











THERAPIE DU CHAMP MENTAL POUR ELIMINAE LE TRAUMATISME

D'abord, penser au traumatisme et évaluer le niveau de malaise selon une échelle qui va de 0 à 10 (USM: Unités Subjectives de Malaise). 10 représente le niveau le plus haut et 0 l'absence totale.










Maintenant, faites le suivant algorithme de la TCM pour le traumatisme:

a) **Séquence pour tapoter**--Utilisez les doigts pour tapoter doucement les points suivantes (approximativement 10 temps dans chaque point) :











- Côté de la main (profil extérieur de la main celui que vous utiliseriez pour un coup de karaté, à mi-chemin entre le poignet et le premier nœud de l'auriculaire) 
- Sous le nez 
- Point sourcil (au début) 
- Sous l'œil (juste au-dessus du rebord de l'os) 
- Sous le bras (à environ 10 cm. sous l'aisselle—hauteur du soutien gorge pour les femmes) 
- Point clavicule (2,5 cm. en dessous et 2,5 cm. à gauche ou à droite, à partir du « V » du cou) 
- Point auriculaire (à l'extrémité intérieure de l'ongle, du côté de l'annulaire) 
- Point clavicule 
- Point index (frapper l'extrémité intérieure de l'ongle, du côté du pouce) 
- Point clavicule 



b) **Sequence 9 Gamma:** Tapotez le point gamma sur le dos de la main, entre l'auriculaire et l'annulaire, 2 ou 3 centimètres après les jointures, 5 fois pour chaque pas, en pensant au problème :

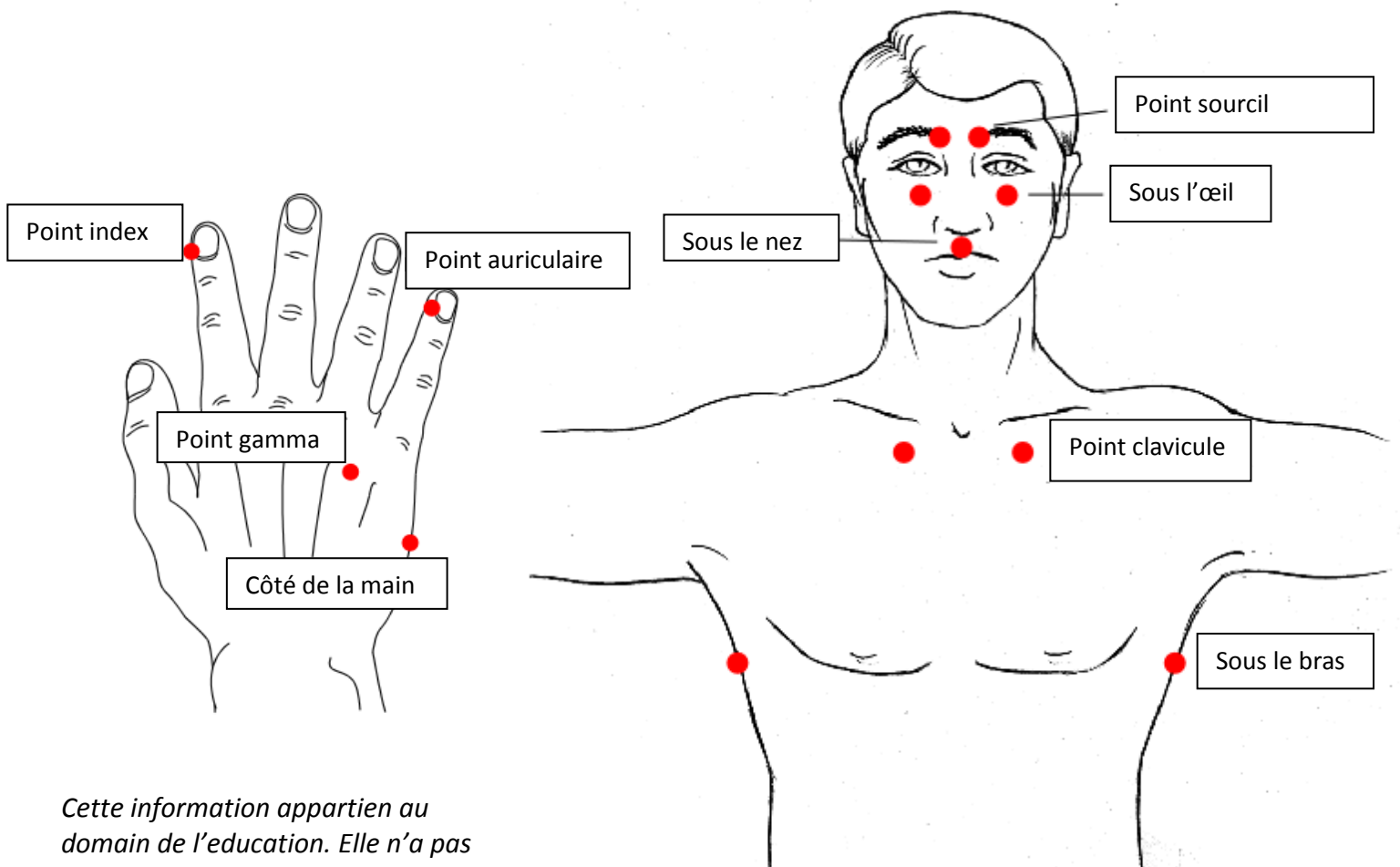
1. Yeux clos 
2. Yeux ouverts 
3. Yeux ouverts, et regard dirigé le bas, à droite 
4. Yeux ouverts, et regard dirigé le bas, à gauche 
5. Rouler les deux dans un sens, effectuant un cercle complet 
6. Rouler les deux dans l'autre sens, effectuant un cercle complet 
7. Fredonner un air, bouche fermée, sur quelques notes 
8. Compter de 1 à 5 
9. Fredonner à nouveau 

c) Répétez les fondamentaux. Frappez:

- Côté de la main 
- Sous le nez 
- Point sourcil 
- Sous l'œil 
- Sous le bras 
- Point clavicule 
- Point auriculaire 
- Point clavicule 
- Point index 
- Point clavicule 

Maintenant, quel sont les USM:

- a) Si les USM sont a 2 ou au-dessous, faites le mouvement ascendant du regard du sol au plafond, pendant que vous tapotez le point gamma. Le niveau du malaise devrait s'abaisser jusqu'à 1 ou 0, ou bien se consolider s'il était déjà 0.
- b) Si les USM abaissez, mais n'est pas à 1 ó 2, répétez l'algorithme TCM pour le traumatisme jusqu'à les USM sont à 1 o 2 ou cessent de s'abaisser.
- c) Si les USM n'abaissent pas—ou arrête avanti d'arriver à 1, regardez les autres informations dans cette blog.



Cette information appartient au domaine de l'éducation. Elle n'a pas l'intention de substituer le rôle du médecin.

www.TFTtraumaRelief.wordpress.com ou www.ATFTFoundation.org ou www.atft.org