不安や恐怖を変換するEFT
キャパシターの技法



新型コロナウイルスと世界中の経済不安を伴う世界的なパンデミックが起きている今、キャパシターは免疫システムを強化し、不安や恐怖の感情を変え、私たちが光の人として家族や地域社会に手を差し伸べることができるように、内なる知恵や資源とつながる簡単な癒しの実践を提供します。どの瞬間にも私たちは選択肢があります。

どんなときにも、否定的なエネルギーで反応してパニックに陥るか、その時々の現実を見すえ、肯定的な対応や行動を選ぶことによってその瞬間のエネルギーを変えていくか、の選択肢があります。

「緊急時の最良の対応法」*参照：www.capacitar.org Capacitar International YouTube videos of the basic practices*

ロジャー・キャラハン博士（TFT）、ゲイリー・フライント博士、ゲイリー・クレイグ博士、ドーソン・チャーチ博士（EFT）の仕事から適応された感情の自由のタッピングは、強い感情、恐怖、不安、感情的な痛み、怒り、トラウマ記憶と依存症、ならびに身体症状や痛みを緩和するためにとても非常に役立ちます。この技法は、東洋医学の経絡理論とともに、エネルギーフィールド理論に基づいたテクニックです。問題やトラウマ、不安や痛みは、エネルギーの健全な流れを妨げる原因となります。エネルギーのチャンネルや経絡にあるツボを叩いたり、押したりすることで、滞っている部分の塊を動かし、不安やパニック、恐怖を抱えている人や、ウイルスによる身体的な症状を抱えている人の健康と福祉を促進することができます。この技法は、問題を考えずに行うこともできます。タッピングをするだけで、からだのエネルギーを解放し、バランスを整えることができます。子どもたちと一緒に、タッピングをゲームのように行うことで、こころを落ち着かせ、バランスを整えることができます。

実践

・ 取り組むべき問題を考え、不安レベルを測定します。

問題、心配、恐れ、不安、トラウマとなる記憶、またはからだの痛みに取り組むことを選びます。0～10の尺度を使って、その問題について考えたときに感じる不安のレベルを測定します。0は不安がないことを意味し、10は不安のレベルが非常に高いことを意味します。）それがむずかしい場合：数字で測る場合は（なし、小、中、大）または（大～小）または（高～短）のような簡単な尺度を使用します。多くの場合、大きな不安や恐怖、トラウマをかかえた人は、自分は決して変わらないと信じています。不安のレベルを測定する理由は、タッピングの結果として生じる変化を示すためです。








・人差し指と中指で、以下の一連のツボを９～１２回叩きます。

① 眉頭（危機感、フラストレーション、トラウマ）
② 眉尻（怒りと激怒）
③ 眼の下のほほ骨（罪悪感・不安・依存症）
④ 鼻の下（危機、外傷、めまい、高血圧、てんかん）
⑤ 唇の下（恥）
⑥ 脇の下にあるツボ（約10㎝下）（危機・不安・トラウマ）
⑦ 鎖骨の下にあるツボ（恐怖・不安・危機）

・ 手の側面（小指から2㎝くらい下）にあるツボを叩きながら以下のような言葉を3回繰り返します。

「この問題があっても私は大丈夫です。ありのままの自分を受け入れます」

（自分に合った言葉を選んでもいいです）

・タッピングをしながら一連の手順を繰り返します。

不安レベルが0～2に下がるまでこの手順を繰り返します。




アフガニスタンの若者

津波を体験した日本人