

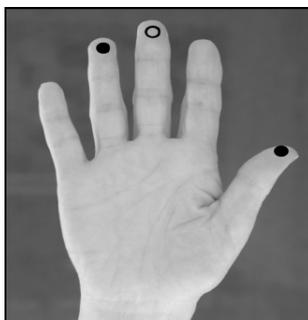
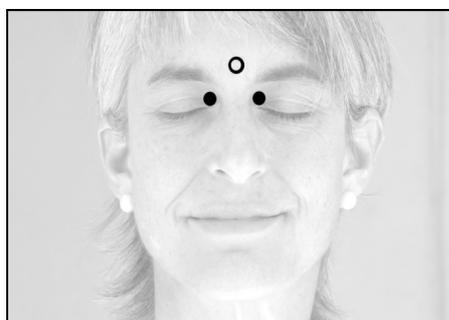
Tapas Acupressure Technique (TAT)

QU'EST-CE QUE la TAT ?

La TAT est un moyen facile pour mettre fin au stress traumatique, réduire les réactions allergiques et se libérer des croyances négatives. La TAT est une technique nouvelle, simple et efficace qui conduit à la paix intérieure, la relaxation, la santé et à l'épanouissement en quelques minutes. C'est la combinaison d'un léger contact sur quelques zones d'acupressure situées sur la tête (la pose TAT) et d'une attention sur un problème (les Etapes de TAT). La TAT ne remplace pas une thérapie ou des soins de santé dispensés par des professionnels médicaux.

COMMENT FAIRE LA POSE TAT

Avec une main, toucher légèrement du bout du pouce la zone à 3 mm au-dessus du coin interne de l'oeil. Avec le quatrième doigt (annulaire) de la même main, toucher légèrement du bout du doigt la zone à 3 mm au-dessus du coin interne de l'autre oeil. Placer le bout du majeur 1,3 cm au-dessus d'une ligne qui relierait les bases des sourcils, sur le front. Placer maintenant votre autre main sur l'arrière de la tête, avec la paume touchant la tête de sorte que le pouce repose à la base du crâne, juste à la racine des cheveux. La paume berce la base, la partie bombée, 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. Les deux mains devraient reposer doucement. Aucune pression n'est nécessaire.



Pour les enfants de moins de 11 ans, la main de devant est placée audessus du front, couvrant la moitié supérieure des yeux. 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.

Si vous faites la T.A.T. pour la première fois, commencez en faisant ce qui suit :

- La T.A.T. est trop facile pour marcher ou être d'une quelconque valeur.
- La T.A.T. est facile, peut marcher et d'être d'une grande valeur ou utilité.
- Je mérite de vivre et j'accepte l'amour, l'aide et la guérison.

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 ré-expérimenter des événements passés afin que ceux-ci soient guéris.