



 **Mercedes Velasco**
osteópata & quiropráctica

Mercedes Velasco Alfaro

Osteópata y Quiropráctica



terapias alternativas *tapping*



ESTA TÉCNICA ESTÁ COBRANDO MUCHA IMPORTANCIA ENTRE LAS DENOMINADAS NUEVAS TERAPIAS ENERGÉTICAS. EL TAPPING TAMBIÉN SE DENOMINA EFT SIGLAS DE "EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES".

Surge en 1991 en Estados Unidos de la mano de Cary Graig, un ingeniero que estudió con Roger Callahan. Este último desarrolló una técnica que consistía en localizar los puntos de acupuntura y mediante tests musculares se desbloqueaba una emoción sobre la cuál queríamos trabajar. Gary Craig tuvo la idea de coger un conjunto básico de puntos y tratarlos todos siempre, siguiendo una serie en el mismo orden. Esto dio un magnífico resultado, dando lugar a una gran expansión de su método.

A pesar de su corta historia, el Tapping tiene una gran aceptación entre psicólogos, psiquiatras y otros terapeutas de todo el mundo.

Así pues podríamos definir el Tapping como un método para eliminar los bloqueos emocionales. Consiste en estimular una serie de puntos de



acupuntura presionándolos mediante golpecitos con los dedos. De esta forma conseguimos equilibrar el bloqueo energético para eliminar un malestar emocional concreto. Estos puntos se encuentran repartidos por todo el cuerpo y siguiendo un orden determinado, se repiten las series, dando origen a un pensamiento nuevo cada una de ellas. Poco a poco el bloqueo energético va desapareciendo.

El tapping se basa en que un malestar emocional es un bloqueo de nuestro sistema energético. En estos momentos, la psicología y la medicina actual, están abriendo sus brazos a otras terapias recuperadas de otras ciencias y medicinas denominadas alternativas o procedentes de otras culturas. El caso del Tapping es el resultado de unir psicología y acupuntura.



La acupuntura básicamente dice que si alguien tiene un problema de salud del tipo que sea, en el cuerpo se están produciendo dos procesos: por un lado la enfermedad propiamente dicha y por otro lado se produce un bloqueo energético, que es el resultado de esa enfermedad. Es decir, cuando el cuerpo enferma, paralelamente, el cuerpo reacciona a esa enfermedad bloqueando los ciclos energéticos del cuerpo.

Cuando estamos enfermos nos sentimos muy decaídos y bloqueados... y eso no siempre es producto de la enfermedad en sí, hay veces que es anímico y producto de un bloqueo energético.

El Tapping aplica presión a los centros de energía del cuerpo que son los puntos donde se suele acumular la energía bloqueada, para de ese modo, ir bloqueando esos "pegotes" de energía atascados que hemos acumulado con la enfermedad.

En sí, el Tapping no sana el cuerpo, pero al liberar toda la energía bloqueada y equilibrar el sistema energético del cuerpo, hace que este recobre su vitalidad y actividad, y eso hace que el cuerpo esté más predispuesto a sanar.

Podríamos definir el Tapping como un método para eliminar los bloqueos emocionales. Consiste en estimular una serie de puntos de acupuntura presionándolos mediante golpecitos con los dedos

