بسته ابزار واکنش اضطراری کاپاسیتر (**CAPACITAR**)

داکتر پاتریشامیتز کین (Patricia Mathes Cane)، موسس/مدیر مشترک کاپاسیتر

ابزار برای تندرستی

صحت بدن، ذهن و احساسات بطور متواتر به واسطه ضربات روحی، خشونت، آب و هوا، محیط، اخبار روزانه و چالش های زندگی تحت تاثیر قرار میگیرند. صرفنظر از آنچه در اطراف ما اتفاق میافتد، استفاده از مهارت های درمانی ساده قدیم میتواند به ما امکان زندگی همراه با آرامش و رفاه را بدهد. تمرینات کاپاسیتری که در ذیل ارائه میشوند، برای استفاده زمان است که احساس خستگی، عدم تمرکز حواس و یا افسردگی میکنیم. این ابزار برای همه ما قابل استفاده است، اعم از افراد بین ما که از ضربه روحی، جان سالم به در برده ایم، نرس های که به دیگران کمک مینمایند یا افراد که به واسطه زندگی روزانه تحت فشار و استرس قرار دارند. چالش مورد نظر، گنجانیدن این تمرینات در زندگی روزانه ما و نوع زندگی ما است تا بدین ترتیب به یک عادت تبدیل شده و هر زمان که احساس میکنیم که تحت استرس ناشی از ضربات روحی قرار داریم، کاهش انرژی ما، احساس افسردگی مینمائیم یا تمرکز خود را از دست داده ایم، بتوانیم به آسانی از این روش های تمرینی استفاده کنیم. از این تمرینات یک کاپی گرفته، آنها را توزیع نمائید و برای خودتان و همراه دیگران مورد استفاده قرار دهید. روش های و نظریات بیشتر در این زمینه را میتوانید در کتابچه راهنماء ما و یا با مراجعه به ویب سایت www.capacitar.org بیابید.

تمرین تنفس

نفس کشیدن، منبع زندگی است که انرژی تازه را وارد بافت ها و سلول ها مینماید تا بدین ترتیب بدن، ذهن و همه فرد تغذیه شوند. زمان که نفس را خارج میسازیم، استرس و زهریات که در بدن جمع شده اند، خارج میشوند. نفس عمیق در زمان های پر استرس، یک روش موثر برای آزاد ساختن تنش است که در بدن جمع شده است. چند نفس عمیق در یک زمان دشوار میتواند کاملا نحوه برخورد ما با وضعیت که در آن گرفتار شده ایم را تغییر دهد. تمرینات تنفسی همراه با تصاویر نور و طبیعت میتواند احساس آرامش، آسایش و تمرکز ما را بهبود بخشد.

- **تنفس شکم** به آرامی نشسته و چشمان خود را ببندید . نفس عمیق کشیده، تمرکز نمائید و نگرانی ها و افکار منفی را از خود دور کنید. دستان خود را بر روی شکم قرار داده، از طریق بینی، نفس عمیق کشیده و تصور نمائید که هوا توسط بدن تان وارد مرکز شکم شما میشود. تصور نمائید که شکم تان مانند یک بالون پر از هوا شده است. نفس خود را برای چند لحظه نگهداشته، سپس به آرامی از طریق دهان، نفس تان را بیرون کنید، عضلات شکم تان را منقبض نموده و اجازه دهید تمام تنش جمع شده در بدن تان رها شود. برای چند دقیقه عمل تنفس با استفاده از شکم را ادامه دهید. اگر افکار منفی دوباره به ذهن تان خطور نمود، به آرامی این افکار را آزاد نمائید و به تصویر جریان هوا برگردید که وارد بدن تان شده و از آن خارج میشود.
- **تنفس در طبیعت** طبیعت، یک منبع عالی برای درمان و آموزش میباشد. در حالیکه پاهای تان بر روی زمین قرار گرفته اند، نفس عمیق بکشید و تصور نمائید که پاهای تان، ریشه های عمیق هستند که در داخل زمین قرار گرفته اند. انرژی زمین را وارد بدن تان نموده و استرس، تنش و درد را از خود دور سازید.

تمرینات انرژی تای چی (TAI CHI)

حرکت گهواره یی

در حالیکه پاهای تان به اندازه عرض شانه های تان از هم فاصله دارند و دستان تان در کنار بدن قرار گرفته اند، ایستاده شده، کری پاهای تان را بالا آورده و در حالیکه کف دستان تان رو به بالا قرار داشته، دستان تان را تا سینه تان بالا آورید. در حالیکه کری پای تان را پایین میآورید و نوک انگشتان پای تان را در حال حرکت گهواره بالا آورده اید، کف دستان تان را به سمت پایین آورده و دستان تان را به سمت پایین حرکت دهید. به آرامی به حرکت خود به سمت چپ و راست ادامه داده و نفس عمیق بکشید. با هر حرکت، شانه های تان را پایین آورده و بازوها و انگشتان خود را سست نمائید. این تمرین را آرام و ملایم انجام دهید. نفس عمیق کشیده و تصور نمائید که پاهای تان محکم در داخل زمین ریشه دوانده هستند. در حالیکه دستان خود را بالا میکنید، تصور نمائید که میتوانید انرژی شفا بخش را وارد بدن خود نمائید که این انرژی میتواند شما را پاک کرده و اشباع نماید. این حرکت، یک حرکت بسیار مفید در درمان ضربات روحی و افسردگی است.

حمام نوری

در حالیکه پای چپ تان را جلو آورده اید، دستان تان را بالای سرتان برده و سپس رو به پایین حرکت دهید طوری که شما با نور حمام میکنید. انرژی که وارد بدن تان شده و شما را اشباع مینماید را احساس کنید. این تمرین را برای سمت راست، در حالیکه پای راست تان را جلو گذاشته اید، تکرار نمائید. در حمام نوری، نفس کشیده و سپس نفس خود را بیرون سازید و هر گونه تفکر منفی را از خود دور سازید. طوری احساس نمائید که نور به شما انرژی تازه بخشیده و شما را پاک مینماید. این تمرین، یک روش عالی برای افراد است که دچار افسردگی اند یا با جراحات ناشی از ضربات روحی که در گذشته به آن مواجه شده اند، دست به گریبان باشند.

گذشته را فراموش نمائید و آماده قبول کردن تفکرات تازه شوید.

در حالیکه پای چپ تان را جلو گذاشته اید و کف دستان تان به شکل یک منحنی رو به پائین قرار دارند، دستان خود را با حرکت شکل قوسی به آرامی به سمت بیرون فشار دهید و بگذارید هر گونه تنش، افکار منفی و خشونت که در داخل شما است، رها شود. کف دستان تان را به بالا برده و سپس به سمت قفس سینه تان پایین آورید، به آرامی نفس کشیده و التیام یابید. در حالیکه این بار پای راست تان را جلو گذاشته اید، این تمرین را تکرار نمائید. درد و خشونت را از درون وجود تان آزاد نمائید. به آرامی نفس کشیده و التیام یابید.

در هوا پرواز نمایید.

در حالیکه پای چپ تان را جلو آورده اید و دست چپ تان را به سمت بالا برده اید، در هوا شنا یا پرواز کنید. این حرکت در حالیکه بازوها و شانه ها سست باشند باید آزادانه و سبک انجام شود. این حرکت را برای سمت راست در حالیکه دست راست تان را به سمت بالا برده اید، انجام دهید. در هوا، آزادانه پرواز نمائید و هر عامل که باعث ناتوانی تان میشود را از خود دور نمائید و احساس سبکی، زنده و آزادی را به دست آورید. خود را آماده پذیرش هرنوع احتمال که در زندگی یا درمان شما میتواند پیش آید، آماده سازید. این کار، یک روش مناسب برای رهایی از درد کمر، شانه ها و سردرد میباشد.

www.capacitar.org © 2005

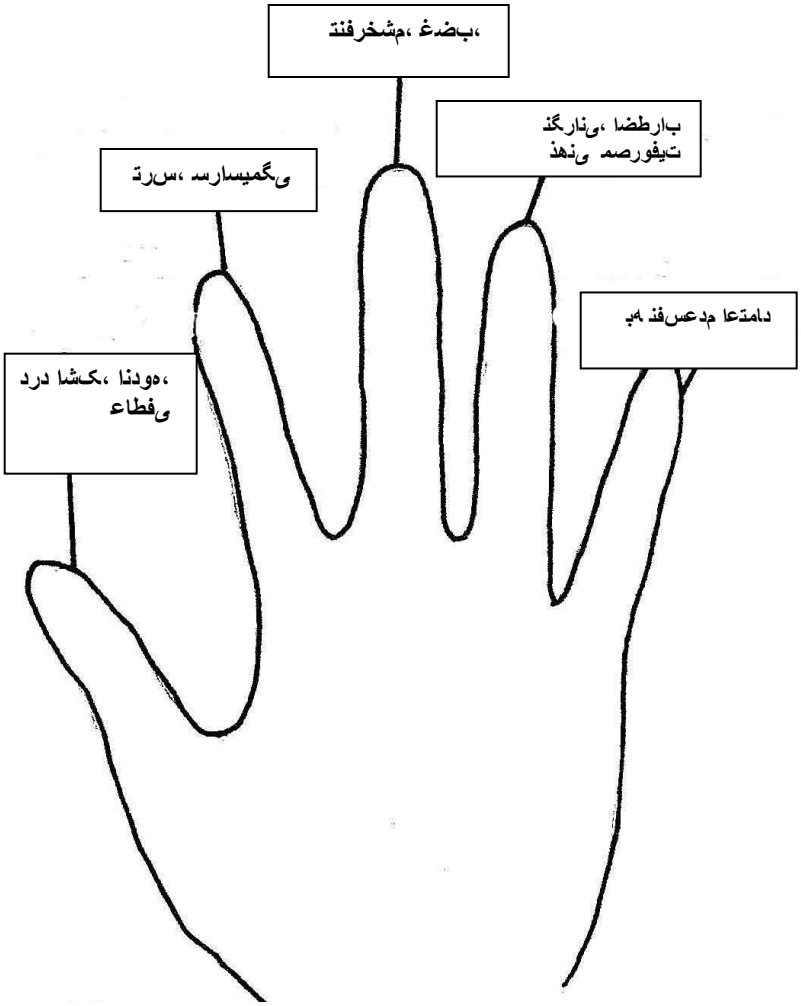
تمرین ذیل، یک روش ساده برای کنترول احساسات توسط فشردن هر انگشت میباشد. احساسات و عواطف مانند امواج انرژی هستند که در ذهن و بدن تان در حال حرک هستند. در هر انگشت، مجرا یا نقطه اوج انرژی وجود دارد که به سیستم اعضای بدن و عواطف مربوطه متصل میباشد. در صورت وجود احساسات شدید یا حاد، انرژی میتواند متوقف یا سرکوب گردد و منجر به درد و گرفتگی در بدن شود. فشردن انگشتان زمان که نفس عمیق میکشید میتواند آرامش عاطفی و فیزیکی با خود همراه آورده و شفا بخش باشد.

فشردن انگشتان، ابزار بسیار سودمند برای استفاده در زندگی روزانه هستند. در مقاطع دشوار یا چالش برانگیز، زمان که اشک تان جاری میشود و خشم و اضطراب بروز مینماید، میتوانید انگشتان تان را برای به دست آوردن آرامش، تمرکز و آسایش با هم فشار دهید تا بدین ترتیب بتوانید واکنش یا اقدام مناسب را انجام دهید. این تمرین را میتوانید برای آرامش خاطر همراه با موسیقی انجام دهید یا قبل از خوابیدن آن را مورد استفاده قرار دهید تا بدین ترتیب مشکلات روزانه را فراموش نموده و آرامش عمیق را وارد بدن و ذهن تان نمائید. این تمرین را میتوانید بر خود یا دیگران انجام دهید.

تمرین فشردن انگشتان

هر انگشت را با استفاده از دست مقابل برای مدت 2 الی 5 دقیقه نگهدارید. میتوانید از هر دو دست استفاده نمائید. نفس عمیق بکشید و مراقب احساسات شدید یا نگران کننده باشید که در درون خود نگهد داشته اید. به آرامی نفس خود را بیرون کشیده و این احساسات نگران کننده را از خود دور نمائید. تصور کنید که انگشت تان زمین را برمه میکند. با یک حس از توازن، قدرت و امید به التیام، به آرامی نفس خود را بیرون سازید. به آرامی نفس خود را بیرون کرده و احساسات و مشکلات گذشته را از خود دور نمائید.

اکثر اوقات، زمان که هر یک از انگشتان تان را بهم فشرده اید، در حالیکه انرژی و احساسات در حال حرکت اندو به اعتدال دست مییابند، میتوانید احساس مملو از جنب و جوش نمائید. شما میتوانید انگشتان فرد دیگر را نیز که خشمگین یا ناراحت است، به هم بفشارید. فشردن انگشتان، روش بسیار سودمند برای کودکان است که در حال گریه کردن هستند یا بد خلقی مینمایند یا میتوان آن را در مورد افراد که ترسیده اند، دچار اضطراب اند، بیمار اند و یا در حال مرگ اند، به کار برد.



www.capacitar.org © 2005

تخنیک آزادی احساسات، که توسط داکتر گری کریگ (Gary Craig) انکشاف یافته، روش بسیار سودمند برای آزاد نمودن و معالجه احساسات شدید، ترس، اضطراب، درد عاطفی، خشم، خاطرات ناشی از ضربات روحی، ترس ها و اعتیاد ها و همچنین تسکین علائم و درد بدن از قبیل سر دردی و درد عمومی بدن میباشد. این روش، مبنی بر فرضیه حد انرژی بدن، ذهن و احساسات همراه با فرضیه نقطه اوج طب شرقی است. مشکلات، ضربات روحی، اضطراب و درد میتوانند جلو حرکت انرژی در بدن را بگیرند. ضربه زدن و یا فشردن نقاط مورد استفاده درطب فشار که به مجرا ها یا نقاط اوج انرژی متصل اند، میتواند انرژی مسدود شده را در نقاط گرفته شده به حرکت درآورده و جریان سالم انرژی را در بدن و رشته های ذهنی و عاطفی ارتقاع بخشد.

(□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □)GaryFlint(□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□).

تمرین EFT

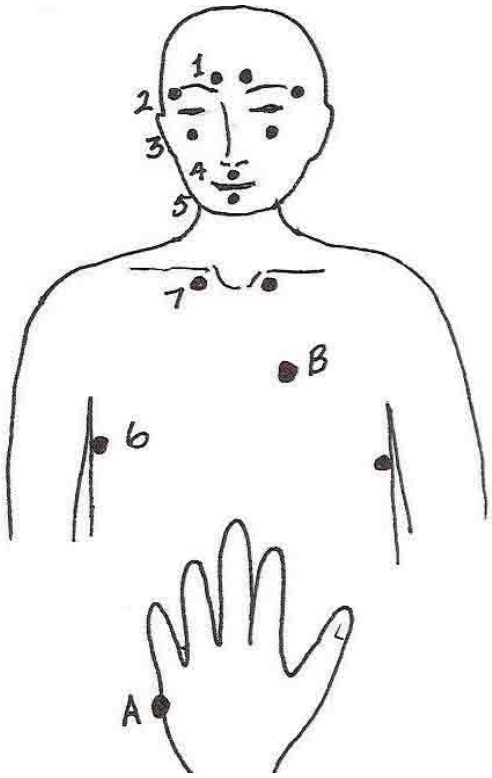
درباره موضوع که میخواهید بر روی آن کار کنید، فکر نمایید و سطح اضطراب خود را اندازه گیری نمائید.

سعی کنید مشکل، ناراحتی، ترس، اضطراب، ضربه روحی یا تفکر منفی را که درخود ایجاد نموده اید برگزیده و آن رابرطرف سازید. در مقیاس 0 الی 10، میزان اضطراب که در زمان فکر کردن به این موضوع به شما دست میدهد را اندازه گیری نمائید. (0 به معنی عدم موجودیت اضطراب و 10 به معنی میزان اضطراب بسیار بلند است). اگر سنجش یا شمارش میزان اضطراب با استفاده از اعداد دشوار است، از مقیاس ساده مانند موارد ذیل میزان اضطراب استفاده نمائید: (هیچ ، کم، متوسط ، زیاد) یا (کم و بیش) یا (بلند و کوتاه))

2. به ترتیب به نقاط فشاری مورد استفاده در طب از 7 الی 9 مرتبه ضربه وارد نمائید.

نفس عمیق کشیده و با استفاده از انگشت شهادت و وسط تان، 7 الی 9 بار ضربه بزنید.

- نقاط بالای جای که ابرو قرار دارد 1
- نقاط کنار ابرو 2
- نقاط پایین مردمک چشم بر روی استخوان 3
- نقطه پایین بینی 4
- نقطه پایین لب ها بر روی گونه 5
- نقاط پایین زیر بغل (حدود 4 اینچ پایین تر) 6
- نقاط پایین استخوان سر سینه در کناره های جناغ سینه 7



3. به نقطه A در کنار دست ضربه زده و بگوئید:

به نقطه تغییر جهت حالت قطبی Aدر کنار
دست ضربه بزنید در حالیکه سه مرتبه میگوئید:

"باوجود آنکه من به این مشکل دچار هستم، حال من خوب است و وضعیت فعلی خود را قبول میکنم."

(□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □ □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □ .)

4. مراحل 2 و 3 را تکرار نمائید.

مراحل مذکور را تا زمان که میزان اضطراب به 0 الی 2 برسد، تکرار نمائید.

5. نقطه درد B را مالش دهید.

نقطه درد را که در سمت چپ قفسه سینه قرار گرفته، مالیده یا فشار دهید.
که این نقطه حدود 3 انچ پایین تر از استخوان سر سینه و 2در الی 3 انچ
کنار جناغ سینه قرار دارد.

www.capacitar.org © 2005

فشارها

این تمرین شامل روش های متعدد و ساده نگهداری انرژی است که میتوان بر روی خود یا فرد دیگر برای اضطراب، دردهای عاطفی یا فیزیکی، خاطرات ناشی از ضربات روحی، احساسات شدید از قبیل خشم یا ترس، بی خوابی و برای دستیابی به آرامش عمیق مورد استفاده قرار داد. با استفاده از انرژی دستان خود، ما از قدرت آرامش بخشیدن عمیق، ایجاد توازن و درمان بدن، ذهن و عواطف ما برخوردار هستیم. در حالیکه این تمرین را بر روی خود یا فرد دیگر انجام میدهید، احساس عمیق از آرامش، روشنایی و بزرگی را در ذهن و دل خود نمائید. عمل نگهداری انرژی را میتوان در فواصل چند دقیقه انجام داد که با تنفس شکمی عمیق به منظور ارتقاع هر چه بیشتر انرژی رها شده، همراه میشود. تماس ایجاد شده بسیار آرام است. با این حال اگر فرد به علت درد یا سابقه بد رفتاری، از تماس میترسد، میتوانید عمل نگهداری انرژی را خارج از بدن و در رشته انرژی انجام دهید. همیشه در صورت انجام هر تمرین که مستلزم تماس با فرد دیگر است، اجازه آن فرد را کسب نمائید.

گرفتن هاله

گرفتن سر

یکی از دستان را به آرامی بالای پیشانی نگهدارید و دست دیگر را بر سطح جمجمه نگهدارید. انرژی دستان با بخش های مغز که با خاطرات و احساسات مرتبط اند، متصل میشود.

گرفتن فرق سر

انگشتان شست هر دو دست با فرق مرکزی بالای سر تماس پیدا مینمایند. نوک انگشتان به نرمی با مناطق اطراف پیشانی سر تماس مییابند. همراه نفس عمیق، عمل نگهداری انرژی در حالت های مختلف بدن به منظور بهبود آرامش عاطفی مورد استفاده قرار میگیرد.

گرفتن شانه ها

دستها به آرامی بر روی شانه ها قرار میگیرند که شانه ها، یک قسمت از بدن هستند که با اضطراب، فشار اضافه یا دشواری های زندگی مرتبط اند.

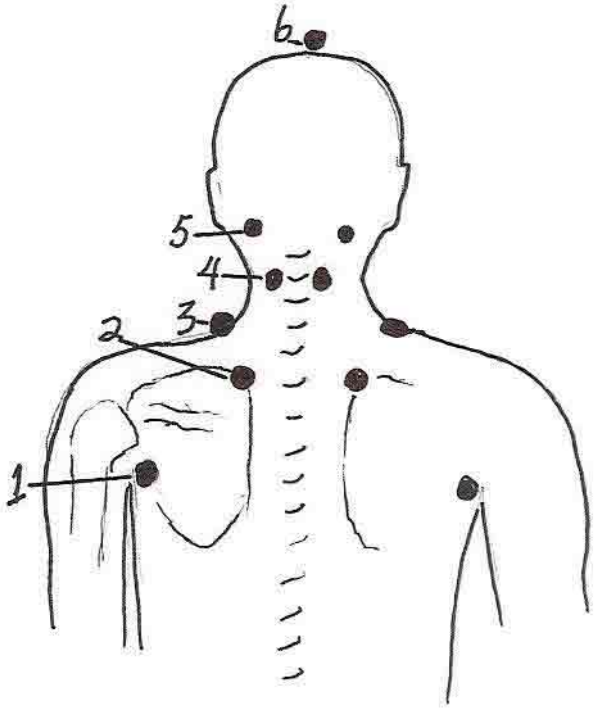
گرفتن قلب

یکی از دستان در امتداد جناغ سینه در بالای آن قرار میگیرد. دست دیگر بخش بالای کمر در پشت قلب را لمس میکند. قسمت قلب بدن کانون درد عاطفی، زخم های گذشته، اندوه و تنفر را در خود نگهمیدارد. نفس عمیق کشیده و تصور نمائید که درد دل تان به زمین آزاد میشود. میتوانید این تمرین نگهداری انرژی را دور از بدن به طوری که حریم شخصی فرد تحت درمان را نیز حفظ نمائید، انجام دهید.

برای به پایان رساندن این تمرین، به آرامی رشته انرژی را با دستان خود پاک نمائید. برای آنکه فرد را بر روی زمین نگهدارید، میتوانید قسمت بالای پاهای او را محکم بگیرید.

www.capacitar.org © 2005

رها ساختن سر و گردن و شانه



این تمرین فشار مورد استفاده طب درد، تنش و گرفتگی بالای کمر، شانه ها، گردن و سر را آزاد مینماید. کلاً همراه ضربه روحی و استرس، انرژی در شانه ها، گردن و سر مسدود میگردد. اکثر مجرا ها و یا نقاط اوج انرژی در این بخش از بدن در جریان هستند که منجر به ایجاد "گلوگاه" تنش در برخی افراد میگردند. این تمرین را به راحتی میتوانید بر روی خود یا فرد دیگر در حالیکه روی او رو به بالا قرار دارد در حالت نشسته یا ایستاده انجام دهید. این کار، روش بسیار مطلوب برای رفع اضطراب در هنگام شب که فرد قادر نیست بخوابد، میباشد. اگر این تمرین را بر روی فرد دیگر انجام میدهید، مطمئن شوید که حریم شخصی آن فرد را رعایت کرده اید و زمان که احساس نمودید انرژی آنها وارد دستان تان میشود، تصور کنید که این انرژی میتواند در زمین جریان یابد. در حالیکه نوک انگشتان تان حالت انحنای مختصر یافته اند، به هر یک از مجموع نقاط (1 الی 6) برای مدت 1 الی 2 دقیقه ضربه وارد نمائید تا ضربان انرژی شفاف و قوی شده و جریان یابد. این نقاط معمولا بسیار حساس هستند. در زمان انجام این تمرین، میتوانید تصور نمائید که انرژی به سمت بالا و بیرون از سرتان در حالیکه نفس عمیق میکشید، جریان مییابد. برای پایان دادن به تمرین، تصور نمائید که پاهای تان در زمین ریشه دوانده اند تا شما را محکم نگهدارند. اگر بر روی فرد دیگر، این تمرین را انجام میدهید، میتوانید برای ثابت نگهداشتن آنها بر روی زمین، پاهای شان را برای چند دقیقه محکم نگهدارید.

(□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ (Teegarden) □□□□□□□□□□□□ □ (Aminah Raheem) □□□.)

مجموع نقاط

1. حدود یک انچ خارج از بخش داخلی مفصل شانه در جای که بازو به سطح بدن متصل میشود.
2. در بالای انحنای داخلی بیل شانه ها با حدود 2 انچ فاصله از مرکز ستون فقرات
3. در بالای شانه ها و در سطح گردن در عضله ذوزنقه یی
4. در بخش وسطی گردن در نوار عضلات دو طرف ستون فقرات
5. در هاله سطح جمجمه در کناره های سر
6. مرکز مخروطی بالای سر

<u>برای به پایان رساندن این تمرین</u>

برای آنکه بر روی زمین قرارگیرید یا بتوانید فرد دیگر که تمرین را بر روی او انجام میدهید، روی زمین نگهدارید، نوک پاها را محکم نگهدارید.

تصور کنید که پاها در داخل زمین ریشه نهال شده اند. نفس عمیق بکشید.

و احساس آرامش و تناسب را در بدن، ذهن و عواطف خود احساس نمائید.

www.capacitar.org © 2005

[illegible] فشاری برای درد و استرس ناشی از شرایط روحی

افسردگی

نقاط مورد استفاده در تخنیک فشاری برای درمان افسردگی و سنگینی عاطفی برای فراهم ساختن حس از آرامش و راحتی در نظر گرفته شده اند.

فرق سر

بالای سر را به آرامی نگهدارید. در این بخش، سه نقطه فشار که در یک خط هستند، وجود دارند.

پیشانی بین ابروها

با نوک انگشتان یک دست، بخش حساس بین ابروها جای که بینی به پیشانی متصل میشود را نگهدارید.

سطح جمجمه در کناره های سر

انگشتان را داخل هم بپیچانید، دستان تان را پشت سرتان بگذارید و با استفاده از انگشت شست، دو نقطه سمت چپ و راست سطح جمجمه در محل فرورفتگی بین عضلات و استخوان ها را فشار دهید.

اضطراب، تشنج و از پا افتادن

نقطه قسمت بیرونی مچ دست

نقطه موجود در محل فرورفتگی بخش بیرونی و چین خورده مچ را با استفاده از انگشت کوچک به سمت پایین فشار دهید.

نقطه بالای شانه ها

با استفاده از نوک انگشتان هر دو دست، نقاط بالای شانه ها را فشار دهید. اگر در وضعیت راحت قرار دارید، میتوانید بازوان تان را روی هم بیاندازید.

نقطه درد

نقطه درد را که در 2 الی 3 انچ سمت چپ سینه قرار دارد، پیدا نمائید.
که این نقطه در استخوان سر سینه و در فاصله 2 انچ کناره
جناغ سینه قرار دارد.

ضعف، تشنج و فشار بلند خون

این نقطه را در صورت میتوانید بر روی خودتان یا فرد دیگر استفاده نمائید که دچار ضعف یا تشنج شده باشد.

نقطه پایین بینی

با استفاده از انگشت شهادت یا مفصل انگشت، بر روی نقطه که درست زیر بینی در لب بالا قرار گرفته، فشار وارد کنید.

بی خوابی

نقطه روی پیشانی همراه نقطه روی مرکز قفسه سینه

همزمان بر روی نقطه قرار گرفته در وسط پیشانی و نقطه وسط قفس سینه فشار وارد کنید.

www.capacitar.org © 2005

PAL DAN GUM

پال دان گام (Pal Dan Gum)، مجموعه از تمرینات سنتی چین و کوریا است که هزاران سال است برای بهبود صحت، توانایی، طول عمر و آگاهی روحی استفاده میشوند. این تمرینات، تنش موجود در بدن را آزاد ساخته و مجرا ها و نقاط اوج انرژی بدن را متوازن میسازد. اگر به صورت منظم، این تمرینات انجام شوند، اعضای داخلی بدن را تطهیر کرده، انرژی تازه به آنها داده، پروسه گردش خون را بهبود میبخشند، انعطاف و ترمیم پذیری عضلات و مفاصل را رشد داده، وضعیت بدن را بهتر نموده و بسیاری از امراض مزمن را برطرف مینمایند. صبح ها، زمان خوب برای انجام تمرینات پال دان گام به عنوان یک روش برای شروع روز با داشتن تمرکز و انرژی است این تمرینات، برای استفاده روزانه برای افراد دچار اضطراب، درد مزمن، افسردگی یا ضربات روحی، بسیار مناسب هستند.

دستیابی به آسمان

در حالیکه پاهای تان به اندازه عرض شانه های تان با هم فاصله دارند و بازوان تان در کنار بدن تان قرار گرفته اند، در ایستاده شوید. نفس گرفته و در حالیکه کف دستان تان رو به بالا قرار دارند، به آرامی دستان خود را بالای سرتان قرار دهید. انگشتان تان را داخل هم پیچانده و کف دستان تان را بالا بیاورید. روی نوک انگشتان پایتان ایستاده و بدن خود را به سمت آسمان بالا کش کنید طوری که دستان تان آسمان را لمس مینمایند و سعی دارید به آن برسند. در حالیکه بدن خود را کش کرده، به سمت بالا نگاه کنید و این حالت را برای چند ثانیه حفظ نمائید. سپس نفس خود را خارج کرده، دستان خود را باز کنید و به آرامی بازوان تان را پایین آورید. سه یا چهار مرتبه این کار را تکرار کنید.

باز کردن کمان

پاهای تان را به اندازه عرض شانه های تان از هم جدا کرده و زانو های تان را خم نمائید، طوری که اسب سواری میکنید. مچ ها و بازوهای تان را در جلو قفس سینه روی هم انداخته، دستان تان را قفل کنید و بازو سمت چپ را در جلو بازو سمت راست قرار دهید. انگشت شهادت دست چپ تان را وسعت دهید و تصور کنید که یک کمان را گرفته اید. تار کمان را با دست راست تان کش کنید در حالیکه بازو چپ تان را تا وقتی که کاملا باز شود، فشار میدهید. در حالیکه سرتان را به سمت چپ میچرخانید، نفس عمیق بگیرید. بر روی انگشت شهادت چپ تان تمرکز نموده و تصور نمائید انرژی روی نوک انگشتان تان در حال جریان است. نفس خود را خارج نموده و کمان را رها سازید و بازو ها را در قسمت سینه تان بر روی هم بیندازید در حالیکه دست راست، جلو دست چپ قرار گرفته است. عمل کش کردن کمان را از سمت راست نیز تکرار نمائید.

لمس بهشت و زمین

در حالیکه مچ دستان تان در قسمت شکم زیر استخوان سینه قرار گرفته اند، صاف ایستاده شوید طوری که کف دست تان آسمان را لمس میکند، نفس گرفته و بازو چپ خود را بالای سرتان دراز کنید. دست راست تان را پشت کمر تان در حالیکه مچ دست تان زمین را لمس میکند، پایین آورید. در حالیکه برای تماس با آسمان بدن خود را رو به بالا و برای تماس با زمین رو به پایین کش میکنید، نفس بگیرید. نفس خود را خارج نموده و به وضعیت ابتدایی تمرین برگردید. تمرین را این بار با کش کردن بدن تان رو به بالا با استفاده از بازو سمت راست تکرار کنید. تمرین را برای هر دو طرف 3 الی 4 بار تکرار نمائید.

به پشت سر خود نگاه کنید

در حالیکه پاهای تان را از هم جدا کرده اید، زانو ها را سست نموده اید، بازوها در جلو سینه بر روی هم گذاشته شده اند و دست چپ در جلو دست راست قرار گرفته است. در حالت ایستاده قرار بگیرید در حالیکه بازو های خود را به طرف کنار و عقب کش میکنید، نفس عمیق گرفته، سر خود را به آرامی به سمت چپ چرخانیده و تا جای که امکان دارد رو به عقب نگاه کنید. در حالیکه کف دستان تان زمین را لمس میکند، سینه شما حالت قوس بیرونی رو به بالا را به خود میگیرد. در حالیکه به عقب نگاه میکنید، میتوانید کش شدن بازو ها، مچ ها، گردن و چشمان تان را حس کنید. در حالیکه دست راست جلو دست چپ قرار گرفته است،نفس خود را بیرون کرده و سر و بازوها را به وضعیت اولیه برگردانید تمرین را با چرخیدن به سمت راست تکرار کنید. تمرین را 3 الی 4 مرتبه تکرار نمائید.

سر و جسم خود را به سمت جلو و عقب حرکت دهید.

در حالیکه پاهای تان را به اندازه عرض شانه ها از هم جدا کرده اید، زانو ها را سست نموده اید و دستان تان را روی سرین خود قرار داده اید، مستقیم ایستاده شوید. وزن بدن تان به طور مساوی بر روی هر دو سمت بدن تقسیم میشود. در حالیکه بالا جسم خود را به سمت پایین خم میکنید، نفس عمیق گرفته و سپس آن را خارج کنید و حالت کش شده گی را در سمت راست بدن تان احساس کنید. به آرامی و با دقت بدن خود را به سمت جلو و سپس سمت راست و سمت عقب کش کنید طوری که دور کمر تان، بدن خود را کش میکنید. در حین انجام این تمرین به بدن خود فشار نیاورید. زمان که به وضعیت ابتدایی بر میگردید، نفس بگیرید. نفس خود را خارج کرده و این تمرین را 3 الی 4 مرتبه از سمت چپ تکرار کنید. تغییر سمت داده و تمرین را مجددا 3 الی 4 بار تکرار کنید.

با مشت تان، مشت زده و فریاد بکشید.

در حالیکه پاها را از هم جدا کرده اید و زانو های تان را خم نموده اید، ایستاده شوید. در سطح کمر در حالیکه کف دستان تان رو به بالا قرار دارند، با دستان تان مشت بزنید. نفس گرفته و چشمان تان را کاملا باز کنید. در حالیکه نفس خود را خارج میسازید، با دست چپ رو به جلو مشت بزنید (سپس با دست راست، این کار را انجام دهید) و مشت های تان را بچرخانید تا بدین ترتیب زمان که کاملا دست های تان را کش کرده اید، مشت های تان رو به سمت پایین قرار گیرند. در حالیکه رو به جلو مشت میزنید، نفس خود را خارج نموده و تنش درونی خود را با صدای بلند "هو" آزاد سازید. به سمت راست چرخیده و این کار را تکرار نمائید. به سمت چپ چرخیده و دوباره مشت بزنید. این ترتیب انجام تمرین را سه مرتبه در سه جهت تکرار نمایید.

مانند یک شیر ڤش نمایید.

تمرین را با صدای مانند ڤش یک شیر به پایان برسانید. بازو های تان را به سمت بیرون و کناره ها کش کنید و انگشتان خود را کش کنید تا به شکل پنجه درآیند. بازو ها را رو به جلو کش کرده، با صدای مهیب مانند ڤش یک شیر به سمت جلو خم شوید و تمام عضلات چهره و جمجه خود را کش کنید. در حالیکه این حرکت را انجام میدهید، تصور کنید که قادر هستید تمام تنش و کلمات که در گلو و جمجه تان بند مانده اند، رها سازید. با صدا کامل که از درون تان میآید، مانند ڤش یک شیرفریاد بزنید.

روش های جدید بسیار برای درمان افسردگی، اضطراب و فشار ناشی از ضربات روحی انکشاف یافته اند. متخصصین طبی که تاثیر ضربات روحی بر روی بدن را مطالعه مینمایند، اکنون بر این نکته آگاهی یافته اند که مغز انسان از مغز "شناخت نگر" که مسئول یادگیری زبان و تفکر انتزاعی است و مغز "عاطفی" تشکیل شده است که مسئول احساسات و کنترول شعور رفتارها میباشد. مغز عاطفی اکثر شرایط فیزیولوژیکی بدن، پاسخ های غیر ارادی و آرامش روانی را کنترول مینماید. معالجه روانی و ادویه جات شناخت نگر، روش های معمول است که برای تثبیت و درمان افراد مبتلا به شوک روحی استفاده میشوند، اما در بسیاری از موارد، این رویکرد کفایت نمیکند یا اینکه در اکثر فرهنگ ها مناسب نمیباشد. در کتاب خود با عنوان غریزه التیام، داکتر روانی، دیویدسروانشرایبر (David Servan-Schreiber) اظهار مینماید که "ناهنجاری های عاطفی ناشی از اختلال در کارکرد مغز عاطفی میباشند." . . کار اصلی درمان، برنامه ریزی مجدد مغز عاطفی است تا بجای آنکه به تجارب قبلی واکنش نشان دهد، خود را با شرایط حاضر وفق دهد. استفاده از روش های که توسط بدن عمل مینمایند و مستقیما مغز عاطفی را تحت تاثیر قرار میدهند، معمولا از عملکرد بیشتر برخوردار است تا اینکه از رویکردهای استفاده شود که کاملا متکی به زبان و استدلال هستند و مغز عاطفی، قابل قبول آنها نمیباشد. مغز عاطفی ازمیکانیزم های طبیعی برای خود التیامی برخوردار است. غریزه برای التیام غریزه التیام، توانایی طبیعی برای یافتن توازن و آسایش در ذهن، بدن و احساسات میباشد.

کاپاسیتر رویکرد مشهور آموزشی برای التیام ضربات روحی

در روند درمان افراد که دچار ضربات روحی شده اند، روش های کاپاسیتر شامل بیدار نمودن و توانمند ساختن "غریزه التیام بخشی" هستند. از آنجائیکه تجربه ناشی از ضربات روحی در بین عموم مردم بسیار متداول است، به جای استفاده از روش درمان فردی، کاپاسیتر از یک رویکرد مشهور آموزشی استفاده مینماید که مهارت های مبنی بر استفاده از بدن را در اختیار افراد قرار میدهد تا بتوانند از این مهارت ها برای آزاد ساختن استرس، کنترول احساسات و زندگی مبنی بر توازن در حین مواجه شدن با چالش های زندگی استفاده نمایند. کلید اصلی این رویکرد، "غریزه" یا خرد ذاتی در ارگانیزم بدن برای بازگشت به تعادل و یکپارچگی است. التیام از طریق آزاد ساختن انرژی چارچ نا شده و همچنین توانایی جریان طبیعی انرژی در بدن حاصل میشود. از طریق جریان تجدید شده انرژی، فرد به توازن و آسایش دست مییابد.

زندگی برخوردار از صحت

زندگی همراه با رفاه، تجربه بسیار متفاوت از صحت در مقایسه با تثبیت علائم یا درمان بیمارهای روانی و فیزیکی است. بر خلاف دیدگاه جهانی و علمی صحت که شامل "برطرف نمودن یا درمان" بیماری است، صحت در مادل های شرقی و بومی متکی بر یکپارچگی و توازن در انرژی یا قدرت زندگی بدن، ذهن و عواطف میباشد. زمانیکه که انرژی آزادانه و بدون برخورد با موانع در مجرا ها و مراکز انرژی بدن جریان دارد، فرد صحت مطلوب، توازن عاطفی، شفافیت ذهنی و آسایش کلی را تجربه مینماید.

روش های ارائه شده در بسته ابزار اضطراری کاپاسیتر کمک میکنند تا این حالت آسایش بیدار شده و ابزارهای را برای درمان زخم های قدیمی و صحتمندی توان و انرژی درونی فرد فراهم میسازند. این روش ها در مورد هزاران فرد در 26 کشور و در فرهنگ های بسیار متفاوت مورد استفاده قرار گرفته اند. این روش ها، سودمندی خود را برای استفاده در مورد افراد دچار ضربات روحی و همچنین برای مراقبت خودی در مورد افراد که از این روش ها برای درمان دیگران استفاده مینمایند، اثبات نموده اند. این روش ها جهت استفاده یک بخش از فعالیتهای روزانه به منظور توازن بخشی مجدد به انرژی از دست رفته، متراکم شده یا انرژی اضافی و همچنین به منظور تامین و تولید انرژی اصلی مد نظر قرار گرفته اند. استفاده منظم از روش های مانند تای چی، نقاط فشار و تمرین های تنفس در برطرف کردن علائم ناشی از فشارهای روحی کمک میکنند که این علائم خود را به صورت سر درد، درد بدن، بد هضمی، اسهال، اضطراب و ضعف مزمن خود را نشان میدهند. اما برطرف نمودن علائم فیزیکی یا عاطفی صرف کافی نیستند. درمان شامل ایجاد تغییر عمیق تر در همه سیستم بدن میباشد که از فرد گرفته تا روابط شان، محیط شان تا سطح سلولی و انرژی دهنده را در بر میگیرد.

روش که بر اساس آن تجربه ناشی از ضربات روحی التیام مییابد، عامل سرعت دهنده برای رشد و دگرگونی است. برای زندگی کامل، زخم های گذشته را میتوان به دانش و خرد تبدیل نمود. این روش منجر به بازگشت به توازن و یکپارچگی و به وضعیت طبیعی در فرد و اجتماع میشود. در حین آنکه افراد التیام مییابند، به نوبه خود میتوانند به منظور فراهم ساختن صحت و یکپارچگی برای جامعه بشری تلاش خود را متوجه خانواده های خود، اجتماع و دنیا بزرگتر نمایند.

برای دیگر منابع، کتابچه های راهنما و CD ها در مورد این روش ها، به ویب سایت کاپاسیتر مراجعه نمایید. www.capacitar.org.

ما به هم و به زمین می پیوندیم.

همراه اجداد و تمام نسل های آینده

برای فراهم نمودن زندگی تازه در دنیا

برای باز خلق جامعه انسانی

برای تامین عدالت و صلح

برای به یاد آوردن اطفال ما

برای به یاد آوردن هویت ما

ما با برخورداری از دیدگاه های متعدد و متنوع برگرفته از

جامعه و اختیار دهی به هم میپیوندیم

برای التیام زمین و تجدید تمام زندگی ها

فلسفه کاپاسیتر مبتنی بر نوشته های سازمان ملل می باشد.

www.capacitar.org © 2005