



**Καπάσιταρ– Ενδυνάμωση**

**Εργαλειοθήκη άμεσης επέμβασης**

Patricia Mathes Cane, Ph.D., Ιδρύτρια και συν-διευθύντρια Capacitar

### Εργαλεία για την ευημερία

Το υγιές σώμα, ψυχή, νους και συναισθήματα συνεχώς επηρεάζονται από διάφορους παράγοντες όπως τα ψυχικά τραύματα, τη βία, τις καιρικές συνθήκες, τη διατροφή, το περιβάλλον, τα νέα της επικαιρότητας, και τις προκλήσεις της ζωής. Η εξάσκηση απλών αρχαίων θεραπευτικών πρακτικών μπορεί να μας ενισχύσει για να ζήσουμε με ειρήνη και ευημερία άσχετα από το τι γίνεται γύρω μας. Οι ακόλουθες ασκήσεις Καπάσιταρ προσφέρονται για να χρήση σε στιγμές κούρασης, κατάθλιψης και ανικανότητας συγκέντρωσης. Τα εργαλεία αυτά είναι για όλους μας, είτε έχουμε υποστεί τραύμα, είτε φροντίζουμε άλλους ανθρώπους, είτε είμαστε αγχωμένοι με την καθημερινότητα. Η πρόκληση είναι να ενσωματώσουμε αυτές τις ασκήσεις στην καθημερινότητά μας, ώστε να εμπαιδωθούν και να μας είναι εύκολα διαθέσιμες σε κάθε περίπτωση που θα νιώσουμε άγχος, έλλειψη ενέργειας, αισθήματα κατάθλιψης, ή αδυναμία συγκέντρωσης. Παρακαλούμε αντιγράψτετε, μοιράστετε και χρησιμοποιήστετε για τον εαυτό σας ή γι' άλλους. Περισσότερες πρακτικές και θεωρίες μπορείτε να βρήτε στο εγχειρίδιό μας ή στο [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org).

### **ΑΝΑΠΝΟΕΣ**

Η ανάσα είναι πηγή ζωής, που φέρνει φρέσκια ενέργεια στους ιστούς και τα κύτταρα για να θρέψει το σώμα, το νου και όλο μας το είναι. Όταν εκπνεύουμε, απελευθερώνονται συσσορευμένες τοξίνες και άγχος. Οι αναπνοές σε στιγμές άγχους είναι ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος να αποδιόξουμε την ένταση που συσσορεύεται στο σώμα. Μερικές βαθιές και μαρκιάς διάρκειας αναπνοές στις δύσκολες στιγμές μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε την κατάσταση. Οι αναπνοές σε συνδιασμό με τον οραματισμό εικόνων με φύση ή φως μπορούν να προοθήσουν αισθήματα γαλήνης και συγκέντρωσης.

- **Αναπνοές από την κοιλιακή χώρα** : Καθίστε αναπαυτικά *υποστηριζόμενοι*, και κλείστε τα μάτια. Αναπνεύστε βαθιά και κεντράρετε τον εαυτό σας, αφήνοντας ανυσηχίες και σκέψεις. Βάλτε τα χέρια στην κοιλιά, εισπνεύστε βαθιά από τη μύτη και φανταστήτε τον αέρα να κατεβαίνει μέσα στο σώμα σας προς το κέντρο ή την κοιλιακή χώρα. Φανταστήτε ότι η κοιλιά σας γεμίζει με αέρα, σαν μπαλόκι. Κρατήστε την ανάσα σας λιγάκι, και εκπνεύστε αργά από το στόμα, μαζεύοντας τους κοιλιακούς μυς, αφήνοντας όλη την ένταση του σώματος να φύγει. Συνεχίστε τις αναπνοές από την κοιλιακή χώρα για μερικά λεπτά. Αν έρχονται σκέψεις στο μυαλό σας αυτή τη στιγμή, απαλά επιτρέψτε τους να φύγουν, γυρνώντας στη νοερή εικόνα της αναπνοής σας που βγαίνει και μπένει στο σώμα σας.
- **Αναπνέοντας στη φύση**: Η φύση είναι σπουδαία πηγή θεραπείας και συγκέντρωσης. Με τα πόδια στο έδαφος, αναπνεύστε βαθιά, ενώ φαντάζεστε ότι τα πόδια σας είναι μακριές ρίζες μέσα στη γη. Εισπνεύστε την ενέργεια της γης, εκπνεύστε την ένταση, το άγχος και τον πόνο.

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΤΑΪ ΤΣΙ

### Η κίνηση της κούνιας



Σταθήτε με τα πόδια λίγο ανοιχτά, όσο το φάρδος των ώμων, με τα χέρια στο πλάι. Ανασुकώστε τις φτέρνες σας και με τις παλάμες προς τα πάνω συκώστε τα χέρια στο ύψος του στήθους. Γυρίστε τις παλάμες προς τα κάτω και χαμηλώστε τα χέρια, ενώ χαμηλώνεται τις φτέρνες και συκώνετε τις μύτες των ποδιών, σαν κούνια. Συνεχίστε αργά μπρος πίσω, αναπνέοντας βαθιά. Με κάθε κίνηση χαλαρώστε τους ώμους, τα χέρια και τα δάκτυλα. Κάντε την άσκηση αργά και απαλά. Αναπνεύστε απαλά και φανταστήτε οτι τα πόδια σας είναι φυτεμένα στο έδαφος. Καθώς συκώνετε τα χέρια φανταστήτε ότι μπορείτε να φέρετε στο σώμα και το μυαλό σας τη θεραπευτική ενέργεια που χρειάζεται για να σας γεμίσει και να σας καθαρήσει από οτιδήποτε αρνητικό. Αυτή η άσκηση βοηθάει πολύ σε περίπτωση τραύματος ή κατάθλιψης.

### Λουζιμένοι στο φως



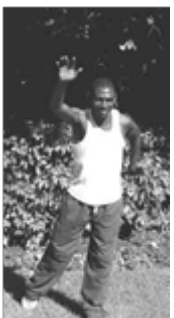
Με το αριστερό πόδι μπροστά, συκώστε τα χέρια ψηλά πάνω από το κεφάλι σας, και μετά φέρετα προς το κεφάλι σαν να πλένεστε στο ντουζ, αλλά με φως αντί για νερό. Αιστανθήτε την ενέργεια να σας καθαρίζει, το φως να σας λούζει. Αναπνεύστε βαθιά και 'φέρετε' το φως με τα χέρια. Εκπνεύστε όποια τυχόν αρνητική σκέψη, ενέργεια από μέσα σας. Μετά από μερικές αναπνοές, επαναλάβετε, αυτή τη φορά με το δεξί πόδι μπροστά. Νιώστε το φως να σας ξεπλένει και να σας ανανεώνει. Αυτή η άσκηση ενδίκνηται σε περίπτωση κατάθλιψης, ή για αντιμετώπιση παλιών ψυχικών τραυμάτων.

### Αφήστε το παρελθόν να φύγει, και ανοιχτήτε για να δεχτήτε



Με το αριστερό πόδι μπροστά, παλάμες ελαφρά κυρτές προς τα κάτω, σπρώξτε τα χέρια μπροστά απαλά, αφήνοντας την ένταση, αρνητικότητα, ή βία να φύγουν. Γυρίστε τις παλάμες ελαφρά προς τα πάνω και προς το στήθος, εισπνέοντας την θεραπευτική γαλήνη. Μετα από μερικές επαναλήψεις, βάλτε το δεξί πόδι μπροστά, και ξανά εκπνεύστε τον πόνο ή τη βία, εισπνεύστε τη θεραπευτική γαλήνη.

### Πετόντας στον αέρα



Αριστερό πόδι μπρος, αριστερό χέρι ψηλά, κολυπήστε ή πετάξτε στον αέρα. Αυτή η κίνηση πρέπει να είναι ελεύθερη και ελαφριά, με χαλαρά χέρια και ώμους. Επαναλάβετε από τη δεξιά πλευρά με το χέρι ψηλά. Πετάξτε ελεύθερα στον αέρα, αφήνοντας πίσω ότι σας βαραίνει. Νιώστε ελαφρείς, ζωντανοί και ελεύθεροι. Ανοίξτε την καρδιά στις δυνατότητες στη ζωή σας και στη θεραπεία. Αυτή η άσκηση βοηθά να απαλύνει ο πόνος της μέσης, των ώμων και του κεφαλιού.

## ΚΡΑΤΗΜΑ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΓΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Η ακόλουθη πρακτική είναι ένας απλός τρόπος να δουλέψουμε με τα συναισθήματα κρατώντας ένα ένα τα δάκτυλα. Τα συναισθήματα και τα αισθήματα είναι σαν κύματα ενέργειας που κινούνται μέσα στο σώμα και το μυαλό. Μέσα από το κάθε δάχτυλο περνάει ένα κανάλι ενέργειας που συνδέεται με ένα οργανικό σύστημα του σώματος και ανάλογα συναισθήματα. Όταν έχουμε έντονα συναισθήματα που μας συνεπαίρνουν, η ενέργεια φυλακίζεται ή καταπιέζεται, με αποτέλεσμα τον πόνο ή συμφόριση στο σώμα. Το κράτημα του κάθε δακτύλου με βαθιές αναπνοές μπορεί να απελευθερώσει αυτό το μπλοκάρισμα και να φέρει θεραπεία, συναισθηματική και σωματική.



Το κράτημα των δακτύλων είναι πολύ αποτελεσματικό εργαλείο για καθημερινή χρήση. Σε δύσκολες στιγμές και απαιτητικές καταστάσεις, με δάκρια, θυμό ή ανησυχία, μπορούμε να κρατάμε τα δάκτυλα για να φέρουμε γαλήνη και συγκέντρωση, και να μπορούμε να ανταποκριθούμε ή να δράσουμε ανάλογα με την κατάσταση.

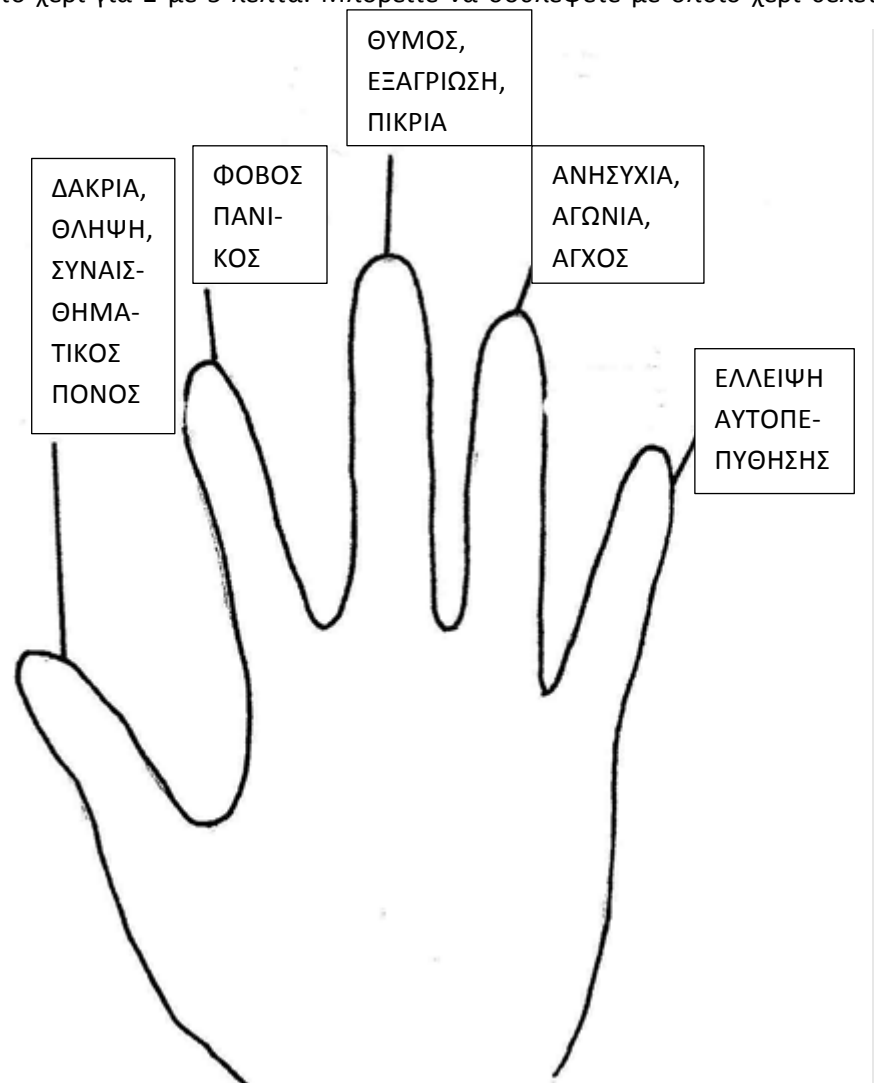
Η πρακτική αυτή προέρχεται από τον Ινδονησιακό πολιτισμό. Φυσικά δεν αλλάζει την πραγματικότητα, αλλά μας κεντράρει ώστε να μπορέσουμε να πάρουμε ψύχραιμες, λογικές αποφάσεις.

### Κράτημα δακτύλων

Κρατήστε το κάθε δάκτυλο με το αντίθετο χέρι για 2 με 5 λεπτά. Μπορείτε να δουλέψετε με όποιο χέρι θέλετε. Πάρτε βαθιές αναπνοές, αναγνωρίστε το έντονο ή ενοχλητικό αίσθημα που βρήκατε μέσα σας την παρούσα στιγμή. Εκπνεύστε αργά και επιτρέψτε του να φύγει.

Φανταστήτε το συναίσθημα που δουλεύετε να ρέει έξω από τα δάκτυλά σας και να πεύτει στη γη. Αναπνεύστε μία αίσθηση αρμονίας, δύναμης και υγείας. Εκπνεύστε αργά, απελευθερώνοντας τα προβλήματα και το προβληματικό συναίσθημα.

Συχνά όταν κρατάμε κάθε δάκτυλο μπορεί να νιώσουμε ένα τήναγμα, καθώς η ενέργεια και τα συναισθήματα μετακινούνται και ισοροπούν. Μπορούμε να κρατήσουμε το δάχτυλο κάποιου άλλου που είναι για παράδειγμα αναστατωμένος ή θυμομένος. Τα κράτημα των δακτύλων βοηθάνε πολύ τα μικρά παιδιά όταν κλαίνει ή όταν έχουν εκρήξεις θυμού. Επίσης μπορούν να βοηθήσουν αρρώστους, ανθρώπους με πολλούς φόβους ή ανησυχίες.



# Τεχνική συναισθηματικής ελευθερίας (EFT)

Η Τεχνική συναισθηματικής ελευθερίας (EFT) αναπτύχθηκε από τον Gary Craig. Είναι πολύ χρήσιμη στο ξεμποκάρισμα και επούλωση δυνατών συναισθημάτων, φόβων, αγωνίας, συναισθηματικού πόνου, θυμού, τραυματικών αναμνήσεων, φοβιών και εθισμών και εξαρτήσεων, καθώς επίσης και την ανακούφιση σωματικών συμπτωμάτων και πόνων, όπως πονοκεφάλων και πόνους σε όλο το σώμα. Η τεχνική είναι βασισμένη στη θεωρία του πεδίου ενέργειας του σώματος, νου, και συναισθημάτων, μαζί με την θεωρία των μεσημβρινών της Ανατολικής Ιατρικής. Τα προβλήματα, τα τραύματα, η έντονη αγωνία και ο πόνος μπορούν να μπλοκάρουν την ενεργειακή ροή του σώματος. Τα ελαφρά χτυπήματα ή η πίεση στα σημεία που συνδέονται με τα κανάλια ή μεσημβρινούς ενέργειας, μπορούν να βοηθήσουν να κινηθεί η μπλοκαρισμένη ενέργεια στις περιοχές συμφόρησης και να βελτιώσουν την υγιή ροή στο σώμα και στα πνευματικά και συναισθηματικά πεδία.



(διασκευή από το υλικό EFT με την άδεια του Garry Flint, Ph.D. *Emotional Freedom Technique*.)

## Άσκηση EFT

### 1. Σκεφτόμαστε ένα θέμα/ πρόβλημα που θέλουμε να δουλέψουμε και να μετρήσουμε το επίπεδο ανυσηχίας:

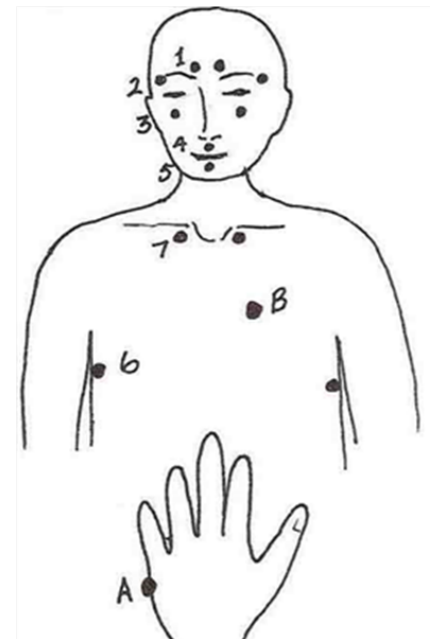
Επιλέγουμε να δουλέψουμε ένα πρόβλημα, ανυσηχία, φοβία, αγωνία, τραυματική εμπειρία ή αρνητική ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας. Χρησιμοποιώντας μια κλίμακα από 0-10, μετράμε το επίπεδο ανυσηχίας που αισθανόμαστε όταν σκεφτόμαστε αυτό το πρόβλημα (το 0 αντιστοιχεί σε καμία ανυσηχία και το 10 αντιστοιχεί στο μέγιστο επίπεδο ανυσηχίας). Αν είναι δύσκολο να μετρήσουμε με αριθμό, χρησιμοποιούμε μια απλή κλίμακα, όπως 'καθόλου-λίγο-μέτρια-μεγάλη' ή 'μεγάλη-μικρή' ή ψιλή-χαμηλή.



### 2. Ελαφρά χτυπήματα με τα δάχτυλα σε μια σειρά σημείων πεισοθεραπείας 7-9 φορές:

Πέρνουμε βαθιά ανάσα και χτυπάμε ελαφρά 7 με 9 φορές με το δίκτυ και το μεσαίο δάχτυλο:

- Τα σημεία πάνω από την αρχή του φρυδιού **1**
- Τα σημεία στο πλάι των φρυδιών **2**
- Τα σημεία κάτω από τα μάτια στο κόκκαλο **3**
- Το σημείο κάτω από τη μύτη **4**
- Το σημείο κάτω από τα χείλια στο πηγούνι **5**
- Τα σημεία κάτω από τις μασχάλες (περίπου δέκα πόντους πιο χαμηλά) **6**
- Τα σημεία κάτω από την κλείδα στο στέρνο **7**



### 3. Ελαφρά χτυπάμε στο σημείο A του χεριού και λέμε:

Χτυπώντας το σημείο αναστροφής πολικότητας A στο πλάι του χεριού και λέμε 3 φορές: 'παρά το γεγονός ότι έχω αυτό το πρόβλημα, είμαι εντάξει, αποδέχομαι τον εαυτό μου' (η φράση μπορεί να αλλάξει ανάλογα με την υλικία και τον πολιτισμό του ατόμου).

### 4. Επαναλαμβάνουμε τη σειρά στο #2 και #3 μέχρι να χαμηλώσουν τα επίπεδα ανυσηχίας στο 0-2.

### 5. Τρίβουμε το ευαίσθητο σημείο B: Τρίβουμε ή πιέζουμε το ευαίσθητο σημείο που βρήκατε στα αριστερά του στέρνου, περίπου 5-7 πόντους κάτω από το αριστερό μέρος της κλείδας, και 4-5 περίπου πόντους αριστερά. [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org) © 2005





## ΑΛΛΑ ΚΡΑΤΗΜΑΤΑ

Αυτή η πρακτική αποτελείται από διάφορα κρατήματα ενέργειας, και γίνονται στον εαυτό μας ή σε άλλους για ανησυχία, άγχος, συναισθηματικό ή σωματικό πόνο, τραυματικές αναμνήσεις, έντονα συναισθήματα όπως θυμός, φόβος, αϋπνίες και βαθιά χαλάρωση. Μέσω της ενέργειας των χεριών μας έχουμε τη δύμαμη να φέρουμε βαθιά γαλήνη, αρμονία, και υγεία στο σώμα, το νου και τα συναισθήματα. Κατά τη διάρκεια της άσκησης στον εαυτό μας ή σε άλλους, διατηρήστε στο μυαλό και στην ψυχή ένα αίσθημα ειρήνης, με φως και άπλετο χώρο. Τα κρατήματα μπορούν να γίνουν για πολλά λεπτά το καθένα, συνοδευόμενα από βαθιές κοιλιακές ανάσες, για να επιτευχθεί καλύτερο 'καθάρισμα'. Το άγγιγμα είναι ελαφρύ, και αν κάποιος φοβάτε το άγγιγμα λόγω πόνου ή ιστορικού κακομεταχείρισης, τα κρατήματα μπορούν να γίνουν χωρίς να αγγίζουμε το σώμα, δουλεύοντας μόνο με το πεδίο ενέργειας γύρω τους. Πάντα να ζητάτε την άδεια του ατόμου πριν κάνετε κάποια άσκηση που έχει να κάνει με άγγιγμα.

### Το φωτοστέφανο

Βάλτε τα χέρια σας πάνω από την περιοχή των αφτιών, ένα δεξιά κι ένα αριστερά, χωρίς να αγγίζετε το κεφάλι, σαν φωτοστέφανο.

### Το κράτημα του κεφαλιού

Με το ένα χέρι κρατάμε απαλά το μέτωπο, με το άλλο κρατάμε τον αυχένα. Η ενέργεια των χεριών ενώνεται με το μέρος του μυαλού που σχετίζεται με αναμνήσεις και συναισθήματα.



### Το στέμα

Οι αντίχειρες και των δύο χεριών αγγίζουν το κέντρο στην κορυφή του κεφαλιού. Τα υπόλοιπα δάχτυλα αγγίζουν απαλά το μέτωπο. Παράλληλα με βαθιές αναπνοές, αυτό το κράτημα χρησιμοποιείται σε διάφορες πρακτικές για να επιτευχθεί συναισθηματική απελευθέρωση.



### Το κράτημα των ώμων

Τα χέρια ακουμπάν ελαφρά στους ώμους, όπου σχετίζονται με την αγωνία και τα διάφορα βάρη που συσσωρεύονται στη ζωή.



### Το κράτημα της καρδιάς

Το ένα χέρι ακουμπά κάτω από το λαιμό, στο στέρνο, το άλλο ακουμπά την πλάτη ψηλά στο σημείο της καρδιάς. Η περιοχή της καρδιάς σχετίζεται με συναισθηματικό πόνο, ψυχικά τραύματα του παρελθόντος, θλίψη και πικρία. Αναπνεύστε βαθιά και φανταστήτε τον πόνο της καρδιάς να ρέει προς τη γη. Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει χωρίς ν'αγγίζουμε το σώμα, μερικά εκατοστά πάνω από το το δέρμα με σεβασμό για τα προσωπικά όρια του ατόμου που βοηθάμε.

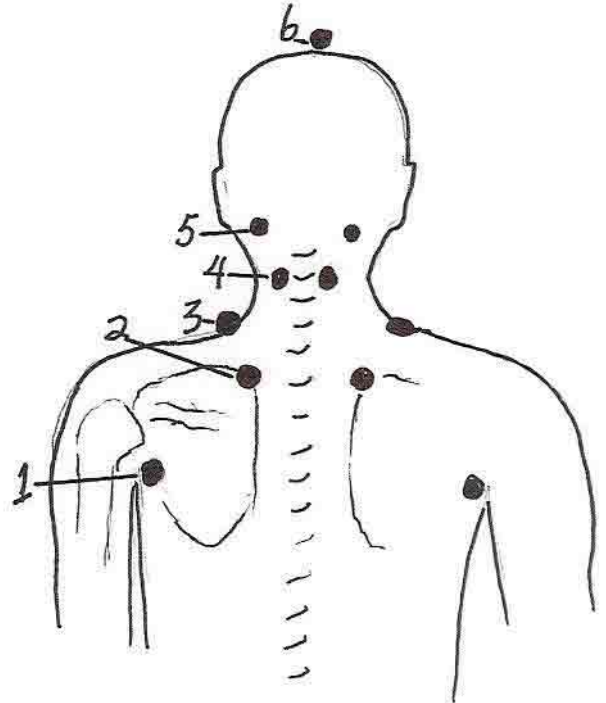


**Για το τέλος:** απαλά 'ξεσκονήστε' από τα χέρια σας το ενεργειακό πεδίο. Μπορούμε επίσης να αγγίζουμε το πάνω μέρος των ποδιών για να γειώσουμε το άτομο.

## Ανακούφιση κεφαλιού, λαιμού και ώμων

Αυτή η άσκηση πιεσοθεραπείας ανακουφίζει από πόνο, πίεση και πιάσιμο την επάνω πλάτη, ώμους, λαιμό και κεφάλι. Τα περισσότερα ενεργιακά κανάλια και μεσημβρινοί ρέουν από αυτή την περιοχή, με αποτέλεσμα να δημιουργήται 'μποτιλιάρισμα' σε μερικές περιπτώσεις. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτή την άσκηση στον εαυτό μας ή σε άλλα άτομα, καθιστοί ή ξαπλωμένοι ανάσκελα. Βοηθάει πολύ στην ανυσηχία την νύχτα, ή όταν δεν μπορούμε να κοιμηθούμε.

Αν κάνουμε την άσκηση σε κάποιο άλλο άτομο, θα πρέπει να βεβαιωθούμε ότι τηρούμε τα όριά μας και αν νιώσουμε ότι η ενέργειά τους έρχεται στα χέρια μας, φανταζόμαστε ότι ρέει και φεύγει από μέσα μας και πηγαίνει στη γη. Με ελαφρός κυρτά δάχτυλα, πιέζουμε στο κάθε ένα από τα σημεία της εικόνας από το 1 στο 6 για ένα με δύο λεπτά, ή μέχρι ο παλμός της ενέργειας να είναι ξεκάθαρος, δυνατός και να ρέει. Τα σημεία είναι συνήθως πολύ ευαίσθητα. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, μπορούμε να φανταζόμαστε ότι η ενέργεια ρέει προς τα πάνω και έξω από την κορυφή του κεφαλιού ενώ αναπνέουμε βαθιά.



Για το τέλος της άσκησης, φανταζόμαστε ότι τα πόδια μας είναι ριζωμένα στη γη, για γείωση. Αν δουλεύουμε με κάποιον άλλο, μπορούμε να αγγίξουμε το πάνω μέρος από τα πόδια τους για λίγα λεπτά για να τους γειώσουμε. (Διασκευή από το έργο της *Aminah Raheem* και *Iona Teegarden*.)

### Τα σημεία:

1. Περίπου 2-3 πόντους έξω και κάτω από την ωμοπλάτη, όπου το χέρι ενώνεται με τον κορμό.
2. Στην κορηφή της εσωτερικής καμπίλης της ωμοπλάτης, 5-6 πόντους από το κέντρο της σπονδυλικής στήλης.
3. Στην κορηφή των ώμων και στη βάση του λαιμού, πάνω στους τραπέζιους μύς.
4. Στη μέση του ύψους του λαιμού, στους μύς γύρω από την σπονδυλική στήλη.
5. Στις λακουβίτσες στη βάση του κρανίου, στις δύο πλευρές της σπονδυλικής στήλης.
6. Στο κέντρο το κρανίου, στην κορυφή του κεφαλιού.

### Για το τέλος:

Κρατάμε το πάνω μέρος των ποδιών για γείωση, ή αν το κάνουμε πάνω μας φανταζόμαστε ότι τα πόδια είναι ριζωμένα στη γη. Αναπνέουμε βαθιά και αισθανόμαστε την ειρήνη και την αρμονία στο σώμα, νου και συναισθήματα.

## ΠΙΕΣΟΘΕΡΑΠΙΑ ΓΙΑ ΠΟΝΟΥΣ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ

**Κατάθληψη** Τα παρακάτω σημεία βοηθούν στην κατάθληψη και το συναισθηματικό βάρος, και φέρνουν μια αίσθηση γαλήνης και ευημερίας.

(κρατάμε τα σημεία για 2 με 5 λεπτά, αναπνέοντας βαθιά και αργά και συγκεντρώνοντας το μυαλό μας στην άσκηση).



### Κορυφή του κεφαλιού

Με τα τρία μεσαία δάχτυλα κυρτά, και με τα δύο χέρια κρατάμε ελαφρά την κορυφή του κεφαλιού. Υπάρχουν τρία σημεία πιεσοθεραπείας εκεί.

### Ανάμεσα στα μάτια

Με τις ακρες των δακτύλων ενός χεριού, κρατάμε την ευαίσθητη περιοχή μεταξύ των ματιών στην κορυφή της μύτης όπου συνδέεται με το μέτωπο.



### Πλευρές του αυχένα

Με πλεγμένα δάχτυλα, βάζουμε τα χέρια πάνω στον αυχένα, στη βάση του κρανίου, με τους αντίχειρες να πιέζουν τη δεξιά και αριστερή πλευρά του αυχένα, στην κορυφή της σπονδυλικής στήλης, στην εσωχή μεταξύ του κόκαλου και των μυών.



## Κρίσεις, αγωνία, αίσθημα συντριβής

### Σημείο στο εξωτερικό του καρπού



Πιέστε το σημείο στην εσωχή του εξωτερικού μέρους του καρπού, χαμηλά, από την πλευρά του μικρού δαχτύλου.

### Σημείο στην κορηφή των ώμων

Με τις άκρες και των 2 δακτύλων, κρατάμε τις κορηφές των ώμων. Τα χέρια μπορούν να είναι σταυρωτά, αν αυτό είναι πιο άνετο.

### Το ευαίσθητο σημείο

Βρήσκουμε το ευαίσθητο σημείο στην αριστερή πλευρά το στέρνου, 5 με 7 πόντους πιο χαμηλά από την κλείδα, και 4-5 πόντους προς τα αριστερά.



**Λιποθυμίες και χαμηλή πίεση** Αυτό εφαρμόζεται και στον εαυτό μας και σε κάποιον άλλο που μπορεί να είναι σε κρίση ή λιποθυμία.



### Σημείο κάτω από τη μύτη

Με το δίκτη ή την κλείδωση του δίκτη πιέζουμε το σημείο ακριβώς κάτω από τη μύτη και πάνω από τα χείλια.

### Αϋπνοίες Σημείο στο μέτωπο και σημείο στο κέντρο του στέρνου

Κρατάμε συγχρόνως το σημείο στο κέντρο του μέτωπου και το σημείο στο κέντρο του στέρνου.

## Ψυχολογικά τραύματα και το ένστικτο για επούλωση

Υπάρχουν πολλές νέες μέθοδοι που αναπτύσσονται για την θεραπεία της κατάθλιψης, αγωνίας και τραυματικού άγχους. Οι ιατρικοί ειδικοί που μελετάνε την επίδραση των ψυχολογικών τραυμάτων στο σώμα, τώρα αναγνωρίζουν ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος περιέχει το 'διανοητικό' μέρος υπεύθυνο για τη γλώσσα και την θεωρητική σκέψη, και το 'συναισθηματικό' μέρος, υπεύθυνο για τα συναισθήματα και τον ενστικτώδη έλεγχο και συμπεριφορά. Το συναισθηματικό μέρος του εγκεφάλου ελέγχει κυρίως τη φυσιολογία, τις αυτόνομες αντιδράσεις και το ψυχολογικό ευ ζην. Η διανοητική ψυχοθεραπεία και η φαρμακευτική αγωγή είναι οι συνηθισμένες μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για τη σταθεροποίηση και θεραπεία ψυχολογικά τραυματισμένων ατόμων, αλλά σε πολλές περιπτώσεις δεν είναι αρκετό, ούτε και επιτρεπτό σε ορισμένους πολιτισμούς. Στο βιβλίο του 'Το ένστικτο θεραπείας' (The Instinct to Heal), ο ψυχίατρος David Servan-Schreiber, M.D (2004) λέει ότι «οι ψυχολογικές διαταραχές πηγάζουν από δυσλειτουργίες στο 'συναισθηματικό μέρος του εγκεφάλου... Η πρώτη δουλειά της θεραπείας είναι να ξαναπρογραμματίσει το συναισθηματικό μέρος του εγκεφάλου ώστε να προσαρμόζεται στο παρόν αντί να συνεχίζει να αντιδρά σε εμπειρίες του παρελθόντος... γενικά είναι πιο αποτελεσματικό να χρησιμοποιήσουμε μεθόδους που δρουν μέσα από το σώμα και επιδρούν άμεσα στο συναισθηματικό εγκέφαλο, αντί να χρησιμοποιήσουμε μεθόδους που βασίζονται εντελώς στη γλώσσα και λογική, στις οποίες ο συναισθηματικός εγκέφαλος δεν αντιδρά. Ο συναισθηματικός εγκέφαλος περιέχει φυσικούς μηχανισμούς για αυτοθεραπεία: 'το ένστικτο θεραπείας'.» Αυτό το ένστικτο για θεραπεία είναι η φυσική ικανότητα να βρήσκουμε ισορροπία και ευημερία στο σώμα, νου και ψυχή.

### Καπάσιταρ: μια μέθοδος λαϊκής επιμόρφωσης για τη θεραπεία ψυχολογικών τραυμάτων

Στη δουλειά με τραυματισμένους, οι μέθοδοι Καπάσιταρ συμπεριλαμβάνουν το ζύπνημα και την ενδυνάμωση του 'ένστικτου για θεραπεία'. Επιδή η εμπειρία τραυμάτων στον απλό λαό είναι τόσο μεγάλη, το Καπάσιταρ χρησιμοποιεί μία προσέγγιση λαϊκής επιμόρφωσης περισσότερο, παρά την θεραπεία ατόμων ξεχωριστά, βάζοντας στα χέρια των ανθρώπων απλές επιδεξιότητες που συνδέονται με το σώμα, που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να επελευθερώσουν τα δικά τους άγχη, να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, και να ζήσουν ισορροπημένα μέσα στις απαιτήσεις της ζωής τους. Κλειδί στην προσέγγιση αυτή είναι το έμφυτο 'ένστικτο' ή σοφία στον οργανισμό να γυρίσει στην ισορροπία και την πληρότητα. Η θεραπεία έρχεται μέσα από την απελευθέρωση της ανεκπλήρωτης ενέργειας καθώς και της ενδυνάμωσης της φυσικής ροής της ενέργειας. Με την ενανεωμένη ενέργεια το άτομο επιστρέφει σε μία κατάσταση ισορροπίας και ευημερίας.

### Ζωή με ευεξία

Η ζωή με ευεξία είναι μια πολύ διαφορετική εμπειρία υγείας από το να σταθεροποιούμε συμπτώματα ψυχικής και σωματικής ασθένειας που παρουσιάζονται. Σε αντίθεση με μία πανγκόσμια επιστημονική άποψη υγείας που περιλαμβάνει 'διόρθωμα ή βελτίωση', ευεξία στα Ανατολικά και αυτόχθωνα μοντέλα είναι βασισμένη στην πληρότητα και αρμονία της ενέργειας ή δύναμη ζωής του σώματος, ψυχής και συναισθημάτων. Όταν η ενέργεια ρέει ελεύθερα και χωρίς εμπόδια στα κανάλια και ενεργειακά κέντρα του σώματος, το άτομο βιώνει καλή υγεία, συναισθηματική ισορροπία, πνευματική καθαρότητα και γενική ευημερία.

Η ασκήσεις που προσφέρονται σε αυτή την εργαλειοθήκη άμεσης επέμβασης βοηθούν στο ζύπνημα της κατάστασης ευημερίας, δύνοντας εργαλεία για τη θεραπεία πληγών του παρελθόντος, και για την ανάρρωση της εσωτερικής δύναμης και ενέργειας του ατόμου. Οι ασκήσεις έχουν χρησιμοποιηθεί σε πολλές χιλιάδες κόσμου σε 26 χώρες και πολλές διαφορετικές κουλτούρες. Έχουν αποδειχθεί ότι βοηθάνε άτομα με τραυματικό άγχος, καθώς επίσης στην αυτοπροστασία για όσους δουλεύουν με άλλους ανθρώπους. Αυτές οι ασκήσεις πρέπει να χρησιμοποιούνται στην καθημερινότητα, για να βοηθήσουν στην εξισορρόπηση εξάντλησης, μπλοκαρισμένης ή υπέρμετρης ενέργειας, καθώς επίσης και στο να θρέψουν και να χτύσουν κεντρική ενέργεια. Καθημερινή εξάσκηση Τάι Τσι, πεισοθεραπείας και αναπνοών βοηθούν την απαληφή συμπτωμάτων τραυματικού άγχους που εκδηλώνεται σαν πονοκέφαλος, σωματικός πόνος, στομαχικές διαταραχές, διάρρεια, αϋπνία, ανησυχία και χρόνια κόπωση. Αλλά δεν είναι αρκετό να απαλήνουμε μόνο σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα Η θεραπεία χρειάζεται



βαθύτερη αλλαγή σε ολόκληρο το σύστημα – από το άτομο, της σχέσεις του, το περιβάλλον του, μέχρι το κυτταρικό και ενεργειακό επίπεδο.

Ο τρόπος που διαχειρίζονται οι τραυματικές εμπειρίες μπορεί να είναι καταλύτης για ανάπτυξη και εναλλαγή. Οι παλιές πληγές μπορούν να μεταμορφωθούν σε σοφία για γεμάτη ζωή. Επιτυγχάνεται η επιστροφή στην ισορροπία και ολοκλήρωση, την φυσική κατάσταση του ατόμου και της κοινωνίας. Καθώς τα άτομα θεραπεύονται με τη σειρά τους μπορούν να βοηθήσουν την οικογένειά τους, την κοινότητά τους, και την ευρύτερη κοινωνία, και να φέρουν υγεία και ολοκλήρωση στην ανθρώπινη οικογένεια.

Για άλλα ενχειρίδια και CD με ασκήσεις επισκευτήτε την ιστοσελίδα μας [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org)

Ερχόμαστε κοντά με τη γη και τους γύρω μας

Με τους προγόνους μας και όλα τα μελλοντικά όντα

Να φέρουμε καινούργια ζωή στη γη

Να ξαναδημιουργήσουμε την ανθρώπινη κοινότητα

Να φέρουμε δικαιοσύνη και ειρήνη

Να θυμηθούμε τα παιδιά μας

Να θυμηθούμε ποιοί είμαστε

Ερχόμαστε κοντά σαν πολλές και διάφορες εκφράσεις

Της κοινωνικής αυτοδυναμίας

Για τη γιατριά της γης και την ανανέωση όλης της ζωής

- Φιλοσοφία Καπάσιταρ βασισμένη στα γραπτά των Ηνωμένων Εθνών