Paketa e mjeteve në përgjigje të urgjencave e CAPACITAR

Patricia Mathes Cane, Ph.D., Themeluese/bashkëdrejtoreshë e Capacitar Orian Cuko, Tr.

Mjetet për mirëqenien

Shëndeti i trupit, mendjes dhe emocioneve ndikohet vazhdimisht nga trumat, dhuna, moti, dieta, mjedisi, lajmet e përditshme dhe sfidat e jetës. Përdorimi i aftësive të lashta dhe të thjeshta të shërimit mund të na japë mundësinë të jetojmë në paqe dhe në mirëqenie, pavarësisht se çfarë ndodh përreth. Ushtrimet e mëposhtme të Capacitar ofrohen për t'u përdorur në momentet kur ndjehemi shumë të lodhur, të çoroditur ose në depresion. Këto mjete janë për të gjithë ne, pavarësisht nëse jemi të mbijetuar të traumave, kujdestarë që punojnë me të tjerët apo persona të zhytur dhe të stresuar nga jeta e përditshme. Sfida është t'i integrojmë këto praktika në jetën dhe në mënyrën tonë të jetesës, në mënyrë që ato të bëhen të natyrshme dhe të jenë të gatshme t'i kërkojmë sa herë që ndjejmë një stres traumatik, humbje të energjive, depresion ose humbje të përqendrimit. Kopjojini, shpërndajini dhe përdorini këto për vete si dhe me të tjerët. Praktika të tjera dhe më shumë teori mund të gjeni në manualët tanë dhe në faqen tonë të internetit www.capacitar.org.

FRYMËMARRJA

Fryma është burimi i jetës, e cila sjell energji të reja në inde dhe në qeliza për të ushqyer trupin, mendjen dhe të gjithë personin tonë. Kur nxjerrim frymën, ne lëshojmë stresin dhe toksinat e grumbulluara. Gjatë një periudhe stresuese, frymëmarrja është një mënyrë efektive për të çliruar tensionin që grumbullohet në trup. Disa frymëmarrje të gjata dhe të thella në një moment të vështirë mund të ndryshojnë plotësisht mënyrën se si e menaxhojmë një situatë. Frymëmarrja e ndërthurur me imazhet e dritës ose të natyrës mund të promovojë ndjenjat e paqes, qetësisë dhe të përqendrimit.

- **Frymëmarrja abdominale** Uluni dhe mbështetuni mirë dhe mbyllni sytë. Merrni frymë thellë dhe gjeni qendrën tuaj, duke i lënë të gjitha shqetësimet dhe mendimet. Vendosini duart tuaja mbi bark, merrni frymë thellë me hundë dhe imagjinoni ajrin që shkon poshtë nëpër trupin tuaj në qendrën tuaj brenda barkut. Imagjinoni që barku mbushet me ajër, si të ishte një tullumbace. Mbajeni frymën për disa momente dhe më pas nxirreni ngadalë nga goja, duke shtrënguar muskujt e barkut dhe duke e nxjerrë të gjithë tensionin në trupin tuaj. Vazhdoni frymëmarrjen abdominale për disa minuta. Nëse ju vijnë mendime në mendje, largojini ngadalë duke u kthyer te imazhi i ajrit që futet dhe del nëpër trupin tuaj.
- **Frymëmarrja në natyrë** Natyra është një burim i mrekullueshëm për shërimin dhe ushtrimet bazë. Me këmbët në tokë, merrni frymë thellë duke imagjinuar se këmbët tuaja janë rrënjë të gjata që zhyten në tokë. Thithni energjinë e tokës, nxirrni stresin, tensionin dhe dhimbjen.

USHTRIMET E ENERGJISË TAI-CHI

Lëvizja lëkundëse

Qëndroni me këmbët e ndara në gjerësinë e shpatullave tuaja me duart në anë. Ngrini thembrat dhe me pëllëmbët e duarve të drejtuara lart ngrini duart në nivelin e gjoksit. Kthejini pëllëmbët poshtë dhe ulini duart ndërkohë që ulni thembrat dhe ngrini gishtat në një lëvizje si në lëkundëse. Vazhdoni të lëkundeni para dhe prapa, duke marrë frymë thellë. Me çdo lëvizje ulni shpatullat dhe lirojini krahët dhe gishtat tuaj. Bëjeni këtë ushtrim qetë dhe ngadalë. Merrni frymë thellë dhe imagjinoni se këmbët tuaja janë të mbjella mirë në tokë. Kur ngrini duart, imagjinoni se mund të merrni energjinë shëruese të trupit dhe të mendjes për t'ju pastruar dhe mbushur me të. Kjo lëvizje sjell shumë përfitime për traumën dhe depresionin.

Dushi i dritës

Me këmbën e majtë përpara, ngrini duart mbi kokë dhe më pas ulini poshtë sikur bëni dush me dritën. Ndjeni energjinë që e pastron dhe e mbush qenien tuaj. Përsëriteni në anën e djathtë, me këmbën e djathtë përpara. Merrni frymë në dushin e dritës dhe më pas nxirreni dhe çlirojeni negativitetin brenda vetes. Ndjeni dritën që ju pastron dhe ju rinon. Ky është një ushtrim i shkëlqyer për personat që kanë depresion ose plagë të vjetra të traumës.

Lëreni të kaluarën dhe jini të hapur për të marrë

Me këmbën e majtë përpara, pëllëmbët e duarve të harkuara pak poshtë, shtyjini duart jashtë ngadalë në formë harku, duke çliruar të gjithë tensionin, negativitetin dhe dhunën brenda jush. Kthejini pëllëmbët lart dhe tërhiqini drejt gjoksit, duke thithur paqe dhe shërim... Përsëriteni me këmbën e djathtë përpara. Nxirrni dhimbjen dhe dhunën. Thithni paqen dhe shërimin.

Fluturoni në ajër

Me këmbën e majtë përpara, dorën e majtë lart, notoni ose fluturoni në ajër. Lëvizja duhet të jetë e lirë dhe e lehtë me krahët dhe shpatullat të qeta. Përsëriteni lëvizjen në anën e djathtë me dorën e djathtë lart. Fluturoni lirisht në ajër duke i lënë të gjitha ato që ju shqetësojnë, duke u ndjerë të lehtë, të gjallë dhe të lirë. Hapeni zemrën për të gjitha mundësitë për jetën dhe për shërimin tuaj. Ky ushtrim është i mirë për të çliruar dhimbjen në kurriz, shpatulla dhe në kokë.

www.capacitar.org © 2005

KAPJA E GISHTAVE PËR TË MENAXHUAR EMOCIONET

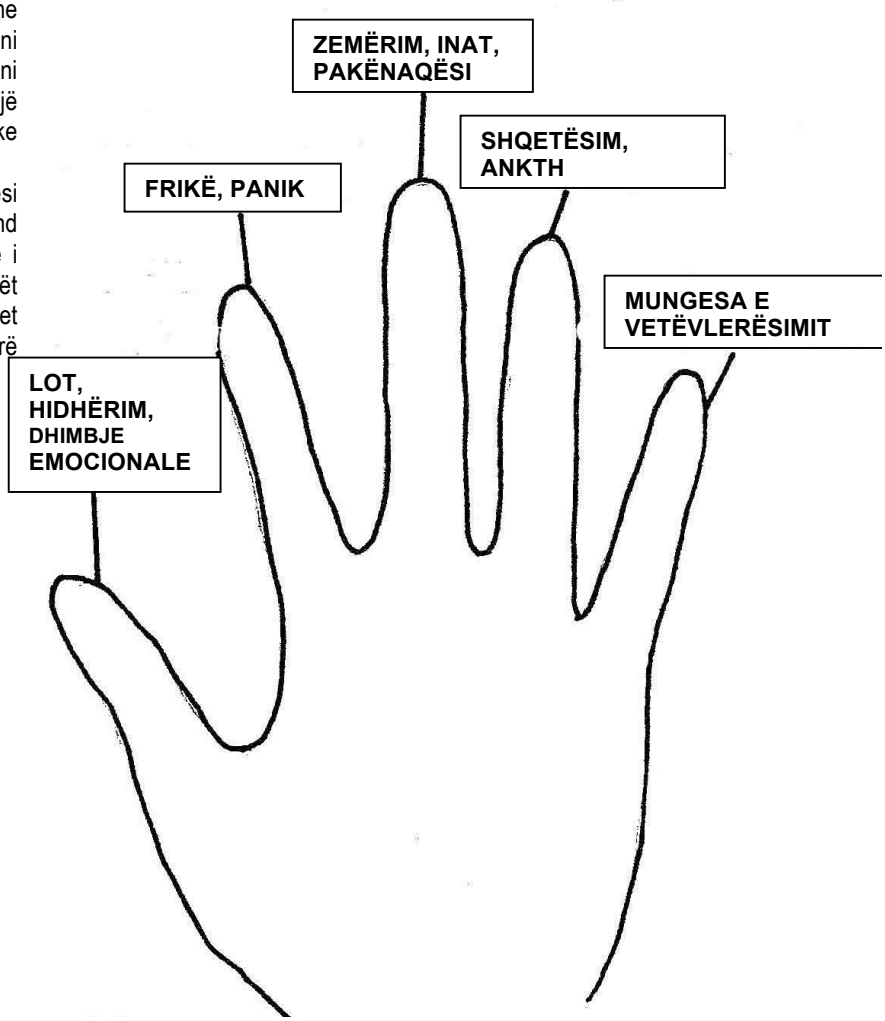
Praktika e mëposhtme është një mënyrë e thjeshtë për të trajtuar emocionet duke mbajtur çdo gisht. Emocionet dhe ndjenjat janë si valë energjie që lëvizin brenda trupit dhe mendjes. Nëpër çdo gisht lëviz një kanal ose një meridian energjie i lidhur me një sistem organesh dhe emocionet përkatëse. Me ndjenjat e forta dhe mbizotëruese, energjia mund të bllokohet ose të shtypet, duke sjellë dhimbje ose bllokim në trup. Duke e mbajtur çdo gisht ndërkohë që merrni frymë thellë mund të sjellë çlirimin e emocioneve, çlirimin fizik dhe shërimin.

Kapja e gishtave është një mjet shumë i dobishëm në jetën e përditshme. Në situata të vështira ose sfiduese kur ka lot, zemërim ose ankth, gishtat mund të mbahen për të sjellë paqen, përqendrimin dhe qetësinë që të merrni veprimin ose përgjigjen e duhur. Kjo praktikë mund të bëhet po ashtu për qetësimin me muzikë ose të përdoret para se të flini për të çliruar problemet e ditës dhe për të sjellë paqen e thellë ë trupin dhe mendjen tuaj. Kjo praktikë mund të bëhet te vetja ose te një person tjetër.

PRAKTIKA E KAPJES SË GISHTAVE:

Mbajeni çdo gisht me dorën tjetër për 2-5 minuta. Mund të veproni me secilën nga duart. Merrni frymë thellë; njihni dhe pranoni ndjenjat ose emocionet e forta ose shqetësuese që mbani brenda vetes. Nxirreni frymën ngadalë dhe lëshojeni. Imagjinoni ndjenjat që rrjedhin nga gishti juaj në tokë. Thithni një ndjenjë harmonie, force dhe shërimi. Dhe nxirrni frymën ngadalë, duke çliruar ndjenjat dhe problemet e kaluara.

Shpesh kur e mbani një gisht, mund të ndjeni një ndjesi pulsi ndërsa energjia dhe ndjenjat lëvizin dhe ekuilibrohen. Mund të mbani edhe gishtat e dikujt tjetër që është i zemëruar ose i mërzitur. Mbajtja e gishtave është shumë e dobishme për fëmijët e vegjël që qajnë ose kanë shpërthime inati, ose mund të përdoret për personat që kanë shumë frikë, janë të shqetësuar, të sëmurë apo janë duke vdekur.



www.capacitar.org © 2005

TEKNIKA E LIRISË EMOCIONALE (EFT)

Teknika e lirisë emocionale (EFT) e krijuar nga Gary Craig (Ph.D.) është shumë e dobishme për zhbllokimin dhe shërimin e emocioneve të forta, frikës, ankthit, dhimbjes emocionale, zemërimit, kujtimeve traumatike, fobive dhe varësive, si dhe për zbutjen e simptomave dhe dhimbjeve trupore, si dhimbjet e kokës dhe dhimbjet e përgjithshme në trup. Kjo teknikë bazohet në teorinë e fushës së energjisë së trupit, mendjes dhe emocioneve, bashkë me teorinë e meridianit të mjekësisë së lindjes. Problemet, traumat, ankthi dhe dhimbja mund të shkaktojnë një bllokim të rrjedhës së energjisë në trup. Goditja ose shtypja e pikave të akupresionit të lidhura me kanalet ose meridianët e energjisë mund të ndihmojë në lëvizjen e energjisë së bllokuar në zonat e mbushura plot dhe të nxisë rrjedhën e shëndetshme të energjisë në trup dhe në fushat mendore dhe emocionale.

(Përshtatur me lejen e Gary Flint (Ph.D.) Teknika e lirisë emocionale.)

Praktikimi i EFT-së:

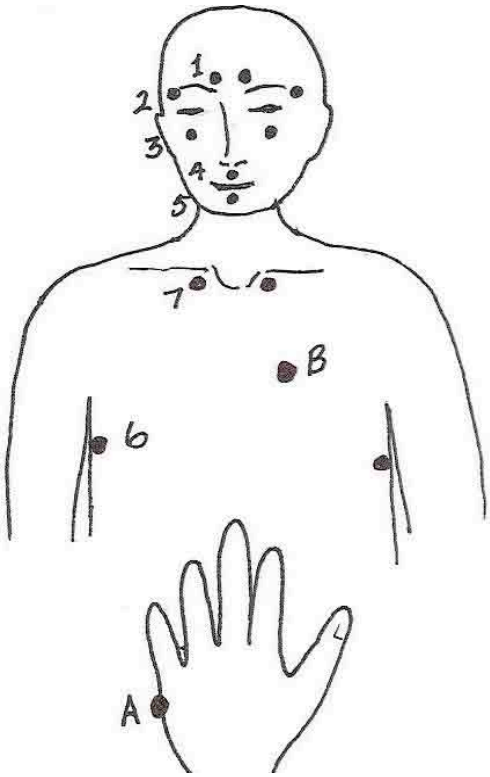
1. Mendoni për një çështje që do të trajtoni dhe matni nivelin e ankthit:

Zgjidhni që të trajtoni një problem, shqetësim, fobi, ankth, kujtim traumatik ose koncept të gabuar për veten. Duke përdor një shkallë 0-10, matni nivelin e ankthit që ndjeni kur mendoni për këtë çështje. (0 do të thotë nuk keni ankth, 10 do të thotë një nivel jashtëzakonisht i lartë i ankthit). Nëse është e vështirë të matni me sasi ose me numër, përdorni një shkallë të thjeshtë si p.sh.: (aspak, i vogël, mesatar, i madh) ose (shumë deri në pak) ose (i gjatë deri në i shkurtër).

2. Goditni sekuencën e pikave të akupresionit 7-9 herë:

Merrni frymë thellë dhe goditni 7 deri në 9 herë me gishtat tregues dhe të mesit:

- Pikat mbi vendin ku fillojnë vetullat 1
- Pikat në anë të vetullave 2
- Pikat poshtë bebeve të syve te kockat 3
- Pika poshtë hundës 4
- Pika poshtë buzëve në mjekër 5
- Pikat poshtë sqetullave (rreth 10 cm poshtë) 6
- Pikat poshtë klavikulave në anët e kraharorit 7



3. Godisni te pika A në anë të dorës dhe thoni:

Godisni te Pika e ndryshimit të polaritetit A në anë të dorës duke thënë 3 herë:

"Pavarësisht faktit se kam këtë problem, jam mirë, e pranoj."

(Fjalët mund të përshtaten sipas kulturës ose moshës së personit.)

4. Përsërisni sekuencën në paragrafin #2 dhe #3

Përsërisni sekuencën deri sa niveli i ankthit të ulet në 0-2.

5. Fërkoni pikën e dhimbjes B:

Fërkoni ose shtypni Pikën e dhimbjes që ndodhet në anën e majtë të gjoksit rreth 7,5 cm poshtë klavikulës së majtë dhe 5-7 cm në anë të kraharorit.

www.capacitar.org © 2005

MBAJTJA

Kjo praktikë përfshin disa mënyra mbajtje të thjeshta të energjisë që mund të bëhen te vetja ose te një person tjetër për ankthin, dhimbjen emocionale ose fizike, kujtimet traumatike, emocionet e forta, si zemërimi ose frika, pagjumësia ose për një qetësim të thellë. Me energjinë e duarve tona ne kemi fuqinë të sjellim paqe të thellë, harmoni dhe shërim në trupin, mendjen dhe emocionet tona. Meqenëse kjo praktikë përdoret te vetja ose te dikush tjetër, ruani në zemër dhe në mendje një ndjesi të thellë paqeje, drite dhe hapësire. Mënyrat e mbajtjes mund të bëhen për disa minuta secila, të shoqëruara nga frymëmarrje të thella abdominale për të nxitur një çlirim më të madh. Prekja është shumë e lehtë dhe nëse dikush ka frikë nga prekja për shkak të dhimbjes ose historisë së tyre të abuzimit, mbajtja mund të bëhet larg trupit duke vepruar në fushën e energjisë. Gjithmonë kërkoni leje kur praktikoni çdo veprim që përfshin prekjen e një personi tjetër.

Mbajtja
e aureolës

Mbajtja e kokës

Me një dorë e mbani kokën lart në ballë; dora tjetër mban bazën e kafkës. Energjia e duarve lidhet me pjesët e trurit të lidhura me kujtimet dhe emocionet.

Mbajtja e kurorës

Gishtat e mëdhenj të të dyja duarve bashkë prekin qendrën e kurorës në pjesën e sipërme të kokës. Majat e gishtave prekin butësisht zonën përgjatë ballit. Bashkë me frymëmarrjen e thellë, kjo mbajtje përdoret në mënyra të ndryshme të ushtrimeve trupore për të nxitur çlirimin e emocioneve.

Mbajtja e shpatullave

Duart mbështeten lehtë mbi shpatulla, vendi i trupit i lidhur me ankthin, ngarkesa të tepërta ose peshën e jetës.

Mbajtja e zemrës

Një dorë mbështetet përgjatë kraharorit lart në gjoks. Dora tjetër prek pjesën e sipërme të kurrizit prapa zemrës. Zona e zemrës shpesh mban dhimbjet emocionale, plagët e së kaluarës, hidhërimin dhe pakënaqësitë. Merrni frymë thellë dhe imagjinoni dhimbjen e zemrës që rrjedh poshtë në tokë. Këtë mbajtje mund ta realizoni edhe disa centimetra larg trupit, duke respektuar kufijtë e personit.

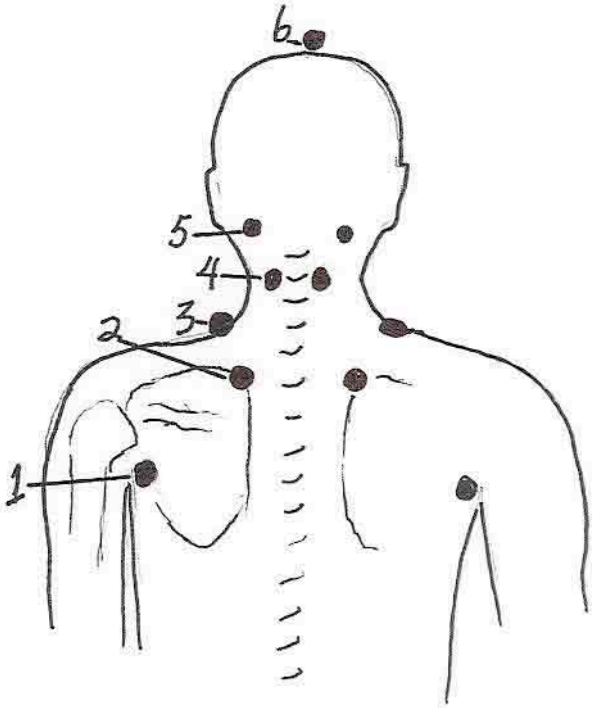
Për të përfunduar, fshijeni lehtë fushën e energjisë me duar. Majat e këmbëve mund të mbahen për ta ulur personin.

www.capacitar.org © 2005

ÇLIRIMI I KOKËS, QAFËS DHE SHPATULLAVE

Kjo praktikë akupresioni çliron dhimbjen, tensionin dhe bllokimin në pjesën e sipërme të kurrizit, shpatullave, qafës dhe kokës. Shpesh me traumat dhe stresin, energjia bllokohet në shpatulla, në qafë dhe në kokë. Pjesa më e madhe e kanaleve ose meridianëve të energjisë rrjedhin nëpërmjet kësaj zone, duke shkaktuar një "grykë ngushtimi" për tensionin në disa persona. Kjo praktikë mund të bëhet me lehtësi te vetja ose te një person tjetër, të ulur ose të shtrirë qetësisht me fytyrën lart. Kjo është një praktikë shumë e mirë për ankthin gjatë natës ose kur dikush nuk e zë gjumi. Nëse e bëni këtë me një person tjetër, sigurohuni që të ruani kufijtë e qartë dhe nëse ndjeni se energjia e tij/saj vjen në duart tuaja, imagjinoni se ajo mund të rrjedhë nëpërmjet jush dhe poshtë në tokë. Me majat e gishtave pak të harkuar, shtypni secilin grup pikash (1-6) për 1 deri në 2 minuta, ose deri sa pulsi i energjisë të jetë i qartë, i fortë dhe i rrjedhshëm. Pikat zakonisht do të jenë shumë të ndjeshme. Gjatë praktikës mund të imagjinoni që energjia rrjedh lart dhe jashtë nga maja e kokës kur merrni frymë thellë. Për të përfunduar praktikën, imagjinoni që këmbët tuaja janë rrënjë në tokë për t'ju mbështetur. Nëse punoni me dikë tjetër, mund t'u mbani majat e këmbëve për disa momente për ta ulur.

(Përshtatur nga punët e Aminah Raheem dhe Iona Teegarden.)



Grupet e pikave:

1. Rreth 2,5 cm jashtë pjesës së poshtme të artikulacionit të shpatullës ku krahu lidhet me trupin.

2. Në pjesën e sipërme të harkut të brendshëm të kockës së shpatullës rreth 5 cm nga qendra e shtyllës kurrizore.

3. Në pjesën e sipërme të shpatullave në bazën e qafës në muskulin trapez.

4. Në gjysmë të lartësisë së qafës në muskujt e njërës anë të shtyllës kurrizore.

5. Në pjesën e futur në bazën e kafkës në anët e kokës.

6. Qendra e kurorës në pjesën e sipërme të kokës.

Për të përfunduar:

Mbani majat e këmbëve për t'u ulur ose nëse e bëni vetë,
imagjinoni që këmbët janë rrënjë në tokë. Merrni frymë thellë
dhe ndjeni paqen dhe harmoninë në trup, në mendje dhe në emocione.

www.capacitar.org © 2005

AKUPRESIONI PËR DHIMBJEN DHE STRESIN TRAUMATIK

Depresioni

Këto pika akupresioni janë për depresionin dhe peshën emocionale, për të sjellë një ndjesi paqeje dhe mirëqenieje.

Kurora e kokës
Mbani lehtë pjesën e sipërme të kokës. Ka tre pika akupresioni në një vijë në këtë zonë.

Balli midis vetullave
Me majat e gishtave të njërës dorë mbani zonës e ndjeshme midis vetullave, aty ku hunda lidhet me ballin.

Baza e kafkës në anët e kokës
Lidhni gishtat, vendosini duart prapa kokës dhe me gishtat e mëdhenj shtypni dy pikat në anën e majtë dhe të djathtë të bazës së kafkës në pjesën e futur midis muskujve dhe kockave.

Ankthi, kriza dhe trullosja

Pika jashtë kyçit
Shtypni pikën në pjesën e futur në anën e jashtme të pjesës ku paloset kyçi, poshtë gishtit të vogël.

Pika në pjesën e sipërme të shpatullave
Me majat e gishtave të të dyja duarve mbani pikat në pjesën e sipërme të shpatullave. Krahët mund të kryqëzohen nëse ky pozicion është më i përshtatshëm.

Pika e dhimbjes
Gjeni një pikë të dhimbjes në anën e majtë të gjoksit rreth 5-7 cm poshtë klavikulës dhe rreth 5 cm në anë të kraharorit.

Të fikëtit, kriza dhe presioni i lartë i gjakut

Kjo pikë mund të përdoret te vetja ose te dikush tjetër nëse një personi i bie të fikët ose është në kriza.

Pika poshtë hundës
Me majën e gishtit tregues ose me nyjën e gishtit, shtypni pikën drejtpërdrejt poshtë hundës në buzën e sipërme.

Pagjumësia

Pika në ballë me pikën në qendër të gjoksit
Mbani në të njëjtën kohë pikën në mes të ballit dhe pikën në mes të gjoksit.

www.capacitar.org © 2005

PAL DAN GUM

Pal Dan Gum është një seri ushtrimesh të lashta nga Kina dhe Korea të përdorura për mijëra vite për të nxitur shëndetin, forcën, jetëgjatësinë dhe ndërgjegjësimin shpirtëror. Këto ushtrime çlirojnë tensionin dhe ekuilibrojnë kanalet ose meridianët e energjisë së trupit. Nëse praktikohen rregullisht, ato pastrojnë dhe karikojnë organet e brendshme dhe meridianët, përmirësojnë qarkullimin e gjakut dhe lëngjeve trupore, nxisin elasticitetin dhe aftësinë ripërtëritëse të muskujve dhe artikulacioneve, përmirësojnë qëndrimin dhe eliminojnë shumë sëmundje kronike. Mëngjesi është një moment i mirë për të praktikuar Pal Dan Gum, si një mënyrë për ta nisur ditën me përqendrim dhe me energji. Këto ushtrime janë të shkëlqyera për përdorim të përditshëm nga personat me ankth, dhimbje kronike, depresion ose stres traumatik.

Mbështetja e qiejve: Qëndroni me këmbët në gjerësinë e shpatullave, me krahët në anë. Merrni frymë dhe me pëllëmbët e duarve lart, ngrijini ngadalë duart mbi kokë. Lidhni gishtat dhe kthejini pëllëmbët e duarve lart. Qëndroni në majë të gishtave dhe zgjatuni drejt qiellit sikur duart tuaja të preknin dhe të mbanin qiejt. Shikoni lart ndërkohë që zgjateni, duke e mbajtur këtë qëndrim për disa sekonda. Më pas nxirreni frymën, lironi duart dhe ulini ngadalë krahët. Përsëriteni 3 ose 4 herë.

Tërheqja e harkut: Qëndroni me këmbët e ndara më shumë se në gjerësinë e shpatullave, me gjunjët e përthyer, sikur t'i jepni kalit. Kryqëzojini krahët dhe kyçet para gjoksit, me grushtet e mbledhur, me krahun e majtë para të djathtit. Zgjatni gishtin tregues të dorës së majtë dhe imagjinoni se po mbani një hark. Tërhiqni fijen e harkut me dorën e djathtë, ndërsa shtypni krahun e majtë deri sa të zgjatet plotësisht. Merrni frymë thellë ndërkohë që e ktheni kokën majtas. Përqendrohuni te gishti tregues i majtë, duke imagjinuar që energjia pulson dhe del nga maja e gishtit. Nxirrni frymën dhe lëshojeni harkun, duke i kthyer krahët në një pozicion të kryqëzuar në gjoks, dora e djathtë para së majtës. Përsëriteni tërheqjen e harkut në anën e djathtë.

Prekja e qiellit dhe e tokës: Qëndroni drejt me këmbët e ndara, me kyçet e kryqëzuara në nivelin e pleksusit solar. Merrni frymë dhe zgjasni krahun e majtë mbi kokë me pëllëmbën që prek qiellin. Uleni dorën e djathtë prapa kurrizit me pëllëmbën që prek tokën. Merrni frymë ndërsa shtyni lart për të prekur qiellin dhe poshtë për të prekur tokën. Nxirrni frymën dhe kthehuni në pozicionin fillestar. Përsëriteni ushtrimin këtë herë duke u zgjatur lart me krahun e djathtë. Përsëriteni në të dy anët 3 ose 4 herë.

Shikimi prapa: Qëndroni me këmbët e ndara, gjunjët e lirë, krahët e kryqëzuar para gjoksit dhe dora e majtë para të djathtës. Merrni frymë thellë ndërkohë që i tërhiqni krahët në anë dhe prapa, duke e rrotulluar kokën ngadalë majtas, duke parë prapa sa më larg të jetë e mundur. Gjoksi është i harkuar lart me drejtim jashtë kurse pëllëmbët prekin tokën. Do të mund ta ndjeni tërheqjen në krahë, kyçe, qafë dhe në sy kur shikoni prapa. Nxirreni frymën, kthejini kokën dhe krahët në pozicionin fillestar, me dorën e djathtë para të majtës. Përsëriteni rrotullimin në anën e djathtë. Përsëriteni 3 ose 4 herë.

Rrotullimi i trupit dhe i kokës: Qëndroni drejt me këmbët në gjerësinë e shpatullave, me gjunjët e lirë, me duart në ije. Pesha e trupit është e shpërndarë njësoj në të dyja anët. Merrni frymë thellë dhe nxirreni, ndërsa përkulni pjesën e sipërme të trupit në të majtë, duke e ndjerë tërheqjen në anën e djathtë. Zgjatuni përpara ngadalë dhe me kujdes, më pas nga e djathta dhe më pas prapa, si të zgjateni në rrathë të vendosur në mes. Mos e sforconi veten kur bëni këtë ushtrim. Merrni frymë kur të ktheheni në pozicionin fillestar. Nxirreni frymën dhe përsëriteni 3 ose 4 herë duke filluar nga ana e majtë. Më pas ndryshoni anë dhe përsëriteni 3 ose 4 herë.

Gjuajtje dhe bërtitje me grushte: Qëndroni me këmbët e ndara dhe gjunjët e përkulur. Në nivelin e mesit, me pëllëmbët e kthyera lart, bëjini duart grushte. Merrni frymë, hapini shumë sytë dhe ndërsa nxirrni frymën, gjuani me grushtin e majtë (më pas të djathtin) drejt përpara, duke i rrotulluar grushtet që të kthehen poshtë kur të zgjaten plotësisht. Kur gjuani përpara, nxirreni frymën dhe tensionin e brendshëm me një zë të fortë "ho". Kthehuni në të djathtë dhe përsëriteni këtë. Kthehuni në të majtë dhe gjuani përsëri. Përsëriteni këtë sekuencë në tre drejtime tre herë të tjera.

Ulërima si një luan: Mbylleni me ulërimën e luanit. Nxirrni krahët në anë dhe zgjatini gishtat për të formuar kthetra. Nxirrni krahët përpara, duke u përkulur përpara me një ulërimë të fortë, duke i tërhequr të gjithë muskujt në fytyrë dhe në nofulla. Kur bëni këtë lëvizje, imagjinoni që mund të çlironi të gjithë tensionin dhe fjalët që të ndrydhura në fut dhe në nofulla. Ulërini me një zë të plotë nga thellë brenda vetes.

TRAUMA DHE INSTINKTI PËR SHËRIM

Ka shumë metoda të reja që po zhvillohen për trajtimin e depresionit, ankthit dhe stresit traumatik. Specialistët e mjekësisë që studiojnë ndikimin e traumës në trup, tani e pranojnë se truri njerëzor është i formuar nga truri "njohës" që është përgjegjës për gjuhë dhe të menduarit abstrakt, dhe truri "limbik ose emocional" që është përgjegjës për emocionet dhe kontrollin e sjelljes me instinkte. Truri emocional kontrollon një pjesë të madhe të fiziologjisë së trupit, përgjigjet autonome dhe mirëqenien psikologjike. Psikoterapia njohëse dhe mjekimi janë metodat e zakonshme që përdoren për stabilizimin dhe trajtimin e personave të traumatizuar, por në shumë raste kjo metodë nuk është e mjaftueshme, dhe as nuk është e përshtatshme në shumë kultura. Në librin e tij Instinkti për shërimin, psikiatri Dr. David Servan-Schreiber, (2004), thotë se "çrregullimet emocionale shkaktohen nga mosfunksionimet në trurin emocional. . . Detyra kryesore e trajtimit është të "riprogramojë" trurin emocional që të përshtatet me të tashmen në vend që të vazhdojë të reagojë për eksperiencat e së kaluarës... Në përgjithësi është me efikas përdorimi i metodave që veprojnë nëpërmjet trupit dhe ndikojnë drejtpërdrejt në trurin emocional se sa përdorimi i metodave që varen plotësisht te gjuha dhe te logjika, ndaj të cilave truri emocional nuk reagon. Truri emocional ka mekanizma natyralë për shërimin e vetes: "një instinkt për shërimin". Ky instinkt për shërimin është aftësia e natyrshme për të gjetur ekuilibrin dhe mirëqenien në trup, në mendje dhe në emocione.

Capacitar: Një metodë edukative popullore për trajtimin e traumës

Në punën e saj me personat e traumatizuar, metodat e organizatës Capacitar përfshijnë zgjimin dhe forcimin e këtij "instinkti për të shëruar". Për shkak se eksperienca me traumat në nivelin bazë është shumë e gjerë, Capacitar përdor një metodë edukative popullore në vend të një metode individuale terapeutike, duke i dhënë njerëzve aftësi të thjeshta të trupit që mund t'i përdorin për veten e tyre për të çliruar stresin, për të menaxhuar emocionet dhe për të jetuar në ekuilibër në mes të sfidave të jetës. Një element kyç në këtë metodë është "instinkti" ose zgjuarsia e brendshme në organizëm për t'u kthyer ne ekuilibër dhe në plotësinë e tij. Shërimi ndodh nëpërmjet çlirimit të energjisë së paharxhuar si dhe nëpërmjet forcimit të rrjedhës së natyrshme të energjisë. Me ripërtëritjen e rrjedhës së energjisë, personi kthehet në një gjendje ekuilibri dhe mirëqenieje.

Të jetosh me një shëndet të mirë

Të jetosh mirë është një eksperiencë shumë e ndryshme me shëndetin në krahasim me stabilizimin e simptomave apo kurimin e sëmundjeve mendore ose fizike. Ndryshe nga këndvështrimi global shkencor për shëndetin që përfshin “rregullimin ose kurimin", shëndeti i mirë në modelet lindore dhe vendase bazohet në plotësinë dhe harmoninë në energjinë ose forcën e jetës të trupit, të mendjes dhe të emocioneve. Kur energjia rrjedh lirisht dhe pa pengesa në kanalet dhe qendrat e energjisë në trup, personi ka një shëndet të mirë, një ekuilibër emocional, qartësi mendore dhe një mirëqenie të përgjithshme.

Praktikat e ofruara në këtë Paketë mjetesh për urgjencat nga Capacitar ndihmojnë për të zgjuar këtë gjendje të mirëqenies, duke siguruar mjetet për shërimin e plagëve të vjetra dhe për rikuperimin e forcës dhe energjisë së brendshme të personit. Këto praktika janë përdorur me mijëra persona në 26 vende dhe në shumë kultura të ndryshme. Ato kanë rezultuar të dobishme për personat me stres traumatik, si dhe për kujdesin për veten për ata që punojnë me të tjerët. Këto praktika duhet të përdoren si pjesë e jetës së përditshme për të ndihmuar në riekuilibrimin e energjisë së shteruar, të bllokuar ose të tepërt, si dhe për të ushqyer dhe krijuar energjinë bazë. Përdorimi i rregullt i praktikave si Tai-chi, akupresioni dhe ushtrimi i frymëmarrjes ndihmojë për të lehtësuar simptomat e stresit traumatik që shfaqen si dhimbje koke, çrregullime stomaku, diarre, pagjumësi, ankth dhe lodhje kronike. Por nuk është e mjaftueshme të lehtësoni vetëm simptomat fizike ose emocionale. Shërimi përfshin një ndryshim të thellë në të gjithë sistemin, nga personi, marrëdhëniet e tij/saj dhe mjedisi përkatës e deri te nivelet e qelizave dhe të energjisë.

Mënyra se si trajtohet eksperienca traumatike mund të jetë një katalizator për zhvillim dhe transformim. Plagët e vjetra mund të transformohen në zgjuarsi për të jetuar i plotë. Ndodh një kthim tek ekuilibri dhe te plotësia, gjendja e natyrshme e personit dhe e komunitetit. Kur individët shërohen, ata mund të shkojnë te familja e tyre, komuniteti i tyre dhe në të gjithë botën për të sjellë shëndetin dhe plotësinë për familjen njerëzore.

Për burime të tjera, manualë dhe disqe CD për praktikat, shikoni në faqen e internetit të Capacitar: www.capacitar.org.

Ne bashkohemi me tokën dhe me njëri-tjetrin

Me paraardhësit tanë dhe me të gjitha qeniet e së ardhmes

Për t'i sjellë tokës një jetë të re

Për të rikrijuar komunitetin njerëzor

Për të siguruar drejtësi dhe paqe

Për të kujtuar fëmijët tanë

Për të kujtuar se kush jemi.

Ne bashkojmë shumë shprehje të ndryshme

të komunitetit dhe të fuqizimit,

Për shërimin e tokës dhe ripërtëritjen e të gjithë jetës.

www.capacitar.org © 2005

- Filozofia e Capacitar bazuar në shkrimet e OKB-së