



Capacitar-Übungen zur Transformation von Ängsten und Sorgen & Stärkung des Immunsystems



In dieser Zeit der globalen Pandemie des Covid-19-Virus sowie wirtschaftlicher Unsicherheit auf der ganzen Welt bietet Capacitar einfache heilende Übungen, um das Immunsystem zu stärken, Gefühle der Angst und Besorgtheit zu überwinden und uns mit unserer inneren Weisheit und eigenen Ressourcen zu verbinden. So können wir als Menschen Licht in unsere Familien und in die Gemeinschaft tragen. Wir haben zu jeder Zeit die Wahl: mit negativer Energie und Panik zu reagieren oder der tatsächlichen Situation mit einer positiven Antwort oder Aktion zu begegnen, um die aktuell vorherrschende Energie umzuwandeln.

Weitere Übungen finden Sie auf: www.capacitar.org oder in Capacitar International YouTube-Videos.

Fingerhalteübungen:

Diese einfache Übung verbindet uns mit unserer inneren Weisheit und hilft starke Gefühle umzuwandeln. Oft bewerten wir Emotionen als "gut" oder "schlecht", dabei sind sie Botschaften unseres Körpers sind, die unsere Reaktionen auf Herausforderungen, Gefahren oder andere Menschen lenken. Wenn Gefühle uns überwältigen, kann unsere Energie blockiert oder unterdrückt werden, so dass physische Schmerzen oder Stauungen entstehen. Indem wir jeden Finger einige Minuten lang halten und dabei tief und ruhig atmen, können angestaute Gefühle gelöst und ausgeglichen werden.

Die folgenden Gefühle werden den Fingern zugeordnet:

- Daumen** — Tränen, Trauer, Traurigkeit, emotionaler Schmerz
 - wird zu Weisheit und Mitgefühl.
- Zeigefinger** — Angst, Panik, Schrecken
 - wird zu Mut und Klarheit für eigene Handlungen.
- Mittelfinger** — Wut, Ärger, Groll
 - wird zu Fokus, Aktion und Leidenschaft.
- Ringfinger** — Ängstlichkeit, Sorgen und Nervosität
 - wird zu Frieden und Stärke.
- Kleiner Finger** — mangelndes Selbstwertgefühl, das Gefühl ein Opfer zu sein
 - wird zu Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit.
- Handmitte** — Frieden, Harmonie, Gleichgewicht, Wohlbefinden.

Zum Erden und Zentrieren: Fingerspitzen aufeinanderlegen, Fußgelenke kreuzen und tief atmen, wenn uns Gefühle überwältigen.



Akupressur bei Sorgen & Angst:

Durch das sanfte Halten dieser Punkte bei tiefer Atmung können blockierte Energien, Schmerzen und starke Gefühle gelöst werden:

Punkt am äußeren Handgelenk bei Sorgen

Drücken Sie den Punkt in der Kuhle an der Außenseite des unteren Handgelenks, auf der Seite des kleinen Fingers.

Punkte am Ellbogen bei Angst

Kreuzen Sie die Hände vor der Brust und finden Sie mit den Fingerspitzen die empfindlichen Bereiche am äußeren Rand der Brust in der Nähe des Schultergelenks. Die Punkte helfen Angstgefühle und ein Engegefühl in der Brust zu lösen. Die Punkte können auch leicht wie ein Schmetterling geklopft werden, um sich selbst zu beruhigen.



Immunsystem ankurbeln

Diese Punkte stärken das Immunsystem und die natürlichen Abwehrkräfte:

Ellbogenpunkte

Mit dem Zeigefinger auf die Punkte in der äußeren Falte des Ellbogens drücken.

Brustpunkte

Drücken Sie die Punkte unter dem Ansatz des Schlüsselbeins auf beiden Seiten des Brustbeins.



Das Capacitar Notfall-Set gibt es in mehr als 27 Sprachen auf www.capacitar.org.