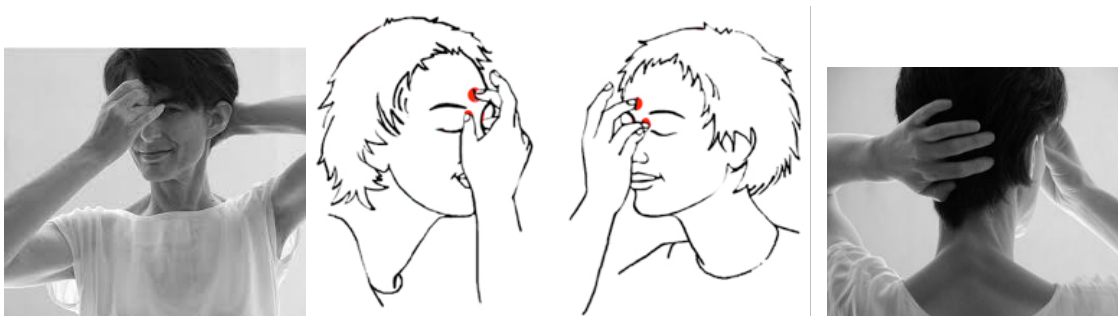


# TERAPIA DE MERIDIANOS: TAT (Técnica de Acupresión Tapas)

Por: Enrique Villanueva C.Ht. Master NLP, Maestro en Hipnoterapia.

---



## ¿QUE ES EL TAT?

TAT es la sigla de **Tapas Acupressure Technique**, o sea "Técnica de Acupresión de Tapas", un método muy sencillo y efectivo para eliminar traumas y fobias creado por Tapas Fleming.

La técnica surge como parte de una búsqueda personal para reequilibrarse emocionalmente luego de perder a sus hijos.

Tapas practicó yoga y meditación, luego profundizó la Acupuntura y la Digitopuntura. A partir de estos conocimientos desarrolló TAT, un sistema que utiliza puntos de digitopuntura, respiración profunda y concentración mental para limpiar profundamente el trauma de cuerpo y mente.

Esta técnica forma parte de la nueva generación de técnicas de la Psicología Energética por derecho propio debido a su efectividad y sencillez.

**"La causa de toda emoción negativa es una ruptura en el sistema energético del cuerpo" Gary Graig (Creador del EFT)**

El enfoque de esta técnica deriva su fuerza de los ancestrales descubrimientos de la medicina tradicional china (De manera especial la acupuntura) que han perdurado por más de 5,000 años.

Estas ideas han sido excesivamente ignoradas por la práctica médica occidental, y es por eso que el TAT con mucha frecuencia suele funcionar muy bien allí donde nada ha podido hacerlo.

## **BENEFICIOS**

- Usted puede avanzar a pasos agigantados al introducir TAT en su proceso terapéutico (como profesional o como cliente), en lugar de llevarse meses o años con la "terapia de diálogo" convencional. TAT suele hacer el trabajo para usted de manera limpia y cuidadosa en una o dos sesiones, y muchas veces en solo unos minutos.
- Una vez que usted haya visto lo bien que el TAT limpia los escombros emocionales, su siguiente paso es observar cómo los achaques físicos comienzan a desvanecerse. Los dolores de cabeza, de espalda y otros malestares tienden a aliviarse o desvanecerse completamente. Su vista puede mejorar y el estrés diario afectará menos su sistema.
- El TAT ha demostrado en la práctica ser muy efectivo para superar pérdidas y dolores emocionales, miedos y fobias, traumas físicos y emocionales, así como creencias negativas, alergias y adicciones.

Se necesita un efectivo método de balance energético para solucionar todos los problemas que tienen causas emocionales como: luto, rabia, culpa, depresión, memorias traumáticas, miedo, etc. Problemas físicos y de rendimiento muy a

menudo tienen raíces emocionales. Ocurre que esta técnica de balance energético puede usarse para todos estos problemas.

## Detalles del Sistema del TAT

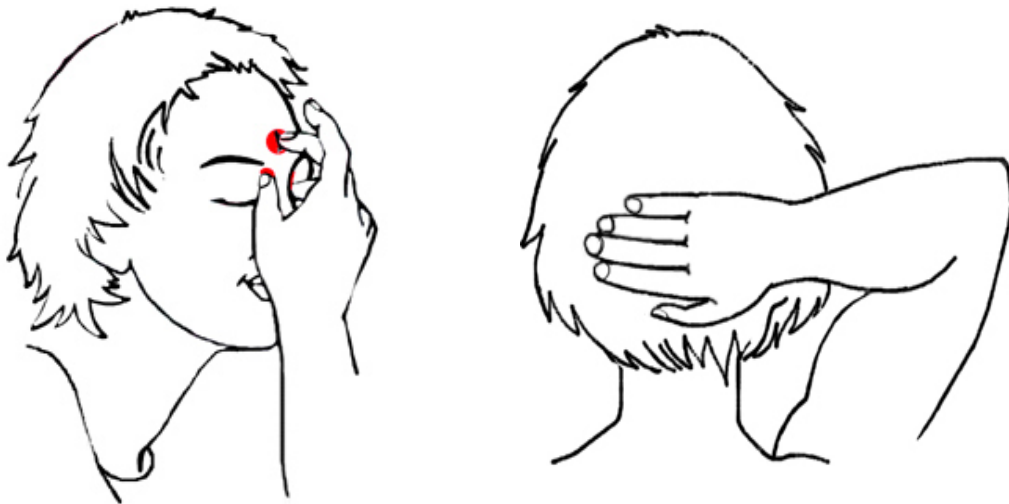
- La postura es universal para el tratamiento de cualquiera de los problemas mencionados previamente:

Con una mano realizamos lo siguiente:

- Ubicamos la yema de nuestro pulgar sobre el lado interno de un ojo, justo en el hueso de la nariz. Presionamos suavemente.
- Ubicamos nuestro anular (cuarto dedo) sobre el mismo punto del lado contrario, en el otro ojo.
- Colocamos la yema del dedo mayor sobre el entrecejo.
- Los otros dedos permanecen relajados.
- La presión debe ser suave, pero la suficiente como para percibirla.

Con la otra mano:

La ubicamos plana en la base del cráneo. Dedo pulgar en la hendidura occipital.

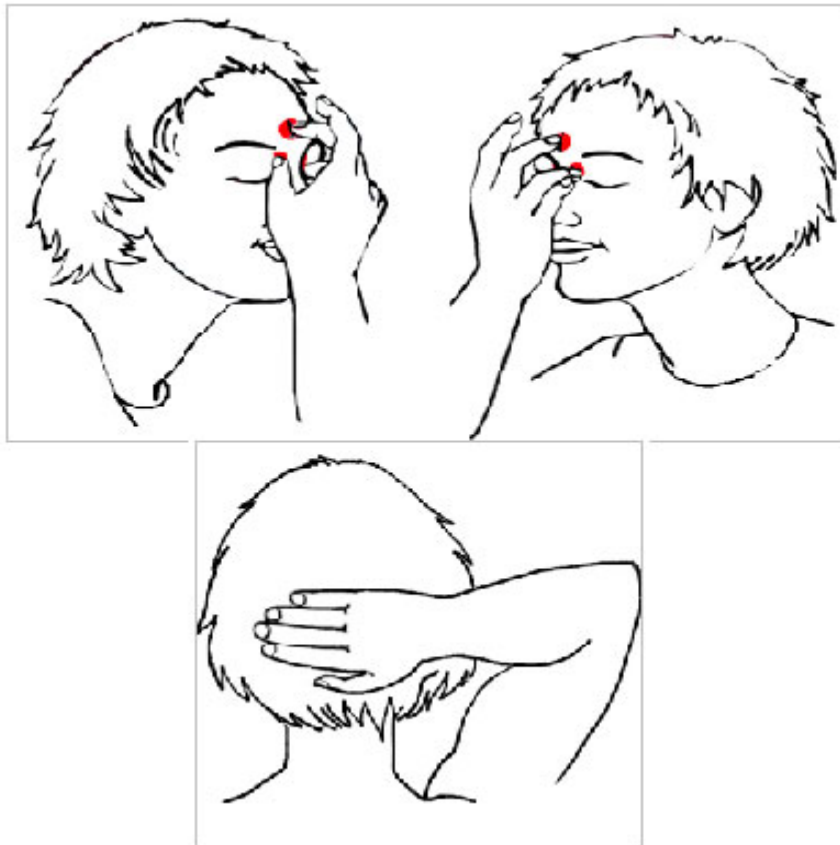


- Desde la perspectiva de la autora, cuando hacemos la postura del TAT, al tiempo que nos enfocamos en el evento traumático, creamos una conexión entre las memorias celulares (no solo de esta vida sino también la herencia ancestral) y la función de la visión.
- Cuando “re-visas” un trauma con TAT este se reintegra en los niveles físico, mental y emocional en solo minutos.
- El TAT es una manera de decirle a la totalidad de tu cuerpo-mente: “Dale otra mirada a esto”
- Cada postura puede tomar de 1 a 4 minutos o hasta que la persona sienta “el cambio” de percepción en relación al trauma. La manera de percibir el cambio es distinto para cada persona. Ejm: Sentí que mi mente se quedaba en blanco. Olvide lo que estaba repitiendo. La intensidad emocional bajó. Se borró la imagen que sostenida. Empecé a ver colores. Se enredaron las palabras de la frase que repetía.
- En el caso de ser aplicado a niños menores de 11 años procurar no usar los dedos sino las palmas abiertas, pues desde la perspectiva de la acupuntura podría ser demasiada energía para un menor de edad. Las palmas sobre los puntos a estimular son suficientes en este caso.
- Se sugiere no más de 20 minutos de tratamiento con TAT por día.
- Los puntos que son presionados en el rostro son conocidos en la acupuntura como Vejiga Urinaria 1.

# COMO HACER EL TAT PARA TRAUMAS

Pasos iniciales

1. Elige un trauma con el que trabajar
2. Coloca tus manos en la postura de TAT y sostén el pensamiento: "Yo merezco vivir, y acepto el amor, la ayuda y la curación"



3. El Procedimiento: Los 4 pasos del TAT

**\* Paso 1:** Coloca tus manos en la postura del TAT

Coloca tu atención en el problema o declaración negativa. Ejm: “Este es el final”

Sostén la pose por hasta 4 minutos o hasta que el cambio ocurra.

**\* Paso 2:** Sostén ahora un pensamiento o afirmación positiva en relación al tema o problema que estas tratando. Ejm: Si la frase original decía: “Mi padre nunca me amo”, para completar el proceso de la curación TAT podría afirmar algo como: “Mi padre siempre me ha amado” “Esto ocurrió y ahora estoy bien” “Esta persona no me hirió” etc.

**\* Paso 3:** Sanando los orígenes del problema. Ejm: “Todos los orígenes de este problema son curados ahora!” “Dios, gracias por sanar todos los orígenes de este problema”

Puedes acompañar esto con la visualización de que todos los orígenes son limpiados y curados.

**\* Paso 4:** Los traumas y pensamientos negativos pueden quedarse atorados en diferentes partes de tu cuerpo, en una casa, una ciudad o incluso en un grupo de personas. Estos espacios de almacenamiento son diferentes para cada persona y cada trauma puede ser guardado de manera diferente. No necesitas saber en donde fue guardado sino solamente desear curarlo mientras sostienes la postura del TAT.

“Donde quiera que este alojado o guardado este problema: En mi cuerpo, en mi mente y en mi vida, es curado Ahora!”

“Dios Gracias por curar todos los espacios en donde este problema existió”

**NOTA:**

Luego del procedimiento beber agua. Por lo menos 6 vasos

Es natural desear descansar luego del procedimiento, muchas cosas han cambiado y es natural desear reposar cuando uno está curándose.

**Pasos extras que podrían ser necesarios:**

Los 4 pasos del TAT pueden curar la mayoría de traumas pero no necesariamente todos. Si haces los 4 pasos y aun sientes como que algo quedo atorado cuando piensas acerca del incidente o de la persona, entonces uno o más de los siguientes pasos podrían ser necesarios:

- Rabia y resentimiento: “Todo el resentimiento que siento acerca de este problema esta curándose ahora” y ejecuta la postura de TAT.
- Mecanismo de defensa: “Cualquier parte en mi que haya recibido una ganancia de mantenerme sintiendo \_\_\_\_\_ se libera ahora, se aleja de mi. Yo no gano nada sintiendo este \_\_\_\_\_”.
- Perdón: “Yo perdono a cada uno de los que acuse de este problema. Incluyendo a Dios y a mí mismo” Y ejecuta la postura de TAT.
- Toma el punto de vista del que te hirió: “pido perdón a todos los que herí o dañe por esta situación”

**NOTA:**

Las cosas similares se almacenan juntas en la mente. Muchas veces un trauma está asociado a otro. Tómalos en el orden en que vayan apareciendo.