

➤ BERT (バート)

呼吸とイメージを使って感情解放するテクニック (ハートシフトのオリジナルメソッド)

BERT は **B**reathing **E**motional **R**elease **T**echnique の頭文字を取ったもの

■ BERT のやり方

- ① テーマを見つける
- ② テーマについてよく感じ、感情 (分かれば)、体感覚 (必須) を特定する
※出てきた不快な体感覚を認識し感じている = 感情エネルギーにアクセスしている
- ③ その感情、感覚を吸う息とともにできるだけ大きくする
- ④ 吐く息とともに感覚を緩め、小さくする
- ⑤ 感情・感覚がなくなるまで③④を繰り返す

■ 呼吸について

吸う = 交感神経活性化

吐く = 副交感神経活性化

呼吸は感情エネルギーを動かす力がある。

通常はリラックス (感情エネルギーを抑える) 目的で呼吸を使う。

しかし呼吸には感情エネルギーを引き出す作用もある (ブレスワーク)。

BERT は吸う息で感情エネルギーを大きく引き出し、吐く息で感情エネルギーを収縮させることで潜在意識に抑圧された感情エネルギーを引き出しながら、どんどん消費させていくテクニック。

■ BERT のオプション

イメージや身振り、言葉を活用してもよい

例) 吸う息とともに風船を膨らませるイメージ

風船の色を意識してみる

吸う息とともに手を広げる身振りをする

感情、ニーズなどの言葉を心の中で連呼する