

เครื่องมือสำหรับสขภาวะที่ดี

สุขภาพร่างกาย จิตใจ และอารมณ์มักจะได้รับผลกระทบอย่างต่อเนื่องจากการบาดเจ็บ ความรุนแรง อากาศ อาหาร สิ่งแวดล้อม ขาดสารประจำวัน และความท้าทายในชีวิต การใช้วิธีการรักษาแบบโบราณที่เรียบง่ายสามารถช่วยให้เราใช้ชีวิตอย่างสงบสุขและมีสขภาวะที่ดีไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นรอบตัวเรา วิธีการของ Capacitar ดังต่อไปนี้ไม่มีไว้สำหรับปฏิบัติตามเมื่อมีอาการอ่อนเพลีย วิตกกังวล หรือหดหู่ ซึ่งเครื่องมือเหล่านี้มีไว้สำหรับเราทุกคน ไม่ว่าจะเป็นผู้รอดชีวิตจากการบาดเจ็บ ผู้ดูแลคนป่วยที่กำลังทำงานร่วมกับผู้อื่น หรือผู้ที่ถูกครอบงำด้วยความเครียดในชีวิตประจำวัน สิ่งที่ทำหายคือการนำแนวปฏิบัติเหล่านี้ใช้ในวิถีชีวิตของเราเพื่อให้กลายเป็นพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน และสามารถปฏิบัติได้ทันที ในเวลาใดก็ตามที่ตระหนักถึงความเครียดที่กระทบกระเทือนจิตใจ อาการหมดแรง ความรู้สึกหดหู่ หรือการสูญเสีย จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งหากนำวิธีปฏิบัติเหล่านี้ไปใช้กับตัวคุณเองและผู้อื่น สามารถค้นหาแนวปฏิบัติและทฤษฎีเพิ่มเติมได้ในคู่มือและเว็บไซต์ www.capacitar.org

การหายใจ

ลมหายใจเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต นำมาซึ่งความสดชื่นที่จะเข้าสู่เนื้อเยื่อและเซลล์ เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย จิตใจ และอีกมากมาย เมื่อเราหายใจออก ความเครียดและสารพิษที่ถูกสะสมจะถูกปลดปล่อยออกมา ในช่วงเวลาที่เครียด การหายใจเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการปลดปล่อยความตึงเครียดที่สะสมภายในร่างกาย การหายใจลึก ๆ สักกระษะหนึ่งในช่วงเวลาที่เครื่องเครียดสามารถเปลี่ยนวิธีการจัดการกับปัญหาของเราได้อย่างสมบูรณ์ การหายใจไปพร้อม ๆ กับการมองดูภาพแสงหรือธรรมชาติสามารถเพิ่มความรู้สึกสงบ ใจเย็น และการมีสมาธิ

• **การหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลม (Abdominal Breathing):** นั่งให้สบายตัว และหลับตาลง หายใจเข้าลึก ๆ มีสมาธิกับตนเองโดยการปลดปล่อยความกังวลและความคิดทั้งหมดออกไป วางมือไว้บนช่วงท้องน้อย หายใจเข้าลึก ๆ ผ่านจมูก และจินตนาการว่าอากาศเคลื่อนผ่านร่างกายเข้าสู่ช่องท้องของคุณ และจินตนาว่าในช่วงท้องของคุณเต็มไปด้วยอากาศราวกับเป็นลูกบอลลูน กลั้นหายใจสักครู่ และหายใจออกช้า ๆ ทางปาก โดยเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง และปล่อยความเครียดในตัวคุณทั้งหมดออกไป หายใจโดยใช้วิธีนี้ต่อไปเป็นระยะเวลาหนึ่ง หากความคิดต่าง ๆ เข้ามาในหัว ให้ค่อย ๆ ปล่อยมันออกมา และกลับไปคิดภาพอากาศที่กำลังเคลื่อนตัวเข้าสู่และออกจากร่างกายของคุณ

• **การหายใจตามกลางธรรมชาติ:** ธรรมชาติคือทรัพยากรที่สำคัญสำหรับการเยียวยาและการตั้งหลัก ยืนหายใจเข้าลึก ๆ โดยจินตนาการว่าเท้าของคุณมีรากยาวลงสู่พื้นโลก สูดพลังงานจากพื้นดิน ปล่อยความเครียดและความเจ็บปวดพร้อมกับลมหายใจออก



การออกกำลังกายด้วยการรำไทเก๊ก

การโยกตัว (The Rocking Movement)

ยืนแยกขาให้มีความกว้างเท่าไหล่ และวางมือทั้งสองข้าง ยกสันเท้าพร้อมกับหงายฝ่ามือขึ้น และยกมือขึ้นไปที่ระดับหน้าอก

คว่ำฝ่ามือและลดระดับมือลงในขณะที่คุณลดสันเท้าลงและยกนิ้วเท้าขึ้นในการเคลื่อนไหวทำโยกโยกตัวไปมาช้า ๆ ต่อไปโดยหายใจเข้าลึก ๆ ปล่อยไหล่และผ่อนคลายแขนและนิ้วของคุณในแต่ละท่า ขยับร่างกายอย่างช้า ๆ สบาย ๆ หายใจเข้าลึก ๆ และจินตนาการว่าเท้าของคุณได้ถูกฝังบนพื้นอย่างแน่นหนา ในขณะที่คุณยกมือขึ้น

ให้จินตนาการว่าคุณสามารถนำพลังงานบำบัดร่างกายและจิตใจมาปลดปล่อยและเติมเต็มในตัวคุณ ซึ่งนับว่าเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้ที่กำลังเจ็บป่วยหรือซึมเศร้า

ทำรับแสง (The Shower of Light)

วางเท้าซ้ายไว้ข้างหน้า ยกมือขึ้นเหนือศีรษะจากนั้นเลื่อนมือลงมาราวกับว่ากำลังสาดแสงให้ตัวเอง คุณจะรู้สึกถึงพลังงานการปลดปล่อยและการเติมเต็มในตัวคุณ ทำซ้ำอีกครั้งทางด้านขวาโดยนำเท้าขวาไว้ข้างหน้า หายใจเข้าในท่างั้น จากนั้นหายใจออกและปล่อยวางสิ่งที่เป็นด้านลบภายในตัวคุณ สัมผัสถึงแสงที่กำลังปลดปล่อยและฟื้นฟูคุณ ท่างั้นเหมาะเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ซึมเศร้าหรือที่ต้องรับมือกับบาดแผลในอดีต





ปล่อยอดีตและเปิดใจรับ (Let Go of the Past and Open to Receive)

ยืนเท้าซ้ายไปข้างหน้า ฝ่ามือโค้งลงอย่างอ่อนโยน ดันมือของคุณออกไปเป็นเส้นโค้งที่นุ่มนวล ปลดปล่อยความตึงเครียด ด้านลบ และความรุนแรงในตัวคุณ หายฝ่ามือขึ้นแล้วดึงกลับมาที่หน้าอก โดยหายใจความสงบและการรักษาเข้ามา ยืนเท้าขวาไปข้างหน้า แล้วทำซ้ำ นำความเจ็บปวดและความรุนแรงออกไปพร้อมกับลมหายใจออก หายใจความสงบและการรักษาเข้ามา



ทำบิ๊นกลางอากาศ

ก้าวเท้าซ้ายมาข้างหน้า มือซ้ายยกสูง และทำท่าวายหรือบิ๊นกลางอากาศ การเคลื่อนไหวนี้ควรจะเป็นอิสระและบางเบา พร้อมกับผ่อนคลายแขนและไหล่ ทำซ้ำเช่นนี้โดยการก้าวเท้าขวามาข้างหน้าและยกมือขวาขึ้น ทำท่าบิ๊นกลางอากาศอย่างเป็นอิสระ ทิ้งน้ำหนักตัวทั้งหมดลงไปข้างล่าง พร้อมกับความรู้สึกบางเบา มีชีวิตชีวา และเป็นอิสระ เปิดใจให้กับโอกาสทั้งหมดและการเยียวยาในชีวิตของคุณ ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่จะคลายอาการปวดหลัง ไหล่ และศีรษะ

จัดการกับอารมณ์ด้วยการจับนิ้วมือ

แนวปฏิบัติต่อไปนี้เป็นวิธีง่ายๆ ในการจัดการกับอารมณ์โดยการจับนิ้วแต่ละนิ้ว อารมณ์และความรู้สึกก็เหมือนกับพลังงานคลื่นที่เคลื่อนตัวผ่านร่างกายและจิตใจ

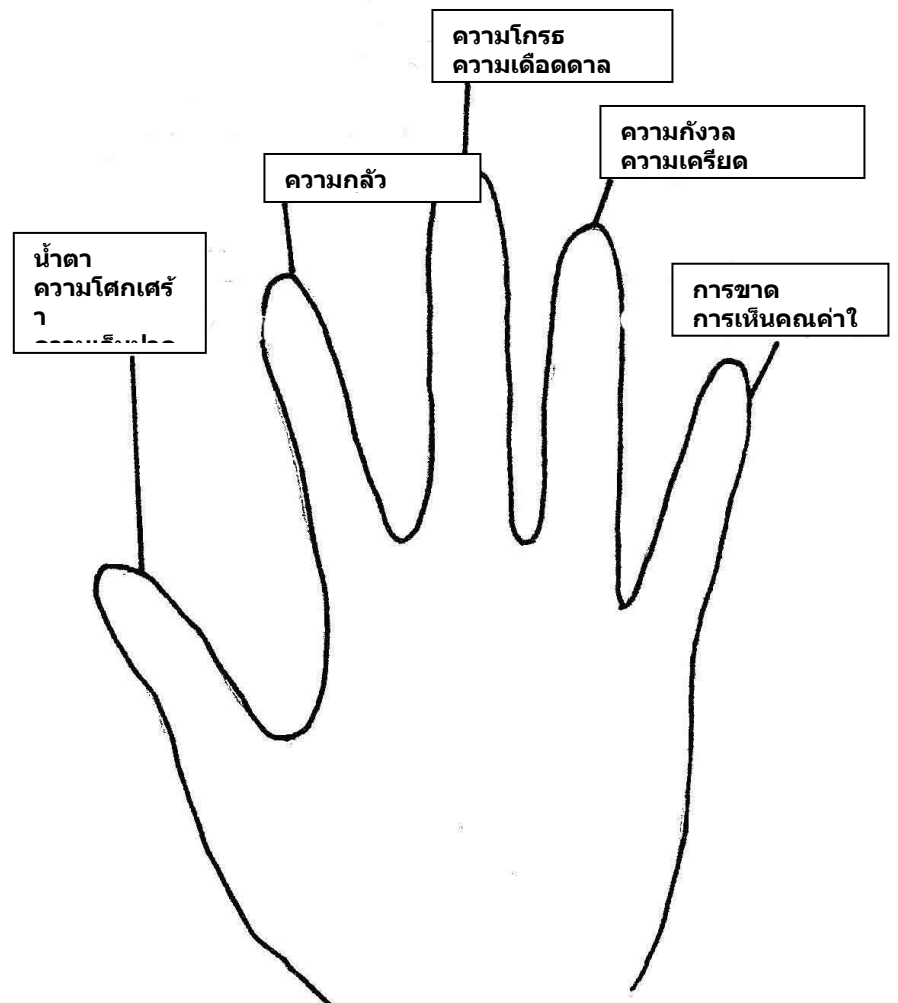


ที่ผ่านไปตามนิ้วแต่ละนิ้วซึ่งเป็นช่องทางหรือเส้นเมริเดียนแห่งพลังงานที่เชื่อมต่อกับระบบอวัยวะและอารมณ์ที่เกี่ยวข้อง ด้วยความรู้สึกที่แรงกล้าหรือท่วมท้น พลังงานอาจถูกปิดกั้นหรืออัดอั้น ส่งผลให้เกิดความเจ็บปวดหรือการดั่งในร่างกาย การจับนิ้วแต่ละนิ้วในขณะที่หายใจเข้าลึก ๆ สามารถรักษาและปลดปล่อยอารมณ์และร่างกายได้

ซึ่งการจับนิ้วเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์อย่างมากในชีวิตประจำวัน ในสถานการณ์คับขัน เมื่อมีน้ำตา ความโกรธ ความกังวลเกิดขึ้น การจับนิ้วมือสามารถทำให้เกิดความสงบและจุดศูนย์รวมเพื่อตอบสนองการกระทำที่เหมาะสม แนวปฏิบัติเช่นนี้สามารถทำเพื่อการผ่อนคลายไปพร้อมกับเสียงเพลง หรือก่อนนอนเพื่อปลดปล่อยปัญหาในแต่ละวันและนำความสงบสุขลึก ๆ มาสู่ร่างกายและจิตใจ แนวปฏิบัตินี้สามารถทำได้ด้วยตัวเองหรือทำกับผู้อื่นก็ได้

แนวปฏิบัติการจับนิ้วมือ

จับนิ้วแต่ละนิ้วด้วยอีกมือหนึ่งเป็นเวลา 2-5 นาที คุณสามารถทำได้ด้วยมือข้างใดก็ได้ หายใจเข้าลึก ๆ



รับรู้ความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีอิทธิพลหรือรบกวนจิตใจที่คุณมีอยู่ในตัวเอง หายใจออกช้า ๆ และปลดปล่อยมันออกมา จินตนาการความรู้สึกที่ระบายออกมาจากนิ้วของคุณออกลงสู่พื้นดิน หายใจเข้าด้วยความรู้สึกถึงความปรองดอง ความแข็งแรงและการเยียวยา และหายใจออกอย่างช้า ๆ ปลดปล่อยความรู้สึกและปัญหาต่าง ๆ ในอดีต บ่อยครั้งเมื่อคุณจับนิ้วแต่ละนิ้ว

คุณจะได้รับรู้ถึงความรู้สึกที่เด่นเป็นจิ้งหะเนื่องจากพลังงานและความรู้สึกเคลื่อนไหวและมีความสมดุล คุณสามารถจับนิ้วมือของผู้อื่นที่กำลังโกรธหรืออารมณ์เสียอยู่ก็ได้ การจับนิ้วมือนับว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับเด็กเล็กที่กำลังร้องไห้หรือมีอาการฉุนเฉียว หรือสามารถปฏิบัติกับบุคคลที่มีความกลัว ความกังวล ป่วยหรือป่วยหนัก

เทคนิคปลดปล่อยอารมณ์ (EFT)

เทคนิคปลดปล่อยอารมณ์ให้อิสระ หรือ EFT ที่พัฒนาโดย Gary Craig, Ph.D., มีประโยชน์อย่างมากสำหรับการปลดปล่อยและรักษาอารมณ์ที่รุนแรง ความกลัว ความวิตกกังวล ความเจ็บปวดทางอารมณ์ ความโกรธ ความทรงจำที่กระทบกระเทือนจิตใจ ความหวาดกลัว และการเสพติด รวมถึงการบรรเทาอาการของร่างกาย และความเจ็บปวด อาทิ ปวดศีรษะและปวดตามร่างกาย โดยเทคนิคนี้ใช้ทฤษฎีพลังงานของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ควบคู่ไปกับทฤษฎีเส้นเมริเดียนของการแพทย์ตะวันออก ปัญหา เหตุการณ์ฝังใจ ความวิตกกังวล และความเจ็บปวด สามารถทำให้พลังงานในร่างกายหยุดชะงัก



การแตะหรือกดจุดจุดที่เชื่อมต่อกับช่องหรือเส้นเมริเดียนของพลังงานสามารถช่วยเคลื่อนย้ายพลังงานที่ถูกอุดตันในพื้นที่แออัด อีกทั้งส่งเสริมการไหลเวียนของพลังงานในร่างกาย จิตใจ และอารมณ์

(ดัดแปลงมาโดยได้รับอนุญาตจาก Gary Flint, Ph.D. *Emotional Freedom Technique*)

แนวปฏิบัติ EFT

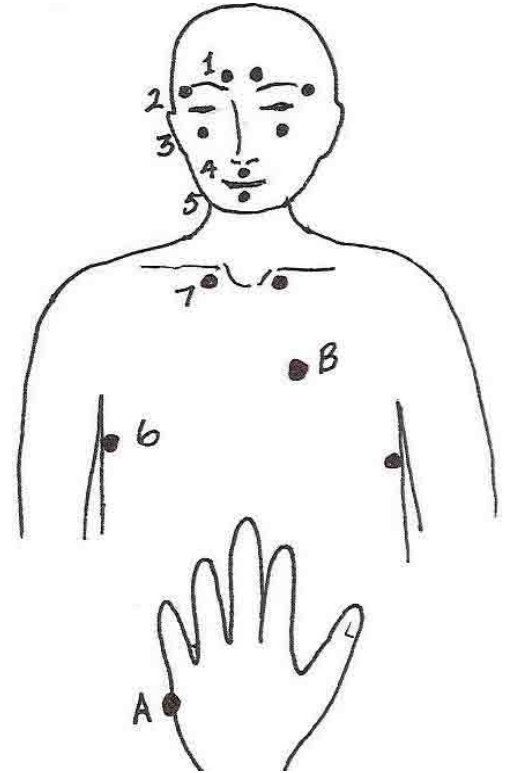
1. คิดถึงปัญหาในการทำงานและวัดระดับความวิตกกังวลของคุณ

เลือกวัดระดับปัญหา ความกังวล ความหวาดกลัว ความวิตกกังวล ความทรงจำฝังใจ หรือความคิดลบในตนเอง โดยให้คะแนนตั้งแต่ 0 ถึง 10 เพื่อวัดระดับความวิตกกังวลที่คุณรู้สึกเมื่อนึกถึงปัญหา (0 หมายถึงไม่มีความวิตกกังวล 10 หมายถึงระดับความวิตกกังวลสูงมาก) หากการวัดด้วยตัวเลขเป็นเรื่องยาก ให้ใช้มาตราส่วนอย่างง่าย เช่น (ไม่มี เล็ก กลาง ใหญ่) หรือ (มากไปน้อย) หรือ (สูงไปสั้น)

2. แตะลำดับของการกดจุด (Acupressure Points) 7-9 ครั้ง

หายใจเข้าลึก ๆ แล้วแตะ 7 ถึง 9 ครั้งด้วยนิ้วชี้และนิ้วกลาง

- เริ่มกดจุดเหนือคิ้ว 1
- กดที่ด้านข้างของคิ้ว 2
- กดกระดูกใต้ตา 3
- กดบริเวณด้านล่างของจมูก 4
- กดบริเวณด้านล่างริมฝีปากที่คาง 5
- กดบริเวณใต้รักแร้ (ลงไปประมาณ 4 นิ้ว) 6
- กดใต้กระดูกไหปลาร้าที่ด้านข้างของกระดูกสันอก 7



3. แตะที่จุด A ที่ด้านข้างมือแล้วพูด

แตะ Polarity Reversal จุด A ที่ด้านข้างของมือในขณะพูด 3 ประโยค

“ทั้ง ๆ ที่มีปัญหา ฉันไม่เป็นไร ฉันยอมรับตัวเองได้”

(สามารถปรับเปลี่ยนถ้อยคำตามวัฒนธรรมหรืออายุได้)

4. ทำซ้ำในขั้นตอนที่ 2 และ 3

ทำซ้ำจนกระทั่งระดับความวิตกกังวลลดลงเหลือ 0-2



5. นวดที่จุดเจ็บ B

นวดหรือกดจุดเจ็บที่หน้าอกด้านซ้าย
ประมาณ 3 นิ้วบริเวณใต้กระดูกไหปลาร้าด้านซ้าย และ 2-3 นิ้ว
ไปที่ด้านข้างของกระดูกสันอก

การนวด

การนวดมีการกักเก็บพลังงานง่าย ๆ หลายอย่างที่อาจทำได้กับตัวเองหรือกับบุคคลอื่นที่มีความวิตกกังวล ความเจ็บปวดทางอารมณ์หรือร่างกาย ความทรงจำฝังใจ อารมณ์ที่รุนแรง เช่น ความโกรธหรือความกลัว การนอนไม่หลับ และการผ่อนคลายอย่างล้าลึก เราสามารถนำความสงบ ความสามัคคี และการเยียวยาอย่างเต็มที่ มาสู่ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ด้วยพลังจากมือของเรา ในขณะที่ใช้แนวปฏิบัตินี้กับตัวเองหรือกับผู้อื่น ให้นึกถึงความสงบ ความสว่าง และความใจกว้าง การนวดสามารถทำได้หลายนาทิตั้งแต่ครั้งเดียว พร้อมกับการหายใจลึก ๆ ในช่องท้องเพื่อเพิ่มการปลดปล่อยมากขึ้น การสัมผัสนั้นเบาเบา และหากใครกลัวการสัมผัสเพราะเจ็บปวดหรือประวัติการถูกทำร้าย การนวดอาจทำได้เหนือร่างกายที่มีพลังงาน และขออนุญาตผู้อื่นเสมอเมื่อคุณปฏิบัติเช่นนี้ที่เกี่ยวข้องกับการสัมผัสผู้อื่น



ตำแหน่งการนวด



การนวดบริเวณศีรษะ

มือข้างหนึ่งจับศีรษะไว้ที่หน้าผากเบา ๆ อีกมือหนึ่งถือฐานกะโหลกศีรษะ พลังงานในมือจะเชื่อมต่อกับส่วนต่าง ๆ ของสมองที่เกี่ยวข้องกับความทรงจำและอารมณ์

การนวดบริเวณส่วนยอดของศีรษะ

หันนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างเข้าหากัน สัมผัสบริเวณกลางที่ด้านบนของศีรษะ ปลายนิ้วแตะบริเวณหน้าผากอย่างแผ่วเบา ควบคุมไปกับการหายใจลึก ๆ การนวดนี้ใช้ในรูปแบบต่างๆ ของกายภาพบำบัดเพื่อเพิ่มการปลดปล่อยอารมณ์



การนวดบริเวณไหล่

มือวางเบา ๆ บนไหล่ในตำแหน่งของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ภาวะส่วนเกิน หรือภาวะของชีวิต

การนวดบริเวณหัวใจ

มือข้างหนึ่งวางบนบริเวณสูงจากหน้าอก มืออีกข้างสัมผัสที่หลังส่วนบนบริเวณหลังหัวใจ ที่มีกล้ามเนื้อเจ็บปวดทางอารมณ์ บาดแผลในอดีต ความเศร้าโศก และความขุ่นเคือง หายใจเข้าลึก ๆ และนึกถึงความเจ็บปวดที่หัวใจกำลังไหลลงสู่พื้นดิน

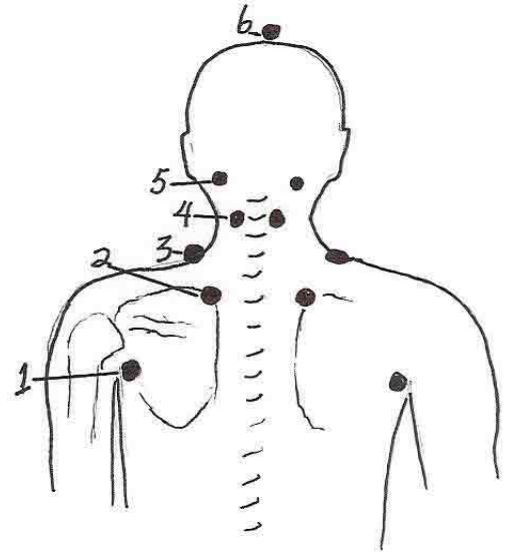
นอกจากนี้แล้วคุณยังสามารถปฏิบัติได้โดยให้ห่างจากตัวร่างกายหลายนิ้วเพื่อเคารพขอบเขตของบุคคลนั้น ๆ



ทำเสร็จโดย ค่อย ๆ ปิดพลังงานออกจากมือ ส่วนบนของเท้าอาจถูกจับไว้เพื่อยึดตัวบุคคล

การปลดปล่อยบริเวณ หัว คอ ไหล่

การกดจุดบริเวณนี้จะคลายความเจ็บปวด ความตึงเครียด และ การคั่งในหลังส่วนบน ไหล่ คอและศีรษะ บ่อยครั้งเมื่อเกิดบาดเจ็บและความเครียด พลังงานเหล่านั้นจะมากองที่ไหล่ คอ และศีรษะ โดยทางผ่านของพลังงานหรือเส้นเมริเดียนส่วนใหญ่ไหลผ่านบริเวณนี้ ส่งผลให้เกิด "การสะสม" ของความตึงเครียดในบางคน การปฏิบัติเช่นนี้สามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเองหรือกับบุคคลอื่น ๆ ไม่ว่าจะนั่งหรือนอนหงายหน้าอย่างสบาย ๆ



ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติที่ดีสำหรับผู้ที่มีความวิตกกังวลในตอนกลางคืนหรือนอนไม่หลับ แต่ถ้าหากปฏิบัติเช่นนี้กับผู้อื่น คุณควรรักษาขอบเขตที่ชัดเจน และหากคุณรู้สึกว่าการพลังงานพวกเขาเข้ามาอยู่ในมือคุณ ให้คิดว่ามันสามารถไหลผ่านและลงสู่พื้นได้ ไขปลายนิ้วโค้งเล็กน้อย กดแต่ละจุด (จุด 1-6) เป็นเวลา 1 ถึง 2 นาที หรือจนกว่าชีพจรจะชัดเจนและไหลเวียน ซึ่งในแต่ละจุดมักจะรับความรู้สึกได้ง่ายมาก ในระหว่างปฏิบัติ ขณะที่หายใจเข้าลึก ๆ คุณสามารถนึกถึงพลังงานที่ไหลขึ้นและออกจากส่วนบนของศีรษะ เมื่อเสร็จแล้ว ให้คิดว่าเท้าของคุณหยั่งรากลงดินเพื่อยึดเหนี่ยวคุณไว้ หรือหากคุณกำลังทำงานอย่างอื่น คุณสามารถจับปลายเท้าไว้ครู่หนึ่งเพื่อทำให้ยึดเหนี่ยวปลายเท้าไว้ได้เช่นกัน

(ดัดแปลงจากงานของ Aminah Raheem และ Iona Teegarden.)

การวางท่าในแต่ละจุด

1. ประมาณหนึ่งนิ้วในส่วนล่างของข้อไหล่บริเวณนอกที่แขนเชื่อมกับลำตัวของร่างกาย
2. บริเวณด้านบนของส่วนโค้งด้านในของหัวไหล่ประมาณ 2 นิ้วจากช่วงกลางของกระดูกสันหลัง
3. บริเวณด้านบนของไหล่ที่โคนคอในกล้ามเนื้อบริเวณหลังและคอ
4. บริเวณด้านบนตรงกลางคอในแถบกล้ามเนื้อด้านใดด้านหนึ่งของกระดูกสันหลัง
5. บริเวณที่เว้าของฐานของกะโหลกที่ด้านข้างของศีรษะ
6. บริเวณตรงกลางของส่วนยอดศีรษะ

ทำให้เสร็จโดย

จับด้านบนของเท้าสำหรับการยึดเหนี่ยว หรือถ้าทำด้วยตัวเอง ให้นึกภาพว่าเท้ากำลังหยั่งรากลึกลงไปบนพื้น หายใจเข้าลึก ๆ และคุณจะรู้สึกถึงความสงบ กลมเกลียวกันในร่างกาย จิตใจ และอารมณ์

การกดจุดเพื่อบรรเทาอาการเจ็บหรือความเครียด

อาการเศร้ำสลด

การกดจุดเหล่านี้ใช้เพื่อบำบัดโรคซึมเศร้าและความหดหู่ใจ เพื่อให้เกิดความสงบและสุขภาพที่ดี



กลางกระหม่อม

จับด้านบนศีรษะเบา ๆ ในบริเวณนี้มีจุดกด 3 จุดเรียงกัน

หน้าผากระหว่างคิ้ว

ใช้ปลายนิ้วของมือข้างหนึ่งจับบริเวณที่อ่อนไหวระหว่างคิ้วที่สวนโคนจมูกจรดกับคิ้ว

ฐานกระดูกขี้ผึ้ง

ประสานนิ้วของมือทั้งสองข้างไว้ด้านหลังศีรษะ

แล้วใช้นิ้วมือสองข้างกดที่ด้านซ้ายและขวาของฐานกระดูกขี้ผึ้งที่เป็นหลุม ซึ่งเป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างกล้ามเนื้อและกระดูก



อาการวิตกกังวล มีเรื่องกังวลใจ

จุดด้านนอกของข้อมือ

กดจุดที่เป็นหลุมที่ด้านนอกของเส้นบนข้อมือลากลงมาจกนิ้วก้อย

จุดบนของไหล่

ใช้ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างจับที่จุดด้านบนหัวไหล่ ซึ่งสามารถไขว้แขนได้หากรู้สึกว่ามันกดกว่า

จุดเจ็บ

หาจุด Spore ที่ด้านซ้ายของหน้าอกประมาณ 2-3 นิ้ว ลงมาจากกระดูกไหปลาร้า และด้านข้างประมาณ 2 นิ้วของกระดูกสันอก

เมื่อเป็นลม มีอาการวิกฤตและความดันเลือดสูง

สามารถกดจุดนี้รักษาได้ทั้งตัวเองหรือผู้อื่นได้ หากผู้อื่นเป็นลมหรือมีภาวะวิกฤต

จุดใต้จมูก

ใช้ปลายนิ้วหรือข้อนิ้วกดที่จุดใต้จมูกเหนือริมฝีปากบน

อาการนอนไม่หลับ

จุดที่หน้าผากและจุดกลางหน้าอก

กดจุดที่กลางหน้าผากและจุดกลางหน้าอกพร้อมกัน



PAL DAN GUM

Pal Dan Gum เป็นการออกกำลังกายแบบโบราณของจีนและเกาหลี ที่ปฏิบัติมาเป็นเวลาหลายพันปีเพื่อส่งเสริมคุณภาพ ความแข็งแรง อายุที่ยืนยาว และความตื่นตัวทางจิตวิญญาณ การออกกำลังกายนี้จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และทำให้ช่องพลังหรือจักระมีคามสมดุล หากปฏิบัติเป็นประจำ จะช่วยทำให้ร่างกายบริสุทธิ์และเสริมพลังให้อวัยวะภายในและจักระ อีกทั้งยังบำรุงการไหลเวียนเลือดและของเหลวในร่างกาย เพิ่มความยืดหยุ่นและความทนทานของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ปรับปรุงท่าทางและขจัดโรคเรื้อรังต่าง ๆ เวลาเข้าเป็นเวลาที่เหมาะสมควรฝึก **Pal Dan Gum** เพื่อเป็นการเริ่มต้นวันใหม่อย่างมีสมาธิและพลัง สำหรับผู้ที่มีความกังวล เจ็บปวดเรื้อรัง เหนื่อย หรือความเครียด การออกกำลังกายนี้ทุกวันสามารถช่วยได้

ท่าแบกสวรค์

ยืนแยกเท้าท่าความกว้างของไหล่ แขนแนบลำตัว สูดอากาศหายใจพร้อมกับหายใจขึ้น ค่อย ๆ ยกมือทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ ประสานนิ้วมือและหันฝ่ามือขึ้น ยืนเข่งและยืดตัวขึ้นสุดประหนึ่งว่าถูกกำลังจะเอื้อมไปแตะดวงสวรรค์ หางนมมองเห็นฟ้าขณะที่ยืดตัว แล้วลงทำซ้ำ **2-3** วินาที หายใจออก คลายมือออกจากกัน แล้วค่อย ๆ ลมมือลง ทำซ้ำ **3** หรือ **4** ครั้ง

ท่าหัวธนู

ยืนแยกเท้ากว้างกว่าความกว้างของหัวไหล่ งอเข่าเหมือนกำลังขี่ม้า ไขว้มือและแขนด้านหน้าลำตัว กำมือทั้งสองข้าง ให้แขนซ้ายอยู่ด้านหน้าแขนขวา ยืดนิ้วชี้ของมือซ้าย และจินตนาการว่าถูกกำลังถือธนู ดึงสายธนูด้วยมือขวา ขณะที่ดึงแขนซ้ายออกจนสุด สูดหายใจเข้าลึกถึงขณะที่หันศีรษะไปทางซ้าย ให้ฟังดูที่นิ้วชี้ด้านซ้าย ให้คิดว่ามีพลังงานพุ่งออกมาจากปลายนิ้ว หายใจออกและปล่อยธนู จากนั้นนำแขนมาไขว้ที่ด้านหน้า มือขวาทับมือซ้าย ทำซ้ำท่าเดิมแต่นำธนูไปทางด้านขวา

ท่าตะโกนและสวรรค์

ยืนตรง เท้าแยกกันข้อมือไขว้กันที่ระดับสะดือ สูดหายใจเข้าแล้วยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะหันฝ่ามือขึ้นฟ้า ลมมือขวาทางด้านหลังให้ฝ่ามือหันลงดิน หายใจเข้าขณะที่คนเอื้อมขึ้นสู่ท้องฟ้าและลดแขนลงสู่ดิน หายใจออกแล้วกลับสู่ท่าเริ่ม ยกแขนขวาขึ้น จากนั้นทำซ้ำอย่างเดิม ทำซ้ำกับแขนทั้ง **2** ข้าง **3** หรือ **4** ครั้ง

หันมองข้างหลัง

ยืนแยกเท้า ห่อหน้า แขนไขว้กันตรงหน้าอก มือขวาทับมือซ้าย หายใจเข้าลึก ๆ ขณะดึงแขนไปด้านข้างลำตัวแล้วดึงกลับ หันศีรษะไปทางซ้าย ๆ เพื่อมองหลังให้ได้มากที่สุด หน้าอกของคุณจะยืดและดึง ขณะที่ฝ่ามือทั้งสองแตะพื้น ขณะที่คุณมองข้างหลัง คุณจะรู้สึกถึงที่แขน ข้อมือ คอและตา หายใจออก หันศีรษะและนำแขนกลับมาที่ท่าเริ่มต้น ให้แขนขวาทับแขนซ้าย คราวนี้ให้หันไปทางขวา ทำซ้ำ **3** หรือ **4** ครั้ง

ท่าแคว้งวงและไถหัว

ยืนตรง แยกเท้าเท่ากับความกว้างของไหล่ งอเข่าแขนและเอว ท่าทั้งสองจะรับน้ำหนักตัวคุณเท่า ๆ กัน หายใจเข้าและออกลึก ๆ ขณะที่ก้มตัวไปทางซ้าย และรับรู้ความตึงที่ด้านขวา ค่อย ๆ ยืดตัวไปข้างหน้าช้า ๆ ทางขวาแล้วไปข้างหน้าหลัง เหมือนกับการหมุนเบี่ยงกลม ไม่ควรเกร็งตัวขณะปฏิบัติ หายใจเข้าขณะที่กลับสู่ท่าเริ่มต้น หายใจออกแล้วทำซ้ำ **3** หรือ **4** ครั้ง คราวนี้เริ่มจากด้านซ้าย เปลี่ยนข้าง แล้วทำซ้ำ **3** หรือ **4** ครั้ง

ขกลมพร้อมเปล่งเสียง

ยืนแยกเท้า งอเข่า เข่าฝ่ามือขึ้นที่ระดับอก แล้วกำหมัด หายใจเข้าลึกควมกว้างและชักด้วยมือข้างซ้ายขณะหายใจออก (จากนั้นข้างขวา) ไปด้านหน้าตรง ๆ บิดมือให้ฝ่ามือหันลงด้านล่างเมื่อยืดแขนสุด ขณะที่ชัก ให้เปล่งเสียงและปลดปล่อยความเครียดออกมาด้วยเสียง "โอะ" ทำซ้ำด้วยมือขวา สลับด้วยซ้าย ทำซ้ำใน **3** ทิศทาง

คำรามดุจสิงโต

บิดท้ายด้วยการคำรามดุจสิงโต ไกวแขนขึ้น แล้วดึงกลับมาที่ข้างลำตัว กางนิ้วออกเหมือนกรงเล็บ ยืนแขนไปข้างหน้า ก้มตัวไปข้างหน้าแล้วส่งเสียงคำรามอย่างสุดขีด ยืดลำเนื้อทั้งหมดบนใบหน้าและขกรรไกร ขณะที่ทำท่าทาง ให้คุณจินตนาการว่ากำลังปลดปล่อยความตึงเครียด และเสียงต่าง ๆ ที่ติดอยู่ในลำคอและขกรรไกร เปล่งเสียงที่มาจากข้างในลึก ๆ



อาการบาดเจ็บและการรักษา

มีหลายวิธีการใหม่ ๆ ที่ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อรักษาภาวะซึมเศร้า ความกังวลและความเครียด ในปัจจุบันนี้ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ที่ศึกษาผลกระทบจากการบาดเจ็บทางร่างกาย ตระหนักว่าสมองมนุษย์นั้นประกอบด้วยสมองส่วน "รับรู้" ที่ทำงานด้านภาษาและการคิดเชิงนามธรรม และสมองส่วน "ลึบซึบหรืออารมณ์" ที่ทำงานด้านอารมณ์ และการควบคุมพฤติกรรมตามสัญชาตญาณ สมองส่วนอารมณ์นั้นมีบทบาทสำคัญในการควบคุมการตอบสนองทางสรีรศาสตร์และระบบอัตโนมัติ และสุขภาพทางด้านจิตใจเป็นอย่างมาก

จิตบำบัดเชิงรับรู้และการทำสมาธินั้นเป็นวิธีการตามปกติที่ใช้เพื่อสร้างความเสถียรและรักษาผู้ที่ได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจ อย่างไรก็ตามยังมีหลายกรณีที่ไม่สามารถใช้วิธีนี้ หรือไม่เหมาะสมสำหรับหลายวัฒนธรรม ในหนังสือ *The Instinct to Heal*, จิตแพทย์ David Servan-Schreiber, M.D. (2004) กล่าวว่า "ความผิดปกติทางอารมณ์ที่เกิดจากการทำงานที่ผิดพลาดของสมองส่วนอารมณ์...การรักษาหลักก็คือการ 'ตั้งโปรแกรม' สมองส่วนอารมณ์ขึ้นมาใหม่ เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับปัจจุบัน แทนการตอบสนองต่อประสบการณ์ในอดีต..."

การรักษาร่างกายเพื่อให้ผลต่อสมองส่วนอารมณ์นั้นมักได้ผลมากกว่าวิธีที่ใช้เพียงคำพูดและเหตุผล ซึ่งไม่อาจส่งผลไปยังสมองส่วนอารมณ์ สมองส่วนอารมณ์จะมีกลไกธรรมชาติในการรักษาตนเองที่เรียกว่า "สัญชาตญาณในการรักษา"

สัญชาตญาณในการรักษาเป็นความสามารถตามธรรมชาติเพื่อหาความสมดุลและสุขภาพของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์

Capacitar: วิธีการการศึกษาในการรักษาความกระทบกระทั่งทางจิตใจที่ได้รับความนิยม

วิธีการของ Capacitar นั้นจะเกี่ยวข้องกับปลูกและเสริมประสิทธิภาพให้กับ "สัญชาตญาณในการรักษา" ในการรักษาผู้ที่ได้รับความกระทบกระทั่งทางจิตใจ

เนื่องจากประสบการณ์ของการบาดเจ็บทางจิตใจระดับธรรมดานั้นมีเป็นจำนวนมาก Capacitar จึงใช้วิธีการศึกษาที่ได้รับความนิยม แทนวิธีการรักษาเป็นรายบุคคล

โดยสอนทักษะเกี่ยวกับร่างกายที่สามารถทำได้เองเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด บริหารจัดการอารมณ์ และใช้ชีวิตอย่างมีสมดุล ท่ามกลางความยากลำบากในชีวิต สิ่งสำคัญของวิธีการนี้ก็คือ "สัญชาตญาณ" หรือภูมิปัญญาในสิ่งมีชีวิตที่จะกลับคืนสู่สมดุลและความครบถ้วน

การรักษาจะเกิดขึ้นจากการปลดปล่อยพลังงานที่ถูกปิดกั้น รวมถึงการเสริมความแข็งแรงให้การไหลของพลังงานตามธรรมชาติ การไหลของพลังงานที่ได้รับการปรับเปลี่ยน จะช่วยให้ผู้ป่วยกลับคืนสู่สมดุลและสุขภาพที่ดี

การใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดี

การมีชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นประสบการณ์ทางด้านสุขภาพที่แตกต่างจากอาการที่คงที่หรือการรักษาโรคทางจิตหรือทางกายภาพเป็นอย่างมาก

สุขภาพของตะวันออกและชนพื้นเมืองนั้นอิงอยู่กับองค์รวมและความกลมกลืนของพลังงานหรือพลังชีวิตของร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ในขณะที่โลกทัศน์ทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับสุขภาพที่มุ่งเน้นเรื่อง "การแก้ไขหรือการรักษา" เมื่อพลังงานสามารถไหลได้อย่างเป็นอิสระโดยไม่ถูกปิดกั้นผ่านช่องทางต่าง ๆ และศูนย์พลังงานของร่างกาย จะทำให้บุคคลมีสุขภาพดี มีความสมดุลทางอารมณ์ โปร่งใสทางความคิด และมีสุขภาพโดยรวมที่ดี

หลักปฏิบัติใน Capacitar Emergency Tool Kit นี้จะช่วยสร้างสุขภาพที่ดี จัดหาเครื่องมือการักษาบาดแผลในอดีต และเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งและพลังภายใน การรักษานี้เคยถูกนำมาใช้กับคนนับ 1,000 ใน 26 ประเทศ และหลายวัฒนธรรม และพบว่าใช้ได้ผลกับผู้ที่มีความเครียดรุนแรง

รวมถึงการดูแลตัวเองสำหรับผู้ที่ต้องทำงานกับคนอื่น

การรักษาเหล่านี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อช่วยสร้างสมดุลให้กับภาวะการหมดพลัง พลังติดขัด หรือพลังเกิน รวมไปถึงการหล่อเลี้ยงและเสริมสร้างพลังที่เป็นแก่น การรำไทเก๊ก การกดจุด และการฝึกหายใจเป็นประจำเพื่อช่วยรักษาอาการเครียดรุนแรงที่แสดงให้เห็นเป็นการปวดศีรษะ เจ็บปวดตามร่างกาย ท้องไส้ปั่นป่วน ท้องเสีย นอนไม่หลับ วิตกกังวล และอาการอ่อนล้าเรื้อรัง

อย่างไรก็ตามนั้นไม่เพียงพอที่จะรักษาอาการทางกายหรืออารมณ์

ซึ่งจะใช้การรักษาด้วยการเปลี่ยนระบบโดยรวมที่มากยิ่งขึ้น ตั้งแต่บุคคล ความสัมพันธ์ และสภาพแวดล้อม ไปจนถึงระดับเซลล์และพลังงาน

วิธีการจัดการกับการกระทบกระทั่งที่รุนแรง สามารถช่วยเร่งการเติบโตและการเปลี่ยนแปลง บาดแผลจากอดีตสามารถเปลี่ยนเป็นสติปัญญา เพื่อการมีชีวิตที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

มีการกลับคืนสู่สมดุลและความครบถ้วนสมบูรณ์ ซึ่งเป็นสถานะโดยธรรมชาติของบุคคลและชุมชน
ขณะที่ผู้ป่วยได้รับการรักษา พวกเขาสามารถติดต่อกับครอบครัวชุมชนและโลกภายนอก
เพื่อนำสุขภาพที่ดีและความครบถ้วนสมบูรณ์มาสู่ครอบครัว

สามารถดูแหล่งข้อมูล คู่มือ และ CD ของการปฏิบัติได้จากเว็บไซต์ Capacitar ของเราที่: www.capacitar.org

เราพร้อมใจกับโลกใบนี้ไปพร้อม ๆ กัน
กับบรรพบุรุษและเด็กรุ่นใหม่ทุก ๆ คน
เพื่อนำชีวิตใหม่มายังดินแดนที่สดใส
เพื่อสร้างชุมชนขึ้นมาใหม่
เพื่อความยุติธรรมและสันติภาพ
เพื่อจดจำบทเรียนของเรา
เพื่อตระหนักในตัวตนของเรา
เราผู้มีความหลากหลายมารวมตัวกัน
เราทุกคนในชุมชนมาสร้างกำลังใจ
เพื่อการรักษาโลกและการเติมพลังใหม่ให้ชีวิต

—ปรัชญาของ Capacitar นั้นอิงกับข้อเขียนของ UN