



ابزار برای تندرستی

سلامتی بدن، ذهن و احساسات بطور متوالی از ضربات روحی، خشونت، آب و هوا، محیط، اخبار روزانه و مشکلات زندگی متأثر میشود. علی رغم این مشکلات، استفاده از مهارت های درمانی ساده قدیمی میتواند به ما امکان زندگی همراه با آرامش و رفاه را بدهد. تمرینات کاپاسیتری ذیل را زمانی مورد استفاده قرار میدهیم که احساس خستگی، عدم تمرکز حواس و یا افسردگی میکنیم. این ابزار برای همه ما قابل استفاده است، اعم از افرادی که از ضربه روحی متأثر شده اند، پرستارهایی که به دیگران کمک میکنند و یا کسانی که متأثر از فشارهای روزمره هستند. چالش مورد نظر، گنجاندن این تمرینات در زندگی روزانه ما و نوع زندگی ما است تا بدین ترتیب این تمرینات به یک عادت مبدل شوند. در نتیجه هر زمانیکه که تحت استرس ناشی از ضربات روحی قرار داریم، احساس کمبود انرژی داریم، احساس افسردگی مینمائیم و یا تمرکز خود را از دست داده ایم، بتوانیم به آسانی از این روش های تمرینی استفاده کنیم. لطف نموده و این تمرینات یک کاپی گرفته، آنها را توزیع نمائید و برای خودتان و همراه دیگران مورد استفاده قرار دهید. بخاطر دریافت روش ها و نظریات بیشتر در این زمینه لطفاً به کتاب راهنما و یا به وب سایت ما در www.capacitar.org مراجعه نمائید.

حرکات تنفسی

تنفس منبع زندگی است و انرژی تازه ای را به بافت ها و سلول ها وارد می کند تا بدن، ذهن و کل وجود ما را تغذیه کند. وقتی نفس خود را بیرون می دهیم، استرس و سموم تجمع یافته آزاد می شوند. تنفس در زمان استرس زا روشی موثر برای رهایی از تنش انباشته شده در بدن است. چند تنفس عمیق طولانی در یک لحظه دشوار می تواند نحوه مدیریت یک موقعیت را کاملاً تغییر دهد. تنفس همراه با تصاویر نور یا طبیعت می تواند احساس آرامش و تمرکز را افزایش دهد.

•تنفس شکمی: به حالت کاملاً راحت نشسته و چشمان خود را ببندید. نفس عمیق بکشید و خود را متمرکز کنید و همه نگرانی ها و افکار را رها کنید. دستان خود را روی شکم خود قرار داده، از طریق بینی نفس عمیق بکشید و تصور کنید که هوا از طریق بدن به سمت پایین در مرکز شکم شما حرکت می کند. تصور کنید شکم شما مانند یک بادکنک پر از هوا می شود. نفس خود را برای چند لحظه حبس کرده و سپس به آرامی از طریق دهان عمل بازدم دهید، ماهیچه های شکم را منقبض کرده و تمام تنش های بدن را رها کنید. تنفس شکمی را چند دقیقه ادامه دهید. اگر افکاری به ذهن شما خطور کرد، آنها را به آرامی رها کرده و هوایی را که به داخل و خارج بدن شما حرکت می کند در ذهن خود مجسم کنید.

•تنفس در طبیعت: طبیعت منبع بسیار خوبی برای درمان است. با پاهای روی زمین، عمیقاً نفس بکشید و تصور کنید که پاهای شما ریشه های بلندی هستند که به زمین می روند. انرژی زمین را تنفس کنید، استرس، تنش و درد را بیرون دهید.

استفاده از انگشتان برای مدیریت احساسات

تمرین زیر یک روش ساده برای کار با احساسات با نگه داشتن هر انگشت است. احساسات مانند امواج انرژی هستند که در بدن و ذهن حرکت می کنند. از طریق هر انگشت یک کانال انرژی متصل به یک سیستم اندام و احساسات مربوطه عبور می کند. با احساسات شدید یا قریب به اتفاق ، انرژی می تواند مسدود یا سرکوب شود و در نتیجه باعث درد یا احتقان در بدن شود. نگه داشتن هر انگشت هنگام تنفس عمیق می تواند رهایی و بهبود احساسی و فیزیکی را به همراه داشته باشد.

انگشتان دست یک ابزار بسیار مفید برای استفاده در زندگی روزمره است. در شرایط دشوار یا چالش برانگیز هنگامی که اشک ، عصبانیت یا اضطراب به وجود می آید ، ممکن است بهم رساندن انگشتان دست به ما کمک میکند تا آرامش ، تمرکز ایجاد شده تا واکنش یا اقدام مناسب انجام شود. این تمرین همچنین ممکن است برای آرامش با موسیقی انجام شود یا قبل از خواب برای رفع مشکلات روز و ایجاد آرامش عمیق در بدن و ذهن استفاده شود. این تمرین را میتوانید روی خود یا شخص دیگری انجام دهید.

تمرین با انگشتان دست:

هر انگشت را با دست مخالف به مدت دو الی پنج دقیقه نگه دارید. می توانید با هر دو دست کار کنید. نفس عمیقی بکشید؛ احساسات قوی یا مزاحم را که در درون خود دارید تشخیص دهید. آهسته نفس را بیرون داده و رها کنید. تصور کنید که احساسات شما توسط انگشتان شما به سمت زمین می ریزد. با حس هماهنگی ، قدرتمند و شفافبخش نفس عمیقی کشیده و به آرامی نفس خود را بیرون داده تا احساسات و مشکلات گذشته را رها شوند.

معمولا وقتی هر انگشت خود را در دست می گیرید ، می توانید حرکت و متعادل شدن احساسات و تپش قلب خود را حس کنید. شما می توانید انگشتان شخص دیگری را که عصبانی یا ناراحت است نگه دارید. نگهداشتن انگشتان دست کودکان در حال گریه و یا عصبانی بسیار مفید است. اینکار کمک خوبی برای افراد وحشت زده، مضطرب ، بیمار یا در حال مرگ خواهد بود.



تکنیک آزادی احساسات

تکنیک آزادی احساسات توسعه یافته توسط دکتر گری کرگ (Gary Craig)، برای رفع انسداد و درمان احساسات قوی، ترس ها، اضطراب، درد عاطفی، عصبانیت، خاطرات تلخ، هراس ها و اعتیادها، و همچنین برای کاهش علائم بدن و درد مانند سردرد و درد کلی بدن، بسیار مفید است. این تکنیک بر اساس نظریه میدان انرژی بدن، ذهن و احساسات، همراه با نظریه نصف النهار در طب شرقی است. مشکلات، ضربه ها، اضطراب و درد می توانند باعث مسدود شدن جریان انرژی بدن شوند. ضربه زدن یا فشار دادن نقاط طب فشاری مرتبط با کانال ها یا نصف النهارهای انرژی می تواند به حرکت انرژی مسدود شده در مناطق شلوغ کمک کرده و جریان سالم انرژی را در بدن و زمینه های روحی و احساسی ارتقا دهد.

(اقتباس شده از مواد EFT گری فلینت، دکترای تکنیک آزادی احساسات)



تکنیک آزادی احساسات:

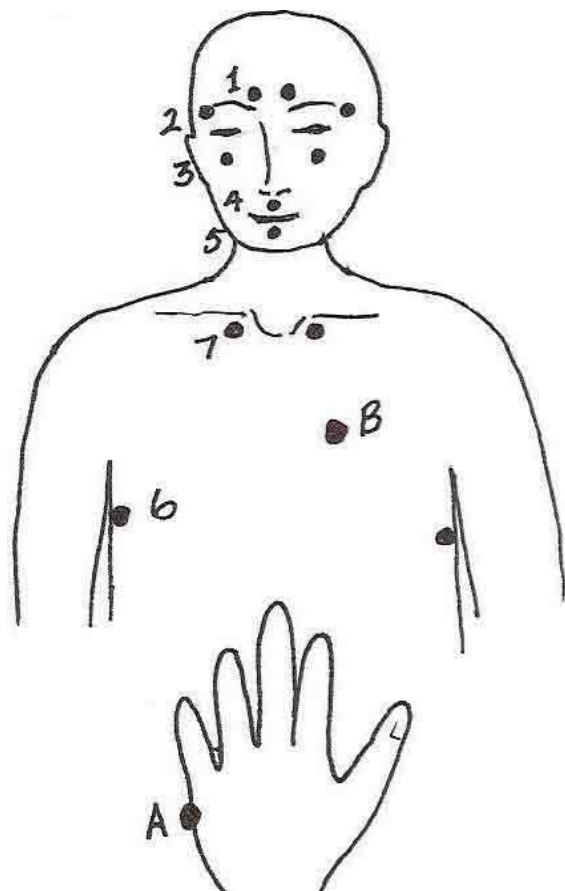
1. برای شروع و جهت اندازه گیری میزان اضطراب خود به مسئله ای فکر کنید:

برای شروع یک مشکل، نگرانی، هراس، اضطراب، خاطرات تلخ یا تصور منفی از خود را انتخاب کنید. با استفاده از مقیاس 0 تا 10، میزان اضطرابی را که هنگام فکر کردن به موضوع احساس می کنید، اندازه گیری کنید (0 به معنی عدم اضطراب، 10 به معنای سطح بسیار بالای اضطراب است). اگر اندازه گیری یا اندازه گیری با یک عدد مشکل است، از مقیاس ساده ای مانند (هیچ، کوچک، متوسط، بزرگ) یا (بزرگ به کوچک) یا (بلند تا کوتاه) استفاده کنید.

2. نقاط طب فشاری را 7 الی 9 بار ضربه بزنید:

نفس عمیقی کشیده و 7 تا 9 بار با انگشتان اشاره و وسط به نقاط ذیل ضربه بزنید:

- 1 نقاط بالای محل شروع ابروها
- 2 نقاط کنار ابروها
- 3 نقاط زیر مردمک چشم روی استخوان
- 4 نقطه زیر بینی
- 5 زیر لب ها را روی چانه قرار دهید
- 6 نقاط زیر بغل (حدود 10 سانت پایین)
- 7 نقاط زیر ترقوه در طرفین جناغ



3. روی نقطه A در کنار دست ضربه بزنید و بگویید:

روی نقطه معکوس قطبیت A را در کنار دست ضربه بزنید و همزمان جمله زیر را تکرار کنید:

"علی رغم اینکه من این مشکل را دارم، خوب هستم، خودم را قبول دارم" (واژه ممکن است متناسب با فرهنگ یا سن افراد باشد).

4. این عمل را در شماره 2 و 3 تکرار کنید

این عمل را ادامه داده تا سطح اضطراب به 0-2 برسد.

5. محل درد B را مالش دهید:

محل درد را که در سمت چپ قفسه سینه قرار دارد مالیده یا فشار دهید. این محل در حدود 6 سانتی متری زیر استخوان یقه چپ و در حدود 5 الی 6 سانتی متر تا استخوان یقه چپ سمت جناغ سینه قرار دارد.



نگهدارنده ها

این تمرین شامل چندین انرژی ساده است که ممکن است برای خود یا شخص دیگر به دلیل اضطراب ، درد عاطفی یا جسمی ، خاطرات آسیب زا ، احساسات قوی مانند عصبانیت یا ترس ، بی خوابی و آرامش عمیق انجام شود. از طریق انرژی دستان خود ، ما این قدرت را داریم که آرامش ، هماهنگی و شفای عمیقی را برای بدن ، ذهن و احساسات به ارمغان بیاوریم. همانطور که از این تمرین برای خود یا دیگری استفاده می شود ، احساس عمیق آرامش ، نور و وسعت را در ذهن و قلب خود داشته باشید. نگه داشتن می تواند برای چند دقیقه انجام شود ، همراه با تنفس عمیق شکمی برای رهایی بیشتر. لمس بسیار سبک است ، و اگر کسی از لمس به دلیل درد یا سابقه سوء استفاده خود بترسد ، ممکن است نگه داشتن آن در بدون لمس بدن که در زمینه انرژی کار می کند انجام شود. همیشه هنگام انجام هرگونه تمرین که شامل تماس دیگران می شود ، اجازه بگیرید.



تماس حاله ای

نگهداشتن سر

برای انجام این حرکت یک دست سر را به آرامی روی پیشانی قرار داده و با دست دیگر پایه جمجمه را نگه دارید. انرژی دست ها با قسمت هایی از مغز مرتبط با خاطرات و احساسات متصل می شود.



نگهداشتن پیشانی

در این حرکت انگشتان شست هر دو دست همزمان (به اصطلاح مرکز تاج) در بالای سر تماس دارند. نوک انگشتان به آرامی ناحیه پیشانی را لمس می کنند. همراه با تنفس عمیق ، این حالت در حرکات مختلف برای آزادسازی احساسات استفاده می شود.



نگهداشتن شانه ها

دست ها به آرامی روی شانه ها ، جایی در بدن که مربوط به اضطراب ، چمدان اضافی یا بارهای زندگی است ، قرار می گیرند.



نگهداشتن قلب

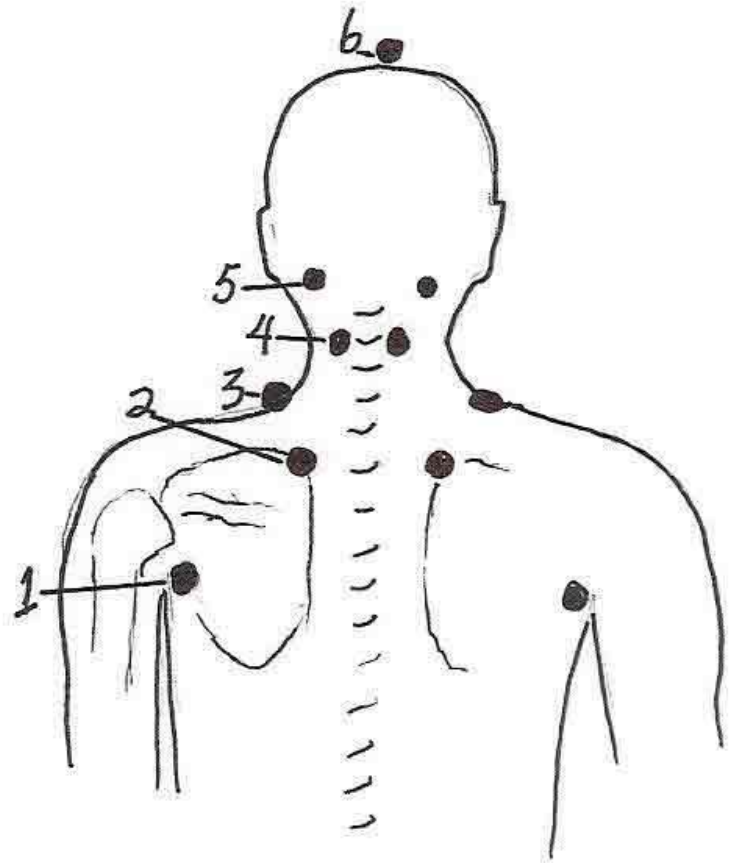
یک دست در بالای جناغ در بالای قفسه سینه قرار دارد. دست دیگر قسمت فوقانی پشت قلب را لمس می کند. ناحیه قلب اغلب دارای دردهای عاطفی ، خاطرات بد گذشته ، اندوه و کینه است. نفس عمیق بکشید و تصور کنید که درد قلب به زمین می ریزد. همچنین می توانید این کار را در فاصله چند سانتی متری از بدن شخص انجام دهید .



ختم کار: با دست ، میدان انرژی را به آرامی نوازش کنید. نوک پاها نیز ممکن است برای زمین گیر نگه داشتن فرد باشد.

آزادسازی گردن، سر، و شانه ها

این تمرین طب فشاری باعث کاهش درد ، تنش و احتقان در قسمت فوقانی کمر ، شانه ها ، گردن و سر می شود. اغلب با ضربه و استرس ، انرژی در شانه ها ، گردن و سر مسدود می شود. بیشتر کانال های انرژی یا نصف النهار از طریق این ناحیه جریان می یابند که منجر به "تنگنای" تنش در برخی افراد می شود. این تمرین را می توان به راحتی روی خود یا شخص دیگری انجام داد (در حالت نشسته یا دراز کشیده). این یک تمرین بسیار خوب برای کاهش اضطراب در شب یا زمانی است که فرد نمی تواند بخوابد. اگر این کار را با شخص دیگری انجام می دهید ، مطمئن شوید که مرزهای مشخصی دارید و اگر احساس می کنید انرژی آنها به دست شما می آید ، تصور این را هم داشته باشید که این انرژی به سمت زمین جاری می باشد. با نوک انگشتان کمی خمیده ، هر یک از مجموعه نقاط (1-6) را به مدت 1 تا 2 دقیقه یا تا زمانی که نبض انرژی قابل لمس ، قوی و روان باشد فشار دهید. نقاط درج در تصویر معمولاً بسیار حساس خواهند بود. در طول تمرین ،



می توانید تصور کنید که انرژی در حال تنفس عمیق به سمت بالا و بالای سر جریان دارد. برای پایان تمرین تصور کنید که پاهای شما به زمین ریشه دوانده تا شما را به زمین وصل کنند. اگر روی پاهای شخص دیگری کار می کنید ، می توانید چند ثانیه بر قسمت بالایی پاهای آنها تمرکز کرده تا آنها را محکم کنید .
(برگرفته شده از کار آمنه رحیم و یونا تیگاردن)

مجموعه ای از نقاط:

6. حدود 2.5 سانتیمتر خارج از بخش داخلی مفصل شانه در جائیکه بازو به بدن متصل میشود.

7. در بالای انحنا داخلی بیل شانه ها با حدود 5 سانتیمتری از مرکز ستون فقرات

8. در بالای شانه ها و در سطح گردن در عضله نوزنقه ای

9. در بخش وسطی گردن در نوار عضلات دو طرف ستون فقرات

10. در هاله سطح مجسمه در کناره های سر

11. قسمت فرق سر

در آخر:

نوک پاها را روی زمین قرار داده، تصور کنید که پاها در زمین ریشه دارند. نفس عمیق کشیده و احساس آرامش و هماهنگی در بدن، ذهن و احساسات خود را تصور کنید.

لمس کردن نقاط ذیل برای رهایی از درد و استرس تروماتیک

افسردگی- این نقاط طب فشاری برای افسردگی و سنگینی عاطفی است که باعث ایجاد احساس آرامش و حس رهایی می شود.



ناحیه تاج

قسمت بالای سر را به آرامی نگه دارید. سه نقطه طب فشاری در یک خط در این منطقه وجود دارد.

پیشانی و بین ابروها

با نوک انگشتان یک دست ناحیه حساس بین ابروها را که بینی با پیشانی متصل می شود نگه دارید.



پایه جمجمه در کناره های سر

انگشتان را در هم قرار دهید، دستان خود را پشت سر خود قرار داده و با شست دو نقطه را در سمت چپ و راست قاعده جمجمه در تورفتگی بین ماهیچه ها و استخوان ها فشار دهید.



اضطراب، بحران و احساس خستگی

نقطه بیرونی مچ دست

نقطه تورفتگی در قسمت خارجی مچ دست را که در زیر انگشت کوچک قرار دارد را فشار دهید.

نقاط بالای شانه ها

با نوک انگشتان هر دو دست، نقاط بالای شانه ها را نگه دارید. اگر ممکن بود دست ها روی هم قرار گیرند.



نقطه درد

محل درد را که در سمت چپ قفسه سینه قرار دارد مالیده یا فشار دهید. این محل در حدود 6 سانتی متری زیر استخوان یقه چپ و در حدود 5 الی 6 سانتی متر تا استخوان یقه چپ سمت جناغ سینه قرار دارد.



بیهوشی/غش کردن، بحران و فشار خون بالا - اگر فردی در حال غش کردن یا در بحران است می تواند از این نقطه برای خود استفاده کند.

لمس قسمت تحتانی بینی

با نوک انگشت اشاره یا بند انگشت، نقطه ای را که دقیقاً در زیر بینی در لب

بالا قرار دارد فشار دهید.

بیخوابی

نقطه ای در پیشانی با نقطه ای در مرکز سینه

نقطه ای را در وسط پیشانی و نقطه ای را در وسط سینه همزمان نگه دارید.



تروما و تلاش برای شفایابی

بسیاری از روشهای جدید برای درمان افسردگی، اضطراب و استرس در حال توسعه هستند. متخصصان پزشکی که تاثیر ضربه بر بدن را مطالعه می کنند، اکنون تشخیص داده اند که مغز انسان از یک مغز "شناختی" مسئول زبان و تفکر انتزاعی و یک مغز "ایمپیک یا احساسی" مسئول احساسات و کنترل غریزی رفتار تشکیل شده است. مغز احساسی بسیاری از فیزیولوژی بدن، پاسخ های خود مختار و بهزیستی روانی را کنترل می کند. روان درمانی و دارو درمانی روشهای معمول برای تثبیت و درمان افراد آسیب دیده هستند، اما در بسیاری از موارد، این رویکرد نه کافی است و نه در بسیاری از فرهنگ ها مناسب است. روانپزشک دیوید سروان اسکریبیر در کتاب خود "غریزه التیام" می گوید: "اختلالات عاطفی ناشی از اختلالات عملکردی در مغز احساسی است... وظیفه اصلی درمان این است که" برنامه ریزی مجدد "مغز احساسی به گونه ای که به جای ادامه واکنش به تجربیات گذشته، با زمان حال سازگار می شود... به طور کلی استفاده از روشهایی که از طریق بدن عمل می کنند و مستقیماً بر مغز احساسی تأثیر می گذارد، موثرتر است تا اینکه از رویکردهایی استفاده شود که کاملاً به زبان و دلیل بستگی دارد. مغز عاطفی شامل مکانیسم های طبیعی برای خود درمانی است: "غریزه ای برای درمان". " این غریزه برای درمان توانایی طبیعی برای یافتن تعادل و بهزیستی در بدن، ذهن و احساسات است.

کاپاسیتر: روش آموزشی متداول برای درمان تروما

در کار با آسیب دیدگان، روشهای کاپاسیتر شامل بیداری و تقویت "غریزه شفا" میباشد. از آنجا که تجربه ضربه های روانی بسیار گسترده است، کاپاسیتر از یک روش کرد آموزشی عمومی استفاده می کند نه یک رویکرد درمانی فردی. ای روش مهارتهای ساده مبتنی بر بدن را در دست افراد قرار می دهد که می توانند برای رهایی از استرس، مدیریت احساسات و رسیدن به یک زندگی متعادل از آن استفاده کنند. در کل این روش به شما کمک میکند که به تعادل و تمامیت کامل در زندگی خود دست یافته و راهی برای التیام آسیب های وارده پیدا کنید. التیام از طریق انتشار انرژی تخلیه نشده و همچنین از طریق تقویت جریان طبیعی انرژی اتفاق می افتد. با تجدید جریان انرژی، فرد به حالت تعادل و رفاه باز می گردد.

زندگی در سلامتی - زندگی با رفاه تجربه ای متفاوت از سلامتی نسبت به تثبیت علائم یا درمان بیماری های روحی و جسمی است. بر خلاف جهان بینی علمی سلامت که شامل "اصلاح یا درمان" می شود، سلامتی در مدل های شرقی و بومی بر اساس یکپارچگی و هماهنگی در انرژی یا نیروی حیات بدن، ذهن و احساسات است. هنگامی که انرژی آزادانه و بدون مانع در جریان است کانال ها و مراکز انرژی بدن، فرد از سلامت خوب، تعادل احساسی، وضوح ذهنی و بهزیستی کلی برخوردار است.

شیوه های ارائه شده در بسته ابزار واکنش های اضطراری کاپاسیتر به بیدار شدن این وضعیت رفاه کمک می کند و ابزارهایی را برای بهبود زخم های گذشته و بازیابی قدرت و انرژی درونی در فرد فراهم می کند. این شیوه ها با هزاران نفر در 26 کشور و فرهنگ های مختلف مورد استفاده قرار گرفته است. مشخص شده است که آنها برای افراد مبتلا به استرس مخرب و همچنین مراقبت از خود برای کسانی که با دیگران کار می کنند مفید هستند. این شیوه ها به عنوان بخشی از زندگی روزمره برای کمک به تعادل مجدد انرژی از دست رفته، انرژی مضاعف، و همچنین تغذیه و ایجاد انرژی بنیادی مورد استفاده قرار می گیرد. استفاده منظم از شیوه هایی مانند تای چی، طب فشاری و تنفس به کاهش علائم استرس ناشی از ضربه که به صورت سردرد، درد بدن، اختلالات معده، اسهال، بی خوابی، اضطراب و خستگی مزمن ظاهر می شود، کمک می کند. اما فقط کاهش علائم جسمی یا احساسی کافی نیست. التیام شامل تغییر عمیق تر در سیستم عمومی اشخاص، روابط و محیط اطراف آنها، تا سطوح سلولی و پرانرژی آنها میباشد.

نحوه برخورد با تجربیات تلخ می تواند یک شروع برای رشد و تحول باشد. زخم های گذشته را می توان به حکمت تبدیل کرد تا بتوان کاملتر زندگی کرد. راهی برای بازگشت به تعادل و تمامیت، وضعیت طبیعی فرد و اجتماع وجود دارد. با شفا یافتن افراد، آنها به نوبه خود می توانند با خانواده، جامعه و جهان بزرگتر مرتبط شده تا سلامت و هماهنگی را برای خانواده انسان به ارمغان بیاورند.

حرکات انرژی تای چی

حرکت گهواره ای



بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه از هم جدا کرده و دست ها را در دو طرف قرار دهید. پاشنه پاها را از زمین جدا کرده و بالا بیاورید و کف دست ها رو به بالا باشد و دست ها را تا سطح قفسه سینه بالا بیاورید. کف دست ها را به سمت پایین بچرخانید و در حالی که پاشنه های پا را پایین می آورید و انگشتان پای خود را سریع بالا می آورید ، دست ها را به سمت پایین حرکت دهید. به آرامی به جلو و عقب حرکت کنید ، نفس عمیق بکشید. با هر حرکت شانه های خود را رها کنید ، بازوها و انگشتان خود را شل کنید. تمرین را به آرامی و به آرامی انجام دهید. نفس عمیق بکشید و تصور کنید که پای شما به طور ایمن روی زمین کاشته شده است. همانطور که دستان خود را بالا می آورید تصور کنید که می توانید انرژی شفابخش را به بدن و ذهن وارد کنید تا شما را تمیز و پر کند. این یک حرکت گزینه خوبی برای تمکین درد و افسردگی میباشد.

باران نور

با پای چپ خود به جلو ، دستان خود را روی سر خود بالا ببرید ، سپس آنها را به سمت پایین حرکت دهید ، گویی که نور را به خود می دوزید. احساس کنید که انرژی شما را تمیز و پر می کند. حرکت را در سمت راست ، با پای راست به جلو تکرار کنید. زیر دوش نور نفس بکشید ، و سپس بازدم کنید و هرگونه منفی را در خود رها کنید. احساس کنید که نور شما را پاکسازی و تجدید می کند. این برای افرادی که افسرده هستند یا با زخم های قبلی آسیب روبرو هستند بسیار مناسب است.



گذشته را رها کرده و آماده دریافت باشید

با پای چپ به جلو ، کف دست ها به آرامی به سمت پایین خم شده ، دستان خود را در یک قوس ملایم به سمت خارج فشار دهید و تمام تنش ها ، منفی گرایی ها و خشونت های درون خود را رها کنید. کف دست ها را به سمت بالا بچرخانید و آنها را به سمت قفسه سینه بکشید ، در آرامش نفس بکشید ... عین حرکت را با پای راست به جلو تکرار کنید. درد و خشونت را بیرون دهید. با آرامش نفس بکشید.



پرواز در هوا

با پای چپ خود به جلو ، دست چپ خود را به سمت بالا ، شنا کنید یا در هوا پرواز کنید. حرکت باید آزاد و سبک باشد و بازوها و شانه ها آرام باشند. حرکت را در سمت راست با دست راست خود به سمت بالا تکرار کنید. آزادانه در هوا پرواز کنید و همه چیز را که بر شما سنگینی می کند رها کنید ، احساس سبکی ، زنده بودن و آزاد بودن کنید. قلب خود را به روی تمام امکانات زندگی و شفا باز کنید. این حرکت ها برای تسکین درد در پشت ، شانه ها و سر خوب است.

