



CAPACITAR জরুরী প্রতিক্রিয়ার টুল কিট

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

সুস্থতার কিছু টুলস

শরীর, মন এবং আবেগজনিত স্বাস্থ্য ক্রমাগত আঘাত, সহিংসতা, আবহাওয়া, খাদ্য, পরিবেশ, দৈনন্দিন খবর এবং জীবনের চ্যালেঞ্জ দ্বারা প্রভাবিত হয়। প্রাচীনকালের সাধারণ নিরাময় দক্ষতার ব্যবহার, আমাদের চারপাশে যাই ঘটছে না কেন তা থেকে শান্তি ও সুস্থতার সাথে বেঁচে থাকার ক্ষমতা দিতে পারে। নিম্নলিখিত Capacitar ব্যায়ামগুলো এমন সময়ে ব্যবহার করার প্রস্তাব দেওয়া হয় যখন আমরা নিঃশ্ব, বিক্ষিপ্ত বা হতাশা অনুভব করি। এই টুলস আমাদের সকলের জন্য, যদিও বা আমরা মানসিক আঘাত থেকে বেঁচে থাকা, অন্যদেরকে পরিসেবা দান বা দৈনন্দিন জীবনের দ্বারা অভিভূত এবং মানসিক চাপে থাকা ব্যক্তি। চ্যালেঞ্জ হল এই অনুশীলনগুলোকে আমাদের জীবন এবং জীবনধারায় গড়ে তোলা, যেন এগুলো দ্বিতীয় প্রকৃতির হয়ে ওঠে এবং যখনই আমরা আঘাতমূলক মানসিক চাপ, শক্তিলোপ, হতাশাগ্রস্ত অনুভূতি বা কেন্দ্রের ক্ষতি সম্পর্কে সচেতন হই তখনই এই অনুশীলনগুলোকে আহ্বান করা যেতে পারে। অনুগ্রহ করে অনুলিপি, বিতরণ এবং নিজের ও অন্যদের সাথে ব্যবহার করুন। আরও অনুশীলন এবং তত্ত্ব আমাদের ম্যানুয়াল এবং ওয়েবসাইট www.capacitar.org এ পাওয়া যাবে।

শ্বাস কার্য

শ্বাস হল জীবনের উৎস, শরীর, মন এবং একজন ব্যক্তিকে পুষ্ট করার জন্য টিস্যু এবং কোষগুলোতে কার্যক্ষমতার সতেজতা নিয়ে আসে। আমরা যখন শ্বাস ছাড়ি, তখন জমে থাকা মানসিক চাপ এবং টক্সিনগুলো নির্গত হয়। একটি মানসিক চাপপূর্ণ সময়ে শ্বাস নেওয়া শরীরের মধ্যে জমে থাকা উত্তেজনা নির্গত হওয়ার একটি কার্যকর উপায়। একটি কঠিন মুহুর্তে কয়েকটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস আমাদের পরিস্থিতি পরিচালনা করার উপায়কে পুরোপুরি পরিবর্তন করতে পারে। আলো বা প্রকৃতির চিত্রের সাথে মিলিত শ্বাস কার্য শান্তি, শান্ত থাকার এবং ফোকাসের অনুভূতিগুলো প্রচার করতে পারে।

• **পেটের মাংশপেশী ব্যবহার কোরে শ্বাস-প্রশ্বাস** সাপোর্ট নিয়ে আরাম কোরে বসুন এবং চোখ বন্ধ করুন। গভীরভাবে শ্বাস নিন এবং নিজেকে কেন্দ্রীভূত করুন, সমস্ত উদ্বেগ এবং চিন্তাভাবনা ছেড়ে দিন। আপনার পেটে হাত রাখুন, আপনার নাক দিয়ে গভীরভাবে শ্বাস নিন এবং কল্পনা করুন যে বায়ু আপনার পেটের মাধ্যমে আপনার শরীরের কেন্দ্র দিয়ে চলাচল করছে। কল্পনা করুন যে আপনার পেট বাতাসে ভরে গেছে যেন এটি একটি বেলুন। কয়েক মুহুর্তের জন্য আপনার শ্বাস ধরে রাখুন এবং তারপরে আপনার মুখ দিয়ে ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন, আপনার পেটের পেশীগুলোকে সংকুচিত করুন, আপনার শরীরের সমস্ত উত্তেজনাকে ছেড়ে দিন। কয়েক মিনিটের জন্য পেটের মাংশপেশী ব্যবহার কোরে শ্বাস নেওয়া চালিয়ে যান। যদি আপনার মনে চিন্তা আসে, তাহলে আস্তে আস্তে সেগুলো ঝেড়ে ফেলুন, আপনার শরীরের ভিতরে এবং বাইরে চলমান বাতাসের চিত্রে ফিরে আসুন।

• **প্রকৃতিতে শ্বাস নেওয়া** প্রকৃতি নিরাময় এবং ভিত্তির জন্য একটি দুর্দান্ত সম্পদ। মাটিতে পা রেখে, গভীরভাবে শ্বাস নিন এবং কল্পনা করুন যে আপনার পাগুলো দীর্ঘ শিকড় যা ভূগর্ভে বেড়ে চলছে। পৃথিবীর সব শক্তি দিয়ে শ্বাস নিন, মানসিক চাপ, উত্তেজনা এবং ব্যথা শ্বাসের মাধ্যমে ছেড়ে দিন।



তাই চি এনার্জি এক্সারসাইজ

দ্য বকিং মুভমেন্ট

কাঁধের-চওড়া বরাবর পা আলাদা কোরে, হাতগুলো পাশে রেখে দাঁড়ান। আপনার গড়ালি তুলুন এবং হাতের তালু উপরের দিকে মুখ কোরে আপনার বুক বরাবর হাত বাড়ান। যখন আপনি আপনার গড়ালি নিচু করেন এবং আপনার পায়ের আঙুলগুলোকে বকিং মুভমেন্টের মাধ্যমে উপরে উঠান তখন আপনার হাতের তালু নিচের দিকে ঘুরিয়ে এবং আপনার হাত নিচের দিকে সরিয়ে নিন। গভীরভাবে শ্বাস নিন এবং ধীরে ধীরে সামনে পিছনে বকিং মুভমেন্ট চালিয়ে যান। প্রতিটি পদক্ষেপেই আপনার কাঁধ নামান, আপনার বাহু এবং আঙুলগুলো শিথিল করুন। ব্যায়ামটি সহজে এবং ধীরে ধীরে করুন। গভীরভাবে শ্বাস নিন এবং কল্পনা করুন যে আপনার পা ভূমিতে নিরাপদে নিবন্ধ রয়েছে। আপনি যখন আপনার হাতগুলো উপরে তুলবেন তখন কল্পনা করুন যে শরীর এবং মনে কর্মক্ষমতার নিরাময় আনতে আপনি সক্ষম যা আপনাকে মার্জিত করে এবং পূর্ণতা দেয়। মানসিক আঘাত এবং বিষণ্ণতার জন্য এটি খুব উপকারী একটি মুভমেন্ট।



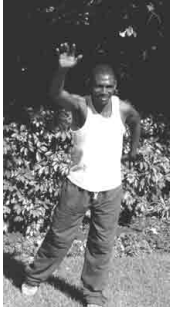
আলোর ঝরনাধারা

বাম পা সামনে রেখে, আপনার হাতগুলো আপনার মাথার উপরে তুলুন, তারপর সেগুলোকে নীচের দিকে নামান যেন আলোর ঝরনা দিয়ে আপনি স্নান করছেন। অনুভব করুন শক্তি আপনাকে মার্জিত করছে এবং পূর্ণতা দিচ্ছে। ডান পা সামনে রেখে, ডান দিকে একই কার্যকলাপের পুনরাবৃত্তি করুন। আলোর ঝরনায় শ্বাস নিন এবং তারপর শ্বাস ছাড়ুন এবং আপনার মধ্যে কোনও নেতিবাচকতা থাকলে তা ঝেড়ে ফেলুন। অনুভব করুন আলো আপনাকে মার্জিত এবং পুনর্নবীকরণ করছে। যারা হতাশায় ভুগছেন বা মানসিক আঘাত জনিত অতীতের ক্ষত মোকাবেলা করছেন তাদের জন্য এটা খুব চমৎকার।



অতীতকে ছেড়ে দিন এবং প্রাপ্তির জন্য নিজেকে খোলা মনের মানুষ হিসেবে গড়ে তুলুন

বাম পা সামনের দিকে রেখে, হাতের তালু মৃদুভাবে নিচের দিকে বাঁকিয়ে নিন, আপনার হাতকে একটি মৃদু চাপে বাইরের দিকে ঠেলে দিন, আপনার ভেতরের সমস্ত উত্তেজনা, নেতিবাচকতা এবং হিংসাকে দূরে সরিয়ে দিন। হাতের তালু উপরের দিকে ঘুরিয়ে বুকের দিকে নিয়ে আসুন, শান্তি এবং নিরাময় পাওয়ার উদ্দেশ্যে শ্বাস নিন .. ডান পা এগিয়ে দিয়ে পুনরাবৃত্তি করুন। বেদনা এবং সহিংসতা বের হয়ে যাওয়ার শ্বাস নিন। শান্তি এবং নিরাময় পাওয়ার উদ্দেশ্যে শ্বাস নিন।



বাতাসে ভেসে যান

আপনার বাম পা সামনের দিকে রেখে, আপনার বাম হাত উপরের দিকে নিয়ে, সাঁতার কাটুন বা বাতাসে ভাসুন। বাহু এবং কাঁধ শিথিল রেখে গতিবিধি স্বাধীন এবং হালকা হতে হবে। আপনার ডান হাত উপরের দিকে দিয়ে ডান দিকের গতিবিধির পুনরাবৃত্তি করুন। যেসব কিছু আপনাকে ভার অনুভব, হালকা, জীবন্ত এবং স্বাধীনবোধ করায় সেগুলো ছেড়ে দিয়ে বাতাসে অবোধে ভাসুন। আপনার জীবন এবং নিরাময় সংক্রান্ত সমস্ত সম্ভাবনার জন্য আপনার হৃদয়ের দার খুলুন। এটা পিঠ, কাঁধ এবং মাথায় ব্যথা মুক্তির জন্য উপকারী।

আবেগ পরিচালনার জন্য আঙুল ধরা

নিম্নলিখিত অনুশীলনটি হল প্রতিটি আঙুল ধরে আবেগের সাথে কাজ করার একটি সহজ উপায়। আবেগ এবং অনুভূতিগুলো শরীর এবং মনের মাঝে দিয়ে চলা শক্তির তরঙ্গের মতো। প্রতিটি আঙুলের মাধ্যমে শক্তির একটি চ্যানেল বা মেরিডিয়ান চালিত হয় যা এক একটি অঙ্গের নিয়ম এবং সম্পর্কিত আবেগের সাথে সংযুক্ত। শক্তিশালী বা অপ্রতিরোধ্য অনুভূতির সাথে, শক্তি অপরূহ বা অবদমিত হতে পারে, যার ফলে শরীরে ব্যথা বা যানজট হয়। গভীরভাবে শ্বাস নেওয়ার সময় প্রতিটি আঙুল ধরে রাখা মানসিক এবং শারীরিকভাবে মুক্তি এবং নিরাময় আনতে পারে।

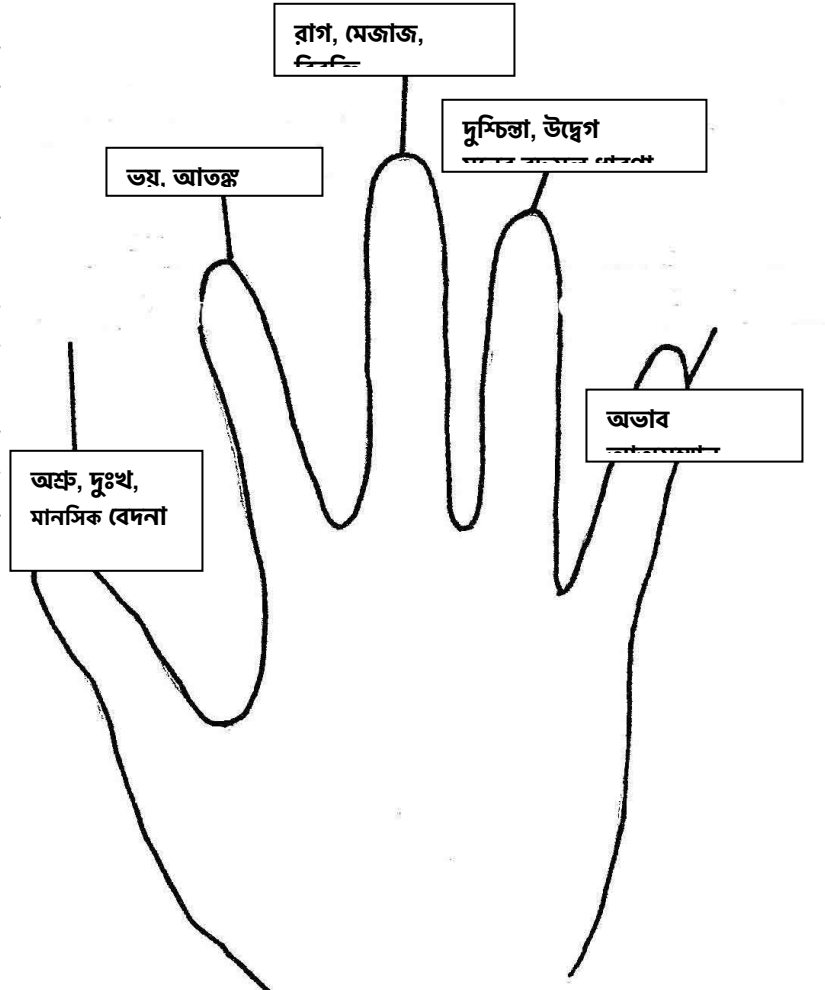
দৈনন্দিন জীবনে আঙুলগুলো ধরার ব্যবহার খুবই সহায়ক হাতিয়ার। কঠিন বা চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতিতে যখন অশ্রু, রাগ বা উদ্বেগ দেখা দেয়, তখন আঙুলগুলোকে শান্তি, ফোকাস এবং শান্ত করার জন্য ধরে রাখা যেতে পারে যাতে উপযুক্ত প্রতিক্রিয়া বা পদক্ষেপ নেওয়া যায়। অনুশীলনটি সঙ্গীতের সাথে শিথিল করার জন্যও করা যেতে পারে, বা দিনের সমস্যাগুলো থেকে মুক্তি পাওয়ার এবং শরীর ও মনে গভীর শান্তি আনতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ব্যবহার করা যেতে পারে। অনুশীলনটি নিজের বা অন্য কোন ব্যক্তির উপর করা যেতে পারে।



আঙুল ধরার অনুশীলন:

প্রতিটি আঙুল বিপরীত হাতের আঙুল দিয়ে 2-5 মিনিট ধরে রাখুন। আপনি উভয় হাত দিয়েই কাজ করতে পারেন। গভীরভাবে শ্বাস নিন; চিনুন এবং স্বীকার করুন যে শক্তিশালী বা বিরক্তিকর অনুভূতি বা আবেগগুলো আপনি নিজের মধ্যে ধারণ করেন। ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন এবং মন থেকে শব্দ বেড়ে ফেলুন। কল্পনা করুন যে অনুভূতিগুলো আপনার আঙুলকে ভূমিষ্ঠ করছে। সম্প্রীতি, শক্তি এবং নিরাময়ের অর্থে শ্বাস নিন। এবং ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন, অতীতের অনুভূতি এবং সমস্যাগুলো মুক্ত করুন।

প্রায়ই আপনি প্রতিটি আঙুল ধরে রাখার সাথে সাথে শক্তি এবং অনুভূতিগুলো সরানো এবং ভারসাম্যপূর্ণ হওয়ার সাথে সাথে আপনি একটি স্পন্দনশীল সংবেদন অনুভব করতে পারেন। আপনি অন্য কারো আঙুলও ধরতে পারেন যে কিনা রাগান্বিত বা বিরক্ত। আঙুলের সাহায্যে কাউকে স্পর্শ করা ছোট বাচ্চাদের জন্য খুব সহায়ক যারা কান্নাকাটি করছে বা ক্ষেপে আছে, বা যারা খুব ভীত, উদ্ভিগ্ন, অসুস্থ বা মারা যাচ্ছে।



ইমোশনাল ফ্রিডম টেকনিক—ইএফটি

Gary Craig-এর পিএইচডি ডিগ্রি দ্বারা উদ্ভাবিত ইমোশনাল ফ্রিডম টেকনিক (ইএফটি), অবরোধমুক্ত এবং নিরাময় সংক্রান্ত শক্তিশালী আবেগ, ভয়, উদ্বেগ, মানসিক ব্যথা, রাগ, আঘাতমূলক স্মৃতি, আতঙ্কগুলো এবং আসক্তি, সেই সাথে শরীরের উপসর্গগুলো এবং ব্যথা, যেমন মাথাব্যথা এবং সামগ্রিক শরীরের ব্যথা দূর করার জন্য খুবই কার্যকর। কৌশলটি পূর্বাঞ্চলীয় মেডিসিনের মেরিডিয়ান তত্ত্বের সাথে শরীর, মন এবং আবেগের শক্তি ক্ষেত্রের তত্ত্বের উপর ভিত্তি করে। সমস্যা, মানসিকভাবে আঘাত, উদ্বেগ এবং ব্যথা শরীরের শক্তি প্রবাহে বাধা সৃষ্টি করতে পারে। শক্তির চ্যানেল বা মেরিডিয়ানগুলোর সাথে সংযুক্ত আকুপ্রেসার পয়েন্টগুলোকে আলতোভাবে টোকা দেওয়া বা চাপা, জমজমাট এলাকায় অবরুদ্ধ শক্তি সরাসরে সাহায্য করতে পারে এবং শরীর ও মানসিক এবং আবেগপূর্ণ ক্ষেত্রে শক্তির সুস্থ প্রবাহকে উন্নীত করতে পারে।

(Gary Flint, পিএইচডি ডিগ্রিধারী থেকে অনুমতি নিয়ে ইমোশনাল ফ্রিডম টেকনিক থেকে অভিযোজিত।)

ইএফটি অনুশীলন:

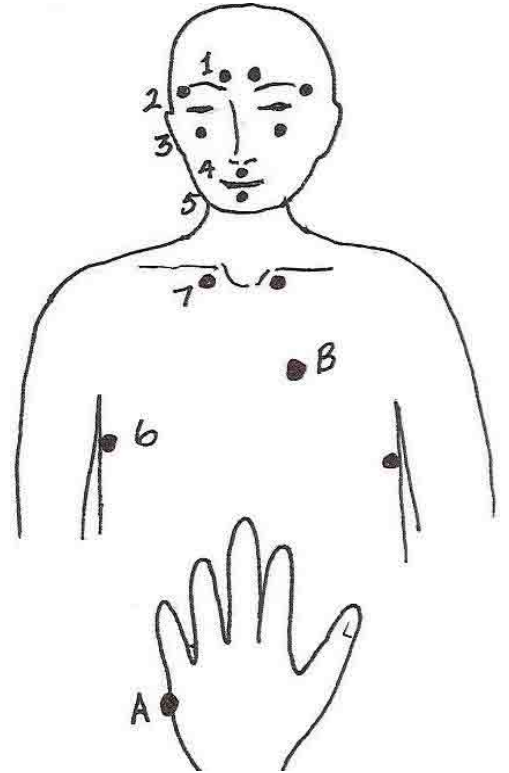
1. আপনার উদ্বেগের মাত্রা পরিমাপ করার জন্য একটি সমস্যা সম্পর্কে চিন্তা করুন:

একটি সমস্যা, উদ্বেগ, ভীতি, দুশ্চিন্তা, আঘাতমূলক স্মৃতি বা নেতিবাচক আত্ম-ধারণা নিয়ে কাজ করার পথ বেছে নিন। 0-10-এর স্কেল ব্যবহার করে, সমস্যাটি নিয়ে চিন্তা করার সময় আপনি যে উদ্বেগের মাত্রা অনুভব করেন তা পরিমাপ করুন। (0 মানে কোন উদ্বেগ নেই, 10 মানে অত্যন্ত উচ্চ মাত্রার উদ্বেগ)। যদি একটি সংখ্যা দিয়ে ব্যক্ত করা বা পরিমাপ করা কঠিন হয়, তাহলে একটি সাধারণ স্কেল ব্যবহার করুন যেমন: (কোনটি নয়, ছোট, মাঝারি, বড়) বা (বড় থেকে ছোট) বা (লম্বা থেকে খাট)।

2. আকুপ্রেসার পয়েন্টের ক্রমটি 7-9 বার আলতো ভাবে টোকা দিন:

গভীরভাবে শ্বাস নিন এবং তর্জনী ও মধ্যমা আঙুল দিয়ে 7 থেকে 9 বার আলতো চাপুন

- যেখান থেকে ঝ শুরু হয় তার উপরে চিহ্নিত করুন 1
- ঝর পাশে চিহ্নিত করুন 2
- চোখের মনির নীচে হাড়ের উপর চিহ্নিত করুন 3
- নাকের নীচে চিহ্নিত করুন 4
- থুতনির উপর ঠোঁটের নীচে চিহ্নিত করুন 5
- বগলের নীচে চিহ্নিত করুন (প্রায় 4 ইঞ্চি নীচে) 6
- স্তন্যামের পাশে ক্ল্যাভিকলের নীচে চিহ্নিত করুন 7



3. হাতের পাশে পয়েন্ট A-তে আলতো চাপুন এবং বলুন:

হাতের পাশে পোলারিটি রিভার্সাল পয়েন্ট A-তে
3 বার ট্যাপ করার সময় বলুন:

“আমার এই সমস্যা থাকা সত্ত্বেও, আমি ঠিক আছি, আমি নিজেকে গ্রহন করে নিচ্ছি।”

(সংস্কৃতি বা ব্যক্তির বয়সের উপর নির্ভর করে শব্দের ব্যবহার সঙ্গতিপূর্ণ করা যেতে পারে।)

4. #2 এবং #3 নং পর্যায়ক্রমের পুনরাবৃত্তি করুন

উদ্বেগের মাত্রা 0-2 -এ না নামা পর্যন্ত পর্যায়ক্রমের পুনরাবৃত্তি করুন।





5. স্পট B ব্যাথার স্থানটিতে মালিশ করুন:

বুকের বাম পাশে অবস্থিত ব্যাথার স্পটটির
বাম কলার হাড়ের প্রায় 3 ইঞ্চি নীচে এবং
স্টারনামের 2-3 ইঞ্চি পাশে মালিশ করুন বা চাপুন।

ধারকসমূহ

এই অনুশীলনের মধ্যে রয়েছে বেশ কিছু সাধারণ কার্যকলাপের ধারকসমূহ যা নিজের বা অন্য ব্যক্তির উপর উদ্বেগ, মানসিক বা শারীরিক ব্যথা, আঘাতমূলক স্মৃতি, শক্তিশালী আবেগ, যেমন রাগ বা ভয়, অনিদ্রা এবং গভীর শিথিলতার জন্য প্রয়োগ করা যেতে পারে। আমাদের হাতের কার্যকলাপের মাধ্যমে আমাদের শরীর, মন এবং আবেগে গভীর শান্তি, সম্প্রীতি এবং নিরাময় আনার ক্ষমতা রয়েছে। যেহেতু অনুশীলনটি নিজের বা অন্যের উপর প্রয়োগ করা হবে তাই মনে এবং হৃদয়ে শান্তি, হালকা অনুভব করা এবং প্রশস্ততার গভীর অনুভূতি ধরে রাখুন। বিস্তরভাবে প্রশান্তিতে উন্নীত হওয়ার জন্য পেটের মাধ্যমে গভীরভাবে শ্বাস-প্রশ্বাসের সাথে কয়েক মিনিট ধরে প্রতিমিনিটে ধারকগুলো করা যেতে পারে। স্পর্শটি হবে খুব হালকা, এবং যদি কেউ ব্যথা বা তাদের অপব্যবহারের ইতিহাসের কারণে স্পর্শে ভয় পায়, তাহলে শরীরের বাহিরে শক্তি ক্ষেত্রে ধারকগুলো প্রয়োগ করা যেতে পারে। আপনি যখন অন্য ব্যক্তিকে স্পর্শ করার সাথে জড়িত কোন অনুশীলন করবেন তখন সবসময় অনুমতি চাইতে হবে।



হ্যালো হোল্ড



মাথায় ধরা

এক হাত হালকা কোরে কপালে উপর রেখে মাথাকে উঁচু কোরে রাখুন; অন্য হাতে মাথার খুলির ভিত্তিটি ধরে রাখুন। হাতের কার্যকলাপ স্মৃতি এবং আবেগ সম্পর্কিত মস্তিষ্কের অংশগুলোর সাথে সংযোগ প্রদান করে।

মাথার খুলির সর্বোচ্চ জায়গায় ধরা

উভয় হাতের বুড়ো আঙ্গুল মাথার খুলির সর্বোচ্চ জায়গার মাঝ বরাবর একসাথে যোগ করুন। কপাল জুড়ে আঙ্গুলের ডগা আলতোভাবে স্পর্শ করুন। গভীর শ্বাস-প্রশ্বাসের পাশাপাশি এই ধারণটি মানসিক চাপ থেকে মুক্ত করার জন্য বিভিন্ন শারীরিক কাজের পদ্ধতিতে ব্যবহৃত হয়।



কাঁধে ধরা

কাঁধের উপর, শরীরের যে স্থানে উদ্বেগ, অতিরিক্ত অপ্রয়োজনীয় জিনিসপত্র বা জীবনের বোঝা সম্পর্কিত স্থানে হাতগুলো হালকাভাবে রাখুন।

হৃদয়ে ধরা

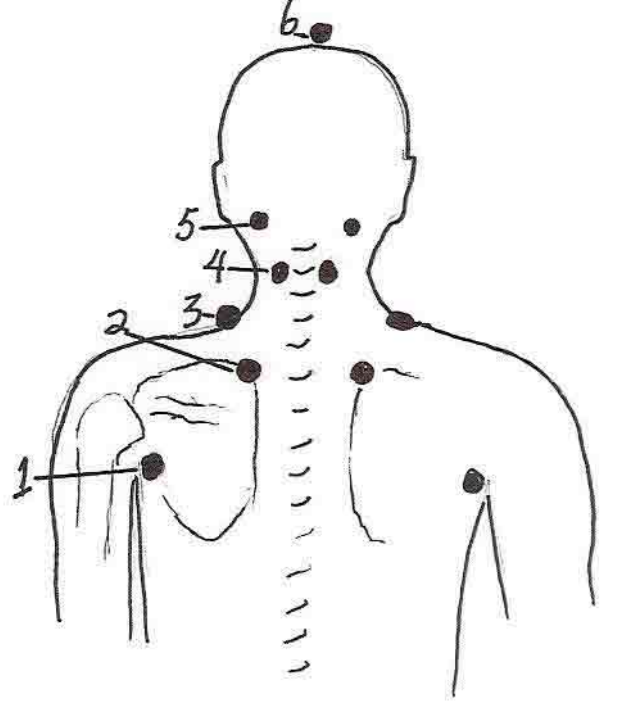
এক হাত বুকের উপরে স্টার্নাম জুড়ে থাকবে। অন্য হাতটি হৃদয়ের পিছনে উপরের দিকে স্পর্শ করবে। হৃদয়ের এলাকায় প্রায়ই মানসিক চাপ জনিত ব্যথা, অতীতের ক্ষত, শোক এবং বিরক্তি ধারণ হয়ে থাকে। গভীরভাবে শ্বাস নিন এবং হৃদয়ের ব্যথা ভূমিষ্ঠ হয়ে যাওয়ার কল্পনা করুন। আপনি ব্যক্তির সীমানার প্রতি শ্রদ্ধাশীল হয়ে এই ধারণটি শরীর থেকে কয়েক ইঞ্চি দূরে করতে পারেন।



শেষ করা, হাত দিয়ে কার্যকলাপের ক্ষেত্রটি হালকাভাবে ঝেড়ে নিন। পায়ের শীষাংশও ব্যক্তিকে মাটিতে ধরে রাখতে পারে।

মাথা ঘাড় কাঁধের মুক্তি

এই আকুপ্রেসার অনুশীলনটি উপরে পিছে, কাঁধ, ঘাড় এবং মাথার ব্যথা, উত্তেজনা এবং অস্বাভাবিক রক্ত সঞ্চয়ের বিষয়গুলো থেকে মুক্তি দান করে। প্রায়ই মানসিক আঘাত এবং মানসিক চাপ, কাঁধ, ঘাড় এবং মাথায় শক্তি অবরুদ্ধ করে থাকে। বেশিরভাগ শক্তি চ্যানেল বা মেরিডিয়ান এই এলাকার মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হয়, যার ফলে কিছু মানুষদের মধ্যে "বটল নেক" উত্তেজনা দেখা যায়। এই অনুশীলনটি হয় বোসে বা মুখ উপরে কোরে আরামে শুয়ে সহজেই নিজের উপর বা অন্য ব্যক্তির উপর করা যেতে পারে। উদ্বেগের জন্য যখন রাতের বেলা কেউ ঘুমাতে অক্ষম হয় তখন এটি খুব ভাল একটি অনুশীলন।



পয়েন্টের সেটসমূহ:

1. কাঁধের জয়েন্টের নীচে প্রায় এক ইঞ্চি বাইরে যেখানে শরীরের সাথে বাহুর সংযোগ রয়েছে।
2. মেরুদণ্ডের কেন্দ্র থেকে প্রায় 2 ইঞ্চি কাঁধের ব্লেডের ভিতরের বক্ররেখার শীর্ষে।
3. কাঁধের উপরে ঘাড়ের গোড়ায় ট্র্যাপিজিয়াস মাংসপেশীতে।
4. ঘাড়ের মাঝপথে মেরুদণ্ডের উভয় পাশে জমা হওয়া মাংসপেশীতে।
5. মাথার পাশে মাথার খুলির গোড়ার ফাঁপাগুলোতে।
6. মাথার শীর্ষে খুলির কেন্দ্র।

শেষ করতে:

গ্রাউন্ডিংয়ের জন্য পায়ের শীর্ষগুলো ধরে রাখুন বা যদি নিজের উপর করা হয় তাহলে, কল্পনা করুন যে পা মাটিতে প্রোথিত। দীর্ঘশ্বাস নিন এবং শরীর, মন এবং আবেগে শান্তি এবং সাদৃশ্য অনুভব করুন।

ব্যথা এবং আঘাতজনিত মানসিক চাপের জন্য আকুপ্রেসার

বিষয়তা

এই আকুপ্রেসার পয়েন্টগুলো হতাশা এবং মানসিক ভারাক্রান্ততার জন্য শান্তি এবং সুস্থতার অনুভূতি আনে।



মাথার খুলির শীর্ষ স্থান

মাথার উপরের অংশটি হালকাভাবে ধরে রাখুন। এই এলাকায় এক লাইনে তিনটি আকুপ্রেসার পয়েন্ট রয়েছে।

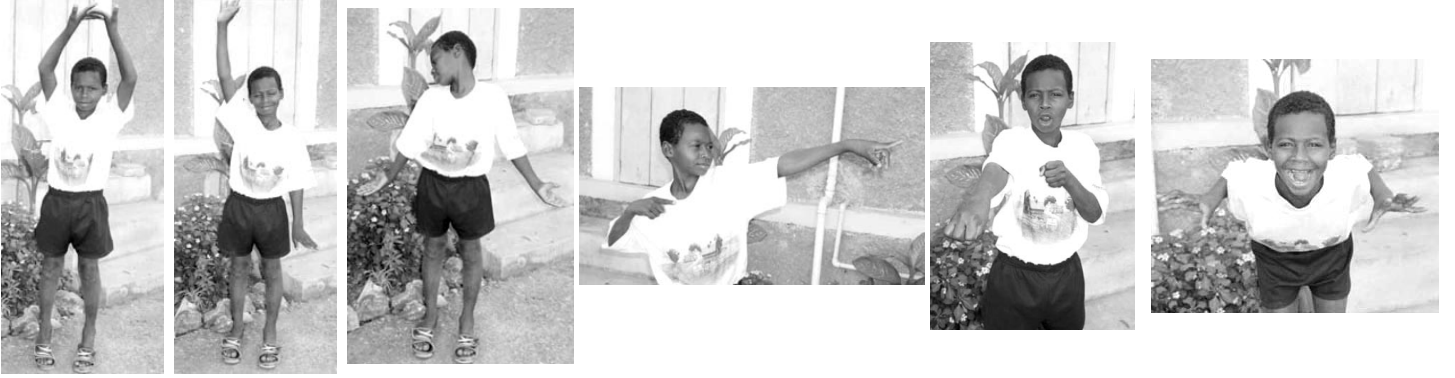
হ্রর মাঝে কপাল

এক হাতের আঙুল দিয়ে হ্রর মধ্যবর্তী সংবেদনশীল জায়গাটি ধরে রাখুন যেখানে কপালের সাথে নাকের সংযোগ হয়।



বাঁধনটি খুলুন

কাঁধের-চওড়ার চেয়ে বেশি পা আলাদা করে দাঁড়ান, হাঁটু ভাজ করুন, যেন আপনি একটি ঘোড়ায় চড়েছেন।



অন্যান্য সংস্থান, ম্যানুয়াল এবং অনুশীলনের সিডিগুলোর জন্য, আমাদের ক্যাপাসিটার ওয়েবসাইট দেখুন: www.capacitar.org।