

# TAT - Tapas Acupressure Technique

Tapas Fleming, akupunktör, skapade TAT 1994.

TAT är en elegant processinriktad metod inom energipsykologin. TAT är enkel att använda men ändå varsamt kraftfull och genomgripande. TAT baseras på taoistisk filosofi, ger användaren en känsla av balans och helhet. TAT läker de värsta upplevelser på ett djupt, innerligt och varsamt sätt. Processen skapar utrymme för det som "dyker upp" under behandlingens olika steg. Det sker på ett respektfullt sätt och integreras i behandlingen.

TAT löser upp inre konflikter, befriar oss från begränsande föreställningar, löser blockeringar, läker trauman och behandlar allergier. TAT förenar meridianer med syncentrat och ändrar därmed vår syn på problemen i våra liv. Därigenom möjliggörs en transformering av vår syn på oss själva och vår plats i tillvaron. På så sätt blir vi mer harmoniska och balanserade i våra relationer med alla våra upplevelser.

TAT används exempelvis för:

- Migrän
- Trauman
- Sorgearbete
- Naturkatastrofer – kollektiv behandling via kristeam
- Rädslor – exempelvis för att gå till tandläkaren
- Allergier
- Begränsande föreställningar
- Obehagliga känslor
- Övervikt

Används gärna av barn. Vi kallar då TAT för Trollkarlens Hatt. TAT består av sju till nio på varandra följande steg som tar cirka en kvart till en timme.

Arbetssättet är stillsamt, ibland meditativt till sin karaktär och passar vissa personer eller frågeställningar bättre än det arbetssätt som man använder vid EFT. TAT kan vara enklare än EFT att använda då man arbetar med komplexa problem.

## **Florrie Widén, barnpsykiater säger så här om TAT:**

*"I mitt arbete som barnpsykiater har jag tillämpat metoden i fyra år med människor som varit utsatta för olika typer av traumatiska erfarenheter. Det kan handla om olyckor, misshandel eller sjukdom. Jag har ofta använt TAT med kvinnor som haft svåra förlösningsupplevelser. Med TAT har människor ofta kunnat hitta ett inre lugn, det tycks handla om att kunna acceptera det som skett – ibland kunna förlåta andra och sig själv, och kunna ta sig vidare. Det blir en slags acceptans och försoning. Ibland har jag kombinerat med EMDR behandling (ögonrörelsebehandling) Jag lär också ut TAT som en självhjälpsmetod. "*

Se Tapas hemsida <http://www.tatlife.com>