

## **Àwọn Ohun Èlò Tó Lè Jẹ́ Ká Wà ní Ìlera**

Àwọn ohun tó n fa irora ọkàn, iwà ipá, ojú ojó, oúnjẹ, àyíká, iròyin ojoojúmọ́ àtàwọn ìṣòro igbésí ayé máa n nípa lóri ìlera ara, èrò inú àti ti imọ̀lára wa. Tá a bá n lo àwọn ọ̀nà imúníláradá táwọn èyàn n ló láyè àtìjọ́, ó máa jẹ́ ká lè máa gbé ní àlàáfíà láika ohun yóowù tó n ṣeṣe láyíká wa sí. Àwọn eré ìmárale Capacitar tó tẹ̀ lẹ̀ e yíi la fún wa láti máa ṣe nígbà tá a bá rẹ̀wẹ̀sì, tá a nídámú ọkàn tàbí tá a ní isoríkọ́. Àwọn ohun èlò yíi wúló fún gbogbo wa, yálá a ti fara da àjàlù, a jẹ́ olùtọ́jú tó n ṣiṣẹ́ pẹ̀lú àwọn ẹ̀lómíràn tàbí àwọn tí igbésí ayé ojoojúmọ́ ti kó idààmú ọkàn bá. Ìpènjà tó wà níbẹ̀ ni pé ká kó àwọn àṣà yíi sínú igbésí ayé wa àti ọ̀nà tá a gbà n gbé igbé ayé wa, kí wọn lè di ohun tá a fi n dá ara wa lójú, kí wọn sì lè ràn wá lówọ́ nígbàkígbà tá a bá ní idààmú ọkàn, tí a kò bá ní okun, tá a bá ní isoríkọ́ tàbí tá a bá pàdànu àkànṣe ibi tá a wà. Jọwọ́ ṣe àdàkọ́ àwọn iwé yíi, kó o sì pín wọn fàwọn èyàn, kó o sì lò wọn fún ara rẹ̀ àtàwọn mìí. O lè rí isọfúnni siwájú sí i nípa àwọn ohun tá a máa n ṣe àti èròngbà tó wà nínú àwọn iwé wa àti lóri ikànni wa [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org).

## **Ìṣẹ́ èémí**

Èémí jẹ́ orisun iyè, ó n mú agbára tuntun wá sínú àwọn ara àti sẹ̀ṣẹ̀lì láti máa bọ ara, èrò inú àti odindin èyàn. Nígbà tá a bá n mí èémí jáde, a máa n tú àwọn èròjà olóro àti idààmú ọkàn jáde. Bó o bá n mí dáadáa nígbà tí nńkan bá n tojú sù ẹ̀, ó máa jẹ́ kó o lè borí idààmú tó n bá ara rẹ̀. Mímí kanlẹ̀ nígbà ìṣòro lè yí ọ̀nà tá a gbà n bójú tó nńkan pa dà pátápátá. Tí wọn bá fi èémí àti àwọn àwòrán tó jẹ́ ti imọ̀lẹ̀ tàbí ti ìṣẹ̀dá pa pọ̀, ó lè jẹ́ kéeyàn ní ibalẹ̀ ọkàn, kó si máa pọkàn pọ̀.

• **Èémí inú ikùn** Jókòó dáadáa, kó o si pa ojú rẹ̀ dé. Mí kanlẹ̀, kó o si jẹ́ kí gbogbo àniyàn àti irònú kùrò lọkàn rẹ̀. Fi ọwọ́ rẹ̀ lẹ̀ lẹ̀ kùn rẹ̀, fi imú rẹ̀ mí kanlẹ̀, kó o si máa fojú inú wò ó pé afẹ́fẹ́ n lẹ̀ lẹ̀lẹ̀ ara rẹ̀ lẹ̀ sí àárín ikùn rẹ̀. Fojú inú wo bí inú rẹ̀ ṣe máa kún fún afẹ́fẹ́ bíi bó jẹ́ fẹ̀rè. Sé èémí fún ìṣẹ́jú díẹ̀, kó o si rọra fi ẹnu rẹ̀ mí èémí jáde, kó o si sùn iṣan inú ikùn rẹ̀ kí, kó o si jọwọ́ gbogbo idàmú ọkàn rẹ̀ sílẹ̀. Tẹ̀ siwájú pẹ̀lú èémí ikùn fún ìṣẹ́jú bíi mèlòò kan. Bí èrò bá wá sí o lọkàn, fi suùrú tú u sílẹ̀, kó o si padà sí àwòrán bí afẹ́fẹ́ ṣe n wọ ara rẹ̀ àti bí ó ṣe n jáde.

• **Mímí tó ní se pẹ̀lú ìṣẹ̀dá** Ìṣẹ̀dá jẹ́ ohun èlò tó lágbara fún iwòsàn àti fifi mùlẹ̀. Fi eṣe rẹ̀ lẹ̀ ilẹ̀, Mí sínú kanlẹ̀, kó o si fojú inú wòó bíi wípé eṣe rẹ̀ dà bí gbòngbò tó gùn tó n lẹ̀ sínú ilẹ̀. Mí agbára ilẹ̀ ayé sínú, tú idààmú ọkàn, wàhála àti irora jáde.



## **Mímí Siwájú Séyìn**

Dúró pẹ̀lú eṣe tó jìnnà síra ní iwòwò èjìkà sí ara wọn, fi àwọn ọwọ́ rẹ̀ sí ègbé ẹ̀. Gbé àwọn igigirisẹ̀ rẹ̀ sókè pẹ̀lú àwọn atẹ̀lẹ̀wọ́ tó kojú sí òkè, gbé ọwọ́ rẹ̀ sókè sí ipele ti àyà rẹ̀. Dojú atẹ̀lẹ̀wọ́ rẹ̀ koṣe kí o si sùn ọwọ́ rẹ̀ wálẹ̀, fi gígirisẹ̀ rẹ̀ telẹ̀ kí o ká ọmọ-ika rẹ̀ sókè. Tẹ̀ra mọ́ mímí siwájú àti séyìn, kó o si máa mí kanlẹ̀. Ju èjìkà rẹ̀ sílẹ̀ pẹ̀lú mímí siwájú séyìn kànkàn, kí o si ẹ̀wọ́wọ́ apá àti ikaà rẹ̀. Máa ṣe eré ìmárale nàà lónà tó rọgbọ, kó o si máa ṣe é ní kẹ̀rẹ̀kẹ̀rẹ̀. Fọkàn yàwòrán pé eṣe rẹ̀ dúró dáadáa lóri ilẹ̀. Bí o ṣe n gbé ọwọ́ rẹ̀ sókè, fojú inú wò ó pé o lè mú agbára imúníláradá wá sínú ara àti èrò inú rẹ̀ láti wẹ̀ ẹ̀ mọ́, kó si kún inú rẹ̀. Èyí máa n ṣe àwọn tó ní irora ọkàn àtàwọn tó ní isoríkọ́ lánfaànì gan-an.

## **Ìmọ̀lẹ̀ N Rò**

Fi eṣe ọ̀sì siwájú, gbé ọwọ́ rẹ̀ sókè sí orí rẹ̀, kó o si gbé e sísalẹ̀ bí ẹni pé o n fi imọ̀lẹ̀ wẹ̀ ara rẹ̀. Ní imọ̀lára bí agbára nàà ṣe n sọ ẹ̀ di mímọ́, tó si n kún inú rẹ̀. Tún un ṣe ní apá ọ̀tún, pẹ̀lú eṣe ọ̀tún rẹ̀ níwájú Fọkàn sí imọ̀lẹ̀ tó n rọ̀, kó o si tún mí jáde, kó o si jẹ́ kí ohunkóhun tó bá n mú ẹ̀ bínú kùrò nínú ọkàn rẹ̀. Ní irírí bí imọ̀lẹ̀ nàà ṣe n wẹ̀ ẹ̀ mọ́, tó si n sọ ọ́ di tuntun. Èyí dára gan-an fún àwọn tó ní isoríkọ́ tàbí àwọn tó ní irora ọkàn.



## **Mókàn Kùrò ní Ohun Àtẹ̀hin wá kí o sí Sipayá Láti gbà**



Fi ẹ̀ṣẹ̀ òsì síwájú, kí o sì dojúu àtẹ̀lẹ̀wọ̀ sílẹ̀, kí o rọ̀ra ti ọ̀wọ̀ rẹ̀ síwájú, kó o sì típa bẹ̀ẹ̀ mú gbogbo idààmú, ẹ̀mí àìdàa àti iwà ipá kúrò lẹ̀kàn rẹ̀. Yí àwọ̀n àtẹ̀lẹ̀wọ̀ rẹ̀ sókè kó o sì fà wọ̀n padà sí àyà rẹ̀, kí o sì mí ẹ̀émí àlàáfíà àti imúnílàradá. Tún un ẹ̀ pẹ̀lú ẹ̀ṣẹ̀ ọ̀tún síwájú. Maa mí ẹ̀émí ibànújẹ̀ àti iwà ipá jáde. Maa mí ẹ̀émí àlàáfíà àti imúnílàradá sínú

### **Fò Lójú òfurufú**

Fi ẹ̀ṣẹ̀ òsì síwájú, fi ọ̀wọ̀ òsì sókè, lúwẹ̀ẹ̀ tàbí fò lójú òfuurufú. Ó yẹ̀ kí igbésè náà rọ̀rùn, kó sì fúyẹ̀, kí ọ̀wọ̀ àti èjìkà rẹ̀ sì rọ̀. Tún igbésè náà ẹ̀ ní apá ọ̀tún, kó o bẹ̀rẹ̀ pẹ̀lú ọ̀wọ̀ ọ̀tún rẹ̀ sókè. Maa fò ní òmìnira nínú òfuurufú, má ẹ̀ jẹ̀ kí ohunkóhun kó ìnira bá ẹ̀. Sí ọ̀kàn rẹ̀ payá fún gbogbo ohun tó lè mú kó o wà láàyè kó o sì rí iwòsàn. Èyí maa ní jẹ̀ kí ìrora ẹ̀yìn, èjìkà àti orí dín kù.



## KÍKÁ ÌKA-ỌWỌ KÒ LÁTI DARÍ ÌDÀMÚ ỌKÀN

Ìṣe dídí ọmọ-ika mú tí ó tẹ̀lẹ̀ e yíi jẹ ọ̀nà láti darí àwọn idámú ọkàn. Àwọn idámú-ọkàn àti imọ̀lára dàbíi ìjì agbára tó n kọ́já nínú ara àti èrò-inú. Láàrín ọmọ-ika kànkán orisun tàbí agbára gíga tó sọpọ̀ mọ̀ ẹ̀yà ara tó sì ní ẹ̀ imọ̀lára tó ní í ẹ̀ pẹ̀lú wọn ma n sà. Nígbà téèyàn bá ní imọ̀lára tó lágbára tàbí tó kọ́já agbára rẹ̀, agbára rẹ̀ lè dí tàbí kó máà ẹ̀ṣẹ̀, ẹ̀yí sì lè mú kí ara rẹ̀ máa ro tàbí kára má wà nípò. Tó o bá di ika ọwọ rẹ̀ mú, tó o sì ní mí kanlẹ̀, ó lè mú kí ara tú ẹ̀, kó o sì mú kí ara rẹ̀ yá gágá.

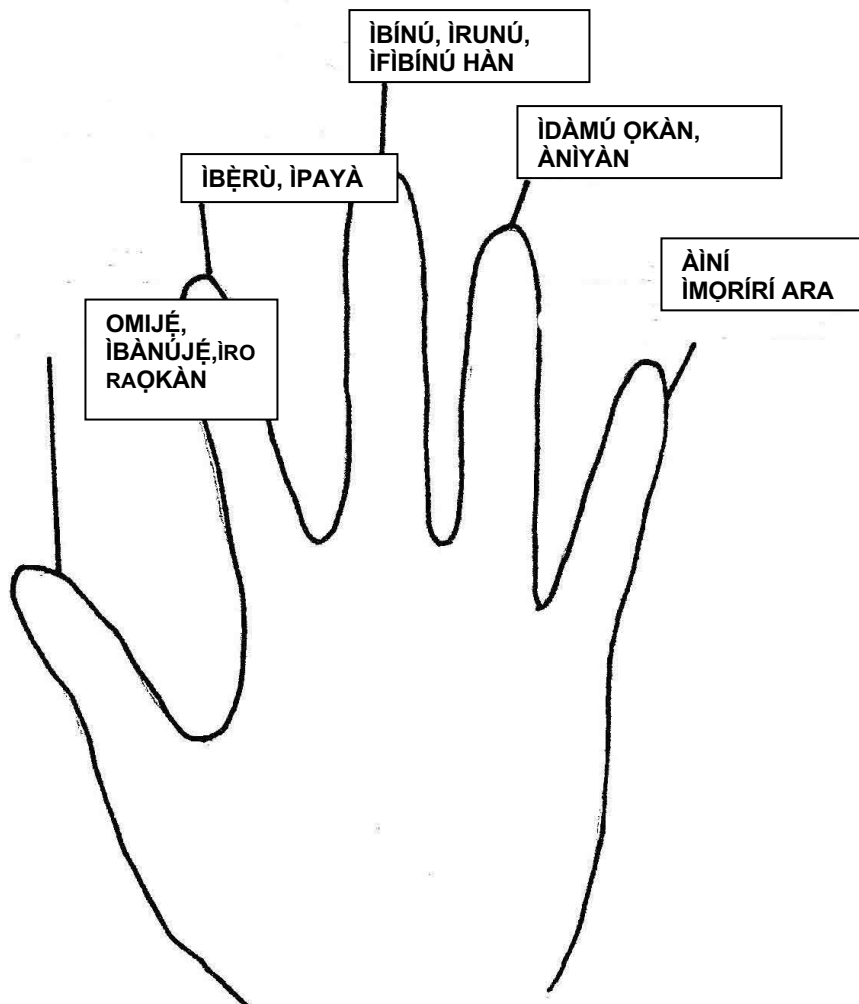
Ohun èlò tó wúlò gan-an ni dídí àwọn ọmọ-ika mú jẹ nínú igbésí ayé ojoojúmọ̀. Nígbà tí omijé, ibínú tàbí àniyàn bá yojú, a lè di àwọn ika náà mú láti mú àlàáfíà, àfiyèsí àti ibalẹ̀ ọkàn wá kí a lè ẹ̀ ohun tó yẹ̀. Wọn tún lè ẹ̀ é kí orin lè mú kí ara tú wọn, tàbí kí wọn lò ó kí wọn tó lọ sùn kí wọn lè bọ̀ lówọ̀ àwọn isòro ọjọ náà kí wọn sì mú kí ara àti èrò inú wọn balẹ̀. Ó lè jẹ ara ẹnì ni wọn n ló ó fún tàbí kí wọn lò ó fún èlòmíi.



### DÌDÌ KÍKÁ ÌKA-ỌWỌ MÚ:

Fi ọwọ keji mú ika kòòkan fún ìṣẹ̀jú méjì sí mǎrùn-ún. O lè lo ọwọ èyikéèyí Mí kanlẹ̀; kí o sì sàkiyèsí wípé àwọn idámú ọkàn tí o di sínú. Fọkàn balẹ̀ mí jáde, kó o sì jáwọ̀. Fojú inú wo bí àwọn idámú ẹ̀ n jò láti ara rẹ̀ sínú ilẹ̀ Mí èémí ìṣòkan, okun àti itura sí. Kó o sì rọra mí jáde, kó o sì máa fi àwọn nńkan tó ti ẹ̀lẹ̀ sẹ̀yìn sílẹ̀.

Lọpọ̀ igbà, bó o ẹ̀ n di ika ọwọ rẹ̀ mú, wàá rí i pé agbára àti imọ̀lára rẹ̀ n ẹ̀ṣẹ̀ dáadáa. O lè di ọwọ ẹnì kan tó n bínú tàbí tó n banújé mú. Àwọn ohun èlò yíi wúlò gan-an fún àwọn ọmọdẹ̀ tí wọn n sùnkún tàbí tí wọn n bínú, tàbí àwọn èèyàn tó n bẹ̀rù, tó n ẹ̀aniyàn, tó n ẹ̀sànsàn tàbí tó n kú lọ.



## ÌLÀNÀ ÒMÌNIRA ÈDÙN ỌKÀN—EFT

Ọ̀nà Tí Gary Craig, Ọ̀mọ̀wé Onímọ̀ Ìjìnlẹ̀, Fí Ẹ̀sìsẹ̀ Ẹ̀sòro Ẹ̀sòro Ẹ̀bànújẹ̀ (EFT), wúlò gan-an láti mú àwọn èrò tó lágbara kúrò lẹ̀kàn àti láti mú wọn lára dá. Ẹ̀lànà nàà dá lórí ìmọ̀ nipa ipa ọ̀nà agbára ti ara, ọ̀kàn ati awọn ẹ̀dun ọ̀kàn, pẹ̀lu ìmọ̀ meridian ti oogun Ẹ̀l-a-oorun. Àwọn Ẹ̀sòro, Ẹ̀palára, àìbalẹ̀ ọ̀kàn àti ìrora lè fa ìdènà nínú Ẹ̀sìsàn agbára ti ara. Lílú tàbí títe àwọn ojú àmì akupóńsọ̀ tó sọ̀pọ̀ mó àwọn orisun tàbí àwọn ibi tẹ̀ntẹ̀ agbára lè sẹ̀ rànńwọ̀ láti mú kí Ẹ̀sìsàn agbára lọ geeree ní àwọn ibi tó dí á sí tún sẹ̀ ipèsè fún Ẹ̀sìsàn geeree ti agbára kárá ara àti ní ilera ọ̀pọ̀lọ̀ àti ipa ọ̀nà ẹ̀dùn ọ̀kàn.

(Tí a sẹ̀ pẹ̀lu igbanilaaye lati ọ̀dọ̀ Gary Flint, Ph.D. Ẹ̀lànà Òmìnira Ẹ̀dun Ọ̀kàn.)

### Ìsẹ̀ EFT:

#### 1. Ronú Ọ̀ràn kan láti sísẹ̀ pẹ̀lú àti fi wọn ipele àìbalẹ̀ rẹ̀:

Yàn láti Ẹ̀sìsẹ̀ pẹ̀lú Ẹ̀sòro kan, àìbalẹ̀ ọ̀kàn, ifòyà, ànyàn, irántí ikọ̀lú tàbí èrò ọ̀dì nipa ara ẹ̀ni. Lílú iwọn ti 0-10, wọn ipele àìbalẹ̀ tí o ní nigbà tí o bá rí ronú nipa ọ̀ràn nàà. (0 tumo si ko si aniyàn, 10 tumo si lalailopinpin giga ipele ti Ẹ̀sìsàn). Tí o ba soro lati sẹ̀ iwọn tabi wọn pẹ̀lu nọmba kan, lo iwọn ti o rọrun gẹ̀gẹ̀bi: (ko si, kekere, alabọ̀de, nla) tabi (nla si kekere) tabi (ga si kukuru).

#### 2. Fowọ̀ ba ọ̀kọ̀ọ̀kan ti Awọn aaye Acupressure ni igba 7-9:

Mí kanlẹ̀ kí o tẹ̀ ní kia kia ní awọn akoko 7 sí 9 pẹ̀lu atọ̀ka ati awọn ika aarin:

- Awọn aaye loke nibiti awọn iru ìpènpénjù ti bẹ̀rẹ̀ 1
- Awọn ojuami ni ẹ̀gbẹ̀ ti awọn ìpènpénjù 2
- Awọn ojuami labẹ̀ awọn ọ̀mọ̀lójú lórí egungun 3
- Àwọn ojú àmì sí isalẹ̀ imu 4
- Àwọn ojú àmì ní isalẹ̀ awọn ète lori agbòn 5
- Awọn aaye ní isalẹ̀ awọn abíyá (bíi 4 inches sí isalẹ̀) 6
- Awọn ojuami ní isalẹ̀ clavicles lori awọn ẹ̀gbẹ̀ igbáàyà 7

#### 3. Tẹ̀ ojú àmì A ní ẹ̀gbẹ̀ ọ̀wọ̀ kí o sọ̀ pẹ̀:

Fowọ̀ ba Polarity Reversal Point A ní ẹ̀gbẹ̀ ti ọ̀wọ̀ nigba tí wáá sọ̀ ní igbà mẹ̀ta

"Biotilejẹ̀pe otitọ̀ Mo ní Ẹ̀sòro yíi, Mo wa dáadáa, Mo gba ara mí."

#### (A lè sẹ̀ àyípadà ní ibámu pò pẹ̀lú ojú orí àti àsà)

#### 4. Tún Ẹ̀lànà nàà sẹ̀ ní #2 & #3

Tún ọ̀kànkàn sẹ̀ tí tí ti ipele àìfọ̀kànbalẹ̀ yíò lọ sílẹ̀ sí 0-2.



#### 5. Fí owó pa Ojú Ọ̀gbẹ̀ B:

Fí owó pa tàbí tẹ̀ Aami Ọ̀gbẹ̀ tí o wa ní apa osi tí àyà bíi 3 inches ní isalẹ̀ osi egungun ọ̀rùn àti 2-3 inches sí ẹ̀gbẹ̀ igbáàyà



## ÀWỌN DÍDÌMÚ

Iṣe yii ni oṣoṣo awon idaduro agbara ti o rorun ti o le see se lori arare tabi lori eniyan miiran fun aibale, edun tabi irora ti ara, awon iranti ipalara, awon edun ti o lagbara, gegebi ibinu tabi iberu, insomnia ati fun isinmi ti o jinle. Nipasẹ agbara ti owo wa, a ni agbara lati mu alaafia nla, isokan ati iwosan wa si ara, okan ati awon edun okan. Bi o se nlo ise naa lori ara re tabi lori elomiran, ni alafia to jinle, imole ati aye titobi ni okan re. A le se awon didimu naa fun awon iseju pupo kookan, ti o tele pelu mimi de isale inu lati se igbelaruge itusile nla. ifowokan naa fuyey, sugbon ti eru ba ni ba onifoun nitori irora tabi abuku atehin wa, a le se didimu naa nibi ti ki se ibi agbara ara. Nigbagbogbo beere igbanilaaye nigbati o ba ni se ise eyikeyi ti o kan ifowokan ti eniyan miiran.



**Didimu ti Imole**



### **Didi Ori mu**

Fi owo kan di ori mu lati atari; owo ikeji di isale egungun agbari mu. Agbara ti awon owo sopo pelu awon apakan ti oṣoṣo ti o ni ibatan si awon iranti ati awon edun.



### **Didi Ade ori mu**

Awon atampako ti owo mejeeji papo kan si ile-ise ade ni oke ori. Awon ika owo rora kan iwaju ori. Paapo pelu mimi ti o jinle ni didimu yii ni a lo ni orisirisi awon ona sise ise-ara lati se igbega itusile edun.



### **Didi ejika mu**

Awon owo wa ni irorun lori awon ejika, aaye ninu ara ti o ni ibatan si aibale, eru pupo tabi awon eru igbesi aye.



### **Da Okan Duro**

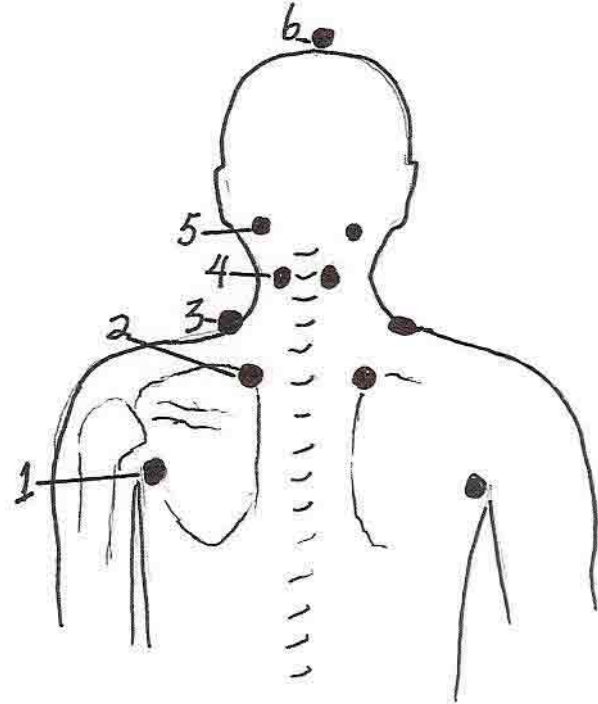
Owo kan simi lori egungun loko aya. Owo keji simi le kan oke ehin lehin okan. Agbegbe okan sabba ma ni di irora edun okan, gba irora edun, awon ogebi ti o ti koja, ibanuje ati ifibinu han. Mi kanle ki o si fi oju inu wo bi irora naa se san lo sinu ile. O tun le se idaduro yii ni oṣoṣo awon inṣi kari ara pelu bibowo fun awon aala eni.

**Lati Pari**, Feferese kuro ni aaye agbara pelu awon owo. Awon oke ese le tun wa ni idaduro si ile eniyan.

## ITUDE IGBO ORI ORUN

Iṣe acupressure yii ma n tu irora, idamu ati aibalẹ ara ni okẹ ẹhin, awon ejika, orun ati ori silẹ. Ni opo igba, pelu ipalara ati aapon, agbara ma n di ni ejika, orun ati ori. Pupo awon ikanni agbara tabi awon meridians n san gba agbegbe yi, ti o fa abajade "idiju" idamu ba awon eniyan kan. Iwa yii le se ni irurun lori arare, tabi lori eniyan miiran, boya o joko tabi fifokanbalẹ dubule ni ikaju sokẹ. Eyi je ise ti o dara pupo fun aibalẹ okan ni ale tabi nigbati eniyan ko ba le sun. Ti o ba se eyi pelu eniyan miiran, rii daju pe o pa awon aala ti o mo, ati pe ti o ba ni imolara pe agbara won wa si owore, fojuinu pe o le san nipase ati sokale sinu ile. Pelu ika owore ti o se kodoro die, te okookan awon oju ami ti awon aaye (1-6) fun iseju 1 si 2, tabi titi ti ilukiki agbara yoo han, pelu agbara ti o si n san. Awon oju ami yoo maa nini lara pupo. Lakoko adase o le fojuinu wo agbara ti n san si oke ati jade ni oke ori lakoko ti o nmi kanle. Lati pari ise naa fojuinu wo bi ese re ti fidimule si ile lati mu o fesemule. Ti o ba sese lori elo miran, o le di awon oke ti ese won fun iseju die lati fi wo mule.

*(Ti a mu lati inu ise ti Aminah Raheem ati Iona Teegarden.)*



### Awon Eto Awon aaye:

1. Bii inch kan ni isale isepe ejika nibiti apa ti sopo mo ẹhin ara.
2. Ni ibi ejika, ni iwon bii inch meji si aarin opa ẹhin.
3. Lori oke awon ejika ni ipile orun ni isan trapezius.
4. Ni agbade meji orun ni egbe awon isan ni egbe mejeeji ti opa ẹhin.
5. Ni inu ihò ti o wa ni ẹhin egungun agbári ni awon egbe agbári.
6. Atari.

### Lati pari:

Di okẹ awon ese mu fun ifimule tabi ti o ba n se fun ara re,

Foju inu wo pe ese re duro sinsi nile. Mi kanle

Ki o si ni iririi isokan ninu ara, ero inu ati imolara

## ACUPRESSURE fun irora ati aapon ọgbẹ

### Ibanuḡe

Awon aaye acupressure wonyi wa fun ibanuḡe ati iwuwo edun okan lati fi ni ifokanbale ati alafia ara wa.

1. Ade ori

Rora di oke ori dani. Awon igun acupressure meṭa loto ni ori ila kan ni agbegbe yii.

### Agbari laarin awon irun oju

1. Pelu ika owo kan mu agbegbe eḡeḡe laarin awon irun oju nibiti imu ti sopo pelu agbari.

### Ipilẹ Ipako ni awon egbe Ori

Ḳeki awon ika owo wonu ara won, gbe owo re si eyin ori re, pelu awon atampako re te awon igun meji ni apa osi ati apa otun ni ipile ni agbon ni aarin awon isan ati awon egungun.



### Aniyàn, Aawo ati Irewesi

#### Igun ni ode owo

Te oju igun ni ibi ti o jin ni orun owo, si isale lati ika kekere.

#### Igun lori oke awon ejika

Pelu ika owo mejeeji mu awon igun lori oke awon ejika. Awon apa le rekoja ara won ti ipo yii ba tenilorun.

### Oju ami ogbe

1 2 3 Wa ojuami kan ni apa osi ni aya bi owo 2si 3  
lati isale egungun orun ati bi owo 2 si eḡbe ti awon  
eegun aya

### Didaku, Aawo aisan Ati Eje Ruru

Igun yii le see lo lori araeni tabi elomiran ti eniyàn ban daku tabi ti o ni aisàn pajawiri.

#### Igun Labe Imu

Pelu ika itoka tabi ikun ika, te inu ami towa ni isale imu ni ete ti oke.

### Airorunsun

Ojuami ti o wa ni iwaju ori pelu igun aarin aya

Leḡkana di ami to wa ni arin iwaju ori ati ami arin aya.

## PAL DAN GUM

Pal Dan Gum je ipele awon idaraya atijo lati Ilu China ati Korea ti a tin lo fun egbeegberun odun lati se igbega ilera, okun, emi gigun, ati imoye ti emi. Awon idaraya wonyi ma n mu aapon kuro ti yo si mu iwontunwonsi ba awon ikanni okun tabi awon ade ara. Ti a ba se idaraya yii deede a ma fo awon eya inu ara a si ma so won di otun, o tu ma n mu ki eje ati awon omi ara san daradara, o ma gbe irorun ati idurosinsin ba awon isan ati awon isepo inu ara, o tu ma mu opolopo awon aarun ti o le kuro. Owuro je akoko ti o dara lati se idaraya Pal Dan Gum, ko le je ona lati bere ojo pelu afojusi ati agbara. Awon idaraya wonyi dara julọ fun lilo l'ojoojumọ fun awon eniyan ti okan won kò bálé, ti won ni irora ti o le, ibanuje tabi aapon ogbe.

### Gbigbe awon orun

Duro ki o la ese re ni iwon ejika, awon apa re ni egbe re. Fa ategun si nu pelu awon atelowo re soke, lai yara gbe owo re koja ori re. Pa awon ika owo re po ki o yi awon atelowo re si oke. Duro lori ika ese re ki o si na si orun bfgba ti owo re n kan ojuorun ti o si gbe e duro. Wo oke bi o se n na, duro ni ipo yii fun iseju die. Lehin na mi jade, si owo re ki o si farabale mu awon apa re pada. Tun se fun igba 3 tabi 4

### Sisi ofa

Duro ki o si la ese re ju iwon ejika lo, te ekun re, bfgba ti o gun esin. Ko awon orun-owo ati awon apa re ni iwaju ayà re, di awon owo na mu, apa osi ni iwaju ti otun. Na ika itoka ti owo osi re, ki o si se bfgba ti o di ofa mu. Fa okun ofa na pelu owo otun re, bakana tari apa osi re titi ti yo fi gbooro sii. Mi kanle ki o si yi ori re si apa osi n'igba ka na. Fojusi ika itoka osi re, se bfgba ti agbara nti ibe jade ni oke. Mi sita ki o si tu ofa na silẹ, da awon apa re pada si ipo ti o koja ni ayà re, pelu owo otun re ni iwaju ti osi. Tun si ofa si apa otun.

### Fifowokan Orun ati Aye

Duro taara ki o si ya awon ese pelu, je ki awon orun-owo koja ni ipele ti apapo oorun. Mi sita ki o fa apa osi re koja ori re pelu atelowo ki o kan orun. So owo otun re kale si eyin re ki atelowo re si kan ile. Ma mi bi o ti n gbe ra soke lati fi owo kan orun ati s'ile ki o si fi owo kan ile. Mi sita ki o pada si ipo ibere. Tun idaraya na se sugbon ni sisinyii ni lilo si oke pelu apa otun re. Tun egbe mejeeji se ni igba 3 tabi 4.

### Wiwọ eyin Re

Duro ki o si ya ese re pelu, ki ekun re sinmi, ki awon apa re koja ni iwaju ayà re, owo osi ni iwaju otun. Mi jinle ki o fa awon apa re si awon egbe ati s'eyin leekana, rora yi ori re pada si apa osi, ko kori s'eyin bi o ti le see se. Ti aya re soke ati sita, nigbati awon atelowo re nkan ile. Iwo yoo ni anfani lati ri nina yii ni awon apa re, owo, orun, ati oju bi o se nwo eyin. Mi jade, da ori ati apa re pada si ipo ibere, pelu owo otun ni iwaju osi. Tun yi pada si apa otun. Tun se fun igba 3 tabi 4

### Gbigbe eyin orun ati Ori

Duro taara pelu yiya awon ese ni iwon ejika, ki ekun re sinmi, owo lori ibadi re. Iwon ara re yo pin dogba ni egbe mejeeji. Mi jinle ki o si mi sita, bi o se te ara re si apa osi, wa ma gbo nina ni apa otun re. Lai yara pelu ifarabale na siwaju, lehinna si otun, lehinna si eyin, bi enipe o n na ni awon iyika egbe-ikun. Mase ni ra re lara bi o ba se n se idaraya yii. Mi sinu bi o se n pada si ipo ibere. Mi sita ki o tun se bi 3 tabi 4 ki o bere lati apa osi. Yi egbe pada ki o tun se ni igba 3 tabi 4

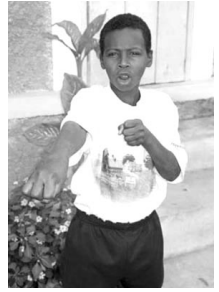
### Jupa ki o si pariwo pelu ikuku owo

Duro ki o ya awon ese, ki awon ekun re ko te. Ni ipele egbe-ikun pelu awon atelowo ti nkoju si oke, di owo re ni ikuku. Mi sinu, si oju re gbagada, bi o ba tin mi jade, ju owo osi re (lehinna otun re) taara siwaju, yi awon ikuku re pada ki won dojukole nigbati o ba na won gbooro sii. Bi o se n ju owo re siwaju, mi sita pelu edofu inu re pariwo "Ho" Yi si otun ki o tun se Yi si osi ki o ju ipa si. Tun ipele yii se ni ona meta miiran ni igba meta.

### Pariwo Bi Kiniun

Pariwo pelu ariwo kiniun. Fa owo jade si ita ati si awon egbe, ka awon ika re po lati te bi ika kiniun. Fa awon apa siwaju, te siwaju pelu ariwo eru, ki o na gbogbo awon isan oju ati bakan re. Bi o se n se eyi ro pe o ni anfani lati tu gbogbo awon edofu re silẹ ati awon oro ti o di sinu ofun ati bakan re. Pariwo pelu ohun kikun ti nbo lati inu jinle.





## IBANUJE ATI INU LATI MUNI LARADA

Ọpọlọọ ọna tuntun ni a ti wadi lati fi ẹe itoju ibanujẹ, aini ifọkanbalẹ ati aapọn ọgbẹ. Awọn akosemose iṣoogun ti nkọ ẹkọ lori ipa ti ibanujẹ ni ara, ni bayi mọ pe ọpọlọ eniyan ni abala "imọ" ti o duro fun ede ati ironu, ati abala "limbic tabi ẹdun" ti o duro fun awọn ẹdun ati iṣakoso inu lati fi huwa. Ọpọlọ ẹdun n ṣakoso pupọ ninu ara, o tun se akoso awọn ẹya ara ti o wa fun lilọ bibọ ati ilera ọpọlọ pipe. Imọ itoju ailera ati oogun jẹ awọn ọna ti a kundun lati ma lo fun iduroṣinṣin ati itoju awọn eniyan ti o ni ipalara, ṣugbọn ni ọpọlọọ igba awọn ọna yii ko to, tabi ko yẹ ni ọpọ awọn aṣa kọọkan. Ninu iwe rẹ The Instinct to Heal, psychiatrist David Servan-Sreiber, M.D. (2004), sọ pe "awọn ailera ẹdun ni abajade lati awọn aisedeede ninu ọpọlọ ẹdun...nitorina igbesẹ akọkọ fun itoju ni lati 'se atunto' ọpọlọ ẹdun ki o ba le se deede si ẹsikò dipo titẹsiwaju lati fesi si awọn iriri ti o ti kọja... Ni akopo, a ti lo awọn ilana ti o ṣiṣe nipasẹ ara ti o si n ba ọpọlọ ẹdun taara munọdoko ju lilo awọn asunwọn ti o gbarale ede ati idi nikan, eyi ti ko ba ọpọlọ ẹdun lò ni pato. Ọpọlọ ẹdun ni ọna ti o ngba lati fi mu ara rẹ larada: "agbara lati mu arada". Agbara yii jẹ ipa abínibí lati fi wa iwontuwonsi ati ilera ninu ara, ọkan ati awọn ẹdun.

### Kapasita Ọna Ẹkọ ti o Gbajumo si Iwosan Ọgbẹ

Ti aba n ṣiṣe pẹlu awọn ti wọn ni ọgbẹ, ilana Kapasita ma n ji ti o si ma n ro "agbara lati mu arada" l'agbara. Nitoripe iriri ọgbẹ ni awujọ pọ gidigan, kapasita nlo ọna eto-ẹkọ dipo ọna itoju ailera ẹnikọọkan, n"ipasẹ eyi, o fi imọ araeni si ọwọ awọn eniyan ti wọn le lo fun ara wọn lati da aapọn duro, se akoso awọn ẹdun nípa fifi iwontunwonsi laarin orisirisi idojukọ l'aye. Kọkọrọ kan pato si ọna yii ni "agbara" tabi ọgbọn ninu ẹda lati pada si iwontunwonsi ati ilera pipe. Iwosan ma n waye nipasẹ okun ti a ko tu silẹ ati nipasẹ riro okun ni agbara laisakitayan Pẹlu isọdọtun okun eniyan a ma pada si ipo iwontunwonsi ati ilera pipe.

### Gbigbe ninu Alafia

Gbigbe ninu alafia jẹ iriri ilera ti o yatọ pupọ ju wíwá iwontuwonsi si awọn aami aisan tabi wíwá iwosan fun aisan ọpọlọ tabi ti ara. Ni idakeji si iwọye agbaye ti imọ-jinlẹ si ilera ti o kan "titunṣe tabi mimu arada", ilera ni lla-oorun ati iwoṣe ibilẹ da lori pipe ati isokan ninu okun tabi agbara igbesi aye ti ara, ọkan ati ẹdun okan Nigbati okun ba n ṣàn larọwọto ati laisi idiwọ nipasẹ awọn ikanni ati awọn ile okun ara, eniyan naa a ma ni iriri ilera to dara, iwontunwonsi ẹdun, ọpọlọ plpe, ati ilera gbogbogbo.

Awọn iṣe ti a fisi inu elo ohun pajawiri kapasita yii ẹe iranlọwọ lati ji ipo ilera yii, o tun pese irinṣe fun iwosan ọgbẹ ti o ti kọja ati fun igbapada agbara inu ati okun ninu eniyan Awọn iṣe wonyi ni a ti lo fun ọpọlọọ ẹgbẹẹgbẹrun eniyan ni awọn orile-ede 26 ati ọpọlọọ awọn aṣa oriṣiriṣi. Wọn ti rii pe o ẹe iranlọwọ fun awọn eniyan ti o ni aapọn ọlọgbẹ ati fun itoju ara ẹni fun awọn ti n ṣiṣe pẹlu awọn ẹlomiiran. Awọn iṣe wonyi jẹ ilana lati ẹe lo geṣe bi apa igbesi ayeeni l'ojojumọ lati ẹe iranlọwọ fun isọdọtun, idinku, iṣupọ tabi okun ti o pọ ju, bakannaa lati fun ara ni ounje ati lati kọ okun pataki. Lilo awọn iṣe bii Tai Chi deede, acupuncture, ati iṣe mimi a ma ẹe iranlọwọ lati din ami aapọn ọgbẹ ku ti o nfarahan bi orififo, ara ríro, rudurudu inu, igbẹ gbuuru, airorunsun, aibalẹọkan, ati ara rirẹ. Ṣugbọn ko to lati din awọn aami aisan ti ara tabi ẹdun nikan ku. Iwosan niise pẹlu iyipada ti o jinlẹ ni gbogbo eto-bere lati eniyan funrarare, lọ si ibatan wọn, ati agbegbe wọn, titi o fi kan awọn ipele ti o kere jù ati eyi ti ni agbara jù.

Ọna ti a ẹe nse itoju iriri ọgbẹ le jẹ ayase fun idagbasoke ati iyipada. Awọn ọgbẹ ti o ti kọja le yipada si ọgbọn lati gbe ni kikun. Ipadabọ si iwontunwonsi ati pipe wa, ipo abínibí ti eni na ati agbegbe. Bi awọn ẹni-kọọkan ba ẹe ri iwosan wọn le kan si idile wọn, si agbegbe won ati si agbaye lati mu ilera ati pipe wa si idile eniyan.

Fun awọn orisun miiran, awọn itọnisọna ati awọn CD ti awọn iṣe, wo oju opo wẹẹbu Capacitar wa: [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org)

A darapo mọ agbaye ati ara wa

Pelu awon alalẹlẹ ati gbogbo eda ni ojo iwaju

Lati mu igbesi aye tuntun wa si ile

Lati tun agbegbe eniyan dá

Lati pese ododo ati alafia

Lati ranti awọn ọmọ wa

Lati ranti eni ti a jẹ.

A da papo bi ọpọlọọ ati oniruuru ikosile

Ti agbegbe ati rironi l'agbara,  
Fun iwosan agbaye ati isọdọtun gbogbo igbesiaye

- Imọye Capacitar ti o da lori awọn kiko ti UN