Súprava nástrojov alebo prostriedkov CAPACITAR pre prípad nutnosti

PhD. Patricia Mathes Cane, zakladateľka / riaditeľka organizácie Capacitar, Lydia Francisty Tr.

Nástroje alebo prostriedky pre blahobyt a zdravie

Traumy, násilie, počasie, výživa, prostredie, každodenné správy a životné ťažkosti neprestajne pôsobia na zdravie nášho tela, mysle a pocitov. Využívanie jednoduchých, starodávnych liečebných metód nám môže pomôcť žiť v pokoji a v blahobyte bez ohľadu na to, čo sa deje okolo nás. Nasledujúce cvičenia Capacitar sú vhodné v momentoch, keď sa cítime vyčerpane, osamelo alebo depresívne. Tieto praktiky sú tu pre všetkých, či je to pre nás, ktorí sme prežili traumu, pre opatrovateľov, ktorí pracujú s inými alebo pre tých, ktorí sa cítia vyčerpane a vystresovane z každodenného života. Výzvou je zabudovať tieto praktiky do nášho každodenného života a životného štýlu, aby sa stali pre nás prirodzené a aby sme sa o ne mohli oprieť vždy, keď si uvedomíme, že prežívame traumatizujúci stres, vyčerpanosť, depresívne pocity alebo stratu vnútornej orientácie. Prosím vás, aby ste tieto praktiky kopírovali, šírili a používali, ako sami tak aj s inými ľuďmi. Ďalšie praktiky a teóriu môžete nájsť v našich príručkách a na našej internetovej stránke www.capacitar.org.

Dýchacie cvičenia

Dýchanie je zdrojom života, ktorý prináša sviežu energiu do tkanív a buniek, a tak vyživuje naše telo, myseľ a celú osobu. Keď vydychujeme, uvoľňujeme nahromadený stres a toxíny. Dýchanie je v stresových situáciách efektívnym spôsobom ako sa zbaviť napätia, ktoré sa hromadí v našom tele. Niekoľko dlhých, hlbokých nádychov môže úplne zmeniť spôsob, akým zvládneme danú situáciu. Dýchacie cvičenia spojené z obrazmi svetla a prírody v nás môžu vyvolať pocity mieru, pokoja a koncentrácie.

- **Abdominálne dýchanie** Pohodlne si sadnite a zatvorte oči. Zhlboka dýchajte a sústreďte sa, zahoďte všetky starosti a myšlienky. Položte si ruky na brucho, zhlboka dýchajte cez nos a predstavte si, ako vzduch putuje dolu cez vaše telo do stredu vášho brucha. Predstavte si, ako sa vaše brucho napĺňa vzduchom ako nejaký balón. Na chvíľu zadržte dych a potom pomaly vydýchnite ústami, sťahujúc brušné svaly a uvoľňujúc všetko napätie z vášho tela. Pokračujte v abdominálnom dýchaní niekoľko minút. Ak vám prídu na um nejaké myšlienky, jemne ich uvoľnite a vráťte sa k predstave vzduchu, ktorý vchádza a vychádza z vášho tela.
- **Dýchanie v prírode** Príroda je skvelý zdroj liečenia a uzemnenia. S chodidlami na zemi zhlboka dýchajte a predstavte si, že vaše nohy sú dlhé korene zarývajúce sa do zeme. Vdychujte energiu zeme, vydychujte stres, napätie a bolesť.

ENERGETICKÉ CVIČENIA TAI CHI

Hojdací pohyb

Postavte sa, rozkročte nohy na šírku vašich pliec a ruky nechajte na strane. Zdvihnite päty a ruky otočené dlaňami hore zdvihnite do výšky vášho hrudníka. Potom, hojdajúc sa, dlane otočte nadol, ruky a päty znížte a zdvihnite prsty na nohách do hora. Pokračujte v hojdaní sa spredu do zadu a zhlboka dýchajte. Pri každom pohybe spustite plecia a uvoľnite si ruky a prsty. Cvičte pokojne a pomaly. Dýchajte zhlboka a predstavujte si, že vaše nohy sú bezpečne zakorenené v zemi. Keď zdvíhate svoje ruky dohora, predstavte si, že dokážete do svojho tela a mysle vniesť energiu, ktorá vás očistí a naplní. Tento pohyb pomáha ľuďom, ktorí prežili traumu alebo trpia depresiou.

Svetelná sprcha

Ľavú nohu vysuňte dopredu, ruky zdvihnite nad hlavu a potom ich spustite smerom nadol, ako by ste sa chceli osprchovať svetlom. Nechajte sa unášať energiou, ktorá vás očisťuje a napĺňa. Opakujte na pravej strane s pravou nohou vysunutou dopredu. Vdýchnite svetelnú sprchu, potom vydýchnite a osloboďte sa všetkej negativity, ktorá je vo vás. Pocíťte, ako vás svetlo očisťuje a obnovuje. Toto je výborné cvičenie pre tých, ktorí majú depresiu alebo sa práve vyrovnávajú s traumou z minulosti.

Zanechajte minulosť a otvorte sa, aby ste mohli prijímať

S ľavou nohou vysunutou dopredu a s dlaňami jemne otočenými nadol, vytlačte ruky smerom von do mierneho oblúku, uvoľňujúc všetko napätie, negativitu a násilie vo vás. Otočte dlane smerom nahor a potiahnite ich späť k hrudníku, vdychujúc pokoj a uzdravenie. Opakujte s pravou nohou vysunutou dopredu. Vydychujte bolesť a násilie. Vdychujte pokoj a uzdravenie.

Leťte vzduchom

S ľavou nohou vysunutou dopredu a ľavou rukou zdvihnutou nahor, plávajte alebo leťte vzduchom. Tento pohyb by mal byť voľný a ľahký s uvoľnenými rukami a plecami. Zopakujte tento pohyb s pravou stranou začínajúc s pravou rukou hore. Leťte slobodne vzduchom zbavujúc sa všetkého, čo vás ťaží a cíťte sa ľahko, živo a slobodne. Otvorte svoje srdce zdraviu a všetkým možnostiam vo vašom živote. Toto cvičenie pomáha uvoľniť bolesti chrbta, pliec a hlavy.

www.capacitar.org © 2005

DRŽANIE PRSTOV NA ZVLÁDNUTIE EMÓCIÍ

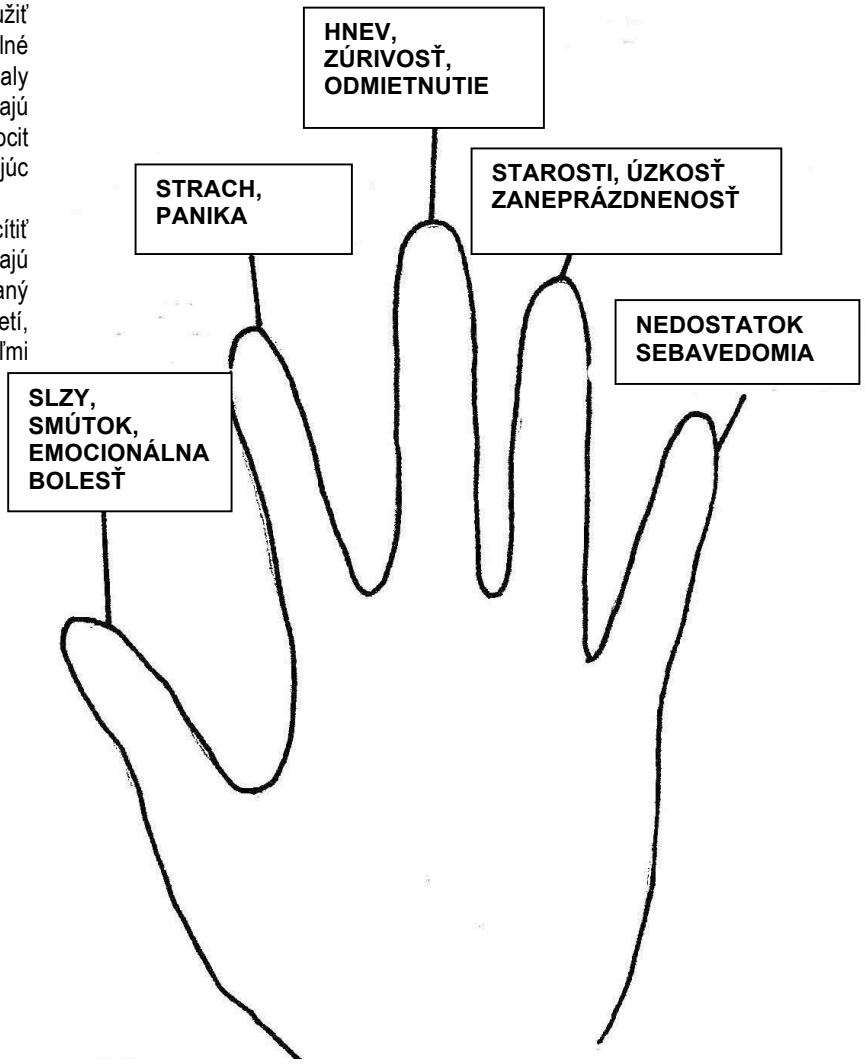
Nasledujúce praktiky predstavujú jednoduchý spôsob zvládania emócií pomocou držania prstov. Emócie a pocity sú ako vlny energie, ktoré sa šíria naším telom a mysľou. Každým prstom prechádza kanál alebo meridián energie spojený s určitým systémom orgánov a emócií. Silné alebo zdrvujúce pocity môžu potlačiť alebo úplne zablokovať energiu, čo spôsobuje bolesť alebo preťaženie v tele. Držanie jednotlivých prstov, spolu s hlbokými nádychmi môžu priniesť emočné a fyzické uvoľnenie a uzdravenie.

Držanie prstov je užitočná praktika, vhodná na používanie v každodennom živote. V ťažkých alebo náročných situáciach, keď plačeme, sme nahnevaní alebo cítime úzkosť, držanie prstov môže priniesť pokoj, sústredenosť a mier umožňujúc nám správne reagovať na danú situáciu. Toto cvičenie je vhodné na uvoľnenie sa pri hudbe alebo pred spaním na oslobodenie sa od každodenných problémov a na vnesenie hlbokého pokoja do tela a mysle. Môžeme ho praktizovať sami na sebe alebo na inej osobe.

DRŽANIE PRSTOV

Držte každý prst druhou rukou 2-5 minút. Môžete použiť obe ruky. Nadýchnite sa zhlboka, spoznajte a uvedomte si tie silné alebo rušivé pocity alebo emócie, ktoré držíte v sebe. Pomaly vydýchnite a uvoľnite sa. Predstavte si, že vaše pocity vychádzajú von cez vaše prsty a vchádzajú do zeme. Vdychujte pocit harmónie, sily a uzdravenia, a pomaly vydychujete, uvoľňujúc pocity a problémy minulosti.

Často, keď držíte niektorý z prstov, môžete pocítiť pulzovanie energie a pocitov, ktoré sa pohybujú a hľadajú rovnováhu. Môžete držať prsty niekoho iného, kto je nahnevaný alebo znepokojený. Držanie prstov je veľmi užitočné u malých detí, keď plačú alebo majú záchvat hnevu alebo u ľudí, ktorí sú veľmi bojazliví, úzkostliví, alebo na smrteľnej posteli.



www.capacitar.org © 2005

TECHNIKA EMOČNEJ SLOBODY - TES

Technika emočnej slobody (TES), ktorú vyvinul PhD. Gary Craig, je veľmi užitočná na odblokovanie a vyliečenie silných emócií, strachu, úzkosti, emočnej bolesti, hnevu, traumatických spomienok, fóbií a závislostí, ako aj na zmiernenie telesných symptómov a bolestí, ako sú bolesti hlavy a celého tela. Táto technika je založená na teórii energetického poľa tela, mysle a emócií a poludníkovej teórii Východnej medicíny. Problémy, traumy, úzkosť a bolesť môžu spôsobiť zablokovanie toku energie v tele. Poklepkávanie alebo pritláčanie akupresúrnych bodov spojených s kanálmi alebo meridiánmi energie môže pomôcť odblokovaniu zablokovanej energie v preťažených oblastiach a podporiť zdravý tok energie v tele a v mentálnej a emocionálnej oblasti.

(Spracované so súhlasom PhD. Garyho Flinta: Technika emočnej slobody.)

Cvičenie TES:

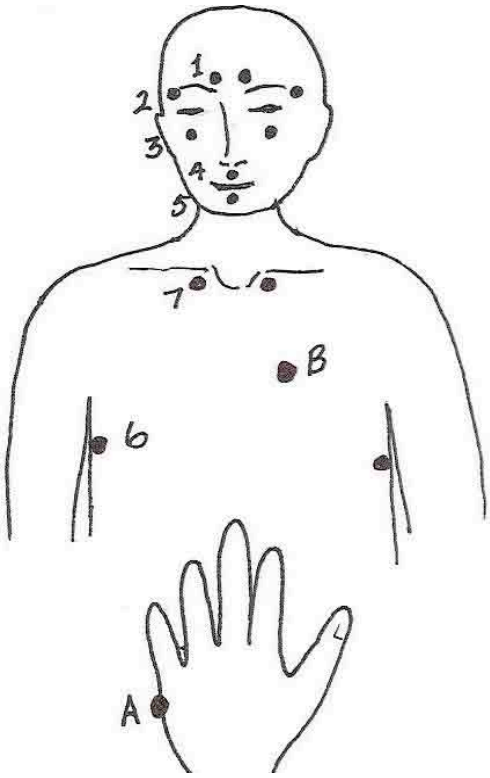
1. Myslite na nejakú záležitosť, na ktorej chcete pracovať a zistite úroveň úzkosti, ktorú pri tom pociťujete:

Vyberte si problém, starosť, fóbiu, úzkosť, traumatickú spomienku alebo negatívnu myšlienku o sebe samom s ktorou chcete pracovať. Použijúc škálu od 1 do 10, zmerajte úroveň úzkosti, ktorú pociťujete mysliac na danú záležitosť (0 znamená, že nepociťujete žiadnu úzkosť, 10 znamená, že pociťujete extrémnu úroveň úzkosti). Ak je pre vás veľmi zložité použiť čísla, použite jednoduchú škálu ako napríklad: (nič, málo, stredne, veľmi) alebo (veľmi až málo) alebo (vysoko až nízko).

2. Poklepkajte na nasledujúcu škálu akupresúrnych bodov 7-9 krát:

Dýchajte zhlboka a klepkajte 7 až 9 ráz ukazovákom a prostredníkom na:

- Body nad miestom, kde začína obočie 1
- Body na stranách obočia 2
- Body na kosti pod očnou zorničkou 3
- Bod pod nosom 4
- Bod pod perami na brade 5
- Body pod pazuchami (asi 10 cm dolu) 6
- Body pod kľúčnou kosťou po stranách hrudníka 7



3. Klepkanie na bod A na strane ruky a hovorte:

Klepkajte na bod zmeny polarity A na strane ruky a trikrát opakujte:

"Aj napriek tomu, že mám tento problém, som v poriadku a prijímam seba samého."

(Toto heslo môžete prispôsobiť kultúre alebo veku).

4. Zopakujte body #2 a #3.

Opakujte tieto cviky, až kým sa úroveň úzkosti nezníži na 0-2.

5. Hlaďte bod bolesti B:

Hlaďte alebo jemne pritláčajte bod bolesti nachádzajúci sa na ľavej strane hrudníka asi 7,5 cm pod ľavou kľúčnou kosťou a asi 5-7,5 cm od hrudnej kosti.

www.capacitar.org © 2005

DRŽANIA

Toto cvičenie sa skladá z niekoľkých jednoduchých držaní energie, ktoré môžu byť použité na sebe samom alebo na inej osobe, keď cítime úzkosť, emocionálnu alebo fyzickú bolesť, traumatické spomienky, silné emócie, ako sú strach alebo hnev, nespavosť, ako aj na dosiahnutie hlbokej relaxácii. Pomocou energie našich rúk sme schopní priniesť harmóniu, uzdravenie a skutočný pokoj do nášho tela, mysle a citov. Pri používaní tohto cvičenia na sebe samom alebo na inej osobe, si vo svojom srdci a mysli udržte hlboký pocit pokoja, svetla a priestrannosti. Tieto držania môžu trvať niekoľko minút v kombinácii s hlbokým abdominálnym dýchaním pre lepšiu relaxáciu. Dotyk je veľmi jemný a ak sa niekto bojí dotykov kvôli bolesti alebo prežitému týraniu, toto cvičenie sa dá vykonať bez priameho dotyku, pracujúc v energetickom poli. Vždy si vypýtajte povolenie, ak používate cvičenia, ktoré zahŕňajú dotýkanie iných osôb.

Držanie Halo

Držanie hlavy

Jedna ruka drží hlavu jemne vysoko na čele a druhá spodok lebky. Energia rúk sa spája s časťami mozgu súvisiacimi so spomienkami a emóciami.

Držanie temena

Palce oboch rúk umiestnime do stredu temena na vrchu hlavy. Končeky prstov sa jemne rozložia po čele. Spolu s hlbokým dýchaním, sa toto cvičenie používa na urýchlenie emocionálneho uvoľnenia.

Držanie ramena

Ruky sú voľne položené na ramenách - miesto na tele, ktoré súvisí s úzkosťou, nadmernou záťažou a životnými bremenami.

Držanie srdca

Jedna ruka je položená na hrudnom koši, vysoko na prsiach. Druhá ruka sa dotýka hornej časti chrbta za srdcom. Oblasť srdca často obsahuje emocionálnu bolesť, rany z minulosti, smútok a rozhorčenie. Dýchajte zhlboka a predstavujte si, ako bolesť zo srdca vyteká a stráca sa v zemi. Toto cvičenie môžete vykonať aj niekoľko centimetrov od tela rešpektujúc vôľu osoby, ktorá si neželá dotýkanie.

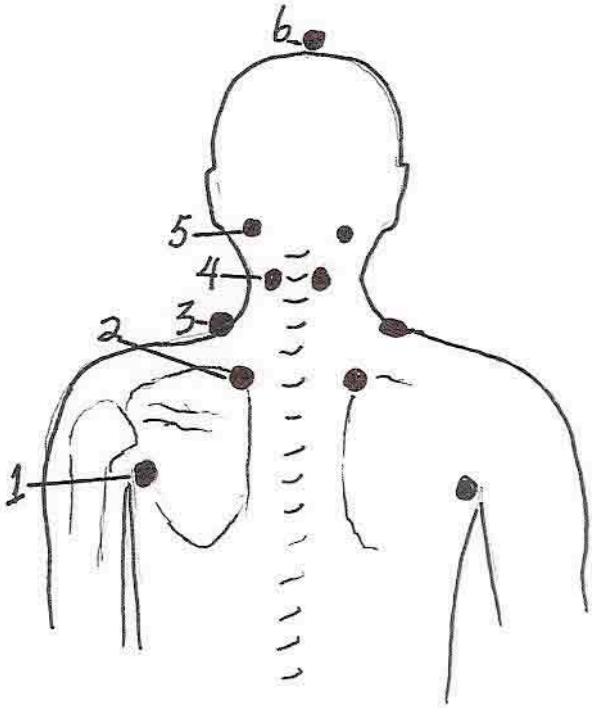
Na koniec: Rukami jemne odstráňte energetické pole osoby. V prípade potreby uzemnenia osoby, môžete držať hornú časť chodidiel.

www.capacitar.org © 2005

Uvoľnenie hlavy, krku, a ramien

Táto akupresúrna praktika uvoľňuje bolesť, napätie a preťaženie v hornej časti chrbta, ramien, krku a hlavy. Pri prežívaní traumy a stresu, sa energia často zablokuje v ramenách, krku a v hlave. Väčšina energetických kanálov alebo meridiánov prechádza týmito časťami tela, čo môže u niektorých ľudí spôsobiť koncentráciu veľkého napätia. Toto cvičenie môžeme využiť sami na sebe alebo na inej osobe sediac alebo pohodlne ležiac tvárou otočenou hore. Toto cvičenie je vhodné pri úzkosti v noci alebo, keď niekto nemôže spať. Ak ho vykonávate na inej osobe, uistite sa, že dodržiavate jasné hranice, a ak cítite, že ich energia vchádza do vašich rúk, predstavte si, že prechádza vami až do zeme. Končeky prstov ľahko ohnite a pritlačte nimi každý zo skupiny bodov (1-6) na 1 až 2 minúty, alebo až kým pulzovanie energie netečie silne a jasne. Tieto body bývajú zvyčajne veľmi citlivé. Dýchajúc zhlboka, počas toho cvičenia si môžete predstaviť, ako energia prúdi smerom hore a vychádza von na vrchu hlavy. Na konci cvičenia si predstavte, že vaše nohy sú pevne zakorenené v zemi, aby ste sa uzemnili. Ak pracujete na niekom inom, môžete držať vrch ich chodidiel na niekoľko minút, aby ste ich uzemnili.

(Prevzaté od Aminah Raheem a Iony Teegarden.)



Skupiny bodov:

1. Približne 2,5 cm od spodku ramena, kde sa ruka spája s trupom.

2. Na hornej časti vnútornej krivky lopatky, asi 5 cm od stredu chrbtice.

3. Na trapézovom svale, kde sa rameno spája s krkom.

4. V strede krku na svaloch na oboch stranách chrbtice.

5. V priehlbinách na dolnej časti lebky po oboch stranách hlavy.

6. Stred temena na vrchu hlavy.

Na koniec:

Držte hornú časť chodidiel na uzemnenie, alebo, ak vykonávate cvičenie na sebe samom, predstavte si, že vaše nohy sú zakorenené v zemi. Dýchajte zhlboka a prežívajte pokoj a harmóniu tela, mysle a emócií.

www.capacitar.org © 2005

Akupresúra na bolesť a traumatický stres

Depresia

Tieto akupresúrne body sú používané pri depresii a emocionálnych ťažkostiach, aby priniesli pocit pokoja a blahobytu.

Temeno hlavy
Jemne držte temeno hlavy. Na tomto mieste sa nachádzajú tri akupresúrne body.

Čelo medzi obočiami
Končekmi prstov jednej ruky držte citlivú oblasť medzi obočiami na mieste, kde sa nos spája s čelom.

Na spodku lebky po oboch stranách hlavy
Preložte si prsty, položte ruky za hlavu, a palcami stlačte dva body na ľavej a pravej strane spodnej časti lebky v záreze medzi svalmi a kosťami.

Úzkosť, kríza a preťaženie

Bod na vonkajšej časti zápästia
Stlačte bod v záreze na vonkajšej strane záhybu zápästia pod malíčkom.

Bod na vrchnej časti ramien
Končekmi prstov oboch rúk držte body na vrchnej časti ramien. Na to aby vám táto poloha bola pohodlnejšie si môžete prekrížiť ruky.

Boľavé miesto
Nájdite boľavé miesto na ľavej strane hrudníka asi 5-7,5 cm pod kľúčnou kosťou a asi 5 cm na boku hrudného koša.

Slabosť, kríza a vysoký tlak

Túto metódu môžete využiť na sebe alebo na inej osobe v prípade slabosti alebo krízy.

Bod pod nosom
Končekom alebo hánkou ukazováka pritlačte bod priamo pod nosom na hornej pere.

Nespavosť

Bod na čele a bod v strede hrudníka
Naraz pritlačte bod v strede čela a bod v strede hrudníka.

www.capacitar.org © 2005

PAL DAN GUM

Pal Dan Gum predstavuje starodávne cvičenia z Číny a Kórey, ktoré sa používajú už tisícky rokov na uzdravovanie, silu, dlhovekosť a duchovné uvedomenie. Tieto cvičenia uvoľňujú napätie a vyrovnávajú energetické kanály alebo meridiány tela. Ak sú tieto cvičenia používané pravidelne, očisťujú a dobíjajú vnútorné orgány a meridiány, zlepšujú cirkuláciu krvi a telesných tekutín, podporujú flexibilitu a odolnosť svalov a kĺbov, zlepšujú stavbu tela, a eliminujú mnohé chronické bolesti. Ráno je najvhodnejšie na používanie cvičení Pan Dan Gum, pretože sú dobrým spôsobom na začatie dňa sústredene a s energiou. Tieto cvičenia sú vhodné na každodenné používanie osobami, ktoré trpia úzkosťou, chronickou bolesťou, depresiou alebo traumatickým stresom.

Držanie nebies

Postavte sa, rozkročte nohy na šírku vašich pliec a ruky nechajte na stranách. Nadýchnite sa, otočte dlane smerom nahor a ruky pomaly zdvihnite nad hlavu. Prekrížte prsty a dlane znovu otočte smerom hore. Postavte sa na prsty a natiahnite sa smerom k oblohe, akoby sa jej vaše ruky dotýkali a tak držali nebesá. Pri naťahovaní pozerajte smerom hore udržujúc si túto polohu počas niekoľkých sekúnd. Potom vydýchnite, uvoľnite svoje prsty a ruky pomaly spustite smerom dole. Opakujte 3 alebo 4 razy.

Otváranie luku

Postavte sa s nohami rozkročenými na viac ako šírku vašich pliec a ohnite kolená, akoby ste jazdili na koni. S ľavou rukou vpredu prekrížte svoje zápästia a ruky, a zovrite päste. Vystrite ukazovák na ľavej ruke a predstavte si, že držíte luk. Pravou rukou napnite luk a ľavú ruku tlačte dopredu, až kým nie je úplne vystretá. Nadýchnite sa zhlboka a hlavu otočte doľava. Sústreďte sa na ukazovák na ľavej ruke a predstavte si, že vaša energia prúdi von z končeka tohto prstu. Vydýchnite a uvoľnite luk, ruky vráťte do prekríženej polohy na hrudi, ale pravú ruku nechajte vpredu. Zopakujte napínanie luku na pravej strane.

Dotýkanie sa nebies a zeme

Stojte rovno s rozkročenými nohami a prekrížte zápästia na úrovni slnečného pletenca. Nadýchnite sa a vystrite ľavú ruku nad hlavu, akoby ste sa dlaňou dotýkali neba. Pravú ruku spustite smerom dole za chrbát, akoby ste sa dlaňou dotýkali zeme. Nadýchnite sa a zároveň tlačte dlaňami, akoby ste sa chceli dotknúť nebies a zeme. Vydýchnite a vráťte sa do počiatočnej pozície. Zopakujte cvičenie, ale tentokrát vystrite pravú ruku smerom hore. Opakujte 3 alebo 4 razy.

Pozeranie za seba

Stojte s rozkročenými nohami, uvoľnite kolená, ruky prekrížte na hrudi s ľavou rukou vpredu. Dýchajte zhlboka a ruky ťahajte nabok a dozadu otáčajúc hlavu pomaly doľava a pozerajúc za seba tak ďaleko, ako sa len dá. Vaša hruď je napnutá a vaše dlane sa dotýkajú zeme. Budete cítiť, ako sa vaše ruky, krk, zápästia a oči naťahujú, keď pozeráte do zadu. Vydýchnite, otočte hlavu a ruky dajte do počiatočnej pozície s pravou rukou vpredu. Zopakujte otáčanie sa na pravej strane. Opakujte 3 alebo 4 razy.

Kývanie trupu a hlavy

Stojte rovno s nohami rozkročenými na šírku ramien, uvoľnite si kolená a ruky položte na bedrá. Váha vášho tela je rovnomerne rozložená na oboch stranách. Dýchajte zhlboka, vydychujte zohýbajúc hornú polovicu tela doľava a pocítite natiahnutie na pravej strane. Pomaly a pozorne sa natiahnite dopredu, potom doprava, potom do zadu, akoby ste točili svoj trup do kruhu. Nepreťažte sa vykonávajúc toto cvičenie. Nadýchnite sa pri návrate do pôvodnej pozície. Vydýchnite a zopakujte cvičenie 3-4 razy začínajúc na ľavej strane. Potom si vymente strany a opakujte 3-4 razy.

Udierajte pästami a kričte

Postavte sa, rozkročte nohy a ohnite kolená. Dlane otočené smerom nahor zovrite do pästí a umiestnite ich na úroveň pásu. Nadýchnite sa, otvorte oči doširoka a pri vydychovaní udrite ľavou rukou (potom pravou) smerom dopredu otočiac päsť smerom dole, keď je ruka úplne vystretá. Pri udieraní smerom vpred, uvoľnite svoj dych a vnútorné napätie hlasným výkrikom „ho“. Otočte sa doprava a opakujte cvičenie. Otočte sa doľava a udrite znovu. Opakujte toto cvičenie v troch smeroch ešte trikrát.

Revte ako lev

Ukončite cvičenie revom leva. Vytiahnite ruky smerom dopredu a na boky, a prsty vystrite tak, aby sformovali drápy. Vystrite ruky vpred, divoko revajúc sa ohnite dopredu a roztiahnite všetky svaly na tvári a čeľusti. Vykonávajúc tento pohyb, si predstavte, že ste schopný uvoľniť všetko napätie a slová zaseknuté vo vašom hrdle a čeľusti. Revte z celej sily hrdla.

TRAUMA A INŠTINKT LIEČENIA

V súčasnosti existuje mnoho nových metód na liečenia depresie, úzkosti a traumatického stresu. Zdravotnícki profesionáli, ktorí skúmajú vplyv traumi na telo, pripúšťajú, že ľudský mozog sa skladá z „kognitívneho“ mozgu, ktorý je zodpovedný za jazyk a abstraktné myslenie, a z "limbického alebo emocionálneho" mozgu, ktorý má na starosti pocity a inštinktívnu kontrolu správania. Emocionálny mozog kontroluje väčšinu fyziológie tela, jeho autonómne reakcie a naše psychologické zdravie. Kognitívna psychoterapia a lieky sú najčastejšie využívanými prostriedkami pri liečení a stabilizovaní traumatizovaných osôb, ale v mnohých prípadoch táto metóda nie je postačujúca a v mnohých kultúrach ani nie je vhodná. Psychiater Dr. David Servan-Schreiber vo svojej knihe Inštinkt liečenia (2004) hovorí, že „emocionálne poruchy sú výsledkom narušených funkcií v emocionálnom mozgu“. . . Primárnou úlohou liečenia je „preprogramovanie“ emocionálneho mozgu tak, aby sa prispôsobil súčastnosti namiesto toho, aby naďalej reagoval na zážitky z minulosti... Vo všeobecnosti je oveľa účinnejšie používanie metód, ktoré účinkujú cez telo a priamo pôsobia na emocionálny mozog ako využívanie metód závisiacich na jazyku a rozume, na ktoré emocionálny mozog nereaguje. Emocionálny mozog obsahuje mechanizmy na samouzdravenie: „inštinkt liečenia“. Tento inštinkt liečenia je prirodzená schopnosť nájsť rovnováhu a blahobyt v tele, mysli a emóciách.

Capacitar: Známa vzdelávacia metóda na liečenie traumy

Pri práci s ľuďmi, ktorí prežili traumu, metódy Capacitar zahŕňajú prebudenie a posilnenie tohto "inštinktu liečenia". Keďže traumatické zážitky sú také časté, Capacitar uprednostňuje populárnu vzdelávaciu metódu pred individuálnou terapeutickou metódou, dávajúc tak ľuďom do rúk jednoduché zručnosti, ktoré môžu použiť sami na sebe na uvoľnenie stresu, ovládanie emócií a života a vnesenie rovnováhy do ich životných výziev. Kľúčom tejto metódy je vrodený "inštinkt" alebo poznanie potreby návratu k rovnováhe a celistvosti každého organizmu. K uzdraveniu dochádza uvoľnením nevyužitej energie a posilnením prirodzeného prúdenia energie. Obnovením prúdenia energie sa osoba vracia do stavu rovnováhy a blahobytu.

Život v zdraví a v blahu

Život v blahobyte je celkom iným zážitkom ako uzdravenie pomocou stabilizácie symptómov alebo liečenia mentálnych alebo fyzických chorôb. Na rozdiel od vedeckého pohľadu, ktorý zahŕňa „opravu alebo liečenie“, blaho vo Východných a domorodých modeloch je založené na úplnosti a harmónii energie alebo životnej sily v tele, v mysli a v emóciách. Keď energia prúdi kanálmi a energetickými centrami tela voľne a bez prekážok, človek prežíva obdobie dobrého zdravia, emocionálnej rovnováhy, mentálnej jasnosti a celkového blahobytu.

Cvičenia ponúknuté v tejto *Súprave nástrojov alebo prostriedkov Capacitar pre prípad nutnosti* pomáhajú ľuďom oživiť tento stav blahobytu pomocou nástrojov na uzdravenie rán z minulosti a znovunadobudnutie vnútornej sily a energie. Tieto praktiky boli použité na tisíckach ľudí v 26 krajinách a mnohých kultúrach. Zistilo sa, že pomáhajú osobám, ktoré prežívajú traumatický stres, ako aj osobám, ktoré pracujú s inými. Tieto cvičenia sú určené na každodenné používanie na opätovné nájdenie rovnováhy v prípade vyčerpanosti lebo nahromadení nadbytočnej energie ako aj na vyživovanie a vytvorenie duševnej energie. Pravidelné používanie praktík, ako sú Tai Chi, akupunktúra a dýchacie cvičenia, pomáha pri zmiernení symptómov traumatického stresu, ako sú bolesti hlavy, poruchy trávenia, hnačka, nespavosť, úzkosť a chronická únava. Ale nestačí iba zmierniť fyzické alebo emocionálne symptómy. Uzdravenie zahŕňa oveľa hlbšiu zmenu v celom systéme - zmenu samotnej osoby, jej vzťahov a okolia až po bunkovú a energetickú úroveň.

Spôsob, akým sa vyrovnávame s traumatickým zážitkom, môže byť katalyzátorom rastu a transformácie. Rany z minulosti môžu byť premenené na múdrosti, ktoré nám pomôžu žiť plnohodnotný život. V takom prípade sa navrátime k rovnováhe a plnosti, teda, prirodzenému stavu človeka a celej spoločnosti. Keď sa jedna osoba vylieči, je schopná zase osloviť svoju rodinu, okolie a svet, aby priniesla zdravie a plnosť do celej rodiny.

Pre viac zdrojov, príručiek a CD-čiek s cvičeniami, navštívte našu internetovú stránku: www.capacitar.org.

Spájame sa so Zemou a jeden s druhým

S našimi predkami a všetkými bytosťami budúcnosti

Aby sme priniesli nový život do našej krajiny

Aby sme obnovili ľudskú spoločnosť

Aby sme chránili spravodlivosť a mier

Aby sme pamätali na svoje deti

Aby sme pamätali, kým sme.

Spájame sa mnohí, s rôznymi vyjadreniami

Spoločnosti a splnomocnenia,

Na uzdravenie Zeme a obnovenie všetkého života.