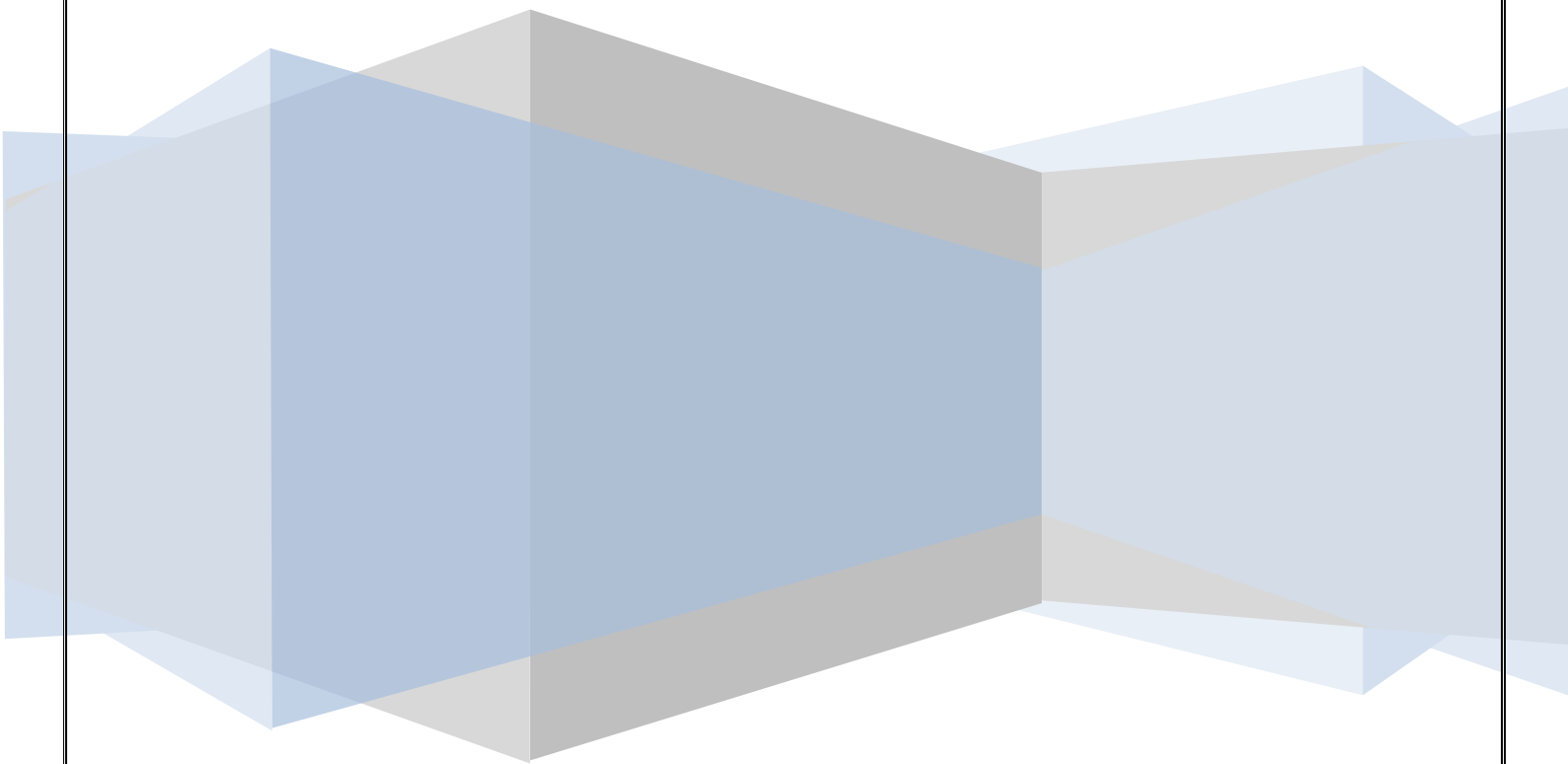


De ce EFT? Sistemul Energetic si Meridianele Energetice

<http://eliberareemotionala.ro>



De ce EFT? Sistemul Energetic si Meridianele Energetice

EFT este abrevierea numelui Tehnici de Eliberare Emotionala exprimat in limba engleza, respectiv, EFT de la Emotional Freedom Techniques.

Esenta din spatele EFT consta in afirmatia "**cauza tuturor emotiilor negative este existenta unei intreruperi in circuitul energetic al corpului**"

EFT este o tehnica neconventionala, din grupa "terapiilor energetice de meridian", o metoda de vindecare si auto-vindecare atat a problemelor emotionale cat si fizice

Faptul ca **EFT** sunt tehnici din grupa "terapiilor energetice de meridian", inseamna ca sunt un fel de acupunctura fara ace, combinata cu elemente din psihologia moderna.

Practic, EFT se realizeaza prin 3 componente:

- Se stimuleaza punctele energetice prin presopunctura.
- Se directioneaza atentia asupra problemei pentru care se lucreaza. Care este problema sau situatia pentru care se lucreaza?
- Se exprima emotia. Ce simte persoana care lucreaza pe o anumita problema, furie, durere, vina, frica, anxietate?

Asa ca istoria EFT, bazandu-se in principal pe Medicina Chineza Traditionala, incepe cu cca 5.000 de ani in urma, dar versiunea moderna, care imbina presopunctura cu psihologia, a inceput in anii 1960, cu George Goodhart, care a fost chiropractor. El a invatat acupunctura si a inceput sa preseze cu degetele, punctele de pe meridiane. Goodhart este parintele a – ceea ce se numeste "kinesiologie aplicata", cunoscuta si ca "testare musculara".

Gary Craig a simplificat algoritmiile complecsi ai TFT (Thought Field Therapy) – metoda care sta la baza EFT – si a dezvoltat un algoritm unic, general aplicabil, care poate fi utilizat in toate cazurile de intrerupere a sistemului energetic.

Metoda EFT este usor de invatat, se poate face oriunde si adesea rezultatele sunt imediate. Ea este aplicata si lucreaza pentru oameni de toate varstele, inclusiv sugari si chiar pentru animale de companie.

EFT a fost dezvoltat si utilizat initial, pentru tratamentul fobiilor si a tulburarilor de stres post traumatic dar ulterior, s-a dovedit la fel de eficace in tratamentul unei game largi de probleme.

MERIDIANE, DISCORDANTE SI PUNCTE ENERGETICE

In ultimele decenii, afirmatia ca sanatatea noastra emotionala joaca un rol important in bunastarea noastra fizica, a devenit larg acceptata. Lasate netratate, emotiile negative pot avea un impact profund negativ asupra sanatatii noastre.

Sunt 4 circuite principale in corpul nostru: cel al sangelui prin vene cu ajutorul sistemului circulator, respiratia prin sistemul respirator, sistemul digestiv care asigura circuitul alimentelor si al patrulea circuit este cel energetic sau electricitatea care curge prin 14 meridiane principale.

Ideea fundamentala conform careia Energia Vietii (denumita si Forta Vietii sau Energia Vitala) curge in corpul nostru, prin meridiane, sta la baza Medicinii Chineze Traditionale, care denumeste aceasta energie Qi sau Ki/ Chi

Curgerea energiei poate fi influentata prin apasarea anumitor puncte de pe meridian, inlaturand blocajele din curgerea ei. Orice blocaj in curgerea energiei, duce la slabirea organului afectat, duce la stagnare si la acumulare de toxine. Fiecare organ controleaza mai multe stari fizice si emotionale.

Exista 12 meridiane corespondente a 12 organe principale, situate aproape de suprafata corpului, putand fi usor manipulate prin presopunctura si sunt simetrice de ambele parti ale corpului. Mai sunt si alte meridiane care poarta energia mai adanc in corp dar numai 2 din ele, Vasul Guvernator (sau Director) si Vasul de Conceptie sunt deschise pentru manipulari de presopunctura. Acestora nu le corespunde un organ anume dar impreuna cu celelalte 12, alcatuiesc sistemul celor **14 meridiane principale**, deschise pentru manipulari, pe care se afla punctele de acupunctura.

Organele principale carora le corespund cele 12 meridiane sunt: Plamanii, Intestinul Gros, Stomacul, Splina, Inima, Intestinul Subtire, Vezica Urinara, Rinichii, Pericardul, Vezica biliara, Ficatul si Triplu Incalzitor (Trei Focare).

Fiecare meridian are un numar fix de puncte, stabilit cu mii de ani in urma si ramas neschimbat pana astazi. Punctele se noteaza cu initiala meridianului caruia ii apartin, la care se adauga un numar de ordine. Numarul 1 il va avea intotdeauna locul unde incepe traseul extern al meridianului. Punctele clasice situate de-a lungul celor 14 meridiane sunt in numar de 365.

Qi-ul circula pe meridianele energetice facand un ciclu complet de 24 de ore. In acest interval, fiecare meridian are o perioada de maxim, dupa care urmeaza una de linistire, fiecare fiind de doua ore. Perioada de maxim este astfel:

Ficat 1:00- 3:00

Intestin Subtire 13:00-15:00

Plamani 3:00-5:00

Veziica Urinara 15:00-17:00

Intestin Gros 5:00-7:00

Rinichi 17:00-19:00

Stomac 7:00-9:00

Vase-Sex 19:00-21:00

Splina-Pancreas 9:00-11:00

Trei Focare 21:00-23:00

Inima 11:00-13:00

Veziica Biliara 23:00-01:00

Meridianele care sunt conectate la organele detinatoare de energie YIN si traverseaza partile laterale interioare ale corpului sunt denumite meridiane-YIN: Meridianul Rinichi, Meridianul Ficat, Meridianul Inimii, Meridianul Plaman, Meridianul Splina-Pancreas, Meridianul (Pericard) Vase-Sex. Aceste Meridiane sunt controlate de MERIDIANUL VAS CONCEPTIE – meridian neutru.

Meridianele care sunt conectate la organele (viscerele) transportatoare de energie si strabat partile laterale exterioare ale corpului sunt denumite Meridiane YANG: Meridianul Veziica Urinara, Meridianul Veziica Biliara, Meridianul Intestin Subtire, Meridianul Intestin Gros, Meridianul Stomac, Meridianul Trei Focare. Aceste Meridiane sunt controlate de MERIDIANUL GUVERNOR – meridian neutru.

Punctele energetice:

- 1. Inceput Spranceana (IS)** – este punctul de inceput al **meridianului Veziica Urinara** care porneste de la ochi, urca pe cap si coboara pe spate, pana la picioare, urca din nou pe corp dupa care coboara inca o data si se termina in degetul mic de la picior.

Meridianul Veziica Urinara este un meridian Yang si conecteaza 67 puncte. Reprezinta intreaga zona pelviana incluzand prostata, uterul, testiculele si ovarele si implicit raspunde si de sexualitate. **Forta vitala** sau **Qi** se dezvoltata in cantitati mari in meridianul **Veziica Urinara**.

Conform medicinei traditionale chineze (MTC) exista o stransa conexiune intre **meridianul Veziica Urinara** si **meridianul Rinichi**. **Veziica Urinara** actioneaza cu rinichii si sustine functionarea altor organe, in principal creierul si sistemul nervos. Discordantele pe acest meridian, se manifesta frecvent ca agitatie si nervozitate.

Din punct de vedere psihologic, blocajele pe **meridianul Veziica Urinara** **reprezinta** rezistenta la schimbare si atitudinea negativa.

Meridianul Veziica Urinara este meridianul pacii si armoniei.

Emotii negative asociate: neliniste, nerabdare, frustrare; Afirmatie: "Nu imi gasesc echilibrul"

Emotii pozitive asociate: impacare, echilibru; Afirmatie: "Mi-am gasit echilibrul"

- 2. Coadă Ochiului (CO)** – punctul de inceput al **meridianului Vezica Biliara**, meridian Yang, care incepe de la coltul ochiului, coboara pe falca catre linia parului si traverseaza de-a lungul ei unde face zig-zag peste cap si in jos pe spatetele gatului catre subsuoara si coastele inferioare frontale. De aici traverseaza peste pelvis catre articulatia soldului, spre picior, genunchi si gamba, catre talpa si se termina langa unghia celui de-al patrulea deget de la picior.

Blocajul acestui meridian poate duce la indigestie, dureri de cap, anchilozarea articulatiilor iar din punct de vedere psihologic, la indecizie.

Resentimentele si frustrarea sunt de regula, stocate in Vezica Biliara.

Tot in apropiere de Coadă Ochiului (CO) se afla **meridianul Triplu Incalzitor (Trei Focare)**, meridian Yang, care nu corespunde unui organ anume dar armonizeaza functionarea trunchiului superior, mijlociu si inferior si actioneaza ca un conductor pentru energie, de la rinichi spre alte organe si suprafata corpului. Influenta starea emotionala, alungand depresiile.

- 3. Sub Ochi (SO) meridianul Stomacului**, meridian Yang, incepe sub ochi si coboara in jos pe fata spre coltul gurii, se curbeaza pe falca, urca inapoi pe cap pe langa frunte apoi coboara pe gat si in continuare toata lungimea corpului pana la al doilea deget de la picior.

Din punct de vedere psihologic **meridianul Stomacului** este numit meridianul multumirii si al calmului, iar intreruperile energetice pe acest meridian sunt echivalente cu plictiseala si nemultumire.

Emotii negative asociate: dezgust, dezamagire, amaraciune, lacomie, goliciune interioara, priver

Sugestii pozitive: Sunt multumit, Sunt calm

- 4. Sub Nas (SN)** – este un punct in apropierea punctului terminus a **meridianului Intestinul Gros**, meridian Yang, care incepe din degetul aratator si se extinde in susul mainii, peste umar si inapoi spre fata. Este implicat in procesul de eliminare.

De asemenea, punctul Sub Nas (SN) se afla si pe **meridianul Guvernator**, unul din cele 2 Meridiane Extraordinaire.

5. **Barbie (B)** punctul terminus al **meridianului Vas de Conceptie**, unul din cele 2 Meridiane Extraordinare – funcționează ca un rezervor în care se drenează excesul de energie din meridianele principale, dar nu participă la circulația Qi (Chi). Ele au polaritate neutră, formează un sistem și își au originea în rinichi, a căror esență o distribuie în corp. Totodată, au capacitatea de a absorbi și a depozita excesul de energie din meridianele principale și pot elibera această energie dacă este necesar.

Meridianul **Vas de Conceptie** interesează sistemul limfatic și sistemul imunitar al organismului. Echilibrează emisferele cerebrale, hipofiza și epifiza.

Din punct de vedere psihologic stimulează intuiția și devotamentul.

6. Pe **Clavicula (CL)** – se află punctul terminus al **meridianului Rinichi** care este un meridian Yin, unește 27 puncte și are un efect definitoriu asupra suprarenalelor și sistemului circulator.
Din punct de vedere psihologic influențează dorința și incapacitatea.
Frica poate cauza slăbirea energetică în meridianul rinichi și invers, o perturbare în rinichi poate cauza senzații de frică.

Rinichii sunt asociați cu emoția negativă frica și virtuțile bunătate și blândete. Frica este în strânsă legătură cu activitatea glandelor suprarenale care se află în partea de sus a rinichilor. îngrijorarea și anxietatea pe termen lung duc la slăbirea meridianului rinichi și la oboseala cronică.

7. **Sub Brat (SB)** – punctul terminus al **meridianului Splina**, meridian Yin, este privit ca un punct important de conectare a tuturor celorlalte *meridiane* între ele. **Splina** poartă Qi nutritiv (obținut din alimentație); simptomele de discordanță sunt probleme digestive, lipsa de apetit, slăbiciune și probleme menstruale
Meridianul Splina este asociat cu emoțiile negative de anxietate și îngrijorare și emoțiile pozitive de deschidere și echitate. Gândirea excesivă și melancolia afectează splina, ducând la oboseală și greutate în concentrare.

8. Punctul energetic **Sub Piept (SP)** se află pe **meridianul Ficatului** care este asociat cu emoția negativă a furiei și virtuțile iertare și generozitate. Fiziologic, ficatul este important deoarece acesta stochează și eliberează rapid glucoza în sânge.

Furia este emoția asociată cu resentimente, frustrare și iritabilitate pe care le găsim deopotrivă stocate în ficat și vezica biliară.

9. Incheieturi Maini (IM) – este un punct de pe **meridianul Inimii** este asociat cu emotiile negative de ura si aroganta iar virtutile sunt dragostea si bunatatea. Cercetarile arata ca sentimentele de iubire si apreciere influenteaza puternic ritmul cardiac, precum si relatia sa cu sistemele fiziologice ale organismului.

Pe linia **Incheieturi Maini (IM)** se gasesc si puncte energetice de pe **meridianul Plamani** - acestia primesc energie (Qi) din exterior si o distribuie in corp; sunt asociati cu emotiile negative de tristete si depresie, si virtutile pozitive ale dreptatii si curajului. Depresia emotionala este adesea recunoscuta printr-o depresie fizica si prabusire a plamanilor si a pieptului.

Anxietatea este o ingrijorare excesiva care afecteaza deopotriva, plamanii si intestinul gros.

Tot pe linia **Incheieturi Maini (IM)** se gasesc si puncte energetice de pe **meridianul Intestinul Subtire** – ale caruie dezechilibre pot duce la care confuzia mentala si problemele urinare.

De asemenea, **meridianul Protectorul Inimii (Pericard sau Vase-Sex)** – meridian Yin, apara inima de caldura, infectie si stress emotional si trece prin linia **Incheieturi Maini (IM)**

10.Varful Capului (VC) – punct aflat pe **meridianul Vas Guvernator**, unul din cele 2 Meridiane Extraordinare. Echilibreaza sistemul nervos, trateaza tumorile, are o actiune antiseptica, purificatoare la nivel fizic si spiritual. Ajuta la asimilarea hranei si a mineralelor. Stimuleaza inspiratia.

Deblocarea sistemului energetic se face in EFT prin stimularea acestor puncte energetice specifice, in timp ce facem afirmatia problemei pe care o vizam.

Prin aceasta, trimitem de fapt, vibratii sau mici unde de soc – similare cu impulsurile electrice - prin corp, care deblocheaza impeditiunile cauzate de evenimentul traumatic sau gand.