

Gabay at Tugon
EMERHENSYA ng CAPACITAR
(Capacitar Emergency Tool Kit)

By Patricia Mathes Cane, PhD



Translated from Capacitar Manual
to PILIPINO by

Diana Quintela McDermott
PSVP Founder and Executive Director

The Philippine Solar Village Project (PSVP)

thanks

Patricia Mathes Cane, PhD

Capacitar Executive Director

Capacitar International Founder

And

Joan Rebmann Condon, MA

Special Projects/International Trainer

Capacitar International

For their commitment to the Filipinos' healing
their personal, societal and natural traumas and
thereby contributing to the world's healing

Table Of Contents

Gabay At Tugon	i
PSVSP Thanks Pat Cane and Joan Condon	ii
PSVP-Capacitar Event Banner	iv
Ang Ilog Ng Buhay by Joan Condon	v
Dasal Capacitar.....	vi
Capacitar Emergency Tool Kit	vii
Capacitar: A Popular Educational Tool	viii
Breathwork	x
Fingerholds	1
The Holds	5
Emotional Freedom Technique	8
Tai Chi	11
Akupresyor	16
Trauma and Instinct to Heal	20
Switching	21
Gesture	23
Leadership Dance	27
Pal Dan Gum	28
Head, Neck, and Shoulder Pain	37
A Special Thank You	39
Hobbs Healing Hut Acknowledgment	41
Cap Emergency Tool Kit.....	42

PHILIPPINES SOLAR VILLAGE PROJECT

PSVP believes in Capacitar

"Healing Ourselves, Healing our World"

Distribution of Solar Lights in
Barangay Kanlurang Mayao
November 18, 2022

Thru: Diana Q. McDermott

In cooperation with local coordinators headed
by National Coordinator, Milagros O. Carlos and
local barangay officials



ANG ILOG NG BUHAY

by Joan R. Condon

Tayo ay nagkabuhay sa katubigan
Sa sinapupunan ng ating ina
Na umaagos sa kaliwanagan at kaliliman
sa mababaw at malalim na katubigan.

Minsan tayo ay napapadpad na walang sadyang pupuntahan,
Minsan, nakasakay tayo sa malakas na alon- alonan,
Na nakakatiyak kung saan pupunta, kung anong gagawin
Ibang ilog nakikiisa sa atin, magkakasamang umaagos din
Maligaya sa pinag-isang panahon at lugarin.

Malakas na talon na nakakagulantang
Itinataboy tayo sa ibat-ibang lupain
Ang ilog ay ay nagbubuntis sa ating sakit at isipin.

Minsan naman tayo ay nakakatulog
Sa tabi ng malalim at maligamgam na init sa ilog
sinisipsip natin ang lakas ng lupang ina natin

Kung minsan naman, pabali-balintong tayo sa matinding agos
Nag-iisa, nababalisa, nawawala, natatakot
Ngunit ang mapayapa at mababaw na tubig ay dumarating
At tayo ay muling nakikikisa sa malakas na agos
Patungo sa karagatan
kaisa na naman ng sanlibutan.

Loosely Translated by Diana Quintela McDermott
On the occasion of Joan Condon's birthday, Feb. 23, 2021
Thanks for your loving service to the Philippines.

DASAL CAPACITAR.

**Nakikisama tayo sa sandaigdigan
at sa bawat isa sa atin,
Kasama ng ating mga ninuno at ng lahat
ng nilalang sa kinabukasan,
para magdala ng bagong buhay sa lupa.
Para muling likhain ang pamayanan ng tao.
Upang magbigay ng hustisya at kapayapaan.
Upang maalala ang ating mga anak,
Upang maalala kung sino talaga tayo.**

**Nakikiisa tayo bilang marami
at ibat-ibang ekspresyon
ng isang mapagmahal na misteryo.
Para sa paghilom ng mundo
at pagbabagong buhay ng lahat ng tao.**

Batay sa UN Prayer of the Sabbath

**Para sa iba pang mga materiales, manwal, at mga CD ng praktis,
tumingin sa website: www.capacitar.org.**

CAPACITAR EMERGENCY TOOL KIT

Patricia Mathes Cane, PhD
Capacitar Executive Director
Capacitar International Founder

MGA GAMIT/PARAAN PARA SA PAGPAPAGALING

(Tools for Wellbeing)

Ang kalusugan ng katawan, isip at emosyon ay patuloy na naaapektohan ng troma, kaharasan, klima, dieta, kapaligiran, araw-araw na balita, at mga hamon sa buhay. Ang paggamit ng mga simple at sinaunang pagpapagaling ay makapagbibigay sa atin ng kapangyarihan na mabuhay na may kapayapaan at mabuting kalagayan kahit ano ang nangyayari sa ating kapaligiran.

Ang mga sumosunod na ehersisyo ng Capacitar ay iniaalay para gamitin sa panahon na para bang ang lakas natin ay said na said na, nakakalat at nakakalumbay talaga. Ang mga “tools” ay para sa ating lahat, para sa mga “survivors “ ng troma, para sa mga nag-aalaga ng iba, o ang mga taong natatabunan ng problema at stress na pangaraw-araw na pamumuhay. Ang hamon ay paano gagawin ang mga ehersisyong ito bilang bahagi ng ating buhay at estilo ng pagkabuhay upang maging ikalawang “nature” na magagamit natin kahit kailan na nararamdaman natin ang simula ng stress, pagkasaid ng lakas, pagkalumbay o pagkawala ng sentro ng ating pagkatao.

Pakisuyo, kopyahin, ipamigay at gamitin ito para sa iyo at sa ibang tao. Matatagpuan ang iba pang mga praktis at materyales sa libro at website www.capacitar.org.

CAPACITAR: ISANG PAPULAR NA PARAANG EDUKASYONAL SA PAGPAPAGALING NG TROMA NG TAO

(Capacitar, a Popular Educational Tool to Heal Trauma)

Sa pagpapagaling ng troma, ang ginagawa ng Capacitar ay ginigising at bibibigyang kapangyarihan ang likas na pagnanais na gumaling. Sapagkat napakalawak ang mga karanasan ng mga karaniwan at maraming tao, ang ginagamit ng Capacitar sa pagpapagaling ng troma ay papular na edukasyon sa halip na isa-isang “therapeutic approach.” Inilalagay sa kamay ng mga tao ang kapangyarihan na tulongan ang sarili nila na mailabas ang kinukuyom na pag-alaala, maka-angkop sa kanya mismong emosyon, at mabuhay na may “balance” sa gitna ng mga hamon sa buhay. Ang katutubong abilidad at pagnanasang gumaling ang susi na nagbubukas para makabalik ang tao sa buhay na balanse at kalusogan.

Ang karanasan ng isang walang sakit, nabubuhay sa kalusugan ay kaiba sa karanasan ng isang nagpapagaling sa kanyang sakit sa isip, emosyon o pisikal o ng isang nag-iingat lamang na hindi lumala ang mga sintomas ng kanyang sakit.

Kalusugan na batay sa modelo ng Silanganan at mga taong indihino ay kaiba sa paniniwala at praktis ng Kanluran: “cure and fix what is wrong”. Ang paniniwalang Silanganin ay batay sa kaboonan at maayos na pagdaloy ng enerhiya, sa lahat ng parte ng katawan, isip at damdamin. Kung ang enerhiya ay malayang dumadaloy at walang sagabal sa mga kanal na daanan at sentro ng enerhiya, ang tao ay makakaranas ng mabuting kalusugan, balanse ng emosyon, at pangkalahatang kagalingan.

Ang mga praktis na nasa Capacitar Emergency Tool Kit ay nakakatulong upang gisingin ang natural at katutubong kagalingan, paghilom ng mga sugat at sa pagbawi ng nawala o nabawasang lakas sa nakaraan. Ang mga praktis ay nagagamit ng libo-libong mga tao sa mahigit ng tatlumpong bansa na may ibat-ibang kultura. Mabisang tulong sa pagpapawala ng tensyon, stress at troma. Gayundin, nagsisilbing tulong para sa sarili at sa mga taong pinagsisilbihan. Ang regular o araw-araw na paggamit ng TaiChi, akupresyor, at mabisang paraan ng paghinga ay tumotulong na mabawasan ang stress at troma na pinagsisimulan ng sakit ng ulo, tiyan, pagtatae, insomnya, at iba pang sakit ng isip at katawan. Ang paggaling na pisikal at emosyonal ay mayroong epecto sa buong sistema - sa mismong tao, sa kanyang relasyon sa kapwa tao, sa kapaligiran, sa lebel ng bawat himaymay ng kanyang katawan at sa lebel ng kanyang enerhiya.

Ang paraan natin kung paano tinitingnan ang mga troma sa buhay ay puedeng maging kasangkapan at katalista para sa ating pagbabago at transpormasyon at paghilom. Ang pagbabalik sa buhay na may balanse at kabuuan - and natural na lagay ng tao at sangkatauhan, ang paghilom ng isang tao ay nagbibigay daan sa paghilom ng mga kamag-anak, mga kapitbahay, mga kapwa tao at ng buong mundo.

ANG EHERSISYO NG PAGHINGA (Breathwork)

Ang ating hininga ang pinanggagalingan ng buhay, nagdadala ng bagong lakas, enerhiya at nagbibigay ng sustansya sa bawat buto, himaymay ng ating katawan, isip, at buong pagkatao. Kung humihingang palabas, ang naipong mga alalahanin at lason ay napapakawalan. Ang paghinga malumanay at malalim habang dumaraan ka sa mahirap na panahon ay mabisang gawi para mawala ang mga naipon na tensyon. Ilang beses na paghingang malalim ay posibleng makatulong na harapan ang mahirap na sitwasyon. Ang paghinga, kasabay ng paggunita ng liwanag o kalikasan ay makapagdadala ng damdamin ng kapayapaan, kahinahunan, at malinaw na kaisipan.

PAGHINGANG GALING SA TIYAN (Abdominal Breathing)

Umupong komportable at ipikit ang mga mata. Humingang malalim at isentro ang sarili, pakawalan ang lahat ng alalahanin at iniisip. Ilagay ang mga kamay sa ibabaw ng tiyan, humingang malalim, daan sa ilong at isipin na ang hangin ay dumadaloy patungo sa sentro sa loob ng tiyan. Isipin na ang tiyan, katulad ng lobo, ay puno ng hangin. Pigilin ang paghinga ng ilang sandali, palabasin ang hininga, daan sa bibig, ipitin ang mga muskolo ng tiyan, ilabas lahat ang mga tensyon sa katawan. Ipagpatuloy ang ehersisyo ng mga ilang minuto.

Kung may mga isipin na dumadating, pakawalan ng dahandahan, pagmuni-muniin ang hangin na pumapasok at lumalabas sa iyong katawan.

PAGHINGA SA KALIKASAN (Breathing in Nature)

Ang kalikasan ay magaling na pinapanggalingan ng paghilom at pang-unawa sa katotohanan (grounding). Mga paa ay nakatunton sa lupa, humingang malalim at isipin na ang mga paa ay parang mahahabang ugat paloob sa lupa. Ihingang paloob ng enerhiya ng lupa, ihingang palabas ang mga stress, tensyon at sakit.

Patricia Mathes Cane, PhD
Capacitar Executive Director
Capacitar International Founder



Finger Holds

PAGHAWAK SA MGA DALIRI, TULONG PARA MAPAMAHALAAN ANG EMOSYON *(Fingerholds to Manage Emotions)*

Ang mga emosyon at pakiramdam ay parang mga alon ng enerhiya na dumadaloy sa katawan at isip. Sa bawat daliri ay may kanal o meridian na konektado sa sistema ng ibat-ibang organo at kaugnay na emosyon. Dahilan sa nakahihindik at nakakagulantang pangyayari, ang daloy ng enerhiya ay tumitigil o nababara. Pinagsisimulan ito ng kasipikan ng katawan at ng pagkakasakit.

Ang paghawak sa mga daliri araw-araw ay malaking tulong upang mapamahalaan ang mga mahihirap at mapaghamong sitwasyon. Sa panahong lumalabas ang luha, galit, hinanakit, himagsik. Puedeng hawakan isa-isa ang mga daliri upang makabalik sa pakiramdam ng balans, kapayapaan, malinaw na paningin at ang angkop na tugon sa sitwasyon. Ang praktis ay pwedeng samahan ng musika. Ginagamit din ito bago matulog para palabasin ang mga araw-araw na problema at makapagdala ng malalim na kapayapaan sa isip at katawan. Puedeng gawin sa sarili o sa iba.

PRAKTIS NG PAGHAWAK SA MGA DALIRI

Hawakan ang bawat isang daliri, 2 hangang 5 minuto. Pwedeng kanan o kaliwang kamay. Humingang malalim. Damdamin at tanggapin ang mga damdamin na ikinukuom at pinipigil sa loob.

Daha-dahang humingang palabas at pakawalan ang anumang galit, sakit, hinanakit at paagosing palabas, daan sa mga daliri, pababa sa inang lupa. Humingang malalim at tanggapin ang damdamin na mapayapa, mahinahon, at nagpapagaling. Sa dahan-dahang paghingang palabas ay isama ang problema at sakit ng nakalipas.

Karaniwan, mararamdaman ang pagtibok ng pulso habang ang enerhiya ay gumigising at nagsisumulang dumaloy na panibago at mabalansi. Ang paghawak sa mga daliri ay malaking tulong sa mga batang umiiyak at may sumpong. Gayun din sa mga taong nalulumbay, nagagalit, nag-aalala, natatakot, maysakit at malapit nang mamatay.

THE HOLDS



Shoulder hold



Heart Hold



Head Hold



Halo Hold

ANG PAGHAWAK (*The Holds*)

Ang praktis na paghawak ay binubuo ng marami at simpleng paraan para mabawasan o mawalang lubusan ang sakit sa katawan, emosyon at alalahanin. Pwedeng gawin sa sarili o sa ibang taong nakakaramdam ng matinding galit, pagkatakot at pagkawala ng tulog.

Sa pamamagitan ng paggamit ng enerhiyang nanggagaling sa ating kamay, tayo ay may kapangyarihan na magdala ng malalim na kapayapaan, pagkakaisa at paggaling ng isip, emosyon at ng buong katawan. Habang ginagawa ang paghawak, sa sarili o ibang tao, damdamin sa puso at isip ang pakiramdam na lubosang kapayapaan, liwanag at kalawakan. Sabayan ng paghingat malalim mula sa loob ng tiyan (abdominal breathing) para sa lalong mabisang paglalabas ng sakit at tensyon.

Gawin ang paghawak ng ilang mga minuto hangang maramdaman mo ang tibok ng pulso.

Palaging humingi ng pahintulot bawat okasyon na hahawakan mo ang tao. Ang paghawak ay magaan lamang, lalo na kung ang tao ay may pobia sa hawakan dahil sa abusong dinanas sa nakaraan. Sa ganitong sitwasyon, pwedeng magtrabaho sa kanyang “energy field “ arya ng enerhiya.

PAGHAWAK NA WALANG HAWAK (Halo Hold)

Itapat ang dalwang palad , mga dalawang pulgada mula sa teynga. Ilapit, ilayo sa teyna, dahan-dahan at paulit-ulit. Mararamdaman ang enerhiya na parang magnet na kung inilalayo at inilalpitan ay para bagang dumidikit

HAWAK SA ULO (Head Hold)

Isang kamay ay nakahawak sa noo at tuktok. Ang isa namang kamay ay sinasapupo ang likod ng ulo, sa parteng nag-uugnay sa leeg at ulo. Ang enerhiya ng kamay ay konektado sa mga alaala at mga nakatanim na emosyong negatibo.

HAWAK SA TUKTOK (Crown Hold)

Mga hinlalaki ng dalawang kamay ay ilagay sa gitna at tuktok ng ulo. Ang mga daliri naman ay banayad na nakatuon sa noo na para bang ang noo ay sinasapupo. Kasama ng malalim na paghinga, ang hawak na ito ay ginagamit ng maraming “modalities “ o paraang pagpapagaling sa pagpapakawala ng kinipkip na negatibong emosyon.

HAWAK SA BALIKAT (Shoulder Hold)

Ang mga kamay ay mabanayad na nakadantay sa itaas ng balikat, ang parte ng katawan na nagdadala ng kusumisyon, mga sobrang alalahanin at pasanin sa buhay.

HAWAK SA PUSO (Heart Hold)

Ang isang kamay sa sternum, gawing itaas ng dibdib. Ang isa namang kamay ay bahagyang nakadantay sa likod, sa tapat ng puso. Ang arya ng puso ay nagdadala ng sakit emosyonal, sugat sa nakalipas, kalumbayan at himagsik. Huminga ng malalim, isipin ang lahat ng sakit sa puso ay umaagos pababa sa inang lupa.

Pwedeng gawin mga dalawang pulgada malayo sa katawan para igalang ang “boundaries) ng taong nangangailangan nito.

Sa wakas, banayad na walisin ang “energy field” pababa. Hawakan ang mga paa para pagbalanse ng enerhiya.

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE



TEKNIKO PARA SA KALAYAAN NG EMOSYON (EFT, Emotional Freedom Technique)

EFT, na natuklasan at itinuro ni Dr. Gary Craig, Ph.D., ay isang paraan para mabawasan, mawala at gumaling ang mga sakit sa katawan na nanggagaling sa napatanim na mga troma, takot, alalahanin, galit, pagkabalisa, hinanakit, adiksiyon. Nababawasan din ang mga sintomas ng sakit sa katawan katulad ng sakit ng ulo at iba pang masamang karamdaman. Ang pamamaraang ito ay batay sa paniniwala na sa pamamagitan ng pagtapik (“tapping”) ay puedeng mabuksan at madaluyan ng bagong enerhiya ang ibat-ibang parte ng katawan, isip at emosyon na masikip at masakit. Gayon din, batay ang EFT sa “meridian theory” ng paggagamot sa Silangan. “Tapping” ng acupressure points ay nagbubukas at nagsisilbing tulay ng enerhiya sa ibat-ibang daanan o “meridian” para sa paghilom at kalusugan sa “energy field” ng isip, emosyan at ng buong katawan.

GABAY sa paggamit ng EFT:

1. MAGISIP NG ISANG ISYU, SUKATIN ANG LEBEL NG PAGALALA.

Pumili ng isang problema (pagkabalisa, takot o pobia, alaala ng troma, pagtingin sa sarili na negatibo.) Sukatin and “level” ng isyu o problema. 1 kung kaunting takot, 10 kung takot na takot..5 kung medyo medyo. Kung mahirap na lagyan ng numero, gamitin ang simple na batayan katulad ng wala, kaunti lamang, nasa gitna ng isa at sampu, napakalaki o kaya malaki-maliit o mataas-mababa.

2. TAPIKIN ANG SUNOD-SUNOD NA PITONG PUNTO NG AKUPRESYUR.

Huminga ng malalim. Tapikin ng hintuturo at gitnang daliri (7 o 9 na beses ang...

1. itaas at gitna ng kilay
2. gilid ng kilay
3. ibaba ng mata
4. ibaba ng ilong
5. ibaba ng labi.
6. gitna ng kilikili
7. ibaba ng kwelyo

3.TAPIKIN ANG GILID NG KAMAY.

Tapikin sa gilid ng kamay ang “Polarity Reversal Point habang sinasabi ng 3 beses:

SA KABILA NG KATOTOHANAN NG PROBLEMA KO
_____, OKAY LANG AKO,
TINATANGGAP KO ANG SARILI KO.

4. ULITIN ANG IKADALWA AT IKATLONG GABAY NA NASA ITAAS.

Ulitin ang 3 gabay sa itaas hangang ang problema ay bumaba o mawalang lubusan.

5. TAPIKIN, KUSKUSIN ANG SORE SPOT SA DIBDIB.

Tapikin ang kaliwang bahagi ng dibdib, 3 pulgada sa ibaba ng kwelyo. Karaniwan ay makiro ang parteng ito.

TAI CHI



Rocking



Shower of light



Wise person



Let go and receive



Wind beneath my wings



Infinity

EHERSISYO TAICHI

A. PATUMBA-TUMBANG PAGKILOS

(Rocking)

Magsimula na ang mga paa ay lapad sa balikat. Huminga ng malalim at dahan-dahan, itaas ang mga kamay na ang mga palad ay nakaharap paitaas habang tumitikdi. Humingang palabas at bumalik sa dating posisyon. Tandaan na ihulog and mga balikat at i-relax ang mga braso at kamay. Isipin na tayo ay may kakayahan na tumangap ng enerhiya ma magdudulot ng maayos na pakiramdam at kapayapaan. Nakakatulong din na maalís ang troma at depresyon.

2. PAIKOT-IKOT NA

(Circle of Grace)

Habang humihingang malalim at mabanayad, ilagay ang dalawang kamay sa harapan at iikot patungo sa kaliwang dako. Pagkatapos ng mga limang beses ay iikot naman tungo sa kanang dako. 5 beses. Isipin na ang grasya kung minsan ay malungkot at kung minsan ay masaya. Kung minsan ay sorpresa at kung minsan ay inaasahan. Kung minsan tayo ang tumatanggap at kung minsan naman ay tayo ang nagbibigay.

3. ANG BOLA NG LIWANAG

(Ball of Light)

Isipin na may isang bola ng liwanag na malumanay na iniitsa patungo sa atin upang tayo ay gabayan sa ating paglalakbay. Gawin mga apat/limang beses, magsimula sa kaliwa. Isipin naman na tayo ang nagpapadala ng bola ng liwanag sa kanang parte tungo sa kapwa tao at sa mundo.

4. ULAN NG LIWANAG (*Shower of Light*)

Magsimula na ang kaliwang binti ay itinataas habang ang mga kamay ay nasa itaas ng ulo at dahan-dahang bumababa tungo sa paa. 4 o 5 beses. Ulitin sa kanang dako. Ang ulan ay hindi namimili ng papatakan. Pumapatak sa desyerto, pumapatak sa gubat at sa parang. Ang ulan ay para sa lahat.

5. ANG MGA TAONG MATATALINO (*Wise Men*)

Ang nakabukas na palad ay itaas at isalisi sa harap ng mukha at katawan

habang itinataas ang kaliwang binti. 4 o 5 beses. Gawin din sa parteng kanan.

Ang tumanggap ng liwanag mula sa kalangitan ay nagiging matalino, Marunong pumili ng kabutihan at hindi kasakiman.

6. ANG PAGAALAY (*The Offering*)

Itaas ang kaliwang binti at itapat ang mga nakabukas na palad sa dibdib, itaas na parang nag-aalay sa kalangitan Ang mga matatalinong tao ay marunong magalay ng kanyang TTT-TIME, TALENT, TREASURE, para sa ikabubuti ng iba. Ganoon din ang gawin sa kanang bahagi habang iniisip: "Iniaalay ko rin ang aking mga kasalanan, mga pagkukulang upang aking matikman ang ibig sabihin ng kapayapaan na dulot ng kapatawaran.

7. PABAYAAN na ang NAKALIPAS at TANGGAPIN and BAGO *(Let Go and Receive)*

Itaas ang kaliwang binti at itulak ang mga kamay palabas. likot ang pulso at ibalik sa dibdib. Gawin apat o limang beses. Isipin: “Kung hindi ko aalisin sa aking puso ang galit, hinanakit, tampo, paano ako magkakaroon ng espasyo para sa pagpapatawad, pagmamahal at awa sa kapwa “. Gawin din ang ehersisyo sa kanan.

8. HUMINGI KA AT IBIBIGAY SA IYO ANG HINIHING MO *(Ask and you will receive).*

Habang ang mga kamay ay umiikot pakaliwa ay isipin: “Ama namin, kami ay iyong mga minamahal na anak. Ama namin, gusto mo po na kami ay lumigaya. Ama namin, padalhan mo po kami ng aming pangangailangan. 4 o 5 beses. Gawin din ang ehersisyo pakanan naman.

9. ANG PAGLIPAD *(Fly thru the Air)*

Ilagay sa unahan ang ikalawang paa at lumipad na parang ibon. 4 o 5 beses. Gayon din ang gawin sa kabilang parte. Gawing mabanayad at humingang malalim. Buksan ang isip at puso para sa lahat ng maayos na posibilidad sa buhay. Ang ehersisyong ito ay maayos din para matanggal ang sakit sa likod, balikat at ulo.

10. DUMADAANG ULAP.

(Passing Clouds)

Ilagay ang hinlalaki, hintuturo at gitnang daliri ng kaliwang kamay sa tapat ng noo. Bumaling pakaliwa na parang sinusundan ang ulap na kumikibo. Gawin din ang ehersisyo patungo naman sa kanan. Ulitin 4 o 5 beses.

11. Ang HANGIN sa ILALIM ng AKING PAKPAK

(Wind Beneath My Wings)

Habang humihingang malalim at mabanayad, idipa ang mga braso at tulad ng ibon ay lumipad. Ulitin sa kanan, sa itaas at sa ibaba. Isipin ang mga tao na nagnanasa ng ating kabutihan, nagsusuporta at nagproprotekta at gumagabay sa atin habang tayo ay naglalakbay sa buhay.

12. BINTANA SA ETERNIDAD.

(Window to Eternity)

Isipin na kung tayo ay nagbibigayan, nagpapatawaran, nagtutulungan, nagmamahalan, ay parang nakikita natin ang tamis at biyaya ng buhay sa eternidad.

13. WALANG KATAPUSAN

(Infinity)

Isipin na ang Diyos ay walang nakalipas o kinabukasan. Ang lahat ay kasalukoyan. Lahat tayo ay may kaugnayan sa nakalipas, kasalukoyan at kinabukasan.

AKUPRESYOR



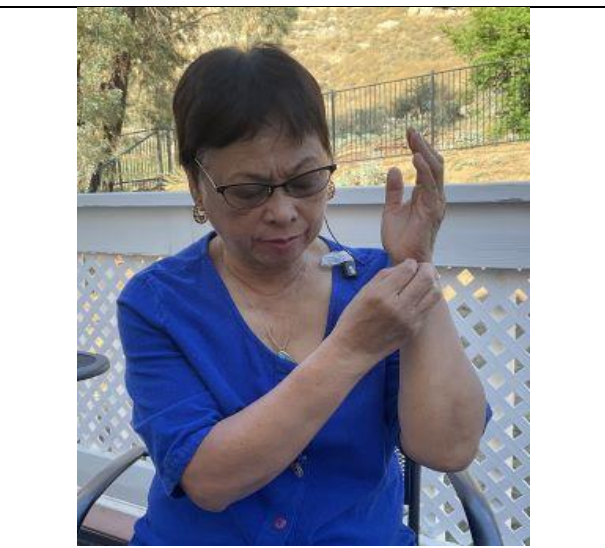
Crown of head



Third eye



Base of skull



Outer wrist

**AKUPRESYOR PARA SA SAKIT,
TROMA NG GRABENG PAGKABALISA**
(Acupressure for Pain and Traumatic Stress)

A. KALUMBAYAN

Ang tatlong sumosunod na posisyon ay nakapagdadala ng katahimikan at mabuting pakiramdam:

1. Sa TUKTOK NG ULO ay may tatlong nakalinyang punto. Hawakang malumanay.

2. NOO, SA PAGITAN NG DALAWANG KILAY

Hawakan ng dulo ng mga daliri ng isang kamay ang punto kung saan nagsusumpong ang noo at ilong.

3. IBABA, LIKOD AT SA TAGILIRAN NG ULO

Pagsalisihin ang mga daliri, ilagay sa likod ng ulo, ang dalawang hinlalaki ay nakatuon sa IBABA AT ILALIM NG BUNGO na nasa pagitan ng ulo at leeg. Tuunan ang “indentation” na nasa pagitan ng muskolo at buto.

**B. SOBRANG PAGALAALA, KRISIS, PROBLEMANG
HINDI HALOS MAKAYANG PASANIN**

1. PUNTO SA LABAS NG PULSO.

Tuonan ang “indentation” sa pulso na ibaba ng kalingkingan

2. PUNTO SA IBABAW NG BALIKAT.

Ilagay ang dulo ng mga daliri ng dalawang kamay sa itaas ng balikat. Puedeng pagsalisihin ang dalawang mga braso kung itoay mas komportable.



Side of sternum left



Under the nose



Forehead and center of chest



Top of shoulder

3. PUNTO NA MAKIROT.

Sa kaliwang bahagi ng dibdib, hanapin ang isang parte na medyo masakit, 2 o 3 pulgada sa ibaba ng kwelyo at 2 pulgada mula sa sterno.

C. PAGKAHILO, KRISIS AT MATAAS NA PRESYON NG DUGO

1. PUNTO SA IBABA NG ILONG.

Gamitin ang hintuturo o buko ng daliri para tuonan ang ibaba ng ilong, itaas nglabi. Maaring gamitin sa sarili o sa ibang tao na may krisis o nahihimatay.

D. INSOMNIYA

1. PUNTO SA GITNA NG NOO AT GITNA NG DIBDIB.

Ilapat ang isang palad sa gitna ng noo at ang isang naming palad ay ilagay sa tapat ng dibdib.

Sa halip na mga palad ay puede ding gamitin ang mga dulo ng daliri.

TROMA AT NATURAL NA PAGNANAIS NA GUMALING *(Trauma and Instinct to Heal)*

Maraming paraan na ginagamit para mapagaling ang pagkalumbay, pagkabalisa, at tromatikong “stress” sa buhay. Kinikilala at tinatanggap na ng mga medikong propesyonal na ang utak ay may parteng “cognitive na responsable sa wika at mga isipin na “abstract”. Ang utak ay mayroon ding parte na tinatawag na “limbic or emotional brain”. Ito ang responsable sa emosyon, sa kontrol ng paguugali, sa gawi ng katawan, mga pagtugon na awtomatiko, at mabuting pandaramdam na sikolohikal. Ang dalawang paraan na karaniwang ginagamit na gamot sa troma at grabeng pagkabalisa ay droga at “cognitive psychotherapy “. Sa maraming kaso, hindi sapat o hindi tugma sa kultura ang mga nabangit na paraan.

SA KANYANG LIBRO, THE INSTINCT TO HEAL,

sinabi ni David Servan-Schreiber, M. D. na ang mga emosyonal na karamdaman ay nanggagaling sa hindi pagandar (dysfunction) ng emosyonal na utak. Ang importante at unang dapat gawin para malunasan ang troma ay mabago ang patakbo ng emosyonal na utak para ito ay maka-angkop sa kasalukuyan, imbis na bumalik-balik sa nakaraang mga karanasan. Sa kalahatan, mas mabisa ang mga paraan na ginagamit ang katawan at direktong naaapektohan ang emosyonal na utak kaysa mga paraan na gumagamit ng pagsasalita at paliwanagan. Hindi tumotugon ang emosyonal na utak sa salita at paliwanagan lamang. Ang utak na emosyonal ay may natural at sariling mekanismo para gumaling- “Instinct to Heal”. Ito ay ilkas na kakayanan para matagpuan ang balanse at kabutihan ng katawan, isip at karamdaman

PAGPAPANIBAGO
(Switching)



**PAGPAPANIBAGO,
ISIP AT KATAWAN
(SWITCHING)**

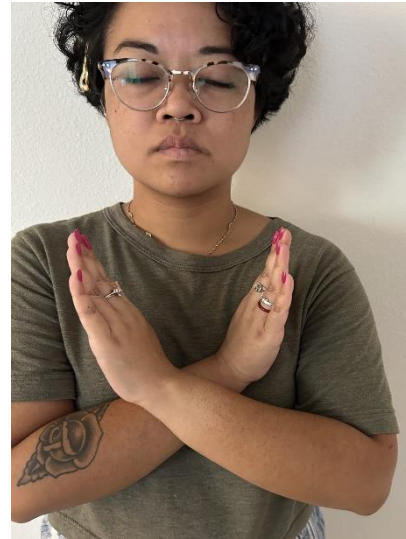
Umupo at huminga ng malalim,
Ilagay ang kaliwang paa paekis sa kanan.
Ang mga pinagsalubid na mga daliri ay ilagay
Sa tapat ng sterno sa gitna ng dibdib.

HUMINGANG DAHAN-DAHAN AT MALALIM
10 BESES O MAHIGIT PA hangang maramdaman
And kapayapaan sa isip at buong katawan.

Ipikit ang mata. Humingang malalim.
Ilagay ang dulo ng dila sa likod ng ngipin sa itaas.
Pagkatapos ng ilang minuto, ilagay ang kamay
sa kandungan
Humingang malalim, buksan ang mga mata.

*Ang gawing PAGPAPANIBAGO ay puedeng makabawas
ng lungkot at grabeng pagalaala.*

POSISYON NG MGA KAMAY



Protection from negative energy



Protection from limiting beliefs



Protection for new beginnings



Support for receiving abundance

Posisyon ng Kamay para sa PROTEKSIYON at KALIGTASAN *(Hand Gestures for Protection and Safety)*

Ang paggamit ng ibat-ibang posisyon ng mga kamay ay nanggaling sa mga sinaunang tradisyon ng India, dalawang libong taon na nakalipas. Ginagamit ang mga “hand gestures” para sa proteksyon laban sa kalikasan, negatibong pag-isip natin at ng ibang tao at mga pangyayari na nagdudulot ng problema. Nakakatulong din para mabawasan o mawala ang mga negatibong damdamin at kaisipan. Kasabay ng paghinging malalim, nagigising ang pagdaloy ng nagbibigaybuhay na inerhiya.

A. ARMAS PARA SA PROTEKSIYON *(Protective Shield)*

Ang posisyong ito ay nagbibigay lakas sa “immune system”. Itikom ang mga kamay na ang hinlalaki ay nakapatong sa ikalawang daliri. Eikis and dalawang braso, ang kanan ay nasa ilalim ng kaliwa. Huminga ng malalim na nakatuod sa dibdib, esterno at “thymus”. Gisingin ang daloy ng buhay para maramdaman ang ibig sabihin ng kapayapaan at kaligtasan, mawala ang mga balakid sa katahimikan ng puso, emosyon at kaisipan.

B. LABAN SA NEGATIBONG ENERHIYA *(Protection from Negative Energy)*

Eikis and dalawang braso, ang kanang braso ang malapit sa dibdib, magkaharap ang mga likod ng kamay. Ang hiningang malalim tungo sa dibdib, tagiliran at sa itaas ng likod. Ginigising ang enerhiya ng kidney at adrenal at tinutulungan ang “thymus” upang maging handa na malabanan ang enerhiyang negatibo sa kalikasan, sa tao, sa mundo.

C. LABAN SA mga makikitid na PANINIWALA *(Protection for New Beginnings)*

Pagsalisihin ang mga daliri, ang hinlalaki ay nasa itaas. Habang ang pulso ay nakadantay sa tiyan, humingang malalim tungo sa solar plexus at mga balakang. Ang posisyong ito ay nagbabalansi ng kaliwa at kanang bahagi ng tao. Nakakatulong din sa digestive, urinary at immune systems.

D. PRETEKSIYON para sa BAGONG PAGSISIMULA. *(Protection for New Beginnings)*

Paikutin ang hintuturo sa gitnang daliri, ang dalawang hinlalaki ay magkatabi. Humingang malalim tungo sa solar plexus, tiyan, singit. Ito ay tulong din para sa pagtuna at pagdumi. Nakakatulong din para magliwanag ang isip upang maging gabay sa ating pagmumunimuni.

E. PAGHAHANAP ng KALIGTASAN at PROTEKSIYON
(Seeking Refuge and Protection)

Ilagay ang kanang kamay sa tapat ng puso; and kaliwang kamay ay nakapatong sa kanang kamay. Humingang malalim patungo sa puso. Isiping bukas ang puso para tanggapin ang liwanag, talino ng makapangyarihang Ginoo. Isipin na ibinibigay natin ang lubos na pagtitiwala sa KANYA na may kapangyarihan sa langit at sa lupa.

F. Posisyon para TUMANGGAP ng KASAGANAAN.
(Gesture of Support for Receiving Abundance)

Mula sa palad na magkatapat, ilagay ang mga hinlalaki sa gilid na parang bukas na mga pakpak. Huminga tungod sa tiyan habang iniisip na tayo ay karapat-dapat na tumanggap ng kasaganaan. Ang posisyong ito ay tumotulong na maniwala tayo na tatanggapin natin kung anuman ang kinakailangan sa panahong kailangan natin.

LEADERSHIP DANCE
(Sayaw ng Pamumuno)

PASENSIYA, MAGPASENSIYA, MAGPASENSIYA.
(haplosin ang braso paibaba)

DAHAN-DAHAN, MAGDAHAN-DAHAN, MAGDAHANDAHAN,
(dalwang kamay harap sa lupa ay itaas, ibaba)

AT TUMANGGAP, TUMANGGAP, TUMANGG
(nakabukas na mga palad ay isalok paitaas)

BIYAYANG TINANGGAP AY IBAHAGI SA LAHAT.
(mga kamay na pinagsugpong at pinaikot-ikot
para bang biyaya ay ipinamumudmud
gawing patalikod)

PUSONG NAGKAKAISA, MAGDIWANG, MAGDIWANG TAYO.
(mga braso nakataas, umikot at umindak-indak).

PAL DAN GUM



Stretching the back



Roar like a lion

A. SAKALANGITAN
(Upholding the Heavens)

Tumayo ng tuwid na ang dalawang
mga braso ay nasa iyong mga gilid,
Ang nakaekis na dalawang braso
ay ilagay sa harap ng iyong dibdib.

Dahan-dahang itaas ang mga kamay,
Pagkawingin ang mga daliri at iharap
ang mga palad pataas na parang hinahawakan
at ginagabayan ang langit habang tumitikdi.
Banatin ang leeg at tumingin paitaas.

Huminga ng malalim at dahan dahang
ibalik ang mga braso sa simulang posisyon.

Ulitin mga tatlo o apat na beses.

B. PAGBUKAS AT PAGBANAT NG PANA
(Opening and Stretching the Bow)

Tumayo na magkahiwalay ang dalawang paa.
Ibaluktot ang mga tuhod na parang nakasakay ka sa kabayo.
Eikis ang pulso at braso sa harap ng dibdib.
Ikuyom ang mga kamay,
ang kaliwang braso ay nasa harap ng kanan.

Banatin ang kaliwang braso pakaliwa
habang binabanat ang isang kamay pakanan.
Isipin na parang handa nang pakawalan ang pana.
Huminga ng malalim habang iniikot ang ulo pakaliwa.
habang pinakakawalan ang pana.

Bumalik sa pinagmulang posisyon.
Ulitin ang ehersisyo pakanan namang direksyon.

C. HINAHAWAKAN ANG LANGIT AT LUPA *(Touching Heaven and Earth)*

Tumayo ng tuwid at mga paa ay magkahiwalay.
Pagtapatin sa ibaba ng dibdib ang dalawang palad,
Huminga, ilagay ang kaliwang braso sa itaas,
Ibaling paitaas ang kaliwang kamay na
parang inaabot at hinahawakan ang langit.

Ibaba ang kanang kamay na ang
palad ay nakaharap sa lupa.
Huminga habang parang inabot ng kaliwang kamay ang langit
ar ang kanay naman ay parang inaabot ang lupa.

Habang binabanat ang mga braso,banatin din ang
leeg patalikod at paitaas, mga mata ay nakatingin sa langit
mabanayad na ilabas ang malalim na hininga,

Bumalik sa pasimulang posisyon.

Ulitin na ang kanang kamay naman ang unang itaas

Gawin ang buong ehersisyo mga tatlo o apat na beses.

D. PAGTINGIN SA LIKURAN

(Looking Behind You)

Tumayong magkahiwalay ang mga paa,
Nakarelaks lang ang mga tuhod,
Nakaekis ang mga braso sa harap ng dibdib
Ang kaliwang kamay sa harap ng kanan.

Huminga ng malalim,
Ilagay ang dalawang braso patagilid at patalikod,
Ibaling pakaliwa ang ulo
at tumingin sa malayo hangang maaari,
Ang dibdib ay bukas, nakabangat palabas
At ang mga palad ay nakaharap sa lupa,

Mararamdaman mo ang paghaba at pagkabanat
ng mga braso, leeg, at mga mata
habang tumitingin ka sa likuran.

Huminga, ibalik ang braso at ulo sa simulang posisyon,
Ilagay ang kanang kamay sa harap ng kaliwa.

Ulitin tatlo o apat na beses.

E. IDUYANG PAIKOT NG KATAWAN AT ULO

(Swinging the Trunk and Head)

Tumindig ng tuwid, magkahiwalay ang
mga paa na kasinlapad ng balikat,
Naka relaks lang ang mga tuhod,
Ang dalawang kamay ay nasa balakang.
Ang bigat ng katawan ay pantay pantay
na nakabahagi sa dalawang panig.

Humingang malalim, tapos humingag palabas
Habang yumoyukong paharap ang itaas ng katawan.
Dahan dahang bumaling sa kaliwa, tapos sa likod,
Bumaling pakanan, hangang sa harapan.

ULITIN 3 o 4 na beses.

Ulitin ang ehersisyo na ang pagikot ay pakanan naman.
3 o 4 na beses din.

Mararamdaman mo ang paghaba at pagkabanat
ng dalawang gilid ng katawan.

F. PAGBABANAT PATALIKOD *(Stretching Backwards)*

Dalawang paa ay magkahiwalay,
Mga tuhod ay nakabaluktot ng kaunti.
Ilagay ang ang mga palad sa ibabang balakang
na ang mga daliri ay nakaharap sa ibaba,

Huminga, ibaluktot ang mga tuhod,
Banatin at pahabain ang katawan patalikod,
Ulo at mata ay nakatutok din pataas at patalikod.

Humingang palabas,
Dahan-dahang bumalik sa simulang posisyon.

ULITIN 3 o 4 na beses.

G. SUNTOK at SIGAW ng HO!
(Punch and Shout HO!)

Tumindig na ang mga paa ay magkahiwalay
at ang mga tuhod ay nakabaluktot.
Sa katapat ng baywang, iikom ang nakabukas
na mga palad na parang kang susuntok.

Habang humihingang palabas kasabay ng sigaw na HO,
isuntok ang kaliwang kamay sa harapan,
sundan ng kanang suntok at sigaw na HO!

Bumaling sa kaliwa.

Habang humihingang palabas kasabay
ng sigaw na HO, isuntok ang kaliwang kamay,
tapos sundan ng kanang suntok at sigaw na HO!

Bumaling sa harapan, (ulitin katulad ng nasa itaas)

Bumaling sa kanan (Ulitin ang ehersisyo)

Bumaling sa harapan (Ulitin tulad ng nasa itaas)

H. UMATUNGAL NA PARANG LEON

(Roar like a Lion)

Banating paitaas ang mga braso habang
ibinabaluktot ang mga nakakuyom na mga daliri.

Habang dahan-dahang ibinababa ang mga braso ay
banatin ang bawat himaymay ng iyong mukha at baba.

Isipin na ang mga alalahanin, tensyon at sama ng loob
ay lumalabas lahat kasabay ng pagaatungal na parang leon.

Umatungal ng malakas at buong tinig na parang
nanggagaling sa malalim na kalooban.

ULO, LEEG, BALIKAT, PAGPAPAKAWALA NG TENSYON AT SAKIT (Head, Neck, Shoulder Release)

Ang praktis na “acupressure” ay nakapagpapakawala ng sakit, tensyon at pagsisikip sa dakong itaas ng likod, balikat, leeg at ulo. Kadalasan, kung may troma o “stress”, ang pagdaloy ng enerhiya ay nahaharang sa balikat, leeg at ulo. Ang karamihan ng miridian, kanal ng enerhiya ay dumadaan sa mga parteng nabanggit, na nagiging dahilan ng “bottleneck” ng tensyon sa ibang tao.

Ang praktis na ito ay madaling magagawa para sa sarili o ibang tao. Pwedeng nakaupo o nakahigang komportable at nakatihaya. Ito ay mabuting gawin sa gabi kung merong alalahanin o hindi makatulog.

Kung ginagawa itong praktis sa ibang tao, siguraduhin na malinaw na iginagalang ang “personal, physical boundaries”. Kung nararamdaman mo na ang enerhiya ay napapasalin at dumadaloy sa iyong kamay, isipin na ang enerhiya mula sa kamay ay umaagos palabas at patungo sa lupa.

Tuunan ng mga daliring medyo nakakuyom ng kaunti, ang bawat isa sa anim na puntos. Gawin 1 o 2 minuto bawat punto hangang ang pulso ay malinaw, malakas at malayang tumatakbo. Karaniwan, ang mga punto ay sensitibo.

Habang humihingang malalim, isipin na ang enerhiya ay tumatakbo paitaas sa tuktok ng ulo. Para tapusin ang sesyon, isipin na ang mga paa ay nakatanim sa lupa para sa “grounding” ng iyong enerhiya. Kung para sa ibang tao, hawakan ng ilang minuto ang ibabaw ng kanilang mga paa para sa “grounding” naman ng kanilang enerhiya

Tuonan ang anim na hanay ng mga puntos:

1. Isang pulgada sa labas at ilalim ng kilikili kung saan nagsusumpong ang braso at katawan.
2. Sa itaas ng paikot na parte ng balikat, mga dalawang pulgada mula sa gitna.
3. Sa tuktok ng balikat, ibaba ng leeg, sa kalamnan ng trapezious.
4. Sa gitna ng leeg, sa mga kalamnan sa magkabilang panig.
5. Sa mga guwang sa likod at sa magkabilang panig ng ulo.
6. Sa gitna ng bumbonan sa tuktok ng ulo.

Katapusan, hawakan ang ibabaw ng mga paa. Isipin na ang mga paa ay parang mga ugat na nakatanim sa lupa. Huminga ng malalim at damdamin ang kapayapaan at pagkakaisa ng isip, emosyon at buong katawan.

A Special THANK YOU
to our
WELLNESS MISSION PARTNERS

Rev. Arnold Abelardo

Isabel Aoki

Yana Armenta

Anna Bautista

Gly Ballesteros

Marianne Bautista

Mina Ballesteros

Pearl Marie Baltazar

Jenny Benjamin

Edwina Valencia Brinas

Odel Bautista

Pat Cane

Mila Carlos

Lorna Christian

Ashley Concepcion

Joan Condon

Mike Contreras

Peggy Convey

Safini Convey

Estrel Dato

Dianne Daya

Luisa Daya

Edselle Deo

Vicky Estrella

Mark Fargo

Richard Fausset

Art Fisher

Mary Gallagher

Lynn Geller

Jesus & Genevieve Garcia

Martha Guerrero

Milan & Linda Hamilton

Mona Hanniger

Nancy Hanson

Kathie Jo Hobbs

Leslie Hontiveros

Ric & Christy Joy

Frank Knutson

Gary & Rose Llanora

Kathy Lopez

Mary Jane Mackert
Dewee McDermott
Dawn O'Bar
Susan Bryant Oblad
Maria Carmen Ohara
Nino Ong
Jenalyn Pereja
Joy Pereja
Keoma Ira Pereja
Liberty Pereja

Paolo San Juan
Emelie Sexon
Sheryl & Michael Sudman
Macy Suguillon
John Tamayo
Trivareus Tollier
Celine Veloso
Carli Villagrancia
Patricia White

We, the Wellness Practitioners of

HOBBS HEALING HUT

of Aklan, lovingly thank

KATHIE JO HOBBS

for sending us to Massage School,
enabling us to earn a living and helping
ourselves and our communities become healthier.

Your gift touches thousands!

We are forever grateful.
God bless you with health and abundance.

Namaste,

Pearl Marie Balthazar, Anna Bautista, Odel Bautista,
Leslie Casidsid, Edselle Deo, Nino Ong,
Emelie Sexon, Macy Suguillon

CAPACITAR EMERGENCY TOOL KIT

A. Pal Dan Gum

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Upholding the HEAVENS | 5. Swinging the TRUNK |
| 2. Opening the BOW | 6. Punch with fist. Say HO |
| 3. Touching HEAVEN & EARTH | 7. Roar like a LION |
| 4. Looking BEHIND YOU. | 8. Complete RELAXATION |
| | 9. Namaste, bow |

B. Fingerholds (Worry, Fear, Anger, Grief, Low Self-Esteem)

C. The Holds

D. Emotional Freedom Technique (EFT)

E. Tai Chi

F. Acupressure

G. Trauma and Instinct to Heal

H. Capacitar Prayer

I. Switching

J. Breathwork

K. Head, Neck, and Shoulder Release

L. Hand Gesture for Protection and Safety

M. Leadership Dance

