



不安と恐怖を変化させ、 免疫系を強化する キャパシターの技法



新型コロナウイルスと世界中の経済不安を伴う世界的なパンデミックが起きている今、キャパシターは免疫システムを強化し、不安や恐怖の感情を変え、私たちが光の人として家族や地域社会に手を差し伸べることができるように、内なる知恵や資源とつながる簡単な癒しの実践を提供します。どの瞬間にも私たちは選択肢があります。

どんなときにも、否定的なエネルギーで反応してパニックに陥るか、その時々の実実を見すえ、肯定的な対応や行動を選ぶことによってその瞬間のエネルギーを変えていくか、の選択肢があります。

参照：www.capacitar.org Capacitar International YouTube videos of the basic practices

指にぎり：

これは、内面の英知と繋がりを取り戻し、強い感情を変える簡単な方法です。私たちは感情を、挑戦や危険や周囲の人々への対応を導くからだからの賢明なメッセージとして認識するのではなく、「良い」か「悪い」と判断しがちです。押しつぶされるような感覚があると、エネルギーが妨げられたり抑制されたりして、からだに痛みやうっ血が生じます。

ゆっくりと深く呼吸しながらそれぞれの指を数分間にぎることで、抑え込まれた感情を解放し、バランスをとることができます。

それぞれの指は、以下の感情と結びついています。

親指：涙、悲しみ、悲しみ、こころの痛み
—知恵と思いやりに変換

人差し指：恐怖、パニック、強い恐れ
—行動のための勇気と明晰さに変換

中指：怒り、激怒、憤り
—集中、行動、情熱へ変換

薬指：不安と緊張
—平和と強さに変換

小指：自尊心の欠如、犠牲者意識
—自尊心とエンパワーメントに変換

手の中心：平和、調和、バランス

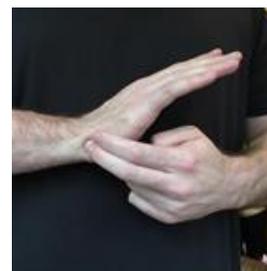


自分の中心に落ち着くために：

途方に暮れたときには、両手の指先を合わせ、足首を交差して深く呼吸し、自分の中心に落ち着きます。キャパシター緊急キット（27の言語に翻訳）は、www.capacitar.org からダウンロードできます。

不安と恐怖のための指圧（左側の写真）

これらのツボは、深く呼吸をしながらやさしく押さえることで、うっ血したエネルギーを解放し、痛みや強い感情をやわらげることができます。



手首の外側にある不安のツボ（右側の写真）

手首の外側の、小指の下のしわのくぼみにあるツボを押します。

ひじの近くにある恐怖のツボ

胸の前で手を交差させ、指先で胸上部の外側の、腕のつけ根付近の敏感な部分を探します。これらのツボは、胸と肺のうっ血だけでなく、恐怖感をやわらげるのにも役立ちます。これらのツボを蝶のように叩いて、自分を鎮めたり、落ち着かせたりすることもできます。



免疫系の向上

これらのツボは免疫系の機能を高め、自然抵抗力を強化します。

ひじのツボ

人差し指でひじの外側のしわのところにあるツボを押します。

胸のツボ

両側の鎖骨の下のツボを押します。

