



Heilende Capacitar-Übungen zur Transformation von Trauer



Aufgrund der Corona-Pandemie mit vielen Tausend Toten in Deutschland, Europa und der ganzen Welt empfinden viele Menschen Trauer. Trauer ist eine natürliche menschliche Reaktion auf Verlust, der viele Formen haben kann: Tod eines geliebten Menschen, Verlust von Arbeitsplatz, Einkommen oder Wohnung, ausgefallene Abschlussfeiern, Verlust von Gemeinschaft oder vom Sinn des Lebens. Trauer kann unterschiedliche körperliche Symptome hervorrufen, z.B. Müdigkeit, Immunschwäche, Schlafstörungen oder Appetitlosigkeit. Trauer kann auch zu Depressionen, innerer Unruhe, Taubheit, Stimmungsschwankungen, Traurigkeit, Isolation, Angst vor Nähe oder Selbstmordgedanken führen. Um nicht von der Trauer überwältigt zu werden, können einfache Energieübungen erlernt werden, um psychische und körperliche Symptome zu lindern. Capacitar-Übungen können den Umgang mit Trauer und ihren Symptomen erleichtern: www.capacitar.org und [Capacitar International YouTube](https://www.youtube.com/channel/UCq1q1q1q1q1q1q1q1q1q1q1).

Akupressur bei Trauer

Leichtes Drücken dieser Punkte kann angestaute Energie lösen und körperliche Schmerzen und starke Emotionen lindern.



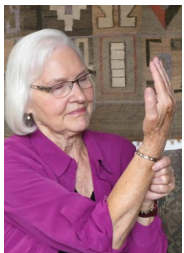
Meer der Ruhe - Brustmitte

Halte diesen Punkt in der Mitte der Brust oder lege Deine Handflächen darüber. Atme tief in das Herzzentrum und denke daran, wie Frieden und Trost Herz und Geist beruhigen. Du kannst Dir dies auch als Deinen sicheren Ort oder Deine Zuflucht vorstellen.



Lungenpunkte bei Trauer - Schulter

Kreuze Deine Hände vor der Brust und suche mit den Fingerspitzen die empfindlichen Stellen in der Nähe der Schultergelenke. Diese Punkte lindern Gefühle der Trauer oder Angst sowie Engegefühle in Brust und Lunge. Diese Punkte können zur Beruhigung auch leicht wie ein Schmetterling geklopft werden.



Unterarm - Inneres und äußeres Tor

Finde die Punkte ungefähr 3-4 cm oberhalb des Handgelenks zu beiden Seiten des Unterarms zwischen Elle und Speiche. Halte die beiden Punkte mit dem Daumen auf der einen Seite und mit Zeige- und Mittelfinger auf der anderen Seite. Atme tief und langsam, um den ganzen Körper zu entspannen.



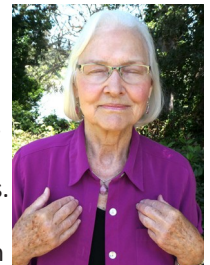
Nasenpunkt für Ruhe und Gleichgewicht

Halte mit dem Zeigefinger einer Hand den Punkt zwischen Nase und Oberlippe, um überwältigende Gefühle zu beruhigen und Dich bzw. eine andere Person in schwierigen Momenten zu stabilisieren. Auch gut gegen hohen Blutdruck. Atme tief durch die Nase ein und atme langsam durch den Mund aus.

Das Capacitar-Notfallset mit den wichtigsten Übungen gibt es in mehr als 27 Sprachen auf www.capacitar.org. Dort findest Du auch Links zu 13 kurzen Videos mit Capacitar-Übungen für die Corona-Zeit. Auf dem Capacitar International YouTube Kanal sind viele weitere Videos in verschiedenen Sprachen.

Brustpunkte bei Trauer

Ungefähr 10-12 cm unterhalb des Schlüsselbeins und 8-10 cm neben dem Sternum befinden sich zwei sehr empfindliche Stellen. Drücke diese Punkte bei Trauer und Sorgen und atme dabei langsam und tief ein und aus. Stell Dir vor, dass Du diese starken Gefühle aus Deinem Herzen ausatmest. Atme Frieden und Mitgefühl für Dich selbst ein.



Mitte der Hand

Halte mit dem Daumen der einen Hand sanft die Mitte der anderen Handfläche und spüre ein Gefühl von Frieden, Harmonie und Wohlbefinden. Ein wichtiger Punkt zur Beruhigung.



Fingerhalteübung:

Bei Trauer und überwältigenden Emotionen kann sich Energie anstauen, sodass Schmerzen oder Verengungen im Körper entstehen. Halte jeden Finger für einige Minuten und atme dabei langsam und tief. Hilft angestaute Gefühle zu lösen und ins Gleichgewicht zu bringen.

Die folgenden Gefühle werden den Fingern zugeordnet:

Daumen – Tränen, Trauer, Traurigkeit, emotionaler Schmerz
– wird zu Weisheit und Mitgefühl

Zeigefinger – Angst, Panik, Schrecken
– wird zu Mut und Klarheit für eigene Handlungen

Mittelfinger – Wut, Ärger, Groll
– wird zu Fokus, Aktion und Leidenschaft

Ringfinger – Ängstlichkeit, Sorgen und Nervosität
– wird zu Frieden und Stärke.

Kleiner Finger – mangelndes Selbstwertgefühl, das Gefühl ein Opfer zu sein
– wird zu Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit

Handmitte – Frieden, Harmonie, Gleichgewicht, Wohlbefinden

Zum Erden und Zentrieren: Fingerspitzen aufeinanderlegen, Fußgelenke kreuzen und tief atmen, wenn Dich Gefühle überwältigen.

