



Latihan Capacitar untuk Transformasi Rasa Cemas dan Takut & Peningkatan Sistem Imun



Dalam masa pandemi global terkait virus Covid-19 dan kondisi ekonomi yang tidak aman di seluruh dunia, Capacitar akan menawarkan beberapa latihan penyembuhan sederhana untuk meningkatkan sistem imun, untuk mentransformasikan rasa cemas dan takut dan untuk terhubung dengan kebijaksanaan dan sumber dalam diri sehingga kita bisa menjadi penerang bagi keluarga dan komunitas kita. Dalam tiap momen kita memiliki pilihan: untuk bereaksi dengan energi negative dan panik atau untuk melihat realita dalam tiap momen memilih respon atau tindakan positif untuk mentransformasikan energi dari tiap momen tersebut.

Guna memperoleh informasi lebih banyak: www.capacitar.org Video Latihan Dasar dari Capacitar International You Tube

Genggam Jari (Fingerholds):

Latihan ini merupakan cara sederhana untuk kembali terkoneksi dengan kebijaksanaan dalam diri dan untuk mentransformasikan perasaan-perasaan kuat. Seringkali kita men-judge emosi sebagai “baik” atau “buruk” daripada mengenali mereka sebagai pesan bijaksana dari tubuh untuk membimbing kita terkait respon kita pada berbagai tantangan, bahaya atau orang-orang di lingkungan kita.

Dengan perasaan yang berlebihan, energi dapat menjadi terblokir atau ditekan dalam tubuh. Menggenggam tiap jari untuk beberapa menit sambil bernapas lambat dan dalam dapat melepaskan dan menyeimbangkan perasaan-perasaan yang terbelenggu.

Emosi-emosi ini diasosiasikan dengan tiap jari:

Jempol—air mata, dukacita, kesedihan, sakit emosional

—transformasi menjadi kebijaksanaan & kasih sayang.

Jari Telunjuk—takut, panik, kengerian

—transformasi menjadi keberanian & kejernihan bertindak

Jari Tengah—marah, dendam

—transformasi menjadi fokus, tindakan dan hasrat

Jari Manis—cemas, fokus ke hal yg mencemaskan & gugup

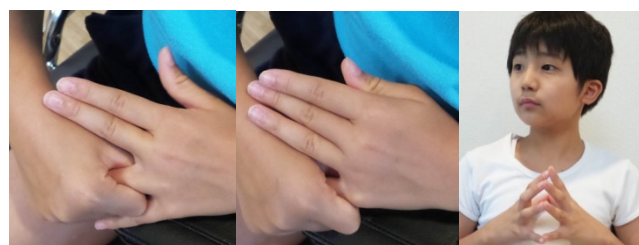
—transformasi ke rasa damai dan kekuatan

Kelingking—rendah diri, perasaan menjadi korban

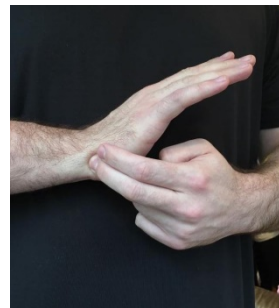
—transformasi harga diri & pemberdayaan

Bagian tengah tangan—damai, harmoni, seimbang, sejahtera

Grounding & Pemusatan: Satukan semua ujung2 jari, silangkan pergelangan kaki dan bernapas dalam untuk pemusatan dan grounding ketika perasaan menjadi sangat berlebihan.



Anda bisa mengunduh Capacitar's Emergency Kit yang tersedia lebih dari 27 bahasa dari www.capacitar.org.



Akupresur untuk Cemas dan Takut:

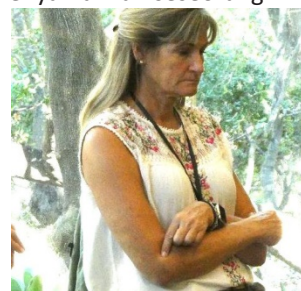
Titik di atas disentuh lembut sambil bernapas dalam, dapat membebaskan energi yang tertumpuk dan meringankan sakit dan perasaan-perasaan kuat.

Titik Cemas di Bagian Luar Pergelangan Tangan

Tekan titik pada lekukan di bagian luar lipatan pergelangan tangan, turun lurus dari kelingking.

Titik Takut dekat Sendi Bahu

Silangkan tangan Anda di depan dada dan dengan ujung jari letakkan titik di area sensitif di bagian luar dada atas dekat sendi bahu. Titik ini akan membantu rasa takut seperti halnya ketika terjadi rasa penuh di dada – paru-paru. Titik ini juga bisa di-tap seperti gerakan kupu-kupu untuk menenangkan dan menyamankan seseorang



Peningkatan Sistem Imun

Titik-titik ini meningkatkan fungsi Sistem Imun untuk memperkuat Perlawanan alami tubuh.

Titik di Siku

Dengan ujung jari telunjuk tekan titik di luar lipatan siku tangan.

Titik di Dada

Tekan titik di bawah kepala pada klavikula di kedua sisi pada tulang dada.