

## TERAPIA DEL CAMPO MENTALE PER ELIMINARE I TRAUMI

Prima, pensa al problema e quantifica il livello di malessere che hai in questo momento, usando una Scala che va da un livello 0 a un livello 10 delle USM (Unità Soggettive di Malessere) dove 0 corrisponde ad assenza di malessere, e 10 al valore massimo di malessere.

Adesso fa la TCM per i traumi:

a) **Sequenza per picchiare**--Usare le dita per picchiare gentilmente i seguenti punti approssimadamente 10 volte in ogni punto:

- Lato della mano (punto per il karate) 
- Sotto il naso 
- Sopracciglio (all'inizio verso il centro, vicino al naso) 
- Sotto l'occhio (in basso, rispetto alla pupilla ovvero al limite dell'osso) 
- Sotto il braccio (circa 10 cm. Sotto l'ascella—all'altezza della fascia del reggiseno per le donne) 
- Punto clavicola (2,5 cm. In giù e 2,5 cm. A sinistra o a destra, partendo dalla "V" del collo) 
- Dito mignolo (verso la punta, al lato dell'unghia; lato verso il pollice) 
- Punto clavicola 
- Dito indice (verso la punta, all'inizio dell'unghia; lato verso il pollice) 
- Punto clavicola 



b) **9 Gamma:** Mentre picchiando continuamente il punto gamma, almeno cinque volte per ogni azione, fa le cose seguenti: (picchiando el punto gamma in tutte le 9 passi). El punto gamma è sopra il dorso della mano circa 1 cm. in giù, fra le nocche del mignolo e dell'anulare.

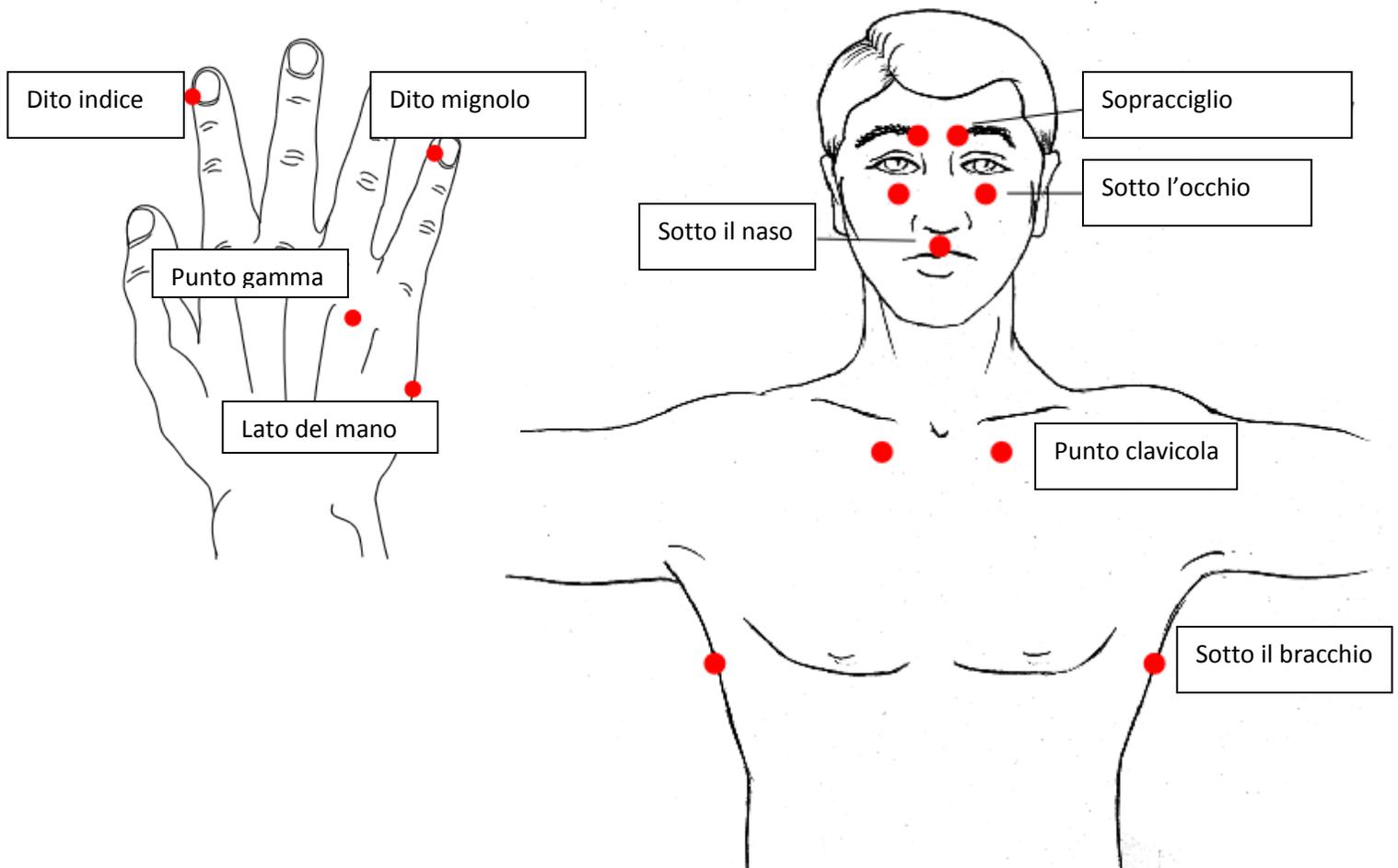
1. Occhi chiusi 
2. Occhi aperti 
3. Occhi aperti verso il basso da un lato (a destra) 
4. Occhi aperti verso il basso dall'altro lato (a sinistra) 
5. Ruotare gli occhi in un senso (cerchio completo) 
6. Ruotare gli occhi in senso opposto a prima (cerchio completo) 
7. Canticchiare a bocca chiusa una melodia a voce alta (5 sec.) 
8. Contare da 1 a 5 a voce alta 
9. Canticchiare di nuovo una melodia a voce alta 

c) Ripete la sequenza de los golpecitos: Golpetea:

- Lato del mano 
- Sotto il naso 
- Sopracciglio 
- Sotto l'occhio 
- Sotto il braccio 
- Punto clavicola 
- Dito mignolo 
- Punto clavicola 
- Dito indice 
- Punto clavicola 

Controlla le USM:

- a) Se le USM sono a livello 1 (niente di malessere) o 2, chiudi il trattamento con la rotazione degli occhi: Ruota gli occhi in linea verticale, dal pavimento (basso) al soffitto (alto), picchiettando il punto gamma (lentamente, circa 10 secondi) . . . la testa ferma e diritta.
- b) Se le USM sono discese ma non è 1 o 2, ripeta l' Algoritmo TCM per i traumi fino a che le USM sono 1 o 2 o non scende di più.
- c) Se le USM non scendono verso il basso—o si fermano ad un punto prima di arrivare a lo 0, cerca altra informazione in questo blog.



*Questa informazione appartiene soltanto all'ambito dell'educazione. Non è per sostituire l'assistenza dei medici.*

[www.TFTtraumaRelief.wordpress.com](http://www.TFTtraumaRelief.wordpress.com) o [www.ATFTFoundation.org](http://www.ATFTFoundation.org)