



## فلاح و بہبود کے اوزار

جسم، دماغ اور جذبات کی صحت صدمے، تشدد، موسم، خوراک، ماحول، روزمرہ کی خبروں اور زندگی کے چیلنجز سے مسلسل متاثر ہوتی ہے۔ سادہ قدیم شفا یابی کی مہارتوں کا استعمال ہمیں امن اور تندرستی کے ساتھ زندگی گزارنے کی طاقت دے سکتا ہے چاہے ہمارے آس پاس کچھ بھی ہو رہا ہو۔ مندرجہ ذیل Capacitar مشقیں ان اوقات میں استعمال کرنے کی پیشکش کی جاتی ہیں جب ہم سوکھے، بکھرے ہوئے یا افسردہ محسوس کرتے ہیں۔ یہ ٹولز ہم سب کے لیے ہیں، چاہے ہم صدمے سے بچ گئے ہوں، دوسروں کے ساتھ کام کرنے والے نگہداشت کرنے والے ہوں یا روزمرہ کی زندگی سے مغلوب اور دباؤ میں مبتلا افراد ہوں۔ چیلنج یہ ہے کہ ان طریقوں کو اپنی زندگی اور طرز زندگی میں شامل کیا جائے، اس لیے یہ دوسری نوعیت بن جاتے ہیں اور جب بھی ہمیں تکلیف دہ تناؤ، توانائی کی کمی، افسردہ احساسات یا مرکز کے کھو جانے کے بارے میں معلوم ہوتا ہے تو آسانی سے ان کا مطالبہ کیا جا سکتا ہے۔ براہ کرم ان کو کاپی کریں، تقسیم کریں اور اپنے ساتھ اور دوسروں کے ساتھ استعمال کریں۔ مزید پریکٹس اور تھیوری ہمارے دستور العمل اور ویب سائٹ [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org) میں دیکھی جا سکتی ہے۔

## بریتھ ورک

سانس زندگی کا ذریعہ ہے، جسم، دماغ اور پورے انسان کی پرورش کے لیے بافتوں اور خلیوں میں تازہ توانائی لاتی ہے۔ جب ہم سانس چھوڑتے ہیں تو جمع شدہ تناؤ اور زہریلے مادے خارج ہوتے ہیں۔ تناؤ کے وقت میں سانس لینا جسم میں جمع ہونے والے تناؤ کو دور کرنے کا ایک مؤثر طریقہ ہے۔ ایک مشکل لمحے میں چند لمبی گہری سانسیں ہمارے حالات سے نمٹنے کے طریقے کو مکمل طور پر بدل سکتی ہیں۔ روشنی یا فطرت کی تصاویر کے ساتھ مل کر سانس کا کام امن، سکون اور توجہ کے جذبات کو فروغ دے سکتا ہے۔

• **پیٹ میں سانس لینا آرام سے بیٹھیں اور اپنی آنکھیں بند کریں۔** گہرائی سے سانس لیں اور اپنے آپ کو مرکز میں رکھیں، تمام پریشانیوں اور خیالات کو چھوڑ دیں۔ اپنے ہاتھ اپنے پیٹ پر رکھیں، اپنی ناک کے ذریعے گہرائی سے سانس لیں اور تصور کریں کہ ہوا جسم کے ذریعے نیچے آپ کے پیٹ میں آپ کے مرکز میں جاتی ہے۔ تصور کریں کہ آپ کا پیٹ ہوا سے اس طرح بھرتا ہے جیسے یہ ایک غبارہ ہو۔ اپنی سانس کو چند لمحوں کے لیے روکیں اور پھر اپنے منہ سے آہستہ آہستہ سانس چھوڑیں، آپ کے پیٹ کے پٹھوں کو سکڑتے ہوئے، آپ کے جسم کے تمام تناؤ کو دور ہونے دیں۔ کئی منٹ تک پیٹ میں سانس لینا جاری رکھیں۔ اگر آپ کے ذہن میں خیالات آتے ہیں، تو انہیں آہستہ سے چھوڑ دیں، آپ کے جسم کے اندر اور باہر جانے والی ہوا کی تصویر پر واپس جائیں۔

• **فطرت میں سانس لینا فطرت شفا یابی اور گراؤنڈ کرنے کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔** زمین پر پاؤں رکھ کر، گہرا سانس لیں اور تصور کریں کہ آپ کے پاؤں زمین میں لمبی لمبی جڑیں ہیں۔ زمین کی توانائی میں سانس لیں، تناؤ، تناؤ اور درد کو باہر نکالیں۔



تانی چی توانائی کی مشقیں

## دی رانگ موومنٹ

کندھے کی چوڑائی کو الگ کر کے پیروں کے ساتھ کھڑے ہو جائیں، اطراف میں ہاتھ اپنی ایڑیوں کو اٹھائیں اور ہتھیلیوں کا رخ اوپر کی طرف کرتے ہوئے اپنے ہاتھوں کو اپنے سینے کی سطح تک اٹھائیں۔ اپنی ہتھیلیوں کو نیچے کی طرف موڑیں اور اپنے ہاتھوں کو نیچے کی طرف لے جائیں جب کہ آپ اپنی ایڑیوں کو نیچے کرتے ہیں اور اپنی انگلیوں کو ہلاتی ہوئی حرکت میں اٹھاتے ہیں۔ گہرے سانس لیتے ہوئے آہستہ آہستہ آگے پیچھے ہلتے رہیں۔ ہر حرکت کے ساتھ اپنے کندھوں کو گرائیں، اپنے بازوؤں اور انگلیوں کو آرام دیں۔ ورزش آسانی سے اور آہستہ سے کریں۔ گہری سانس لیں اور تصور کریں کہ آپ کے پاؤں زمین پر محفوظ طریقے سے لگائے گئے ہیں۔ جب آپ اپنے ہاتھ اٹھاتے ہیں تو تصور کریں کہ آپ جسم اور دماغ میں شفا بخش توانائی لانے کے قابل ہیں تاکہ آپ کو صاف اور بھر سکے۔ یہ صدمے اور ڈپریشن کے لیے بہت فائدہ مند تحریک ہے۔

## روشنی کی بارش

بائیں پاؤں کو آگے بڑھاتے ہوئے، اپنے ہاتھوں کو اپنے سر کے اوپر اٹھائیں، پھر انہیں نیچے کی طرف اس طرح لے جائیں جیسے اپنے آپ کو روشنی کی بارش کر رہے ہوں۔ توانائی کی صفائی اور اپنے وجود کو بھرنے کو محسوس کریں۔ دائیں طرف دہرائیں، دائیں پاؤں کو آگے رکھیں۔ روشنی کے شاور میں سانس لیں، اور پھر سانس چھوڑیں اور اپنے اندر موجود کسی بھی منفی کو جانے دیں۔ روشنی کی صفائی اور تجدید محسوس کریں۔ یہ ان لوگوں کے لیے بہترین ہے جو افسردہ ہیں یا صدمے کے ماضی کے زخموں سے نمٹ رہے ہیں۔

## ماضی کو جانے دیں اور وصول کرنے کے لیے کھولیں۔

بائیں پاؤں کو آگے کے ساتھ، ہتھیلیاں نرمی سے نیچے کی طرف مڑی ہوئی ہیں، اپنے ہاتھوں کو ایک نرم قوس میں باہر کی طرف دھکیلیں، اپنے اندر تمام تناؤ، منفی اور تشدد کو چھوڑ دیں۔ ہتھیلیوں کو اوپر کی طرف موڑیں اور انہیں واپس سینے کی طرف کھینچیں، سکون اور شفاء کا سانس لیتے ہوئے... آگے دائیں پاؤں کے ساتھ دہرائیں۔ درد اور تشدد کا سانس لیں۔ سکون اور شفا میں سانس لیں۔



## ہوا کے ذریعے پرواز

اپنے بائیں پاؤں کو آگے کے ساتھ، اپنے بائیں ہاتھ کو اوپر کی طرف، تیرنا یا ہوا میں اڑنا۔ حرکت آزاد اور ہلکی ہونی چاہیے اور بازوؤں اور کندھوں کو آرام دہ ہونا چاہیے۔ اپنے دائیں ہاتھ سے اوپر کی طرف شروع کرتے ہوئے دائیں طرف کی حرکت کو دہرائیں۔ ہوا کے ذریعے آزادانہ طور پر اڑان بھریں اور ان تمام چیزوں کو چھوڑ دیں جو آپ کو ہلکا، زندہ اور آزاد محسوس کرتے ہیں۔ اپنی زندگی اور شفا کے لیے تمام امکانات کے لیے اپنے دل کو کھولیں۔ کمر، کندھوں اور سر میں درد کو چھوڑنے کے لیے یہ اچھا ہے۔



## جذبات پر قابو پانے کے لیے فنگر بولٹز

درج ذیل مشق ہر ایک انگلی کو پکڑ کر جذبات کے ساتھ کام کرنے کا ایک آسان طریقہ ہے۔ جذبات اور احساسات جسم اور دماغ میں توانائی کی لہروں کی طرح ہیں۔ ہر انگلی کے ذریعے اعضاء کے نظام اور متعلقہ جذبات سے منسلک توانائی کا ایک چینل یا میریڈین چلتا ہے۔ مضبوط یا زبردست احساسات کے ساتھ، توانائی مسدود یا دبا سکتی ہے، جس کے نتیجے میں جسم میں درد یا بھیڑ پیدا ہوتی ہے۔ گہری سانس لینے کے دوران ہر انگلی کو پکڑنا جذباتی اور جسمانی رہائی اور شفا بخشتا ہے۔

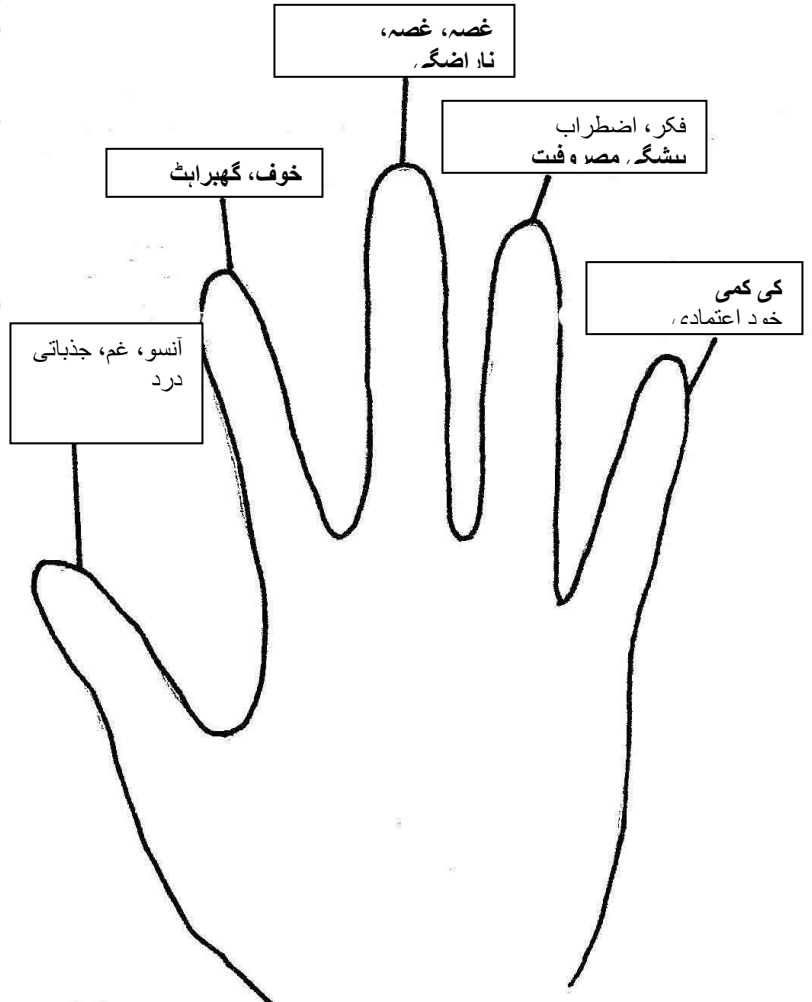
فنکر بولٹز روزمرہ کی زندگی میں استعمال کرنے کے لیے ایک بہت مددگار ٹول ہیں۔ مشکل یا مشکل حالات میں جب آنسو، غصہ یا اضطراب پیدا ہوتا ہے، انگلیوں کو امن، توجہ اور سکون لانے کے لیے پکڑا جا سکتا ہے تاکہ مناسب ردعمل یا کارروائی کی جا سکے۔ یہ مشق موسیقی کے ساتھ آرام کے لیے بھی کی جا سکتی ہے، یا سونے سے پہلے دن کی پریشانیوں کو دور کرنے اور جسم اور دماغ میں گہرا سکون لانے کے لیے استعمال کی جا سکتی ہے۔ مشق خود یا کسی دوسرے شخص پر کی جا سکتی ہے۔



### فنکر بولڈ پریکٹس:

ہر انگلی کو مخالف ہاتھ سے 2-5 منٹ تک پکڑیں۔ آپ دونوں ہاتھوں سے کام کر سکتے ہیں۔ گہری سانس لیں؛ اپنے اندر موجود مضبوط یا پریشان کن احساسات یا جذبات کو پہچانیں اور تسلیم کریں۔ آہستہ سے سانس لیں اور چھوڑ دیں۔ ان احساسات کا تصور کریں جو آپ کی انگلی کو زمین میں نکال رہے ہیں۔ ہم آہنگی، طاقت اور شفا کے احساس میں سانس لیں۔ اور ماضی کے احساسات اور مسائل کو آزاد کرتے ہوئے آہستہ آہستہ سانس لیں۔

اکثر جب آپ ہر ایک انگلی کو پکڑتے ہیں، تو توانائی اور احساسات کی حرکت اور متوازن ہونے کے ساتھ ہی آپ ایک دھڑکن کا احساس محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ کسی اور کی انگلیاں پکڑ سکتے ہیں جو ناراض یا ناراض ہے۔ فنکر بولڈز چھوٹے بچوں کے لیے بہت مددگار ہیں جو رو رہے ہیں یا غصہ میں ہیں، یا ان لوگوں کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے جو بہت خوفزدہ، فکر مند، بیمار یا مر رہے ہیں۔



## جذباتی آزادی کی تکنیک - EFT

جذباتی آزادی کی تکنیک (ای ایف ٹی) جو گیری کریگ، پی ایچ ڈی نے تیار کی ہے، مضبوط جذبات، خوف، اضطراب، جذباتی درد، غصہ، تکلیف دہ یادوں، فوبیا اور علتوں کو غیر مسدود کرنے اور ٹھیک کرنے کے ساتھ ساتھ جسمانی علامات کو دور کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔ اور درد، جیسے سر درد اور جسم کا مجموعی درد۔ یہ تکنیک مشرقی طب کے میریڈین تھیوری کے ساتھ جسم، دماغ اور جذبات کے توانائی کے شعبے کے نظریہ پر مبنی ہے۔ مسائل، صدمات، اضطراب اور درد جسم میں توانائی کے بہاؤ میں رکاوٹ کا سبب بن سکتے ہیں۔ انرجی کے چینلز یا میریڈینز سے جڑے ایکویپریشز پوائنٹس کو ٹیپ کرنا یا دبانا بھیڑ والے علاقوں میں بلاک شدہ توانائی کو منتقل کرنے اور جسم اور ذہنی اور جذباتی شعبوں میں توانائی کے صحت مند بہاؤ کو فروغ دینے میں مدد کر سکتا ہے۔

(گیری فلنٹ، پی ایچ ڈی کی اجازت سے موافقت۔ جذباتی آزادی کی تکنیک۔)

### EFT پریکٹس:

#### 1. کسی مسئلے کے ساتھ کام کرنے کے بارے میں سوچیں اور اپنی پریشانی کی سطح کی پیمائش کریں:

کسی مسئلے، پریشانی، فوبیا، اضطراب، تکلیف دہ یادداشت یا منفی خود تصور کے ساتھ کام کرنے کا انتخاب کریں۔ 0-10 کے پیمانے کا استعمال کرتے ہوئے، اس پریشانی کی سطح کی پیمائش کریں جو آپ اس مسئلے کے بارے میں سوچتے وقت محسوس کرتے ہیں۔ (0 کا مطلب ہے کوئی اضطراب نہیں، 10 کا مطلب ہے انتہائی اعلیٰ سطح کی بے چینی)۔ اگر کسی عدد کے ساتھ مقدار یا پیمائش کرنا مشکل ہو تو ایک سادہ پیمانہ استعمال کریں جیسے: (کوئی نہیں، چھوٹا، درمیانہ، بڑا) یا (بڑا سے چھوٹا) یا (لمبا سے چھوٹا)۔

#### 2. ایکویپریشز پوائنٹس کی ترتیب کو 7-9 بار تھپتھپائیں:

گہرا سانس لیں اور شہادت اور درمیانی انگلیوں سے 7 سے 9 بار تھپتھپائیں:

- 1 • اوپر پوائنٹس جہاں ابرو شروع ہوتے ہیں۔
- 2 • ابرو کے کنارے پر پوائنٹس
- 3 • بڈی پر آنکھوں کی پتلیوں کے نیچے پوائنٹس
- 4 • ناک کے نیچے پوائنٹ
- 5 • ہونٹوں کے نیچے ٹھوڑی پر پوائنٹ کریں۔
- 6 • بغلوں کے نیچے پوائنٹس (تقریباً 4 انچ نیچے)
- 7 • سٹرنم کے اطراف میں ہنسلے کے نیچے پوائنٹس

#### 3. ہاتھ کے ایک طرف پوائنٹ A کو تھپتھپائیں اور کہیں:

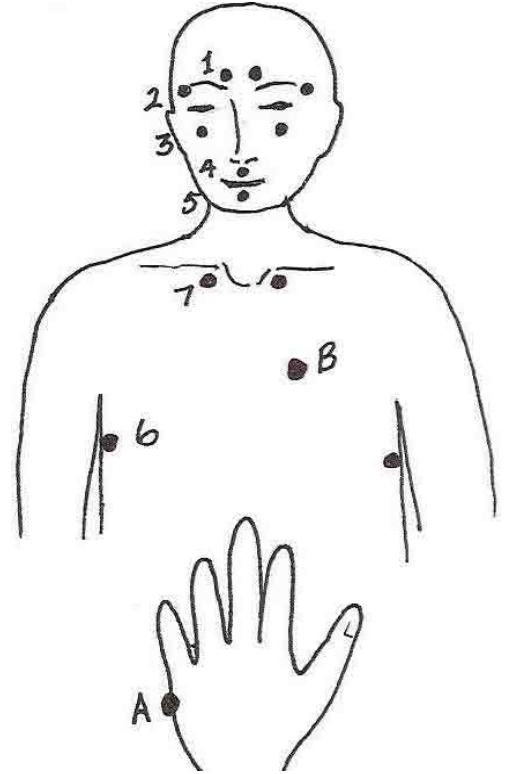
3 بار کہتے ہوئے ہاتھ کے کنارے پر پورٹی ریورسل پوائنٹ A کو تھپتھپائیں:

"اس حقیقت کے باوجود کہ مجھے یہ مسئلہ درپیش ہے، میں ٹھیک ہوں، میں خود کو قبول کرتا ہوں۔"  
(الفاظ کو اس شخص کی ثقافت یا عمر کے مطابق ڈھالا جا سکتا ہے۔)

#### 4. ترتیب کو #2 اور #3 میں دہرائیں۔

تسلسل کو اس وقت تک دہرائیں جب تک کہ پریشانی کی سطح 0-2 تک نیچے نہ آجائے۔

#### 5. زخم کی جگہ B کو رگڑیں:



سینے کے بائیں جانب واقع زخم کی جگہ کو رگڑیں یا دبائیں۔  
بائیں کالر کی بڈی سے تقریباً 3 انچ نیچے اور  
سٹرنم کی طرف 2-3 انچ۔



## ہولٹز

یہ مشق کئی سادہ انرجی ہولٹز پر مشتمل ہوتی ہے جو خود یا کسی دوسرے شخص پر اضطراب، جذباتی یا جسمانی درد، تکلیف دہ یادیں، شدید جذبات، جیسے غصہ یا خوف، بے خوابی اور گہری آرام کے لیے کی جا سکتی ہے۔ اپنے ہاتھوں کی توانائی کے ذریعے ہم جسم، دماغ اور جذبات کو گہرا امن، ہم آہنگی اور شفا بخشنے کی طاقت رکھتے ہیں۔ جیسا کہ یہ مشق اپنے آپ پر یا دوسرے پر استعمال ہوتی ہے، ذہن اور دل میں سکون، روشنی اور کشادہ کا گہرا احساس رکھیں۔ زیادہ سے زیادہ ربائی کو فروغ دینے کے لیے ہولٹز کو کئی منٹ تک کیا جا سکتا ہے، پیٹ میں گہری سانس لینے کے ساتھ۔ ٹچ بہت ہلکا ہوتا ہے، اور اگر کسی کو درد کی وجہ سے چھونے سے ڈر لگتا ہے یا اس کی بدسلوکی کی تاریخ ہے، تو ہولٹز کو انرجی فیلڈ میں کام کرنے والے جسم سے باہر کیا جا سکتا ہے۔ جب آپ کسی دوسرے شخص کو چھونے کی مشق کرتے ہیں تو ہمیشہ اجازت طلب کریں۔



## ہیلو ہولٹ



ایک ہاتھ ہلکے سے ماتھے پر سر کو اونچا رکھتا ہے۔ دوسرے ہاتھ نے کھوپڑی کی بنیاد رکھی ہے۔ ہاتھوں کی توانائی یادوں اور جذبات سے متعلق دماغ کے حصوں سے جڑتی ہے۔

## ہیڈ ہولٹ



دونوں ہاتھوں کے انگوٹھے مل کر سر کے اوپری حصے میں کراؤن سینٹر سے رابطہ کرتے ہیں۔ انگلیوں کے اشارے نرمی سے پیشانی کے پورے حصے کو چھوتے ہیں۔ گہرے سانس لینے کے ساتھ ساتھ یہ ہولڈ جذباتی ربائی کو فروغ دینے کے لیے جسمانی کام کے مختلف طریقوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

## کراؤن ہولٹ



## کندھ کو پکڑنا

ہاتھ کندھوں پر ہلکے سے آرام کرتے ہیں، جسم میں وہ جگہ جو پریشانی، اضافی سامان یا زندگی کے بوجھ سے متعلق ہے۔

## ہارٹ ہولٹ

ایک ہاتھ سینے پر اونچے اسٹرنم کے پار ٹکا ہوا ہے۔ دوسرا ہاتھ دل کے پیچھے اوپری کمر کو چھوتا ہے۔ دل کا علاقہ اکثر جذباتی درد، ماضی کے زخم، غم اور ناراضگی رکھتا ہے۔ گہرا سانس لیں اور تصور کریں کہ دل کا درد زمین میں اتر رہا ہے۔ آپ اس شخص کی حدود کا احترام کرتے ہوئے جسم سے کئی انچ دور بھی کر سکتے ہیں۔

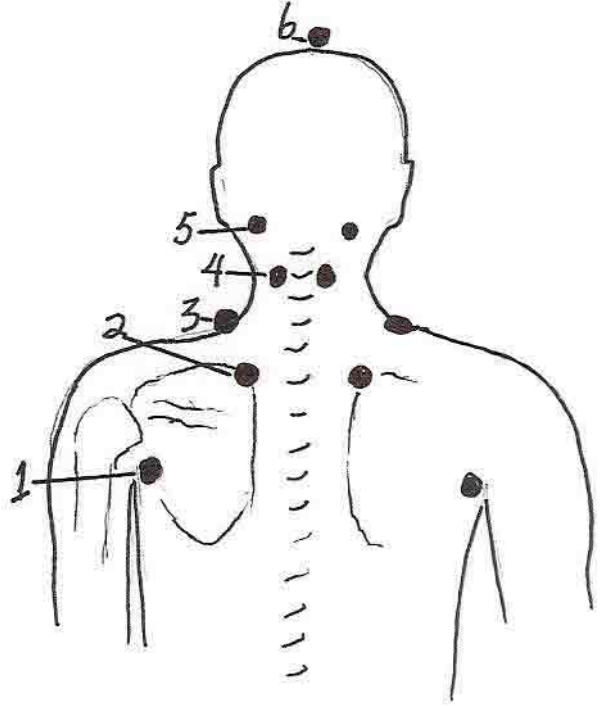


ختم کرنے کے لیے، اپنے ہاتھوں سے انرجی فیلڈ کو ہلکے سے برش کریں۔ پاؤں کی چوٹیوں کو بھی اس شخص کو زمین پر پکڑا جا سکتا ہے۔

## ہیڈ نیک شوولڈر ریلیز

ایکیوپریشر کی یہ مشق کمر کے اوپری حصے، کندھوں، گردن اور سر میں درد، تناؤ اور بھید کو جاری کرتی ہے۔ اکثر صدمے اور تناؤ کے ساتھ، کندھوں، گردن اور سر میں توانائی بند ہو جاتی ہے۔ زیادہ تر انرجی چینلز یا میریڈین اس علاقے سے گزرتے ہیں، جس کے نتیجے میں کچھ لوگوں میں تناؤ کی "بوٹل گردن" ہوتی ہے۔ یہ مشق آسانی سے اپنے آپ پر، یا کسی دوسرے شخص پر، یا تو بیٹھے ہوئے یا آرام سے لیٹ کر کی جا سکتی ہے۔ یہ رات کے وقت یا جب کوئی سو نہیں پاتا تو بے چینی کے لیے ایک بہت اچھا عمل ہے۔ اگر یہ کسی دوسرے شخص کے ساتھ کرتے ہیں، تو یقینی بنائیں کہ آپ واضح حدود کو برقرار رکھتے ہیں، اور اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ ان کی توانائی آپ کے ہاتھ میں آتی ہے، تو تصور کریں کہ یہ زمین کے اندر اور نیچے بہ سکتی ہے۔ تھوڑی سی خمیدہ انگلیوں کے ساتھ، پوائنٹس کے ہر سیٹ (1-6) میں 1 سے 2 منٹ تک دبائیں، یا جب تک کہ توانائی کی نبض صاف، مضبوط اور بہ نہ جائے۔ پوائنٹس عام طور پر بہت حساس ہوں گے۔ مشق کے دوران آپ گہرائی سے سانس لیتے ہوئے سر کے اوپری حصے میں توانائی کے بہنے کا تصور کر سکتے ہیں۔ پریکٹس کو ختم کرنے کے لیے تصور کریں کہ آپ کے پاؤں زمین پر جڑے ہوئے ہیں تاکہ آپ کو زمین پر گرا دیا جائے۔ اگر کسی دوسرے پر کام کر رہے ہیں، تو آپ ان کے پیروں کی چوٹیوں کو چند لمحوں کے لیے پکڑ کر گراؤنڈ کر سکتے ہیں۔

(آمینہ رحیم اور ایونا ٹیگارڈن کے کام سے ماخوذ۔)



### پوائنٹس کے سیٹ:

1. کندھے کے جوڑے کے نیچے سے تقریباً ایک انچ باہر جہاں بازو جسم کے تنے سے جڑتا ہے۔

2. ریڑھ کی ہڈی کے مرکز سے تقریباً 2 انچ کے فاصلے پر کندھے کے بلیڈ کے اندرونی وکر کے اوپری حصے میں۔

3. trapezius پٹھوں میں گردن کی بنیاد پر کندھوں کے اوپر۔

4. ریڑھ کی ہڈی کے دونوں طرف پٹھوں کے بیٹھ میں گردن کے وسط تک۔

5. سر کے اطراف میں کھوپڑی کی بنیاد پر کھوکھلیوں میں۔

6. تاج سر کے اوپری حصے پر مرکوز ہے۔

### ختم کرنے کے لئے:

پیروں کی چوٹیوں کو گراؤنڈ کرنے کے لیے پکڑیں یا اگر خود کیا جائے،

تصور کریں کہ پاؤں زمین میں جڑے ہوئے ہیں۔ گہرا سانس لیں۔

اور جسم، دماغ اور جذبات میں سکون اور ہم آہنگی محسوس کریں۔

## درد اور تکلیف دہ تناؤ کے لیے ایکوپریشر

### ذہنی دباؤ

یہ ایکوپریشر پوائنٹس ذہنی دباؤ اور جذباتی بوجھ کے لیے ہیں تاکہ امن اور تندرستی کا احساس ہو۔



### سر کا تاج

سر کے اوپری حصے کو ہلکے سے پکڑیں۔ اس علاقے میں ایک لائن میں تین ایکوپریشر پوائنٹس ہیں۔

### ابرو کے درمیان پیشانی

ایک ہاتھ کی انگلیوں سے ابرو کے درمیان کے اس حساس حصے کو پکڑیں جہاں ناک پیشانی سے جڑتی ہے۔



### سر کے اطراف میں کھوپڑی کی بنیاد

انگلیوں کو آپس میں جوڑیں، اپنے ہاتھوں کو اپنے سر کے پیچھے رکھیں، اور انگوٹھوں کے ساتھ کھوپڑی کی بنیاد کے بائیں اور دائیں جانب دو پوائنٹس کو پتھوں اور ہڈیوں کے درمیان انڈینٹیشن میں دبائیں۔



### پیشانی، بحران اور مغلوب

#### بیرونی کلانی میں پوائنٹ

چھوٹی انگلی سے نیچے، کلانی کی کریز کے باہر کی طرف انڈینٹیشن میں پوائنٹ کو دبائیں



#### کندھوں کے اوپر پوائنٹ

دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے کندھوں کے اوپر پوائنٹس کو پکڑیں۔ اگر یہ پوزیشن زیادہ آرام دہ ہے تو بازوؤں کو عبور کیا جاسکتا ہے۔

### زخم کی جگہ

سینے کے بائیں جانب تقریباً 2-3 انچ میں بیضہ کی جگہ تلاش کریں۔ کالر کی ہڈی سے نیچے اور اسٹرنم کی طرف تقریباً 2 انچ۔

#### بے ہوشی، بحران اور ہائی بلڈ پریشر

اگر کوئی شخص بیہوش ہو رہا ہو یا بحران میں ہو تو یہ نقطہ اپنے آپ پر یا دوسرے پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

#### ناک کے نیچے پوائنٹ

شہادت کی انگلی کی نوک یا انگلی کی ناک کے ساتھ، اوپری ہونٹ پر ناک کے نیچے سیدھے پوائنٹ پر دبائیں



### نیند نہ آنا

#### سینے کے بیچ میں پوائنٹ کے ساتھ پیشانی میں پوائنٹ

ایک ہی وقت میں پیشانی کے بیچ میں نقطہ اور سینے کے بیچ میں نقطہ کو پکڑیں۔

## PAL DAN GUM

پال ڈین گم چین اور کوریا کی قدیم مشقوں کا ایک سلسلہ ہے جو ہزاروں سالوں سے صحت، طاقت، لمبی عمر اور روحانی بیداری کو فروغ دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ مشقیں تناؤ کو جاری کرتی ہیں اور جسم کے انرجی چینلز یا میریڈینز کو متوازن کرتی ہیں۔ اگر باقاعدگی سے مشق کی جائے تو وہ اندرونی اعضاء اور میریڈینز کو صاف اور ری چارج کرتے ہیں، خون اور جسمانی رطوبتوں کی گردش کو بہتر بناتے ہیں، پٹھوں اور جوڑوں کی لچک اور لچک کو فروغ دیتے ہیں، کرنسی کو بہتر بناتے ہیں، اور بہت سی دائمی بیماریوں کو ختم کرتے ہیں۔ صبح پال ڈین گم کی مشق کرنے کا ایک اچھا وقت ہے، توجہ اور توانائی کے ساتھ دن شروع کرنے کے طریقے کے طور پر۔ یہ مشقیں بے چینی، دائمی درد، ڈپریشن یا تکلیف دہ تناؤ کے شکار افراد کے روزانہ استعمال کے لیے بہترین ہیں۔

### آسمانوں کو برقرار رکھنا

اپنے پیروں کو کندھے کی چوڑائی کے ساتھ، اپنے بازوؤں کو اپنے اطراف میں رکھ کر کھڑے ہوں۔ سانس لیں اور ہتھیلیوں کو اوپر لے کر، آہستہ آہستہ اپنے ہاتھ اپنے سر کے اوپر اٹھائیں۔ اپنی انگلیوں کو جوڑیں اور اپنی ہتھیلیوں کو اوپر کی طرف موڑ دیں۔ ٹیٹو پر کھڑے ہو جاؤ اور آسمان کی طرف بڑھو جیسے آپ کے ہاتھ آسمان کو چھو رہے ہیں اور برقرار رکھے ہوئے ہیں۔ جب آپ کھینچتے ہیں تو اوپر کی طرف دیکھیں، اس بولڈ کو چند سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔ پھر سانس باہر نکالیں، اپنے ہاتھوں کو کھولیں اور آہستہ آہستہ اپنے بازوؤں کو نیچے کی طرف لائیں۔ 3 یا 4 بار دہرائیں۔

### رکوع کھولنا

کندھے کی چوڑائی سے زیادہ پاؤں الگ کر کے کھڑے ہو جائیں، گھٹتے جھکے ہوئے ہوں، جیسے آپ گھوڑے پر سوار ہوں۔ اپنی کلائیوں اور بازوؤں کو اپنے سینے کے سامنے کراس کریں، ہاتھ بندھے ہوئے، بائیں بازو کو دائیں کے سامنے رکھیں۔ اپنے بائیں ہاتھ کی شہادت کی انگلی کو بڑھائیں، اور تصور کریں کہ آپ ایک کمان پکڑے ہوئے ہیں۔ کمان کی تار کو اپنے دائیں ہاتھ سے کھینچیں، اپنے بائیں بازو کو اس وقت تک باہر نکالیں جب تک کہ یہ مکمل طور پر نہ بڑھ جائے۔ اپنے سر کو بائیں طرف موڑتے ہوئے گہری سانس لیں۔ اپنی بائیں شہادت کی انگلی پر توجہ مرکوز کریں، تصور کریں کہ توانائی ٹپ کو باہر نکال رہی ہے۔ سانس چھوڑیں اور کمان کو چھوڑیں، اپنے بازوؤں کو اپنے سینے پر، دائیں ہاتھ کو بائیں کے سامنے کراس شدہ پوزیشن پر واپس کریں۔ کمان کو دائیں طرف کھولتے ہوئے دہرائیں۔

### آسمان اور زمین کو چھونے والا

پیروں کو الگ کر کے سیدھے کھڑے ہو جائیں، کلائیوں کو سولر پلیکسس کی سطح پر کراس کیا جائے۔ سانس لیں اور اپنے بائیں بازو کو آسمان کو چھونے والی ہتھیلی کے ساتھ سر کے اوپر پھیلائیں۔ زمین کو چھونے والی ہتھیلی کے ساتھ اپنے دائیں ہاتھ کو اپنی پیٹھ کے پیچھے نیچے کریں۔ جب آپ آسمان کو چھونے کے لیے اوپر اور زمین کو چھونے کے لیے نیچے کی طرف دھکیلتے ہیں تو سانس لیں۔ سانس چھوڑیں اور ابتدائی پوزیشن پر واپس جائیں۔ اس بار اپنے دائیں بازو سے اوپر کی طرف کھینچتے ہوئے ورزش کو دہرائیں۔ دونوں اطراف کو 3 یا 4 بار دہرائیں۔

### آپ کے پیچھے تلاش کر رہے ہیں

پاؤں الگ کر کے کھڑے ہوں، گھٹتے آرام سے، بازو اپنے سینے کے سامنے، بائیں ہاتھ کو دائیں کے سامنے۔ اپنے بازوؤں کو اطراف اور پیچھے کھینچتے ہوئے گہرا سانس لیں، اپنے سر کو آہستہ آہستہ بائیں طرف موڑیں، جہاں تک ممکن ہو پیچھے پیچھے دیکھیں۔ آپ کا سینہ اوپر اور باہر محراب ہے، جب کہ آپ کی ہتھیلیاں زمین کو چھوتی ہیں۔ جب آپ پیچھے دیکھیں گے تو آپ اپنے بازوؤں، کلائیوں، گردن اور آنکھوں میں کھنچاؤ محسوس کر سکیں گے۔ سانس چھوڑتے ہوئے، اپنے سر اور بازوؤں کو ابتدائی پوزیشن پر واپس لائیں، دائیں ہاتھ کو بائیں کے سامنے رکھیں۔ دائیں طرف مڑنے کو دہرائیں۔ 3 یا 4 بار دہرائیں۔

### ٹرنک اور سر کو جھولنا

کندھے کی چوڑائی الگ الگ پیروں کے ساتھ سیدھے کھڑے ہوں، گھٹتوں کو آرام دیں، اپنے کولہوں پر ہاتھ رکھیں۔ آپ کے جسم کا وزن دونوں طرف یکساں طور پر تقسیم کیا جاتا ہے۔ گہرا سانس لیں اور سانس چھوڑیں، جب آپ اپنے اوپری جسم کو بائیں طرف موڑیں، اپنے دائیں جانب کھینچا ہوا محسوس کریں۔ آہستہ آہستہ اور احتیاط سے آگے بڑھیں، پھر دائیں، پھر پیچھے، گویا آپ کمر کے دائروں میں پھیلا رہے ہیں۔ اس مشق کو کرتے ہوئے خود کو تنگ نہ کریں۔ جب آپ اصل پوزیشن پر واپس آئیں تو سانس لیں۔ سانس چھوڑیں اور بائیں جانب سے شروع کرتے ہوئے مزید 3 یا 4 بار دہرائیں۔ پھر اطراف تبدیل کریں اور 3 یا 4 بار دہرائیں۔

### مٹھی کے ساتھ پنچ اور شور مچانیں۔

پاؤں الگ کر کے کھڑے ہو جائیں، گھٹتے جھکے ہوئے ہوں۔ کمر کی سطح پر ہتھیلیوں کا رخ اوپر کی طرف ہو، اپنے ہاتھوں سے مٹھی بنائیں۔ سانس لیں، اپنی آنکھیں کھولیں، اور جیسے ہی آپ سانس چھوڑتے ہیں، اپنی بائیں مٹھی (پھر اپنی دائیں) کو سیدھا آگے کی طرف مکے لگائیں، اپنی مٹھیوں کو اس طرح موڑیں کہ جب مکمل طور پر بڑھایا جائے تو ان کا سامنا نیچے کی طرف ہو۔ جیسے ہی آپ اپنی مٹھیوں کو آگے بڑھاتے ہیں، اپنی سانس اور اپنے اندرونی تناؤ کو ایک بلند "ہو" آواز کے ساتھ خارج کریں۔ دائیں طرف مڑیں اور دہرائیں۔ بائیں طرف مڑیں اور دوبارہ پنچ کریں۔ اس ترتیب کو تین سمتوں میں مزید تین بار دہرائیں۔

### شیر کی طرح دھاڑنا

شیر کی دھاڑ کے ساتھ ختم کریں۔ بازوؤں کو باہر کی طرف اور اطراف کی طرف کھینچیں، انگلیوں کو پھیلا کر پنچے بنائیں۔ اپنے چہرے اور جیڑے کے تمام عضلات کو کھینچتے ہوئے، ایک زبردست دھاڑ کے ساتھ آگے کو جھکتے ہوئے، بازوؤں کو آگے کی طرف کھینچیں۔ جیسا کہ آپ حرکت کرتے ہیں تصور کرتے ہیں کہ آپ تمام تناؤ اور الفاظ کو جاری کرنے کے قابل ہیں جو آپ کے گلے اور جیڑے میں دبائے گئے ہیں۔ اندر سے آنے والی پوری آواز کے ساتھ گرجنا۔



## صدمہ اور شفا کی جبلت

ڈپریشن، پریشانی اور تکلیف دہ تناؤ کے علاج کے لیے بہت سے نئے طریقے تیار کیے جا رہے ہیں۔ طبی پیشہ ور افراد جو جسم پر صدمے کے اثرات کا مطالعہ کرتے ہیں، اب یہ تسلیم کرتے ہیں کہ انسانی دماغ ایک "علمی" دماغ پر مشتمل ہے جو زبان اور تجربی سوچ کے لیے ذمہ دار ہے، اور ایک "لمبک یا جذباتی" دماغ جذبات اور رویے کے جذباتی کنٹرول کے لیے ذمہ دار ہے۔ جذباتی دماغ جسم کی جسمانیات، خود مختار ردعمل اور نفسیاتی تندرستی کو کنٹرول کرتا ہے۔ سنجشتھاناتمک سائیکو تھراپی اور ادویات صدمے کا شکار افراد کو مستحکم کرنے اور ان کے علاج کے لیے استعمال کیے جانے والے معمول کے طریقے ہیں، لیکن بہت سے معاملات میں یہ طریقہ کافی نہیں ہے، اور نہ ہی یہ بہت سی ثقافتوں میں مناسب ہے۔ اپنی کتاب **The Instinct to Heal** میں، ماہر نفسیات ڈیوڈ سروین شریبر، M.D. (2004)، کہتا ہے کہ "جذباتی عوارض جذباتی دماغ میں خرابی کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔ علاج کا بنیادی کام جذباتی دماغ کو 'دوبارہ پروگرام' کرنا ہے تاکہ وہ ماضی کے تجربات پر رد عمل ظاہر کرنے کے بجائے حال کے مطابق ڈھال سکے۔ عام طور پر ایسے طریقوں کا استعمال کرنا زیادہ موثر ہے جو جسم کے ذریعے کام کرتے ہیں اور جذباتی دماغ پر براہ راست اثر انداز ہوتے ہیں بجائے اس کے کہ ان طریقوں کو استعمال کریں جو مکمل طور پر زبان اور وجہ پر منحصر ہوتے ہیں، جن کو جذباتی دماغ قبول نہیں کرتا ہے۔ جذباتی دماغ میں خود کو ٹھیک کرنے کے قدرتی طریقہ کار پر مشتمل ہے: 'چنگا کرنے کی جبلت'۔ شفا یابی کی یہ جبلت جسم، دماغ اور جذبات میں توازن اور تندرستی حاصل کرنے کی فطری صلاحیت ہے۔

## Capacitar: صدمے کی شفایابی کے لیے ایک مقبول تعلیمی نقطہ نظر

صدمے سے دوچار لوگوں کے ساتھ کام کرنے میں، Capacitar کے طریقوں میں اس "شفا کی جبلت" کو بیدار کرنا اور باختیار بنانا شامل ہے۔ چونکہ نچلی سطح پر ہونے والے صدمے کا تجربہ بہت وسیع ہے، Capacitar انفرادی علاج کے طریقہ کار کے بجائے ایک مقبول تعلیمی نقطہ نظر کا استعمال کرتا ہے، لوگوں کے ہاتھ میں جسمانی بنیاد پر سادہ مہارتیں رکھ کر وہ تناؤ کو دور کرنے، جذبات کا نظم کرنے اور درمیان میں توازن کے ساتھ زندگی گزارنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ زندگی کے چیلنجوں سے۔ اس نقطہ نظر کی کلید جسم میں توازن اور مکمل پن کی طرف لوٹنے کی موروثی "جبلت" یا حکمت ہے۔ شفا یابی غیر خارج شدہ توانائی کی ربانی کے ساتھ ساتھ توانائی کے قدرتی بہاؤ کو مضبوط بنانے کے ذریعے ہوتی ہے۔ توانائی کے نئے بہاؤ کے ساتھ انسان توازن اور تندرستی کی حالت میں واپس آجاتا ہے۔

## فلاح و بہبود میں رہنا

تندرستی کے ساتھ زندگی گزارنا صحت کا ایک بہت مختلف تجربہ ہے جو علامات کو مستحکم کرنے یا ذہنی یا جسمانی بیماری کے علاج سے ہے۔ صحت کے بارے میں سائنسی عالمی نظریہ کے برعکس جس میں "ٹھیک کرنا یا علاج" شامل ہے، مشرقی اور مقامی ماٹلز میں تندرستی جسم، دماغ اور جذبات کی توانائی یا زندگی کی قوت میں مکمل اور ہم آہنگی پر مبنی ہے۔ جب توانائی جسم کے چینلز اور توانائی کے مراکز کے ذریعے آزادانہ اور بغیر کسی رکاوٹ کے بہ رہی ہے، تو انسان اچھی صحت، جذباتی توازن، ذہنی وضاحت اور مجموعی طور پر تندرستی کا تجربہ کرتا ہے۔

اس Capacitar Emergency Tool Kit میں پیش کردہ مشقیں اس صحت کی حالت کو بیدار کرنے میں مدد کرتی ہیں، ماضی کے زخموں کو ٹھیک کرنے اور انسان میں اندرونی طاقت اور توانائی کی بحالی کے لیے آلات فراہم کرتی ہیں۔ طریقوں کو 26 ممالک اور بہت سی مختلف ثقافتوں میں ہزاروں لوگوں کے ساتھ استعمال کیا گیا ہے۔ وہ تکلیف دہ تناؤ والے افراد کے ساتھ ساتھ دوسروں کے ساتھ کام کرنے والوں کے لیے خود کی دیکھ بھال کے لیے مددگار ثابت ہوئے ہیں۔ ان طریقوں کا مقصد روزمرہ کی زندگی کے حصے کے طور پر استعمال کیا جانا ہے تاکہ کم ہونے والی، بھیڑ یا ضرورت سے زیادہ توانائی کو بحال کرنے کے ساتھ ساتھ بنیادی توانائی کی پرورش اور تعمیر میں مدد ملے۔ تانی چی، ایکویپریشر، اور بریٹھ ورک جیسے مشقوں کا باقاعدہ استعمال سر درد، جسم میں درد، پیٹ کی خرابی، اسپال، بے خوابی، بے چینی، اور دائمی تھکاوٹ جیسی تکلیف دہ تناؤ کی علامات کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔ لیکن صرف جسمانی یا جذباتی علامات کو ختم کرنا کافی نہیں ہے۔ شفا یابی میں پورے نظام میں ایک گہری تبدیلی شامل ہوتی ہے — فرد، ان کے تعلقات، اور ان کے ماحول سے لے کر سیلولر اور توانائی بخش سطح تک۔

جس طرح سے تکلیف دہ تجربے کو سنبھالا جاتا ہے وہ ترقی اور تبدیلی کے لیے ایک اہم پرک ہو سکتا ہے۔ ماضی کے زخموں کو زیادہ مکمل طور پر جینے کے لیے حکمت میں تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ توازن اور مکمل پن کی واپسی ہے، فرد اور کمیونٹی کی فطری حالت۔ جیسے جیسے افراد صحت یاب ہوتے ہیں وہ بدلے میں انسانی خاندان میں صحت اور تندرستی لانے کے لیے اپنے خاندان، برادری اور بڑی دنیا تک پہنچنے کے قابل ہوتے ہیں۔

دیگر وسائل، دستور العمل اور پریکٹس کی سی ڈیز کے لیے، ہماری Capacitar ویب سائٹ دیکھیں: [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org)

ہم زمین کے ساتھ اور ایک دوسرے کے ساتھ شامل ہیں۔

ہمارے آباؤ اجداد اور مستقبل کے تمام مخلوقات کے ساتھ

زمین میں نئی زندگی لانے کے لیے

انسانی برادری کو دوبارہ بنانے کے لیے

انصاف اور امن کی فراہمی کے لیے

اپنے بچوں کو یاد کرنے کے لیے

یاد رکھنے کے لیے کہ ہم کون ہیں۔

ہم بہت سے اور متنوع اظہار کے طور پر ایک ساتھ شامل ہوتے ہیں

کمیونٹی اور باختیار بنانے کا،

زمین کی شفا یابی اور تمام زندگی کی تجدید کے لیے۔