



Capacitar—Liv egzèsis pratik pou geri kò, sèvo ak lespri

—Patricia Mathes Cane, Ph.D. Massillon Daniel, Tradiktè © 2004 www.capacitar.org

KENBE DWET—Pou Geri Emosyon

Emosyon se yon vag enèji kap deplase atravè kò a. Lè nou gen yon fòt emosyon kouran enèji kinan kò a kapab bloke, e bay doulè, tèt fèmak ak lòt problèm santé, Nou kapab debloke enèji a. Kalme santiman ak emosyon yo pandan nap kenbe chak dwèt men atravè chak dwèt gen yon chèn enèji kap kouri, ki konekte nan ògan nan kò nou ak emosyon.

Wap kenbe chak dwèt pou 2 a 3 minit ou kapab deplase, koute, ekilibre emosyon ak enèji ou. Kenbe chak dwèt ak respire profondeman pou pote lapè ak gerizon pou kò a, sèvo ak lespria.

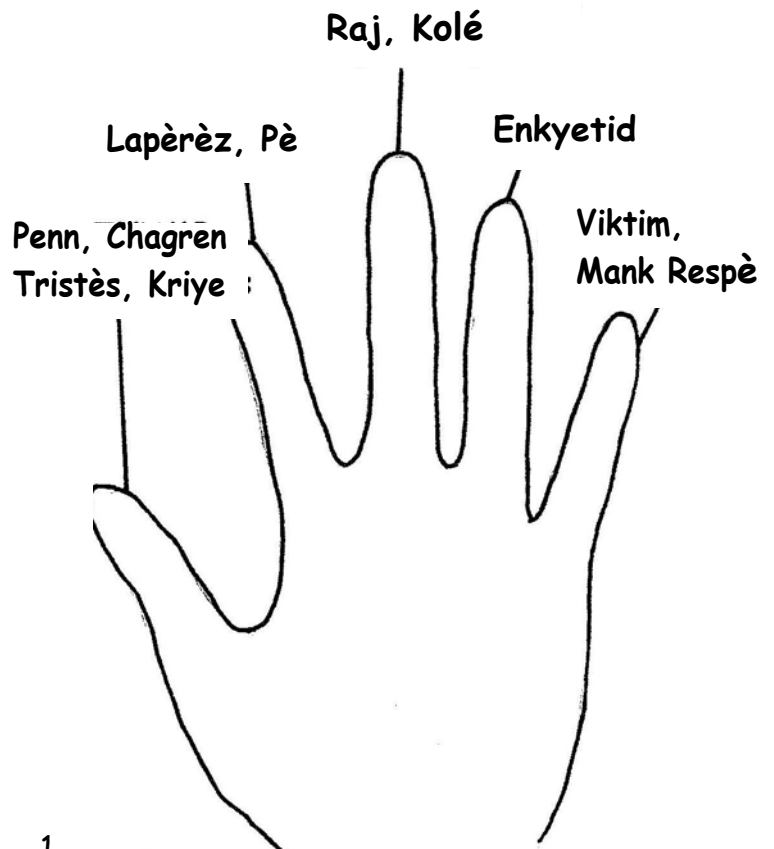


Dwèt Pou Geri Memwa Difisil

- Kenbe chak dwèt men (2-3 minit)
- Lache doulè, emosyon, fè tonbe, emosyon difisil
- Respire profondeman
- Ranpli avèk limyè, avèk lagras

Kenbe Dwèt Yo Ansanm

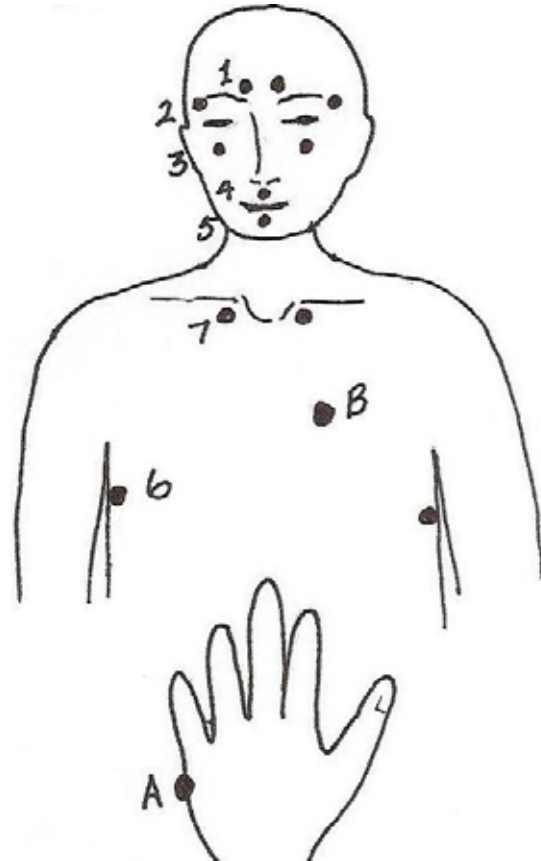
- Dwet ansanm, respire
- Ranpli sekirite, enèji



Egzèsis Pou Geri Memwa Difisil ak Fòt Emosyon

Teknik de deliberasyon emosyonèl egzèsis sa a te devlope pa sikològ Gary Flint, Ph.D.. Li kapab ede geri emosyon fòt, laperèz, enkyetid, memwa difisil, tromatiz ak doulè ki kapab bloke nan chan enèji kò nou. Tape pwen nan kò nou pou nou kapab ede enèji ki bloke a pou deplase ak bay la sante nan kò a, sèvo a ak lespri. Tape pwen ki kapab diminwe nivo angwas ke ou santi ak problèm lavi ou.

1. Reflechi sou yon problèm, enkyetid ou tromatiz.
Mezire wotè angwas ou gen sou problèm sa a
0 = pa gen okenn angwas
10 = anpil angwas
ou panse s'il gwo ou piti.
2. Tape chak pwen 7 - 9 fwa.
3. Tape souke men ou: di 3 fwa
"Mwen dakò byen ke mwen gen problèm sa-a."
4. Rete yon timoman fèmen je w, respire fò, reflechi sou problèm ou ankò e mezire wotè angwas (0-10).
5. Repete egzèsis la anpil fwa. Jiskaske w pa santi gwo angwas ou jiskaske-l mezire rive 0 a 2.



KENBE Kò a Pou Kalme ak Relache Yon Moun

1. Kenbe Tèt La

Pou soulaje, strès angwas, enkyetid, doulè, mal tèt, ou tromatiz. Mete yon pla men dousman sou frontenn moun nan, e lòt pla men an dèye tèt moun nan tou prè ak kou li, pou 3 a 4 minit. Respire profondeman. Imajine limyè enèji gerizon an kap deplase nan tèt li.



2. Kenbe Zepòl

Pou soulaje doulè tansyon enkyetid, tromatiz ak santiman dakableman. Plase pla men ak dwèt yo dousman sou zepòl moun nan pandan 2 a 3 minit. Respire fò ak imajine strès yo kap vide soti antre nan tè a e kò a ap ranpli avèk enèji gerizon an.



3. Kenbe Kè Ou

Pou soulaje chagren, tromatiz, doulè emosyon, angwas avèk mank respè jantiman mete yon pla men sou anwo lestomak moun nan. Lòt pla men sou do li nan nivo kè li. Respire trè fò ak imajine chalè limyè lanmou kap travèse kè w pou geri tout doulè yo.

Pwen Pou Geri Doulè

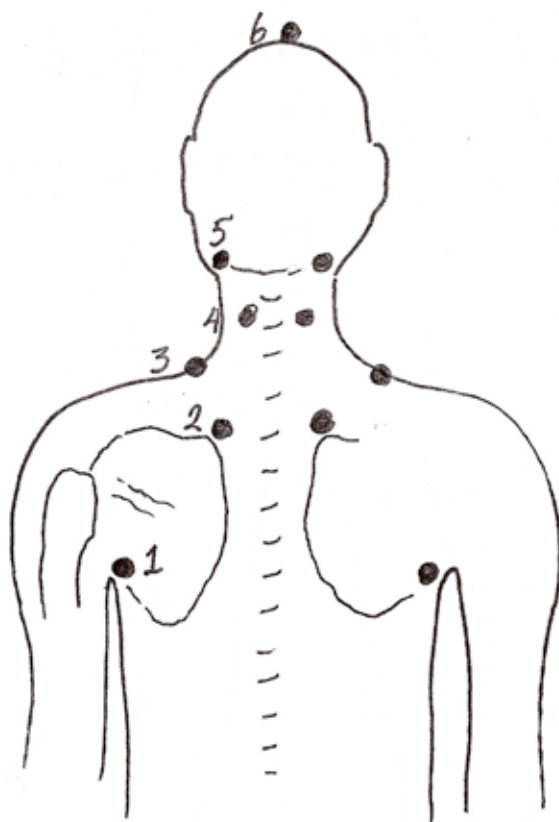
Souvan nou santi doulè nan do, nan zèpòl, nan kou ak nan tèt. Moun kap souffri ak tromatiz ou vyolans souvan gen doulè kronik, nan do, ak nan tèt. Nan egzèsis, sa yo nou peze pwen akipresyon yo pou relache doulè yo ki bloke enèji a.

Respire fò ak kenbe chak de (2) pwen yo pou 2 a 3 minit.

Souvan ou kapab santi yon degajman enèji nan pwen yo.

Imajine doulè-a ou strès la ap monte desamn nan tèt ou.

Ou kapab kenbe pwen an, ou pati diferan nan kò-a pou geri doulè ak strès. Peze chak pwen ou pati ou 2 pati ou 2 pwen avek dwèt ou pou relache enèji ki bloke ak geri doulè a.

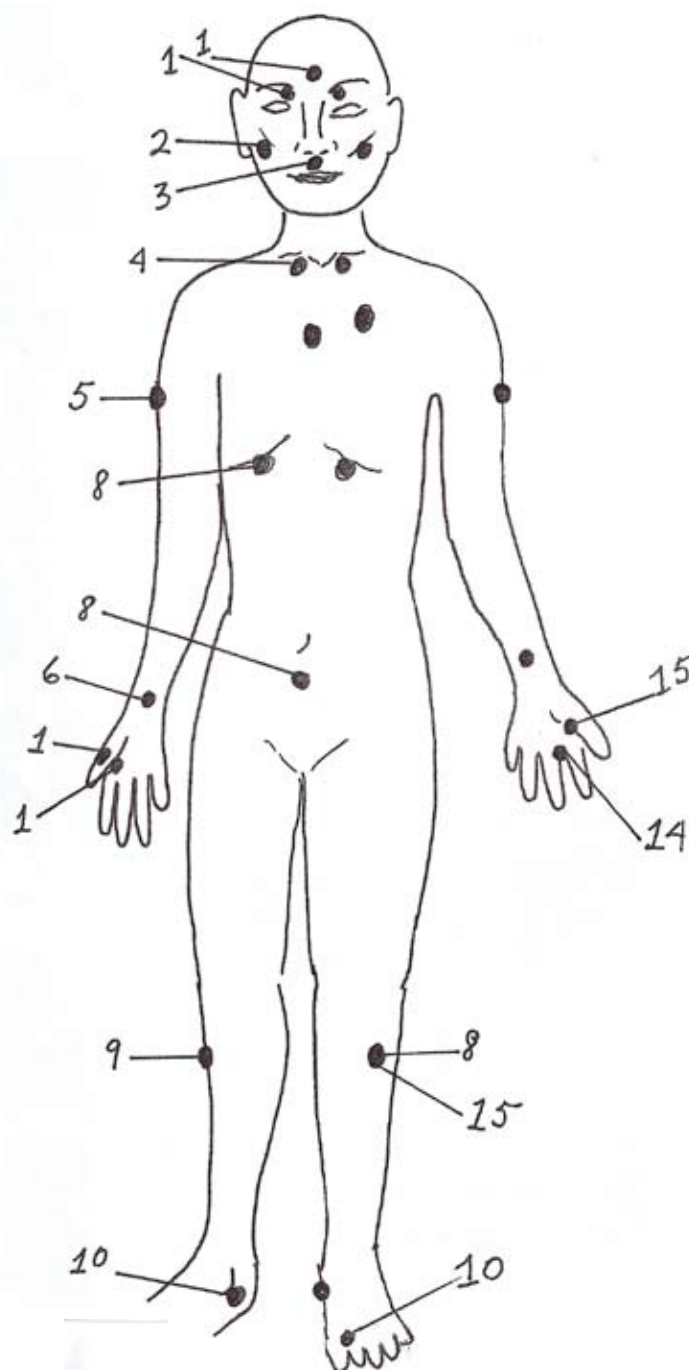


Akipresyon Pou Doulè nan Kò

Pwen akipresyon sa yo kapab ede geri anpil problèm fizik.

Peze pwen yo, voye enèji gerizon nan pwen sa yo nan kò w kap fè w mal yo. Enèji a soulaje doulè ak ede w retrouve la sante.

1. Mal tèt
2. Doulè nan lestomak
3. Kriz, fèb
4. Doulè nan poumon
5. Non respire
6. Noze
7. Enkyete
8. Djare
9. Fatig
10. Ensomni
11. Doulè an ba kolòn vètebral
12. Doulè nan zepòl
13. Doulè nan kou
14. Konstipasyon
15. Doulè

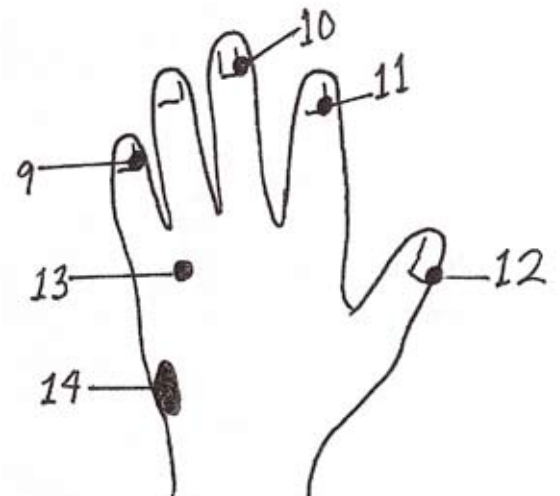
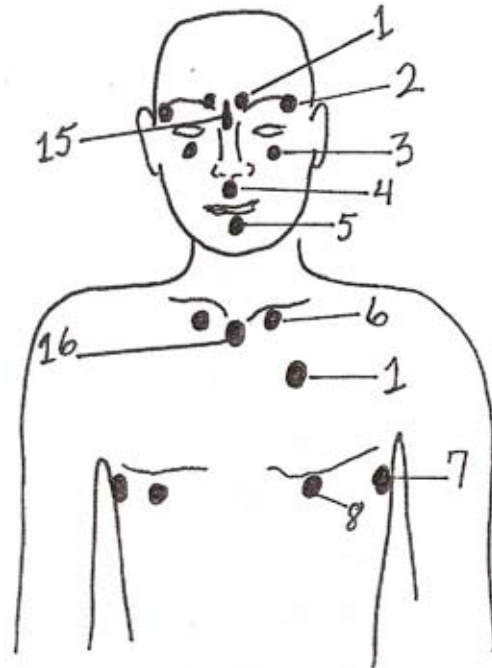


Akipresyon Pou Emosyon, Santiman Fò, Doulè

Pwen akipresyon sa yo kapab ede geri anpil problèm fizik.

Peze pwen yo, voye enèji gerizon nan pwen sa yo nan kò w kap fè w mal yo. Enèji a soulaje doulè ak ede w retrouve la sante.

1. Tromatiz, enkyetid
2. Raj, kòlè
3. Enkyetid, Lapè
4. Wont, Penn
5. Wont, Lapenn
6. Enkyetid, pa asire
7. Enkyetid, wont
8. Penn, chagren, kriye, chire
9. Raj, kòlè
10. Jalou, adiksyon
11. Koupab, plede
12. Aristokrat, entolerab
13. Afese, tombe
14. Penn, chagren, kriye, bleze
15. Tromatiz, enkyetid, adiksyon, tombe, depandans
16. Defans kò a, sistèm iminitè



RESPIRE

Respire Pou Relachman ak Gerizon

Respirasyon se sous lavi ak gerizon. Respire trè fò e dousman kapab geri gwo emosyon, angwas, doulè tromatíz. Respire trè fò andan vant nou ede nou relache, fikse ak consève enèji. Kòm nou pratike respirasyon fò, li enpòtan pou wete tout enkyetid ak viv nan moman sa a nan kalm, ak trankilite, swiv mouvman antre soti kò a. Sa bon lè ou fache, oubyen ankòlè ou byen lè ou boulvèse, lè ou pa kapab dòmi.



Egzèsis

Fèmen je ou, mete men gòch ou jantiman sou vant ou anba lonbrik ou, mendwat ou anwo tete gòch w. Respire byen fò, swiv mouvman lè a kap antre soti nan kò w. Konsantre ak fikse w nan moman sa a. Si refleksyon ou byen enkyetid vin nan lespri w, jantiman retounen nan ou menm pran souf ou, fè refleksyon yo ale. Fe sa 3 a 5 minit jiskaske ou santi yon lapè profond e kalm.

Respire ak Akipresyon

Ou kapab tou kenbe "Pwen Akipresyon" yo nan kò w pandan wap rale souf ou pou lontan.

Itilize Imaj Avèk Respirasyon

Ou kapab sèvi ak imaj lè wap respire pou geri kò w ak lespri w pandan 2 a 3 minit.

- **Respire limyè**
antre pou geri fatig nan pati kap fè mal nan kò w.
- **Rejte deyò atravè pò ki nan kò yo**
Santiman yo, doulè ak kolè nan lespri w. Respire limyè ak gerizon atravè twou nan kò w.
- **Respire antre belte lanati nan ou**
Yon pye bwa, yon flè, dlo kap kouri, la mè.
Rejte nan tè a doulè, strès, fatig.
- **Respire kòm yon pye bwa**
Imajine ou se yon pye bwa, chwazi yon pye bwa ke w renmen.

Imajine pye ou yo kòm rasin long kap kouri nan sant tè a. Respire enlè enèji kap soti nan tè a, kap pase atravè janm ou yo ak rejte nan tè a enèji kap soti nan janm ou, tout doulè, strès ak fatig ou yo.

TAI CHI—Mouvman

Mouvman—Dodinen

Moun peyi lachin fè egzèsis sa a pou jere ak ogmante enèji nan kò yo. Fè egzèsis pou 10 minit, ou byen ou ka fè li 10 fwa.

Kanpe dwat ak pye w separe, louvri men w lajè zepòl ou, mete yo sou bò kotew. Leve talon ak men w an menm tan avèk pla men w ap gade anlè nan nivo lestomak ou, vire pla men w yon fason pou yo gade anba, ou bese talon w epi leve zòtèy ou si ou santi kòw an dezekilib, imajine yon sant ekilib ou byen establi andedan vant ou ki anrasine w, ou byen konekte w ak tè a.

Kontinye mouvman an pandan wap respire fò, dousman chak fwa ou lage zepòl ou, detann braw ak dwèt ou. Fè egzèsis sa a dousman kòm si ou tap benyen nan yon lè prèske plen enèji ak limyè

Beny Limyè

Ak pye gòch an avan epi pla men yo yonn ap gade lòt ak yon distans yon pye konsa, deplase men w nan mouvman yon wonn jis nan nivo tèt ou epi desann kòm si ou t'ap resvwa yon beny limyè. Santi beny enèji sa a k'ap pwòpte ou ak chan enèji w, ranpli ak nourri kò w ak espri w, refèl sou bò dwat.

Pouse—Rale

Repouse tansyon ak move zè, rale antre byennèt ak benediksyon lavi sou ou. Ak pye gòch ou an avan, pla men w fè yon boul nan direksyon anba epi men w nan nivo lestomak ou pouse men w deyò nan fòm demisèk, retounen pla menw pou l gade anlè epi rale yo vini sou lestomak ou. Imajine tansyon ak bagay lavi a k'ap kite kòw atravè men w. Lè ou rale men w vini sou kò w, imajine men w k'ap resevwa tout byen ak benediksyon lavi a, refè ak pye dwat ou an avan.

Vole Ou Byen Benyen Nan Lè a

Pye gòch ou an avan, epi men gòch lejèman anlè zepòl goch ou. Plamen sou deyò. Pla men dwat ap gade anlè, nan nivo senti dwat ou. Naje ou byen vole nan lè cho pres la, pran plezi nan gras ak lejète kò w. Mouvman an fèt pou li lib epi lejè ak bra epi zepòl yo detann. Refè mouvman an sou bò dwat, kòmanse ak men dwat anlè zepòl dwat ou epi men gòch ou nan nivo kote tete gòch ou.

