



Zestaw narzędzi reagowania awaryjnego CAPACITAR

Patricia Mathes Cane, Ph.D., Capacitar Założyciel/Dyrektor

Narzędzia dla dobrego samopoczucia

Na zdrowe ciało, umysł, i emocje mają wpływ urazy, przemoc, pogoda, dieta, środowisko, codzienne wiadomości i wyzwania życia. Użycie prostych starożytnych uzdrowień może nas uprawniać żeby żyć spokojem i bez względu na to, co się wokół nas dzieje. Kolejne ćwiczenia capacitarowskie są oferowane w czasach, gdy czujemy się wycieńczeni, rozproszeni lub przygnębieni. Narzędzia te są dla nas wszystkich, niezależnie od tego, czy przeżyliśmy traumę, opiekunowie pracujący z innymi, czy też przytłoczeni i doświadczani przez codzienne życie. Wyzwaniem jest budowanie tych praktyk w naszym życiu i wprowadzić w nasz styl życia, żeby stały się drugą naturą i mogły być łatwo wezwane, gdy będziemy świadomi stresu traumatycznego, drenażu energii, depresji lub utraty centrum. Proszę skopiować, rozpowszechniać i wykorzystywać je samodzielnie i z innymi. Więcej praktyk i teorii można znaleźć w naszych podręcznikach i na stronie www.capacitar.org.

Praca Oddechu

Oddech jest źródłem życia przynoszącym świeżą energię do tkanek i komórek w celu odżywiania ciała, umysłu i całej osoby. Kiedy wydychamy powietrze, uwalniamy się od stresu i toksyn. Oddychanie kiedy jesteśmy zestresowani jest skutecznym sposobem na wyeliminowanie napięcia, które gromadzi się w ciele. Kilka długich głębokich oddechów w trudnej chwili może całkowicie zmienić sposób poradzenia sobie z sytuacją. Oddychanie w połączeniu z obrazami światła lub natury może promować uczucie spokoju, spokoju i koncentracji.

• **Oddychanie w jamie brzusznej** Usiądź wygodnie podparty i zamknij oczy. Oddychaj głęboko i skup się na sobie, wypuszczając wszelkie zmartwienia i myśli. Połóż ręce na brzuchu, oddychaj głęboko przez nos i wyobraź sobie, że powietrze przesuwa się przez ciało do środka w brzuchu. Wyobraź sobie, że brzuch wypełnia się powietrzem, jakby był balonem. Wstrzymaj oddech chwilę, a następnie wydychaj powoli przez usta, zaciskając mięśnie brzucha, wypuszczając całe napięcie w ciele. Kontynuuj oddychanie brzucha przez kilka minut. Jeśli myśli wpadają do głowy, delikatnie uwalniaj je, powracając do obrazu powietrza, które przepływa w środku i na zewnątrz Twojego ciała.

• **Oddychanie w naturze** Natura jest wspaniałym źródłem do uzdrawiania i uziemienia. Z nogami na ziemi, oddychaj głęboko wyobrażając sobie, że Twoje stopy są długie korzenie biegnące do ziemi. Oddychaj energią ziemską, wydychaj stres, napięcie i ból.

TAI CHI ĆWICZENIA ENERGETYCZNE

Ruch Wahadłowy



Stań ze stopami oddzielnymi, ramiona szeroko rozwarne, dłonie po bokach. Podnieś pięty i dłonie patrząc w górę, podnieś ręce do poziomu klatki piersiowej. Odwróć dłonie w dół i przesuń ręce w dół, opuszczając piętę wprowadz palce w ruch wahadłowy. Kontynuuj powoli kołysanie, głęboko oddychając. Z każdym ruchem opuszczaj ramiona, zrelaksuj ręce i palce. Wykonuj ćwiczenie płynnie i powoli. Oddychaj głęboko i wyobraź sobie, że Twoje nogi są dobrze zabezpieczone przy ziemi. Kiedy podnosisz ręce, wyobraź sobie, że jesteś w stanie sprowadzić energię uzdrawiającą ciało i umysł, aby oczyścić i napęłnić. Jest to korzystny ruch na urazy i depresje.

Prysznic Światła

Wystaw lewą nogę do przodu, podnieś ręce nad głowę, a następnie przesuń je w dół, jak gdyby natryskując się światłem. Poczuj oczyszczanie i napęlnianie swojego bytu. Powtarzaj po prawej stronie, z prawą stopą do przodu. Oddychaj pod prysznicem światła, a następnie zrób wydech i puść wszelkie negatywności w tobie. Poczuj światło oczyszczające i odnawiające Cię. Jest to doskonale rozwiązanie dla osób obciążonych depresją lub do czynienia z przeszłymi ranami i urazami.



Porzuc przeszłość i otwórz się na przyjęcie



Lewą nogą do przodu, dłonie zakrzywione łagodnie w dół, popychaj dłonie na zewnątrz łagodnym łukiem, pozwalając oderwać się od wszelkich napięć, negatywności i przemocy wewnątrz siebie. Odwróć dłonie, patrząc w górę i przyciągnij je do klatki piersiowej, oddychając spokojem i uzdrowieniem .. Powtórz prawą stopę do przodu. Wydychaj ból i przemoc. Oddychaj w spokoju i uzdrowieniu.

Latanie w powietrzu

Z lewą nogą do przodu, lewą dłonią w górę, pływaj lub lataj w powietrzu. Ruch powinien być swobodny i lekki z relaksowanymi rękami i ramionami. Powtórz ruch po prawej stronie, zaczynając od prawej ręki w górę. Lataj swobodnie w powietrzu pozwalając oderwać się od wszystkiego, co na tobie ciąży, poczuj się lekko i wolno. Otwórz swoje serce na wszystkie możliwości swojego życia i uzdrowienia. To jest dobre żeby uwolnić ból w plecach, ramionach i w głowie.



FINGERHOLDS TO MANAGE EMOTIONS

Następująca praktyka to prosty sposób żeby zapanować nad emocjami, trzymając każdy palec. Emocje i uczucia są jak fale energii przemieszczane przez ciało i umysł. Poprzez każdy palec prowadzi kanał lub południk energii związany z układem narządów i związanymi z nimi emocjami. Z silnymi lub przytłaczającymi uczuciami energia może zostać zablokowana lub wyparta, powodując ból lub przekrwienie w ciele. Trzymanie każdego palca podczas głębokiego oddychania może przynieść emocjonalne i fizyczne uwolnienie i uzdrowienie.

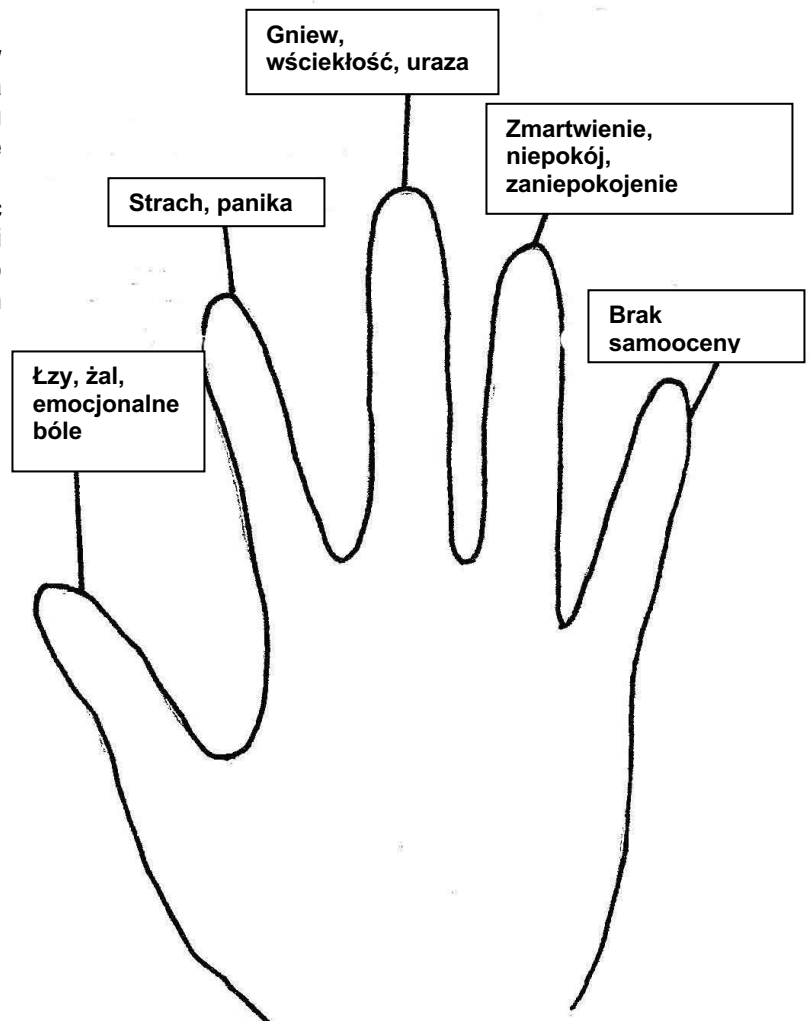
Palce są bardzo przydatnym narzędziem do codziennego użytku. W trudnych lub wymagających sytuacjach, kiedy narasta niepokój, palce mogą być trzymane w celu zapewnienia spokoju, koncentracji i spokoju, aby można było podjąć odpowiednią reakcję lub działanie. Praktyka ta może być również użyta z myślą o wypoczynku z muzyką lub przed snem, aby uwolnić się od problemów dnia i przynieść głębokie ukojenie ciału i umysłowi. Praktyka może być dokonana na sobie lub na innej osobie.



FINGERHOLD PRACTICE:

Przyrzynaj każdy palec przeciwnej ręki przez 2-5 minut. Możesz pracować obojętnie którą ręką. Oddychaj głęboko; Rozpoznaj silne lub niepokojące uczucia lub emocje trzymane w sobie. Wydychaj powoli i puść. Wyobraź sobie uczucia odprowadzające palec do wnętrza ziemi. Oddychaj w poczuciu harmonii, siły i uzdrowieniu. Oddychaj powoli, uwalniając przeszłe uczucia i problemy.

Często, gdy trzymasz każdy palec, możesz czuć pulsujące wrażenie, gdy energia i uczucia przemieszczają się i stają się zrównoważone. Możesz trzymać palce kogoś innego, kto jest zły lub zdenerwowany. Palce są bardzo pomocne u małych dzieci, które płaczą i złością się lub mogą być stosowane u ludzi, którzy panikują, są niespokojni, chorzy lub umierający.



TECHNIKA EMOCJONALNEJ WOLNOŚCI —TEW

Technika Emocjonalnej Wolności (TEW) opracowana przez dr Gary Craiga jest bardzo przydatna do odblokowywania i uzdrawiania silnych emocji, lęków, niepokoju, emocjonalnego bólu, złości, traumatycznych wspomnień, fobii i uzależnień, jak również łagodzenia objawów ciała i bólu, takie jak bóle głowy i ogólny ból ciała. Technika opiera się na teorii pola energetycznego ciała, umysłu i emocji, a także południka teorii medycyny wschodniej. Problemy, urazy, lęki i bóle mogą powodować blokadę przepływu energii w ciele. Stukanie lub naciśnięcie punktów akupresury połączonych z kanałami lub meridianami energii może pomóc w zablokowaniu energii w zatłoczonych obszarach i promowaniu zdrowego przepływu energii w ciele i w dziedzinach umysłowych i emocjonalnych.

(Przystosowane z zgodą Gary Flint, Phd. Technika Emocjonalnej Wolności.)

Praktyka TEW:

1. Pomyśl o kwestii do pracy i zmierz poziom lęku:

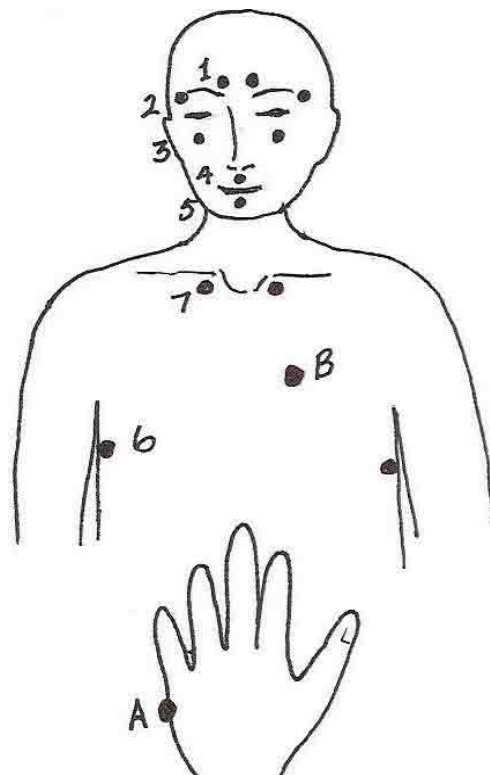
Wybierz pracę z problemem, zmartwieniem, fobią, lękiem, pamięcią traumatyczną lub negatywnym pojęciem. Używając skali 0-10, zmierz poziom niepokoju jaki czujesz, gdy myślisz o tej kwestii. (0 oznacza niepokój, 10 oznacza bardzo wysoki poziom lęku). Jeśli trudno jest ci trudno mierzyć w liczbach użyj prostej skali, takiej jak: (brak, małe, średnie, duże) lub (duże lub małe) lub (wysoka lub krótka).



2. Dotknij sekwencji Punktów akupresury 7-9 razy:

Oddychaj głęboko i dotknij 7 do 9 razy palcem wskazującym i środkowym :

- Punkty powyżej miejsca, w którym zaczynają się brwi 1
- Punkty po bokach brwi 2
- Punkty poniżej źrenic oczu na kościach 3
- Punkty pod nosem 4
- Punkt poniżej ust na podbródku 5
- Punkty poniżej pach (około 4 cali w dół) 6
- Punkty poniżej łopatek po bokach mostka 7



3. Dotknij punktu A z boku ręki i powiedz:

Stuknij punkt przecięcia polaryzacji A z boku

Ręcznie mówiąc 3 razy::

“Pomimo tego, że mam ten problem, jestem w porządku, akceptuję siebie.”

(Wording may be adapted for culture or age of person.)

4. Powtórz sekwencje w #2 & #3

Powtórz sekwencję, dopóki poziom lęku spadnie do 0-2.



5. Pocieraj Bolesne miejsce B:

Pocieraj lub naciśnij bolesne miejsca znajdujące się po lewej stronie klatki piersiowej około 3 cali poniżej obojczyka i 2-3 cali po stronie mostka.

Trzymania

Praktyka ta składa się z kilku prostych energii, które mogą być wykonane na sobie lub na innej osobie z powodu niepokoju, bólu emocjonalnego lub fizycznego, traumatycznych wspomnień, silnych emocji, takich jak gniew lub strach, bezsenność i głębokiego relaksu. Poprzez energię naszych dłoni mamy moc, aby przynieść głęboki spokój, harmonię i ozdrowić ciało, umysł i emocje. Ponieważ praktyka jest używana na sobie lub na innych, pamiętaj i serdecznie poczyj spokój, lekkość i przestronność. Trzymanie może być wykonywane przez kilka minut, wraz z głębokim oddechem w jamie brzusznej, aby promować większe uwalnianie. Dotyk powinien być bardzo lekki, a jeśli ktoś obawia się dotyku z powodu bólu lub innych nieprzyjemnych przeżyć, uchwytów mogą być wykonane poza ciałem pracując w polu energetycznym. Zawsze pros o pozwolenie, gdy wykonujesz jakąkolwiek praktykę dotykową innej osoby.



Utrzymanie aureola



Trzymanie Głowy

Jedna ręka delikatnie trzyma głowę wysoko na czole; Druga ręka trzyma podstawę czaszki. Energia rąk łączy się z częściami mózgu związanymi z wspomnieniami i emocjami.

Trzymanie Czubka Głowy

Kciuki obu rąk kontaktują się z centrum korony na czubku głowy. Palce delikatnie dotykają obszaru przez czoło. Wraz z głębokim oddechem, ta ładowarka jest stosowana w różnych wariantach nadwozia, aby promować uwalnianie emocjonalne.

Trzymanie ramion

Dłonie spoczywają lekko na ramionach, miejscu w ciele związanym z lękami, nadmiarem bagażu lub ciężarem życia.

Trzymanie Serca



Jedna ręka spoczywa na mostku na klatce piersiowej. Druga strona dotyka górnej części pleców za sercem. Obszar serca często cierpi na emocjonalny ból, rany z przeszłości, żal i niechęć. Oddychaj głęboko i wyobraź sobie jak ból serca spływa do wnętrza ziemi. Możesz również zrobić to kilka cali od ciała nie urażając szacunku tej osoby.

Na zakończenie

Lekko opuść pole energii rękami. Góry stóp mogą być również trzymane w celu uziemienia osoby.

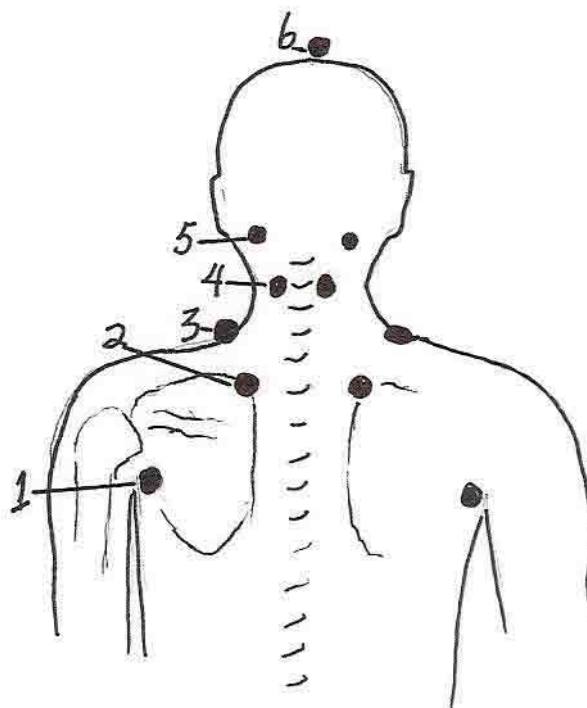


Uwolnienie Głowy Szji i Ramion

Ta praktyka akupresury uwalnia ból, napięcie i zator w górnej części pleców, ramion, szyi i głowy. Często z urazem i stresem energia zostaje zablokowana w łopatkach, szyi i w głowie. Większości kanałów energetycznych lub meridianów przepływa przez ten obszar, co powoduje, że niektórzy ludzie "zatrzymują napięcie w szyi". Ta praktyka może być łatwo wykonana na sobie, albo na innych, siedząc lub leżąc wygodnie twarzą do góry.

Jest to bardzo dobra praktyka dla lęków nocnych lub gdy nie można spać. Jeśli to robisz z inną osobą, upewnij się, że zachowujesz wyraźne granice, a jeśli poczujesz ich energię wpadającą w twoje ręce, wyobraź sobie, że może przepływać przez ręce w dół do ziemi. Z lekko zakrzywionymi palcami, naciskaj do każdego z zestawu punktów (1-6) przez 1 do 2 minut lub do momentu, gdy impuls energii będzie jasny, mocny i płynący. Punkty są zazwyczaj bardzo wrażliwe.

Podczas ćwiczeń można wyobrażać sobie energię płynącą w górę i na zewnątrz głowy, głęboko oddychając. Aby zakończyć ćwiczenie, wyobraź sobie, że stopy są zakorzenione w ziemi, aby cie uziemić. Jeśli pracujesz nad kimś innym, możesz przez chwilę przytrzymać wierzchołki nóg by je uziemić.



(Przystosowane pracy Aminah Raheem i Iona Teegarden.)

Zestawy Punktów:

1. Około 1 cala (2.5 cm) na zewnątrz stawu ramiennego, gdzie ramię łączy się z tułowiem ciała.
2. Na gorze wewnętrznej części łopatek około 2 cali od środka kręgosłupa.
3. Na ramieniu u podstawy szyi w mięśniach trapezowych.
4. W połowie karku w pasmie mięśni po obu stronach kręgosłupa.
5. W zagłębieniach u podstawy czaszki po bokach głowy.
6. Po środku na czubku głowy

Na Zakonczenie:

Przytrzymaj czubki palców nóg na uziemienie lub jeśli robisz to na sobie, wyobraź sobie, że stopy są zakorzenione w ziemi. Oddychaj głęboko i poczuć spokój i harmonię w ciele, umyśle i emocjach.

Akupresura NA BÓL I STRES TRAUMATYCZNY

Depresja

Te punkty akupresury są dla ludzi z depresją i emocjonalnymi obciążeniami, żeby im przynieść poczucie spokoju i samopoczucia.



Czubek Głowy

Przytrzymaj lekko głowę. W linii znajdują się trzy punkty akupresury.

Pomiędzy Brwami

Opuszkami palców jednej ręki trzymaj delikatnie obszar pomiędzy brwiami, gdzie nos łączy się z czołem.

Podstawa Czaszki po Bokach Głowy

Przeplataj palce, połącz ręce za głową, a kciukami naciśnij dwa punkty po lewej i prawej stronie podstawy czaszki w zagłębieniu między mięśniami i kośćmi.



Niepokój, kryzys i przytłoczenie

Punkt Wewnętrzny nadgarstka

Naciśnij punkt w wcięciach na zewnątrz zgięcia nadgarstka, małego palca.

Punkt na gorze ramion

Opuszkami palców obu rąk przytrzymaj punkty na górze ramion. Ramiona mogą być skrzyżowane, jeśli ta pozycja jest bardziej komfortowa.

Sore Spot

Zlokalizuj miejsce zarodników w lewej części klatki piersiowej około 2-3 cali w dół od kołnierza kości

mostka i około 2 cali od boku mostek.

Omdlenie, kryzys i wysokie ciśnienie krwi

Ten punkt może być używany na sobie lub innych, jeśli ktoś omdlał lub jest w kryzysie.

Punkt poniżej nosa

Z palca wskazującego lub palca palca naciśnij w punkt bezpośrednio pod nosem na górnej wardze.

Bezsenna

Punkt na czole i punkt na Środka klatki piersiowej

Trzymaj jednocześnie punkt na środku czoła i na środku klatki piersiowej.



PAL DAN GUM

Pal Dan Gum to seria starożytnych ćwiczeń z Chin i Korei używanych przez tysiące lat w celu promowania zdrowia, siły, długowieczności i duchowej świadomości. Ćwiczenia uwalniają napięcie i równowagę kanałów energetycznych lub meridianów ciała. Regularne ćwiczenia oczyszczają i ładują wewnętrzne narządy i meridiany, poprawiają krążenie krwi i płynów ustrojowych, promują elastyczność i odporność mięśni i stawów, poprawiają postawę ciała i eliminują wiele przewlekłych schorzeń. Poranek to dobry moment na ćwiczenia Pal Dan Gum, jako sposób na rozpoczęcie dnia ze skupieniem i energią. Ćwiczenia te są doskonałe do codziennego stosowania przez osoby cierpiące na nerwice, przewlekłe bóle, depresje oraz stresy traumatyczne.

Podtrzymujące Niebosa

Stań z rozwartymi stopami i szeroko rozwartymi ramionami, ręce po bokach. Wdychaj i z podniesionymi nadgarstkami, powoli podnieś ręce nad głowę. Skrzyżuj palce i skieruj nadgarstki w górę. Stań na palcach i rozciągnij się w stronę nieba, jakby ręce dotykały i podtrzymały niebiosa. Spójrz w górę rozciągając się, utrzymaj te pozycje przez kilka sekund. Następnie wydychając, rozkrzyżuj ręce i powoli je opuść. Powtarzaj 3 lub 4 razy.

Otwieranie łuku

Stań ze stopami rozwartymi bardziej niż ramionami, z ugiętymi kolanami, jakbyś jeździł konno. Skrzyżuj nadgarstki i ramiona przed klatką piersiową, zaciśnij dłonie, lewe ramię z prawej strony. Wsuń palec wskazujący lewej dłoni i wyobraź sobie, że trzymasz łuk. Pociągnij prawa dłoń nitką łuku, wypychając lewe ramię do przodu aż zostanie w pełni wydłużone. Wdychaj głęboko, obracając głowę w lewo. Skup się na lewym wskazującym palcu, wyobrażając sobie, że pulsuje z niego energia. Powtórz uwalnianie łuku, ponownie skrzyżuj ramiona na klatce piersiowej, z prawą ręką przed lewą. Powtórz otwarcie łuku z prawej strony.

Dotykanie Niebos i ziemi

Stań prosto z rozwartymi stopami, nadgarstki skrzyżowane na poziomie splotu słonecznego. Wdychaj i wyciągnij lewe ramię nad głowę dotykając dłoń nieba. Opuść prawą dłoń za plecy dłoń dotykającą ziemi. Wdychaj, kiedy wypychasz do góry zęby dotknąć nieba i kiedy wypychasz do dołu zęby dotknąć ziemi. Zrób wydech i powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie tym razem rozciągając prawe ramię do góry. Powtarzaj obie strony 3 lub 4 razy.

Patrzec za siebie

Stań ze stopami rozdzielonymi, kolana zrelaksowane, ręce skrzyżowane przed klatką piersiową, z lewą ręką przed prawa. Oddychaj głęboko, rozciągając ręce na boki i tył, odwracając głowę w lewo, patrz wstecz tak daleko jak tylko to możliwe. Twoja klatka jest wysklepiona, a dłonie dotykają ziemi. Będziesz w stanie odczuć rozciąganie w ramionach, nadgarstkach, szyi i oczach, gdy patrzysz za siebie. Zrób wydech, przekręć głowę i ramiona do pozycji wyjściowej, tym razem z prawą ręką przed lewą. Powtarzaj wykręcanie z prawej strony. Powtarzaj 3 lub 4 razy.

Hustanie trąbki i głowy

Stań prosto z nogami oddzielnymi na szerokości ramion, z rozluźnionymi kolanami i z rękami na biodrach. Ciężar twojego ciała jest równomiernie rozmieszczony po obu stronach. Wdychaj głęboko i wydychaj, kiedy zginasz górna część ciała w lewo, pocuj rozciąganie po prawej stronie. Powoli i ostrożnie rozciągnij się do przodu, potem w prawo, a potem do tyłu, jakbyś się rozciągał w kręgach talowych. Nie wysilaj się nad tym ćwiczeniem. Wdychaj kiedy wrócisz do pierwotnej pozycji. Zrób wydech i powtórz jeszcze trzy lub cztery razy więcej z lewej strony. Zamień strony i powtórz trzy lub cztery razy.

Stempel i krzyżec z pięściami

Stań ze stopami oddzielnymi, ugnij kolana. Na poziomie talii z nadgarstkami zwróconymi do góry, zaciśnij pięście. Wdychaj, otwórz oczy szeroko, a kiedy wydychasz, uderz swoją lewą pięść (potem prawa) bezpośrednio do przodu, przekraczając pięści, tak aby były skierowane do dołu, jakby były w pełni wydłużone. Gdy uderzasz pięściami do przodu wydobył swój oddech i wewnętrzne napięcie głośnym dźwiękiem "Ho". Skręć w prawo i powtórz. Skręć w lewo i ponownie uderz. Powtórz tę sekwencję w trzech kierunkach jeszcze trzy razy.

Rycz jak lew

Zakończ ryczeniem Lwa. Pociągnij ramiona na zewnątrz i na boki, wyciągając palce w celu utworzenia pazurów. Pociągnij ramiona do przodu, wygiąwszy się do przodu z okrutnym hukiem, rozciągając wszystkie mięśnie w twarzy i szczęki. Kiedy robisz ten ruch wyobraź sobie, że jesteś w stanie wydobyć wszelkie napięcie i słowa, które kumulują się w gardle i w szczęce. Rycz pełnym głosem pochodzącym z głębi.



TRAUMA I INSTYKNT DO UZDRAWIANIA

Istnieje wiele nowych metod opracowywanych w leczeniu depresji, lęku i stresu traumatycznego. Specjaliści medyczni badając wpływ urazu na ciało, obecnie uznają, że ludzki mózg składa się z mózgu "poznawczego" odpowiedzialnego za język i myślenie abstrakcyjne oraz "limbicznego lub emocjonalnego" mózgu odpowiedzialnego za emocje i instynktowną kontrolę zachowania. Mózg emocjonalny kontroluje wiele fizjologii ciała, odpowiedzi autonomicznych i dobrobyt psychologiczny. Psychoterapia poznawcza i leki są zwykłymi metodami stosowanymi do stabilizacji i leczenia osób z urazami, ale w wielu przypadkach takie podejście nie jest wystarczające, ani też nie jest odpowiednie w wielu kulturach. W jego książce *The Instinct to Heal*, psychiatryk David Servan-Schreiber, M. (2004), mówi, że "Zaburzenia emocjonalne są wynikiem dysfunkcji w mózgu emocjonalnym. Podstawowym zadaniem leczenia jest "przeprogramowanie" mózgu emocjonalnego tak, aby dostosowywał się do obecnego, zamiast reagować na poprzednie doświadczenia. Ogólnie bardziej skuteczne jest stosowanie metod, które działają przez ciało i bezpośrednio wpływają na mózg emocjonalny, a nie na podejście, które zależy wyłącznie od języka i rozumu, na który emocjonalny mózg nie jest wrażliwy. Mózg emocjonalny zawiera naturalne mechanizmy do samoleczenia: "instynkt uzdrawiania". "Ten instynkt uzdrawiania ma naturalny mechanizm i naturalną zdolność do samo-uzdrowienia oraz do odnalezienia równowagi i dobrego samopoczucia w ciele, umyśle i emocjach.

Capacitar: Popularne podejście edukacyjne do leczenia urazów

W pracy z urazami, metody Capacitarowe obejmują pobudzenie i umocnienie tego "instynktu do uzdrowienia". Ponieważ doświadczenie urazu podstawowego jest tak rozległe, Capacitar stosuje popularne podejście do edukacji, a nie indywidualne podejście terapeutyczne, umieszczając w rękach ludzi proste umiejętności ciała, które mogą wykorzystać dla siebie, aby uwolnić stres, zarządzać emocjami i żyć z równowagą w środku Wyzwań życia. Kluczem do tego podejścia jest nieodłączny "instynkt" lub mądrość w organizmie, aby przywrócić równowagę i całość. Uzdrowienie odbywa się poprzez uwalnianie energii nieoddzielonej, jak również poprzez wzmocnienie naturalnego przepływu energii. Wraz ze wznowionym przepływem energii osoba powraca do stanu równowagi i dobrego samopoczucia.

Życie z dobrym samopoczuciem

Życie z dobrym samopoczuciem jest bardzo różnym doświadczeniem w zdrowiu niż stabilizowanie objawów lub leczenie chorób psychicznych lub fizycznych. W przeciwieństwie do naukowego spojrzenia na zdrowie, które polega na "naprawieniu lub utwardzaniu", zdrowie w modelach Wschodu i tubylczych opiera się na całości i harmonii w energetyce lub życiowej sile ciała, umysłu i emocji. Jeśli energia płynie swobodnie i bez przeszkód poprzez kanały i centra energetyczne ciała, dana osoba ma dobre zdrowie, równowagę emocjonalną, czystość umysłu i ogólny dobrobyt.

Praktyki oferowane w tym Zestawie narzędzi awaryjnych Capacitar pomagają obudzić ten stan dobrego samopoczucia, dostarczając narzędzia do uzdrawiania rannych rudy i odzysku wewnętrznej siły i energii w osobie. Praktyki były stosowane z wieloma tysiącami ludzi w 26 krajach i wielu różnych kulturach. Okazało się, że są pomocne dla osób ze traumatycznym stresem, a także dla samopoczucia osób pracujących z innymi. Te praktyki mają być wykorzystane jako część codziennego życia, aby pomóc zrównoważyć wyczerpaną, zatłoczoną lub nadmierną energię, a także odżywiać i budować energię podstawową. Regularne stosowanie takich praktyk jak Tai Chi, akupresura i oddychanie pomaga złagodzić objawy stresu traumatycznego, które pojawiają się jako bóle głowy, bóle ciała, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, biegunka, bezsenność, niepokój i przewlekłe zmęczenie. Ale nie wystarczy tylko złagodzić objawy fizyczne lub emocjonalne. Uzdrowienie wymaga głębokiej zmiany całego systemu - od osoby, jej relacji i środowiska, aż po poziom komórkowy i energetyczny.

Sposób traktowania doświadczeń traumatycznych może być katalizatorem wzrostu i transformacji. W przyszłości rany mogą zostać przekształcone w mądrość, aby żyć w pełni. Powraca do równowagi i całości, stanu naturalnego osoby i wspólnoty. Kiedy jednostki uzdrowią, z kolei potrafią dotrzeć do swojej rodziny, wspólnoty i większego świata, aby przynieść zdrowie i całość ludzkiej rodzinie. Inne zasoby, podręczniki i CD praktyk można znaleźć na stronie Capacitar: www.capacitar.org.

Łączymy się z ziemią i ze sobą nawzajem

Z naszymi przodkami i wszystkimi istotami przyszłości

Założyć nowe życie na łące

Odtworzenie ludzkiej wspólnoty

Zapewnienie sprawiedliwości i pokoju

Pamiętać nasze dzieci

Pamiętaj, kim jesteśmy.

Łączymy się tak wiele i różnorodnych wyrazów

Spoleczeństwo i umocnienie dla uzdrowienia ziemi i odnowienia całego życia.