

Kopogtatás: 12 meridián pont kopogtatása

Kb. hetet kopogtatunk minden ponton

Mielőtt hozzákezek a kopogtatáshoz megvizsgálom, hogy most 1-10 intenzitás skálán mennyire élem meg a fájdalmat.

1. pont (fejtetőn)

Ennél a pontnál fogalmazom meg a témát: pl.

„Akármilyen ... (érzelmi vagy fizikai fájdalom, kihívás) érzem magam, mélységesen szeretem, és tökéletesen elfogadom magam!”

(vagy pl. : **„Bár az unokanővérem szörnyű szenvedésen ment keresztül, mégis mélyen és teljes egészében szeretem és elfogadom magam, és velem minden rendben van”**

Intuíció alapján kimondom, hogy 1-10 számskálán milyen intenzitásúnak élem meg a fájdalmat, majd //:3x kimondom a fenti mondatot, miközben ütögetéssel stimulálom az alábbi pontokat. Innentől kezdve minden pontnál csak utalok a fenti kijelentésre, nem kell az egészet elmondani, pl.

„az a szomorúság, vagy fejfájás, vagy allergia...” („az unokatestvérem szenvedései”) vagy később, amikor már úgy érzékelem, hogy lejjebb ment az intenzitás a számskálán, akkor így mondom, pl.

„az a maradék szomorúság, (kétségbeesés, fejfájás, vagy allergia...)”

2. pont - Kézfej külső oldalán – „karate pont”

3. pont (arcon 1.) - A szemöldök belső pontja (hólyag meridián 2 pontja)

4. pont (arcon 2.) - A szem külső sarka (epe meridián 1. pontja)

5. pont (arcon 3.) - Szem alatti csont közepén (gyomor meridián 1 pontja)

6. pont (arcon 4.) - Az orr és a felsőajak között (kormányzó meridián utolsó pontja)

7. pont (arcon 5.) - Alsó ajak és áll közötti pont (befogadó meridián utolsó pontja)

8. pont (mellkason 1.) - Kulcscsont alatti mélyedés (vese meridián utolsó pontja)

9. pont (mellkason 2.) - A mellkas oldalán érzékeny rész (melltartó vonal) (lép meridián)

10. pont (mellkason 3.) - A mell alatt (mellbimbó alatt) (máj meridián)

11. pont (mellkason 4.) - Raglán vonal (allergiánál, légzési nehézségeknél)

12. pont (kézfejen 1.) - Hüvelyujj belső része a körömágynál (tüdő meridián),

13. pont (kézfejen 2.) - Mutatóujj belső része a körömágynál (vastagbél meridián)

14. pont (kézfejen 3.) - Középső ujj a körömágynál (hármass melegítő meridián)

15. pont (kézfejen 4.) - Kisujj belső része a körömágynál (szív meridián)

16. pont (kézfejen 5.) - "SKÁLA VONAL" – a kisujj és a gyűrűsujj közötti mélyedés.

Kopogtatjuk, vagy a másik kéz ujaival leszorítjuk ezt a vonalat, miközben szemükkel a következő mozgást végezzük:

- csukott szem - csendben,
- nyitott szemmel jobbra le... balra le - csendben,
- szemkörzés mindkét irányba – közben:
 - dúdolás (pl. „boldog születésnapot!” dallama)
 - számolás 1-5,
 - dúdolás (pl. „boldog születésnapot!” dallama)
- Mély LÉLEGZET!

17. pont (fejtetőn) frissítő kopogtatás a fejtetőn...

2x végigvezetem ezt a sorozatot, majd újra megvizsgálom, hogy most 1-10 intenzitás skálán mennyire élem meg a fájdalmat. Ha még nem csökkent le 0-ra akkor folytatom.

Ha közben bármi más érzélem vagy téma jön fel, érdemes ezzel a témával folytatni a kopogtatást.