# BỘ CÔNG CỤ PHẢN ỨNG KHẨN CẤP CAPACITAR

Giáo sư Patricia Mathes Cane, Sáng lập viên/Đồng Giám đốc Capacitar

**Công cụ cho sự khỏe mạnh**

Sự khỏe mạnh của cơ thể, tâm trí và cảm xúc bị tác động không ngừng của chấn thương, bạo lực, thời tiết, chế độ ăn uống, môi trường, tin tức hàng ngày và những thách thức của cuộc sống. Việc sử dụng các kỹ năng chữa bệnh đơn giản cổ xưa có thể đem lại cho chúng ta cuộc sống bình yên và khỏe mạnh dù bất cứ chuyện gì xảy ra. Các bài tập của Capacitar dưới đây có thể sử dụng mỗi khi bạn cảm thấy kiệt sức, thiếu tập trung hay trầm cảm. Những công cụ này dành cho tất cả mọi người dù bạn là người sống sót qua chấn thương, điều dưỡng viên phải chăm sóc nhiều bệnh nhân hay người hàng ngày bị quá tải hay áp lực.Thách thức ở đây là áp dụng những bài tập này vào cuộc sống và lối sống của mỗi người để khiến chúng trở thành bản năng thứ hai và có thể sẵn sàng sử dụng bất cứ khi nào bạn nhận thấy dấu hiệu của căng thẳng do chấn thương, cạn kiệt năng lượng, trầm cảm, mất phương hướng. Vui lòng sao chép, phân phát và sử dụng những phương pháp này cho bản thân và những người khác. Bạn có thể tìm kiếm nhiều bài tập và lý thuyết của chúng tôi khi đọc sổ tay hướng dẫn hay trên website website www.capacitar.org.

**BÀI TẬP THỞ** Hơi thở là nguồn sống, mang lại năng lượng mới cho các mô và tế bào để nuôi dưỡng cơ thể, tâm trí và toàn bộ con người. Khi chúng ta thở ra, áp lực và độc tố tích tụ lâu ngày sẽ được giải phóng. Hít thở khi bị áp lực là cách hiệu quả để giải phóng những căng thẳng tích tụ trong cơ thể. Chỉ một vài hơi thở sâu trong thời điểm khó khăn có thể thay đổi hoàn toàn cách chúng ta đối mặt với tình huống. Bài tập thở khi kết hợp với các ý niệm về anh sáng hay thiên nhiên có thể kích thích các các cảm xúc về sự bình an, an nhiên và sự tập trung.

- **Thở cơ hoành** Ngồi thoải mái và nhắm mắt lại. Thở sâu và tập trung tâm trí, xua toan mọi lo lắng và suy nghĩ. Đặt tay lên vùng bụng, thở sâu bằng mũi và hãy tưởng tượng về một luồng khí đang di chuyển xuống phía dưới cơ thể, vào phần trung tâm nằm trong bụng. Hãy tưởng tượng rằng bụng của bạn căng đầy không khí giống như một quả bong bóng. Nín thở vài giây sau đó từ từ thở ra bằng miệng, thu cơ bụng lại, giải phóng mọi áp lực của cơ thể. Tiếp tục thở bằng cơ hoành trong vài phút. Nếu tâm trí của bạn không tập trung, hãy nhẹ nhàng rũ bỏ chúng, quay trở lại với hình ảnh luồng khí chuyển động vào và ra khỏi cơ thể.
- **Hít thở bên ngoài thiên nhiên** Thiên nhiên mang lại nguồn tài nguyên dồi dào để chữa lành bệnh và sự hiểu biết. Khi đứng trên mặt đất, hãy hít thở sâu và tưởng tượng rằng chân của bạn có bộ rễ bám sâu trong lòng đất. Hít vào năng lượng của trái đất, thở ra những áp lực, căng thẳng và cơn đau.

## BÀI TẬP NĂNG LƯỢNG THÁI CỰC QUYỀN

**Chuyển động đung đưa** Chân mở rộng ngang bằng vai, đặt tay hai bên. Kiễng gót chân, lòng bàn tay ngửa, đưa tay ngang ngực. Lật lòng bàn tay úp xuống và hạ tay và gót chân xuống đồng thời chuyển động nhẹ nhàng các ngón chân. Tiếp tục thực hiện chậm rãi chuyển động đung đưa, hít thở sâu. Với từng động tác hãy hạ vai, thả lỏng cánh tay và các ngón tay. Thực hiện bài tập liền mạch và chậm rãi. Hít thở sâu và tưởng tượng rằng bạn đang đứng chắc chắn trên mặt đất. Khi nâng tay lên hãy hình dung bạn có khả năng đem vào cơ thể và tâm trí năng lượng chữa lành để thanh lọc bản thân và năng lượng đó tràn ngập trong bạn. Đây là bài tập rất có ích cho những người bị chấn thương và trầm cảm.

**Mưa ánh sáng** Đặt bàn chân trái về phía trước, nâng tay qua đầu, sau đó hạ tay xuống giống như bạn đang tắm mình trong ánh sáng. Cảm nhận nguồn năng lượng đang làm sạch và tràn ngập trong cơ thể. Thực hiện động tác tương tự với bên phải, đặt bàn chân phải về phía trước. Hít vào khi đắm mình trong cơn mưa ánh sáng và thở ra để giải tỏa năng lượng tiêu cực trong cơ thể bạn. Cảm nhận bản thân được thanh lọc và làm mới bằng ánh sáng. Đây là cách tuyệt vời dành cho những người bị trầm cảm hoặc đang phải chịu đựng những tổn thương trong quá khứ do sang chấn.

**Rũ bỏ quá khứ và mở lòng để đón nhận** Đặt chân trái về phía trước, khum lòng bàn tay và nhẹ nhàng úp lại hướng phía dưới, đưa tay hướng về phía trước từ từ theo hình cung, hãy xả hết mọi căng thẳng, tiêu cực và sự hung bạo bên trong con người bạn. Ngửa lòng bàn tay và thu chúng về phía ngực, hít vào sự bình yên và chữa lành. Lặp lại động tác với chân trái hướng về phía trước. Thở ra mọi nỗi đau và sự hung bạo. Hít vào sự bình an và sự chữa lành.

**Bay trong không khí** Đặt chân trái về phía trước, úp tay trái xuống, bơi hay bay trong không khí. Thực hiện động tác này với sự thoải mái và nhẹ nhàng đồng thời cánh tay và vai phải thả lỏng. Lặp lại động tác với bên phải và bắt đầu bằng tay phải hướng về phía dưới. Hãy bay trong không khí một cách thoải mái và xua đi mọi gánh nặng, cảm nhận sự nhẹ nhàng, sức sống và tự do. Mở lòng với tất cả các khả năng cho cuộc sống và việc chữa lành bệnh cho bạn. Đây là động tác tốt để giảm đau lưng, đau vai và đau đầu.

# NẮM NGÓN TAY ĐỂ KIỂM SOÁT CẢM XÚC

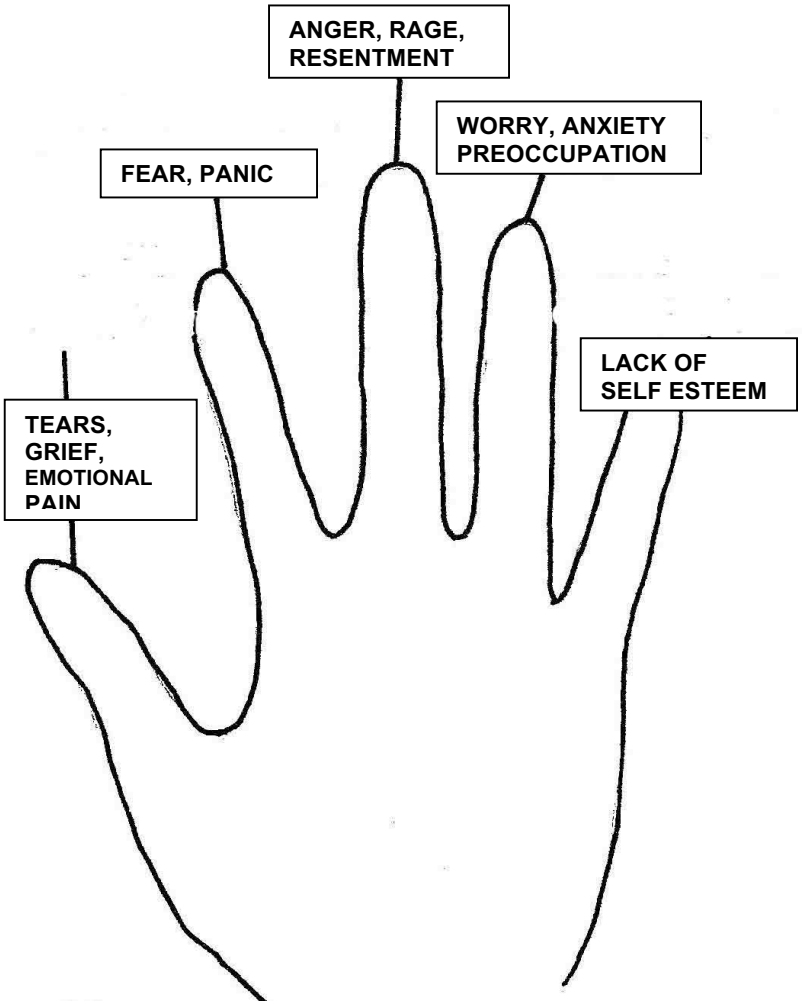
Phương pháp luyện tập dưới đây là cách đơn giản để kiểm soát cảm xúc bằng các nắm ngón tay. Cảm xúc và tình cảm giống như những cơn sóng năng lượng chuyển động trong cơ thể và tâm trí. Mỗi ngón tay điều khiển một đường hay kinh lạc năng lượng được kết nối với hệ thống các cơ quan của cơ thể và liên quan đến cảm xúc. Khi xuất hiện những cơn xúc động mạnh hay dữ dội, năng lượng sẽ bị chặn hay nén lại gây ra những cơn đau hay sự sung huyết trong cơ thể. Nắm từng ngón tay và hít thở sâu sẽ đem lại sự giải tỏa về cảm xúc, cơ thể và có thể chữa lành bệnh.

Nắm ngón tay là phương pháp hữu hiệu để áp dụng trong cuộc sống hàng ngày. Trong những tình huống khó khăn và thử thách, khi những giọt nước mắt, sự giận dữ và lo lắng dâng trào, hãy nắm các ngón tay để lấy lại cảm giác bình an, sự tập trung, và bình tĩnh để có thể có những phản ứng hay hành động đúng đắn. Có thể dùng âm nhạc để thư giãn khi thực hiện bài tập này, hoặc tập trước khi đi ngủ để xua đi mọi vấn đề trong ngày và đem lại sự thanh thản sâu bên trong cơ thể và tâm trí. Bài tập này có thể áp dụng cho bản thân hay người khác.

**F BÀI TẬP NẮM NGÓN TAY:**

Nắm từng ngón tay bằng bàn tay còn lại từ 2-5 phút. Bạn cũng có thể thực hiện bài tập này với tay kia. Hít vào thật sâu, chấp nhận và nhận biết cảm xúc hay sự xúc động mạnh mẽ hoặc hỗn loạn bên trong nội tâm. Thở ra nhẹ nhàng và quên đi mọi lo toan. Hãy tưởng tượng rằng những cảm xúc này được hút sạch từ các ngón tay và hòa vào trong trái đất. Hít vào những cảm nhận về sự cân bằng, sức mạnh và sự chữa lành. Và thở ra chậm rãi, giải phóng những cảm xúc trong quá khứ và các khó khăn.

Thông thường khi nắm mỗi ngón tay, bạn có thể cảm nhận cảm giác về sự phát xung khi năng lượng và các cảm xúc chuyển động và cân bằng. Bạn có thể nắm các ngón tay của người khác khi họ giận dữ hay đau khổ. Bài tập nắm ngón tay rất hữu ích cho trẻ nhỏ khi bé khóc hay cáu kỉnh, hoặc có thể áp dụng với những người đang sợ hãi, lo lắng, ốm đau hoặc hấp hối.




www.capacitar.org © 2005

# KỸ THUẬT GIẢI TỎA CẢM XÚC—EFT

Kỹ thuật giải tỏa cảm xúc (EFT) được phát triển bởi giáo sư Gary Craig là phương pháp rất hữu ích trong việc giải tỏa và chữa lành những cơn xúc động mạnh mẽ, nỗi sợ hãi, nỗi đau tinh thần, sự giận dữ, ký ức chấn thương, nỗi ám ảnh,và sự nghiện ngập đồng thời giảm các triệu chứng bệnh tật hay cơn đau của cơ thể như đau đầu, hay đau toàn thân. Kỹ thuật này dựa vào học thuyết về trường năng lượng của cơ thể, tâm trí và cảm xúc và học thuyết về kinh lạc của y học phương Đông. Các rắc rối, chấn thương, nỗi lo âu và sự đau đớn có thể chặn luồng năng lượng của cơ thể. Vỗ nhẹ hay ấn các điểm châm cứu kết nối với các đường hay kinh lạc năng lượng có thể di chuyển các năng lượng bị khóa lại tại các vùng bị xung huyết và kích thích dòng năng lượng có ích cho sức khỏe trong cơ thể và tại các khu vực trí óc và cảm xúc.

*(Kỹ thuật giải phóng cảm xúc được thay đổi cho phù hợp theo sự cho phép của giáo sư Gary Flint.)*

## Bài tập EFT:

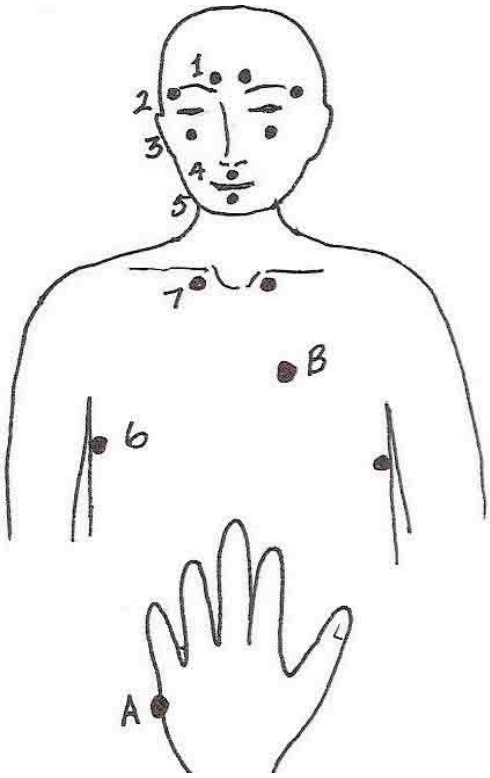
**1. Suy nghĩ để đối diện với một vấn đề và đo lường mức độ lo lắng của bạn:**

Hãy chọn với một vấn đề, sự lo lắng, ám ảnh, lo âu, ký ức chấn thương, suy nghĩ tiêu cực về bản thân để đối diện. Sử dụng thước đo từ 0—10, đo lường mức độ lo âu của bạn khi suy nghĩ về vấn đề này. (0 là không lo âu, 10 là mức độ lo lắng cao cực đại). Nếu việc định lượng hay đo lường khó khăn hãy dùng thang độ: (không chút nào, ít, trung bình, nhiều) hay (nhiếu đến ít) hoặc (cao đến thấp).

**2. Vỗ nhẹ theo thứ tự các Điểm bấm huyệt từ 7-9 lần:**

Hít thở sâu và và vỗ nhẹ từ 7 đến 9 lần ngón trỏ & ngón giữa:

- Điểm phía trên phía đầu lông mày 1
- Điểm bên mép lông mày 2
- Điểm phía dưới đồng tử mắt trên xương 3
- Điểm dưới mũi 4
- Điểm dưới môi nằm trên cằm 5
- Điểm dưới nách (cách khoảng 10 cm) 6
- Điểm dưới xương đòn bên cạnh xương ức 7




**3. Vỗ nhẹ điểm A bên mép bàn tay và nói:**

Vỗ nhẹ Điểm đảo ngược phân cực A tại cạnh bàn tay và nói 3 lần:

" Mặc dù mình có vấn đề này, nhưng mình ổn, mình yêu thương bản thân mình."

*(Từ ngữ có thể thay đổi tùy theo văn hóa và tuổi tác của mỗi người.)*

**5. Xoa Điểm giận dữ B**

Xoa hay ấn Điểm giận dữ nằm cách phía trái của ngực khoảng 7.6 cm, nằm dưới xương đòn 5 – 7.6 cm, bên cạnh xương ức.

www.capacitar.org © 2005

# BÀI TẬP ÔM

Bài tập này bao gồm nhiều cách nắm giữ năng lượng đơn giản để thực hiện cho bản thân hay người chịu đựng sự lo âu, nỗi đau về tinh thần hay thể xác, ký ức chấn thương, sự xúc động mạnh mẽ như giận dữ hay sợ hãi, mất ngủ và dành để thư giãn sâu. Thông qua năng lượng của bàn tay chúng ta có sức mạnh để mang lại sự bình an, cân bằng và sự chữa lành hoàn toàn cơ thể, tâm trí và cảm xúc. Khi bài tập này được áp dụng cho bản thân hay người khác, hãy giữ cho tâm trí và trái tim cảm giác sâu của sự bình an, ánh sáng và rộng rãi. Các bài tập ôm có thể thực hiện mỗi lần vài phút và được kết hợp cùng hít thở cơ hoành để kích thích giải tỏa năng lượng lớn hơn. Động tác ôm phải rất nhẹ nhàng, và nếu ai đó sợ sự va chạm do bị đau hay họ có tiền sử ngược đãi, bài tập này có thể được thực hiện cách xa thân thể đang hoạt động trong trường năng lượng. Luôn luôn hỏi ý kiến trước khi bạn thực hiện bài tập liên quan đến việc đụng chạm người khác.

**Halo Hold**

**Ôm đầu**

Một tay nhẹ nhàng ôm đỉnh trán; tay kia ôm đáy hộp sọ. Năng lượng của tay kết nối với các vùng não có liên quan đến ký ức và cảm xúc.

**Ôm đỉnh đầu**

Để ngón tay cái của cả hai tay lên vùng trung tâm đỉnh đầu trên phần cao nhất của đầu. Các đầu ngón tay nhẹ nhàng chạm vùng trên trán. Ngoài việc hít thở sâu, bài tập ôm đỉnh đầu này được áp dụng cho nhiều liệu pháp thể chất để kích thích việc giải tỏa các cảm xúc.

**Ôm vai**

Tay đặt nhẹ trên hai vai, đây là vị trí trên cơ thể liên quan đến sự bồn chồn, lo âu hay các gánh nặng quá tải của cuộc sống.

**Ôm trái tim**

Một tay đặt trên xương ức điểm đầu của ngực. Tay kia đặt phía trên của lưng phía sau trái tim. Vùng tim thường nắm giữ các nỗi đau về cảm xúc, các vết thương trong quá khứ, nỗi đau buồn và sự oán giận. Hít thở sâu và tưởng tượng nỗi đau trong tim được dẫn hết xuống lòng đất. Bạn cũng có thể thực hiện bài tập này cách xa cơ thể một vài cm để tôn trọng giới hạn của người khác.

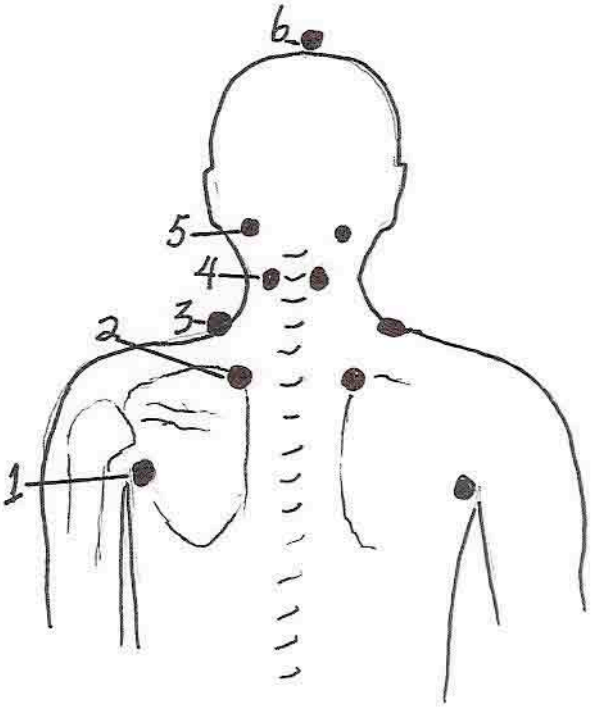
**Để kết thúc,** từ từ gạt trường năng lượng bằng tay. Mặt trên của bàn chân nên được nắm để tiếp địa cho người đó.

www.capacitar.org © 2005

# THƯ GIÃN VAI CỔ ĐẦU

Phương pháp bấm huyệt này giúp giảm đau, áp lực và sung huyết ở phần lưng trên, vai, cổ và đầu. Chấn thương và áp lực thường khiến năng lượng bị chặn ở vai, cổ và đầu. Hầu hết các đường năng lượng hay kinh lạc chạy qua khu vực này và gây ra "đường thắt nghẽn" căng thẳng đối với một số người. Phương pháp luyện tập này có thể dễ dàng thực hiện với bản thân hoặc với người khác, có thể ngồi, hoặc nằm úp mặt một cách thoải mái. Đây là bài tập rất tốt cho người mắc chứng lo âu vào buổi tối hoặc bị mất ngủ. Khi thực hiện bài tập với người khác, hãy đảm bảo rằng bạn hiểu rõ về những giới hạn, và nếu bạn cảm nhận được năng lượng chảy qua bàn tay của mình, hãy tưởng tượng nó có thể chảy xuyên qua và vào sâu trong trái đất. Hơi uốn đầu ngón tay, ấn vào các huyệt (1-6) từ 1 đến 2 phút, hoặc cho đến khi xung năng lượng trở nên rõ ràng, mạnh mẽ, tuôn chảy. Các điểm này thường rất nhạy cảm. Khi thực hiện bài tập bạn hãy tưởng tượng năng lượng đang chảy hướng lên trên và chạy ra khỏi đầu trong khi đang hít thở sâu. Để kết thúc bài tập, tưởng tượng rằng chân của bạn đang bám chặt vào trái đất để tiếp địa. Nếu bạn thực hành bài tập này cho người khác, bạn có ôm mặt trên của bàn chân của họ một lúc để tiếp địa.

*(Được thay đổi cho phù hợp theo nghiên cứu của Aminah Raheem và Iona Teegarden.)*




**Tập hợp các điểm:**

1. Cách khoảng 2,5 cm phía ngoài điểm cuối của khớp gối nơi cánh tay liên kết với phần thân của cơ thể.

2. Nằm trên đầu phần cong phía trong của xương vai, cách trung tâm xương sống hơn 5 cm.

3. Nằm trên đầu vai tại vùng dưới của cổ tại cơ thang.

4. Ở giữa phía trên của cổ trong dải cơ, nằm trên một trong hai phía của xương sống.

5. Nằm trong hõm phía cuối của hộp sọ, nằm phía rìa của đầu

6. Trung tâm đầu, nằm trên đỉnh đầu.

**Để kết thúc:**

Nắm mặt trên của bàn chân để tiếp địa nếu bạn thực hiện bài tập cho bản thân.
Hãy tưởng tượng rằng chân của bạn cắm chặt dưới đất. Hít thở sâu và cảm nhận sự bình an và hài hòa trong cơ thể, tâm trí và cảm xúc.

www.capacitar.org © 2005

# BẤM HUYỆT ĐỂ GIẢM ĐAU, CĂNG THẲNG DO SANG CHẤN

## Trầm cảm

Các điểm bấm huyệt này dùng để chữa trầm cảm và những gánh nặng tinh thần để mang lại sự bình yên và khỏe mạnh.

**Đỉnh đầu**

Nắm nhẹ đỉnh đầu. Có ba điểm bấm huyệt thẳng hàng tại khu vực này.

**Khu vực trán nằm giữa lông mày**

Dùng đầu ngón tay của 1 bàn tay ấn khu vực nhạy cảm giữa chân mày nơi mũi tiếp nối với trán.

**Đáy sọ ở hai bên đầu**

Đan các ngón tay, đặt tay lên sau đầu và dùng ngón tay trỏ ấn vào hai điểm phía bên trái và phải của đáy sọ phần hõm giữa các cơ và xương.

## Lo âu, lên cơn co giật & căng thẳng

**Điểm ở phía ngoài cổ tay**

Ấn điểm ở phần hõm, nằm phía ngoài phần nếp nhăn của cổ tay, phía dưới ngón út.

**Điểm trên đỉnh vai**

Dùng đầu ngón tay của cả hai tay ấn điểm trên đỉnh của hai vai. Vắt chéo hai cánh tay sẽ tạo tư thế thuận tiện hơn.

**Điểm đau nhức**

Xác định điểm đau nhức nằm ở phía trái của ngực, nằm dưới xương đòn 5 – 7,6 cm và 5 cm từ xương ức.

## Ngất xỉu, lên cơn co giật & huyết áp cao

Điểm này có thể ấn cho bản thân hoặc người khác khi họ ngất xỉu hoặc lên cơn co giật.

**Huyệt nhân trung**

Dùng đầu ngón tay trỏ hay khớp đốt ngón tay ấn vào huyệt nhân trung nằm dưới mũi tại môi trên.

## Mất ngủ

Huyệt Ngạch Trung và Chiên Trung

Cùng lúc ấn huyệt ở giữa chán (Ngạch trung) và giữa ngực (Chiên Trung).

www.capacitar.org © 2005

# Bát đoạn cẩm

Bát đoạn cẩm là tập hợp các bài tập luyện có nguồn gốc từ Trung Quốc và Hàn Quốc và được luyện tập trong 1000 năm để tăng cường sức khỏe, sự khỏe mạnh, tuổi thọ và sự thức tỉnh về tâm linh. Các bài tập giúp giải tỏa áp lực và cân bằng các đường năng lượng hay kinh lạc của cơ thể. Nếu luyện tập thường xuyên các bài tập này, chúng sẽ thanh lọc và tái tạo năng lượng cho các cơ quan nội tạng và kinh lạc, gia tăng sự lưu thông máu và chất dịch cơ thể, tăng cường sự linh hoạt và dẻo dai của các cơ và khớp, cải thiện vóc dáng, chữa lành nhiều bệnh kinh niên. Buổi sáng là thời điểm tốt để tập Bát đoạn cẩm, đồng thời cũng là một cách để bắt đầu ngày mới với sự tập trung và năng lượng. Những bài tập này rất tốt cho những người bị mắc chứng lo âu, chịu đựng cơn đau kinh niên, trầm cảm hay căng thẳng do sang chấn.

**Lưỡng Thủ Kình Thiên Lý Tam Tiêu**

Đứng thẳng người, khoảng cách hai chân bằng chiều rộng của vai, hai tay thả lỏng ở hai bên hông. Hít vào ngửa lòng bàn tay, từ từ đưa hai tay qua khỏi đầu. Đan hai bàn tay vào nhau, lòng bàn tay hướng lên cao. Kiễng ngón chân và đẩy thân hướng lên bầu trời cảm tưởng như bàn tay của mình đang chạm và chống đỡ bầu trời. Nhìn hướng lên trên khi bạn duỗi người, giữ tư thế trong vài giây. Sau đó thở ra, gỡ hai bàn tay, từ từ hạ hai tay xuống. Lặp lại động tác này từ 3 đến 4 lần.

**Tả Hữu Khai Cung Tự Xạ Điêu**

Đứng thẳng hai chân rộng hơn vai, cong đầu gối giống như bạn đang cưỡi ngựa. Đặt chéo cổ tay và cánh tay trước ngực, các ngón tay nắm lại, tay trái duỗi thẳng ra phía phải. Ngón trỏ tay trái đưa ra, và hãy tưởng tượng rằng bạn đang cầm một cây cung. Kéo dây cung bằng tay phải, trong khi tay trái duỗi toàn bộ ra phía trước. Hít sâu và đầu hướng sang bên trái. Tập trung vào ngón trỏ tay trái, tưởng tưỡng năng lượng đang phát sung tại các đầu ngón tay. Thở ra, buông lỏng cung, tiếp tục đặt chéo cánh tay trước ngực, tay phải duối thẳng ra hướng về phía trái. Lặp lại động tác mở cung cho tay phải.

**Điều Lý Tỳ Vị Đơn Cử Thủ**

Đứng thẳng người, hai chân dang ra, bắt chéo cổ tay ở vùng bụng phía dưới xương sườn. Hít vào đưa tay trái qua đầu, lòng bàn tay hướng lên bầu trời. Hạ tay phải xuống đằng sau lưng, lòng bàn tay hướng xuống đất. Hít vào và cảm tưởng như bạn đang vươn lên để chạm bầu trời và hướng xu ống để chạm đất. Thở ra và quay lại vị trí ban đầu. Lặp lại động tác và lần này kéo tay phải hướng lên phía trước. Thực hiện động tác này 3-4 lần cho cả hai bên.

**Ngũ Lao Thất Thương Vọng Hậu Tiền**

Đứng thẳng, giang hai chân, thả lỏng đầu gối, các cánh tay bắt chéo phía trước ngực, tay trái đặt trên tay phải. Hít thở sâu và di chuyển tay về hai bên hông và sau lưng, chậm rãi quay đầu sang trái và nhìn xa ra phía sau. Ngực hướng ra phía trước, lòng bàn tay hướng xuống đất. Bạn có thể cảm nhận sự duỗi thẳng của cánh tay, cổ tay, cổ và mắt khi nhìn ra phía sau. Thở ra, quay đầu và tay trở về vị trí ban đầu, tay phải đặt phía trước tay trái. Thực hiện động tác quay về phía bên phải. Lặp lại động tác này 3 đến 4 lần.

**Dao Đầu Bài Vĩ Khử Tâm Hỏa**

Đứng thẳng, chân dang rộng bằng vai, thả lỏng đồng gối, tay đặt ngang hông, trọng lượng cơ thể duy trì cân bằng cả hai bên. Hít sâu và thở ra, nghiêng thân trên qua bên trái, cảm nhận sự duỗi thẳng của bên phải. Từ từ và cẩn thận duỗi về phía trước sau đó là bên phải và đằng sau giống như bạn đang duỗi theo vòng tròn. Đừng căng cứng thân khi thực hiện bài tập này. Hít vào và quay lại vị trí ban đầu. Thở ra và quay lại vị trí ban đầu. Thở ra và lặp lại 3 hoặc 4 lần bắt đầu từ bên trái. Sau đó thay đổi bên và tập 3 đến 4 lần.

**Vận Quyền Nộ Mục Tăng Khí Lực** Đứng thẳng, chân dang rộng, uốn cong đầu gối. Nâng tay lên trước ngực, lòng bàn tay hướng lên trên, nắm chặt lại. Hít vào, mở to hai mắt, và khi thở ra tung nắm đấm bằng tay trái (sau đó là tay phải) về phía trước, xoay ngược nắm đấm hướng về phía dưới khi tay duỗi dài ra hết. Khi đấm ra, giải phóng hơi thở và sự căng thẳng bên trong bằng cách hô to "Ho". Chuyển sang tay phải và lặp lại động tác trên. Chuyển sang bên trái và đấm lại. Thực hiện chuỗi bài tập này theo ba hướng trong ba lần.

**Sư tử gầm** Kết thúc bằng động tác Sư tử gầm. Dang hai tay ra phía trước và sang hai bên, duỗi các ngón tay để tạo móng. Dang tay về phía trước, uốn người hướng về trước và tạo ra tiếng gầm dữ dội. Khi thực hiện động tác này, hãy tưởng tượng rằng bạn có thể trút mọi căng thẳng và từ ngữ được giữ lại trong cổ họng và hàm. Hãy gầm bằng âm thanh từ sâu bên trong của bạn.

# CHẤN THƯƠNG VÀ BẢN NĂNG CHỮA LÀNH

Có rất nhiều phương pháp được hình thành để điều trị trầm cảm, lo âu, và căng thẳng do sang chấn. Các chuyên gia y tế nghiên cứu về chấn thương trên cơ thể hiện nay đã công nhận rằng não bộ của con người bao gồm phần não "nhận thức" chịu trách nhiệm về ngôn ngữ và tư duy trừu tượng, và một phần não "viền hay cảm xúc" chịu trách nhiệm về cảm xúc và sự kiểm soát bản năng của hành vi. Vùng não cảm xúc kiểm soát chức năng sinh lý, các phản ứng tự trị và sự khỏe mạnh về tâm lý của cơ thể. Tâm lý trị liệu nhiện thức và dược phẩm là các phương pháp thông thường để ổn định và điều trị những người bị chấn thương, nhưng trong nhiều trường hợp phương pháp tiếp cận này vẫn chưa đủ, và không phù hợp với nhiều nền văn hóa khác. Trong cuốn sách The Instinct to Heal (Bản năng lành bệnh), bác sĩ tâm thần học David Servan-Schreiber, M.D. (2004) cho biết "rối loạn về cảm xúc là sự hoạt động bất thường của vùng não cảm xúc. Nhiệm vụ chính của việc điều trị là "tái lập trình" vùng não cảm xúc để bộ phận này chấp nhận hiện tại thay vì tiếp tục có những phản ứng với những trải nghiệm trong quá khứ…. Các phương pháp điều trị thông qua cơ thể và tác động trực tiếp đến vùng não cảm xúc thường hiệu quả hơn các cách tiếp cận phụ thuộc hoàn toàn vào ngôn ngữ và lý trí, đây là những điều mà vùng não cảm xúc không tiếp nhận. Vùng não cảm xúc bao gồm các cấu trúc tự nhiên dành cho việc tự chữa lành "bản năng chữa lành bệnh." Bản năng chữa lành này là khả năng tự nhiên tìm kiếm sự cân bằng và khỏe mạnh của cơ thể, tâm trí và cảm xúc.

## Capacitar: Phương pháp tiếp cận phổ biến để điều trị chấn thương

Khi làm việc với những người bị chấn thương, phương pháp của Capacitar phụ thuộc vào việc đánh thức và tăng cường "bản năng chữa lành" này. Do những trải nghiệm về chấn thương của người bình thương là rất nhiều, Capacitar sử dụng cách tiếp cận giáo dục phổ biến hơn là những phương pháp trị liệu cá nhân, giao cho họ những kỹ năng đơn giản dựa vào cơ thể để họ có thể tự mình giải tỏa áp lực, kiểm soát cảm xúc và cân bằng bản thân khi đối diện thách thức của cuộc sống. Yếu tố  chủ chốt của phương pháp này là "bản năng" vốn có hay sự thông thái của cơ thể để quay lại trang thái cân bằng và ổn định. Sự chữa lành xảy ra thông qua việc giải phóng năng lượng bị dồn nén đồng thời thúc đẩy dòng chảy tự nhiên của năng lượng. Với dòng chảy năng lượng được làm mới, người đó sẽ quay lại trạng thái cân bằng và khỏe mạnh.

## Sống khỏe mạnh

Sống khỏe mạnh là một một trải nghiệm sức khỏe rất khác so với việc tạo sự ổn định của các triệu chứng hay điều trị bệnh về thể chất hoặc tâm thần. Ngược lại với quan điểm thế giới khoa học về sức khỏe liên quan đến việc "ổn định hay điều trị", sự khỏe mạnh ở phương Đông và các mô hình bản địa được dựa vào sự ổn định và cân bằng của năng lượng hay sức sống của cơ thể, tâm trí và cảm xúc. Khi năng lượng chảy tự do qua các đường chảy và các trung tâm năng lượng của cơ thể mà không bị cản trở, con người có sức khỏe tốt, sự cân bằng về cảm xúc, sự sáng suốt tâm trí và sự khỏe mạnh toàn diện.

Phương pháp luyện tập được cung cấp trong Bộ công cụ khẩn cấp Capacitar giúp đánh thức tình trạng khỏe mạnh này, cung cấp công cụ chữa lành những vết thương trong quá khứ và phục hồi sức mạnh và năng lượng bên trong của mỗi người. Các bài tập đã được áp dụng với hơn hàng nghìn người tại 26 quốc gia và nhiều nền văn hóa khác nhau. Những bài tập này rất hữu ích đối với những người bị căng thẳng do sang chấn đồng thời cũng dành cho việc tự săn sóc người khác. Các bài tập này được dành cho việc luyện tập hàng ngày để cân bằng sự tiêu dịch, sung huyết, quá tải năng lượng đồng thời nuôi dưỡng và hình thành năng lượng hạt nhân. Việc luyện tập thường xuyên các bài tập như Thái cực quyền, bấm huyệt và bài tập thở giúp giảm bớt các triệu chứng căng thẳng do sang chấn thể hiện qua đau đầu, đau toàn thân, rối loạn dạ dày, tiêu chảy, lo âu, và mệt mỏi kinh niên. Tuy nhiên, các bài tập này vẫn chưa đủ để làm thuyên giảm các triệu chứng về thể chất hay cảm xúc. Chữa bệnh cần sự thay đổi toàn bộ sâu hơn nữa—từ bản thân, các mối quan hệ của họ, môi trường đến mức độ các tế bào và năng lượng.

Cách trải nghiệm chấn thương có thể là chất xúc tác cho sự trưởng thành và biến đổi. Những vết thương trong quá khứ có thể biến thành sự thông thái để có cuộc sống toàn diện. Sự  cân bằng và ổn định , trạng thái tự nhiên của một cá nhân và cộng đồng có mối liên quan. Khi các cá nhân lành bệnh, họ sẽ đủ khả năng quay lại với gia đình, cộng đồng và thế giới rộng lớn xung quanh để đem lại sự khỏe mạnh và ổn định cho đại gia đình của con người. Để có thêm tài liệu, sách hướng dẫn và CD các bài tập, vui lòng tham khảo website của Capacitar: www.capacitar.org.

Chúng ta cùng với trái đất và cùng với nhau

Cùng cha ông của mình và thế hệ tương lai

Đem lại cuộc sống mới cho vùng đất này

Để tái tạo lại cộng đồng nhân loại

Để đem lại công lý và hòa bình

Để nhớ về con cháu của chúng ta

Để nhớ về chính chúng ta.

Chúng ta hợp nhau lại để có sự đa dạng về tiếng nói

Của cộng đồng và có khả năng

Để chữa lành trái đất và tái tạo lại tất cả sự sống.