Capacitar International 212 Laurel St. Suite 210 Santa Cruz, California 95062 USA Tel/FAX 831-471-9215 www.capacitar.org

KIT PARA DIMINUIR PROBLEMAS EMERGENCIAS

Patricia Mathes Cane, Ph.D.—Capacitar Fundadora/Diretora I Maria Noeli Bohn—Tradutora

Instrumentação para o Bem-estar

A saúde do corpo, da mente e do espírito é continuamente afetada por traumas, violência, tempo, morte, ambiente, notícias diárias, e os desafios da vida. O uso de antigas experiências de cura podem fortalecer-nos a viver com paz e bem-estar acontecendo o que quiser ao nosso redor. Os seguintes exercícios do Capacitar são oferecidos para o nosso uso quando formos atingidos por tempos de esgotamento, dispersão ou depressão. Estes instrumentos são para todos nós, sejamos sobreviventes de traumas, assistentes de saúde que trabalham com outras pessoas, sobrecarregados e stressados pela vida diária. O desafio é construir estas práticas em nossa vida e no estilo de vida que levamos até se tornarem uma segunda natureza e realmente podem ser utilizados quando sempre que, tomarmos consciência do stress traumático, perda de energia, sentimentos depressivos ou descentrados. Copie, distribua e use–os para você mesmo e com outras pessoas. Maiores práticas de uso e teoria podem ser encontrados em nossos manuais e na página da Web: www.capacitar@igc.org.

Trabalho Respiratório

Respiração é a fonte da vida, que traz energia renovada para os tecidos e células para nutrir o corpo, a mente e o espírito.Quando expiramos o ar, o stress acumulado e as toxinas são eliminados. Respirar durante um período estressante é uma forma efetiva de liberar a tensão que está acumulada no corpo.Algumas poucas respirações profundas, em momentos difíceis podem mudar completamente o modo de lidar com situações difíceis.Trabalho respiratório combinado com imagens e luz ou com a natureza podem promover sensações de paz, calma e foco.

Respiração Abdominal Sente-se confortavelmente e feche os olhos. Respire profundamente e centre-se. Deixe sair todas as incomodações e pensamentos.Coloque suas mãos sobre o abdômen.Inspire o ar profundamente através das narinas e imagine o ar penetrando corpo adentro até o seu centro em seu abdômen. Imagine seu abdômen preenchendo-se de ar como um balão. Segure a respiração por alguns momentos e depois exale vagarosamente através da boca, contraindo os músculos do estômago, deixando sair toda a tensão de seu corpo. Continue a fazer esta respiração abdominal por alguns minutos. Se os pensamentos vierem a sua mente deixe os sair gentilmente, retornando à imagem do ar que penetrando e saindo de seu corpo.

Respirando em Meio à Natureza A natureza é uma grande forte de cura e posicionamento. Com os pés no chão, inspire profundamente, imaginando que seus pés são longas raízes penetrando terra adentro. Inspire a energia da terra. Expire stress e depressão.

EXERCÍCIOS ENERGÉTICOS DE THA CHI

Os Movimentos das Rochas

Coloque-se de pé com os pés separados, paralelos aos ombros e as mãos caídas nos dois lados. Erga seus calcanhares e com as palmas para cima, erga suas mãos até a altura de seu tórax. Volte as palmas das mãos para baixo enquanto for baixando os calcanhares e erga os artelhos(dedos dos pés) em forma de movimento das rochas. Continue a fazer este exercício vagarosamente movendo as rochas para frente e para trás, respirando profundamente. A cada movimento, deixe cair seus ombros, relaxe seus braços e dedos. Faça o exercício suave e lentamente. Respire profundamente e imagine que seus pés estejam seguramente plantados sobre a terra. Ao erguer suas mãos imagine ser capaz de trazer a energia do céu para limpar e preenchê-lo. Este é um exercício muito benéfico para sanar traumas e depressão.

Chuvas de Luz Com o pé esquerdo a frente, erga suas mãos acima da cabeça e depois mova as para baixo como se delas saísse uma chuva de luz. Sinta a energia de suas mãos limpando e preenchendo seu ser. Repita o mesmo exercício com o lado direito com o pé direito à frente. Inspire a chuva de luz para dentro de seu corpo e depois exale e deixe ir toda a negatividade que há em você. Sinta a luz limpando e renovando seu ser. Este é um excelente exercício para pessoas que estão deprimidas ou que convivem com traumas da vida passada.

Deixe que o Passado se vá e Abra-se para Receber

Com o pé esquerdo à frente, as palmas levemente curvadas para baixo,empurre suas mãos para fora num arco gentil,deixando sair toda a tensão,negatividade e violência que há em você. Jogue as palmas das mãos para cima e arraste-as em direção ao tórax, inspirando paz e cura. Repita o exercício com o pé direito à frente. Expire a dor e violência.Inspire paz e cura.

Voando Através do Ar

Com seu pé esquerdo à frente, sua mão esquerda para o alto, nade ou voe através do ar. Os movimentos com os braços devem ser livres e leves com os braços e os ombros relaxados. Repita o movimento com o lado direito, iniciando com a mão direita para cima. Voe livremente pelo ar deixando sair tudo o que o puxa para baixo, sentindo a liberação de seu espírito.Abra seu coração a todas as possibilidades para sua vida e sua cura. Este é um bom exercício para relax dores nas costas, nos ombros e na cabeça.

www.capacitar.org © 2005

SEGURAR OS DEDOS PARA ADMINISTRAR EMOÇÕES

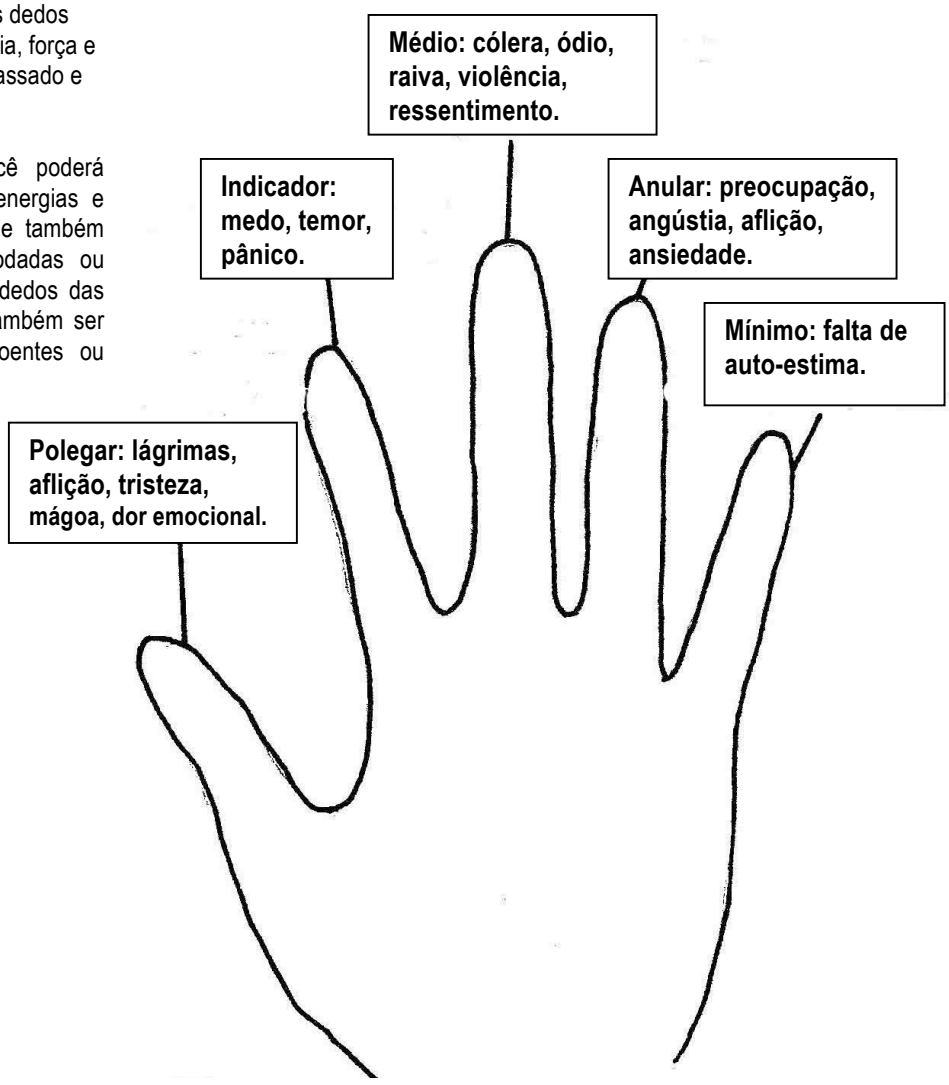
A seguinte prática é uma forma simples de trabalhar com emoções, segurando cada dedo. Emoções e sentimentos são como ondas de energia que se movem através do corpo, da mente e do espírito. Através de cada dedo corre um canal ou meridiano de energia conectado com um sistema orgânico e sua emoção contida. Com sentimentos fortes em forma de ondas que nos vencem, as energias podem ficar bloqueadas ou represadas, resultando em dor ou congestão no corpo. Segurando cada dedo enquanto respirar profundamente pode trazer relaxamento físico e emocional e cura.

O segurar os dedos é um instrumento de grande ajuda a ser utilizada na vida diária.Em situações difíceis ou desafiadoras quando lágrimas, raiva ou ansiedade surgem, os dedos deverão ser segurados para trazer paz, foco e calma para que a resposta ou ação apropriada pode ser tomada. Esta prática também pode ser feita com música ou usada antes de ir dormir para relaxar os problemas do dia e para trazer um relaxamento profundo ao corpo, á mente e ao espírito. Podemos praticar estes exercícios sozinhos ou com a ajuda de outra pessoa.

Prática de Segurar os Dedos:

Segure cada dedo com a mão oposta, de dois a cinco minutos. Você pode trabalhar com cada mão. Inspire o ar profundamente. Perceba as sensações ou emoções fortes ou perturbadoras que você está segurando em si mesmo. Expire lentamente e deixe sair. Imagine as energias negativas drenando de dentro de você através de seus dedos para dentro da terra. Inspire uma sensação de harmonia, força e cura.E expire lentamente, relaxando sentimentos do passado e problemas.

Muitas vezes ao segurar cada dedo, você poderá perceber uma sensação de pulsação quando as energias e sentimentos se movem e se equilibram Você pode também segurar os dedos de pessoas que estão incomodadas ou descontroladas. É de importante ajuda, segurar os dedos das crianças que choram estão mal-humoradas. Pode também ser feito com pessoas muito temerosas, ansiosas, doentes ou morrendo.



www.capacitar.org © 2005

TÉCNICADA PAZ EMOCIONAL – EFT

A técnica da paz emocional(EFT) desenvolvida por Gary Craig,Ph.D. é muito útil para desbloquear e curar emoções, lágrimas,ansiedade, dor emocional,raiva, lembranças traumáticas, fobias e outras bem como para aliviar sintomas físicos e dores, tais como dores de cabeça e dores pelo corpo, em geral. A técnica é baseada na teoria dos campos energéticos do corpo, mente e espírito junto com as teorias dos meridianos da medicina oriental. Problemas, traumas, ansiedades e dor podem causar bloqueios no fluxo energético do corpo. Batendo nos pontos de acupuntura ou pressionando-os, conectados com canais dos meridianos da energia pode ajudar a mover as energias bloqueadas em áreas congestionadas e promover o fluxo saudável da energia no campo físico e mental. (Adaptado com permissão do EFT, material de Gary Flint, Ph.D. Emotional Freedom Technique)

Práticas do EFT

l. Pense num aspecto específico com o qual trabalhar e medir seu nível de ansiedade:

2. Respire profundamente e dê toques (batidinhas) de 7 a 9 vezes com o dedo indicador o dedo médio.

. os pontos abaixo onde iniciam as sobrancelhas 1

. pontos dos lados das sobrancelhas 2

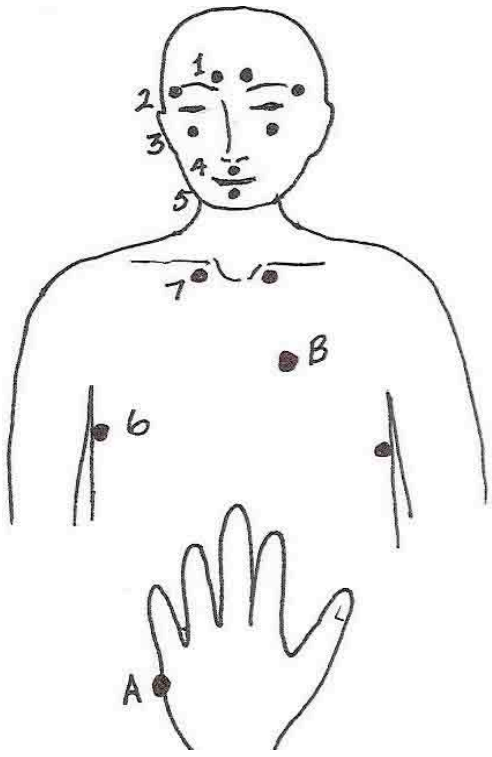
. pontos entre abaixo das pupilas dos olhos no osso 3

. ponto abaixo do nariz 4

. pontos abaixo dos lábios no queixo 5

. pontos abaixo das axilas, aproximadamente 4 polegadas abaixo 6

. pontos abaixo da clavícula nos lados do externo 7



3. Toque (dê tapinhas) no ponto A no lado da mão e diga:

Toque a polaridade reversa – Ponto A do lado da mão enquanto afirma 3 vezes:

Apesar do fato, de eu ter este problema, eu estou OK ! Eu me aceito a mim mesmo

4. Repita a seqüência 2 e 3 tantas vezes até que o nível de ansiedade baixe até 0 ou 2.

5. Friccione ou pressione o ponto dolorido B: que está localizado no lado esquerdo do tórax, aproximadamente duas a três polegadas abaixo da clavícula 2 a 3 polegadas para o lado do externo.

www.capacitar.org © 2005

OS TOQUES

Esta prática consiste em vários toques simples que podem ser feitos em si mesmo ou em outra pessoa para aliviar dor física, lembranças traumáticas, emoções fortes, tais como raiva, medo, insônia e para um relaxamento profundo.Através das energias de nossas mãos temos o poder de trazer uma profunda paz, harmonia e cura para o corpo, a mente e o espírito. Quando o praticamos conosco mesmos, mantemos no corpo e na mente uma profunda sensação de paz, luz e amplitude. Os toques podem ser feitos por vários minutos cada um acompanhado por respiração abdominal profunda para promover um relaxamento maior. O toque deve ser muito leve, e se alguém teme o toque por causa de dor ou sua história de abuso, os toques devem ser feitos com trabalho corporal nos campos energéticos.Nunca pratique o toque em alguém sem permissão da pessoa que você deseja beneficiar.

Toques Halo

Toque na Cabeça

Uma mão segura levemente a cabeça no alto da testa. A outra mão toca a base do crânio. A energia das mãos cantata com partes do cérebro relacionadas com a memória e com as emoções.

Toque na Coroa

Massagear com ambos os polegares ao mesmo tempo, tocando o centro coronário, no topo da cabeça. Com os dedos dando leves batidinhas na área transversal da testa. Com respiração profunda estes toques são usados em diversas modalidades de trabalhos corporais para promover o relaxamento emocional.

Toques nos Ombros

As mãos repousam de leve sobre os ombros, o lugar no corpo relacionado com a ansiedade, excesso de carga ou responsabilidades.

Toques no Coração

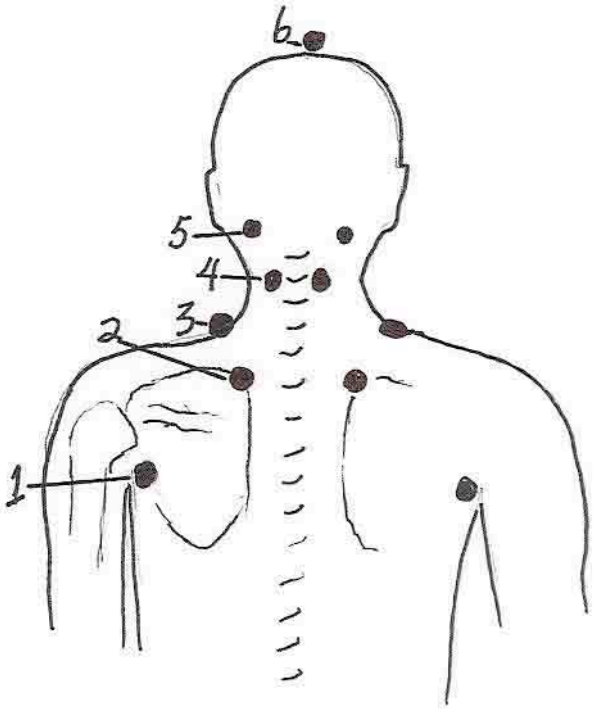
Uma mão repousa de forma transversal sobre o externo no alto do peito.A outra mão toca o alto das costas, atrás do coração. A área do coração muitas vezes segura as dores emocionais, feridas do passado, raiva ou ressentimento. Respire profundamente e imagine a dor do coração drenando para baixo até entrar na terra.Pode-se também praticar este toque várias polegadas no corpo, respeitosamente nos limites da fronte da pessoa atingida.

Para finalizar varra ou escove o campo energético com as mãos. As plantas dos pés também podem ser tocadas e massageadas para que a pessoa se posicione sobre o chão.

www.capacitar.org © 2005

RELAXAMENTO DA CABEÇA, OMBROS E NUCA

Esta prática de acupuntura relaxa a dor, tensão e congestão da nuca da cabeça e dos ombros. Muitas vezes há bloqueios das energias provenientes de traumas e stress nestas partes do corpo.A maioria dos canais de energia ou meridianos fluem através destas áreas,resultando num engarrafamento da nuca de tanta tensão em algumas pessoas. Esta prática pode ser realizada facilmente sem ajuda das outras pessoas ou mesmo em outra pessoa, seja sentada ou deitada com o rosto para cima. É uma prática muito boa para a ansiedade, à noite, ou quando alguém está impossibilitado de dormir. Se praticado com outra pessoa, dê certeza de respeitar os limites desta outra pessoa. E quando perceber sua energia fluindo dentro de suas mãos imagine que esta pode subir e descer para dentro da terra. Com leves tapinhas com os dedos curvos e pressione cada ponto 1 a 6 durante l a 2 minutos, ou até que a pulsação da energia for, fluindo, claramente, com força.Estes pontos geralmente são muito sensíveis.Durante a prática você pode imaginara energia fluindo para coma e para fora do topo da cabeça, enquanto for respirando profundamente. Para concluir a prática imagine que seus pés estejam profundamente enraizados na terra para posicionar-se sobre a terra. Se trabalhar em alguém, você segurar as plantas dos pés e as extremidades por alguns minutos para posicioná-los (Adaptado do trabalho de Aminah Raheem e Iona Teegarden.)



Ajuste dos Pontos:

1. Aproximadamente uma polegada do lado de fora da axila na junta do ombro onde o braço conecta com o tronco do corpo.
2. No topo da curva do lado de dentro do ombro, na omoplata aproximadamente duas polegadas do centro da espinha dorsal.
3. No topo dos ombros na base da nuca no músculo trapezóide.
4. No centro da nuca nos músculos de cada lado da espinha.
5. Nas entrâncias na base da cabeça nos lados da cabeça.
6. O centro coronário no topo da cabeça.

Para Finalizar:

Segure as palmas e extremidades dos pés para posicionar-se.

Imagine que os pés estão enraizados no chão. Respire profundamente e sinta paz e harmonia no corpo, mente e espírito.

www.capacitar.org © 2005

ACUPUNTURA CONTRA DOR E STRSS TRAUMÁTICO

Depressão

Estes pontos de acupuntura são contra depressão e leveza de espírito para trazer paz.

Coroa da Cabeça:
Toque suavemente o topo da cabeça. Há três pontos de acupuntura numa linha desta área.

Testa entre as Sobrancelhas:
Com as pontas dos dedos de uma das mãos toque a área sensível entre as sobrancelhas onde o nariz conecta com a testa.

Na Base do Crânio nos Lados da Cabeça:
Entrelace os dedos e coloque as mãos atrás da cabeça e com os polegares massagear e pressionar os dois pontos dos lados direito e esquerdo da base do crânio entre as entrâncias dos músculos e ossos.

ANSIEDADE, CRISES & OPRESSÃO

Ponto Externo do Punho:
Pressione o ponto no recuo, (covinha) no lado exterior do vinca, (dobre) do punho, descendo o dedo mínimo.

Ponto no Topo dos Ombros:
Com as pontas dos dedos de ambas as mãos toque o ponto no topo dos ombros.Os braços poderão estar cruzados, se esta posição for mais confortável.

Pontos Doloridos:
Localize um ponto dolorido no lado esquerdo do peito, umas duas a três polegadas abaixo do osso da clavícula e umas duas polegadas ao lado do externo.

Abatimento, Crises & Pressão Alta:
Este ponto pode ser auto-usado ou outra pessoa poderá usá-lo quando alguém está em crise ou desânimo,desmaio, fraqueza, abatimento.

Ponto Abaixo do Nariz:
Com o dedo indicador ou com a articulação do dedo pressionar o ponto diretamente abaixo do nariz, no lábio superior.

Insônia:

O Ponto na Testa com o Ponto no Centro do Peito:
Posicione ao mesmo tempo o ponto no centro da testa e o ponto no centro do peito.

www.capacitar.org © 2005

CAPACITAR: Uma Abordagem Popular para a Cura do Trauma

Trabalhos com os traumatizados mostram que, o método Capacitar envolve um acordar e fortalecer este "Instinto de Curar" Porque a experiência de traumas de pessoas de origens indígenas e populares é tão vasto. Capacitar usa uma abordagem de educação popular anterior a uma abordagem terapêutica individual, colocando nas mãos do povo, simples habilidades de bases corporais que, podem ser usadas para as pessoas se auto-ajudarem a relaxar do stress, lidar com emoções e viver com equilíbrio no meio dos desafios da vida. Uma chave para esta abordagem é o instinto inerente ou a sabedoria do organismo de voltar ao equilíbrio e á inteireza. A cura ocorre durante o período de relaxamento onde a energia pode fluir livremente (desacorrentada) tão bem quanto através de um fortalecimento do fluxo energético natural. Com o fluxo renovado da energia a pessoa retorna a um estado de equilíbrio e bem-estar.

Vivendo no Bem-estar

Viver no bem-estar é uma experiência muito diferente de saúde do que estabilizando sintomas ou curando doenças físicas ou mentais. Em contraste com uma visão de mundo científica de saúde que envolve "fixar ou curar", bem-estar no oriente e em modelos indigenistas é baseado na inteireza e na harmonia na energia ou força vital de corpo, mente e espírito. Quando a energia está fluindo livremente e sem obstrução através dos canais e centros energéticos do corpo, a pessoa experimenta boa saúde, equilíbrio emocional, clareza mental e bem-estar espiritual.

As práticas oferecidas nesta ferramenta emergencial deste Kit do Capacitar ajuda a conscientizar este estado de bem-estar, providenciando ferramentas de cura de feridas do passado e para a recuperação da força interior e energia na pessoa. As práticas foram realizadas com milhares de pessoas, em 26 países e muitas diferentes culturas. Foram consideradas de grande ajuda para pessoas com stress traumático, como também para autocuidado para os que trabalham com outras pessoas. Elas foram organizadas para serem usadas para serem parte da vida diária na ajuda de recuperar o equilíbrio danificado, congestionado ou gasto excessivo de energia bem como para nutrir e construir energia nuclear. O uso regular das práticas tais como o Taichi, Pal dam, Gum,acupuntura e trabalho respiratório, ajudam a aliviar os sintomas do stress traumático, que se manifesta em dor de cabeça,dor no corpo, dor de estômago, desordens,diarréia, insônia, ansiedade e fatiga crônica. Mas não basta somente aliviar sintomas físicos e emocionais. Curar envolve uma mudança mais profunda em todo o sistema da pessoa,suas relações e seu envolvimento nos níveis das células e da energia vital.

O modo de lidar com experiências traumáticas pode ser catalisado para o crescimento e a transformação. Feridas do passado podem ser transformadas em sabedoria para viver mais plenamente. Há um retorno ao equilíbrio e à inteireza, o estado natural da pessoa e da comunidade. Como cura individual as pessoas são capazes de reagir fora de sua família,comunidade e no grande mundo trazendo saúde e bem-estar para a família humana.

Para obter outras fontes como: Manuais e CDs de práticas veja nosso Website do Capacitar: www.capacitar.org.

Estamos unidos com a terra e uns com os outros,
Com os nossos ancestrais e com todos os seres do futuro,
Para trazer nova vida à terra,
Para recriar a comunidade humana,
Para prover justiça e paz,
Para lembrar de nossos filhos,
Para recordar quem somos.
Estamos unidos como muitas e diversas expressões,
Juntos com um Mistério de amor,
Para a cura da terra e a renovação de vida em sua inteireza.

—Oração do Capacitar do orador da UN do Sabbath

www.capacitar.org © 2005