



# CAPACITARs verktyglåda för nödsituationer

Patricia Mathes Cane, Ph.D., Capacitar Founder/Director

(Fritt översatt från [den engelska versionen \(2005\)](#) till svenska 2024-10-11 av Per Scherman till förmån för Capacitar.

Vänligen skicka eventuella tillägg eller korrigeringsförslag till [per@scherman.nu](mailto:per@scherman.nu) )

## **Verktyg för välbefinnande**

Hälsan hos kropp, sinne och känslor påverkas ständigt av trauma, våld, väder, kost, miljö, dagliga nyheter och livets utmaningar.

Att använda enkla uråldriga läkningsmetoder gör att vi kan leva i frid och välbefinnande oavsett vad som händer omkring oss.

Capacitarövningarna som beskrivs nedan kan med framgång användas då vi känner oss uttömda, splittrade eller deprimerade.

Dessa övningar passar oss alla oavsett om vi är  
överlevande efter trauman,  
vårdgivare som arbetar med andra eller  
personer som är överväldigade och stressade av det dagliga livet

Utmaningen är att integrera övningarna i vår vardag så att vi lätt kan använda dem när vi blir medvetna om traumatisk stress, energitapp, deprimerade känslor eller förlust av fokus.

Vänligen kopiera, distribuera och använd övningarna själv och med andra. Mer övningar och teori finns i våra manualer och på vår hemsida [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org).

**OBS!** Om du tänker utföra övningarna på en annan person är det mycket viktigt att du först frågar hen om du får röra hen. En person som varit med om ett svårt trauma kan känna sig otrygg av beröring.

## **ANDNINGSRARBETE**

Andningen är källan till liv och för in ny energi till vånader och celler för att ge näring till kropp, sinne och hela människan. När vi andas ut frigörs ackumulerad stress och gifter.

Att andas är ett effektivt sätt att släppa spänningar som ackumulerats i kroppen.

Några långa djupa andetag i ett svårt ögonblick kan helt förändra vårt sätt att hantera en situation.

Andningsarbete i kombination med bilder av ljus eller naturen kan främja känslor av lugn, frid och fokus.

### • **Bukandning.** Sitt bekvämt med stöd och blunda.

Andas djupt och fokusera på dig själv.

Släpp alla bekymmer och tankar.

Placera händerna på magen.

Andas in djupt genom näsan och koncentrera dig på luften som rör sig ner genom kroppen in i mitten av magen.

Föreställ dig att din buk fylls med luft som om det vore en ballong.

Håll andan några ögonblick och andas sedan ut långsamt genom munnen.

Dra ihop musklerna i magen.

Släpp all spänning i kroppen.

Fortsätt bukandning i flera minuter.

Om du störs av tankar - släpp dem försiktigt och återvänd till bilden av luften som rör sig in och ut ur din kropp.

### • **Andas in naturen.** Naturen är en stor resurs för helande och jordning. Med båda fötterna stadigt på golvet, andas in djupt och föreställ dig att dina fötter är långa rötter som slingrar sig ner i jorden. Andas in jordenergi. Andas ut stress, spänningar och smärta.



## **TAI CHI ENERGIÖVNINGAR**

### **Den gungande rörelsen**

Stå med fötterna åtskilda axelbrett isär, händerna vid sidorna.

Lyfte händerna med handflatorna uppåt till axelhöjd. Vrid sedan handflatorna nedåt och sänk händerna ner till höfthöjd samtidigt som du lutar dig något bakåt.

Upprepa den gungande rörelsen framåt och bakåt. Hälarna och tårna kommer omväxlande lättas från golvet. Andas djupt i takt med gungningarna.

Vid varje cykel sänk din axlar och slappna av i armar och fingrar. Gör övningen smidigt och långsamt.

Andas djupt och föreställ dig att dina fötter är förankrade säkert i marken.

När du höjer dina händer föreställ dig att du får ner helande energi till kropp och själ som kan rena och fylla dig.

Detta är en mycket bra rörelse mot trauma och depression.

### **Ljusduschen**

Med vänster fot framåt, lyft händerna upp över huvudet och sänk dem sedan nedåt som om du duschar dig med ljus.

Gunga framåt och bakåt.

Känn energin som renar och fyller dig.

Upprepa på höger sida, med höger fot framåt.

Andas in i duschen av ljus, och sedan andas ut och släpp all negativitet inom dig.

Känn hur ljuset renar och förnyar dig.

Detta är utmärkt för personer som är deprimerad eller hanterar tidigare traumasår.



### **Släpp det förflutna och öppna för att ta emot**

Med vänster fot framåt och handflatorna framåt, tryck händerna framåt i en mjuk båge och andas ut.

Släpp all spänning, negativitet och lust till våldsamhet inom dig.

Vänd handflatorna uppåt mot dig och dra dem tillbaka mot bröstet, andas in frid och helande.

Upprepa med höger fot framåt. Andas ut smärtan och våldet. Andas in frid och läkning.

### **Flyg genom luften**

Denna rörelse påminner om att crawla.

Med vänster fot framåt, vänster hand uppåt, simma eller flyg genom luften.

Andas ut och gunga framåt när du sveper vänsterarmen framåt.

Andas in och gunga bakåt då du för vänsterarmen bakåt.

Högerarmen arbetar samtidigt ett halvt varv efter.

Rörelsen ska vara fri och lätt med armar och axlar avslappnade.

Upprepa rörelsen på höger sida och börja med höger hand uppåt.

Andas ut och gunga framåt när du sträcker högerarmen framåt.

Andas in och gunga bakåt då du för högerarmen bakåt.

Vänsterarmen arbetar nu ett halvt varv efter.

Flyg fritt genom luften och släpp taget om allt som tynger dig, känn dig lätt, levande och fri.

Öppna ditt hjärta för alla möjligheter för ditt liv och läkande.

Detta är bra för att släppa smärta i rygg, axlar och huvud.



## HÅLL I FINGRARNÄ FÖR ATT HANTERA KÄNSLOR

Denna praxis att hålla varje finger är ett lätt sätt att hantera sina känslor (se bild). Känslor är som vågor av energi som rör sig genom kroppen sinnet och själen. I varje finger löper en kanal (eller meridian) med energi kopplad till ett visst organsystem och relaterade känslor.

Starka eller överväldigande känslor kan blockera energin och denna blockering manifesteras av smärta eller spänning.

Att hålla varje finger medan du andas djupt kan lindra känslomässig smärta och ge fysisk frigörelse och läkande.

Att hålla i fingrarna är ett mycket användbart verktyg i det dagliga livet.

I svåra eller utmanande situationer när tårar, ilska eller ångest uppstår, kan man hålla i fingrarna för att skapa frid, fokus och lugn så att man kan ge lämpliga svar eller göra rätt saker.

Övningen kan också utföras vid avkoppling med musik, eller används innan man somnar för att lösa dagens problem och för att slappna av i kropp och själ.

Man kan göra övningen på sig själv eller på en annan person.



### FINGERÖVNING:

Håll / krama varje finger med motsatt hand 2-5 minuter.

Du kan arbeta med båda händerna.

Andas in djupt. Identifiera och erkänn de starka eller störande upplevelser eller känslor du har i dig själv.

Andas ut långsamt och släpp taget.

Föreställ dig känslor som rinner ur fingret ner i jorden.

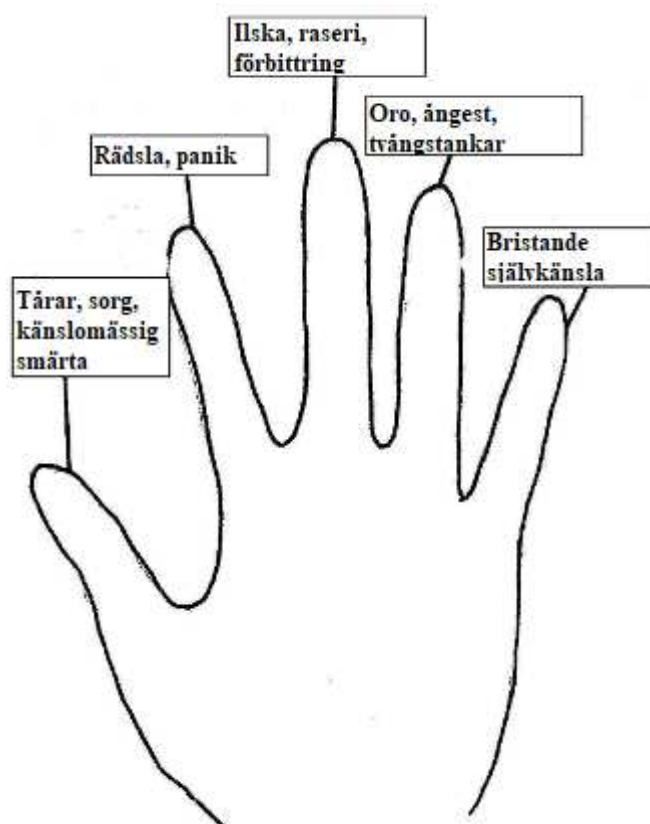
Andas in en känsla av harmoni, styrka och helande.

Andas ut långsamt, släpp tidigare känslor och problem.

När du håller i fingrarna kan du ofta uppleva en pulserande känsla när energin och känslorna rör sig och jämnas ut.

Du kan hålla fingrarna på någon annan som är arg eller upprörd.

Att hålla i fingrarna är till stor hjälp för små barn som gråter eller har ett utbrott. Det kan också användas av människor som är mycket rädda, oroliga, sjuka eller döende.



## EMOTIONELL FRIHETSTEKNIK—EFT

Emotional Freedom Technique (EFT), som utvecklats av Ph.D. Gary Craig, är mycket användbar för att lösa och läka starka känslor, rädslor, ångest, känslomässig smärta, ilska, traumatiska minnen, fobier och missbruk.

Den är också bra för att lindra kroppssymtom och smärta, såsom huvudvärk och allmän smärta i kroppen.

Tekniken är baserad på teorin om energifält i kropp, sinne och känslor, tillsammans med österländsk medicinsk meridianteori.

Problem, trauman, ångest och smärta kan orsaka blockering av kroppens energiflöden.

Knacka eller trycka på akupressurpunkter kopplade till kanaler eller meridianer med energi kan hjälpa till att flytta blockerad energi i överbelastad områden och främja ett hälsosamt energiflöde i kroppen och mentala och känslomässiga områden.



(Anpassad med tillstånd från Ph.D. Gary Flints EFT-material "Emotional Freedom Technique".)

### EFT-övning:

#### 1. Tänk på ett problem att arbeta med och mät din ångestnivå:

Välj att arbeta med ett problem, oro, fobi, ångest, traumatiskt minne eller negativ självuppfattning.

Använd en skala från 0–10.

Mät graden av ångest som du känner när du tänker på frågan.

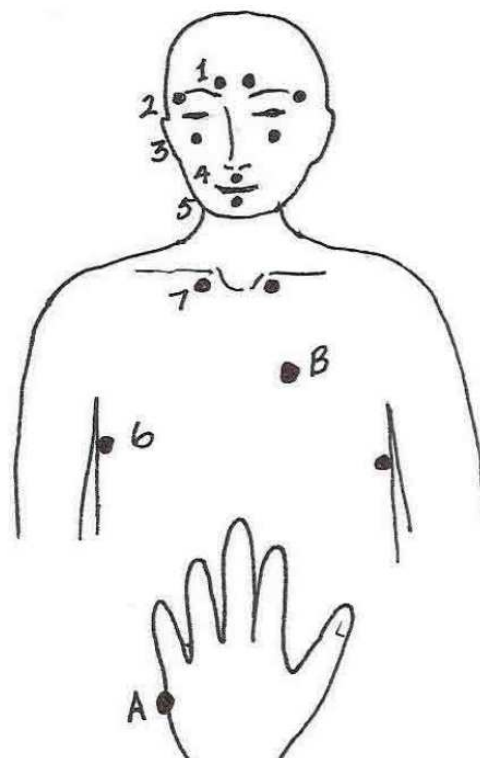
(0 betyder ingen ångest, 10 betyder extremt hög nivå av ångest).

Använd en enkel skala såsom t.ex. (ingen, liten, medelstor, stor) eller (stor till liten) eller (hög till låg) om det är svårt att kvantifiera eller mäta med ett tal.

#### 2. Knacka på var och en av akupressurpunkterna 7-9 gånger:

Andas djupt och tryck 7 till 9 gånger med pek- och långfingret:

- Punkterna ovanför där ögonbrynen börjar (1 på bilden)
- Punkterna på sidan av ögonbrynen (2)
- Punkterna under ögonpupillerna på ben (3)
- Punkterna under näsan (4)
- Punkterna under läpparna på hakan (5)
- Punkterna under armhålorna (cirka 4 tum ner) (6)
- Punkterna under nyckelbenen på sidorna av bröstbenet (7)



#### 3. Tryck på punkt A på sidan av handen och säg:

Tryck på polaritetsomkastningspunkten A (se bild) vid sidan av handen medan du säger 3 gånger:

**"Trots att jag har det här problemet är jag okej.**

**Jag accepterar mig själv."**

(Formuleringen kan anpassas efter kultur eller ålder.)

#### 4. Upprepa punkterna 2 och 3 ovan

Upprepa sekvensen ovan tills ångestnivån är nere på mellan 0 och 2.



#### 5. Gnugga den ömma punkten B:

Gnugga eller tryck på den ömma punkten B (se bild) som ligger på vänster sida av bröstet 7 – 8 cm under vänster nyckelben och 6 – 8 cm till vänster om bröstbenet.

## GREPPEN

Denna övning består av flera enkla energigrepp som man kan göras på sig själv eller på en någon annan mot ångest, känslomässig eller fysisk smärta, traumatiska minnen, starka känslor såsom ilska eller rädsla, sömnlöshet och för djup avslappning. Med energin i våra händer har vi kraften att ge djup frid, harmoni och helande för kropp, sinne och känslor.

Oavsett om man använder övningen på sig själv eller på någon annan, försök ha en djup känsla av lugn, ljus och rymd i hjärtat och sinnet.

Greppen kan hållas i flera minuter vardera, åtföljda av djup bukandning för att främja större frisättning.

Beröringen ska vara mycket lätt. Om någon är rädd för beröring på grund av smärta eller har en historia av övergrepp, kan greppen göras utanför kroppen genom energifältet.

Glöm således inte att alltid be om lov när du gör övningar som involverar beröring av en annan person. Det är lämpligt att hålla varje grepp mellan en och tre minuter.

### Halogreppet



### Huvudgreppet

Ena handen håller lätt huvudet högt på pannan.

Den andra handen håller på basen av skallen.

Händernas energi ansluter till de delar av hjärnan som är relaterat till minnen och känslor.

### Hjässgreppet

Vidrör kronans mitt längst upp på huvudet med båda händernas tummar.

Låt samtidigt fingertopparna försiktigt beröra området över pannan.

Denna beröring används i kombination med djupandning med olika fysiska övningar för att stödja känslomässig avslappning.



### Skuldergreppet

Händerna vilar lätt på axlarna som är platsen i kroppen relaterad till ångest, överskottsbagage och livets bördor.

### Hjärtgreppet

En hand vilar högt upp över bröstbenet.

Den andra handen vidrör övre delen av ryggen bakom hjärtat.

Hjärtområdet innehåller ofta känslomässig smärta, sår från det förflutna, sorg och förbittring.

Andas djupt och föreställ dig att hjärtsmärthan rinner ner i jorden.

Du kan också göra detta på flera centimeters avstånd från kroppen för att respektera personens integritetsgränser.



**För att avsluta**, borsta försiktigt bort energifältet med händerna.

Man kan också hålla på ovansidan av fötterna för att "jorda" personen.

## HUVUD- NACKA- och AXELSLÄPP

Denna akupressurövning frigör smärta, spänningar och blockeringar i övre delen av ryggen, axlarna, nacken och huvudet.

Vid trauma och stress, blockeras ofta energi i axlar, nacke och huvud.

Det mesta av energikanalerna eller meridianerna går genom detta område, vilket resulterar i en "flaskhals" av spänningar hos vissa människor.

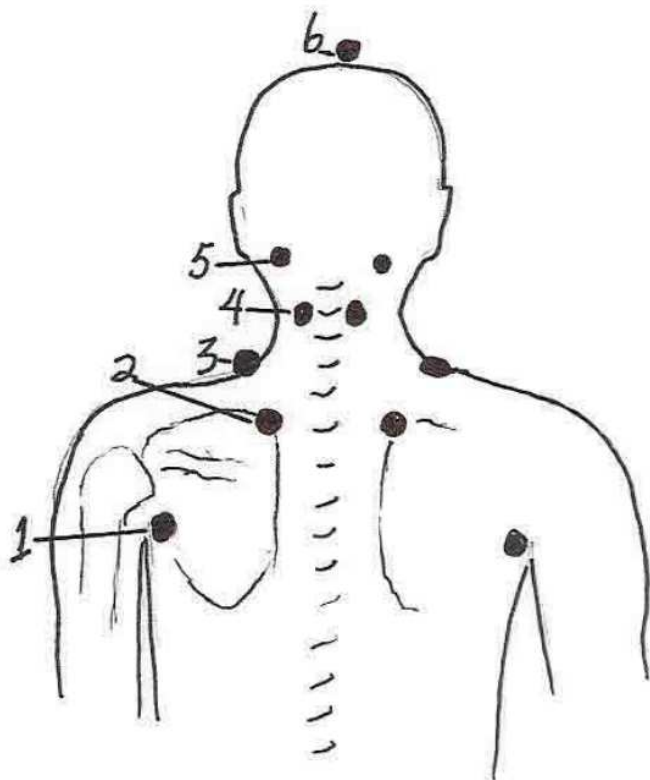
Denna övning kan man lätt göras på sig själv, eller på en annan person, antingen sittande eller liggande bekvämt med framsidan uppåt.

Det här är en mycket bra övning mot ångest på natten eller när man inte kan sova.

Om du gör detta med en annan person, se till att du håller tydliga gränser och om du känner deras energi som kommer in i dina händer, föreställ dig att den flödar vidare ner i jorden.

Med lätt böjda fingertoppar, tryck in i var och en av uppsättningarna av punkter (1-6) i en till två minuter eller tills energipulsen är klar, stark och flytande.

Punkterna kommer vanligtvis att vara mycket känsliga. Under övningen kan du föreställa dig energi som flödar uppåt och ut genom hjässan medan du andas djupt.



För att avsluta övningen föreställ dig att dina fötter är rotade i jorden så att du är "jordad".

Om du arbetar på en annan person, kan du hålla i ovansidan av hans fötter en stund för att "jorda" hen.

*(Anpassad från Aminah Raheems och Iona Teegardens arbete.)*

### Punkter:

1. 2-3 cm under axelarna, där armarna ansluter till bålen.
2. Vid toppen av skulderbladen ca 5 cm från ryggraden.
3. På axlarna, vid nackens bas, på trapeziusmusklerna.
4. Mitt i nacken, på muskelsträngen på båda sidor av ryggraden.
5. I fördjupningarna till vänster och höger vid skallbasen.
6. Kronan mitt upptill på huvudet (vid fontanelen)

### För att avsluta:

Håll i ovansidan av fötterna för att "jorda" eller om du gör på dig själv, föreställ dig att fötterna är rotade i jorden.

Andas djupt och känna frid och harmoni i kropp, sinne och känslor.

# AKUPRESSUR FÖR SMÄRTA OCH TRAUMATISK STRESS

## Depression

Dessa akupressurpunkter är mot depression och känslomässig nedtyngdhet för att ge en känsla av lugn och välbefinnande.



### **Kronan på huvudet**

Håll lätt i toppen av huvudet.

Det finns tre akupressurpunkter i en linje i detta område.

### **Pannan mellan ögonbrynen**

Håll med ena handens fingertoppar på det känsliga området mellan ögonbrynen där näsan ansluter till pannan.

### **Basen av skallen på sidorna av huvudet**

Fläta ihop fingrarna.

Placera händerna bakom huvudet och tryck med tummarna på de två punkterna i fördjupningen mellan musklerna vänster och höger om skallbasen och skallbenet.



## Ångest, kris och överväldigande



### **Punkt på den yttre handleden**

Tryck på punkten i fördjupningen på utsidan av handledens veck ner från lillfingret.

### **Punkt på toppen av axlarna**

Håll på punkterna ovanpå axlarna med båda händernas fingertoppar.

Armarna får korsas om det är bekvämare.

## Öm punkt

Leta upp en öm punkt (B, se EFT) på vänster sida av bröstet ca 5 cm under nyckelbenet och ca 5 cm till vänster om bröstbenet.

## Svimning, kris och högt blodtryck

### **Punkten under näsan**

Denna punkt kan användas på en själv eller annan om en person svimmar eller befinner sig i kris.

Med pekfingerspetsen eller en led på pekfingret, tryck på punkten rakt nedanför näsan på överläppen.



## Sömnlöshet

### **Punkten i pannan och punkten mitt på bröstet**

Håll samtidigt på mitten av pannan och mitten av bröstkorgen.

## TRAUMA OCH INSTINKTEN ATT LÄKA

Det finns många nya metoder som utvecklas för att behandla depression, ångest och traumatisk stress. Läkare, som studerar traumats påverkan på kroppen, inser nu att den mänskliga hjärnan är sammansatt av en "kognitiv" del som ansvarar för språk och abstrakt tänkande och en "limbisk eller känslomässig" del som ansvarar för känslor och den instinktiva kontrollen av beteendet.

Den känslomässiga hjärnan styr mycket av kroppens fysiologi, autonoma reaktioner och psykologiskt välbefinnande.

Kognitiv psykoterapi och medicinering är de vanliga metoderna som används för att stabilisera och behandla traumatiserade personer, men i många fall är detta tillvägagångssätt inte tillräckligt, och det är inte heller lämpligt i många kulturer.

I sin bok "Instinct to Heal" säger psykiatern David Servan-Schreiber, M.D. (2004) att "*emotionella störningar beror på dysfunktioner i den känslomässiga hjärnan...*

*Den primära behandlingens uppgift är att "omprogrammera" den känslomässiga hjärnan så att den anpassar sig till nuet istället för att fortsätta att reagera på tidigare erfarenheter...*

*Det är generellt sett mer effektivt att använda metoder som verkar via kroppen och direkt påverkar den känslomässiga hjärnan snarare än att använda tillvägagångssätt som beror helt på språk och förnuft som den känslomässiga hjärnan inte är mottaglig för.*

*Den känslomässiga hjärnan innehåller naturliga mekanismer för självläkning: 'en instinkt att hela'.*

Denna instinkt att hela är den naturliga förmågan att hitta balans och välbefinnande i kropp, sinne och känslor.

## Capacitar: En populär utbildningsmetod för traumaläkning

I arbetet med traumatiserade innebär Capacitars metoder att väcka och ge kraft åt denna "instinkt att läka".

Eftersom erfarenheten av trauma på gräsrotsnivå är så omfattande använder Capacitar en folkbildningsmetod snarare än ett individuellt terapeutiskt tillvägagångssätt.

Man ger människor enkla kroppsbaseade färdigheter som de själva kan använda för att släppa stress, hantera känslor och leva med balans i livets utmaningar.

En nyckel till detta tillvägagångssätt är den inneboende "instinkten" eller visdomen i organismen att återgå till balans och helhet.

Läkning sker genom frisättning av oanvänd energi samt genom en förstärkning av det naturliga energiflödet.

Med det förnyade energiflödet återgår personen till ett tillstånd av balans och välbefinnande.

## Leva i välbefinnande

Att leva i välbefinnande ger en helt annan upplevelse av hälsa än att stabilisera symtom eller bota psykisk eller fysisk sjukdom.

I motsats till en vetenskaplig världsbild av hälsa, som innebär att "fixa eller bota", bygger välbefinnande i österländska inhemska modeller på helhet och harmoni i energi eller livskraft av kropp, sinne och känslor.

När energi flödar fritt och utan hinder genom kroppens energikanaler och energicentra upplever personen god hälsa, känslomässig balans, mental klarhet och allmänt välbefinnande.

De metoder som erbjuds, i denna CAPACITARS verktygslåda för nödsituationer, är till för att väcka detta tillstånd av välbefinnande och tillhandahåller verktyg för att läka tidigare sår och för återhämtning av inre styrka och energi hos personen.

Metoderna har använts med tusentals människor i 26 länder och i många olika kulturer. De har visat sig vara till hjälp för personer med traumatisk stress, såväl som för egenvård för dem som arbetar med andra.

Dessa metoder är avsedda att användas som en del av det dagliga livet för att hjälpa till att återbalansera uttömd, överbelastad eller överdriven energi samt för att ge näring och bygga upp kärnenergi.

Regelbunden användning av metoder som Tai Chi, akupressur och andningsarbete hjälper till att lindra traumatiska stresssymptom som yttrar sig som huvudvärk, kroppssmärter, magbesvär, diarré, sömnlöshet, ångest och kronisk trötthet.

Men det räcker inte att bara lindra fysiska eller känslomässiga symtom. Healing innebär en djupare förändring i hela systemet – från personen, hans relationer och hans miljö, ner till cellulära och energiska nivåer.

Hur traumatiska upplevelser hanteras kan vara en katalysator för tillväxt och transformation. Tidigare sår kan förvandlas till visdom för att leva mer fullt ut.

Det finns en återgång till balans och helhet det vill säga det naturliga tillståndet hos människan och samhället.

När individer läker kan de i sin tur nå ut till sin familj, samhället och den större världen för att ge hälsa och helhet till den mänskliga familjen.

Se vår Capacitar-webbplats: [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org) för andra resurser, manualer och CD-skivor med övningar,



Vi förenar oss med jorden och med varandra  
Med våra förfäder och de som kommer efter oss  
För att få nytt liv till planeten  
För att återskapa det mänskliga samhället  
För att främja rättvisa och fred  
För att tänka på våra barn och påminna oss om vilka vi är.  
Vi vill gå ihop  
Genom flera och olika uttryck  
av gemenskap och styrka,  
För jordens helande och förnyelsen av allt liv.

—*Capacitars bön baserad på skrivelser från FN*