

# BAGAIMANA MELAKUKAN TAPAS ACUPRESSURE TECHNIQUE® - TAT®

*Diterjemahkan oleh: Reza Gunawan – Certified TAT Trainer*



TAT adalah proses penyembuhan sederhana namun efektif, yang dilakukan dengan menyentuh ringan beberapa titik akupresur di kepala (Pose TAT) bersamaan dengan membawa perhatian Anda pada masalah tertentu (Langkah TAT).

Secara umum, TAT dapat membantu Anda menyembuhkan trauma dan luka batin, mengatasi emosi negatif yang sulit disembuhkan, membantu proses penyembuhan fisik serta alergi, dan juga membebaskan Anda dari keyakinan diri yang membelenggu. TAT merupakan salah satu cara sederhana, indah, cepat serta efektif untuk mencapai hidup sehat, selaras dan bahagia.

## **Disclaimer**

TAT adalah suatu pendekatan penyembuhan yang relatif baru, sehingga seberapa jauh efektivitas, risiko dan manfaatnya belum diketahui sepenuhnya. Mohon perhatikan hal-hal berikut ini:

- Emosi, sensasi fisik, maupun memori yang belum tuntas bisa muncul dalam prosesnya.
- Memori trauma yang tadinya bisa diingat dengan jelas bisa menjadi pudar. Ini dapat mempengaruhi kemampuan untuk memberikan kesaksian hukum di pengadilan yang terkait dengan peristiwa traumatis.

Sebelum membaca dan menggunakan informasi dalam dokumen ini, saya mengetahui dan menyetujui bahwa:

- Keputusan saya untuk menggunakan TAT adalah berdasarkan pilihan saya sendiri.
- Saya menerima tanggung jawab penuh untuk merawat diri sendiri di seluruh aspek kehidupan saya.
- Keputusan saya untuk menggunakan TAT bebas dari tekanan luar apapun.
- Saya akan membaca dokumen ini secara lengkap sebelum menggunakan TAT.
- TAT tidak memberikan diagnosa medis atau menawarkan kesembuhan; TAT juga tidak menggantikan terapi dari tenaga medis profesional. Saya akan berkonsultasi dengan ahli medis saya sehubungan dengan masalah medis, psikologis maupun aspek kesehatan manapun yang saya miliki.

## Bagaimana Melakukan Pose TAT



Dengan salah satu tangan, sentuhkan ujung ibu jari secara ringan di titik akupresur yang letaknya kurang lebih 1/8 inci di atas sudut mata dalam. Kemudian letakkan ujung jari manis tangan yang sama dengan ringan pada titik akupresur yang letaknya kurang lebih 1/8 inci di atas sudut mata dalam di sisi sebaliknya. Letakkan ujung jari tengah tangan yang sama di titik yang letaknya sekitar 1/2 inci di atas titik pertengahan kedua alis.



Sekarang letakkan telapak tangan yang masih bebas di belakang kepala, dengan posisi ibu jari kurang lebih menyentuh perbatasan antara leher dan kepala belakang. Dasar tengkorak kepala seolah ditimang oleh telapak tangan tersebut. Kedua tangan Anda hanya menyentuh dengan sangat ringan. Tidak perlu ada tekanan pada jari atau tangan sama sekali.

Bila Anda melakukan pose TAT untuk orang lain, bagian kepala belakang yang disentuh sama, hanya saja jari kelingking Anda yang ada di perbatasan leher dan kepala belakang.



Untuk anak-anak berusia 11 tahun kebawah, letakkan telapak tangan Anda di depan kening anak tersebut, hingga menutupi setengah bagian atas dari kedua matanya. Untuk bayi, orang yang sangat sakit/lemah, atau orang yang tidak nyaman disentuh, pose TAT ini dilakukan dengan posisi yang sama seperti untuk anak-anak, namun kedua

tangan berjarak 1-2 inci dari kepala orang tersebut.

### **Posisi untuk Langkah ke-9 dalam proses TAT adalah sebagai berikut:**

Posisi tangan pertama: sama dengan posisi TAT. Posisi tangan kedua: dari posisi pertama, tukarkan posisi tangan kanan menjadi posisi tangan kiri.



#### Posisi tangan ketiga:

Letakkan kedua tangan melingkari kedua daun telinga. Posisikan ibu jari tepat di pertemuan daun telinga bawah dengan leher Anda, dan jari kelingking tepat di bagian teratas dari daun telinga Anda. Jari yang lain diistirahatkan di daun telinga bagian belakang.

**Setiap langkah TAT dilakukan selama kurang lebih 1 menit, atau hingga Anda merasa "sudah selesai".** Rasa "sudah selesai" dapat berbentuk helaan nafas, atau rasa bahwa masalah ini tidak lagi "mencengkrum" Anda, atau pikiran Anda beralih perhatian, pelepasan energi, atau sebuah rasa yang sederhana dimana Anda merasa sudah selesai. Bagi anak-anak, proses ini terkadang terjadi hanya dalam beberapa detik saja.

Jarang sekali terjadi bahwa perasaan /emosi Anda bisa menjadi lebih kuat saat melakukan TAT. Bilamana ini terjadi, tetaplah berada dalam pose TAT dan letakkan perhatian Anda pada apa yang sedang Anda lakukan di tahap tersebut. Jangan arahkan perhatian Anda untuk masuk lebih dalam ke perasaan/emosi tersebut. Bila Anda terus mengikuti instruksi yang diberikan, biasanya emosi Anda akan berubah menjadi rasa tenang dan damai dalam beberapa menit kemudian. Bilamana Anda tidak memperoleh rasa damai tersebut dalam beberapa menit, mintalah bantuan Praktisi TAT Bersertifikasi atau ahli kesehatan mental yang profesional.

Anda dapat melepaskan lengan dan tangan Anda untuk beristirahat kapan saja – selama sebuah langkah dan/atau diantara langkah. Mata Anda boleh terbuka atau tertutup. Tidak jadi masalah tangan kiri atau kanan yang Anda letakkan di depan kening.

**Lakukan TAT maksimum 20 menit per hari dalam pose TAT. Minumlah 6-8 gelas air di hari ketika Anda melakukan TAT.**

Sekarang setelah Anda selesai melakukan TAT, ukurlah kembali reaksi Anda terhadap trauma yang sama. Dengan mengukur skala subjektif 0 – 10, dimana '0' berarti tidak ada stres dan '10' berarti kondisi rasa yang paling buruk, ukurlah reaksi Anda terhadap trauma tersebut, pada saat ini. Bandingkan ukuran sebelum dan sesudah proses ini bagi Anda.

Itu saja prosesnya. Pose dan Langkah diatas merupakan fondasi dasar TAT. Seringkali proses ini dikatakan sebagai proses yang begitu indah dan sederhana, namun luar biasa efektif. Ketika melakukan TAT, Pose dan Langkah 3-9 tetap sama, namun Langkah SATU dan Langkah DUA bisa berubah sesuai dengan isu apa yang ditangani.

Perhatikan bahwa ketika Anda sedang menyembuhkan sesuatu yang berhubungan dengan masa lalu, Anda bisa meletakkan perhatian akan sebuah peristiwa atau serangkaian peristiwa tanpa harus mengulangnya secara nyata sekali lagi. **Dalam TAT, kita tidak perlu dan tidak disarankan untuk mengalami ulang peristiwa traumatik, untuk mencapai penyembuhan.**

# **Ikhtisar Langkah TAT<sup>®</sup>**

## **BERNIAT / DOA**

Ber niatlah dalam hati agar penyembuhan yang Anda akan lakukan juga akan bermanfaat bagi:

- semua generasi sebelum Anda (*ancestors*), seluruh keluarga Anda, & seluruh generasi setelah Anda
- semua pihak yang terlibat, terpengaruh maupun mempengaruhi Anda dalam masalah ini,
- semua bagian dari diri Anda dan semua sudut pandang Anda tentang masalah ini,
- bilamana sesuai dengan keyakinan pribadi, semua pastlife (kehidupan masa lampau) Anda
- semua yang mengalami penderitaan serupa dengan Anda saat ini

## **1: MASALAH**

Pilihlah kalimat di bawah ini yang paling sesuai untuk situasi Anda:

- **"PERISTIWA INI" sudah terjadi**
- **Semua yang menyebabkan "MASALAH INI" sudah terjadi**
- **"Pikiran Negatif" (pikiran, keyakinan, kebiasaan)**

## **2: KEBALIKAN DARI MASALAH**

Pilihlah kalimat di bawah ini yang paling sesuai untuk situasi Anda:

- **"PERISTIWA INI" sudah terjadi, sudah berlalu, saya OK, dan sekarang saya boleh rileks**
- **Semua yang mengakibatkan munculnya "MASALAH INI" sudah terjadi, sudah berlalu, maka sekarang "MASALAH INI" pun sirna**
- **Tidak benar bahwa "Pikiran Negatif" ATAU gunakan kalimat lain yang kebalikan**

## **3: TEMPAT PENYIMPANAN**

Perhatikan / rasakan / renungkan dalam hati, tanpa perlu tahu dimana saja tempat trauma tersebut tersimpan selama ini:

**Semua tempat dalam batin saya, tubuh saya, dan hidup saya, dimana MASALAH INI tersimpan selama ini, sekarang disembuhkan.** (optional: "terimakasih Tuhan (nama lainnya)")

## **4: AKAR PENYEBAB**

Perhatikan / rasakan / renungkan dalam hati, tanpa perlu tahu apa saja akar penyebab dari masalah Anda:

**Segala akar penyebab dari MASALAH INI sekarang disembuhkan.** (optional: "terimakasih Tuhan (nama lainnya)")

## **5: PEMAAFAN**

Perhatikan / rasakan / renungkan dalam hati: (tanpa perlu mencari atau mengingat setiap orang yang terlibat; cukup niatkan saja dalam hati Anda)

- Saya mohon maaf kepada semua pihak yang saya sakiti sehubungan dengan masalah ini, semoga semua hidup penuh kasih sayang, damai dan bahagia.**
- Saya maafkan semua pihak yang menyakiti saya sehubungan dengan masalah ini, semoga semua hidup penuh kasih sayang, damai dan bahagia.**
- Saya maafkan semua pihak yang saya salahkan dalam masalah ini, termasuk Tuhan maupun diri saya sendiri.**

## **6: BAGIAN DIRI**

Perhatikan / rasakan / renungkan dalam hati: (tanpa perlu mencari bagian diri yang relevan)

**Semua bagian diri saya yang merasa perlu untuk tetap memelihara MASALAH INI sekarang disembuhkan.** (optional: "terimakasih Tuhan (nama lainnya)")

## **7: APAPUN YANG TERSISA**

Perhatikan / rasakan / renungkan dalam hati: (tanpa perlu tahu apa yang tersisa)

**Apapun yang masih tersisa dari MASALAH INI sekarang disembuhkan.** (optional: "terimakasih Tuhan (nama lainnya)")

## **8: MEMILIH**

Perhatikan / rasakan / renungkan dalam hati:

**Saya memilih (apapun hasil positif yang ingin Anda capai sehubungan dengan MASALAH INI).**

## **9: INTEGRASI**

Perhatikan / rasakan / renungkan dalam hati dengan 3 POSISI TANGAN (lihat Gambar diatas)

**Penyembuhan ini sekarang menyatu dengan utuh, tuntas dan sempurna.** (optional: "terimakasih Tuhan (nama lainnya)")

**BERSYUKUR:** Terakhir saya sarankan Anda untuk berterimakasih kepada siapapun dan apapun yang berperan dalam penyembuhan Anda – Tuhan, Ibu Pertiwi, Ruh Kudus, Cinta Ilahi, dll.