

TAT - Tapas Acupressure Technique

Qu'est-ce que TAT-Tapas Acupressure Technique

Tapas Acupressure Technique (TAT) est une technique élaborée par Tapas Fleming. C'est une pose bien précise accompagnée d'une attitude et une intention qui nous permet de retrouver un état d'apaisement, de dissoudre traumatismes et allergies et de changer nos croyances.

MERCI DE LIRE ATTENTIVEMENT LES CONSEILS SUR CETTE FEUILLE

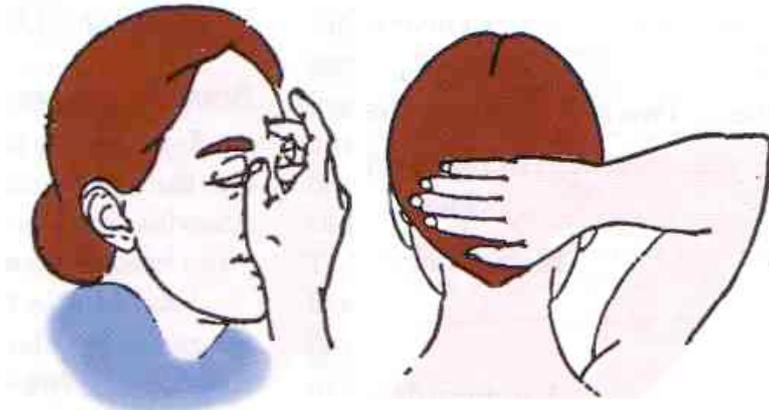
Comment prendre la pose TAT

Avec une même main, appliquez légèrement le bout de votre pouce à 3 mm au-dessus du coin interne de votre œil, et le bout de votre quatrième doigt (l'annulaire) au même endroit de l'autre côté du nez, à 3 mm au-dessus du coin interne de l'autre œil.

Tout en maintenant ces deux doigts en place, appliquez le bout du majeur (le doigt du milieu) au centre de votre front, à 1,3 cm au-dessus d'une ligne qui relierait les bases des sourcils, sur le front.

Placez maintenant l'autre main à plat sur l'arrière de votre tête, le pouce reposant à la base du crâne, juste à la racine des cheveux. Aucune pression n'est demandée.

La paume berce la base, la partie bombée (occiput), de votre crâne.



Si vous faites la pose TAT sur une autre personne, le même secteur à la base du crâne sera couvert. Ce sera toutefois le petit doigt qui sera juste au-dessus de la racine des cheveux.

Pour les enfants de moins de 11 ans, la main de devant est placée au-dessus du front, couvrant la moitié supérieure des

yeux – de ce fait, les trois points précités, sont couverts –. Pour les bébés, les personnes très malades ou toute personne se sentant inconfortable avec le contact, la pose est faite en tenant les mains dans la même position que pour les enfants, seulement les mains sont à environ 4 cm de la tête de la personne.

Chaque étape devrait durer environ une minute ou jusqu'à ce que vous sentiez que "c'est fait". Sentir que "c'est fait" peut consister en un soupir, le sentiment de ne plus être en lutte avec le problème, votre attention qui se disperse, une détente, ou simplement le sentiment que c'est fait. Pour les enfants, ceci peut se produire en quelques secondes.

- Faites chaque étape pendant environ une minute ou bien jusqu'à ce qu'il vous semble que c'est fini (selon vous).
- Buvez 6 à 8 verres d'eau les jours où vous faites la T.A.T.
- Utilisez la façon de dire les choses, les mots qui sont justes pour vous. Soyez créatifs.
- Limitez le temps où vous êtes réellement dans la POSE de 15 à 20 minutes par jour.
- Vous pouvez reposer vos bras n'importe quand – même durant une étape.
- L'une ou l'autre des mains peut être devant ; les yeux peuvent rester ouverts ou fermés.
- Si à un moment durant la T.A.T. vous remarquez que les émotions deviennent plus fortes et sont au centre de votre attention, ce qui arrive rarement, restez dans la pose et doucement ramenez votre attention vers l'étape dans laquelle vous vous trouvez.
- Il n'est pas nécessaire ni recommandé de revivre ni de réexpérimenter des événements

- Si vous faites la T.A.T. pour la première fois, commencez en faisant ce qui suit :
 - o **La T.A.T. est trop facile pour marcher ou être d'une quelconque valeur.**
 - o **La T.A.T. est facile, peut marcher et d'être d'une grande valeur ou utilité.**
 - o **Je mérite de vivre et j'accepte l'amour, l'aide et la guérison.**

Intention:

Je souhaite que la guérison que je suis en train d'entreprendre soit bénéfique aussi pour tous mes ancêtres, ma famille, tous ceux qui sont impliqués dans ma vie, toutes les parts de moi même, tous les points de vue que j'ai pu épouser, et pour tous ceux qui veulent bénéficier de cette guérison.

TAT VERSION COURTE :

Extrait de la lettre d'information de Tapas Flemming - Traduction Louis Szabo

Première étape

Tout ce qui a contribué à mon identification et ma résonance à ce ... (problème quel qu'il soit)

Deuxième étape

Tout ce qui a contribué à mon identification et ma résonance à ce ... (problème quel qu'il soit), c'est terminé et je ne m'identifie plus et ne suis plus en résonance avec ce

Troisième étape

Je suis en résonance et m'identifie avec ... (ce que vous choisissez)

Ou Je choisis maintenant...

Tapas indique qu'elle dit souvent :

J'entre maintenant en résonance et je m'identifie à l'Amour Divin.

Quelques exemples d'utilisation du TAT

Pour changer vos croyances limitantes:

- Etape 1 : Croyance négative
- Etape 2 : C'est peut être pas vrai que (croyance négative) ou une phrase qui signifie l'opposé de l'étape 1.
- Etape 3 : Je choisis de croire... ou je choisis (nouvelle croyance).

Dissoudre un traumatisme:

- Etape 1 : Ceci est arrivé.
- Etape 2 : Ceci est arrivé, c'est terminé, et il ne produit plus le même effet maintenant.
- Etape 3 : Je choisis (changement positif que je souhaite) ou bien je choisis de me connecter avec ...

Allergies ou émotions négatives

- Etape 1 : Tout ce qui a conduit à cela est arrivé.
- Etape 2 : Tout ce qui a conduit à cela est arrivé, c'est terminé, et cela ne produit plus ce résultat maintenant.
- Etape 3 : Je choisis (changement positif que je souhaite) ou bien je choisis de me connecter avec ...

Ou simplement pour vous recentrer et/ou vous apaiser.