

つぼトントンで 元気になってね

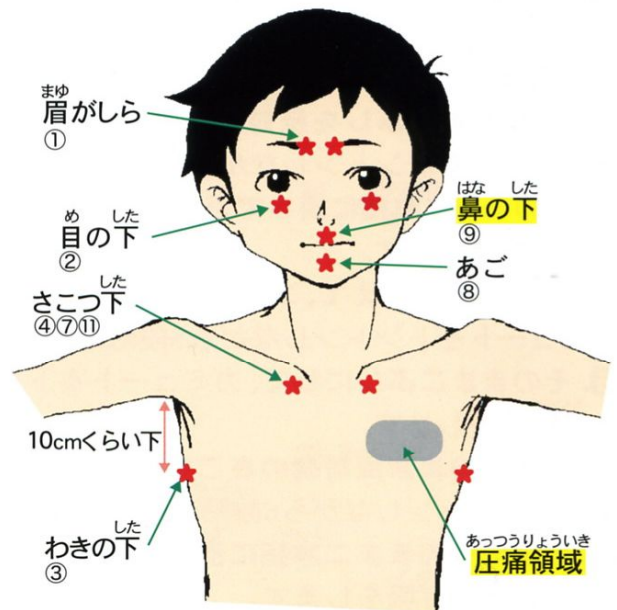
TFT

A. 不安、辛さ、痛みを和らげるためのトントン

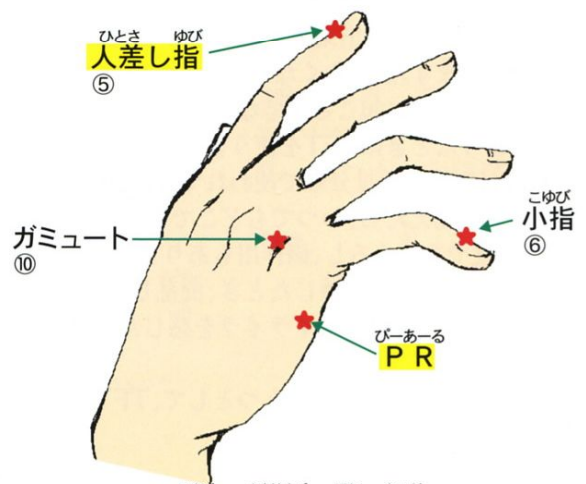
トントンするときは、軽くでもしっかりと二本指でたたきましょう。左右あるポイントは片方だけのトントンでかまいません。

1. PR、鼻の下、人差し指を15回ずつトントン
2. 圧痛領域をマッサージ
3. ①まゆ→②目の下→③わき→④さこつ下→⑤人差し指→⑥小指→⑦さこつ下→⑧あご→⑨鼻の下(①-⑨各ポイントを5回ずつトントン)→⑩ガミュート(50回トントン)→⑪さこつ下(5回トントン)
4. ガミュートを各5回ずつトントンしながら目を閉じて⇒目を開けて⇒顔はまっすぐのまま、目だけで右下を見る⇒次に左下を見る⇒目を1回転させて⇒目を反対周りに1回転させる⇒ハミング(咲いた咲いた)⇒1から5まで数える⇒ハミング(咲いた咲いた)
5. もう1回
 - ①まゆ→②目の下→③わき→④さこつ下→⑤人差し指→⑥小指→⑦さこつ下→⑧あご→⑨鼻の下(①-⑨各ポイントを5回ずつトントン)→⑩ガミュート(50回トントン)→⑪さこつ下(5回トントン)
6. 最後にアイロール: ガミュートをトントンしながら目だけで床から天井まで10秒くらいかけてゆっくり見っていきます。顔を動かさないようにネ!

ポイントの説明



眉がしら…眉の始めの部分
 目の下…瞳からまっすぐ下の骨のすぐ下
 さこつ下…さこつの角から斜めに約2センチ下
 圧痛領域…左側の胸の上のほうの筋肉の盛り上がり



ガミュート…小指と薬指の骨の間
 PR…手のひらの横の真ん中あたり
 小指・人差し指…爪の横(親指側)

B. トントンがよく効いて、気分が落ち着くためのさこつ呼吸法

1. 二本指をさこつ下のポイントにあて、親指が身体に触らないようにして、ガミュートをトントンしながら次の5段階呼吸をします。

5段階呼吸: ガミュートをトントンしながら

5回トントンの間普通呼吸をします。

大きく息を吸って止めて5回トントン

半分息を吐いて止めて5回トントン

全部息を吐いて止めて5回トントン

半分息を吸って止めて5回トントン

全部息を吐いて普通呼吸にもどします。

2. 今度はこぶしにしてさこつ下のポイントにあて、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。このときも親指を身体につけないようにしましょう！

3. そのままこぶしを反対側のさこつ下のポイントにあてガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。

4. そのまま二本指に戻してガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。

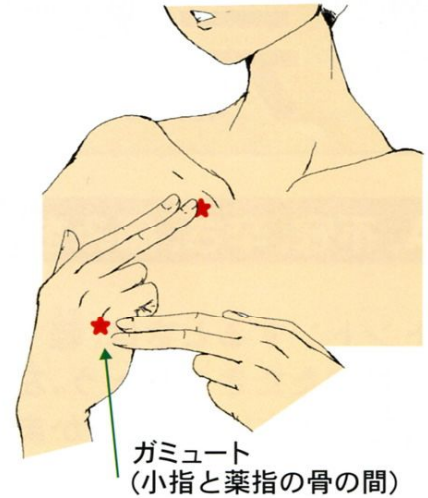
5. 今度は手をかえて、二本指をさこつ下のポイントにあてガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。

6. そのままこぶしにして、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。

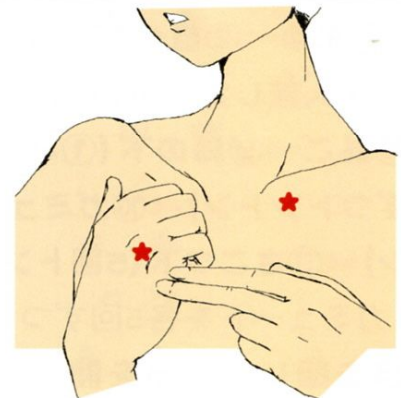
7. こぶしのまま反対側のさこつ下のポイントにあてガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。

8. 最後にそのまま二本指に戻してガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。

さこつ呼吸法 (二本指)



さこつ呼吸法 (こぶし)



つぼトントンってなあに？

つぼトントンは、TFT (Thought Field Therapy) のことで、日本語にすると「思考場療法」といいます。米国内心理学のパイオニアの一人キャラハン博士が作った心理療法で、経絡のツボをたたくことで、恐怖やイライラ、ストレス、つらい気持ちなどを和らげていく方法です。

人は、突然の怖い出来事を経験すると、怖い感じが続いたり、気持ちが沈んだり、逆に自分の気持ちがよくわからなくなったりします。眠れなくなることも多いです。

それらは自然に起こる反応なので、普通は時と共によくなりますが、生活を立て直す妨げになってしまうこともあります。

そのようなときにTFTを使うと気持ちや体が落ち着いて、あなたが混乱状態から抜け出すのに役立ちます。

TFTは医療や福祉分野で使われており、専門家が使うだけでなく、皆さんがセルフケアで使うこともできるテクニックです。やり方を見えたら、いつでもどこでも自分で使えます。赤ちゃんからお年寄りまでどなたにも使えるし、ペットにも使えます。何度でも使えるし、副作用もありません。

心配なとき、怖いと感じたとき、混乱してどうしていいかわからなくなったとき、気持ちが沈んだとき、体がどこか重い感じがするとき、疲れやイライラを感じたとき、落ち着きたいとき、ストレスを感じる時、体の痛み、凝り、緊張感などに使ってみてください。

自分を立て直す方法のひとつとして、TFTがあなたにより変化をもたらすきっかけになることを願っています。

日本TFT協会

〒224-0001 神奈川県横浜市都筑区中川8-6-6 POLARIS

Tel: 045-590-4199 Fax: 045-590-4197

<http://www.jatft.org>

当資料は、左記協会配布の資料を転載致しました。新潟県中越地震の際にも無料で配布されました。