

CAPACITAR Pomagala ili Sredstva u Slučaju Hitnoće

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

Translators: Branka Milanovic – Croatia Biserka Nicolai – France Narandja Milanovich - USA

Pomagala ili sredstva za blagostanje

Trauma, nasilje, vrijeme, dijeta, okolina, dnevne vijseti, i teškoće života neprestano djeluju na zdravlje našeg tijela, um, i emocija. Upotreba jednostavnih, starih ljekovitih vježbina može nam omogućiti da živimo u miru i blagostanju bez obzira što se događa oko nas. Sljedeće Capacitar vježbe ponudene su na korištenje onda kada se osjećamo iscrpljeno, razapeto i depresivno. Ove vježbe su namijenjene za sve, bilo da se radi o nama koji smo proživjeli traumu, o onima koji njeguju ili se brinu za druge, ili o osobama koje su preopterećene ili pod stresom svakodnevnog života. Nije lako ali je bitno ugraditi ove vježbe u nas život i stil života, tako da postanu prirodne i da se na njih pozovemo odmah kada postanemo svjesni traumatskog stresa, depresivnih osjećaja, gubitka unutrašnjeg središta i kada nam je energija pri kraju. Molim vas da ovo kopirate, podjelite, koristite, kao sami tako i sa drugim ljudima. Više vježbi i teorije možete pronaći u našim priručnicima i na internet stranici www.capacitar.org.

VJEŽBE DISANJA

Disanje je izvor života, I donosi svježu energiju u tkiva i stanice kako bi se hranilo tijelo, um i cijela osoba. Kada izdišemo zrak van, oslobođaju se akumulirani stres i toksini. Disanje u stresnim situacijama je efikasan način da se oslobođimo napetosti koja se skuplja u tijelu. Nekoliko dubokih udihaja u teškom momentu može u potpunosti promijeniti način na koji se nosimo sa situacijom. Disanje kombinirano sa zamišljenim, predloženim slikama svijetla ili prirode može izazvati u nama osjećaj mira, smirenosti i fokusa.

- Abdominalno disanje:** Udobno sjednite i zatvorite oči. Duboko dišite i usredotočite se, pustite sve brige i misli. Položite ruke na vaš abdomen, duboko udahnite kroz nos i zamislite kako zrak putuje dolje kroz vaše tijelo u centar vašeg abdomena. Zamislite da se vaš abdomen puni zrakom poput balona. Zadržite dah nekoliko trenutaka, potom polagano izdahnite kroz usta, stežući mišiće abdomena, puštajući svu napetost iz vašeg tijela. Nastavite s abdominalnim disanjem nekoliko minuta. Ako vam misli padnu na um, lagano ih se oslobođite, vraćajući se zamišljenoj slici zraka koji ulazi i izlazi iz vašeg tijela.
- Udisanje Prirode:** Priroda ima znatnu mogućnost da nas liječi i utemelji. S nogama na zemlji, duboko udahnite zamišljajući da su vaše noge dugo korijenje koje ide u zemlju. Udahnite zemljinu energiju, izdahnite stres, napetost i bol.

VJEŽBE THAI CHI ENERGIJE

Ljuljajuće Gibanje - Stanite s razmakom između nogu koji odgovara širini vaših ramena, ruke položite sa strane. Podignite se na prste, s dlanovima prema gore podignite vaše ruke do visine prsa. Okrenite dlanove prema dolje, povlačeći ruke prema dolje dok spuštate pete i podižete se na prste ljuljajući se. Nastavite se polagano ljuljati naprijed - natrag duboko dišući. Uz svaki pokret, opustite vaša ramena, opustite ruke i prste. Izvedite vježbu mirno i polako. Duboko dišite i zamislite da su vaše noge temeljito učvršćene u zemlju. Kako podižete ruke, tako zamislite da možete u vaše tijelo i um unijeti energiju koja vas izlječuje, cisti, i ispunjava. Ovo je vrlo koristan pokret u slučajevima traume i depresije.



Blagi Pljusak Svjetlosti - S lijevom nogom naprijed, ruke podignite iznad glave, zatim ih spuštajte prema dolje kao da se posipate svjetlošću. Osjetite energiju koja čisti i ispunjava vaše biće. Ponovite i s desne strane, s desnom nogom naprijed. Udahnite blagi pljusak svjetlosti, potom izdahnite i pustite svu negativnost koja se nalazi u vama. Osjetite kako vas svjetlo pročišćava i obnavlja. Ovo je izvrsna vježba za osobe koje su u depresiji i za one koji se bore s ranama prošlih trauma.



Pustite Proslost I Otvorite se da bi Primali

S lijevom nogom naprijed, dlanovima blago savinutim prema dolje, ruke pomičite u blagom luku prema van, oslobođajući se pritom napetosti, negativnosti i nasilja u vama. Okrenite dlanove prema gore i povucite ih natrag prema prsimu, udišući mir i ozdravljenje. Ponovite s desnom nogom naprijed. Izdahnite bol i nasilje. Udahnite mir i ozdravljenje.



Letite Kroz Zrak -S lijevom nogom naprijed, lijevom rukom prema gore, plivajte ili letite kroz zrak. Pokret bi trebao biti slobodan i lagan s opuštenim rukama i ramenima. Ponovite ovo i s vaše desne strane, tako što ćete početi s desnom rukom podignutom prema gore. Letite slobodno kroz zrak, oslobođajući se svega što vas vuče prema dolje, osjećajući se lagano, živo i slobodno. Otvorite srce prema svim mogućnostima u vašem životu i prema svim mogućnostima odzdravljenja. Ovo je dobra vježba kada patite od bolova u leđima, ramenima i glavi .

DRZANJE PRSTIJU ZA UPRAVLJANJE EMOCIJA

Sljedeća vježba je vrlo jednostavan način da radite s emocijama držajući pojedinačno svaki prst. Emocije i osjećaji su kao valovi energije koji putuju kroz naše tijelo i um. Kroz svaki prst ide kanal ili meridijan energije koji je spojen s određenim organskim sustavom i s povezanim emocijama. Snažni i veliki osjećaji mogu dovesti do blokade ili potiskivanja energije što rezultira s bolji ili zagušenjem u tijelu. Držanje za svaki prst posebno, dok duboko dišete, može dovesti do emotivnog i fizičkog oslobođenja i ozdravljenja.

Držanje prstiju može biti od velike pomoći u svakodnevnom životu. U teškim ili napornim situacijama, kada nailaze suze, ljutnja i tjeskoba, prsti se mogu držati tako da donesu mir, fokus i smirenje omogućavajući odgovarajuću reakciju ili postupak. Vježba se također može izvesti za opuštanje uz glazbu kao i prije spavanja da se oslobođimo svakodnevnih problema i unesemo duboki mir u tijelo i um. Vježbu možemo izvesti sami na sebi ili sa drugom osobom.



VJEŽBA DRŽANJA PRSTIJU

Svaki prst pojedinačno držite suprotnom rukom 2-3 minute.

Držanje možete izvesti na obje rukre. Duboko udahnite.

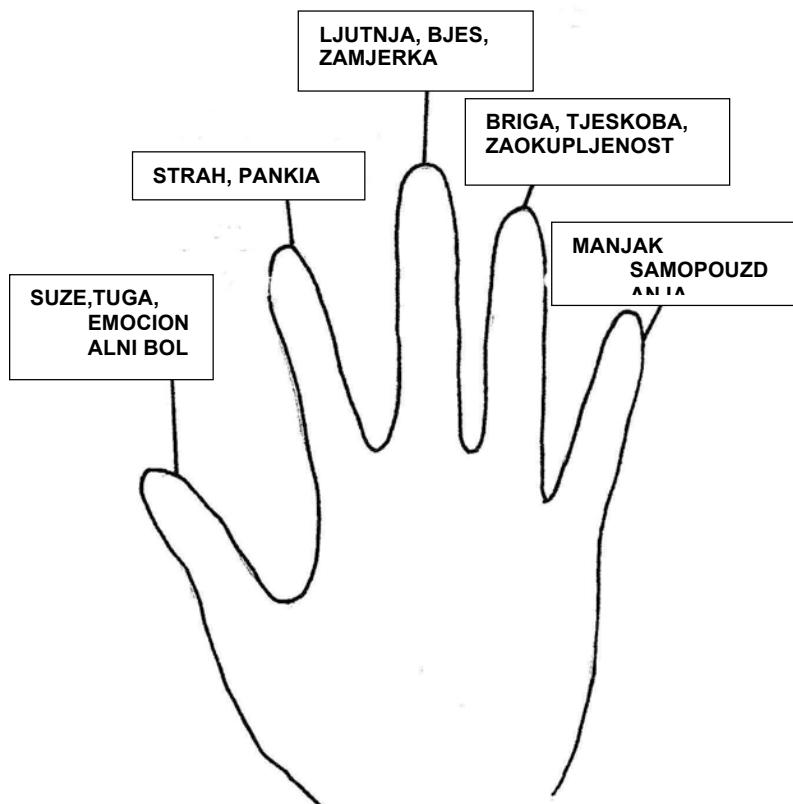
Prepoznajte ili potvrđite snažne ili uznemirujuće osjećaje i emocije koje držite u sebi. Izdahnite polako i pustite ih.

Zamislite da osjećaji izlaze iz vašeg prsta i ulaze u zemlju.

Dišite s osjećajem harmonije, snage i ozdravljenja.

Izdahnite polako, oslobođajući se prošlih osjećaja i problema.

Često, dok držite svaki prst, možete osjetiti pulsiranje energije i osjecaja koji putuju i postaju uravnotežni. Možete držati prst druge osobe koja je ljutita ili uzrujana. Držanje prstiju je od velike pomoći kod male djece koja jako plaku ili proživljavaju traumu ili se može koristiti kod ljudi koji su plašljivi, tjeskobni, bolesni ili na umoru



TEHNIKA EMOCIONALNE SLOBODE

Tehnika Emocionalne Slobode, razvijena od strane doktora GARYA CRAIGA, od velike je pomoći kod odblokiranja i izlječivanja emocija, strahova, tjeskobe, emocionalne boli, ljutnje, bolnih uspomena fobija i ovisnosti, kao i kod ublažavanja tjelesnih simptoma boli kao što su glavobolja i opći tjelesni bolovi. Ova tehnika se temelji na teoriji energetskog polja tijela, uma i emocija, zajedno s meridijalnom teorijom istočne medicine. Problemi, traume, tjeskoba i bol mogu uzrokovati blokadu u protoku energije tijelom. Tapkanje ili pritiskanje akupunktturnih točaka koje su spojene s kanalima ili meridijanima energije, može pomoći pri pomicanju blokirane energije u začepljenim djelovima tijela i osigurati zdravi protok energije u tijelu i u mentalnim i emocionalnim poljima.

(Adapted with permission from the EFT materials of Gary Flint, Ph.D. *Emotional Freedom Technique*.)

Vježbe Tehnike Emocionalne Slobode

1. Sjetite se nekog problema na kojem ćete raditi i izmjerite stupanj tjeskobe

Izaberite neki problem, brigu, fobiju, tjeskobu, bolnu uspomenu, ili negativnu koncepciju sebe. Koristeći ljestvicu od 1-10, izmjerite stupanj tjeskobe koju osjećate dok mislite na taj problem. (0 znači da nema tjeskobe, 10 znači da je tjeskoba iznimno visoka) Ako vam je to teško izmjeriti brojem, onda koristite jednostavnu ljestvicu poput: (nema,mala, srednja,velika) ili (mala-velika) ili (visoka-niska).

2. Lupkajte po nizu akupunktturnih točaka 9-12 puta.

Duboko udahnite i lupkajte 7-9 puta s kažiprstom i srednjim prstom:

* točke iznad mesta gdje počinju obrve	1
*točke sa strane obrva	2
*točke ispod zjenice oka na kosti	3
*točka ispod nosa	4
*točka ispod usana na bradi	5
* točke ispod pazuha (10 cm nize)	6
*točke ispod ključnih kostiju s ljeve i desne strane prsne kosti	7

3. Lupkajte točku A sa strane ruke i ponovite 3 puta

"lako imam ovaj problem, znam da sam dobro i prihvaćam sebe".

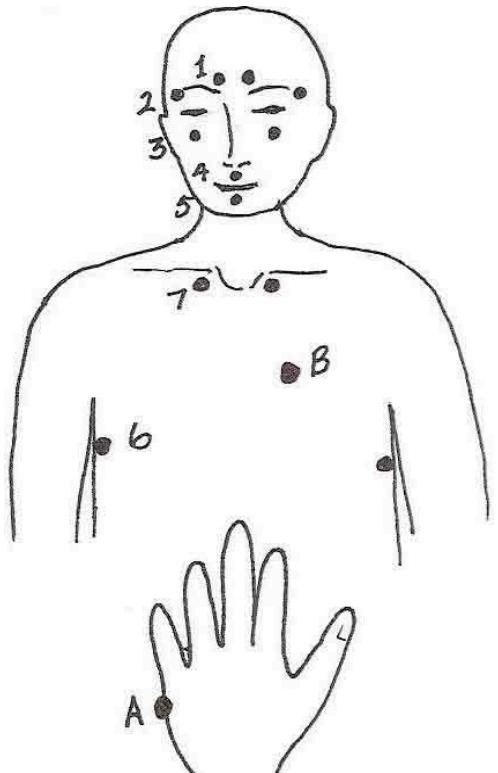
(rječi se mogu prilagoditi kulturi i dobi osobe).Ova točka A je točka 'inverzije' polarizacije'.

4. Ponovite niz #2 i #3.

Ponovite sve dok se stupanj tjeskobe ne spusti na 0-2.

5. Trljajte bolnu točku B.

Trljajte ili pritiskajte bolnu točku smještenu na lijevoj strani prsa oko 8 cm ispod lijeve ključne kosti i 6-8 cm na stranu prsne kosti.



DRŽANJA

Ova vježba se sastoji od nekoliko jednostavnih držanja energije koja možemo izvesti sami na sebi ili na drugima u slučajevima tjeskobe, emocionalne ili fizičke patnje, bolinih sjećanja, snažnih emocija kao što su ljutnja i strah, nesanica i za duboku relaksaciju. Kroz energiju naših ruka imamo moć da donešemo našem tijelu, umu i emocijama duboki mir, sklad i izlječenje. Dok se vježba izvodi na nama ili na drugima, u srcu i na umu zadržite duboki osjećaj mira, svjetla i prostranosti. Držanja se mogu izvoditi u trajanju od nekoliko minuta svako, kombinirane s dubokim abdominalnim disanjem da bi se osiguralo još veće oslobođanje. Dodir je veoma lagan, ili u slučaju da se netko boji dodira zbog boli ili ako je u prošlosti bio zlostavljan, vježba se može izvesti bez dodirivanja djelujući unutar energetskog polja. Kada vježbu koja uključuje dodirivanje izvodite na drugoj osobi, uvijek tražite njenu dozvolu.

Halo Držanje:

Stanite iza osobe. Držite dlanove u energetskom polju, sa svake strane glave na 5-6 cm udaljenosti od osobe.



Držanje Glave

Jedna ruka lagano drži glavu visoko na čelu; druga ruka drži donji dio lubanje. Energija ruku se spaja s djelovima mozga koji su povezani s uspomenama i emocijama.



Držanje Tjemena

Palci obje ruke zajedno se spajaju i dodiruju sredinu tjemena na vrhu glave: Vrhovi prstiju blago dodiruju područje čela. Zajedno s dubokim disanjem ovo držanje se koristi u raznim telesnim njegama da bi se pospješilo emocionalno oslobođenje.



Držanje Ramena

Ruke počivaju lagano na ramenima, mjestu na tijelu koje je povezano s tjeskobom i teretom života.

Držanje Srca

Jedna ruka je položena preko prsne kosti visoko na prsima. Druga ruka dodiruje gornja leđa na mjestu iza srca. Područje srca često sadrži emocionalnu bol, rane prošlosti, tugu i ogorčenost. Duboko dišite i zamislite kako bol srca otječe i nestaje u zemlju. Vježba se također može izvesti tako da ne dodirujete osobu ukoliko ona to ne želi, tako da držite ruku nekoliko centimetara od tijela.

Za kraj: Svojim rukama lagano odstranite energetsko polje osobe. Gornji dio stopala se također može držati da bi se osoba temeljito učvrstila.

OPUŠTANJE GLAVE I RAMENA

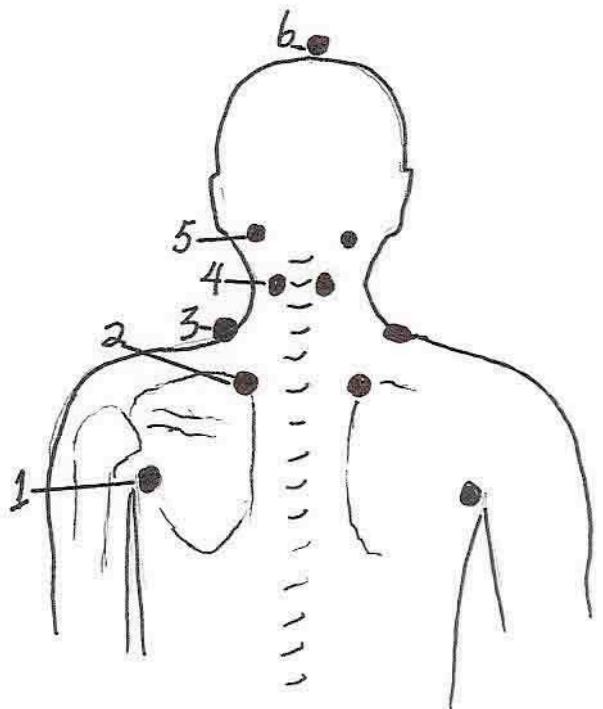
Ova vježba služi za oslobođanje boli, napetosti i blokiranja u gornjim leđima, ramenima, vratu i glavi. Zbog traume i stresa, često dolazi do blokade energije u ramenima, vratu i glavi. Veliki dio energetskih kanala ili meridijana prolazi kroz ovaj dio tijela, i tu se koncentriira velika napetost kod nekih ljudi. Ovu vježbu možemo lako izvesti na nama samima ili na drugima sjedeći ili udobno ležući s licem okrenutim prema gore. Ovo je vrlo dobra vježba za tjeskobu noći ili kada osoba ne može spavati. Ako ovu vježbu izvodite na drugoj osobi, pazite da poštujete energetske granice, i ako osjetite njenu energiju kako dolazi u vaše ruke, zamislite kako može proteći kroz njih i otići u zemlju. S blago savinutim prstima, pritisnite svaki set točaka (1-6) 1-2 minute, ili sve dok puls energije ne teče čisto i jako. Obično će točke biti jako osjetljive. Za vrijeme vježbe i dok duboko dišete, možete zamisliti energiju kako se kreće prema gore i izlazi na vrhu glave. Da bi vježbu priveli kraju, zamislite kako su vaše noge ukorjenjene u zemlju kako bi vas učvrstile. Ako radite s drugom osobom, možete gornji dio njenih stopala držati na nekoliko trenutaka kako bi je čvrsto ukorjenili.

(Adapted from the work of Aminah Raheem and Iona Teegarden.)

Set točaka:

1. Oko 2,5 cm od dna plećke, gdje se ruka spaja s trupom tijela.
2. Na vrhu unutarnjeg zavoja lopatice oko 5 centimetara of centra kičme.
3. Na ramenima u dnu vrata u trapeznim mišićima.
4. Na polovini vrata, u liniji mišića s obe strane kičme.
5. U udubinama na bazi lubanje s obe strane glave.
6. Sredina tjemena na vrhu glave.

Za kraj: Držite gornji dio stopala za temljito učvršćivanje, ili kada vježbu izvodite na sebi, zamislite da su vam noge učvršćene poput korjenja u zemlji. Duboko dišite i osjetite mir i sklad u tijelu, umu i emocijama



AKUPUNKTURNNE TOČKE ZA BOL I TRAUMATSKI STRES

DEPRESIJA:

Ove akupunkturne točke koriste se kod depresije i emocionalnih teškoća da bi donjeli osjećaj mira i blagostanja.



TJEME GLAVE:

Lagano držite vrh glave. Na ovome mjestu postoje tri akupunkturne točke jedna iza druge



DIO ČELA IZMEĐU OBRVA

Prstima jedne ruke pritisnite osjetljivo područje između obrva gdje se nos spaja s čelom.



NA BAZI LJUBANE S OBOJE STRANE GLAVE.

Isprepletite prste, ruke položite iza glave i s palcima pritisnite dvije točke s lijeve i desne strane na bazi lubanje u udubinama između mišića i kosti.



TJESKOBA, KRIZA I PREOPTEREĆENJE

Točka na vanjskom ručnom zglobu

Pritisnite točku na mjestu udubine s vanjske strane pregiba zgloba, nize od malog prsta.



Točke na vrhovima ramena

Vrhovima prstiju vaših ruku, pritisnite točke na vrhu ramena. Ruke možete prekrižiti, ukoliko ćete se tako ugodnije osjećati.



Bolna Točka

Pronađite bolnu točku na lijevoj strani prsa oko 7,5 cm ispod ključne kosti i oko 5 cm na stranu prsne kosti



Slabost, Kriza i Visoki Tlak

Ovu točku možemo koristiti na nama samima ili na drugoj osobi, ukoliko ona osjeća slabost ili proživljava krizu.

Točka ispod nosa

S kažiprstom ili zglobom prsta pritisnite točku točno ispod nosa na gornjoj usnici.

Nesanica

Točka na čelu s točkom u sredini prsa.

U isto vrijeme pritisnite točku na sredini čela i točku na sredini prsa.

TRAUMA I INSTINKT ZA OZDRAVLJENJE

Razvijaju se mnoge nove metode za liječenje depresije, tjeskobe i traumatskog stresa. Medicinski stručnjaci koji proučavaju utjecaj trauma na tijelo, uočili su se da se ljutski mozak sastoji od "kognitivnog" mozga koji utječe na jezik i apstraktno razmišljanje, i od "emocionalnog" mozga koji utječe na emocije i instinktnu kontrolu ponašanja. Emocionalni mozak kontrolira veći dio fiziologije našeg tijela, autonomne reakcije i psihičko zdravlje. Kongnitivna psihoterapija i lijekovi, uobičajene su metode koje se koriste za stabiliziranje i liječenje traumatizirane osobe ali, u mnogim slučajevima ovaj pristup nije dovoljan niti je prikladan u mnogim kulturama. U svojoj knjizi **INSTINKT ZA OZDRAVLJENJE**, psihijatar David Servan-Schreiber kaže da su emocionalni poremećaji rezultat disfunkcije emocionalnog mozga..... Primarni zadatak liječenja je ponovno "programirati" emocionalni mozak tako da se prilagodi sadašnjem stanju, umjesto da nastavi reagirati na prošle doživljaje. Generalno gledajući, puno je bolje i efikasnije koristiti metode koje djeluju na tijelo i direktno utječu na emocionalni mozak nego koristiti pristupe koji u potpunosti ovise o govoru i razumu, a koje emocionalni mozak neprihvata. Emocionalni mozak sadrži prirodne mehanizme za samoizlječenje: "instinkt za ozdravljenje". Ovaj instinkt je prirodna sposobnost da se pronađe ravnoteža i blagostanje, tjelesna, umna i emocionalna.

Capaticar: Narodni edukativni pristup za izlječenje traume.

U radu s traumatiziranim ljudima Capaticar metode uključuju buđenje i opunomočenje "instinkta za ozdravljenje". Zato što je iskustvo običnih ljudi tako golemo, Capaticar rađe koristi narodni edukativni pristup nego individualni terapijski pristup, stavljujući u ruke ljudi vještine osnovane na tijelu koje se mogu koristiti da se čovjek oslobođe stresa, upravlja emocijama i da živi u ravnoteži među teškoćama života. Ključni dio ovog pristupa je prirođeni "instinkt" ili mudrost u organizmu za povratak ravnoteže i cjeline. Ozdravljenje se javlja kad se oslobođimo od neiskorištene energije i kad pojačamo prirodni tok energije. S obnovljenim tokom energije osoba se vraća u stanje ravnoteže i blagostanja.

Živjeti u Zadovoljstvu/Zdravlju

Iskustvo sa zdravljem kad živimo u zadovoljstvu ili u blagostanju, puno se razlikuje od stanja gdje čovjek stabilizira simptome ili liječi mentalne i tjelesne bolesti. Za razliku od znanstvenog svjetskog pogleda na zdravlje koji uključuje "popravljanje i liječenje", zadovoljstvo se po istočnim i domaćim modelima temelji na cjelini i skladu energije ili životne snage tijela,uma, i emocija. Kada energija slobodno i bez prepreka teče kroz kanale i energetska središta tijela, osoba je tada dobrog zdravlja, u emocionalnoj ravnoteži, mentalno je bistra i općenito zadovoljna.

Vježbe ponuđene u ovim Capacitar Pomagalima ili Sredstvima u Slučaju Hitnoće pomažu razbudit stanje zadovoljstva, pružajući sredstva za liječenje starih rana i za oporavak unutarnje snage i energije osobe. Vježbe su se izvodile na nekoliko tisuća ljudi u 26 zemalja i mnogim različitim kulturama. Smatra se da su od velike pomoći za ljude s traumatskim stresom, kao i za ličnu njegu osoba koje se brinu za druge. Ove vježbe su namjenjene za korištenje kao dio svakodnevnog života da bi pomogle obnoviti ravnotežu, iscrpljenu, zagušenu ili neumjerenu energiju, kao i za hranjenje bitne energije. Redovita uporaba vježbi kao što su Thai chi, akupunkturne točke i vježbe disanja, pomaže ublažiti simptome traumatskog stresa koji se manifestiraju kao glavobolja, tjelesna bol, poremećaji trbuha, dijarea, nesanica, tjeskoba i kronični umor. Međutim, nije dovoljno samo ublažiti tjelesne ili emocionalne simptome. Ozdravljenje uključuje dublju promjenu u cijelom sistemu- od osobe, njenih veza, njene okoline, pa sve dolje do staničnih i energetskih nivoa.

Način na koji se nosimo s traumatičnim doživljajima može biti katalizator za razvoj i transformaciju. Stare se rane mogu transformirati u mudrost da bi se živjelo u potpunosti. Vraća se ravnoteža i potpunost, a to je prirodno stanje osobe i zajednice. Kako se pojedinci liječe, tako su u mogućnosti da pruže ruku svojoj obitelji, zajednici, i dalje, donoseći zdravje i blagostanje ljutskoj obitelji.

Za druga pomagala, priručnike, i cd-e vježbi posjetite Capacitar internet stranicu na www.capacitar.org

Pridružujemo se ZEMLJI i jednan drugome
Našim pretcima i svim bićima budućnosti

Da bi ZEMLJA ponovo bila plodna
Da iznova stvorimo ljustku zajednicu
Da osiguramo pravdu i mir
Da nezaboravimo našu djecu
Da zapamtimo tko smo mi

Združimo se, kao odraz mnogih i različitih zajednica, uvjerenja, i moći
Za ozdravljenje ZEMJLE i obnove života

Filozofija Capacitara osnovana na principima UN-a