

KRÓTKA INSTRUKCJA

JAK SIĘ OPUKAĆ

Materiał do warsztatów i sesji



Lesława Jaworowska

www.zdrowadusza.com

W naszym ciele znajduje się kilka układów pełniących różne funkcje.

Oprócz znanych nam układów takich jak nerwowy, oddechowy, limfatyczny, hormonalny, krwionośny – znajduje się także układ, przez który płynie nasza życiowa energia – zwany układem meridianowym.

Meridiany to kanały energetyczne, które oplatają nasze całe ciało, docierając do każdego narządu i każdej komórki .

Mechaniczne opukiwanie zakończeń meridianów powoduje poruszenie płynącej w nich energii i przywrócenie jej do stanu równowagi.

Można to porównać do zabiegu akupunktury.

Emocje są energią. Myśli same w sobie nie są dobre ani złe – tak naprawdę stają się naszą „udręką”, kiedy wywołują w nas nieprzyjemne emocje. Myśl, która w jednej osobie będzie wywoływała przyjemne emocje, w drugiej może wywołać negatywne albo być neutralna.

Jeśli chcemy uporządkować nasze emocje, czyli tak naprawdę uporządkować energię, która przez nas przepływa, to wystarczy, że skupimy nasz umysł na problemie, wskazując mu, w związku, z jaką sytuacją, myślą, wydarzeniem, wspomnieniem wiążą się nasze nieprzyjemne emocje i opukamy punkty meridianowe odpowiedzialne za emocje.

Zakończenia meridianów znajdują się głównie na powierzchni naszego ciała, na głowie, twarzy, palcach u rąk. Każde zakończenie połączone jest z innymi emocjami (także z pracą narządów).

Opukiwanie meridianów z równoczesnym skupieniem się na problemie, który wywołuje w nas nieprzyjemne emocje uwalnia je z naszego organizmu i przywraca w nim harmonię, powodując, że dana myśl, czy sytuacja, która wcześniej była dla nas przykra – staje się neutralna i przestaje mieć dla nas znaczenie. Miłej pracy!

PUNKT NA CIELE	MERIDIAN	EMOCJE
początek brwi	pęcherz	niepokój, niecierpliwość, frustracja, irytacja
kącik oka (skroń)	woreczek żółciowy	wściekłość, porywczność, zapalczywość, złość, gniew, furia, uraza
pod okiem	żołądek	strach, lęk, pustka, chciwość, wstręt, zwątpienie, głód, strata, rozczarowanie
pod nosem	naczynie gubernatora	zmieszanie, niepokój, wstyd
broda	naczynie koncepcyjne	wstyd
obojczyk	nerki	strach, lęk, troska, seksualna niepewność, niepokój
pacha	śledziona i trzustka	lęk przed przyszłością, niska samoocena, niepokój
na 8 żebrze	wątroba	bycie nieszczęśliwym
PALCE I DŁOŃ	MERIDIAN	EMOCJE
kciuk	płuca	nietolerancja, żałość
wskazujący	jelito grube	poczucie winy, dogmatyzm
środkowy	krążenie i seksualność	Zazdrość, żal, napięcie seksualne, skrucha, zazdrość, upór
mały	serce	Złość, gniew
punkt karate	jelito cienkie	Zmartwienie, smutek, cierpienie
punkt gama	potrójny ogrzewacz	Ciężkość, depresja

Uwagi

Opukiwanie jest naprawdę proste w stosowaniu. Zdefiniuj problem (najlepiej zapisz go), wykonaj

1. USTAWIENIE, (Chociaż mam ten problem to całkowicie i bezwarunkowo kocham i akceptuję siebie + opukiwanie grzbietu dłoni)

2. RUNDKĘ (opukiwanie punktów od czubka głowy aż do punktu na wierzchu dłoni wraz z powtarzaniem z czym masz problem)

i POWTARZAJ DO USTĄPIENIA nieprzyjemnych emocji.

Ustawienie - 1. robi się tylko na początku, potem powtarza się już tylko element 2

1. Jeśli po wykonaniu opukiwania nie czujesz się do końca uwolniony od problemu, to wykonaj kolejne „okrążenie” czyli rundkę.
2. Na każdym meridianie, po powtórzeniu „przypominacza” weź głęboki oddech
3. Jeśli opukujesz się i nie ma efektu, problem może być źle sformułowany, albo zbyt ogólny albo emocje są mocno stłumione.
4. Pamiętaj o BYCIU KONKRETNYM. Im bardziej ogólnie sformułowany problem – tym ciężiej nad nim pracować. Zamiast opukiwać się na sformułowanie „mam niskie poczucie własnej wartości” – zastanów się – jak się ono objawia w Twoim życiu. Może boisz się poprosić o podwyżkę, albo nie zabierasz głosu w dyskusjach, bo boisz się, że zostaniesz wyśmiana? Jeśli przypomnisz sobie na przykład, że boisz

się, dlatego, że kiedy byłaś małą dziewczynką zabrałaś głos na lekcji w szkole w dyskusji a nauczycielka wyśmiała przy całej klasie Twoją wypowiedź –w takim przypadku w pierwszej kolejności opukaj się na to wspomnienie i wszystkie uczucia, które się z nim wiążą.

5. W trakcie procesu podążaj za uczuciami i tym, co podpowiada Ci intuicja
6. Jeśli w trakcie opukiwania pojawia się skojarzenia, myśli, wspomnienia, obrazu czy emocje – podążaj za nimi, nawet, jeśli wydają Ci się być „bez sensu”
7. Jeśli emocje się nasilają – zaczynasz się gorzej czuć, płakać – nie przerywaj opukiwania – to za chwilę minie. Jeśli problem się nadal utrzymuje, a emocje nie opadają – być może warto skupić się szczególnie na emocjach i nazwaniu ich, „mimo, iż nadal czuję gniew, złość, żal...” Opukiwanie to praca z emocjami, więc na nich warto skupiać się w trakcie opukiwania

2. RUNDKA

1. USTAWIENIE

Sformułowanie problemu i zbudowanie z niego zdania w oparciu o schemat

CHOCIAŻ..... (PROBLEM)..... TO CAŁKOWICIE I BEZWARUNKOWO KOCHAM I AKCEPTUJĘ SIEBIE

Problemem zwykle są **EMOCJE**, ale może to być też powiązana z nimi myśl, która nie daje nam spokoju, opis sytuacji, wspomnienie, przekonanie, wzorzec postępowania a także ból fizyczny.

Opukujemy palcami jednej dłoni (wskazującym i środkowym) tak zwany punkt karate, znajdujący się na boku drugiej dłoni, równocześnie na głos powtarzając zdanie

„Chociaż ...PROBLEM.... to całkowicie i bezwarunkowo akceptuję siebie”
Wykonujemy **to minimum** **3 razy**



Opukując kolejne punkty (po około 7 razy na każdym punkcie) powtarzamy na głos sformułowanie, zwane „przypominaczem”. Jest to jedno słowo, lub fraza, która będzie przypominała nam, od jakiego problemu chcemy się uwolnić – taki skrót.

Najlepiej jeśli przypominaczem jest nazwa emocji, którą odczuwamy w związku z tą sytuacją.



Aby skutecznie się opukać

1. Wypisz wszystkie skojarzenia, myśli, fakty, przekonania, lęki dotyczące sytuacji/problemu na który chcesz się opukać
2. Wypisz, jakie **emocje** wzbudza w Tobie ta sytuacja
3. Poszukaj problemu także w przeszłości – kiedy wydarzyło się wcześniej coś podobnego (wspomnienia źródłowego).
4. Opukaj się na wszystkie aspekty po kolei. Możesz je wcześniej pogrupować w bloki tematyczne
5. Jako przypomnienia przy opukiwaniu używaj nazw emocji, które odczuwasz
6. Pamiętaj o oddychaniu w trakcie opukiwania
7. Sprawdź, czy żaden z aspektów nie wzbudza już w Tobie emocji