



# Capacitar-Übungen für Kinder & Familien



Aufgrund der Corona-Krise und der damit verbundenen Beschränkungen müssen viele Eltern ihre Kinder zu Hause unterrichten, während sie gleichzeitig Vollzeit im Home-Office arbeiten. Einige Capacitar-Übungen sind sehr hilfreich, wenn Kinder „durchdrehen“, sich nicht konzentrieren können oder starke Gefühle wie Angst, Wut oder Verunsicherung zeigen. Sie können auch bei körperlichen Symptomen helfen, wie z.B. bei Engegefühl der Brust, Kopf- oder Bauchschmerzen. Die Übungen sind genauso gut für Eltern geeignet, die von Emotionen wie Ungeduld oder Ärger überwältigt werden, während sie für Frieden und Harmonie in der Familie sorgen sollen.

Das Handbuch „Capacitar für Kinder“ sowie weitere Informationen sind auf unserer Website in mehreren Sprachen verfügbar: [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org). Videos der wichtigsten Übungen gibt es im Capacitar International YouTube Kanal.

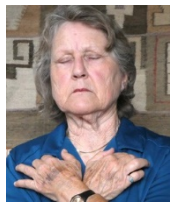
## Akupressurpunkte für Kinder & Familien

Punkte sanft gedrückt halten und dabei tief ein- und ausatmen hilft, Energie zu lösen und Schmerzen und starke Emotionen zu lindern.



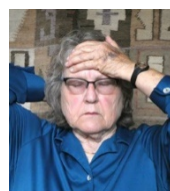
### Besorgnis und Unruhe lösen

Drücke den Punkt an der Außenseite des Handgelenks, unter dem kleinen Finger. Fördert die innere Ruhe und den Umgang mit Sorgen und Ängsten.



### Bei Angst & Engegefühl der Brust

Kreuze Deine Hände vor der Brust und finde mit den Fingerspitzen die empfindlichen Stellen in der Nähe des Schultergelenks. Die Punkte helfen, Angstgefühle sowie Engegefühle der Brust oder der Lunge zu lindern. Sie können auch zur Beruhigung leicht geklopft werden.

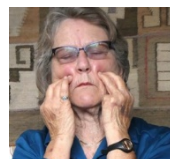


### Kopfhaltübung gegen Überwältigung und Kopfschmerzen

Lege eine Hand über die Stirn und die andere auf die Schädelbasis. Die Übung kann Kopfschmerzen lindern und bei starken Gefühlen helfen. Kann auch bei anderen angewandt werden.

### Bei starken Gefühlen & Bauchschmerzen

Drücke mit den Fingerspitzen die Punkte unter den Wangenknochen. Im Sitzen kann man sich dazu auch z.B. auf einem Tisch abstützen. Atme dabei tief weiter und stelle Dir vor, dass alle überwältigenden Gefühle den Körper verlassen.



### Bei Schulterschmerzen und großen Sorgen

Halte mit den Fingerspitzen oder der ganzen Handfläche sanft Deine Schulter (Arme können auch gekreuzt werden). Atme tief, um Schmerzen zu lösen und starke Emotionen loszulassen. Dies ist die Körperregion, wo „überflüssiger Ballast“ getragen wird.



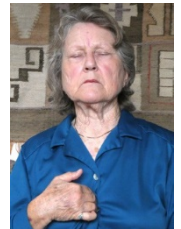
### Zur Beruhigung & Stabilisierung

Drücke mit der Spitze des Zeigefingers den Punkt zwischen Nase und Unterlippe. Hilft bei Schwindel, Bewusstlosigkeit, Bluthochdruck und Stabilisierung. Kann auch bei anderen angewandt werden.



## Meer der Ruhe für inneren Frieden

Drücke mit den Fingerspitzen einer Hand sanft das Brustbein in der Mitte der Brust, und atme dabei tief und ruhig weiter. Dieser Punkt beruhigt in schwierigen Momenten, auch bei Schlafstörungen. Du kannst dabei einen sicheren und heiligen Ort visualisieren.



## Händewaschen mit der Fingerhalteübung

20 Sekunden Händewaschen wird jetzt weltweit überall dort empfohlen, wo es genug sauberes Wasser gibt. Die folgende Capacitar-Übung kann beim Händewaschen durchgeführt werden und so starke Emotionen lösen. Bei überwältigenden Gefühlen kann der Energiefluss gestört werden, so dass z.B. körperliche Schmerzen entstehen. Halte und massiere jeden Finger und streife ihn in Richtung der Fingerspitze ab. Atme ruhig aus, um Energie zu lösen und Gefühle ins Gleichgewicht zu bringen.

Die folgenden Gefühle werden den einzelnen Fingern zugeordnet:

**Daumen** – Tränen, Trauer, Traurigkeit, emotionaler Schmerz

**Zeigefinger** – Angst, Panik, Schrecken

**Mittelfinger** – Ärger, Wut, Groll

**Ringfinger** – Ängstlichkeit, Sorgen und Nervosität

**Kleiner Finger** - mangelndes Selbstwertgefühl, das Gefühl ein Opfer zu sein

**Zum Abschluss:** Handmitte sanft waschen und halten: beruhigt und entspannt. Kinder können auch beim Händewaschen ein Lied singen.

