

# Tapas Akupressur Technik

nach Tapas Fleming

Die Tapas Akupressur Technik, in der Folge in der Kurzform als TAT bezeichnet, ist eine Behandlungsmethode auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin. Als Kern von traumatischem Stress oder psychischen Problemen wird nach dieser medizinischen Richtung das Gefühl von Dualität angesehen, also der Trennung von eigentlich mit einander verbundenen Dingen, hauptsächlich bezogen auf Körper und Geist. Duales Empfinden hat meist die Polarisierung der beteiligten Anteile und die Ablehnung eines der beiden zur Folge.

Die Kraft solcher Gedanken kann in negativer Weise die Lebensenergie blockieren und zu Krankheit führen. Vorrangiges Ziel ist es daher, dieses gedankliche Empfinden von Dualität zu vermindern und dadurch den Einklang zwischen Yin und Yang wieder herzustellen.

Die Haltepositionen von TAT im unteren Kopfbereich betreffen die Vorder- und Rückseite des 6. Chakras, welches für die Kraft und die Fähigkeit steht, die Dualität des Lebens zu ertragen. Genau diese Kraft und die jeweils notwendige Information erhält man mit der Durchführung von TAT.

Aus taoistischer Sicht wird ein Problem erzeugt durch die Grundhaltung des Nein – Sagens, also des Widerstands. Eine Seite des Dualismus wird abgelehnt und nicht gesehen, der Blick auf eine Gegebenheit ist dadurch einseitig. Demgegenüber könnte aber durch die Einnahme einer anderen Sichtweise und durch Akzeptanz des Gegenpols, also mit einem Erfahren, Erleben und Annehmen des Problems dieses viel eher aufgelöst werden, was in der Methode zum Ausdruck kommt.

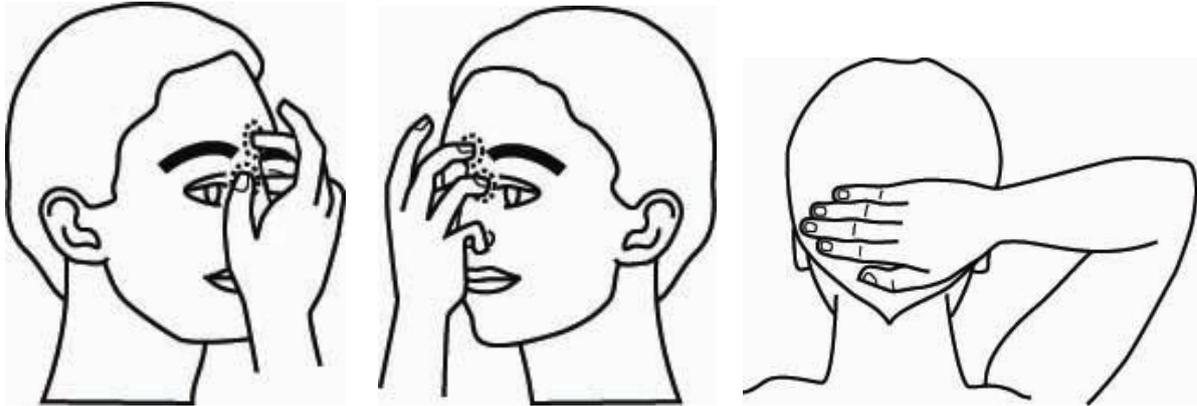
Es geht daher grundsätzlich um die Wiedervereinigung von scheinbaren Gegensätzen, um die Harmonisierung von Yin und Yang und damit um die Wiederherstellung von Verbindung zum großen Fluss des Lebens, zur Ganzheit. Im Fall eines Traumas erfolgt eine Trennung zwischen der Persönlichkeit und dem schrecklichen Ereignis. Bis zur endgültigen Auflösung des Traumas wird diese Trennung dann ganz bewusst aufrechterhalten, was jedoch nur vordergründig hilfreich ist, weil die gedankliche Verbindung in Form von Erinnerung in vollem Ausmaß bestehen bleibt und sich auf negative Weise in den Zellen und im Energiefeld manifestiert.

Neben den Erinnerungen über Gedanken hat nämlich auch der Körper ein Gedächtnis, aufbauend auf der in den Zellen gespeicherten Erinnerung der Vorfahren. Nach den Forschungen eines indischen Yogis ist die Erinnerung an die Erfahrungen von Vorleben im unteren Bereich des Hinterkopfes gespeichert, das Halten des 6. Chakras bringt die Energie dieser Erinnerung von Vergangenen wieder ins Bewusstsein zurück.

Die verschiedenen Haltepositionen von TAT, verbunden mit den unterschiedlichen Arten von gedanklicher Beschäftigung mit dem jeweiligen Problem, schaffen eine Verbindung zwischen dem Zellgedächtnis und der eigenen Vorstellung. Die Beziehung zwischen der eigenen Persönlichkeit und dem Trauma verändert sich durch die Anwendung von TAT innerhalb von wenigen Augenblicken, was eine körperliche, geistige und emotionale Integration und dadurch die Heilung ermöglicht.

TAT baut auf folgender während des Gesamtablaufs immer wieder gleichen Position der Hände auf:

- Die Fingerspitzen von Daumen und Ringfinger mit leichtem Druck jeweils auf eine Seite der Nasenwurzel unterhalb der Augenbrauen positionieren, wenige Millimeter links und rechts der Augenwinkel.
- Den Mittelfinger auf das Dritte Auge legen, dabei den Zeigefinger entweder wegstrecken oder auf den Mittelfinger legen.
- Die andere Hand sanft auf die Schädelbasis am Hinterkopf legen, etwa auf Höhe der Ohren.



Im Zuge des Gesamtablaufs der Durchführung wird immer wieder zu den folgenden vier Aspekten die TAT–Halteposition eingenommen:

1. Konzentration auf das Problem
2. Versöhnung mit dem Problem
3. Öffnung für den Ursprung des Problems und Heilung desselben
4. Öffnung für den Speicherort des Problems und Heilung desselben

Während die direkte Bearbeitung des Problems gemäß Punkt 1 immer erfolgt, muss vor dem weiteren Ablauf jeder neue Aspekt erst einmal hinsichtlich seiner Notwendigkeit geprüft werden. Hierbei ist der kinesiologische Muskeltest hilfreich.

### TAPAS AKUPRESSUR TECHNIK ABLAUF

Wähle ein Thema oder Trauma, das du bearbeiten willst. Wenn du an irgendeine höhere Daseinsform glaubst, kannst du bereits jetzt und bei jedem folgenden Schritt um Hilfe bei deinem Vorhaben und Unterstützung bei der Heilung bitten.

Nimm nun die TAT–Position ein: Positioniere die Fingerspitzen von Daumen und Ringfinger mit leichtem Druck jeweils auf eine Seite der Nasenwurzel unterhalb der Augenbrauen und den Mittelfinger auf das Dritte Auge. Lege die andere Hand sanft auf die Schädelbasis am Hinterkopf.

1. Fokussiere auf das Problem ganz einfach auf die Art, wie du es emotional üblicherweise tust, ohne irgendein Gefühl bewusst extrem zu übersteigern. Drücke dies in einem Satz aus, der wirklich deinem tiefsten Empfinden entspricht und dir in Sprache und Ausdruck passend erscheint. Wichtig ist für den folgenden Ablauf, dass du völlig auf das jeweilige Thema und die Aufgabe der Bearbeitung konzentriert bleibst und nicht anderen Gefühlen und Gedanken folgst. Bleibe jetzt ganz bei deinem Problemthema, genau so, wie du es bisher – allerdings eher zu deinem Leidwesen – immer gehandhabt hast. Erlaube dir jetzt also ausnahmsweise, so damit befasst und auch darin verstrickt zu sein, wie es normalerweise der Fall ist.

Halte die Position bis zur Besserung des Empfindens, bis du Erleichterung in Form eines so genannten „Shifts“, eines emotionalen Wechsels, einer Welle innerer Entspannung spürst. Falls es schwer für dich ist, diese Besserung eindeutig zu spüren, achte darauf, dass sie sich auch zeigen kann über

- Seufzen,
- ein Gefühl von Entspannung oder Frieden,
- eine subtile Energiebewegung im Körper,
- mangelnde Konzentrationsfähigkeit auf das Thema bis hin zum Widerwillen, sich überhaupt noch damit zu befassen, oder
- das Bedürfnis, die Position der Hände aufzugeben.

Es kann auch sein, dass du nichts spürst, dann halte die Position einfach bis zu 4 Minuten lang.

2. Vor dem nächsten und den folgenden Schritten kannst du jeweils erst über einen kinesiologischen Muskeltest oder eine andere der zuvor beschriebenen Testmethoden deinen Körper befragen, ob es für dich gut und notwendig ist, sie tatsächlich durchzuführen, oder aber die Entscheidung intuitiv treffen.

Bei positivem Ergebnis des Tests führe einen weiteren Durchgang in derselben Haltung aus und sprich dabei eine grundsätzlich positive Aussage zum Thema aus. Nachdem du über die erste Position von TAT die extreme Negativität aufgelöst hast, betonst du nun den gegenteiligen Pol. Damit dokumentierst du, dass es das Problem gibt und du dies auch zur Kenntnis nimmst, dass du aber dennoch weitestgehend unversehrt weiter existierst und es dir grundsätzlich immer noch gut geht.

Es geht hier also um eine Grundhaltung in der Art von: „Das Schlimme ist passiert, aber jetzt ist es vorbei, ich bin wieder in der Gegenwart, lebe noch und es geht wieder irgendwie weiter.“

Schwierigkeiten und Traumata werden meist mit Abwehr behandelt und erzeugen ausschließlich unangenehme Gefühle, die dann meist mit aller Macht bekämpft werden. Die Lösung ist jedoch nicht über Ablehnung zu finden, vielmehr sind Akzeptanz und Aussöhnung Grundvoraussetzungen einer erfolgreichen Problembewältigung.

Wenn es sich bei deinem Thema um einen negativen Glaubenssatz handelt, solltest du eine total entgegengesetzte, versöhnende, verbindende Aussage finden, die eine Koexistenz der gegensätzlichen Pole ermöglicht.

Du kannst auch visualisieren, wie sich durch die positive Aussage das Problem oder Trauma auflöst, auf welche Art auch immer. Hauptsache ist, du bleibst dabei gedanklich in einem Bereich, von dem aus du dem Thema positiv entgegentreten kannst.

Nimm diese Position wieder so lange ein, bis du Erleichterung in Form des „Shifts“, der emotionalen Welle innerer Entspannung spürst. Wenn du dir dieser Empfindung nicht sicher bist, behalte die Position ca. eine Minute lang bei.

3. Fokussiere anschließend, nachdem du die Notwendigkeit fortzufahren wie bei Punkt 2 geprüft hast, für die dritte TAT-Position auf den eventuellen Ursprung des Problems mit dem Ziel, diesen Ort oder dieses Ereignis zu heilen.

Hierbei kann es sich um alles handeln, was im weitesten Sinne dazu geführt hat, dass das gerade behandelte Problem oder Trauma entstehen konnte. Dies können Erinnerungen aus der Kindheit sein, Träume, unbewusste Eindrücke, zelluläre Erinnerungen oder Vorkommnisse, die anderen Menschen passiert sind und dich stark berührt haben.

Diese Ursprünge können, müssen dir aber nicht bewusst sein. In diesem Fall genügt einfach deine Absicht, sie heilen zu wollen. Sag dann einfach innerlich zu dir einen Satz in der Art: „Alle Ursprünge des Problems heilen jetzt“, oder sprich, wenn du es kennst, direkt das bewusste Ereignis an. Du kannst dabei mit für dich passenden inneren Bildern visualisieren, wie sich die Ursprünge auflösen oder abheilen.

Wenn du dich einer Glaubensform oder einer höheren Quelle verbunden fühlst, kannst du auch einen Gedanken der folgenden Art äußern: „Ich danke dir Gott / xy, dass alle Ursprünge des Problems jetzt heilen.“

Halte die Position wieder, bis du einen emotionalen Wechsel spürst, sonst eine Minute lang.

4. Richte jetzt deine gesamte Aufmerksamkeit auf den Ort oder Bereich, der für dich den Resonanz- oder Deponiebereich des Problems oder Traumas darstellt. Es geht hierbei um jenen Ort oder Teil deines Lebens, an dem oder von dem aus das Problem aktiv geworden ist bzw. wo es in dein Leben eingegriffen hat. Dies kann, je nach deinem Empfinden, in deinem Geist, deinem Denken, deinem Körper oder an irgendeinem Ort sein, der mit der jeweiligen schlimmen Erinnerung verbunden ist, ebenso wie bei einer Person oder einer Gruppe von Menschen.

Es muss dir auch nicht unbedingt bewusst sein, wo dieser Ort ist, wichtig ist wiederum die Absicht, den Speicherplatz des Themas heilen zu lassen. Führe jetzt also mit dieser Fokussierung einen weiteren TAT-Durchgang durch, wobei du diesen Vorgang wieder imaginieren kannst und bei entsprechender Einstellung um höhere Hilfe bitten solltest. In diesem Fall kannst du auch einen Gedanken der folgenden Art formulieren: „Ich danke dir Gott / xy, dass der Speicherplatz des Problems jetzt heilt“.

Halte die Position wieder, bis du einen emotionalen Wechsel spürst, sonst eine Minute lang.

Ab hier ist der Hauptteil der Methode abgeschlossen, Das Thema kann aber noch mit den folgenden Anwendungen vertieft werden. Wiederum kann hierbei ein Test genutzt werden, um zu prüfen, ob es nötig ist weiterzumachen.

5. Beim nächsten Schritt geht es darum, alle Anteile deiner Person bzw. deines Körpers, die in irgendeiner Form mit dem Problem in Verbindung stehen, heilen zu lassen. Es geht hierbei nicht um Schuldzuweisung, vielmehr solltest du erkennen und akzeptieren, dass es zu einem gewissen Zeitpunkt einem Teil von dir richtig und gut erschien, eine gewisse Meinung oder ein bestimmtes Verhalten im Zusammenhang mit dem Problem zu entwickeln. Sei versöhnlich und versuche zu erkennen, dass dein damaliges Handeln aus gutem Grund erfolgte und sich die Situation mittlerweile eben geändert hat. Führe die Halteposition von TAT für alle betroffenen Anteile durch, die irgendwie mit dem Problem in Verbindung stehen, unabhängig davon, ob dir die Zusammenhänge bewusst sind oder nicht.
6. Beseitige als Nächstes alle Wut und allen Groll, die mit dem Problem in Zusammenhang stehen, bsw. mit einem Satz wie: „Alle Wut und aller Groll, die ich im Zusammenhang mit diesem Problem hatte, heilen jetzt.“
7. Anschließend musst Du noch allen Betroffenen vergeben, die du bewusst oder unbewusst in Zusammenhang mit dem Problem in irgendeiner Form beschuldigst, bsw. so: „Ich vergebe jedem, den ich für das Problem verantwortlich gemacht habe, auch Gott und mir selbst.“
8. Als Abschluss der Behandlung von speziellen Aspekten erbitte nun Vergebung von allen Betroffenen, denen du aufgrund des Problems eventuell Leid zugefügt hast: „Ich erbitte Vergebung von jedem Lebewesen, dem ich im Zusammenhang mit diesem Problem in irgendeiner Form geschadet habe.“
9. Fokussiere erneut auf die Problematik und achte darauf, ob sich irgendein Aspekt oder eine neue Sichtweise zeigt, dies kann sein in Form eines Gedankens, einer Erinnerung, einer aufkommenden Emotion, eines speziellen Körpergefühls oder auch eines Schmerzempfindens bzw. einer Kombination mehrerer Faktoren. Wenn irgendetwas auftaucht, was noch zum Problem gehört, dann bearbeite es wie zuvor mit den Schritten 1 – 4 oder 1 – 8, bis schließlich wirklich nichts mehr übrig ist, was Deine Aufmerksamkeit noch irgendwie auf das Problemthema lenkt.

In den meisten Fällen genügt dieser Ablauf zur Beseitigung des Grundproblems, manchmal ist es jedoch erforderlich, dass du in einem weiteren Durchgang auch noch die Position des Verursachers des Problems einnimmst. Das Problem wird dann nach wie vor von einer grundlegend gegensätzlichen Sichtweise aufrechterhalten, die du immer noch ablehnst und daher noch nicht wirklich integriert hast. Auch wenn das sehr schwer fällt, kann die Wirkung die Unannehmlichkeit der Ausführung rechtfertigen und letzte Reste des Traumas beseitigen.

Die Methode des TAT entwickelt sich ständig weiter, entsprechend kannst du auch die dem jeweiligen Problem zugehörigen Aspekte in weiteren Durchgängen ganz speziell an die Gegebenheiten anpassen. Deiner eigenen Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

**Wichtig:** Trinke sofort ein großes Glas **Wasser** und setze das auch in den nächsten 24 Stunden fort, weil durch die Behandlung nicht nur mentale Aspekte, sondern auch Toxine gelöst werden, die mit dem Wasser ausgeschwemmt werden müssen.

# T A T Kurzablauf

Ein Thema oder Trauma zur Bearbeitung wählen und gegebenenfalls höhere Kräfte um entsprechende Unterstützung bitten. Während der nachfolgend beschriebenen Durchgänge jeweils die TAT-Position einnehmen.

1. In der emotional üblichen Art auf das Problem fokussieren und die Position bis zur spürbaren Besserung der emotionalen Betroffenheit oder bis zu 4 Minuten lang halten.
2. Einen weiteren Durchgang in derselben Haltung ausführen und dabei eine positive, versöhnende und verbindende Aussage zum Thema aussprechen, dabei kann unterstützend die Auflösung des Problems auch visualisiert werden. Die Position wieder bis zur Erleichterung in Form eines „Shifts“, sonst ca. eine Minute lang beibehalten.
3. Für die dritte TAT-Position auf den eventuellen Ursprung des Problems fokussieren und dessen Heilung visualisieren. Die Position wieder eine Minute lang oder bis zum emotionalen Wechsel halten.
4. Abschließend die Aufmerksamkeit auf den Ort oder Bereich richten, der mit dem Thema als Resonanz- oder Deponiebereich in Verbindung steht. Diesen Speicherplatz des Themas heilen lassen, was wieder durch Imagination unterstützt werden kann.
5. Als nächsten Schritt alle Anteile, die in irgendeiner Form mit dem Problem in Verbindung stehen, heilen lassen und dabei die grundlegend gute Absicht hinter den Handlungen oder Ansichten würdigen.
6. In gleicher Art alle Wut und allen Groll, die mit dem Problem in Zusammenhang stehen, heilen lassen.
7. Anschließend allen Betroffenen vergeben, die man bewusst oder unbewusst in Zusammenhang mit dem Problem in irgendeiner Form beschuldigt hatte.
8. Als Abschluss Vergebung erbitten von allen Betroffenen, denen man aufgrund des Problems eventuell Leid zugefügt hat.
9. Erneut auf die Problematik fokussieren und auf neue Aspekte oder Sichtweisen achten. Alles bis zur völligen Beseitigung mit der ersten Position bearbeiten.

Wenn nötig eventuell abschließend noch die Sichtweise des Verursachers des Problems einnehmen.

**Wichtig:** In den nächsten 24 Stunden viel Wasser trinken!

© Verlag Via Nova / entnommen aus:



Verena Stollnberger "Gesundheit "selbst gemacht" Erschienen im Verlag Via Nova  
Wie Sie ohne fremde Hilfe mit Meridian Klopfen und anderen nützlichen Methoden Ihr Wohlbefinden steigern