# CAPACITAR Basisoefeningen

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

## Hulpmiddelen voor welzijn

De gezondheid van lichaam, geest en emoties wordt voortdurend beïnvloed door trauma, geweld, weer, dieet, milieu, dagelijks nieuws en de uitdagingen van het leven. Het gebruik van eenvoudige oude genezingstechnieken kan ons de kracht geven met vrede en welzijn te leven, wat er ook gebeurd. De volgende Capacitar oefeningen worden aangeboden om te gebruiken wanneer we ons leeg, uitgeblust of depressief voelen. Deze hulpmiddelen zijn handig voor ons allemaal, of we nu overlevenden zijn van trauma, zorgverleners zijn die werken met anderen of personen zijn die zich overweldigd of gestrest voelen door het dagelijks leven. De uitdaging is om deze oefeningen deel te laten worden van onze levens en levensstijlen, zodat ze als tweede natuur ingezet kunnen worden wanneer we ons bewust worden van traumatische stress, uitgebluste of depressieve gevoelens of wanneer we niet meer goed in ons vel zitten. Kopieer, deel uit en gebruik deze hulpmiddelen zelf en met anderen. Meer oefeningen en theorie kan je vinden in onze handleidingen en op onze website www.capacitar.org

## ADEMWERK

Adem is de bron van het leven, het brengt verse energie in de weefsels en cellen om lichaam, geest en het hele persoon te voeden. Wanneer we uitademen komen de opgebouwde stress en gifstoffen vrij. Door een stressvolle periode heen ademen is een effectieve manier om van de spanning die in het lichaam wordt opgebouwd af te komen. Een paar diepe ademhalingen op een moeilijk moment kunnen de manier waarop we met een situatie omgaan compleet veranderen. Ademwerk in combinatie met beelden van licht of natuur kan gevoelens van vrede, kalmte en focus bevorderen.

- **Buikademhaling** Ga zitten op een comfortabel ondersteunde manier en doe je ogen dicht. Adem diep in en uit en focus op jezelf, laat alle zorgen en gedachten gaan. Plaats je handen op je buik, adem diep in door je neus en stel je voor dat de lucht door je lichaam heen beweegt naar het centrum in je buik. Beeld je in dat je buik zich vult met lucht alsof het een ballon is. Hou voor een paar tellen je adem in en adem dan rustig uit door je mond en terwijl je je buikspieren aanspant laat je al de spanning uit je lichaam gaan. Ga voor een paar minuten door met door je buik ademen. Als er gedachten voorbij komen, laat ze rustig gaan en keer terug naar het beeld van de lucht die in en uit je lichaam gaat.
- **Adem in de natuur** De natuur is een grote bron voor helen en gronden. Met de voeten op de grond, adem diep in en beeld je in dat je voeten lange wortels naar de aarde zijn. Adem de aardse energie in en adem de stress, spanning en pijn uit.

## TAI CHI ENERGIE OEFENINGEN

### De Schommelbeweging

Sta met je benen gespreid op schouderbreedte, handen in je zij. Til je hielen op en hef je handen met de handpalmen omhoog tot borstniveau. Draai je handpalmen naar beneden en beweeg je handen naar beneden terwijl je je hielen laat zakken en je tenen omhoog doet in een schommelbeweging. Blijf rustig heen en weer schommelen, terwijl je diep ademt haalt. Met elke beweging laat je je schouders zakken, ontspan je je armen en vingers. Doe de oefening soepel en langzaam. Adem diep in en beeld je in dat je voeten stevig in de aarde geplant zijn. Wanneer je je handen omhoog brengt, beeld je in dat je in staat bent helende energie in je lichaam te brengen om je te zuiveren en te vullen. Dit is een erg heilzame beweging voor trauma en depressie.

### Baden in het Licht

Met je linkervoet voor, strek je handen uit boven je hoofd en beweeg ze dan naar beneden alsof je jezelf doucht. Voel de energie je wezen zuiveren en vullen. Herhaal aan de rechterkant, met je rechtervoet voor. Adem het bad van het licht in en adem alle negativiteit uit. Voel dat het licht je zuivert en vernieuwt. Dit is een uitstekende oefening voor personen die depressief zijn of traumatische wonden uit het verleden hebben.

### Laat het Verleden Gaan en Sta Open te Ontvangen

Met je linkervoet voor en handpalmen licht gebogen naar beneden, duw je handen naar buiten in een zachte boog, en laat zo al de spanning, de negativiteit en het geweld gaan. Draai de palmen omhoog en trek ze terug naar de borst en adem vrede en genezing in. Herhaal met je rechtervoet voor. Adem pijn en geweld uit. Adem vrede en genezing in.

### Vlieg door de lucht

Met je linkervoet voor, je linkerhand omhoog, zwem of vlieg door de lucht. De beweging moet vrij en licht zijn met de armen en schouders ontspannen. Herhaal de beweging aan de rechterkant, met je rechterhand omhoog. Vlieg vrijelijk door de lucht en laat alles was je naar beneden trekt los, voel je licht, levend en vrij. Open je hart naar al de mogelijkheden voor je leven en genezing. Dit is een goede oefening om van pijn in rug, schouders en hoofd af te komen.

www.capacitar.org © 2005

# DE VINGERS VASTHOUDEN – Omgaan met gevoelens

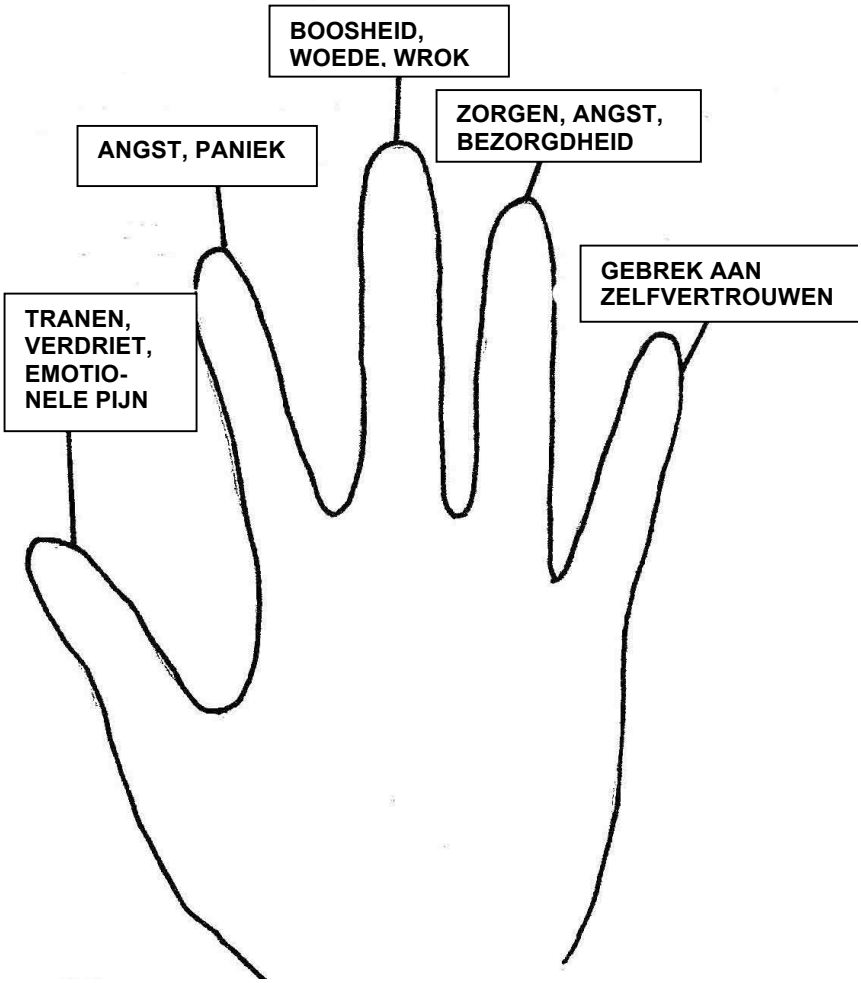
De volgende oefening is een eenvoudige manier om met emoties om te gaan door elke vinger vast te houden. Emoties en gevoelens zijn net als golven van energie die door het lichaam en de geest gaan. Door elke vinger loopt een kanaal of meridiaan van energie die verband heeft met een orgaansysteem en gerelateerde emoties. Door sterke of overweldigende emoties kan deze energie geblokkeerd of onderdrukt worden, wat tot pijn en opstopping kan leiden. Het vasthouden van elke vinger en daarbij diep ademhalen kan voor emotionele en fysieke ontlading en genezing zorgen.

De oefening met het vasthouden van de vingers is makkelijk te gebruiken in het dagelijks leven. In moeilijke of uitdagende situaties wanneer tranen, boosheid of angst opkomen kan de vingeroefening vrede, focus en kalmte brengen zodat de meest geschikte actie of reactie gekozen kan worden. De oefening kan ook gedaan worden als ontspanning met muziek of voor het naar bed gaan om problemen los te laten en lichaam en geest in een staat van diepe vrede te krijgen. Je kan het bij jezelf doen of bij een ander persoon.

**VINGERVASTHOUD OEFENING:**

Hou elke vinger vast met de tegenovergestelde hand voor 2-5 minuten. Je kan met elke hand beginnen. Adem diep in; herken en erken de sterke of verontrustende gevoelens of emoties die je van binnen voelt. Adem langzaam uit en laat het gaan. Stel je voor dat de gevoelens uit je vinger naar de aarde lopen. Adem een gevoel van harmonie, sterkte en genezing in. Adem langzaam uit en laat daarbij gevoelens en problemen uit het verleden los.

Vaak gebeurt het dat als je een vinger vasthoudt, je een pulserende sensatie voelt terwijl de energie en gevoelens bewegen en in balans worden gebracht. Jij kan de vingers vasthouden maar het kan ook iemand anders zijn die boos of bezorgd is. De vingeroefeningen zijn ook handig voor jonge kinderen die huilen of een woedeaanval hebben, en kunnen gebruikt worden met mensen die erg bang, angstig, ziek of aan het dood gaan zijn.




www.capacitar.org © 2005

# EMOTIONELE VRIJHEIDSTECHNIEK (EFT)

De Emotionele Vrijheidstechniek (EFT naar Engelse versie Emotional Freedom Technique), ontwikkeld door Gary Craig Ph.D., is een erg handige manier om sterke gevoelens, angsten, emotionele pijn, traumatische herinneringen, fobieën en verslavingen te ontstoppen en te genezen, en is ook handig om lichamelijke symptomen en pijn, zoals hoofdpijnen en gehele lichamelijke pijn, te verlichten. De techniek is gebaseerd op de theorie over het energieveld van het lichaam, geest en emoties, en de meridiaan theorie uit de Oosterse geneeskunde. Problemen, trauma's, angsten en pijn kunnen de energiestroom in het lichaam blokkeren. Het tikken of drukken op acupressuurpunten die in verband staan met energiekanalen of meridianen kunnen deze geblokkeerde energie bewegen en kunnen een gezonde energiestroom in het lichaam en in de emotionele en mentale gebieden bevorderen.

*(Aangepast met toestemming uit de EFT materialen van Gary Flint, Ph.D. Emotional Freedom Technique.)*

## EFT Oefening:

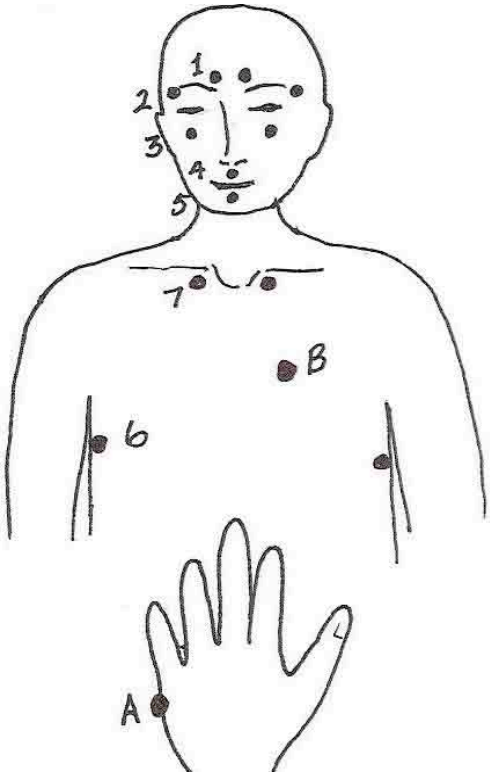
**1. Denk aan een probleem om mee te werken en meet je angstniveau**

Kies een probleem, zorg, fobie, angst, traumatische herinnering of negatief zelfbeeld om mee te werken. Op een schaal van 0 tot 10, meet het angstniveau dat je voelt wanneer je aan dit probleem denkt. (0 betekent geen angst, 10 betekent extreem hoog angstniveau). Als het moeilijk is om een nummer aan je angst te verbinden, gebruik dan een eenvoudige schaal zoals (geen, weinig, midden, hoog) of (groot naar klein) of (lang naar kort).

**2. Tik op volgorde op de acupressuurpunten 7 tot 9 keer**

Adem diep in en tik 7 tot 9 keer met je wijs- en middelvinger op:

- Het punt waar de wenkbrauwen beginnen 1
- De punten aan de zijkant van de wenkbrauwen 2
- De punten onder de pupillen van de ogen op het bot 3
- Het punt onder de neus 4
- Het punt onder de lippen op de kin 5
- De punten onder de oksels (ong. 10 cm naar beneden) 6
- De unten onder de sleutelbeenderen aan de zijkanten van het borstbeen 7




**3. Tik op punt A aan de zijkant van je hand en zeg:**

Tik het Ompoling Punt A aan de zijkant van je hand en zeg 3 keer:
"Ondanks dat ik dit probleem heb, ben ik OK, ik accepteer mezelf."

*(De precieze bewoording mag aangepast worden afhankelijk van de cultuur of leeftijd van de persoon.)*

**4. Herhaal de reeks van #2 en #3**

Herhaal de reeks totdat het angstniveau naar beneden is tot 0-2.

**5. Wrijf over zere plek B**

Wrijf of druk op de zere plek aan de linkerkant van de borst ongeveer 8 centimeter onder het sleutelbeen en 5 tot 8 centimeter van het borstbeen.

www.capacitar.org © 2005

# DE GREPEN

Deze oefening bestaat uit verschillende eenvoudige energiegrepen die je bij jezelf of bij een ander kan uitvoeren tegen angst, emotionele of fysieke pijn, traumatische herinneringen, zoals angst of boosheid, slapeloosheid of diepe ontspanning. Door de energie in onze handen hebben we de kracht om diepe vrede, harmonie en genezing aan het lichaam, geest en emoties te brengen. Houd een diep gevoel van vrede, licht en ruimte in je hoofd en hart, omdat de oefening op jezelf of op een ander is. De grepen kunnen gedaan worden voor een paar minuten, samen met diepe buikademhaling om een grotere loslating te bevorderen. De aanraking is heel licht, en als iemand bang is voor aanraking door een geschiedenis van misbruik, kunnen de grepen ook zonder aanraking in het energieveld van de persoon gedaan worden. Vraag altijd om toestemming wanneer je een oefening doet waarbij je een andere persoon aanraakt.

**Halo Greep**

**Het hoofd houden**

Een hand houdt zacht het hoofd vast hoog aan het voorhoofd; de andere hand houdt de onderkant van de schedel vast. De energie van de handen verbindt met de delen van de hersenen met betrekking of herinneringen en emoties.

**De Kruin Greep**

Duimen van beide handen samen op de kruin boven op het hoofd. De vingertoppen raken zachtjes het voorhoofd aan. Samen met diepe ademhaling wordt deze greep gebruikt in verschillende lichaamsoefeningen voor het ontladen van emotionele stress.

**Schouder Greep**

De handen rustig zachtjes op de schouders, de plek in het lichaam met betrekking op angst, overbagage of de lasten van het leven.

**Hart Greep**

Een hand rust op het borstbeen hoog op de borst. De andere hand raakt de bovenkant van de rug aan achter het hart. In het gebied rond het hart zit vaak emotionele pijn, wonden uit het verleden, verdriet en wrok. Adem diep in en beeld je in dat de pijn uit je hart in de aarde zakt. Je kan deze greep ook een paar centimeter van het lichaam af uitvoeren, respecteer iemands' persoonlijke grenzen.

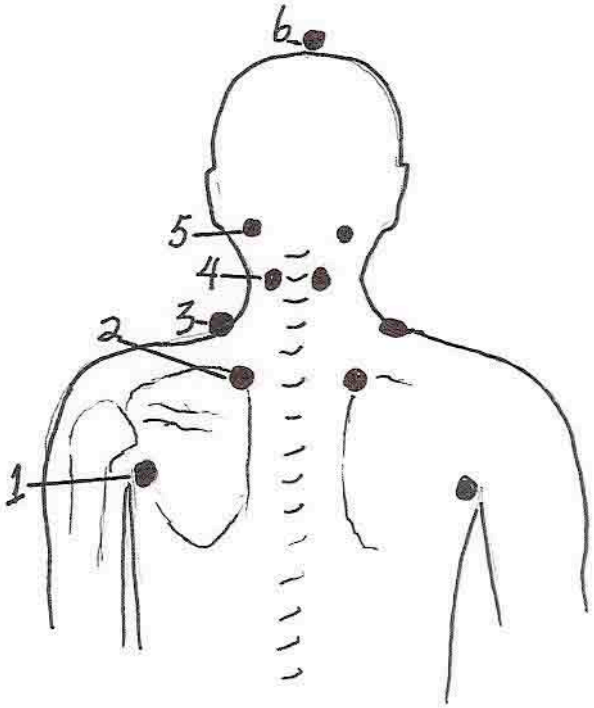
**Als afsluiting,** strijk zachtjes het energieveld weg met de handen. Je kan ook de bovenkanten van de voeten vasthouden om een persoon te gronden.

www.capacitar.org © 2005

# HOOFD NEK SCHOULDER ONTLADING

Deze acupressuuroefening ontlaadt pijn, spanning en verstopping in de bovenkant van de rug, schouders, nek en hoofd. Vaak is er bij trauma en stress geblokkeerde energie in de schouders, nek en hoofd. De meeste van de energiekanalen of meridianen lopen door dit gebied, wat bij sommigen zorgt voor een spanningsknelpunt. Deze oefening kan makkelijk bij jezelf gedaan worden of bij een ander persoon, zitten of liggend op je rug. Dit is een goede oefening voor angsten 's nachts of wanneer je moeilijkheden hebt slaap te vatten. Als je deze oefening met een ander persoon doet, zorg er dan voor dat er duidelijke grenzen zijn, en als je hun energie in jouw handen voelt, beeld je dan in dat het door jou naar de aarde kan stromen. Met licht gebogen vingertoppen, druk in elke van de aangegeven punten (1-6) voor 1 tot 2 minuten, of totdat de energiepuls duidelijk en sterk is. De punten zijn meestal erg gevoelig. Gedurende deze oefening kan je je indenken dat je energie omhoog gaat en uit je hoofd naar boven, terwijl je diep in en uit ademt. Om de oefening af te ronden, stel je voor dat je voeten in de aarde geworteld zijn om je te gronden. Als je op iemand anders werkt, kan je voor een paar momenten de bovenkanten van hun voeten vast houden om hen te gronden.

*(Aangepast uit werk van Aminah Raheem en Iona Teegarden.)*




**De set van punten:**

1. Ongeveer 2,5 centimeter vanaf de onderkant van het schoudergewricht waar de arm aan de romp vast zit

2. Bovenaan de binnenbocht van de schouderbladen, ongeveer 5 centimeter van de ruggengraat

3. Aan de bovenkant van de schouders aan het begin van de nek op de trapeziusspier.

4. Halverwege de nek in de band van spieren aan elke zijde van de ruggengraat.

5. In de holten aan de onderkant van de schedel aan de zijkant van het hoofd

6. Op de kruin aan de bovenkant van het hoofd.

**Om het af te maken:**

Houd de bovenkanten van de voeten om te gronden, of als je het bij jezelf doet, beeld je in dat je voeten zijn in de grond.

Haal diep adem en voel de vrede en harmonie in lichaam, geest en emoties.

www.capacitar.org © 2005

# ACUPRESSUUR VOOR PIJN EN TRAUMATISCHE STRESS

## Depressie

Deze acupressuurpunten zijn voor depressie en emotionele zwaarte om een gevoel van vrede en welzijn te brengen.

**Kruin op het hoofd**
Hou de bovenkant van het hoofd lichtjes vast. Er zijn drie acupressuurpunten op een rij in dit gebied.

**Voorhoofd tussen de wenkbrauwen**
Hou met de vingertoppen van een hand het gevoelige gebied tussen de wenkbrauwen waar de neus aan het voorhoofd verbindt vast.

**Onderkant van de schedel aan de zijkanten van het hoofd**
Verweef je vingers, plaats je handen achter je hoofd en druk met je duimen op de twee punten aan de linker en rechterzijde van de onderkant van de schedel in de deuk tussen de spieren en botten.

## Angst, Crisis & Overweldiging

**Punt op de buitenkant van je pols**
Druk op het punt in de deuk aan de buitenkant van de kreukel in je pols, onder je pink.

**Punt bovenop je schouders**
Hou met de vingertoppen van beide handen de punten aan de bovenkant van je schouders vast. Je kan je armen kruisen als dat comfortabeler is.

**Zere plek**
Vind de zere plek aan de linkerkant van je borst op ongeveer 5 tot 8 centimeter van je sleutelbeen en 5 centimeter van je borstbeen.

## Flauwvallen, Crisis & Hoge bloeddruk

Dit punt kan worden gebruikt bij jezelf of als een ander persoon flauw valt of in crisis is.

**Punt onder de neus**
Druk met de top van je wijsvinger of met een knokkel van je hand op het punt onder je neus op je bovenlip.

## Slapeloosheid

**Punt op voorhoofd met punt in midden van de borst.**
Druk tegelijkertijd op het midden van je voorhoofd en op het midden van je borst.

www.capacitar.org © 2005

# TRAUMA EN HET GENEZINGSINSTINCT

Er worden veel nieuwe methoden ontwikkeld die depressie, angst en traumatische stress behandelen. Medische professionals die de impact van trauma op het lichaam bestuderen, erkennen nu dat het menselijk brein bestaan uit een "cognitief" brein wat verantwoordelijk is voor taal en abstract denken, en een "limbisch of emotioneel" brein wat verantwoordelijk is voor emoties en instinctieve gedragscontrole. Het emotionele brein regelt veel van de fysiologie van het lichaam, de automatische reacties en het psychologische welzijn. Cognitieve psychotherapie en medicatie zijn de gebruikelijke methodes die gebruikt worden voor het stabiliseren en behandelen van getraumatiseerde personen, maar in veel gevallen is deze aanpak niet genoeg of niet geschikt. In zijn boek 'Het Brein als Medicijn" ('The Instinct to Heal'), zegt psychiater David-Servan-Schreiber, M.D. (2004) dat "emotionele stoornissen het gevolg zijn van stoornissen in het emotionele brein .. De primaire taak voor de behandeling is om het emotionele brein te 'herprogrammeren' zodat het zich aan de huidige situatie aanpast in plaats van op ervaringen uit het verleden te reageren. Het is over het algemeen effectiever om lichamelijk methodes te gebruiken die het emotionele brein direct beïnvloeden in plaats van aanpakken te gebruiken die volledig afhankelijk zijn van taal en rede, waar het emotionele brein niet ontvankelijk voor is. Het emotionele brein bevat mechanismes voor zelfgenezing: 'een genezingsinstinct'. Dit genezingsinstinct is het natuurlijke vermogen om balans en welzijn te vinden in lichaam, geest en emoties.

## Capacitar: Een volksonderwijsaanpak van *trauma healing*

Capacitar's methodes ontwaken en versterken dit 'genezingsinstinct' in het werken met getraumatiseerden. Omdat traumatische ervaringen zo vaak voorkomen, maakt Capacitar gebruik van een aanpak die er op gericht is een grote groep te onderwijzen in plaats van een individuele therapeutische aanpak. Zo zijn eenvoudige lichaamsgerichte vaardigheden in het bereik van mensen en kunnen ze ze gebruiken bij het ontladen van stress, het omgaan met emoties en het zoeken naar balans tussen de uitdagingen van het leven. Het inherente 'instinct' of de wijsheid van het organisme om naar balans en heelheid terug te gaan is erg belangrijk in deze aanpak. Genezing vindt plaats door de ontlading van niet uitgeladen energie en door het versterken van de natuurlijke energiestroom. Met de hernieuwde energiestroom kan de persoon terugkeren naar een staat van balans en welzijn.

## Leven in welzijn

Leven in welzijn is een erg andere gezondheidservaring dan het stabiliseren van symptomen of het genezen van mentale of fysieke ziekten. In tegenstelling tot het wetenschappelijk gezondheidswereldbeeld waar het draait om genezen en oplossen, is welzijn in de Oosterse en inheemse modellen gebaseerd op heelheid en harmonie in de energie of levenskracht van het lichaam, geest en emoties. Wanneer energie vrijelijk vloeit en zonder obstakels door de kanalen en energiecentra van het lichaam kan gaan, ervaart de persoon goede gezondheid, emotionele balans, mentale helderheid en algeheel welzijn. De oefeningen die worden aangeboden in deze Capacitar Noodtoolkit helpen deze staat van welzijn te ontwaken, bieden de aanpakken aan voor genezing van wonden uit het verleden en het herstellen van innerlijke kracht en energie. De oefeningen zijn door vele duizenden mensen gebruikt in 26 landen en veel verschillende culturen. Zij zijn erg behulpzaam bevonden door mensen met traumatische stress en ook voor de zelfzorg van degenen die met anderen werken. De oefeningen zijn bedoeld om als deel van het dagelijks leven mensen te helpen om uit uitgeputte, verstopte of overtollige energie in balans te brengen, te voeden en kernenergie op te bouwen. Regelmatig gebruik van oefeningen zoals Tai chi, acupressuur en ademwerk kan helpen om de symptomen van traumatische stress, zoals hoofdpijn, lichamelijke klachten, maagproblemen, diarree, slapeloosheid, angst en chronische vermoeidheid, te verlichten. Maar het is niet genoeg om alleen de fysieke of emotionele symptomen te verlichten. Genezing gaat om een diepere verandering in het hele systeem – van het persoon, hun relaties en hun omgeving, tot het cellulaire en energetische niveau. De manier waarop een traumatische ervaring is behandeld kan een katalysator zijn voor groei en transformatie. Wonden uit het verleden kunnen worden omgezet in wijsheid om meer volledig te leven. Er is een manier om terug te keren naar balans en heelheid, de natuurlijke staat van zijn voor een persoon en de samenleving. Als individuen genezen zijn zij beter in staat om hun familie, samenleving en wereld te bereiken en gezondheid en heelheid te brengen aan de menselijke familie.

Voor andere bronnen, handleidingen en CDs over oefeningen, check onze Capacitar website: www.capacitar.org.

We verenigen ons met de aarde en met elkaar

Met onze voorvaderen en die die na ons komen

Om het land nieuw leven te brengen

Om de menselijke gemeenschap te bouwen

Om voor gerechtigheid en vrede te zorgen

Om onze kinderen te herinneren

Om te herinneren wie wij zijn

We komen samen in onze verschillende vormen

Van gemeenschap en kracht

Voor de genezing van de aarde en de vernieuwing van al het leven.

www.capacitar.org © 2005

—Capacitar Filsofie gebaseerd op schrift van de VN