

頭蓋骨タッピング

頭蓋骨タッピングは、HANDLE® Instituteのテクニックから作り変えたものです。タイミング、リズムや流れの規則性により、脳と身体のシステムに内的な組織化する能力を高めます。タッピングは神経路に沿って行われるので、脳は刺激をたどり、次のタッピングがどこであるかを予測することができます。頭蓋骨タッピングはHANDLE® でフェイスタッピングとして知られたアクティビティを素に、脳の特定の領域に繋がる三叉神経の枝も含めて展開しています。神経系は、この刺激を活性化とリラックスの両方として経験します。



頭部の神経を体系的に刺激することは、脳と身体のシステム内でのタイミング、リズム、流れの感覚を促進します。

頭蓋骨タッピング 手順

三叉神経に達するためしっかりとたたく。三叉神経は皮膚と骨の間にある。つまり皮膚の上ではなく、下である。どのタッピングもこめかみから始まる。各々の手で2~3本の指を使う。タッピングはリズムカルに連続して、頭の左と右を交互に行うべきである。

タッピングの手順は、こめかみから始まって指示された8カ所のそれぞれに至り、再度こめかみに戻る。耳のマッサージで終了する。

耳のマッサージ:親指と人差し指で、子どもの耳をやさしく後ろに引っ張り広げる。耳の上から始め、カーブに沿ってやさしくマッサージし耳たぶで終える。3回繰り返す。

