

Uburyo bwihariye bwo kuvura umunaniro n'ihungabana - TTT©

Gunilla Hamne & Ulf Sandström
Kinyarwanda by Claudine Nyiransengimana



Uburyo bwihariye bwo kuvura umunaniro n'ihungabana - TTT[©]

Gunilla Hamne & Ulf Sandström

Le traumatisme est un grand problème pour l'individu ainsi que pour la société, en particulier dans les zones de conflit et de post-conflit. Bien qu'il existe plusieurs approches pour traiter les traumatismes allant de la psychologie à la psychothérapie traditionnelles, nous souhaitons vous proposer une méthode simple que nous avons personnellement expérimenté pendant huit ans à travers notre travail auprès de personnes traumatisées en RD Congo et au Rwanda. Le traitement ne prend que 15 minutes, il n'y a pas d'effet secondaire. Tout le monde peut apprendre à le faire et c'est gratuit. Cette méthode peut facilement être combinée avec d'autres formes de conseil professionnel ou de psychothérapie. Ce traitement est appelé TTT – Traitement du Trauma avec Tapement (ou Trauma Tapping Treatment en Anglais) c'est une approche différente par rapport aux méthodes traditionnelles psychothérapeutiques des lors que c'est un traitement basé sur le corps. Ça veut dire un traitement qui utilise les points à guérir du corps pour relaxer le cerveau. Cela peut paraître étrange, mais plus vous la pratiquez, plus elle vous deviendra très utile. Elle permettra également de découvrir avec précision que le corps et l'esprit ne sont pas distincts, mais bien connectés en tant qu'unité.

TTT est une combinaison de la psychologie moderne, de la médecine traditionnelle Chinoise et de la Amygdale depotentiation pour la peur extinction.

Ihungabana ni ikibazo gikomeye ku kiremnamuntu ndetse no ku muryango mugari muri rusange, cyane cyane mu bihugu byugarijwe n'imvururu n'amakimbirane. nubwo hariho uburyo bwinshi bwo kuvura ihungabana bigendeye ku mitekerereze n'ubuvuzi bw'umwimerere, twifuje kubagezaho uburyo bworoshye twakozeho ubushakashatsi mu gihe cy'imyaka umunani (8), binyuriye ku bantu twakoranye nabo bahuye n'ihungabana mu bihugu bya RD Congo n'u Rwanda. Ni igikorwa kimara iminota 15 gusa, nta mpinduka mbi kikugiraho nyuma yo kugikora. Buri muntu wese ashobora kwiga gukoresha ubu buryo, kuko ni ubuntu. Iki gikorwa gishobora kugendana n'izindi nama ku by'ihungabana wahawe n'inzobere cg se nubundi buryo wahawe na muganga. Ubu buryo bwo bwitwa TTT (kuvura ihungabana udondanga). ni uburyo bwihariye ugereranyije n'ubundi buvuzi busanzwe bw'umwimerere, cyane ko bwibanda ku mubiri ubwawo, bishatse kuvuga ko ari ubuvuzi bukoresha ingingo z'umubiri mu kuruhura ubwonko. Ukibyumva wakumva bidasanze arko uko uagenda ubikoresha niko bigenda bikugirira akamaro. Bifasha kandi kuvumbura ko umubiri na roho bidatandukanye, ahubwo bifitanye isano ya bugufi bigakorera hamwe.

TTT ni urukomatanyo rw'imatekerereze ivuguruye, ubuvuzi gakondo bw'abashinwa ndetse no gufungura imyanya igenga ubwoba mu kubuhagarika.

La pratique du TTT

Comment approcher le client/bénéficiaire
Comme dans toute sorte de séance
conseil, le plus important est d'établir
une bonne relation avec le client. Aider la
personne se sentir en sécurité en votre
compagnie. Montrez-lui que vous avez du
respect et que vous prendrez soin d'eux.
Montrez que vous êtes là pour lui/elle et
pour s'occuper de son bien-être. Nous
travaillons pour la personne, pas pour
notre propre satisfaction d'aider.
C'est ce que nous appelons la thérapie
centrée sur le client ou l'Ecoute Active.

C'est notre façon de faire le traitement:

1. Établir le contact avec la personne qui veut être traitée.
2. Expliquer le traitement - la façon dont il se fait.
3. Demandez à la personne de penser à son problème - un petit peu.
4. Suivez la séquence de traitement du traumatisme (voir ci-dessous et l'annexe)
5. Demandez à la personne de respirer profondément deux fois
6. Suivez la séquence de traitement du traumatisme une nouvelle fois
7. Demandez à la personne de respirer profondément et se reposer momentanément
8. Demandez à la personne comment elle se sent- demandez lui si quelque chose a changé
9. Si la personne dit que rien n'a changé, faite le traitement à nouveau

Traumatisme

Comment on devient traumatisé ?

Les expériences traumatiques ébranlent les bases de nos croyances en ce qui concerne notre sécurité, et de même brisent nos hypothèses de confiance. Quand un traumatisme se produit, nous nous sentons tous dans une situation d'impuissance et qui semble menacer notre survie, par exemple vous éprouvez une crainte très forte - vous «avez peur pour votre vie». En des moments pareils, nous manifestons le désir de nous

Uko TTT ikorwa

Ni ubuhe buryo bwo kwakira uje akugana/umugenerwabikorwa
Nkuko bikorwa nubusanzwe igihe ugiye gutanga inama, icy'ingenzi ni ukurema imishyikirano ihamye hagati yawe n'uje akugana, ukamufasha kumva atekanye igihe muri kumwe. Mwerekere ko umwubashye kdi ko ugiye kumwitaho. Mwerekere ko uri aho kubera we kandi ko ushaka ko amera neza muri we. Dukora ku bw'inyungu z'umuntu turi gufasha ntago ari ku bwo guhaza ibyifuzo byacu mu gufasha. Nibyo twita ubuvuzi bushingiye ku muntu cg gutega amatwi.

Ubu nibwo buryo igikorwa kigenda :

1. Kubanza kurema umushyikirano uhamye n'uwo tugiye gufasha
2. Gusobanura uburyo igikorwa gikorwamo
3. Gusaba umuntu kubanza gutekereza ku kibazo cye akanya gato
4. Gukurikiranya intambwe ku yindi igikorwa cyo kwivura ihungabana
5. Ugasaba umuntu guhumeka yinjiza umuka cyane akanuwusohora ; inshuro 2.
6. Ukongera ugasubiramo umwitozo indi inshuro
7. Ugasaba umuntu kongera guhumeka cyane ubundi akaruhuka.
8. Ubundi ukamubaza uko yiyumva, cyangwa se niba hari ikintu runaka yumva cyahindutse
9. Umuntu niyumva ntacyahindutse, mukoreshe umwitozo nanone.

Ihungabana

Ni gute umuntu ahungabana?

Ibyo ducamo bihungabanya, byangiza ishingiro ry'imyizerere yacu ku bijyanye n'umutekano wacu, ndetse bikanasenywa (bigakoma mu nkokora) amahame shingiro y'icyizere. Iyo ihungabana ryatugezeho, dutangira kwisanga mu mimerere yo kumva ntacyo twishoboreye, bigasenywa imibereho yacu. Urugero nko kwiyumvamo gutinya bikabije, kumva uhangayikiye ubuzima bwawe cyane. Mu bihe nk'ibyo utangira

battre ou de fuir, mais vous sentez qu'il n'y a pas d'issue. D'autres deviennent comme paralysés avec un état d'esprit figé. L'expérience traumatique est relative à la façon dont nous sommes capables de faire face à la situation.

Ce qui peut être un traumatisme pour une personne ne le sera pas forcément pour une autre. Pour un enfant, des mauvaises paroles d'un parent peuvent suffire pour traumatiser. En effet vu qu'il est totalement dépendant de ce dernier, ces paroles sont telles une «trahison» qu'il peut le vivre comme une menace pour sa vie. Quand le traumatisme se produit, c'est comme si quelque chose s'arrête, se congèle et se bloque. Certains l'expliquent comme si le temps s'arrêtait soudainement.

Il peut être ressenti comme un choc électrique affectant tout le système dans son ensemble, c'est à dire le corps, l'esprit et le système énergétique, qui se déséquilibre.

Partout et à tout moment, les gens sont traumatisés par des expériences telles que le conflit en famille, le vol, les accidents de circulation, les catastrophes naturelles, les maladies, la chirurgie, les accouchements difficiles, etc.

Mais, en des lieux de conflit et de post-conflit comme dans la région des Grands Lacs, un grand nombre de personnes ont été traumatisées par des expériences extrêmes de la guerre, du génocide, de contraintes à fuir leurs maisons, de maladies incurables (comme le VIH / sida), des viols et violences sexuelles etc.

Les symptômes du traumatisme

Quand quelqu'un a connu une situation fortement terrifiante, ce que nous appelons un événement traumatique (voir cidessus), il est possible de développer certains symptômes qui restent dans le corps et dans l'esprit pour une courte ou longue durée. Lorsque vous travaillez dans une zone de conflit ou de post-conflit, vous trouverez de nombreuses

kugaragaza ibyifuzo bitandukanye,nko kurwana,gushaka guhunga kdi nta-cyo guhunga gihari,guhama hamwe ntunyeganyege,kuba uhari udahari. Imyitwarire umuntu agaragaza igihe yahungabanye,igendana nuko asanzwe yitwara mu bibazo runaka.

impamvu yatera ihungabana umuntu umwe ntago biba bivuze ko ari yo yatera n'undi guhungabana.

Nko ku mwana muto,amagambo mabi umubyeyi ashobora gukoresha amubwira,ashobora kuba intandaro y'ihungabana rye.ukazasanga agize igikomere mu buzima bwe bwose biturutse kuri ayo magambo yabwiye. iyo ihungabana ryaje,bisa naho hari ikintu gihagaza,kikagagara ubundi nti-cyongere gukora.Hari n'ababisobanura nko guhagarara kw'igihe byihuse.

Nanone kandi umuntu yumva abaye nkufashwe n'amashanyarazi mu mubiri we wose,roho ye ndetse n'imbaraga zishize,agasa nuwataye umurongo.

Ahantu hose,igihe cyose usanga abantu bahungabanywa n'ibibazo nk'amakimbirane mu miryango,ubujura,impanuka zo mu muhanda,ibiza kamere,indwara,kubagwa,kubyara bigoranye,n'ibindi....

Ariko nko mu duce tubamo amakimbirane n'imvururu,nko mu karere k'ibiyaga bigari,umubare munini w'abantu bahungabana usanga biterwa n'ibibazo bikomeye nk'intambara,jenoside,ibibazo byo guta amazu yabo,indwara zidakira (nk"agakoko gatera SIDA),ihohotera muri rusange cyangwa gufatwa ku ngufu,n'ibindi....

Ibimenyetso biranga ihungabana

Iyo umuntu yahuye ni ibihe biteye ubwoba bukabije,aribyoye twita ibihe by'ihungabana,birashoboka kuba yagaragaza ibimenyetso biguma mu mubiri we no muri roho ye,igihe kirekire cg kigufi. Iyo ukoreye mu gace kahuye n'amakimbirane n'imvururu,uzahasanga abantu benshi bagaragaza ibimenyetso bikomoka ku bintu bibi bagiyeho bahura

personnes avec des symptômes qui peuvent provenir de leurs expériences. Certains ne développent que peu de symptômes, d'autres par contre en développent beaucoup. Ceci est très individuel et dépend de comment la personne réagit à ce qui s'est passé et à ce qui a pu se passer avant dans sa vie. Ce qui est traumatisant pour une personne ne l'est pas nécessairement pour quelqu'un d'autre.

Les symptômes peuvent être divisés en deux groupes:

1. Psychologiques /Sociaux

- difficulté à s'endormir et/ou difficulté à dormir
- cauchemars
- anxiété, angoisse
- peur sans raison
- la colère sans raison
- la culpabilité et/ou la honte
- sentiments de vengeance
- facilité d'oublier des choses
- difficulté à se concentrer (sur les études, l'apprentissage de nouvelles compétences, etc)
- flash back - souvenirs intrusifs
- sentiment d'isolement
- sentiment d'inutilité (ça ne vaut pas la peine !)
- manque de confiance en soi
- ne pas être en mesure de penser à l'avenir
- Se sentir triste ou déprimé
- difficulté de faire confiance à qui que se soit
- dissociation du corps

2. Physique

- maux d'estomac, maux de tête et d'autres types de douleurs physiques
- hypertension
- palpitations
- difficulté à respirer,
- muscles tendus
- sensation de faiblesse
- fatigue constante
- problèmes de digestion

nabyo.Bamwe bagaragaza ibimenyetso bike,aho usanga abandi bagaragaza byinshi.Ibi byose bigira umwihariko bishingiye ku myitwarire ya buri wese imbere y'ikibazo runaka cyangwa se nibyo yagiye acamo mu buzima bwe cyera hashize. Nanone kandi ikintu gitera ihungabana ku muntu runaka,sicyo kiritera ku wundi.

Ibimenyetso birimo ubwoko bubiri(2):

1.Ibitagaragara inyuma/rusange

- Kubura ibitotsi/gusinzira bigoranye
- Inzosi mbi
- Imihangayiko,agahinda
- Ubwoba budafite impamvu
- Uburakari butunguranye
- Urwikekwe cyangwa isoni
- Ibyiyumviro byo kwihorera
- Kwibagirwa bya hato na hato
- Kutita ku masomo cg gufata ibintu bishya
- Kugaruka cyane kw'ibyahise
- Kwibuka ibintu udashaka byahise
- Kumva ushaka kwigunga (kuba uri wenyine)
- Kudaha ibintu agaciro (kumva ibintu bose ntacyo bikubwiye)
- Kwiburira ikizere
- Kudatekereza kuri ejo hazaza
- Kugira uburakari n'agahinda gakabije
- Kutizera umuntu uwo ari we wese
- Kujanjagurika umubiri wose.

2. Ibimenyetso bigaragara inyuma

- Kuribwa mu gifu ,kuribwa umutwe cyangwa se ubundi bubabare bwo ku mubiri
- Umuvuduko w'amaraso
- Gutera cyane k'umutima
- Guhumeka bigoranye
- Kurega kw'imitsi
- Kumva ucitse intege
- Umunaniro uhoraho
- Ibibazo by'igogorwa ry'ibiryo

Il est important de savoir que le traumatisme n'est pas une peine à perpétuité. Il peut être guéri. Plusieurs de ces symptômes peuvent être soulagés après les traitements avec TTT. Parfois, les symptômes disparaissent au bout d'un seul traitement, parfois il faut plusieurs traitements.

Le traumatisme secondaire

Le traumatisme secondaire est aussi appelé «fatigue de compassion» ou traumatisme indirect, cela arrive parfois à ceux qui écoutent de nombreux témoignages de patients traumatisés. En écoutant les informations explicites des patients, des expériences traumatisantes, les soignants témoignent les réalités traumatiques de leurs patients qui peuvent les traumatiser aussi.

Avantages avec le TTT

Après plusieurs années à mener des formations en TTT et à traiter de nombreux survivants de la violence dans la région des Grands Lacs (et en Suède), nous avons vu qu'il y a des avantages spécifiques à l'application et l'utilisation du TTT pour guérir les traumatismes. Certains de ces avantages sont les suivants:

Facile, pas cher et complet

- La guérison souvent a lieu après une ou quelques sessions
- Chaque séance de traitement prend 10-15 minutes
- Soulage souvent les symptômes d'un traumatisme de façon permanente
- Facile à apprendre
- Peut être utilisé à tout endroit à tout moment par toute personne
- Peut se faire en groupe ou individuellement
- Peut être utilisé comme une méthode d'auto-assistance
- Et (en raison des faits mentionnés cidessus)

Ni iby'ingenzi kumenya ko ihungabana atari ikibazo cya twibanire,kuko rishobora kuvurwa rigakira.byinshi muri ibi bimenyetso bishobora koroha nyuma yo gukora imyitozo ya TTT.rimwe na rimwe ibimenyetso bishobora kurangira nyuma y'umwitozo wa mbere cyangwa se nyuma yo gukora imyitozo inshuro nyinshi.

Ihungabana ry'inyongera(rikomotse ku rindi)

Nanone kandi twaryita "umunaniro utewe n'impuhwe"cyangwa se ihungabana ritari iry'ako kanya,iryozuzarisangana abantu bakunze gutega amatwi ubuhamya bwinshi bw'abarwaye ihungabana.Mu kumva cyane ibisobanuro ku ihungabana ry'abarwayi,usanga ababavura bakomeza gutanga ubuhamya bw'abarwayi babo nabo bakabikora nkaho byabahungabanyije ubwabo.

Inyungu mu gukoresha TTT

Nyuma y'imyaka myinshi dukoresha amahugurwa kuri TTT ndetse tunakurikirana abantu benshi bahohotewe mu karere k'ibiyaga bigari, ndetse no muri Suède,twamaze kubona ko hariho inyungu nyinshi zihariye mu gukoresha TTT mu kuvura ihungabana.Zmwe muri izo nyungu nuko :

Byoroshye,bidahenze kdi byuzuye.

- Gukira bishoka nyuma y'umwitozo umwe cg urenze umwe
- Buri mwitozo ufata hagati y'iminota 10 na 15
- Bifasha gukuraho burundu ibimenyetso by'ihungabana
- Biroroshye gufata uburyo bikorwamo
- Ni uburyo bushobora gukoreshwa ahantu aho ariho hose,igihe icyo ari cyo cyose ndetse n'umuntu uwo ariwe wese.
- Ushobora kubukoresha nk'uburyo bwo kwifasha wowe ubwawe
- Kandi ugereranyije n'ibyavuzwe hejuru byose,ikiguzi cya TTT kiroroheje cyane.

Quelques suggestions importantes dans le traitement:

- Soit le client dit ce qu'il/elle veut parler de son expérience. Suivre et écouter attentivement et avec respect. Certaines personnes préfèrent garder le problème ou l'événement traumatique à elles-mêmes. C'est très bien car le traitement TTT demande seulement que la personne pense légèrement à son problème. Lorsque nous disons à une personne qu'elle n'a pas à parler de l'événement traumatique, cela ne signifie pas que nous ne sommes pas intéressés ou que nous ne prenons pas soin d'elle. Nous voulons juste lui laisser la possibilité de le préserver dans la vie privée, s'il/elle le désire.

- Dites par exemple : « vous souffrez beaucoup. Vous avez du lutter et vous avez essayé durement d'aller mieux. Vous avez bien fait. C'est à mon tour d'essayer de vous soulager d'un poids »
- Expliquer maintenant comment le traitement est effectué. Ceci est important car TTT est un autre type de traitement contrairement à ce que les gens sont habitués. Soyez conscient que certains prendront cela pour une plaisanterie et trop simple pour être utilisé pour toute sorte de situation.
- Dites à la personne que vous touchez quelques zones de guérison sur le corps et lui montrer sur vous-même où elles sont.
- Demandez la permission de traiter la personne. Si il/elle dit "Oui" alors nous pouvons continuer, mais nous devons toujours respecter un «Non» ou une hésitation. Le client, c'est lui qui décide.
- Donner le temps aux patients pour y penser. Ne vous précipitez pas.
- Ne pas promettre que vous guérirez la personne, puisque nous ne savons jamais ce qui va arriver même si nous avons eu beaucoup de succès. Au lieu de cela, il suffit de proposer de donner un traitement. Dites par exemple: «Ce traitement a permis à de nombreuses personnes, peut-être cela vous aidera aussi ».
- Ayez une oreille sensible - écoutez et sentez ce dont les besoins du client. Par

Bimwe mu by'ingenzi kwitabwaho mu gihe cy'umwitozo

Hari igihe usanga uwahungabanye aza ashaka kukuganirira ibyo yanyuzemo byagiye bimuhungabanya. icyo gihe uba ugomaba kumutega amatwi witonze kandi umwubashye. Kimwe nuko hari n'abandi badakunda kuvuga ibibazo byabo bakumva babigumana muri bo, ni byiza rero kuko ubuvuzi bwa TTT, usaba ko umuntu atekereza yitonze ku kibazo cye. Rero niba tutasabye umuntu ko atubwira ibibazo bye, ntibiba bisobanuye ko tutamwitayeho, ahubwo tuba tugamije kumuremamo ubushobozi bwo guhangana n'ibyo bibazo mu buzima bwe bwite niba ari ko abyifuzza.

- Dufate nk'urugero < mwahuye n'ibibagora cyane, mugerageza ku-byihanganira kugira ngo mubirwanye, ni njye utahiwe rero kubafasha gutura uwo mutwara >
- Ubu noneho sobanura neza neza uko umwitozo ukorwa ingingo ku yindi. Ibi ni ingenzi cyane kuko TTT ni ubundi buryo bwo kuvura butandukanye nubwo abantu basanzwe bamenyereye. ugomba kwitegura ko hari abazabanza kubifata nk'umukino (babijenjetse), banabisuzugure nk'ibitagira akamaro.
- Menyesha umuntu ko muri bugende mukora ku bice bimwe na bimwe by'umubiri, ugenda ubimwerekera ku mubiri wawe aho biherereye.
- Musabe uburenganzira bwo kumufasha, nakubwira ngo "yego" mu-komeze. Arko kandi nanone tugomba kubaha "hoya" cyangwa ubundi buryo bwo akweretsemo ko adashaka kubikora. uwahungabanye niwe ufata umwanzuro.
- Ha umwanya umurwayi wo kubitekerezaho, wishaka kwihutisha ibintu.
- Wisezeranya ko uje kuvura abantu kuko nturamenya uko biri bugende nubwo bwose tuzi benshi bagiye bakira. ahubwo birahagije kuvuga ko ugiye gutanga ubufasha nko muri aya magambo ngo "ubu buryo bwagiye bufasha abantu benshi, birahoboka ko namwe bwabafasha".

exemple, si vous appliquez la frappe légèrement ou trop dure, si elle est confortable, etc. Lorsque vous prenez attention, cela a des effets positifs sur le processus de guérison et améliore les possibilités d'aller mieux.

- Le client est le patron et décide si vous devez le/la traiter ou non, quand arrêter ou quand continuer, etc.
- Demandez au client de revenir vers vous si le problème le/la dérange de nouveau (ce qui arrive rarement)

• Tega amatwi witonze wumve ugerageze no kwiyumvisha icyo uje akugana akeneye,urugero;niba muri kudondanga gahoro cyangwa cyane,niba yisanzuye,n'ibindi...Niba koko mwagize ubushishozi,iby byatanga impinduka nziza mu mikirire y'umurwayi ndetse bitume aniyumva neza.

• Umurwayi niwe ngenzi,ninawe ufata icyemezo niba mumuvura cg mutamuvura,ni ryali murekeraho,ni ryali mukomeza. Musabe kuzongera akagaruka niba ikibazo gikomeje(nubwo bidakunze kubaho).

Finally

Start treating people with TTT now! Have courage! Try it on every kind of problem! It is easy and has no bad side effects.

Dare to fail and don't overdo your inability. You have nothing to lose, but a lot to win! The world will become a more peaceful place if people can learn how to treat traumas and inner tension.

Some links

www.tftrx.com
www.emofree.com
www.innersource.com
www.energypsych.org
www.energypsych.com
www.eftdownunder.com
www.tatlife.com

Litterature

- a When the past is always present, Ronald Ruden
- a The Body Keeps The Score, Bessel Van Der Kolk, 2014
- a The Promise of Energy Psychology, Feinstein, Eden & Craig, 2008
- a Energy Medicine, Donna Eden, 2008
- a Energy Tapping and Energy Tapping for Trauma, Fred P Gallo,
- a Healing Trauma: Peter Levine, 2008

CONTACT

gunillahamne@gmail.com
+46-704916654 (for sms)
u.sandstrom@gmail.com
+46-704888418 (for sms)
www.peacefulheart.se

Traitement de Trauma avec Tapement -TTT



1



2



3



4



5



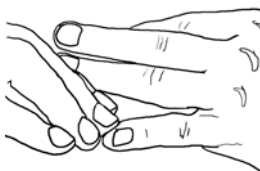
6



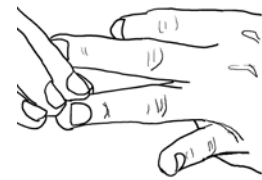
7



8



9



10



11



12



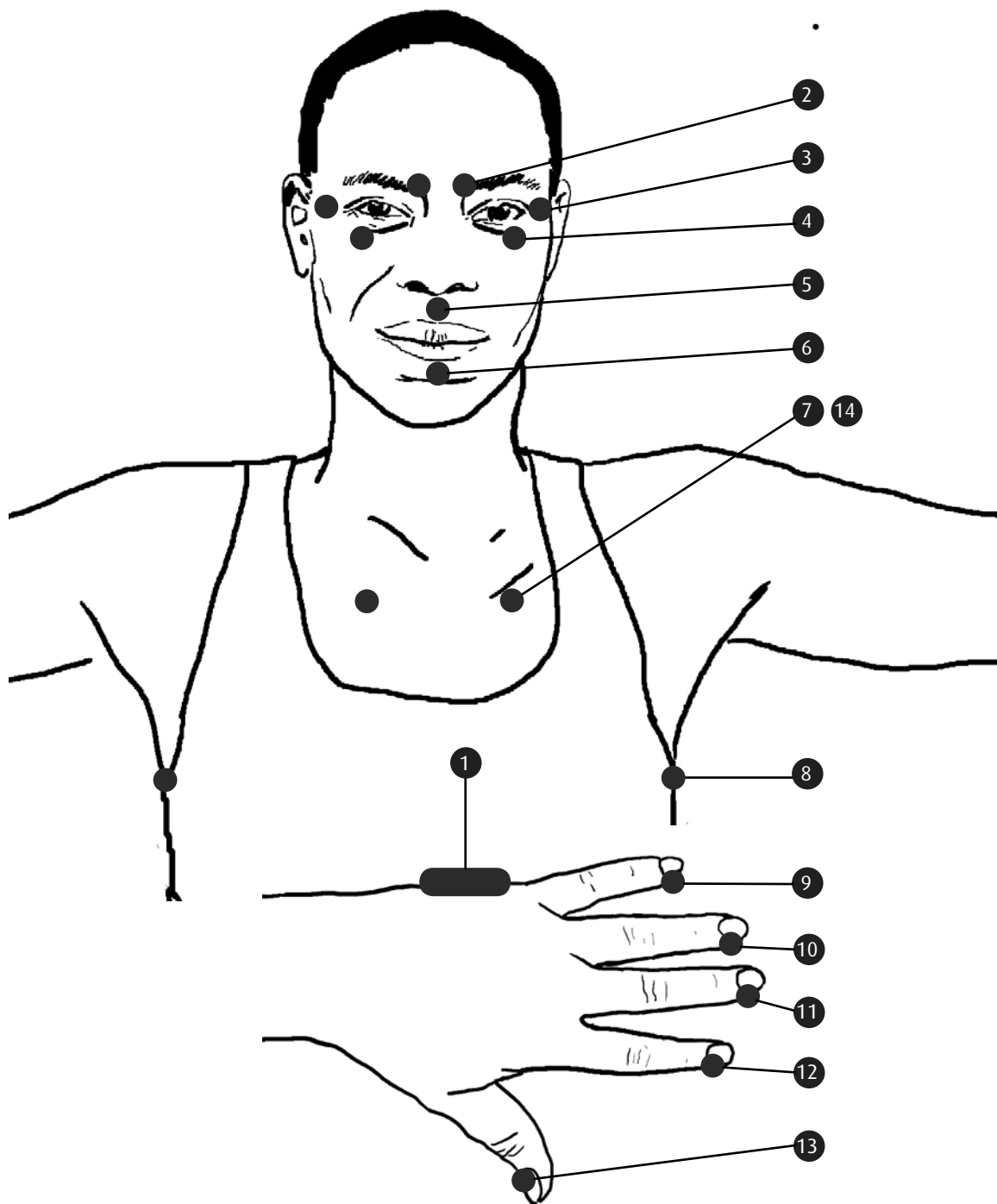
13



14

Uko uvura umurwayi
Usaba umurwayi gutekereza ku
kibazo - ariko buhoro
Ugatangirira kuri 14 points hanyuma
akiruhutsa (agakomeza gutekereza
kukibazo)
Iyo avuzeko atameze neza usubi-
ramo

Traitement de Trauma avec Tapement -TTT



Les étapes pour le traitement de trauma

1. Etablissez contact et expliquez le traitement.
2. Demandez au client de rester focalisé sur son problème, juste un peu (pas en profondeur).
3. Traitez les 14 points dans l'ordre séquentiel donné en bas.
4. Demandez au client de respirer profondément.
5. Traitez encore les 14 points dans l'ordre séquentiel donné.
6. Demandez au client de respirer profondément, et depuis se reposer un peu.
7. Demandez au client comment il se sent après le traitement et comment se sent en pensant sur le même problème maintenant?
8. Si le client témoigne qu'il n'y a pas de changement, recommencer la procédure encore une fois (ou plusieurs fois).

Traitement des points selon l'ordre séquentiel

Pendant que le client est entre de réfléchir (penser) a son problème (il/elle ne doit pas plonger au fond du problème), tape à peut près 14 fois sur chaque point suivant l'ordre ici en bas. Tapez doucement, avec précision, avec deux ou trois doigts:

1. Le point du karaté
2. Au début de sourcil
3. Au-dehors des yeux
4. Sous les yeux
5. Sous le nez
6. Sous la bouche
7. Sous l'aiselle
8. Sous les clavicules
9. Le petit doigt
10. Le doigt annulaire
11. Le doigt majeur
12. Le doigt index
13. La pousse
14. Sous les clavicules

Uko uvura umurwayi

1. Usaba umurwayi gutekereza ku kibazo (ariko buhoro)
2. Ugatangirira kuri 14 points hanyuma akiruhutsa (agakomeza gutekereza kukibazo)
3. Ugasubiramo 14 points nanone (atekerezera kukibazo)
4. Urangije ugombaguha akanya umurwayi akaruhuka (kwiruhutsa)
5. Nyuma y'iminota micye ukamubaza uko ameza
6. Iyo avuzeko atameze neza usubiramo
7. Baza umurwayi uko yiyumva nyuma yo gukora umwitozo.
8. Niba umurwayi akubwiye ko nta cyahindutse. ongera utangire umwitozo indi nshuro cyane inshuro nyinshi.

Ingingo 14 wakwifashisha mu kuvura ihungabana

1. Minsi y'urutoki rw'agahera
2. Imbere y'ibitsike
3. Iruhande rw'ijisho
4. Minsi y'ijisho
5. Minsi y'izuru
6. Minsi y'umunwa
7. Ku gituzo
8. Minsi y'ukwaha
9. Meme
10. Mukuru wa meme
11. Musumba zose
12. Mukubita rukoko
13. Kagufi nyirazo
14. Ku gituzo

