo sul campo energetico della persona. Chiedete sempre il permesso dell'interessato quando si esegue una pratica che comporta il contatto fisico.



Presa Halo



Presa alla testa

Ponete leggermente una mano sulla fronte; ponete l'altra mano alla base del cranio. L'energia delle vostre mani raggiungerà le parti del cervello legate ai ricordi e alle emozioni.

La presa a corona

Congiungete i pollici e poneteli al centro della parte superiore della testa. Gli indici devono toccare leggermente la zona della fronte. Abbinata a una respirazione profonda, questa presa si può eseguita in diverse modalità di esercizio fisico per favorire il rilascio delle emozioni.



Presa sulle spalle

Le mani devono poggiare leggermente sulle spalle, la parte del corpo collegata all'ansia, all'eccesso di peso o alle difficoltà della vita.

Mano sul cuore

Una mano deve poggiare sulla parte alta del petto sopra lo sterno. L'altra mano tocca la parte superiore della schiena, dietro il cuore. La zona del cuore spesso è sede del dolore emotivo, delle ferite del passato, del dolore e del risentimento. Respirate profondamente e immaginate che il dolore del cuore si scarichi direttamente sotto terra. Questo esercizio si può eseguire anche tendendo le mani sollevate a parecchi pollici di distanza dalla persona, rispettando così il suo spazio fisico.

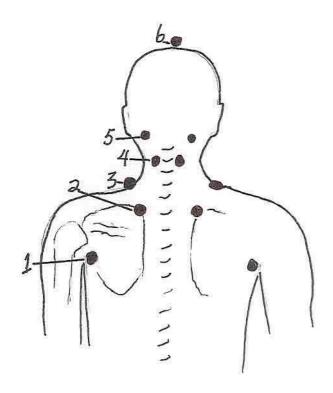


<u>Al termine</u> Disperdi il campo di energia dolcemente con il movimento della mano. Si possono tenere le punte dei piedi in mano per il radicamento a terra della persona.

RILASSAMENTO DI SPALLE, COLLO E TESTA

Questa pratica di digitopressione libera la parte superiore della schiena, spalle, collo e testa da dolore, tensione e congestione. Spesso in presenza di traumi o stress, l'energia si blocca nelle spalle, nel collo o nella testa. La maggior parte dei canali energetici o meridiani confluisce attraverso guesta zona, creando a volte un "collo di bottiglia". Questa pratica si può eseguire facilmente su se stessi, o su un'altra persona, seduti o sdraiati comodamente con la faccia rivolta verso l'alto. Si tratta di un ottimo esercizio contro l'ansia notturna o l'insonnia. Se lo eseguite su un'altra persona, assicuratevi di mantenere confini precisi, e se avvertite la sua energia nelle vostre mani, immaginate che questa fluisca direttamente sotto terra. Con le punte delle dita leggermente ricurve, premete su ciascuna delle serie di punti (1-6) per 1 o 2 minuti, o fino a quando l'impulso energetico diventa chiaro, forte e fluente. Questi punti sono generalmente molto sensibili. Durante l'esecuzione respirate profondamente e provate a immaginare che l'energia fluisca verso l'alto, verso la parte superiore della testa. Al termine immaginate che i vostri piedi abbiano come delle radici saldamente piantate nella terra. Se praticate questo esercizio su un'altra persona, potete prendere per qualche istante le cime dei loro piedi per radicarli a terra.

(Tratto dal lavoro di Aminah Raheem e Iona Teegarden).



Serie di punti:

- 1. Circa un pollice dal fondo della spalla, dove il braccio si collega al resto del corpo.
- 2. Nella parte superiore della curva interna delle scapole circa 2 pollici dal centro della colonna vertebrale.
- 3. Sulla parte superiore delle spalle alla base del collo, nel muscolo denominato trapezio.
- 4. A metà collo, nelle fasce muscolari poste su entrambi i lati della colonna vertebrale.
- 5. Nelle cavità alla base del cranio, ai lati della testa.
- 6. Il centro del circolo alla sommità della testa.

Al termine

Tenete in mano le punte dei piedi per il radicamento a terra oppure, se state lavorando su voi stessi, immaginate che i piedi abbiano delle radici piantate direttamente nel terreno. Respirate profondamente e percepite la pace e l'armonia nel corpo, nella mente e nelle emozioni.

AGOPUNTURA COME RIMEDIO A DOLORE E STRESS DA TRAUMA

Depressione

Sottoponendo questi punti a digitopressione otteniamo un rimedio a pesantezza emotiva e depressione e raggiungiamo un senso di pace e benessere.



La corona sulla testa

Appoggiate le mani leggermente sopra la testa. In questa area ci sono tre punti allineati tra loro su cui praticare l'agopuntura.



Con la punta delle dita toccate l'area sensibile tra le sopracciglia, dove il naso si collega alla fronte.

Base del cranio ai lati della testa

Intrecciate le dita e mettete le mani dietro la testa e con i pollici premere i due punti ai lati destro e sinistro alla base del cranio, nella rientranza tra i muscoli e ossa.









Ansia, crisi e senso di sopraffazione

Punto sulla parte esterna del polso

Premere il punto nella rientranza esterna della piega del polso sotto il mignolo.

Punto sopra le spalle

Toccate i punti sulla parte superiore delle spalle con le dita di entrambe le mani. Incrociate le braccia se questo vi fa sentire più a Vostro agio.

Punto dolente

Localizzate un punto dolente nella parte destra del torace, circa 2-3 pollici sotto la clavicola e circa 2 pollici a lato dello sterno.

Svenimento, crisi e pressione alta

Si può intervenire su questo punto, su se stessi o altre persone, in caso di svenimento o crisi.

Punto sotto il naso

Premere con la punta o con la nocca dell'indice nel punto proprio sotto il naso, sul labbro superiore.





Insonnia

Punto nel mezzo della fronte e al centro del petto

Premete allo stesso tempo il centro della fronte e il punto al centro del petto.

TRAUMA E ISTINTO DI GUARIGIONE

Esistono diversi nuovi metodi in fase di sviluppo per il trattamento della depressione, ansia e stress traumatico. Gli esperti che studiano l'impatto del trauma sul corpo, hanno stabilito che il cervello umano è composto da una parte "cognitiva", responsabile del linguaggio e del pensiero astratto e una parte "limbica o emozionale" responsabile delle emozioni e del controllo istintivo del comportamento. Il cervello emotivo controlla gran parte della fisiologia del corpo, le risposte automatiche e il benessere psicologico. La psicoterapia cognitiva e i farmaci sono i metodi tradizionali utilizzati per la stabilizzazione e il trattamento di persone traumatizzate, ma in molti casi e culture diverse questo approccio non è né sufficiente né appropriato. Nel suo libro L'Istinto della Guarigione, lo psichiatra David Servan-Schreiber, MD (2004), afferma che "i disturbi emotivi derivano da disfunzioni della parte emotiva del cervello. ...Il compito primario del trattamento è quello di 'riprogrammare' il cervello emotivo in modo che si adatti al presente invece di continuare a reagire alle esperienze passate ... E' generalmente più efficace usare metodi che agiscono attraverso il corpo e influenzano direttamente il cervello emotivo, piuttosto che l'adattamento di approcci che dipendono interamente dal linguaggio e la ragione verso cui il cervello emotivo non è ricettivo. Il cervello emotivo contiene meccanismi naturali di auto-guarigione: "un istinto di guarigione " Questo istinto è la naturale capacità di trovare l'equilibrio e il benessere nel corpo, nella mente e nelle emozioni.

Capacitar: un Approccio Educativo Popolare per la Cura degli Stati Traumatici

Collaborando con il traumatizzato, i metodi della Capacitar contribuiscono a risvegliare e potenziare questo "istinto di guarigione". Dal momento che l'esperienza traumatica di base è molto ampia, Capacitar utilizza un approccio educativo di tipo popolare piuttosto che un approccio terapeutico individuale, mettendo nelle mani delle persone semplici capacità di intervento base sul corpo che possono utilizzate per se stessi, per allontanare lo stress, gestire le emozioni e vivere in equilibrio attraverso le sfide della vita. Un fattore chiave di questo approccio è "l'istinto" o la saggezza che ridiede nell'organismo di ritornare all'equilibrio e alla completezza. La guarigione avviene attraverso il rilascio di energia trattenuta nonché attraverso un rafforzamento del suo flusso naturale. Grazie al rinnovato flusso di energia della persona, si ritorna ad uno stato di equilibrio e benessere.

Vivere con Benessere

Vivere con benessere è un'esperienza di salute molto diversa dalla semplice stabilizzazione dei sintomi o dal curare le malattie mentali o fisiche. A differenza del concetto di salute come "cura o risanamento" del mondo scientifico, il benessere dei modelli indigeni orientali si basa sulla completezza e armonia della forza vitale del corpo, della mente e delle emozioni. Quando l'energia fluisce liberamente e senza impedimenti lungo i canali energetici e i centri del corpo, la persona gode di buona salute, equilibrio emotivo, chiarezza mentale e di un benessere generale.

Le pratiche illustrate in questo Kit di Strumenti di Emergenza Capacitar aiutano a risvegliare questo stato di benessere, fornendo strumenti per la guarigione delle ferite del passato e per il recupero della forza interiore ed energia della persona. Le pratiche sono state eseguite su parecchie migliaia di persone in 26 paesi e culture diverse. Si sono rivelate utili a persone con stress traumatico, nonché per la cura di sé di chi lavora con gli altri. Queste pratiche sono destinate a essere utilizzate come parte integrante della vita quotidiana, per contribuire a riequilibrare l'energia impoverita, congestionata o eccessiva, ed anche per nutrire e costruire la propria energia di base. L'uso regolare di pratiche come il Tai Chi, digitopressione e respirazione contribuisce ad alleviare i sintomi da stress traumatico come mal di testa, dolori del corpo, disturbi gastrici, diarrea, insonnia, ansia e stanchezza cronica. Tuttavia non basta alleviare i sintomi fisici o emotivi. La guarigione comporta un cambiamento profondo nell'intero sistema- a partire dalla persona, dai suoi rapporti, dal suo ambiente, fino a un livello cellulare ed energetico.

Il modo in cui viene gestita un'esperienza traumatica può fungere da catalizzatore per una crescita e una trasformazione personale. Le ferite del passato possono essere trasformate in saggezza da utilizzare per vivere più pienamente. Un risanamento dell'equilibrio e della completezza, dello stato naturale della persona e della Comunità. Quando gli individui guariscono, sono a loro volta in grado di raggiungere la loro famiglia, la loro comunità e il mondo intero per portare salute e integrità alla Famiglia dell'Umanità.

Per altre risorse, manuali e CD, consultare il nostro sito Capacitar: www.capacitar.org

Ci uniamo alla terra e l'uno all'altro

Con i nostri antenati e con tutti gli esseri del futuro

Per portare nuova vita alla terra

Per ricreare la comunità umana

Per dare pace e giustizia

Per ricordare i nostri figli

Per ricordare chi siamo.

Ci uniamo come tante diverse espressioni

Di comunità e di emancipazione,

Per la guarigione della terra e per il rinnovamento della vita intera.

www.capacitar.org © 2005 - filosofia Capacitar basata sugli scritti delle UN