



## САРАСИТАР – упражнения для срочной помощи

Патрисия Мэйтс Кейн, доктор наук, основатель и со-директор Capacitar

### Инструменты для благополучия

Здоровье тела, сознания и души постоянно подвергается испытаниям – в виде травм, насилия, погоды, диеты, окружающей среды, новостей и вызовов жизни. Использование простых целительных навыков помогает нам жить в мире и дарит нам здоровье, независимо от того, что происходит вокруг нас. Capacitar предлагает Вашему вниманию следующие упражнения, которые можно выполнять, когда Вы чувствуете себя опустошенными, рассеянными или удрученными. Эти упражнения подходят для всех – жертв травм, социальных работников, которые работают с другими людьми, людей, которые не могут справиться со своими эмоциями и страдают от стресса. Трудность в том, чтобы встроить эти практики в нашу жизнь и образ жизни, чтобы они стали второй натурой, чтобы можно было к ним обращаться в любой момент, когда Вы чувствуете отток энергии, стресс, депрессию, потерю стержня. Пожалуйста, копируйте эти материалы, используйте их сами или показывайте другим. Дополнительную информацию по теории и практике можно найти на сайте [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org) и в наших учебных пособиях.

### **ДЫХАНИЕ**

Дыхание – это источник жизни, который приносит свежую энергию нашим тканям и клеткам, питающий наше тело, разум, всего человека. Когда мы выдыхаем, выходит накопившийся стресс и токсины. Глубокое дыхание – это способ избавиться от напряжения, которое накопилось в организме. Несколько глубоких вдохов в трудный момент могут изменить то, как мы будем справляться с проблемой. Дыхание в сочетании с образами света или природы способствуют установлению чувства покоя, концентрации.

- **Брюшное дыхание** Сядьте удобно и закройте глаза. Дышите глубоко и сконцентрируйтесь, отпуская все заботы и мысли. Положите руки на брюшную полость, глубоко вдохните через нос и представьте себе, как воздух проходит по Вашему телу в самый центр, в брюшную полость. Представьте себе, как Ваша брюшная полость наполняется воздухом, как воздушный шарик. Задержите дыхание на несколько мгновений, и затем медленно выдохните через рот, напрягая брюшные мышцы, отпуская напряжение тела. Продолжайте брюшное дыхание в течение нескольких минут. Если Вам в голову приходят мысли, осторожно отпускайте их, возвращаясь к образу воздуха, который проходит по Вашему телу.

- **Дыхание на природе** Природа – великий источник исцеления. Стоя на земле, глубоко вдохните, представляя себе, что Ваши ноги – длинные корни, которые уходят в землю. Вдыхайте энергию земли, выдыхайте стресс, напряжение и боль.



### Покачивающиеся движения

Расставьте ноги на ширину плеч, руки по бокам. Поднимите руки ладонями вверх на уровень груди. Поверните руки ладонями вниз медленно опустите вниз, одновременно перенося вес тела на пятки и задирая носки ног в покачивающемся движении. Продолжайте медленно качаться назад - вперед, глубоко дыша. С каждым движением опускайте плечи, расслабляйте руки и пальцы. Делайте упражнение медленно и плавно. Глубоко дышите и представляйте себе, что Ваши ноги крепко стоят на земле. Понимая руки, представляйте себе, что Вы привносите в тело и разум целительную энергию, которая наполняет и очищает Вас. Это движение очень помогает от депрессии и травм.

### **ГИМНАСТИКА ТАЙ-ЧИ**

### Поток света

Левая нога вперед, руки подняты над головой. Опускайте руки, словно обрушивая на себя поток света. Почувствуйте, как энергия очищает и наполняет все Ваше существо. Повторите с правой ногой вперед. Вдыхайте поток света, выдыхайте весь негатив, накопившийся в Вас. Почувствуйте, как свет очищает и обновляет Вас. Это очень хорошая практика в случае депрессии или травмирующих воспоминаний о прошлом.



### Отпустить прошлое и открыться для принятия нового

Левая нога вперед, руки немного согнуты ладонями вниз, отведите руки от себя, словно обводя дугу, отпуская все напряжение, негатив и насилие внутри Вас. Разверните руки ладонями вверх и притяните их к груди, вдыхая мир и целебную силу энергии. Повторите с правой ногой впереди. Выдыхайте боль и насилие. Вдыхайте мир и исцеление.



### Лететь по воздуху

Левая нога впереди, левая рука поднята вверх, плывите или летите по воздуху. Это должно быть очень свободное и легкое движение, руки и плечи должны быть расслаблены. Повторите движение с правой ногой впереди и поднятой правой рукой. Свободно летите по воздуху, отпуская все, что тянет Вас вниз, почувствуйте себя легко, свободно, Вы живете. Откройте сердце всем возможностям жизни и исцеления. Это упражнение очень хорошо помогает освободиться от боли в спине, плечах и голове.



## ЗАХВАТ ПАЛЬЦЕВ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ

Следующее упражнение – это простой способ справиться с эмоциями, держась за пальцы. Эмоции и чувства – словно волны энергии, которые проходят через тело и разум. По каждому пальцу проходит канал или меридиан энергии, связанный с отдельной системой органов и соответствующими эмоциями. Из-за сильных и переполняющих эмоций энергия может заблокироваться, что приведет к боли или затору в организме. Захват пальцев в сочетании с глубоким дыханием может принести эмоциональное и физическое облегчение и исцеление.

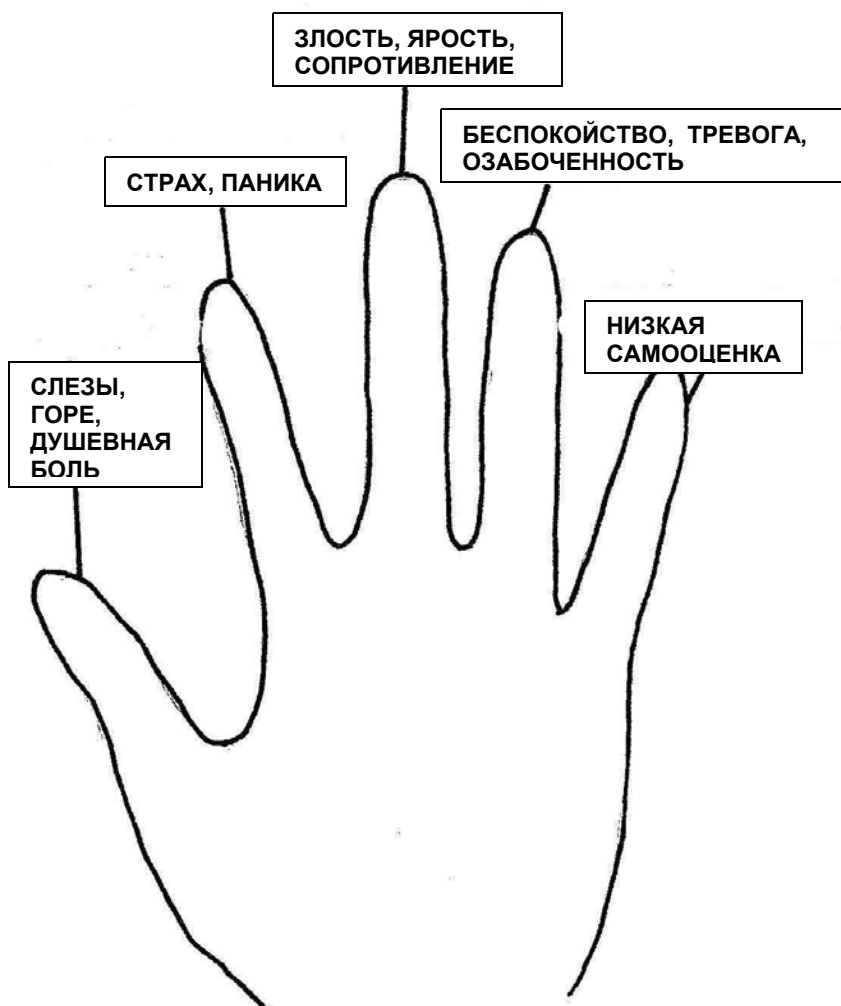
Это очень полезное упражнение в повседневной жизни. В сложных жизненных ситуациях, когда Вы не можете справиться со слезами, злостью или тревогой, захват пальцев может принести чувство покоя, сосредоточенности, и Вы сможете адекватно среагировать. Упражнение можно делать под музыку, или перед сном, чтобы освободиться от проблем дня и обрести покой. Упражнение можно делать самому себе или другому.



### ЗАХВАТ ПАЛЬЦЕВ:

Обхватите каждый палец по очереди и держите его 2-5 минут. Можно выполнять упражнение любой рукой. Дышите глубоко; осознайте сильные и беспокоящие чувства или эмоции внутри Вас. Медленно выдохните и отпустите эти чувства. Представьте себе, как эти чувства утекают в землю из Вашего пальца. Вдыхайте чувство гармонии, силы и здоровья. Выдыхайте медленно, освобождаясь от проблем и чувств прошлого.

Часто, когда Вы держите палец, Вы можете почувствовать пульсацию – это энергия и чувства проходят во Вашим пальцам, устанавливая баланс. Вы также можете держать за пальцы кого-либо другого, кто рассержен или расстроен. Захваты пальцев очень помогают детям, которые плачут, или испытывают приступ гнева, а также людям, которые страдают от чувства паники, тревоги, болезни или умирают.



## ТЕХНИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СВОБОДЫ —ТЭС

Техника эмоциональной свободы (ТЭС), разработанная Гэри Крейгом, доктором наук, помогает дать выход и освободиться от сильных эмоций, таких как страх, тревога, душевная боль, злость, травмирующие воспоминания, фобии и пристрастия, а также облегчить боль и другие симптомы, например, головные боли. Техника основана на теории энергетического поля тела, сознания и эмоций, в духе восточной теории меридианов. Проблемы, травмы и боль могут вызывать заторы в энергетических потоках тела. Массируя точки, связанные с каналами или меридианами энергии, Вы можете себе разблокировать эмоции в области затора и восстановить здоровые потоки энергии в теле, а также в интеллектуальном и эмоциональном полях.

(Адаптировано из материалов ТЭС с разрешения Гэри Крейга, доктора наук.)

### Практика ТЭС:

#### 1. Подумайте о проблеме, над которой Вы хотели бы поработать, и замерьте уровень Вашей тревоги:

Выберите проблему, с которой Вы хотели бы поработать, беспокойство, фобию, травмирующую память или негативное представление о себе. Пользуясь шкалой от 0 до 10, замерьте уровень тревоги, которую Вы ощущаете, думая об этой проблеме. (0 - отсутствие тревоги, 10 – крайне высокий уровень тревоги). Если Вам сложно оценить уровень тревоги в баллах, пользуйтесь более простой шкалой: нет, низкий, средний, высокий.

#### 2. Массируйте точки 7-9 раз в следующей последовательности:

Глубоко вдохните и 7-9 раз нажмите указательным и средним пальцем на точки:

- у начала бровей – там, где брови сходятся 1
- на конце бровей 2
- на скулах на одном уровне со зрачками 3
- под носом 4
- под губами на подбородке 5
- подмышками (около 10 см ниже) 6
- под ключицами с обеих сторон от грудины 7

#### 3. Массируйте точку А на ребре ладони, говоря себе:

Массируйте точку А на ребре ладони, повторив 3 раза:

“Несмотря на эту проблему, я в порядке, я принимаю себя таким, какой я есть”.

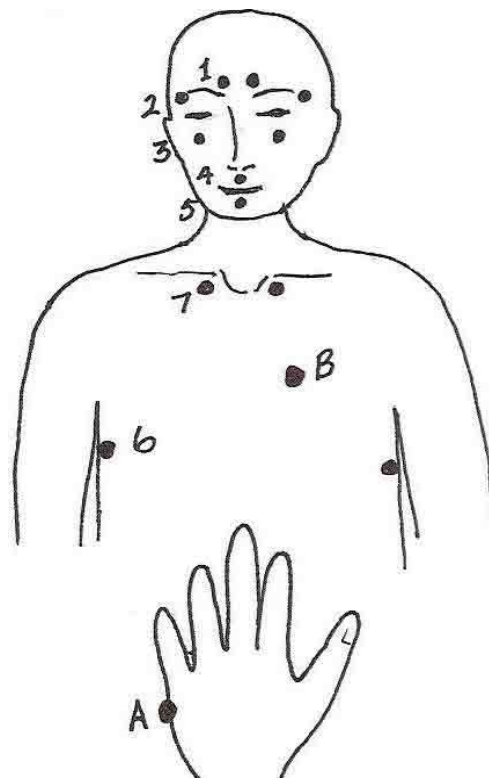
(Формулировку можно адаптировать к культуре и возрасту человека.)

#### 4. Повторите последовательность упражнений №2 и №3

Повторите последовательность упражнений, пока уровень тревожности не упадет 0-2.

#### 5. Массируйте болевую точку В:

Потрите или надавите на болевую точку на левой стороне груди, примерно на 7 см ниже левой ключицы и в 7-9 см слева от грудины.



до



## ОБХВАТЫ

Эта практика заключается в нескольких очень простых энергетических упражнениях, которые можно выполнять самостоятельно или делать другому. Эти упражнения помогут справиться с тревогой, душевной или физической болью, травмирующими воспоминаниями, сильными эмоциями, такими, как страх или злость, бессонницей, а также способствуют глубокой релаксации. При помощи энергии наших рук мы можем дарить нашему телу, сознанию и душе покой, гармонию и излечение. Выполняя упражнения, на себе или на других, старайтесь оставаться в состоянии покоя, легкости, сохраняйте ощущение емкости. Каждый обхват может длиться несколько минут, в течение которых надо глубоко дышать всей грудью, чтобы способствовать освобождению. Прикосновение должно быть легким, и в случае, если пациент боится прикосновений из-за травматического опыта насилия, можно работать в энергетическом поле, не прикасаясь к человеку. Всегда спрашивайте разрешения, если Вы собираетесь выполнить упражнение, связанное с прикосновениями к человеку.



**Обхват ореола**



### **Обхват головы**

Одна рука лежит на лбу; другая поддерживает основание черепа. Энергия рук входит в контакт с той частью мозга, которая отвечает за воспоминания и эмоции.

### **Обхват макушки**

Большие пальцы обеих рук прикасаются к макушке, а кончики остальных пальцев легко прикасаются к середине лба. Вместе с глубоким дыханием, этот обхват используется в разных модификациях, чтобы высвободить эмоции.



### **Плечевой обхват**

Руки лежат на плечах – это та часть тела, которая отвечает за тревогу, лишний багаж и тяготы жизни.

### **Прикосновения к сердцу**

Одна рука лежит поперек грудины на груди. Другая прикасается к грудному отделу позвоночника на уровне сердца. В области сердца часто скапливается душевная боль, раны, связанные с прошлым, горе и сопротивление. Глубоко дышите и представляйте себе, как боль уходит из сердца и утекает в землю. Это упражнение можно делать и не прикасаясь к человеку, уважая его границы.

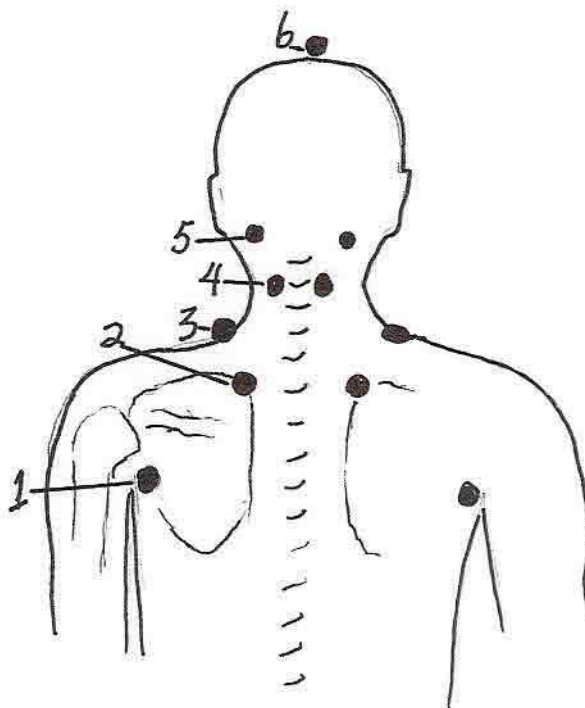


**В завершение**, легко смахните энергетическое поле руками. Также можно подержать ноги человека, прижимая его к земле.

## УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГОЛОВЫ, ШЕИ И ПЛЕЧЕЙ

Это упражнение освобождает от боли, напряжения и сгустков энергии в верхнем отделе позвоночника, плечах, шее и голове. Из-за стресса и травм энергия часто заблокирована в плечах, шее и голове. Большинство энергетических каналов проходит по этой области, что у некоторых приводит к настоящей «закупорке» и накоплению напряжения. Это упражнения можно легко делать самому себе, или другому, сидя или лежа в удобной позе на спине. Это очень хорошее упражнение от тревоги по ночам, когда Вы не можете заснуть. Если Вы делаете упражнение на другом человеке, удостоверьтесь, что Вы не нарушаете его границ, и если Вы почувствуете, как его энергия проходит через Ваши пальцы, представьте себе, что она проходит сквозь и уходит в землю. Слегка согнутыми пальцами надавливайте на каждую из 6 точек на рисунке в течение 1-2 минут, или до тех пор, пока пульсация энергии не станет четкой, сильной и мощной. Эти точки обычно очень чувствительны. По время выполнения упражнения Вы можете представлять себе, как энергия проходит вверх и выходит через макушку головы, дышите глубоко. В конце упражнения представьте себе, что Ваши ноги вросли в землю. Если Вы делаете упражнения на другом человеке, можно недолго подержать его ноги, прижимая их к земле.

(Адаптировано из работы Амины Рахим и Ионы Тегарден.)



### Точки:

1. Примерно на 2 см ниже плечевого сустава – там, где рука соединяется с телом.
2. Верхний угол лопатки, ближе к позвоночнику, примерно в 5 см от него.
3. При соединении шеи и плечей, посередине трапецевидной мышцы.
4. Посередине шеи с боков.
5. Во впадинах у основании черепа с двух сторон головы.
6. Середина макушки.

### В завершение:

Подержите ноги, прижимая их к земле, а если Вы делаете упражнение самому себе, представьте себе, что Ваши ноги вросли в землю. Дышите глубоко, почувствуйте покой, гармонию тела, разума и души.

## АКУПРЕССУРА ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ БОЛИ И ТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА

### Депрессия

Эти массажные точки помогают от депрессии и эмоциональной тяжести и приносят чувство мира и благополучия.



#### Макушка головы

Легко прикоснитесь к макушке головы. В этой области в ряд расположены три массажные точки.

#### Переносица

Массируйте переносицу пальцами одной руки.

#### Основание черепа – по бокам головы

Сцепите руки на затылке и большими пальцами массируйте точки слева и справа от основания черепа, в выемке между мышцами и костью.



### Тревога, кризис и избыток эмоций

#### Надавливайте указательным пальцем на запястье снаружи

Надавливайте указательным пальцем на выемку запястья, вниз от мизинца.

#### Надавливайте на плечи

Надавливайте указательными пальцами рук на плечи, руки можно скрестить для удобства.

### Болевая точка

Нащупайте болевую точку на левой стороне груди, в 4-6 см ниже ключицы и примерно в 4-5 см от грудины.

### Обмороки, кризис и высокое кровяное давление

Эту точку можно массировать самому себе или другому человеку, если он падает в обморок или испытывает ощущение кризиса.

#### Точка под носом

Надавите точку непосредственно под носом на верхней губе кончиком или суставом пальца.



### Бессонница

#### Массируйте лоб и центр груди указательным пальцем

Держите указательный палец одной руки на середине лба, другой - в центре груди.

## ТРАВМА И ИНСТИНКТ ИСЦЕЛЕНИЯ

Сейчас разрабатывается масса новых методов борьбы с депрессией, тревогой и травматическим стрессом. Врачи, изучающие воздействие травмы на тело человека, теперь признают, что человеческий мозг – это не только когнитивные его отделы, отвечающие за речь и абстрактное мышление, но и лимбические, которые регулируют эмоции и инстинктивное поведение. Эмоциональные отделы мозга отвечают за физиологию, спонтанные реакции и психологическое благополучие. Когнитивная психотерапия и медикаментозное лечение – обычные методы, используемые для помощи и лечения травмированных людей, но во многих случаях этого недостаточно, или неприемлемо для многих культур. В своей книге Инстинкт исцеления, психиатр Дэвид Серван-Шрайбер, доктор медицины (2004), говорит, что "Эмоциональные нарушения являются результатом дисфункции эмоционального мозга. . . Первоочередная задача лечения – перепрограммировать эмоциональный мозг, чтобы он приспособился к настоящему, вместо того, чтобы продолжать реагировать на прошлый опыт... Более эффективно использовать методы, которые действуют через тело и непосредственно влияют на эмоциональный мозг, а не используют подходы, которые зависят исключительно от языка и разума, к которому эмоциональный мозг невосприимчив. Эмоциональный мозг обладает естественными механизмами самоисцеления: 'инстинктом исцеления.'" Этот инстинкт исцеления является естественной способностью находить баланс и благополучие в теле, разуме и душе.

### Сараситар: Популярный образовательный подход к лечению травм

Работая с травмированными людьми, Сараситар задействует методы, пробуждающие и укрепляющие этот "инстинкт исцеления". Из-за того, что травмы – такое распространенное явление, Сараситар прибегает к методу обучения, а не индивидуальной терапии, обучая людей простым навыкам, которые они могут сами использовать, чтобы освободиться от стресса, справиться со своими эмоциями и жить в балансе, несмотря на вызовы жизни. Ключ к такому подходу – это неотъемлемый "инстинкт" или мудрость организма – возвращаться к балансу и цельности. Исцеление происходит в результате освобождения от лишней энергии, а также путем укрепления естественного потока энергии. С новыми потоками энергии человек возвращается к состоянию баланса и благополучия.

### Здоровая жизнь

Жизнь в здоровье очень отличается от борьбы с симптомами или лечения умственного или физического заболевания. В отличие от научного подхода к здоровью, который базируется на «исправлении» или «лечении», здоровье в восточных и аборигенных моделях основывается на цельности и гармонии энергии или жизненной силы в теле, разуме и душе. Когда энергия свободно и беспрепятственно течет по каналам и энергетическим центрам тела, человек чувствует себя здоровым, ощущает эмоциональный баланс, ясность ума и общее состояние благополучия.

Упражнения, предложенные в этом сборнике, помогают пробудить это чувство благополучия, предлагая способы исцеления былых ран и восстановления внутренней силы и энергии в человеке. Этими упражнениями уже воспользовались многие тысячи людей в 26 странах и разных культурах. Эти упражнения многие люди нашли полезными для работы с травматическим стрессом, а также для ухода за собой для тех, кто работает для других. Эти упражнения должны быть частью повседневной жизни, чтобы снизить дисбаланс, восстановить баланс энергии, укрепить глубинную энергию. Регулярное использование упражнений, таких как Тай Чи, акупунктура и дыхание помогает облегчить симптомы травматического стресса, который проявляется в головных болях, расстройствах желудка, диарее, бессоннице, тревоге, и хронической усталости. Но снять физические и эмоциональные симптомы недостаточно. Исцеление – это более глубокие изменения во всей системе — от человека и его отношений с людьми, его среды, но клеточного и энергетического уровня.

То, как Вы справитесь со стрессом, может стать катализатором для роста и трансформации. Раны прошлого могут трансформироваться в мудрость, которая поможет жить более полной жизнью. Это возвращение к балансу и цельности, естественному состоянию человека и общества. Если человек вылечится, он сможет обратиться к своей семье, общине и всему миру, неся здоровье и цельность человечеству.

Наши учебники, диски с упражнениями и другие ресурсы Вы найдете на сайте: [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org).

Мы воссоединяемся с землей и друг другом

С нашими предками и всеми будущими существами

Чтобы принести новую жизнь земле

Создать человеческое сообщество

Обеспечить справедливость и мир

Чтобы помнить наших детей

Чтобы помнить, кто мы.

Мы воссоединяемся как многие и разнообразные выражения

Общности и укрепления,

Чтобы исцелить землю и обновить всю жизнь.