

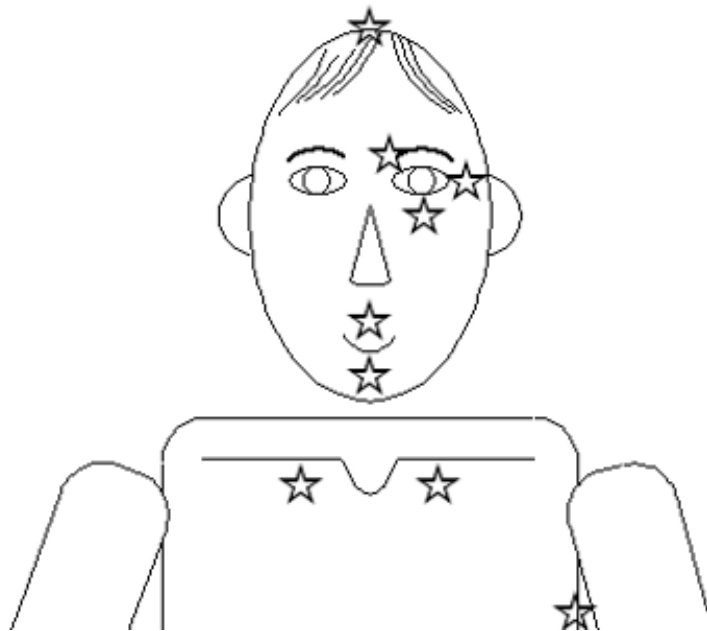
セットアップ・フレーズ

セットアップフレーズは自分が解放したい感情や観念、身体感覚など、
苦しみや痛みをあらわすフレーズと理想的な
状況や自分自身を全面的に受け入れ肯定するフレーズを組み合わせたものにします。
圧痛点を円を描くようにさする、又は空手チョップポイントを
タッピングしながら、セットアップフレーズ
(EFT セットアップ・ポイント) を2~3回繰り返します。

リマインダー・フレーズ

エネルギーの流れのバランスを戻すために以下の順番 (EFT タッピング・ポイント) で
経穴 (つぼ) を5~7回タップ (叩く) します。その間、リマインダーフレーズを繰り返す事で
問題や感情に同調します。 リマインダーフレーズはあなたの問題、例えば苦しみや痛みを
取り除くために使うフレーズです。セットアップフレーズで言った短い文章や言葉を使って、
ポイントをタッピングします。
そして、最後には理想的な状況や自分を受け入れ肯定するフレーズをポイントにタッピングします。

タッピングポイントは頭頂から脇の下まで8カ所をリマインダーフレーズを言いながら
6回程軽くタッピングしながら行います。
2~3回繰り返します。感情がわき上がってしまったり (感情が静まるまで) 言葉が
出なくなってしまったときは、そのままタッピングして脇の下まで行います。
(ネガティブリマインダー・2周・ポジティブリマインダー・2周)



E F T セットアップ・ポイント（ツボ）

圧痛点： 胸のリンパ反射区を円を描くようにさする。
鎖骨下部分の外側の方にあります。軽く圧してみても痛みを感じる
ところでは

**空手チョップ
ポイント：** 後谿（ごけい：手の太陽小腸経の兪木穴・八総穴（督脈））
第5中手指節関節の上、尺側の陥凹部、手を握ってできる横紋の
端にあります。耳鳴や寝ちがいなどに用いるツボです。

E F T タッピング・ポイント（ツボ）

**頭頂：百会
（ひやくえ：
督脈のツボ）** 前髪際を入れること5寸、正中線上（左右の耳尖を結んだ線が正中線と交わる
ところ）にあります。頭痛、めまい、耳鳴、不眠症、痔疾、精神科疾患など
によく用いられ、脳疾患の特効穴ともいわれるツボです。幼い子供は骨の発
育が不完全なので（泉門があいている）強く叩かないようにしましょう。

**眉がしら：攢竹
（さんちく：足の
太陽膀胱経のツボ）** 眉毛の内側端の陥凹部にあります。
頭痛、三叉神経痛、顔面神経麻痺などに用いられるツボです。

**目の外側横：瞳子りょう
（どうしりょう：足の
少陽胆経のツボ）** 目尻の外5分にあります。
片頭痛や眼科疾患などに用いられるツボです。

**目の下：四白（しはく：
足の陽明
胃経のツボ）** 眼窩下孔部（瞳孔線上、正視した瞳孔の下1寸）にあります。
眼科疾患、顔面神経麻痺、三叉神経痛などに用いられるツボです。

**鼻の下：水溝
（すいこう：
督脈のツボ）** 鼻中隔の直下（鼻のすぐ下）にあります。気を失っている時の回復や顔面神
経麻痺などに用いられるツボです。

**口の下：承漿
（しょうしょう：
任脈のツボ）** オトガイ唇溝の正中にあります。
顔面神経麻痺、三叉神経痛、歯痛などに用いられるツボです。

**鎖骨の下：兪府（ゆふ：
足の少陰
腎経のツボ）** 胸骨柄中央の外2寸、鎖骨の下際にあります。
気管支炎、喘息などに用いられるツボです。

**脇の下（10センチ）：
大包（だいほう：足の太
陰脾経のツボ）** 腋窩の中央の直下6寸、中腋窩線上の肋間（第6肋間）にあります。
胸や脇、全身の痛み、咳、だるさなどに用いられるツボです。

