



까빠시따르(CAPACITAR) 긴급대응도구¹

패트리샤 메티스 케인(Patricia Mathes Cane) 박사, 까빠시따르 설립자/대표

웰빙을 도모하는 방법

몸과 마음, 감정의 건강 상태는 트라우마, 폭력, 기후, 식생활, 환경, 뉴스, 삶에서 일어나는 힘든 일로 끊임없이 영향을 받는다. 옛부터 전해오는 간단한 치유법을 사용하면, 우리 주변에서 어떤 일이 일어나든지 우리의 웰빙을 유지하며 평화롭게 살 수 있는 힘을 기를 수 있다. 기운이 없거나, 정신이 산만하거나 우울할 때 까빠시따르 훈련을 해 보길 바란다. 이 긴급대응도구는 트라우마를 겪고 있는 사람이나, 그런 사람을 돌보는 사람, 일상 생활이 견디기 어렵고 스트레스가 많은 사람 모두에게 유용하다. 이 훈련을 생활화하는 것이 어려운 일이지만, 이것이 제 2의 습관이 되면 필요할 때 (예를 들어, 트라우마로 인한 스트레스가 있을 때, 기운이 빠지고 지칠 때, 우울하게 느낄 때, 중심을 잃은 것 같은 느낌이 들 때 등) 언제든지 사용할 수 있다. 이 자료를 복사하여 다른 사람에게도 나누어 주고 같이 연습하기를 권한다. 더 많은 방법과 이론적 배경에 대한 자세한 내용은 우리의 매뉴얼과 까빠시따르 웹사이트 (www.capacitar.org) 에서 볼 수 있다.

호흡법

호흡은 근육과 세포에 새로운 에너지를 불어 넣어 몸과 마음, 나의 존재 전체에 영양분을 공급하는 생명의 원천이다. 숨을 내쉴 때 몸 안에 쌓여있던 스트레스와 독소가 나간다. 호흡은 몸 안에 축적된 긴장을 내보내는 데 효과적이다. 힘든 순간에 깊은 호흡을 길게 몇 번하면, 자신이 직면한 상황에 전혀 다르게 대처할 수 있다. 호흡을 할 때 빛이나 자연을 상상하면 평화롭고 마음이 가라앉는 느낌, 집중력이 커진다.

• **복식 호흡** 편안하게 앉아서 눈을 감고 깊이 숨을 쉬면서, 모든 걱정과 생각을 내보내고 자신에게 집중한다. 손을 아랫배에 대고 코로 숨을 깊이 들여마시면서, 공기가 몸을 따라 복부 중심으로 내려가는 것을 상상한다. 아랫배가 풍선처럼 공기로 가득 차 있다고 상상한다. 잠시 호흡을 멈추었다가 숨을 천천히 내쉰다. 숨을 내쉴 때 아랫 배의 근육을 약간 수축하면서 몸 안의 모든 긴장을 내보낸다. 복식 호흡을 몇 분 간 계속한다. 만일 다른 생각이 떠오르면 그 생각을 가만히 내려놓고 공기가 몸 안팎으로 들어가고 나가는 상상을 다시 해본다.

• **자연 속에서 호흡하기** 자연은 우리를 치유하고 다시 일어서도록 힘을 주는 좋은 자원이다. 선 자세에서, 자신의 발이 땅 밑으로 길게 뻗어있는 뿌리라고 상상하면서 숨을 깊이 들여 마신다. 땅의 기운을 들이마시고 스트레스와 긴장, 고통을 내보낸다.

2. 출처: www.capacitar.org.

번역: Grace Lie, the Rosetta Foundation(www.trommons.org) / 교정 및 편집: 한국 NVC 센터(www.krncv.org).

태극권 에너지(기) 수련



몸을 앞 뒤로 흔드는 동작

손을 양쪽에 가지런히 놓고, 발을 어깨 너비로 벌리고 서서 시작한다. 발뒤꿈치를 살짝 들고, 손바닥을 위로 향한 채 양 손을 가슴 선까지 올린다. 이제, 손바닥을 아래로 향하게 한채 손을 내리면서 발뒤꿈치를 내리고 발가락을 들어준다. 호흡을 깊이 하면서 몸을 앞 뒤로 천천히 움직이는 동작을 반복한다. 어깨를 아래로 내리고 팔과 손가락에 긴장을 빼고 동작을 하는 것이 중요하다. 전체 동작을 부드럽게 천천히 한다. 숨을 깊이 들이쉬고 내쉬면서 발이 땅에 튼튼하게 심어져 있다고 상상한다. 손을 올리는 동작을 할 때 몸과 마음에 치유의 에너지(기)를 집어넣는다고 상상한다. 이 에너지(기)가 자신을 정화하고 몸 안에 가득 차게 된다. 이 동작은 트라우마와 우울증에 도움이 된다.

빛 샤워

왼발을 앞에 놓고, 양 손을 머리 위로 올렸다가 빛으로 샤워하는 것처럼 양손을 움직이면서 내린다. 에너지(기)가 나를 정화하고 몸 안에 가득차 있음을 느껴본다. 이번에는, 오른발을 앞에 두고 같은 동작을 반복한다. 숨을 들이쉬면서 빛 샤워를 하고, 숨을 내쉬면서 내 안에 있는 모든 부정적인 것들을 내보낸다. 나를 맑고 새롭게 만드는 빛을 느껴본다. 이 동작은 우울에 빠져 있거나, 트라우마로 생긴 자신의 옛 상처를 다루는 사람에게 매우 좋다.



과거를 보내고 받아들이기에 마음 열기



왼발을 앞에 두고, 손바닥을 부드럽게 아래로 향하게 하고 부드러운 곡선을 그리며 앞 쪽으로 내민다. 이 때, 자신 안에 있는 모든 긴장, 부정적인 것들, 폭력을 내보낸다. 이제, 손바닥을 위로 한 채 두 손을 가슴 쪽으로 끌어 오면서 평화와 치유를 들이마신다. 오른발을 앞에 두고 같은 동작을 반복한다. 고통과 폭력을 내보내고 평화와 치유를 들이 마신다.

공중을 날기

왼발을 앞에 놓고 오른손을 위로 올려, 수영을 하거나 공중을 나는 흉내를 낸다. 팔과 어깨에 긴장을 풀어서 동작이 자유롭고 가벼워야 한다. 오른발을 앞에 놓고 왼손을 올려 동작을 반복한다. 마음을 무겁게 했던 모든 것을 날려보내고 가볍고 활기차고 자유로운 느낌으로 날아본다. 자신의 인생과 치유를 위해 모든 가능성에 가슴을 열어본다. 이 동작은 등, 어깨, 머리에 있는 통증을 해소하는 데 좋다.



손가락 감싸기로 감정을 다루기

여기 소개하는 동작은 각각의 손가락을 하나씩 잡으면서 감정을 다루는 간단한 방법이다. 감정과 정서는 몸과 마음에 파도와 같이 흐르는 에너지이다. 각 손가락에는 오장육부 중 특정한 기관과 그에 연관된 감정에 연결된 경락이 흐른다. 어찌할 바를 모를 정도로 강한 감정이 일어날 때 에너지가 막히거나 억눌려지고, 그 결과로 에너지 순환이 원활하게 이루어지지 않게 되며 통증이 생길 수 있다. 이럴 때 깊은 호흡을 하면서 손가락을 감싸는 동작을 하면 감정과 몸이 풀리고 치유가 일어날 수 있다.

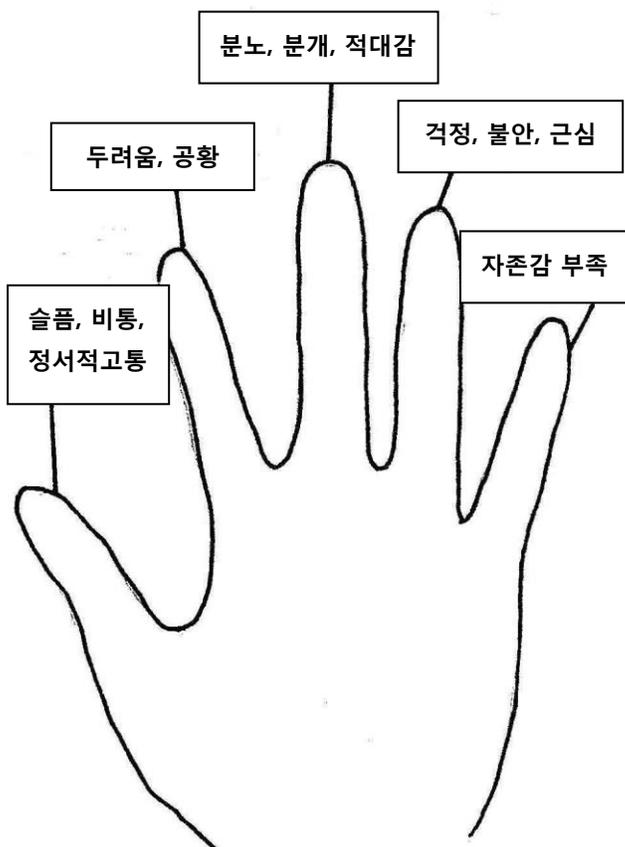


이 손가락 동작은 일상 생활에 매우 유용한 도구이다. 눈물이 나거나, 화가 나거나 불안할 때, 곤란하고 어려운 상황에 있을 때, 이 손가락 동작을 하면 마음이 평화롭고 진정되며 집중력이 높아져 적절한 반응과 행동을 할 수 있다. 이 동작은 이완을 위해 음악을 틀어놓고 할 수도 있고, 잠자기 전에 그 날 있었던 문제를 해소하고 몸과 마음에 깊은 평화를 느끼기 위한 목적으로 할 수도 있다. 또한 이 동작은 자신은 물론, 다른 사람에게 해 줄 수도 있다.

손가락 감싸기 연습

손가락 하나씩을 다른 손으로 2-5분 동안 잡고 있다. 왼쪽이나 오른쪽, 어떤 손이든 상관없다. 숨을 깊이 들이마신다. 강하거나 혼란스러운 감정, 자신 안에 가둬두고 있던 감정을 알아차리고 그 존재를 인정한다. 천천히 숨을 내쉬면서 그런 감정들을 내보낸다. 그 감정들이 자신의 손가락에서 빠져나가 땅으로 들어가는 것을 상상한다. 숨을 들이쉴 때 조화, 치유, 그리고 힘찬 느낌을 들이마시고, 과거의 감정과 문제들을 내보내면서 천천히 숨을 내쉰다.

보통, 손가락을 잡고 있는 동안, 에너지와 감정이 이동하고 균형을 잡아가면서 맥박이 뛰는 듯한 감각을 느낄 수 있다. 다른 사람이 화가 나 있거나 속상해 할 때 그 사람에게 이 동작을 해 줄 수 있다. 손가락 동작은 울거나 떼를 쓰고 있는 어린이들에게 도움이 되고, 불안하고 무서움에 떨고 있는 사람, 병이 있거나 죽음이 임박한 사람에게도 해 줄 수 있다.



감정자유기법(EFT)

EFT는 게리 크레이그(Gary Craig) 박사가 개발한 방법으로, 강한 감정, 두려움, 불안, 정서적 고통, 분노, 트라우마에 관한 기억, 공황, 중독 등을 해소하고 치유하는 데 매우 유용하다. 더불어, 두통이나 몸 전체에 느껴지는 통증과 같은 신체적 증상과 고통을 완화하는 데에도 효과가 있다. 이 기법은 몸, 마음, 감정의 에너지 장 이론과 동양 의학의 경락론에 기반을 두고 있다. 고민, 트라우마, 불안, 고통 등은 몸 안에 일어나는 에너지 순환을 방해한다. 경락과 연결된 지압점을 가볍게 두드리거나 누르면, 순환이 원활하지 않은 부위에 막혔던 에너지가 이동하게 되면서 몸과 마음, 감정 모든 측면에서 에너지가 건강하고 원만하게 흐르게 된다. [게리 플린트 박사의 허락을 받아 *Emotional Freedom Technique* 에서 발췌]



EFT 실습

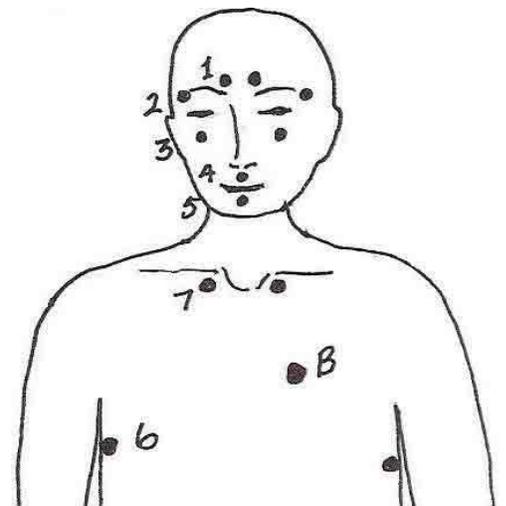
1. 한 가지 문제를 정해서 불안 수준을 측정해본다.

근심, 공황, 불안, 트라우마에 관련된 기억, 부정적인 자기개념 등 어떤 것이든, 한 가지 문제를 정한다. 0에서 10까지의 숫자 중에서 자신이 그 문제를 떠올릴 때 어느 정도의 긴장감을 느끼는지 측정해본다. 0은 "긴장감이 전혀 없다" 를 뜻하고 10은 "긴장감이 극에 달한다"를 뜻한다. 숫자로 측정하기 어렵다면, 단순한 척도(전혀 없음, 약간 있음, 어느 정도 있음, 상당히 많음 / 크다 - 작다 / 길다 - 짧다)를 사용한다.

2. 아래에 나열된 지압점들을 순서대로 7-9 번 가볍게 두드린다.

깊은 호흡을 하면서 두번째와 세번째 손가락을 사용하여 가볍게 두드린다.

- 눈썹이 시작하는 부위 위 쪽에 있는 지압점 1
- 눈썹 옆에 있는 지압점 2
- 눈 밑에 있는 뼈에 위치한 지압점 3
- 코 밑의 지압점 4
- 입술 아래 턱에 위치한 지압점 5
- 겨드랑이에서 10cm 정도 밑에 있는 지압점 6
- 쇄골 아래 흉골 옆에 있는 지압점 7

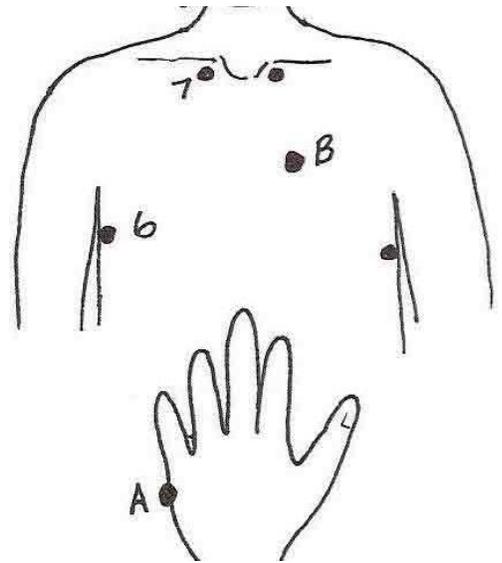


3. 손 옆쪽에 있는 지압점 A를 가볍게 두드리면서 다음과 같이 말한다.

손 옆쪽에 있는 A 부분을 가볍게 두드리면서 다음과 같이 3번 말한다.

"지금 나에게 이런 문제가 있지만, 그래도 난 괜찮아. 나를 그대로 받아들일거야."

(이 뜻을 유지하면서 문화나 연령에 맞게 다른 말로 바꿀 수 있다.)



4. 위의 2번과 3번을 순서대로 반복한다.

긴장감 수준이 0 - 2 로 내려올 때까지 2 와 3을 순서대로 반복한다.

5. 가슴 압통점 B를 문지른다.



왼쪽 가슴의 쇄골에서 약 7cm 아래 흉골에서 5-7cm 옆쪽 부위에 아픈 곳을 찾아 문지르거나 눌러준다.

신체 부위에 손 올려 놓기

이 기법은 손의 에너지를 이용하는 간단한 방법으로, 정서적 고통과 신체적 고통, 트라우마에 관련된 기억, 분노와 공포 같은 강한 감정, 불면증이 있을 때 자신이나 다른 사람에게 할 수 있다. 또한, 깊은 이완이 필요할 때도 할 수 있다. 우리에게 손에 흐르는 에너지를 이용하여 몸, 마음, 감정에 깊은 평화, 조화, 치유를 불러올 능력이 있다. 이 기법을 자신이나 다른 사람에게 할 때 깊은 평화, 빛, 넓은 공간을 떠올린다. 각 신체 부위에 몇 분동안 손을 올려 놓고 복식 호흡하면서 막힌 감정을 내보낸다. 손을 각 신체 부위에 가볍게 올려 놓는다. 이 기법을 다른 사람에게 할 때, 만일 그 사람이 통증이나 과거에 경험했던 학대, 폭행 때문에 몸이 닿는 것을 두려워하면, 손이 몸에 닿지 않게 하고 몸에서 약간 떨어진 에너지 장에서 한다. 다른 사람과의 신체 접촉을 필요로 하는 기법을 실시할 때는 항상 상대의 허락을 먼저 구해야 한다.

후광에 손 놓기



머리에 손 놓기

한 손을 이마에 가볍게 놓고 다른 손으로는 뒷 머리 밑을 잡는다. 기억과 정서에 관련된 뇌 부분에 손의 에너지가 연결된다.



왕관을 씌우 듯 손 놓기

양손의 엄지손가락을 머리 위 정수리에 나란히 놓고 나머지 손가락들은 이마에 자연스럽게 가볍게 놓는다. 깊이 호흡하면서 이 동작을 하면 막힌 감정을 내보낼 수 있다.



어깨에 손 놓기

두 손을 양 어깨에 가볍게 놓는다. 어깨는 불안, 삶에서 경험하는 과도한 짐, 부담 등과 연관이 있다.



가슴에 손 놓기

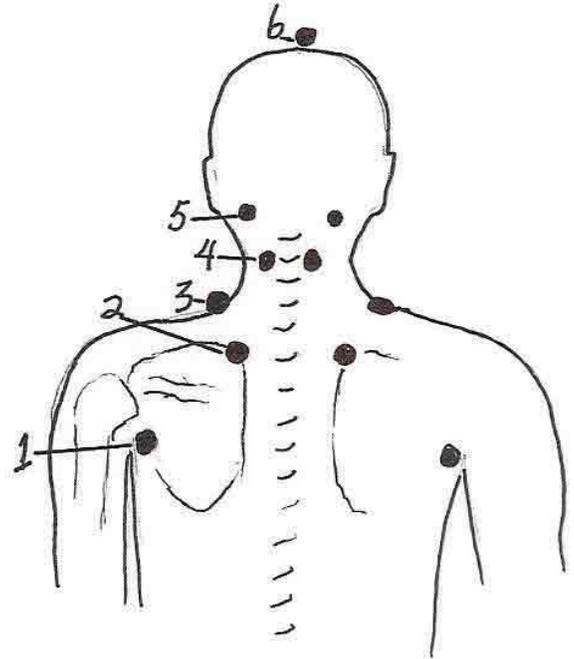
한 손은 흉골 위에 가로지르면서 놓고, 다른 손은 심장 뒤쪽 등 부위에 놓는다. 심장 부위는 정서적 고통, 과거의 상처, 비통, 분노 등을 담고 있을 수 있다. 깊이 호흡하면서 심장에 담고 있는 모든 고통들이 빠져나와 땅으로 들어가는 것을 상상해 본다. 상대의 공간을 존중하는 의미에서 그 사람의 몸에서 몇 cm 떨어져서 이 동작을 해도 된다.

마무리 에너지 장을 손으로 가볍게 털어낸다. 상대가 뿌리를 깊이 내린 듯 느낌을 갖도록 발등을 눌러 줄 수도 있다.



머리/목/어깨 풀어주기 - 지압점 누르기

지압점 누르기 기법은 등 위쪽, 어깨, 목과 머리에 느끼는 통증, 긴장, 막힌 에너지를 풀어준다. 트라우마와 스트레스는 자주 어깨, 목, 머리의 에너지 순환을 막는다. 대부분의 경락이 이 부위를 지나가므로 이곳의 에너지 순환이 차단되면 긴장의 "병목 현상"이 생길 수 있다. 이 기법은 앉거나 등을 대고 편히 누워서 스스로 쉽게 할 수 있으며, 다른 사람에게 해 줄 수 있다. 밤에 불안을 느낄 때나 잠을 이룰 수 없을 때에도 도움이 된다. 이 지압법을 다른 사람에게 할 때는 상대와 나의 경계를 확실히 한다. 만일 상대의 에너지가 내 손으로 들어오는 느낌이 들면 그것을 나를 통과해 땅 속으로 흘러간다고 상상한다. 손가락을 약간 둥글게 한 상태로, 아래에 설명된 여섯 가지 지압점 1에서 6까지 각각 1-2 분 정도, 또는 에너지가 분명하고 힘차게 흐르는 것이 느껴질 때까지 눌러 준다. 보통 이 지압점들은 아주 예민하다. 이 기법을 하는 동안 호흡을 깊게 하고 에너지가 밑에서 위로 흘러 머리 위를 통하여 밖으로 나간다고 상상한다. 마무리할 때는 내 발이 땅 속에 뿌리를 내리고 있다고 상상한다. 다른 사람에게 이 기법을 할 때는 상대의 발등을 잠시 눌러주어 깊이 뿌리를 내린 듯 안정된 느낌을 갖게 해준다. [아미나 라힘(Aminah Raheem)과 아이오나 티가르든(Iona Teegarden)의 연구에서 인용]



지압점

1. 어깨 관절(견관절) 밑 쪽으로 팔과 몸통이 만나는 부분에서 약 2-3cm쯤 떨어진 부위에 위치한 지압점
2. 등의 날갯죽지(견갑골) 위 부분 중 척추에서 약 5cm쯤 떨어진 곡선 부위에 위치한 지압점
3. 어깨 위 목 밑에 있는 등세모근에 위치한 지압점
4. 목 중간쯤 목 뼈 양 쪽에 있는 근육에 위치한 지압점
5. 머리 아래 양 쪽에 오목하게 들어간 곳
6. 정수리의 중앙

마무리

다른 사람을 위해 할 때는 상대의 발등을 눌러주어 깊이 뿌리를 내린 듯한 느낌을 갖게 해준다. 자신을 위해서 혼자 이 동작을 할 때는 발이 땅 속에 뿌리를 내리고 있다고 상상한다. 호흡을 깊이 하고 몸과 마음, 감정의 조화와 평화를 느껴본다.

고통과 트라우마로 인한 스트레스를 다루는 지압법

우울증

이 지압법은 우울하거나 정서적으로 압박감을 느낄 때 평화와 웰빙을 되찾는 데 도움이 된다.

정수리

손가락 끝으로 머리 위를 가볍게 잡는다. 정수리에는 세 개의 지압점이 일렬로 위치한다.

미간

한 손을 이용하여, 양 눈썹 사이에 코와 이마를 잇는 예민한 부위에 손가락 끝을 놓는다.

머리 옆 두개골 아랫부분

두 손을 깎지낀 채로 뒤통수에 놓은 후, 양 엄지로 두개골 아랫부분 뼈와 근육 사이의 움푹 들어간 곳을 누른다.



불안, 위기감, 압도감

손목 바깥 지압점

손목 바깥 부분에 새끼 손가락 아래쪽으로 움푹 들어간 곳에 있는 지압점을 누른다.

어깨 위 지압점

양 손가락 끝으로 어깨 위에 위치한 지압점을 누른다. 좀 더 편안한 자세로 하기위해 팔을 엇갈려 누를 수도 있다.

가슴 압통점

왼쪽 가슴의 쇄골에서 5-8 cm 아래 흉골에서 5cm 옆쪽 부위에 아픈 곳을 찾아 문질러 준다.



실신, 위기감, 고혈압

이 지압법은 실신을 하거나 위기에 처했을 때 자신이나 다른 사람에게 할 수 있다.

코 밑 지압점

두 번째 손가락 끝이나 마디를 이용하여 입술 위 코 밑 부분에 있는 지압점을 누른다.



불면

이마와 가슴 중간에 있는 지압점

이마 중간과 가슴 중간에 있는 지압점 두 곳을 동시에 누른다.



건강 단련법

이 방법은 중국과 한국에 수 천년 간 전해오는 수련법이다. 건강, 정력, 장수, 영적 자각 등을 증진하는데 목적을 두며, 긴장 해소와 경락의 균형을 잡아주는 데 효과가 있다. 이 운동을 꾸준히 하면, 내부 장기와 경락이 정화되고 피와 체액의 순환이 원활해지고 근육과 관절이 유연해지고 탄성을 갖게 되며 자세가 바르게 된다. 또한, 이 운동으로 여러가지 만성 질환을 퇴치할 수 있다. 아침에 이 수련을 하면 하루를 집중력 있고 기운차게 시작할 수 있다. 불안, 만성 통증, 우울증, 트라우마로 인해 스트레스가 있는 사람들에게 좋다.

두 손으로 하늘을 받쳐 밀기

두 발을 어깨 너비로 벌리고 양 팔을 옆에 둔 자세로 서서 시작한다. 숨을 들이마시면서, 손바닥을 위로 향한 채로 두 손을 머리 위로 천천히 올린다. 손을 깎지끼고 손바닥이 위를 향하게 한다. 발 뒤꿈치를 들고, 마치 손이 하늘에 닿아 밀어내 듯 쪽 뺀다. 쪽 뺀으면서 위를 바라보고 이 자세를 몇 초 동안 유지한다. 그 다음에 숨을 내쉬면서 손가락을 풀고 발 뒤꿈치와 양 팔을 천천히 내린다. 이 동작을 서너 번 반복한다.

활 당겨 쏘기

두 발을 어깨 너비보다 더 넓게 벌리고, 기마자세로 무릎을 굽힌다. 주먹을 쥐고 왼 팔을 오른 팔 위로 하여 두 팔을 가슴 앞에서 교차시킨다. 왼 손의 둘째 손가락을 펴면서, 활을 쥐고 있다고 상상한다. 오른 팔은 활 시위를 당기고 왼 팔은 앞으로 쪽 펼친다. 머리를 왼 쪽으로 돌리면서 숨을 깊이 들이마신다. 왼손 둘째손가락에 집중하면서 에너지가 손가락 끝으로 흘러 나온다고 상상한다. 숨을 내쉬면서 활을 내려 놓고 처음 자세로 돌아간다. 다음은 오른 팔이 왼 팔 위에 오도록 하여 두 팔을 가슴 앞에 교차시키고 오른쪽으로 활 쏘는 동작을 반복한다.

하늘과 땅을 향해 손 뺏기

두 발을 벌리고 똑바로 선 자세에서 두 손목을 명치 부위에서 교차시킨다. 숨을 들이마시며, 손바닥이 하늘에 닿는다는 상상을 하며 왼손을 머리 위로 뺏는다. 오른손은 손바닥이 땅에 닿을 듯이 아래로 뺏는다. 숨을 내쉬면서 처음 자세로 돌아온다. 다음은 오른손을 위로, 왼손은 아래로 뺏는다. 이 전체 동작을 서너 번 반복한다.

뒤 돌아보기

두 발을 벌리고 무릎에 힘을 빼고 선다. 왼팔을 오른팔 위에 놓고 두 팔을 가슴 앞에서 교차시킨다. 깊게 호흡을 하면서 가슴을 펴고 양 팔은 옆과 뒤쪽을 향하며 두 손이 땅에 닿을 듯이 뺏는다. 동시에 고개를 왼쪽으로 천천히 돌리면서 뒤를 가능한 한 멀리 바라본다. 등 뒤쪽을 멀리 쳐다볼 때, 팔, 손목, 목, 눈 등이 스트레칭 되는 것을 느낄 수 있다. 숨을 내쉬면서 고개와 팔을 처음 위치로 돌려놓는다. 다음은

오른팔을 왼팔 위에 두고 오른쪽으로 동작을 반복한다. 이 전체 동작을 서너 번 반복한다.

머리와 몸통 흔들기

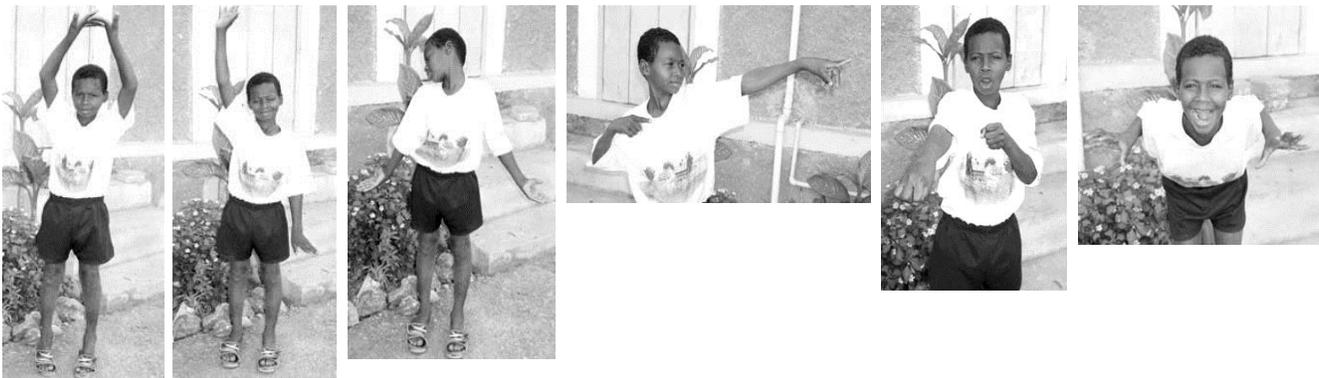
두 발을 어깨 너비로 벌리고 무릎에 힘을 빼고 서서 두 손은 양 허벅지 옆에 둔다. 몸무게를 양 쪽에 고르게 둔다. 깊게 숨을 들이마시고 내쉬면서 오른쪽 옆구리를 스트레칭 하는 느낌으로 상체를 왼쪽으로 숙인다. 허리로 원을 그리듯 천천히, 무리하지 않는 만큼 앞 쪽, 오른쪽, 그리고 뒤쪽으로 돌린다. 숨을 들이마시며 처음 자세로 돌아온다. 숨을 내쉬면서 이 동작을 서너 번 반복한다. 그 다음, 방향을 바꾸어서 오른쪽에서 시작하는 동작을 서너 번 반복한다.

주먹을 날리며 기합 넣기

두 발을 벌리고 무릎을 약간 굽힌 채 서서, 손바닥을 위로 향하게 하여 손을 양 허리 옆에 놓는다. 그 자세에서 주먹을 친다. 숨을 들이마시며 눈을 크게 뜨고, 숨을 내쉬면서 정면을 향해 왼 주먹을 날린다. 그 다음 오른 주먹을 날린다. 주먹을 완전히 뺐었을 때 손바닥 쪽이 아래로 향하도록 손을 돌리며 뺐는다. 주먹을 날릴 때, "호"라고 크게 외치면서 호흡과 함께 내면의 긴장을 내보낸다. 그 다음, 오른쪽으로 몸을 돌려서 주먹을 차례로 날리고, 왼쪽으로 몸을 돌려서 주먹을 다시 날린다. 이 세 방향(정면, 오른쪽, 왼쪽)으로 주먹을 날리는 동작을 순서대로 세 번 반복한다.

사자처럼 포효하기

사자처럼 포효하기로 마무리한다. 양팔을 뒤쪽으로 벌리면서 손가락을 사자 발 모양으로 만든다. 몸을 앞으로 굽히면서 양팔을 앞으로 옮기면서 사자처럼 맹렬하게 포효한다. 이때 얼굴과 턱에 있는 근육을 짝 편다. 모든 긴장과 목과 턱에 맺혀있던 모든 말들이 다 쏟아져 나온다고 상상하며 아주 깊은 곳에서 나오는 힘찬 목소리로 포효한다.



트라우마와 치유 본능

우울, 불안, 트라우마로 인한 스트레스를 치료하기 위한 새로운 방법이 많이 개발되고 있다. 현재, 트라우마가 신체에 미치는 영향을 연구하는 의료 전문가들은 인간의 뇌가 언어와 추상적인 사고를 맡고 있는 "인지적" 뇌와, 정서와 행동의 본능적인 조절을 맡고 있는 "대뇌 변연계, 혹은 정서적" 뇌로 구성되어 있다고 인식하고 있다. 정서적 뇌는 신체의 생리적 과정, 자율 신경의 반응, 정서적 건강의 대부분을 관장하고 있다. 트라우마를 겪은 사람을 안정시키고 치료하는 방법으로 보통 인지심리치료와 약물투여를 사용한다. 그러나 많은 경우에 이 방법만으로는 부족하며, 문화에 따라서 부적절할 때도 있다. 정신과 의사 데이비드 세르반-쉬라이버(David Servan-Schreiber, M.D.)는 치유 본능(The Instinct to Heal)이라는 책에서 다음과 같이 말했다: "정서 장애는 정서적 뇌 기능에 장애가 생김으로써 일어난다..... 치료의 일차적인 과제는 정서적 뇌를 다시 프로그래밍해서, 계속 과거 경험에 반응하는 대신 현재에 적응하도록 하는 것이다.정서적 뇌가 수용하지 않는 언어와 논리에 전적으로 의존하는 방법보다 몸을 움직임으로써 정서적 뇌에 직접 영향을 미치는 방법이 전반적으로 더 효과적이다. 정서적 뇌는 자기치유라는 자연적인 기제를 가지고 있다: 이것이 '치유 본능'이다." 치유 본능은 몸, 마음, 감정의 균형과 웰빙을 유지시키는 인간 본연의 능력이다.

까빠시따르(Capacitar):

트라우마 치유를 위한 대중 교육 접근 방식

까빠시따르는 트라우마를 겪고 있는 사람들과 함께 할 때 그들의 "치유 본능"을 깨우고 힘을 불어넣는 일을 한다. 트라우마를 경험하는 사람들이 굉장히 많기 때문에 까빠시따르는 개인중심의 치료보다 대중 교육으로 접근한다. 대중 교육을 통해 일반인들이 자신의 스트레스를 스스로 해소하고, 감정을 관리하며, 삶에서 힘든 일이 있을 때 균형을 유지하며 생활하는 데 이용할 수 있는 간단히 몸을 이용하는 기법을 가르친다. 이 대중 교육의 핵심은 유기체에 내재해 있는, 균형과 존재의 온전성으로 되돌아가려 하는 "본능(혹은 지혜)"이다. 치유는 막혀있던 에너지가 흐를 때 일어나고, 에너지의 자연적 흐름이 더 강화될 때도 일어난다. 에너지 흐름이 회복되면서 균형과 행복을 느끼는 상태로 돌아간다.

건강한 삶

건강한 삶을 산다는 것은 병의 증세를 진정시키거나 정신적, 신체적 질병을 고치는 것과는 아주 다르게 건강해지는 경험이다. "치료나 완치"를 추구하는 소위 과학적인 건강관과는 달리, 동양식 사고와 전통적 사고에 의하면 건강은 몸과 마음, 감정의 에너지(생명력)가 온전하고 조화로운 것에서 비롯된다.

에너지가 경락과 에너지 센터를 통해 막힘없이 흐를 때, 건강하고 정서적으로 균형잡히고 맑고 명쾌한 정신을 갖고 전반적인 행복감을 경험할 수 있다.

까빠시따르 긴급대응도구의 기법들은 과거 상처를 치유하고 내면의 힘과 에너지를 되찾는 데 필요한 도구를 제공함으로써, 웰빙의 상태를 자각하는 데 도움을 준다. 이 기법들은 26개국에서 다양한 문화권을 망라한 수 천명의 사람들이 사용하고 있다. 트라우마로 인한 스트레스를 겪고 있는 사람들에게 도움이 되는 것은 물론이고, 그 사람들을 위해 일하는 사람을 위한 자기돌봄의 도구로도 이 기법들이 효과가 있다. 이 기법들은 에너지가 고갈되고 막혀있거나 과도할 때, 균형을 되찾고 핵심 에너지(기)를 키우고 높이기 위해 일상에서 사용할 수 있도록 만들어진 것이다. 태극권, 지압, 호흡법을 정기적으로 하면 두통이나 다른 통증, 소화 장애, 설사, 불면증, 불안감, 만성 피로 등 트라우마로 인한 스트레스 증상들을 완화시킬 수 있다. 그러나 신체적, 정서적 증상을 완화시키는 것만으로는 부족하다. 치유를 하려면, 자신은 물론이며, 주위 사람들, 주위 환경, 그리고 세포와 에너지 레벨을 망라하는 모든 시스템에서 깊은 변화가 일어나야 한다.

트라우마 경험을 어떻게 다루고 푸는지에 따라 이것은 성장과 변화의 촉매제가 될 수 있다. 과거의 상처는 더욱 충만한 삶을 사는 데 필요한 지혜가 될 수도 있다. 개인과 사회의 자연스러운 상태인 균형과 온전함을 다시 얻을 수 있다. 개인 한 사람, 한 사람이 치유가 되면서, 그들이 가족, 사회, 그리고 더 큰 공동체에 손을 내밀 수 있고, 그럼으로써 인간 공동체가 건강하고 온전해질 수 있다.

까빠시따르 웹사이트(www.capacitar.org)를 방문하면 다른 자료, 매뉴얼, 수련 CD 등 볼 수 있다.

우리는 함께 합니다.

이 땅과 우리 모두,

우리보다 앞서 가신 분들, 그리고 앞으로 올 후손과,

이 땅에 새로운 생명을 불러오고

인간 공동체를 재창조하고

정의와 평화를 추구하고

우리의 아이들을 기억하고

우리가 누구인지를 상기하면서.

우리는 함께 합니다.

여러 공동체의 모습으로

이 땅이 치유되고 모든 생명이 다시 새롭게 되기 위하여.

- UN 문건에 근거한 까빠시따르(capacitar) 철학