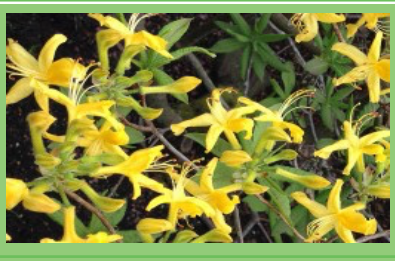
保護のための手のポジション
不安と恐怖を変換するための
キャパシターの技法



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、その時々の現実を見すえ、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。「緊急時の最良の対応法」*参照：*
www.capacitar.org Capacitar International YouTube videos of the basic practices

保護のための手のポジション（mudras)は何千年もの間インドの人々によって肯定的な態度、精神的な強さおよび内なる知恵を覚醒させるのに使用されています。以下のポジションは、外部の危険や暴力、災害に直面したときに、安全と保護の感覚を養います。否定的な人や状況に対処するのに役立ちます。否定的な自己主張や過去のストレスに満ちた記憶、現実に圧倒されているときに力を与えてくれます。

外部の危険からの保護



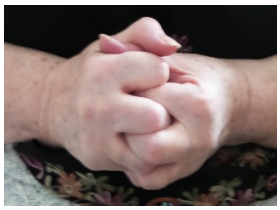
薬指の第二関節に親指をあて、ほかの指でこぶしを作ります。
右腕を胸の中心(心臓の中心)で交差させ、こぶしは肩の高さに置きます。左腕を右腕に交差させ、外部の危険、災害、暴力から身を守る盾を作ります。お腹の奥深く、骨盤の中まで息を吸ってください。
危機的状況やストレスの多い状況に適切かつ迅速に対応する方法を知っていることで、自分のこころの奥深くにある知恵に、しっかりと根ざし、集中し、つながりを感じることができます。集中することで、どんな困難な状況にも対処できる安全性と強さが得られます。

まわりの人や環境から受ける否定的なエネルギーからの保護



右腕が心臓の中心により近くなるように、両方の前腕を交差させます。指を上向きに両手のひらを背中合わせに合わせてください。胸、胸郭、上背を意識しながら深呼吸をします。
この姿勢をとることにより、自分の内面と周辺を保護するエネルギーの楯を、築くことができます。また、ほかの人から発せられるマイナス思考から自分を保護するとともに、環境から受けるエネルギーを中和させることができます。からだの中心に深く息を吸い込み、否定的な状況やストレスの多い状況に直面したときに、力、勇気、健康的な境界線を感じます。この姿勢は、他者からの負のエネルギーや負の環境からの保護と安全の感覚を発達させます。チャレンジの真っただ中で、力と自信をもって穏やかに自分の中心にいられます。

マイナス思考の自己評価からの保護



不安や恐怖の時代に生きていると、否定的な自己評価をすることがよくあります。この動作は私たちを自分自身から守ってくれます。両手の指を内側に向けてゆるく組み合わせます。
右手の親指を左手の親指の上に重ねます。腹部か、力の中心であるみぞおちの辺りに、両手を合わせます。骨盤とみぞおちの奥深くまで息を吸い込み、内なる知恵と力を合わせて、否定的なイメージをやさしく吐き出します。制限的な思考や否定的な考えが過去のものであることを知って、本当の自分の中で休んでください。あなたは、否定的な思考を超えた本当の自分を知っています。自分自身の中にある安心感と自信、強さと平和を感じてください。

安全な場所での休息



右手を心臓の中心に、左手を右手に合わせます。今この瞬間、頭と肩をリラックスさせてください。こころの中に深く息を吹き込み、自分の中の愛と知恵を開放してください。感情が湧き上がってきたら、すべてを自分への思いやりの気持ちでとらえ、あなたを導くより高い知恵に身を委ねてください。

