不安と恐怖を
集中力と明晰さに変換する
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。

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

.



スイッチングはブレインジムを改変したもので、自分の中心と繋がり、強い感情を解放し、しっかりと集中することにとても効果的な技法です。

①楽な姿勢で座り、深呼吸します。

②左足首を右の足首の上にかけます。

③両手を前に伸ばし、親指が下を向くように、手を裏返します。

④右手を左手の上になるように交差させ、両手の指を組み合わせます。

⑤指を組み合わせたまま、ひじを曲げて胸骨の中心にふれます。

⑥目を閉じ、深呼吸して、からだ全体の力を抜きます。自分のこころの中心に深く降りていくことができると想像してください。（おへその下の中心をイメージしてもよいです。この部分は中国では『丹田』、インドでは『ハラ』と呼びます。）

⑦舌先を上前歯の裏側につけたまま、舌の力を抜きます。

深呼吸してしばらくの間、静けさと深い平穏の中でリラックスします。もし、頭の中に何かが浮かんだら、そっと脇に置きましょう。

⑧深呼吸をし、すべての思考を取り去ってください。数分間、静けさと深い平穏のなかで休息してください。

⑨両腕を伸ばし、頭を指先で軽く叩き、脳とエネルギーを刺激します。





スイッチングは、自分自身を落ち着かせて、中心に身を置くための非常に有効な技法です。瞑想の前に、こころを落ち着かせること、落ち込みや不安を軽くすること、こころと精神を集中させるためなどに使うことができます。個人やグループでセラピーを行う場合は、セラピー前に人を落ち着かせるのに役立ちますし、フラッシュバックや強い記憶、恐怖や不安の感情を抱えている人の集中力を高めるのにも役立ちます。子どもたちとやるときは、ゲームとしてやることもできますし、試験や授業の前に教室でやると、子どもたちの集中力を高める効果があります。スイッチングは不眠症にも有効で、寝る前にベッドの　中で行うこともできます。

