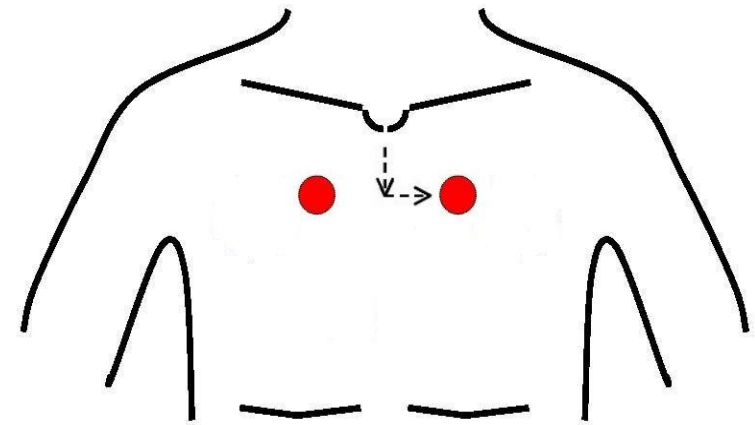


## セットアップ

### 胸の圧痛点

位置はノドのくぼみから7,8cm下、そこから右か左に7,8cmの場所。  
(位置は胸をさすって痛いところであれば、場所にこだわらなくてもよい)。  
圧痛点は円を描くようにさす。

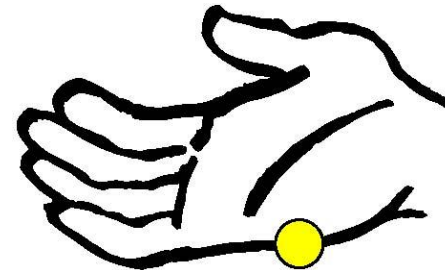


### 空手チョップ

後谿(ごけい)

小腸経

SI3



圧痛点をさすりながら、あるい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・フレーズを3回繰り返します。

セットアップフレーズは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を受け入れ肯定するフレーズを組み合わせたものです。

『人前で話をするときに、とても緊張して声が震えてしまうけれど、これからは自信を持って話をするができると思う』

『肩が重くてイライラするけれど、肩が楽になってすっきりするはずだ』

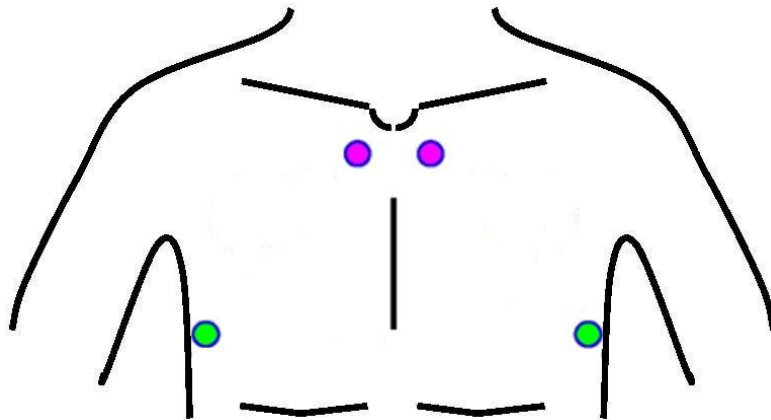
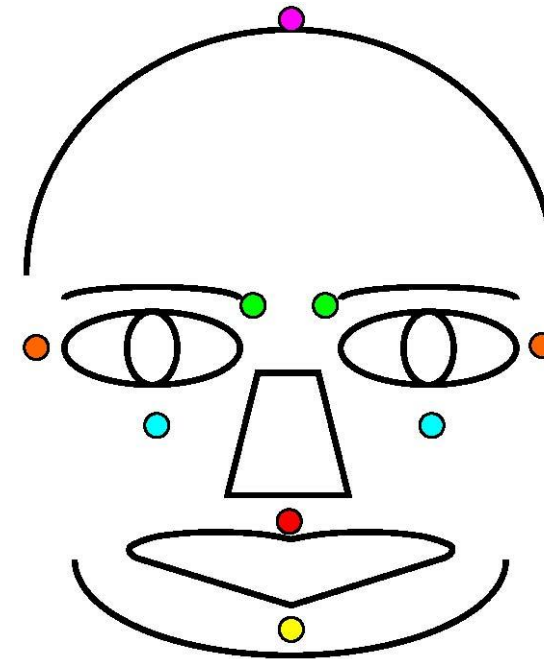
『わたしはまだまだクモへの怖さが残っているけれど、それでも大切な自分を受け入れます』

などなど...

## タッピングシーケンス

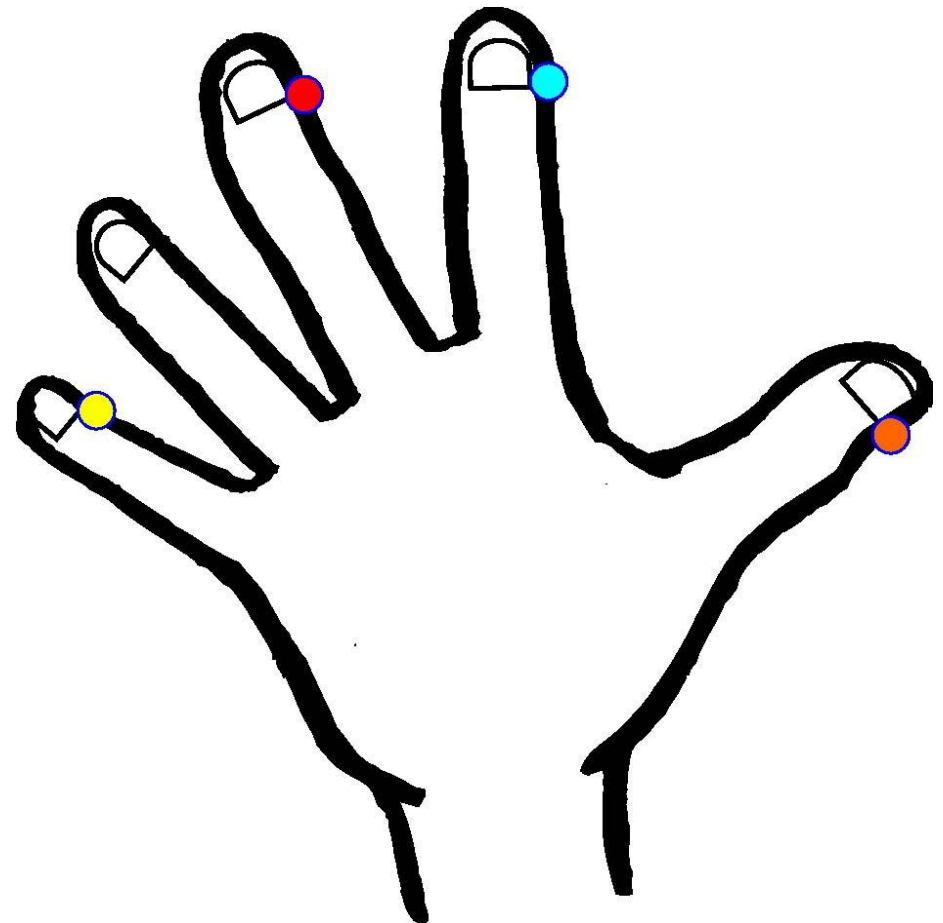
リマインダーを口にしながら、12箇所のポイントをタッピングします。

1	頭のでっぺん	百会(ひやくえ)	督脈	GV20
2	眉がしら	攢竹(さんちく)	膀胱経	BL2
3	目じり	瞳子膠(どうしりょう)	胆経	GB1
4	目の下	四白(しはく)	胃経	ST2
5	鼻の下	水溝(すいこう)	督脈	GV26
6	唇の下	承漿(しょうしょう)	任脈	CV24



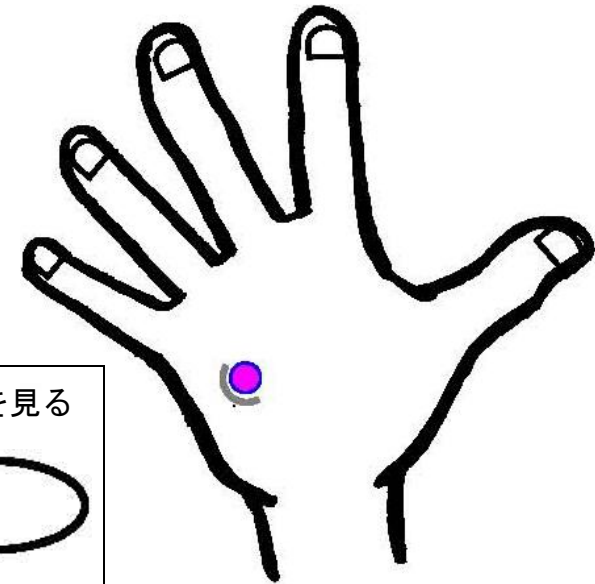
7	鎖骨 ノドのくぼみから2,3cm下 がり、 そこからさらに2,3cm横。	兪府(ゆふ)	腎経	KI27
8	わきの下 わきから10cmほど下。	大包(たいほう)	脾経	SP21

9	親指	少商 (しょうしょう)	肺経	LU11
10	人差し指	商陽 (しょうよう)	大腸経	LI1
11	中指	中衝 (ちゅうしょう)	心包経	P9
12	小指	少衝 (しょうしょう)	心経	HT9



# ナインガミュート

ガミュート・ポイント	中渚（ちゅうしょ） 薬指と小指の付け根(握りこぶしの突き出した部分)の間から、1cmほど手首よりのくぼんだ部分。	三焦経	TE3
------------	---	-----	-----



(1) 目を閉じる 	(2) 目を開く 	(3) 頭は動かさず右下を見る 
(4) 左下を見る 	(5) 眼球を大きく回す 	(6) 反対方向に回す 
(7) メロディをハミング 	(8) 数を1から5まで数える 	(9) メロディをハミング 

ガミュート・ポイントをタッピングしながら、左に書かれている目の運動を行います。その間、心の中でリマインダーを繰り返します。

※眼球を回す前に視線を床から天井に動かす動きを入れてもよい。