



დირექტორი

ხელსაწყოები კეთილდღეობისთვის

სხეულის, გონებისა და ემოციების ჯანმრთელობაზე მუდმივად მოქმედებს ტრავმა, ძალადობა, ამინდი, დიეტა, გარემო, ყოველდღიური სიახლეები და ცხოვრებისეული გამოწვევები. უბრალო უძველესი სამკურნალო უნარების გამოყენება საშუალებას მოგვცემს ვიცხოვროთ მშვიდობითა და კეთილდღეობით, რაც არ უნდა მოხდეს ჩვენს გარშემო შემდეგი Capacitar სავარჯიშოები უნდა გამოვიყენოთ იმ დროს, როდესაც ვგრძნობთ დაცლას, დაბნეულობას ან დეპრესიას. ეს ინსტრუმენტები ყველა ჩვენგანისთვისაა, მიუხედავად იმისა, ჩვენ ვართ ტრავმას გადარჩენილები, სხვებთან მომუშავე მომვლელები, თუ ყოველდღიური ცხოვრებით გადატვირთული და სტრესული პირები. მთავარი გამოწვევა არის ამ პრაქტიკის ჩართვა ჩვენს ცხოვრებასა და ცხოვრების წესში, ასე რომ ისინი გახდნენ მეორე ბუნება და შევძლოთ მათი ადვილად გამოვიყენოთ, როდესაც ვიგრძნობთ ტრავმულ სტრესს, ენერჯის გადინებას, დეპრესიულ გრძნობებს ან ბალანსის დაკარგვას. გთხოვთ გადააკოპიროთ, გაავრცელოთ და გამოიყენოთ ისინი საკუთარ თავთან და სხვებთან. მეტი პრაქტიკა და თეორია შეგიძლიათ იხილოთ ჩვენს სახელმძღვანელოებსა და ვებგვერდზე www.capacitar.org.

სუნთქვის ვარჯიშები

სუნთქვა სიცოცხლის წყაროა, რომელსაც ქსოვილებსა და უჯრედებში ახალი ენერჯია შემოაქვს, სხეულის, გონებისა და მთელი ადამიანის გამოსაკვებად. როდესაც ჩვენ ამოვისუნთქავთ, დაგროვილი სტრესი და ტოქსინები გამოიყოფა. სტრესული პერიოდში, სუნთქვა ეფექტური გზაა ორგანიზმში დაგროვილი დაძაბულობის გამოსათავისუფლებლად. რთულ მომენტში რამდენიმე ხანგრძლივმა ღრმა ჩასუნთქვამ შეიძლება მთლიანად შეცვალოს სიტუაციის მოგვარების გზა. სინათლის ან ბუნების გამოსახულებებთან ერთად სუნთქვამ შეიძლება ხელი შეუწყოს სიმშვიდისა და ფოკუსირების განცდას.

• **მუცლით სუნთქვა** დაჯექით მყარად და კომფორტულად და დახუჭეთ თვალები. ღრმად ისუნთქეთ და კონცენტრირდით, თავიდან მოიშორეთ ყველა წუხილი და ფიქრი. დაიდეთ ხელები მუცელზე, ღრმად ჩაისუნთქეთ ცხვირით და წარმოიდგინეთ, რომ ჰაერი სხეულის მეშვეობით გადაადგილდება მუცლის ცენტრში. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი მუცელი ბუშტივით ივსება ჰაერით. შეიკავეთ სუნთქვა რამდენიმე წამით და შემდეგ ნელა ამოისუნთქეთ პირით, შეკუმშეთ მუცლის კუნთები, გამოათავისუფლეთ სხეულში არსებული ყველა დაძაბულობა. გააგრძელეთ მუცლის სუნთქვა რამდენიმე წუთის განმავლობაში. თუ აზრები მოგივიდათ გონებაში, ნახად მოიშორეთ ისინი, დაუბრუნდით ჰაერის ვიზუალიზაციას, რომელიც შემოდის და გადის თქვენი სხეულიდან.

• **ბუნებაში სუნთქვა** ბუნება შესანიშნავი რესურსია სამკურნალოდ და დამიწებისთვის. ფეხებით მიწაზე, ღრმად ჩაისუნთქეთ და წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი ფეხები გრძელი ფესვებია, რომლებიც დედამიწაში ჩადიან.. ჩაისუნთქეთ დედამიწის ენერჯია, ამოისუნთქეთ სტრესი, დაძაბულობა და ტკივილი.



TAI CHI-ს ენერგეტიკული ვარჯიშები

Rocking მოძრაობა

დადექით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით, ხელებით გვერდებზე. აიწიეთ ქუსლებზე და ხელისგულებით ზემოთ ასწიეთ ხელები მკერდის დონეზე. ხელისგულები ქვევით მოატრიალეთ და ხელები ქვევით დასწიეთ, ქუსლები დაწიეთ და ფეხის თითები ასწიეთ rocking მოძრაობით. განაგრძეთ ნელა რხევა წინ და უკან, ისუნთქეთ ღრმად.. ყოველი მოძრაობით ჩამოწიეთ მხრები, დაასვენეთ ხელები და თითები. შეასრულეთ ვარჯიში შეუფერხებლად და ნელა. ღრმად ისუნთქეთ და წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი ფეხები მიწაში საიმედოდ არის ჩარგული. ხელების აწევისას წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ შეძლებთ სხეულსა და გონებაში ჩაუშვით სამკურნალო ენერჯია, რათა გაგიწმინდოთ და შეავსოთ იგი. ეს არის ძალიან სასარგებლო მოძრაობა ტრავმისა და დეპრესიისთვის.



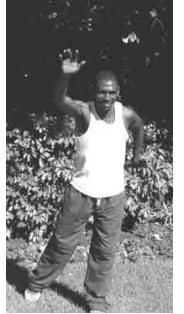
სინათლის შხაპი

მარცხენა ფეხით წინ ასწიეთ ხელები თავს ზემოთ, შემდეგ გადაიტარეთ ქვევით ისე, თითქოს შუქით იბანთ თავს. იგრძენით ენერგიული წმენდა და თქვენი არსების შევსება. გაიმეორეთ მარჯვენა მხარეს, მარჯვენა ფეხით წინ. შეისუნთქეთ სინათლის შხაპი, შემდეგ ამოისუნთქეთ და გაუშვით ნებისმიერი ნეგატივი რაც თქვენშია. იგრძენი სინათლის გაწმენდა და განახლება. ეს შესანიშნავია იმ ადამიანებისთვის, რომლებიც დეპრესიაში არიან ან რომლებსაც აქვთ წარსულის ტრავმული ჭრილობები.



თავიდან მოიშორეთ წარსული და გაიხსენით მისაღებად

მარცხენა ფეხით წინ, ხელისგულებით ქვევით მოხრილი, გაწიეთ ხელები გარეთ ნაზად რკალში, მოიშორეთ ყველანაირი დაძაბულობა, ნეგატივი და ძალადობა თქვენში. ხელისგულები ზევით მოაბრუნეთ და მკერდისკენ მიიწიეთ, ჩაისუნთქეთ სიმშვიდე და ჯანმრთელობა. გაიმეორეთ მარჯვენა ფეხით წინ. ამოისუნთქეთ ტკივილი და ძალადობა. ჩაისუნთქეთ სიმშვიდე და ჯანმრთელობა.



ჰაერში ფრენა

მარცხენა ფეხით წინ, მარცხენა ხელით ზემოთ, იცურეთ ან იფრინეთ ჰაერში. მოძრაობა უნდა იყოს თავისუფალი და მსუბუქი, მოდუნებული ხელებითა და მხრებით. გაიმეორეთ მოძრაობა მარჯვენა მხარეს დაწყებული თქვენი მარჯვენა ხელით ზევით. თავისუფლად იფრინეთ ჰაერში, მოიშორეთ ყველაფერი, რაც გამძიმებთ, იგრძენით სიმსუბუქე, სიცოცხლე და თავისუფლება. გახსენით თქვენი გული თქვენი ცხოვრებისა და განკურნების ყველა შესაძლებლობისთვის. ეს კარგია ზურგის, მხრების და თავის ტკივილის შესამსუბუქებლად.

თითების ქესტები ემოციების სამართავად

შემდეგი პრაქტიკა არის მარტივი გზა ემოციებთან გასამკლავებლად, თითოეული თითზე კონცენტრაციით. ემოციები და გრძნობები ენერჯის ტალღებს ჰგავს, რომელიც მოძრაობს სხეულსა და გონებაში. თითოეული თითის მეშვეობით გადის ენერჯის არხი ან მერიდიანი, რომელიც დაკავშირებულია ორგანოთა სისტემასთან და დაკავშირებულ ემოციებთან. ძლიერი ან ამაღელვებელი გრძნობებით, ენერჯია შეიძლება დაიბლოკოს ან დაქვეითდეს, რაც იწვევს ტკივილს ან შეშუპებას სხეულში. ყოველი თითის დაჭერამ ღრმად სუნთქვისას შესაძლოა მოიტანოს ემოციური და ფიზიკური განთავისუფლება და განკურნება.

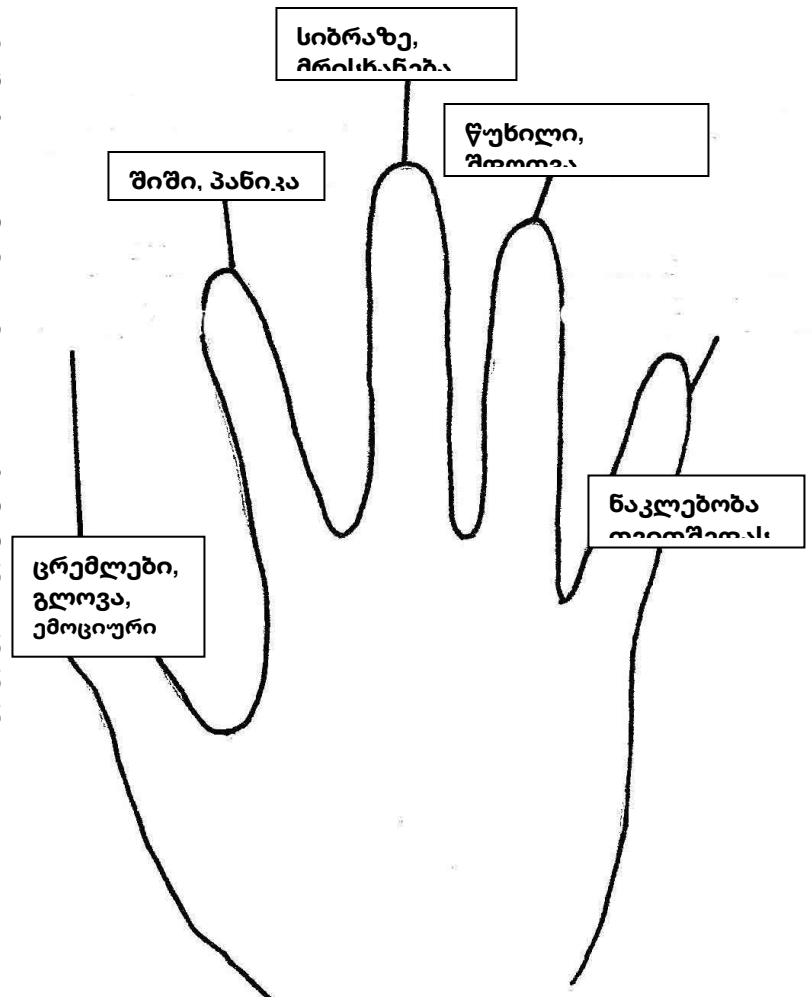


თითის დაჭერა ძალიან სასარგებლო ინსტრუმენტია ყოველდღიურ ცხოვრებაში გამოსაყენებლად. რთულ ან პრობლემურ სიტუაციებში, როდესაც ჩნდება ცრემლები, ბრაზი ან შფოთვა, თითების დაჭერა შეგიძლიათ გამოიყენოთ სიმშვიდის, ფოკუსირებისა და ბალანსის მოსატანად, რათა მოახდინოთ შესაბამისი რეაგირება ან მოქმედება. ეს პრაქტიკა ასევე შეიძლება გამოიყენოთ მუსიკით დასვენებისთვის, ან ძილის წინ, დღის პრობლემებისგან გასათავისუფლებლად და სხეულსა და გონებაში ღრმა სიმშვიდის მოსატანად. ეს პრაქტიკა შეიძლება განხორციელდეს როგორც საკუთარ თავზე, ასევე სხვა ადამიანზე.

FINGERHOLD პრაქტიკა:

დააჭირეთ თითოეული თითს საპირისპირო ხელით 2-5 წუთის განმავლობაში. შეგიძლიათ ორივე ხელით იმუშაოთ. ღრმად ჩაისუნთქეთ; გააცნობიერეთ და აღიარეთ ის ძლიერი ან შემაშფოთებელი გრძნობები და ემოციები, რომლებიც საკუთარ თავში გაქვთ. ნელა ამოისუნთქეთ და გათავისუფლდით. წარმოიდგინეთ გრძნობები, რომლებიც თქვენი თითიდან მიწაში ჩაედინება. ჩაისუნთქეთ ჰარმონიის, ძალის და განკურნების გრძნობები. და ამოისუნთქეთ ნელა, გათავისუფლდით წარსული გრძნობებისა და პრობლემებისგან.

ხშირად, როცა ყოველ თითს მოუჭერთ, შეიძლება იგრძნოთ პულსირების შეგრძნება, რასაც ენერჯის და გრძნობების მოძრაობა და დაბალანსება იწვევს. შეგიძლიათ სხვისი თითები დაიჭიროთ, თუ ეს პირი გაბრაზებული ან განაწყენებულია. თითის პოზიციები ძალიან სასარგებლოა მცირეწლოვანი ბავშვებისთვის, რომლებიც ტირიან ან სცენას აწყობენ, ან შეიძლება გამოიყენებული იქნეს ძალიან შეშინებულ, შეშფოთებულ, ავადმყოფ ან მომაკვდავ ადამიანებთან.



ემოციური თავისუფლების ტექნიკა—EFT

ემოციური თავისუფლების ტექნიკა (EFT), რომელიც შემუშავებულია დოქტორი გარი კრეიგის მიერ, ძალიან სასარგებლოა ძლიერი ემოციების, შიშების, შფოთვის, ემოციური ტკივილის, სიბრაზის, ტრავმული მოგონებების, ფობიებისა და დამოკიდებულებების განბლოკვისა და განკურნებისთვის, ასევე ფიზიკური სიმპტომების და ისეთი ტკივილის შესამსუბუქებლად, როგორცაა თავის ტკივილი და სხეულის ზოგადი ტკივილი. ეს ტექნიკა ეფუძნება სხეულის, გონებისა და ემოციების ენერგეტიკული ველის თეორიას, აღმოსავლური მედიცინის მერიდიანულ თეორიასთან ერთად. პრობლემებმა, ტრავმებმა, შფოთვამ და ტკივილმა შეიძლება გამოიწვიოს სხეულის ენერჯის ნაკადის ბლოკირება. იმ აკუპრესურულ წერტილებზე შეხება ან დაჭერა, რომლებიც დაკავშირებულია არხებთან ან ენერჯის მერიდიანებთან, შესაძლოა სასარგებლო აღმოჩნდეს დაბლოკილი ენერჯის გატარებისთვის გადატვირთულ ადგილებში და ხელი შეუწყოს ენერჯის ჯანსაღ ნაკადს სხეულში, გონებრივ და ემოციურ სფეროებში.

(ადაპტირებულია დოქტორი გარი ფლინტის ნებართვით, ემოციური თავისუფლების ტექნიკა)



EFT პრაქტიკა:

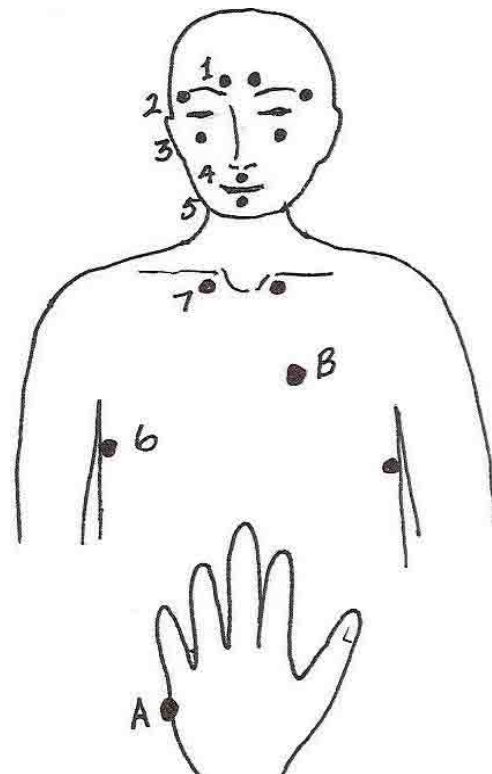
1. იფიქრეთ იმ საკითხზე, რაზეც სამუშაო გაქვთ და შეაფასეთ თქვენი შფოთვის დონე:

აირჩიეთ პრობლემა, შფოთვა, ფობია, შფოთვა, ტრავმული მეხსიერება ან ნეგატიური თვითშეფასება. 0-10 სკალის გამოყენებით გაზომეთ შფოთვის ის დონე, რომელსაც გრძნობთ ამ საკითხზე ფიქრისას. (0 ნიშნავს შფოთვის არარსებობას, 10 ნიშნავს შფოთვის უკიდურესად მაღალ დონეს). თუ ძნელია რიცხვით გაზომვა ან შეფასება, გამოიყენეთ ისეთი მარტივი სკალა, როგორცაა: (არცერთი, პატარა, საშუალო, დიდი) ან (დიდიდან პატარამდე) ან (გრძელიდან მოკლემდე).

2. შეეხეთ აკუპრესურის წერტილებს ამ თანმიმდევრობით 7-9-ჯერ.

ღრმად ჩაისუნთქეთ და 7-დან 9-ჯერ შეეხეთ საჩვენებელი და თითებით:

- წერტილები ზემოთ, სადაც წარბები იწყება 1
- წერტილები წარბების გვერდით 2
- ძვალზე თვალის გუგებს ქვემოთ არსებული წერტილები 3
- ცხვირს ქვემოთ არსებული წერტილი 4
- ტუჩებს ქვემოთ, ნიკაპზე არსებული წერტილი 5
- იღლიებს ქვემოთ არსებული წერტილები (დაახლოებით 10 სმ ქვემოთ) 6
- მკერდის ძვლის გვერდითა მხარეებზე ლავიწის ქვემოთ არსებული წერტილები 7



შუა

და

3. სწრაფად შეეხეთ ხელის მხარეს არსებულ A წერტილს თქვით:

სწრაფად შეეხეთ პოლარობის რევერსულ წერტილს ხელის გვერდზე და ამავდროულად 3-ჯერ თქვით:

“იმ ფაქტის მიუხედავად, რომ მე ეს პრობლემა მაქვს, მე კარგად ვარ და მე ვიღებ საკუთარ თავს.”

(სიტყვიერი ფორმა შესაძლოა მოერგოს პირის კულტურას ან ასაკს.)

4. გაიმეორეთ #2-სა და #3-ში მოცემული მიმდევრობა

მიმდევრობა იქამდე იმეორეთ, სანამ სიანჩხლის დონე 0-2-მდე შემცირდება.



5. დაისრისეთ მტკივნეული წერტილი B:

დაისრისეთ ან დააწეეთ მკერდის მარცხენა მხარეს არსებულ მტკივნეულ წერტილს მარცხენა ლავიწის ძვლის ქვემოთ, დაახლოებით 10 სმ დაშორებით და მკერდის ძვლისგან დაახლოებით 7-10 სმ მოშორებით.

დაჭერა

ეს პრაქტიკა ენერჯის რამდენიმე მარტივი დაჭერისგან შედგება, რომელიც შეგიძლიათ ჩაიტაროთ თავად ან ჩაუტაროთ სხვა პირს, რათა აღმოფხვრათ შფოთვა, ემოციური ან ფიზიკური ტკივილი, ტრავმული მოგონებები, ისეთი ძლიერი ემოციები, როგორცაა ბრაზი ან შიში, უძილობა და ღრმა რელაქსაციის მისაღწევად. ჩვენი ხელების ენერჯის გავლით ჩვენ შეგვწევს უნარი მივიყვანოთ ადამიანი ღრმა სიმშვიდემდე, ჰარმონიამდე, განვკურნოთ მათი სხეული, გონება და ემოციები. ამ პრაქტიკის საკუთარ თავსა თუ სხვა ადამიანზე გამოყენებისას, თქვენს გულსა და გონებაში უნდა დაისადგუროს სიმშვიდე, სინათლე და სისავსე. დაჭერების თითოეული სესია რამდენიმე წუთს შეიძლება გაგრძელდეს, რასაც თან უნდა სდევდეს ღრმა მუცლისმიერი სუნთქვა უფრო ძლიერი განტვირთვის შედეგის მისაღწევად. შეხება ძალიან მსუბუქია და თუ პირი განიცდის შიშის შეგრძნებას, რაც მისი წინა ტრავმისგანაა განპირობებული, დაჭერები შესაძლოა სხეულზე შეხების გარეშე, ენერჯის ველში მუშაობით ჩატარდეს. პრაქტიკის ჩატარებისას, პირის სხეულზე შეხებამდე, ყოველთვის ითხოვეთ ნებართვა.



ჰალო დაჭერა



თავის დაჭერა

ერთი ხელით შუბლზე მსუბუქად იჭერთ თავს, მაშინ როცა მეორე ხელით იჭერთ კეფას. ხელების ენერჯია ტვინის იმ ნაწილებს უკავშირდება, რომლებიც მოგონებებსა და ემოციებთანაა დაკავშირებული.



თხემის დაჭერა

ორივე ხელის ცერა თითი ერთად კავშირშია თავის წინა მხარეს არსებულ თხემის ცენტრთან. ხელის თითები რბილად ეხება შუბლის გასწვრივ არეს. ემოციური განვირთვის უზრუნველსაყოფად, ღრმა სუნთქვის პარალელურად, ეს დაჭერა სხეულის სამუშაოს განსხვავებულ მოდალობებში გამოიყენება.



მხრის დაჭერა

ხელები მხრებზე მსუბუქადაა დაწყობილი, სხეულის ეს მიდამო შფოთვას, ცხოვრების სირთულეებსა და ზედმეტ ტვირთს უკავშირდება.



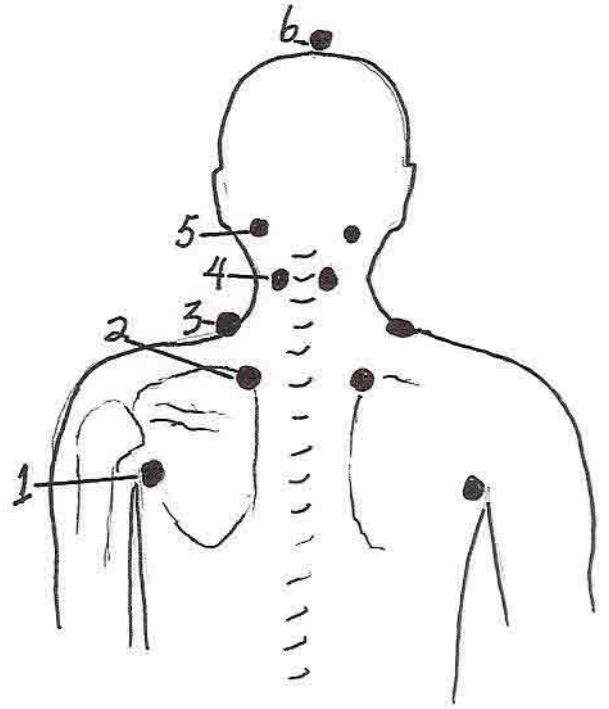
გულის დაჭერა

ერთი ხელი გულმკერდის გასწვრივ, მკერდზე მაღლაა მოთავსებული. მეორე ხელი გულის უკან ზურგის ზედა ნაწილს ეხება. ემოციურ ტკივილს, წარსულის ჭრილობებს, დარდსა და წყენას სწირად გულის მიდამო უკავია. ისუნთქეთ ღრმად და წარმოიდგინეთ, რომ გულის ტკივილი ქვემოთ, მიწისკენ გაედინება. ამ დაჭერის გაკეთება პირის პირადი საზღვრების დაცვით, სხეულიდან რამდენიმე სანტიმეტრის მოშორებითაც შეგიძლიათ.

დასასრულებლად, ხელებიდან მსუბუქად ჩამოიფერთხეთ ენერგოველი. აგრეთვე შესაძლებელია ტერფების ზედა ნაწილის იატაკზე დაჭერაც.

თავის კისრის მხრის მოშვება

აკუპრესურის პრაქტიკა ზურგის ზედა ნაწილიდან, მხრებიდან, კისრიდან და თავიდან ხსნის ტკივილს, დაძაბულებას და ჰიპერემიას. ტრავმასა და სტრესთან ერთად, ხშირად ენერგია მხრეებში, კისერსა და თავში იბლოკება. ენერგიის არხების თუ მერიდიანების უმეტესობა ამ მიდამოს გავლით მიედინება, რაც, ზოგ ადამიანთან, შედეგად “ბოთლისმაგვარი კისრის” დაჭიმულობას იძლევა. ამ პრაქტიკის საკუთარი თავისთვის თუ სხვა პირისთვის ჩატარება მარტივია, კომფორტულად დამჯდარ თუ მწოლიარე, სახით მაღლა პოზიციაში. ეს პრაქტიკა ძალიან ეფექტურია ღამის შფოთვის ან უძილობის მიმართ. აღნიშნული პრაქტიკის სხვა ადამიანისთვის ჩატარების დროს, ყურადღება მიაქციეთ მათ მკაფიო საზღვრებს და თუ თქვენ გრძნობთ მათი ენერგიის თქვენს ხელებში შემოდინებას, წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ მისი გამტარი ხართ და მიუძღვებით დედამიწისკენ. ოდნავ მოხრილი თითის წვერებით, 1-2 წუთის განმავლობაში, ჩააჭირეთ წერტილების თითოეულ წყებას (1-6), ან იქამდე სანამ ენერგიის პულსი სუფთა, ძლიერი და მოძრავია. წერტილები, როგორც წესი, ძალიან მგრძობიარე იქნება. პრაქტიკის განმავლობაში, ღრმად სუნთქვის პარალელურად, თქვენ შეგიძლიათ წარმოიდგინოთ ენერგიის თავიდან ზემოთ და გარეთ გამოდინება. პრაქტიკის დასასრულებლად, წარმოიდგინეთ რომ თქვენი ფეხები დედამიწას ძლიერად უკავშირდება. სხვა პირთან მუშაობის დროს, მათ მიწასთან დასაკავშირებლად, რამდენიმე წუთით შეგიძლიათ დაიჭიროთ მათი ფეხების ზედა ნაწილი.



(ადაპტირებულია ამინა რაჰიმისა და იონა თიგარდენის შრომებიდან)

წერტილთა წყებები:

1. მხრის სახსრის ძირიდან დაახლოებით 2.5 სმ მოშორებით, სადაც მხარი სხეულის ტორსს უკავშირდება.
2. ბეჭის მრუდის შიდა ნაწილის ზემოთ, ხერხემლის ცენტრიდან დაახლოებით 5 სმ დაშორებით.
3. მხრების ზემოთ კისრის ფუძეზე ტრაპეციულ კუნთში.
4. ხერხემლის თითოეულ მხარეს კუნთის მოსახარში კისრის შუა ნაწილზე.
5. თავის გვერდებზე თავის ქალას ძირში არსებულ ღრუებში.
6. გვირგვინის ცენტრი თავის ზემოთ.

დასრულება:

ფეხი დაიჭირეთ მიწაზე დასადგმელად ან თუ ამას საკუთარ თავზე აკეთებთ, წარმოიდგინეთ რომ ფეხებით მიწას ღრმად უკავშირდებით. ისუნთქეთ ღრმად

და იგრძენით სიმშვიდე და ჰარმონია თქვენს სხეულთან, გონებასა და ემოციებთან.

www.capacitar.org © 2005

აკუპრესურა ტკივილისა და ტრავმული სტრესისათვის

დეპრესია

აკუპრესურის ეს წერტილები დეპრესიისა და ემოციური სიმძიმისთვისაა, რომელსაც მოაქვს სიმშვიდისა და კეთილდღეობის განცდა.



თავის გვირგვინი

მსუბუქად გეჭიროთ თავის ზედა ნაწილი. ამ მიდამოში აკუპუნქტურის მიყოლებით სამი წერტილია.

შუბლი წარბებს შორის

წარბებს შორის მგრძნობიარე მიდამო, სადაც ცხვირი შუბლს უერთდება, დაიჭირეთ ერთი ხელის თითის ბალიშებით.



თავის გვერდებზე თავის ქალის ძირი

გადააჭდეთ თითები, მოათავსეთ ხელები თავის უკან და კუნთებსა და ძვლებს შორის სივრცეში, ცერებით დააჭირეთ თავის ქალის მარცხენა და მარჯვენა მხარეებზე ორ წერტილს.



შფოთვა, კრიზისი და გადაღლილობა

გარე მაჯის წერტილი

ნეკა თითდან ქვემოთ დააჭირეთ მაჯის ნაკვეცის სივრცის წერტილს.

მხრების ზემოთ დასაჭერი წერტილი

ორივე ხელის თითის ბალიშებით დააჭირეთ მხრების ზემოთ არსებულ წერტილებს. შესაძლებელია მკლავების გადაჯვარედინებაც, იმ შემთხვევაში, თუ ეს პოზიცია უფრო კომფორტულია.

ნატკენი წერტილი

მკერდის მარცხენა მხარეს 5-7 სმ-ში იპოვნეთ ნატკენი წერტილი, რომელიც ლავიწის ქვემოთ, 5-7 სანტიმეტრის დაშორებით მდებარეობს გულ-მკერდზე.



გულის წასვლა, კრიზისი და მაღალი არტერიული წნევა

მოცემული წერტილი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს როგორც საკუთარ თავზე ან სხვა პირზე, რომელსაც გული მისდის ან კრიზისულ მდგომარეობაშია.

ცხვირის მიღმა არსებული წერტილი

საჩვენებელი თითის წვერით ან მოხრილი თითით ჩააწეეთ წერტილს, რომელიც პირდაპირ ცხვირის ქვემოთ ზედა ტუჩზე მდებარეობს.

უძილობა

შუბლზე არსებული წერტილი მკერდის ცენტრში არსებულ წერტილთან ერთად

შუბლის შუაში არსებული წერტილი და მკერდის შუაში არსებული წერტილი ერთდროულად გეჭიროთ.

PAL DAN GUM

Pal Dan Gum წარმოადგენს ჩინურ და კორეულ უძველესი ვარჯიშების სერიას, რომელსაც ათასობით წლის მანძილზე იყენებდნენ ჯანმრთელობის, სიძლიერის, დღეგრძელობისა და სულიერი სიცხადის გასაუმჯობესებლად. მოცემული ვარჯიში ხსნის დაჭიმულობას და აბალანსებს სხეულის ენერჯის არხებსა თუ მერიდიანებს. რეგულარული პრაქტიკის შემთხვევაში, ისინი წმენდს და ახალი ენერჯით აღჭურავს შინაგან ორგანოებსა და მერიდიანებს, აუმჯობესებს სისხლისა და სხეულის სითხეების ცირკულაციას, ხელს უწყობს კუნთების და სახსრების ელასტიურობასა და მოქნილობას, აუმჯობესებს სხეულის მდგომარეობას და არჩენს არაერთ ქრონიკულ დაავადებას. Pal Dan Gum-ის პრაქტიკისათვის დილა ძალიან კარგი დროა, რათა დაიწყოთ დღე ფოკუსირებითა და ენერჯით. ეს სავარჯიშოები შესანიშნავი საშუალებაა იმ პირთა მიერ ყოველდღიურად გამოსაყენებლად, რომლებსაც აღენიშნებათ შფოთვა, ქრონიკული ტკივილი, დეპრესია ან ტრავმატული სტრესი.

სამოთხის დაჭერა

დადექით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით, მკლავებით გვერდებზე. ჩაისუნთქეთ და ხელისგულებით მაღლა, ნელა ასწიეთ ხელები თავს ზემოთ. ერთმანეთთან გადააჭდეთ თითები და შეაბრუნეთ თქვენი ხელის გულები ზემოთ. დადექით თითის წვერებზე და გაიწელეთ ცისკენ, თითქოს თქვენი ხელები ეხება და უჭირავს სამოთხე. გაწელვისას ზემოთ აიხედეთ, შეინარჩუნეთ ეს დაჭერა რამდენიმე წამის განმავლობაში. შემდეგ ამოისუნთქეთ, დააშორეთ ხელები ერთმანეთს და ნელა დაუშვით მკლავები საწყის პოზიციაში. გაიმეორეთ სამჯერ ან ოთხჯერ.

ბაფთის გახსნა

დადექით მხრის სიგანეზე ოდნავ მეტად დაცილებული ფეხებით, მოხრილი მუხლებით, თითქოს ცხენს აჭენებთ. გადააჯვარედინეთ ხელის მტევნები და მკლავები გულ-მკერდის წინ, მომუშტეთ ხელები, მარცხენა ხელი მარჯვენას წინ. გაიშვირეთ მარცხენა ხელის საჩვენებელი თითი და წარმოიდგინეთ, რომ მშვილდი გიჭირავთ. მოხიდეთ მშვილდის ლარი მარჯვენა ხელით, ხოლო ამავდროულად მარცხენა ხელი გაიწვდიეთ იქამდე, სანამ ის სრულად არ გაიშლება. ღრმად ჩაისუნთქეთ და თან თავი მოაბრუნეთ მარცხნივ. კონცენტრირდით თქვენი მარცხენა ხელის საჩვენებელ თითზე და წარმოიდგინეთ, რომ ენერჯია გამოიყოფა თითის წვერიდან. ამოისუნთქეთ და დაუშვით მშვილდი, დააბრუნეთ ხელები გადააჯვარედინებულ მდგომარეობაში მკერდის წინ, მარჯვენა ხელი მარცხენას წინ. მშვილდის მოხიდევის მოძრაობა გაიმეორეთ მარჯვენა მხარეს.

ზეცისა და დედამიწის შეხება

ფეხები დააშორეთ ერთმანეთს და დადექით სწორად, მაჯები გადააჯვარედინებულია მზის წნულის (გულ-მკერდის) სიმაღლეზე. ჩაისუნთქეთ და მარცხენა ხელი გაშალეთ თავს ზემოთ, (თითქოს) ცას ხელის გულით ეხებით. დაუშვით მარჯვენა ხელი ზურგს უკან და შეახეთ ხელისგული მიწას. ჩაისუნთქეთ როგორც ცისკენ აწვდომისას, ასევე მიწასთან შეხებისას. ამოისუნთქეთ და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას. გაიმეორეთ სავარჯიშო, ამჯერად მარჯვენა ხელის მაღლა გაჭიმვით. ორივე ხელის გამოყენებით, გაიმეორეთ ვარჯიში 3-4 ჯერ.

ზურგს უკან გახედვა

ფეხები დააშორეთ ერთმანეთს და დადექით. მუხლები მოდუნებული, ხელები გადააჯვარედინებული გულ-მკერდის წინ, მარცხენა ხელი მარჯვენას წინ. ისუნთქეთ ღრმად, ხელები ასწიეთ გვერდებზე და უკან, თავი ნელა მოაბრუნეთ მარცხნივ, უკან გაიხედეთ რაც შეიძლება შორს. აზნიქეთ გულ-მკერდი მაღლა და წინ. ხელისგულები შეახეთ მიწას. უკან ხედვისას დაჭიმულობას იგრძნობთ მკლავებში, მაჯებში, კისერსა და თვალებში. ამოისუნთქეთ, დააბრუნეთ თავი და ხელები საწყის მდგომარეობაში, მარჯვენა ხელი მარცხენას წინ. გაიმეორეთ მობრუნების ვარჯიში მარჯვენა მხარეს. გაიმეორეთ (ვარჯიში) 3-4 ჯერ.

ტანისა და თავის მოტრიალება

დადექით სწორად, ფეხები დააშორეთ ერთმანეთს მხრების სიგანეზე, მუხლები მოდუნებული, ხელები დაიწყვეთ თეძოებზე. სხეულის წონა თანაბრად არის გადანაწილებული ორივე მხარეს. ისუნთქეთ ღრმად. ამოისუნთქეთ და სხეულის ზედა ნაწილი მოაბრუნეთ მარცხნივ. დაჭიმულობას იგრძნობთ მარჯვენა მხარეს. ნელა და ფრთხილად გაიჭიმეთ წინ, შემდეგ მარჯვნივ, შემდეგ უკან, თითქოს წელს ჭიმავთ წრიული მოძრაობით. გადამეტებით ნუ დაიძაბებით ამ ვარჯიშის შესრულების დროს. საწყის მდგომარეობაში დაბრუნებისას ჩაისუნთქეთ. ამოისუნთქეთ და გაიმეორეთ ვარჯიში 3-4 ჯერ, დაიწყეთ მარცხენა მხრიდან. შემდეგ შეცვალეთ მხარე და გაიმეორეთ ვარჯიში 3-4 ჯერ.

მუშტით დარტყმა და დაფარვა

დადექით, გაშალეთ ფეხები, მოხარეთ მუხლები. წელის დონეზე, ხელისგულებით ზემოთ მიმართული, შეკარით მუშტები ხელებით. ჩაისუნთქეთ, ფართოდ გაახილეთ თვალები და ამოისუნთქვისას, მოიქნიეთ მარცხენა მუშტი (შემდეგ მარჯვენა) ზუსტად თქვენ წინ, გადაატრიალეთ მუშტები ისე, რომ ხელის ბოლომდე გაშლისას იყურებოდეს ქვემოთ. როცა მუშტებს წინ იქნევთ, ამოისუნთქეთ და შინაგანი დაძაბულობა გამოეცით, ბგერების, „ჰუ“-ს მაღალი ხმით წარმოთქმით. შებრუნდით მარჯვნივ და გაიმეორეთ. შებრუნდით მარცხნივ და ისევ დაარტყით მუშტი. გაიმეორეთ იმავე თანმიმდევრობით კიდევ სამჯერ, სამი განსხვავებული მიმართულებით.

ლომივით ღრიალი

ვარჯიში დაასრულეთ „ლომის ღრიალით“. ხელები ასწიეთ განმკლავზე, გაშალეთ თითები თითქოს ბრწყალებიანი თათის ფორმას ქმნით. ხელები გადაიტანეთ წინმკლავზე, მოხარეთ წინ როგორც მხეცი აკეთებს მრისხანე ღრიალის დროს, დაჭიმეთ სახისა და ყბის ყველა კუნთი. მოძრაობისას წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ შეძლებთ გამოათავისუფლოთ მთლიანი დაძაბულობა და სიტყვები, რომელიც გახრჩობთ ყელსა და ყბაში. დაიღრიალეთ მთლიანი ღრმა შინაგანი ხმით.



ტრავმა და განკურნების ინსტიქტი

მრავალი ახალი მეთოდი მუშავდება დეპრესიის, შფოთვისა და ტრავმული სტრესის სამკურნალოდ. პროფესიონალი მედიკოსები, რომლებიც სწავლობენ ტრავმის გავლენას სხეულზე, ახლანდელ დროში აღიარებენ, რომ ადამიანის ტვინი შედგება „კოგნიტური“ ტვინისგან, რომელიც პასუხისმგებელია ენასა და აბსტრაქტულ აზროვნებაზე და „ლიმბური ან ემოციური“ ტვინისგან, რომელიც პასუხისმგებელია ემოციებსა და ქვევის ინსტიქტურ კონტროლზე. ემოციური ტვინი აკონტროლებს სხეულის ფიზიოლოგიას, ავტონომიურ პასუხებსა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას. კოგნიტური ფსიქოთერაპია და მედიკამენტები არის მიღებული მეთოდები, რომლებიც გამოიყენება ტრავმირებული ადამიანების სტაბილიზაციისა და მკურნალობისთვის, მაგრამ ხშირ შემთხვევაში, ეს მიდგომა არ არის საკმარისი და მრავალ კულტურაში არც არის მიზანშეწონილი. თავის წიგნში *The Instinct to Heal*, ფსიქიატრი, მედიცინის დოქტორი დევიდ სერვან-შრაიბერი, (2004), ამბობს, რომ „ემოციური აშლილობები გამოწვეულია ემოციური ტვინის დისფუნქციით... მკურნალობის უპირველესი ამოცანაა ემოციური ტვინის „ხელახლა დაპროგრამება“ ისე, რომ იგი მოერგოს აწმყოს, ნაცვლად იმისა, რომ გააგრძელოს რეაგირება წარსულ გამოცდილებაზე... ზოგადად უფრო ეფექტიანია ისეთი მეთოდების გამოყენება, რომლებიც მოქმედებენ სხეულის მეშვეობით და პირდაპირ გავლენას ახდენენ ემოციურ ტვინზე, ვიდრე გამოყენება ისეთი მიდგომებისა, რომლებიც მთლიანად დამოკიდებულია ენასა და გონიერებაზე, რომლთა მიმართაც ემოციური ტვინი არ არის მგრძობიარე. ემოციური ტვინი შეიცავს თვითგანკურნების ბუნებრივ მექანიზმებს: „განკურნების ინსტიქტს.“ განკურნების ეს ინსტიქტი არის სხეულში, გონებასა და ემოციებში წონასწორობისა და კეთილდღეობის პოვნის ბუნებრივი უნარი.

Capacitar: ტრავმის განკურნებისკენ მიმართული ჯგუფური განათლების მიდგომა

ტრავმირებულ ადამიანებთან მუშაობისას, Capacitar-ის მეთოდები გულისხმობს ამ „განკურნების ინსტიქტის“ გაღვივებასა და გაძლიერებას. იმის გამო, რომ ფართომასშტაბიანი ტრავმის გამოცდილება ძალიან დიდია, Capacitar-ი იყენებს ჯგუფური განათლების და არა ინდივიდუალურ თერაპიულ მიდგომას. ადამიანებს აძლევს საშუალებას აითვისონ სხეულის გამოყენებაზე დაფუძნებული მარტივი უნარები, რომელიც მათ დაეხმარება საკუთარი თავის სტრესისაგან გათავისუფლებაში, ემოციების მართვასა და ცხოვრებისეული გამოწვევების ფონზე წონასწორობის შენარჩუნებაში. ამ მიდგომის გასაღები არის ორგანიზმში თანდაყოლილი „ინსტიქტი“ ან სიბრძნე, რომ დაუბრუნდეს წონასწორობასა და მთლიანობას. განკურნება ხდება გამოუყენებელი ენერჯის გათავისუფლებით, ასევე ენერჯის ბუნებრივი ნაკადის გაძლიერებით. ენერჯის განახლებული ნაკადით ადამიანი უბრუნდება წონასწორობისა და კეთილდღეობის მდგომარეობას.

კეთილდღეობის პირობებში ცხოვრება

კეთილდღეობით ცხოვრება ჯანმრთელობის ძალიან განსხვავებული გამოცდილებაა, სიმპტომების სტაბილიზაციისა ან ფსიქიკური ან ფიზიკური დაავადების განკურნებასთან შედარებით. განსხვავებით ჯანმრთელობის სამეცნიერო მსოფლმხედველობისგან, რომელიც გულისხმობს „გამოკეთებას ან განკურნებას“, აღმოსავლურსა და ბუნებრივ მოდელებში კეთილდღეობა ეფუძნება მთლიანობასა და ჰარმონიას სხეულის, გონებისა და ემოციების ენერჯიასა თუ სასიცოცხლო ძალაში. როდესაც ენერჯია თავისუფლად, დაბრკოლების გარეშე მიედინება სხეულის არხებსა და ენერგეტიკულ ცენტრებში, ადამიანი გრძნობს კარგ ჯანმრთელობას, ემოციურ წონასწორობას, გონებრივ სიცხადესა და ზოგად კეთილდღეობას.

Capacitar-ის ამ „გადაუდებელი ხელსაწყოების კომპლექტში“ შემოთავაზებული პრაქტიკა გვეხმარება კეთილდღეობის ამ მდგომარეობის გაღვივებაში, რაც უზრუნველყოფს ინსტრუმენტებს წარსული ჭრილობების შეხორცებისთვის და ადამიანის შინაგანი ძალისა და ენერჯის აღდგენისთვის. ეს პრაქტიკა გამოიყენება ათასობით ადამიანთან 26 ქვეყანაში და მრავალ სხვადასხვა კულტურაში. აღმოჩნდა, რომ ისინი ისეთივე სასარგებლოა ტრავმული სტრესის მქონე ადამიანებისთვის, როგორც სხვებთან მომუშავე ადამიანების თავის მოვლისთვის. ამ პრაქტიკების გამოყენება ყოველდღიური ცხოვრების ნაწილია, რათა დაეხმაროს დაცლილი, გადამეტებული ან გადაჭარბებული ენერჯის წონასწორობის აღდგენას, ასევე შინაგანი ენერჯის გამოკვებასა და მოლონიერებას. ისეთი პრაქტიკების რეგულარული გამოყენება, როგორც არის „ტაი ჩი“, აკუპრესურა (კანის ბიოლოგიურად აქტიური წერტილების მასაჟი) და სუნთქვითი ვარჯიშები, ხელს უწყობს ისეთი ტრავმული სტრესის სიმპტომების შემსუბუქებას, რომლებიც ვლინდება

თავის ტკივილის, სხეულის ტკივილის, კუჭ-ნაწლავის პრობლემების, დიარეას, უძილობის, შფოთვისა და ქრონიკული დაღლილობის სახით. მაგრამ მხოლოდ ფიზიკური ან ემოციური სიმპტომების შემსუბუქება საკმარისი არ არის. განკურნება გულისხმობს უფრო ღრმა ცვლილებას მთელ სისტემაში - პიროვნებიდან, მათი ურთიერთობებიდან და გარემოდან, უჯრედულ და ენერგეტიკულ დონეზე.

ტრავმული გამოცდილების გამკლავების გზა შეიძლება იყოს ზრდისა და გარდაქმნის დამაჩქარებელი. წარსული ჭრილობები შეიძლება გარდაიქმნას სიბრძნედ, რათა უფრო სრულყოფილად იცხოვრო. ამგვარად ბრუნდება წონასწორობა და მთლიანობა, პიროვნებისა და საზოგადოების ბუნებრივი მდგომარეობა. ინდივიდები განკურნების შემდეგ შეძლებენ დაუკავშირდნენ ოჯახებს, საზოგადოებას და ფართო სამყაროს, რათა შეიტანონ ოჯახში ჯანმრთელობა და მთლიანობა.

დამატებითი რესურსების, სახელმძღვანელოებისა და პრაქტიკული შესრულების ამსახველი კომპაქტ დისკების სანახავად იხილეთ ჩვენი Capacitar_ის ვებსაიტი: www.capacitar.org.

ჩვენ ვერთიანდებით დედამიწასთან და ერთმანეთთან

ჩვენს წინაპრებთან და მომავლის ყველა არსებასთან

რათა ვშვათ ახალი სიცოცხლე ქვეყანაზე

რათა ხელახლა შევქმნათ ადამიანთა გაერთიანება

რათა ვუზრუნველყოთ სამართლიანობა და მშვიდობა

რათა გვახსოვდეს ჩვენი შვილები

რათა გვახსოვდეს თუ ვინ ვართ.

ვერთიანდებით მრავალი და განსხვავებული ხედვის მქონე

ხალხი და ვძლიერდებით

რათა განკურნოთ დედამიწა და ხელახლა მივცეთ დასაბამი ყოველგვარ სიცოცხლეს.