Capacitar - Übungen für mehr Wohlbefinden

Die folgenden Übungen können leicht selbst ausgeführt oder anderen beigebracht werden. Auf dem Capacitar International YouTube Channel finden Sie zu den meisten Übungen kurze Anleitungen. Unser neues Video, „The Story of Capacitar“, kann ebenfalls bei YouTube angesehen und heruntergeladen werden. Das Notfall-Set mit den wichtigsten Übungen gibt es in 27 Sprachen auf: *www.capacitar.org.*

Akupressur-Punkte bei gesundheitlichen Problemen

Covid-19 ruft eine Reihe von Symptomen hervor, darunter: Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, Fieber, Halsschmerzen, Atemnot etc. In milden Fällen der Infektion können diese Akupressurpunkte zur Linderung der Symptome hilfreich sein. Drücken Sie sanft mit den Fingerspitzen mehrere Minuten auf die Punkte und atmen Sie dabei tief ein und aus.

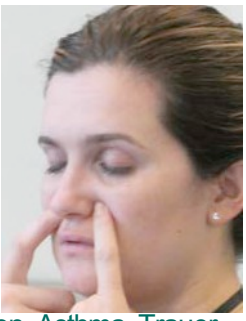
Bei Kopf- und Brustschmerzen

- Punkt zwischen Daumen & Zeigefinger

Bei Kopfschmerz oder -druck, Migräne sowie Schmerzen im Oberkörper. Drücken Sie den Punkt zwischen den Knochen von Daumen und Zeigefinger und atmen Sie dabei tief ein und aus.

Gegenanzeige bei Schwangerschaft:
Der Punkt wird auch unter der Geburt genutzt, da er Wehen auslösen kann und sollte daher bei Schwangerschaft nicht gedrückt werden.

Schnupfen und Nebenhöhlenprobleme



Bei verstopfter Nase aufgrund von Erkältung, Allergien, Nebenhöhlenverstopfung etc.

- Punkte seitlich der Nase

Drücken Sie leicht mit den Zeigefingern in die Kuhlen rechts und links der Nasenlöcher.

- Fingerspitzen Drücken und massieren Sie die Fingerspitzen bei verstopften Nebenhöhlen.

Bei verstopften Bronchien, Asthma, Trauer

Drücken Sie die Punkte bei Brustenge, Atemnot und Asthma sowie bei Gefühlen der Trauer und Traurigkeit, die in der Brust feststecken.

- Punkte unter den Schlüsselbeinen

Drücken Sie sanft die empfindlichen Punkte unter den Schlüsselbeinen auf halbem Weg zwischen Hals und Schulter.

- Punkte am Oberarm

Drücken Sie mit den Fingerspitzen in die Wölbung des Oberarms. Es können auch die Handflächen über die Punkte gelegt werden (Selbstumarmung).

- Punkte an den Schultergelenken

Kreuzen Sie die Hände vor der Brust und drücken oder klopfen Sie mit den Fingerspitzen sanft auf die empfindlichen Stellen am Schultergelenk. Kinder lieben das Bild eines Schmetterlings oder einer Friedenstaube, die mit den Flügeln schlagen. Beruhigt und entspannt.

Bei Übelkeit

Die Punkte helfen bei Übelkeit, auch Reise- oder Morgenübelkeit, sowie Angstgefühlen und Beklemmungen.

- Punkte am Handgelenk

Die Punkte befinden sie zweifingerbreit unterhalb des Handgelenks zwischen den Knochen auf beiden Seiten des Unterarms.

Beinschmerzen - Energieschub

- Kniepunkte (Drei-Meilen-Mehr-Punkte)

Die Punkte sind hilfreich bei Schmerzen im Unterkörper oder den Beinen sowie um einen Energieschub zu geben. Drücken Sie die Punkte an der Außenseite des Beins, etwa eine Handbreit unterhalb der Kniescheibe. Legen Sie dazu die Handflächen auf die Kniescheiben mit den Fingern nach unten.

Drehen Sie die Hände eine Vierteldrehung nach außen. Suchen Sie mit den Mittelfingern nach den sehr empfindlichen Punkten. Die Drei-Meilen-Mehr-Punkte lösen Schmerzen im unteren Teil des Körpers und geben neue Energie.

Bei Schulterschmerzen und überwältigenden Gefühlen

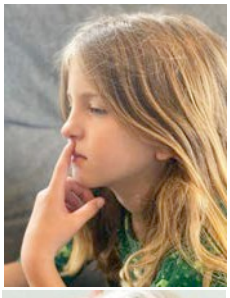
Nutzen Sie die Punkte bei Spannungsschmerzen in Schulter und Nacken, großer Besorgtheit, überwältigenden Gefühlen, Ängsten und Nervosität.

- Schulterpunkte

Drücken Sie mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger sanft von oben auf die Schultern (Trapezmuskeln). Überkreuzen Sie die Arme, wenn das angenehmer ist. Die Punkte heißen aus „Punkte des Übergepäcks“.

Gegenanzeige:
Diese Schulterpunkte sollten bei Schwangeren nicht oder nur sehr leicht gedrückt werden.

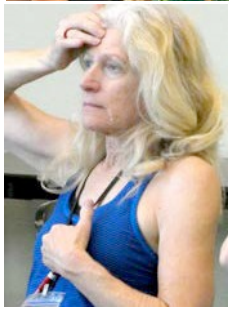
Bei Krise, Schwindel, Bluthochdruck



- Punkt unter der Nase

Der Punkt kann selbst oder bei einer anderen Person angewendet werden bei Schwindel, Bewusstlosigkeit oder einer emotionalen Krise. Drücken Sie mit Fingerspitze oder Fingerknochen des Zeigefingers auf den Punkt direkt unterhalb der Nase über der Oberlippe.

Schlafstörungen / Innerer Frieden



- Punkte auf Stirn und Brust

Die Punkte fördern Ruhe und Schlaf. Drücken Sie mit den Fingerspitzen die Punkte mitten auf der Stirn sowie den Punkt mitten auf dem Brustbein und atmen Sie dabei tief ein und aus. Der Punkt auf der Brust wird „See der Ruhe” genannt.

Für Senioren & alle Altersgruppen

Angst, Krise & Überwältigung

- Punkt am äußeren Handgelenk

Drücken Sie den Punkt in der Kuhle am äußeren Handgelenk, unterhalb des kleinen Fingers. Atmen Sie tief ein und aus, um Gefühle der Angst und Hilflosigkeit zu lösen.

- Punkte auf den Schultern

Drücken Sie mit den Fingerspitzen beider Hände sanft die Punkte auf den Schultern. Die Arme können dabei gekreuzt werden, wenn das angenehmer ist. Atmen Sie tief und stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre Sorgen, Ängste und alles, was Sie gerade belastet, loslassen können.

- Punkt unter der Nase

Der Punkt kann selbst oder bei einer anderen Person angewendet werden bei Schwindel, Bewusstlosigkeit oder einer emotionalen Krise. Drücken Sie mit Fingerspitze oder Fingerknochen des Zeigefingers auf den Punkt direkt unterhalb der Nase über der Oberlippe. Beruhigt.

Für das Immunsystem

- Punkte an den Ellbogen

Drücken Sie mit den Zeigefindern die Punkte in den Außenfalten der Ellbogen und stärken Sie so Ihre natürlichen Abwehrkräfte und das Immunsystem.

Fingerhalteübungen – Kinder und alle Altersgruppen

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, die unsere Reaktionen auf Herausforderungen, Gefahren oder andere Menschen lenken. Indem wir jeden Finger einige Minuten lang halten und dabei tief und ruhig atmen, können angestaute Gefühle gelöst und ausgeglichen werden.

Daumen — Tränen, Trauer, emotionaler Schmerz
— wird zu Weisheit und Mitgefühl.

Zeigefinger — Angst, Panik, Schrecken
— wird zu Mut und Klarheit für 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 Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit.

Handmitte — für Frieden, Harmonie, Gleichgewicht, Wohlbefinden.

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

Stärkung des Immunsystems

Bei der Covid-19-Welle ist es besonders wichtig, das Immunsystem durch gesunde Ernährung, Bewegung, Schlaf und Übungen zur Förderung des Wohlbefindens zu unterstützen. Die folgende Übung basiert auf der Arbeit von Sue Hovland. Mit den Handpositionen werden die natürlichen Abwehrkräfte stimuliert und gestärkt. Die Übung kann als Meditation durchgeführt werden, mit der Vorstellung, dass Licht oder heilende Energie von den Handflächen in die drei wichtigsten Organe des Immunsystems ausgestrahlt wird: die Peyer-Drüsen im Dünndarm, die Milz und die Thymusdrüse.

Verweilen Sie 2-3 Minuten in jeder Position und atmen Sie tief und ruhig ein und aus. Stellen Sie sich vor, dass Licht oder heilende Energie diese Teile des Körpers füllt und Gesundheit und Wohlbefinden für das gesamte System bringt. Nehmen Sie sich zum Abschluss noch ein paar Minuten und genießen Sie das Gefühl von Frieden und Harmonie. Vor dem Zubettgehen sorgt diese Übung für einen gesunden Schlaf.

Position 1

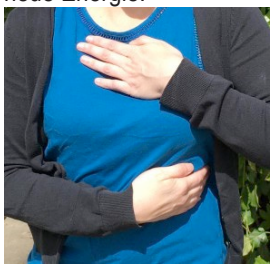
Legen Sie die linke Hand auf den unteren Bauch unterhalb des Nabels und die rechte Hand darüber oberhalb des Nabels. Die rechte Hand schickt Energie in die Peyer-Drüsen in der Darmwand.

Position 2

Lassen Sie die rechte Hand auf den Peyer-Drüsen liegen und legen Sie die linke Hand jetzt auf die Milz auf der linken Körperseite unterhalb von Brust und Brustkorb. So werden Peyer-Drüsen und Milz mit Energie versorgt.

Position 3

Lassen Sie die rechte Hand auf den Peyer-Drüsen liegen und legen Sie jetzt die linke Hand auf die Thymusdrüse unterhalb des Halses im oberen Brustbereich. So bekommen Thymusdrüse und Peyer-Drüsen neue Energie.



Position 4

Lassen Sie die linke Hand auf der Thymusdrüse und legen Sie jetzt die rechte Hand auf die Milz auf der linken Körperseite unterhalb des Brustkorbs. Dies regt Thymusdrüse und Milz an. Atmen Sie zum Abschluss einige Minuten tief und ruhig und stellen Sie sich dabei vor, wie Licht, tiefer Frieden und Kraft durch Körper, Seele und Geist strömt.

Atemübung zur Konzentration auf den Augenblick

In dieser Zeit, in der wir wenig Kontrolle über die Dinge haben, kann eine tiefe, ruhige Bauchatmung und eine Konzentration auf den Augenblick uns helfen, Ruhe und Entspannung zu finden und zu erkennen, was das Wichtigste im Leben ist. Mit Atemübungen können wir starke Emotionen entspannen und Stress loslassen. Legen Sie die Hände unter den Nabel und atmen Sie tief in Ihre Körpermitte. Atmen Sie doppelt so langsam aus und spüren Sie, wie sich Ihr Körper entspannt und loslässt. Probieren Sie die Übung in der Natur aus und spüren Sie die Verwurzelung Ihrer Füße im Boden. Atmen Sie die Energie der Erde durch Ihre Füße ein, atmen Sie langsam aus und lassen Sie los.

Fotos: Sheila Grady von ihrer Familie und der Capacitar Encino-Trainingsgruppe