

O SIGNIFICADO DOS PONTOS DA ACUPUNTURA USADOS NA EFT

Olá,

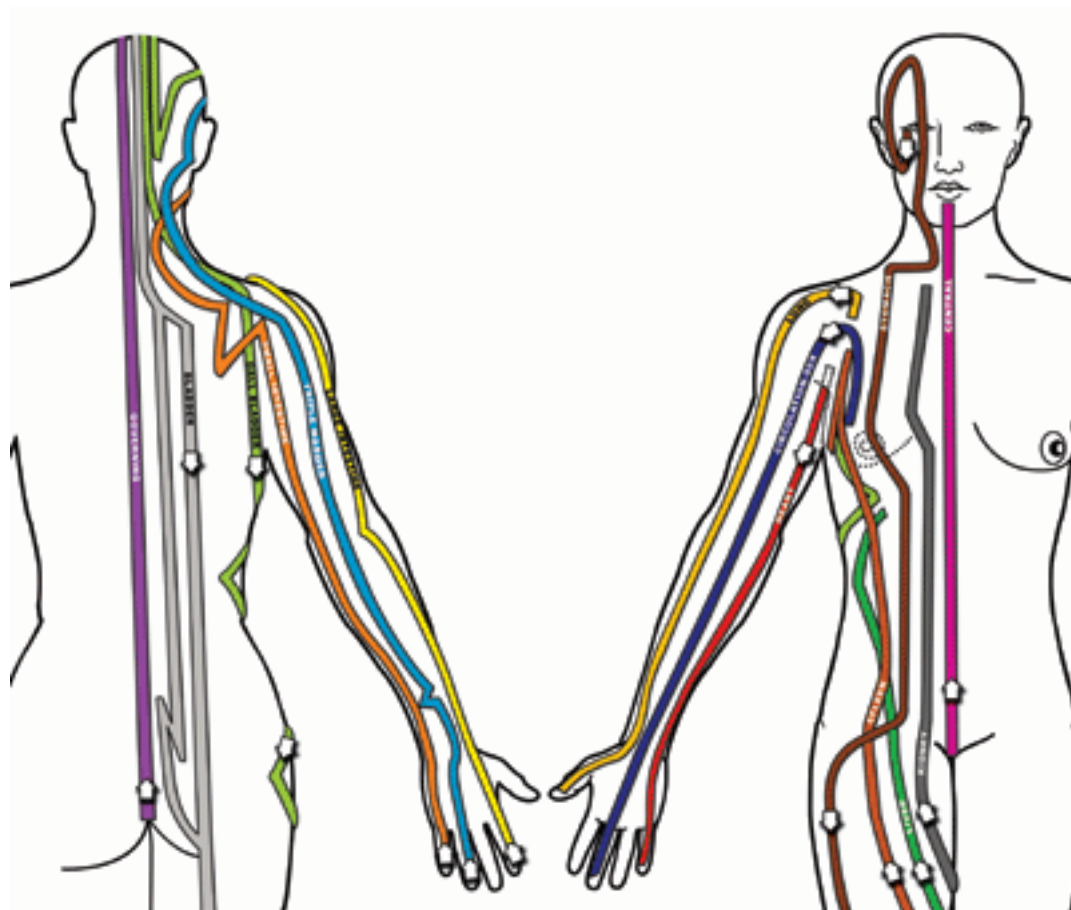
O que vem a seguir é um breve relato sobre a Acupuntura e seus pontos, em especial os usados na EFT.

De acordo com a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), existem 361 pontos energéticos ao longo dos doze meridianos. Oras, o que isso significa?



O pensamento oriental (principalmente na China e Índia) concebe o organismo como um todo, ou seja, a visão holística entre corpo, mente e espírito. E circulando por todo esse corpo está o fluxo de energia, que corre livremente através de canais, os tais meridianos. Na China essa energia chama-se Chi, ou Qi, e na Índia, Prana.

O que são os meridianos de energia?

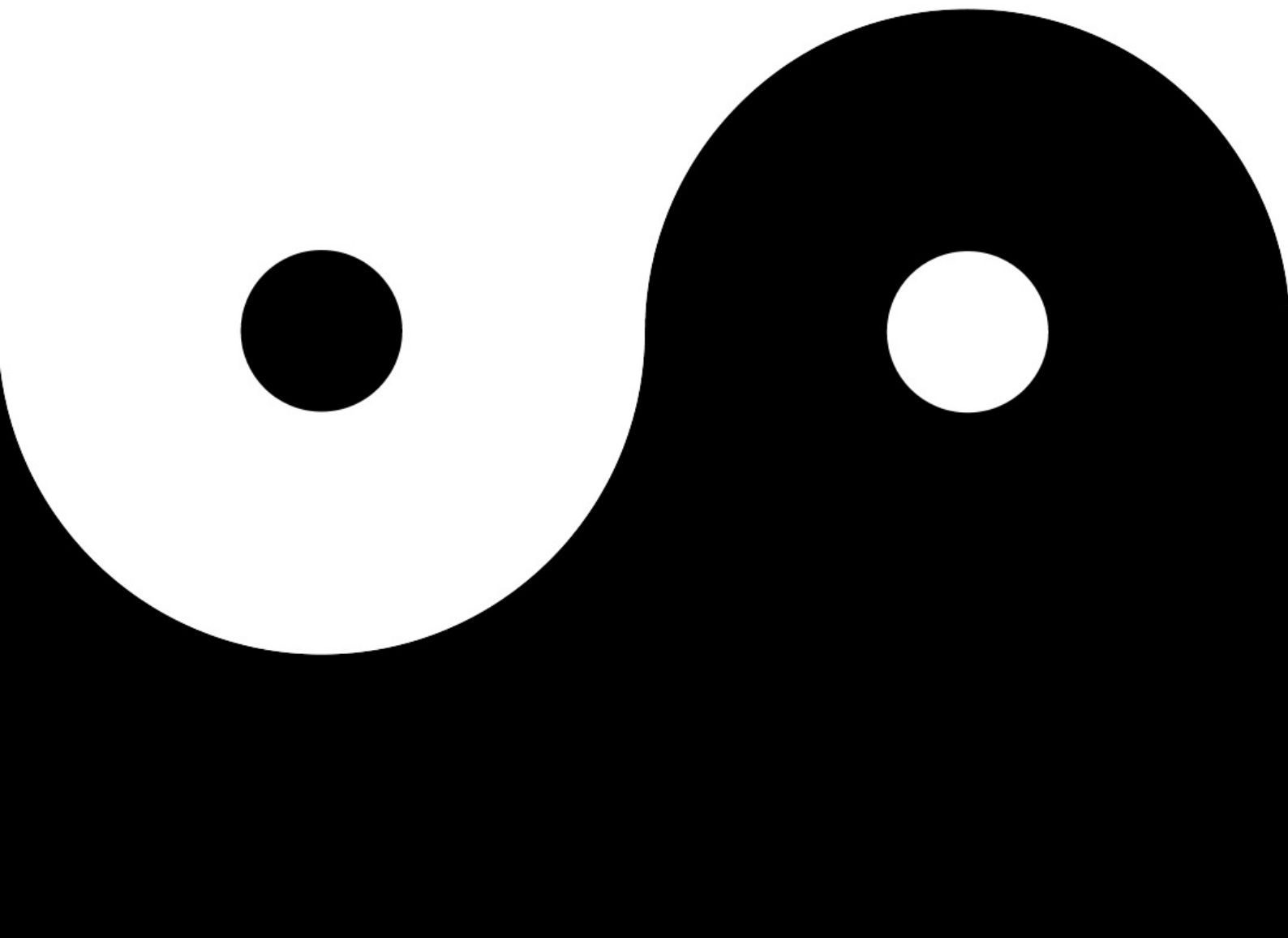


São correntes internas de energia que percorrem o corpo físico e que conectam energeticamente os órgãos do corpo e seus subsistemas. Tais subsistemas são o sistema nervoso, circulatório, endócrino e digestivo. Os meridianos de energia e os tais pontos são aceitos de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa, que os usa como princípio da acupuntura e acupressura.

Atualmente a acupuntura já é bastante aceita no Ocidente. No entanto, a medicina ocidental levou bastante tempo a aceita-la, pois não existe estrutura anatômica que possa mostrar esses canais.

Apesar de não poderem ser vistos, sabemos que eles existem. O uso da acupuntura já provou isso. Estudos já mostraram que ao redor dos pontos dos meridianos há muito menos resistência elétrica do que em outras partes do corpo.

É interessante citar que conhecemos os meridianos de acupuntura de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa, e automaticamente a tomamos como parte da sabedoria Oriental.



O Caso Ötzi



No entanto, em 1991 algumas pessoas, enquanto escalavam os Alpes, descobriram um cadáver mumificado que, devido às condições geladas, ainda estava impressionantemente intacto.

Estudos provaram que essa pessoa tinha vivido há 5.300 anos e o chamaram de Ötzi.

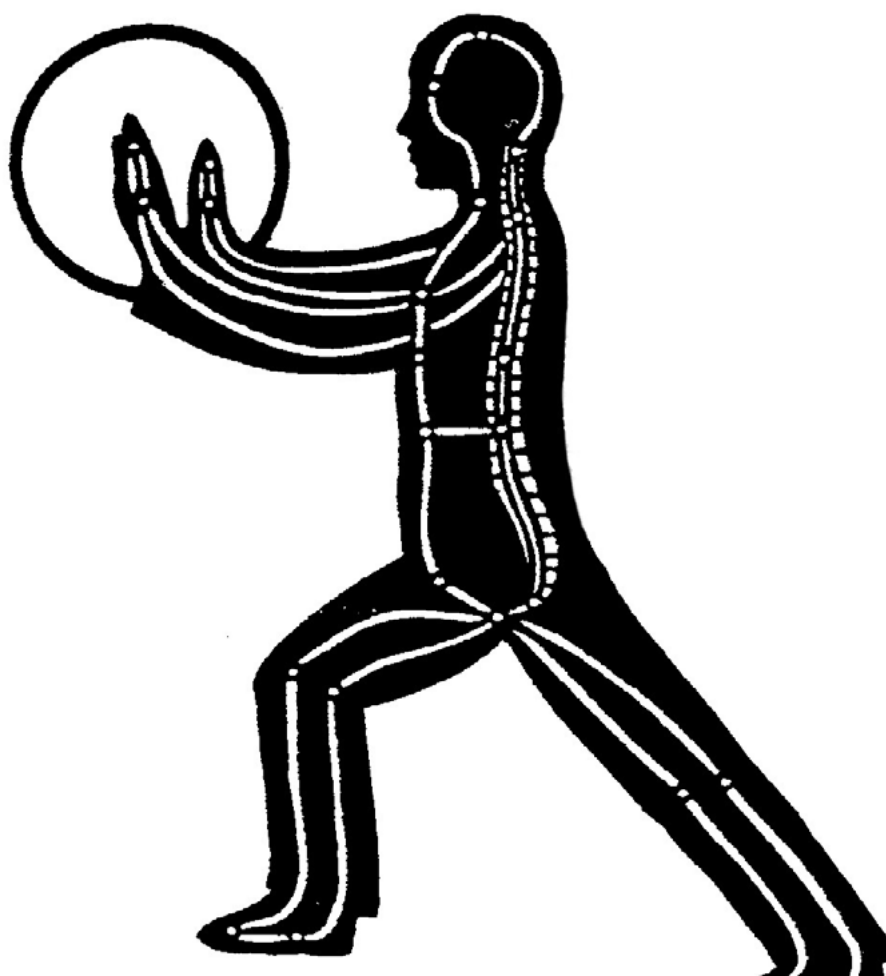
Investigações científicas descobriram que esse Ötzi sofria de fortes dores reumáticas e em sua pele estão “tatuados” 59 pontos. O interessante é que essas marcas, em sua maioria, são exatamente os pontos da acupuntura relacionados ao tratamento localizado desse suposto reumatismo.

Fica claro com essa descoberta que o uso da acupuntura era disseminado também em outras culturas do planeta além da China. E isso há mais de cinco mil anos!

De acordo com a medicina chinesa, esses meridianos permitem um fluxo de energia invisível chamada de “chi” ou “qi”, equivalente à força vital. Esse Qi entra no corpo através dos pontos dos meridianos e flui para os órgãos do corpo.

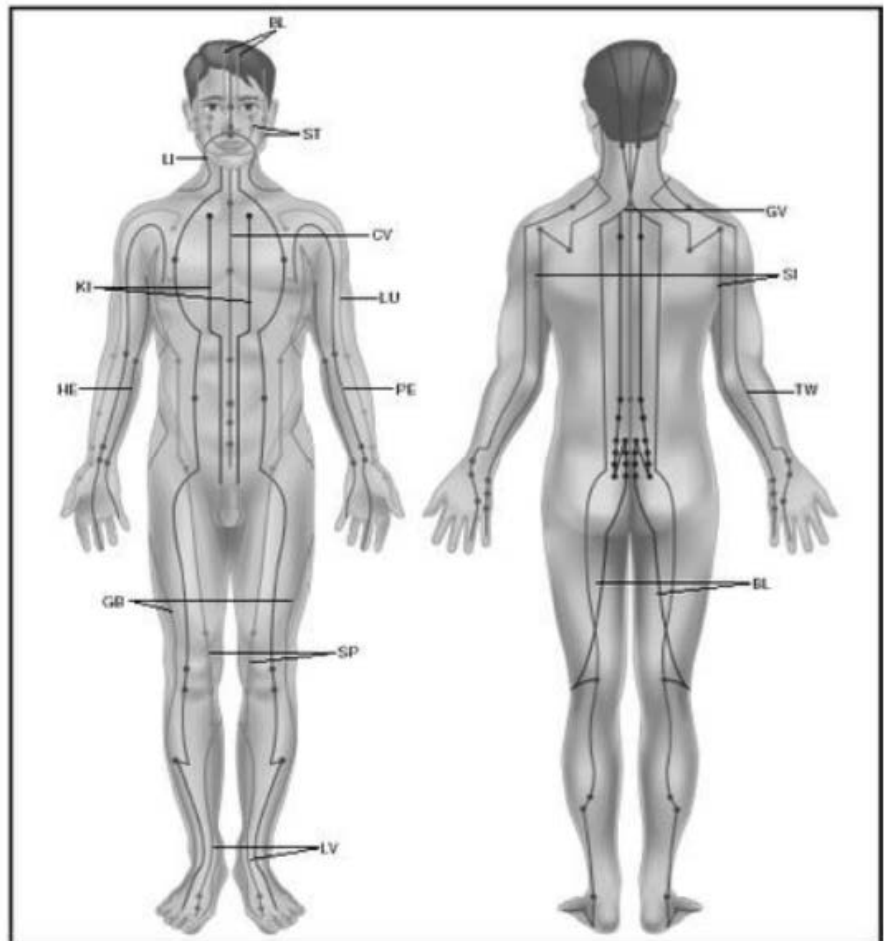
Considera-se que a doença ocorre quando o fluxo dessa energia está perturbado. Esse bloqueio de Qi tem que ser removido a fim de restaurar a saúde do paciente. Deve-se notar, no entanto, que essa estrutura indicada na Medicina Chinesa não tem uma contrapartida nos estudos da biologia ocidental.

Ao todo são doze canais ou meridianos de energia, compreendendo 361 pontos específicos nesses canais. A EFT originalmente usava um protocolo simples onde fazia batidas em apenas doze desses pontos, abrangendo os doze meridianos. Atualmente é costume usar apenas oito desses pontos.



Hoje em dia a acupuntura está sendo bem mais aceita no campo da medicina, mas há uns anos ainda era vista como uma ideia insensata. Isso porque não há uma estrutura anatômica abaixo da pele que possa representar esses canais condutores. Foi somente através da eficácia na aplicação da acupuntura, que a medicina começou a perceber que havia algo mais no corpo humano além de carne e ossos.

Os diagramas ao lado mostram a posição dos meridianos de energia.



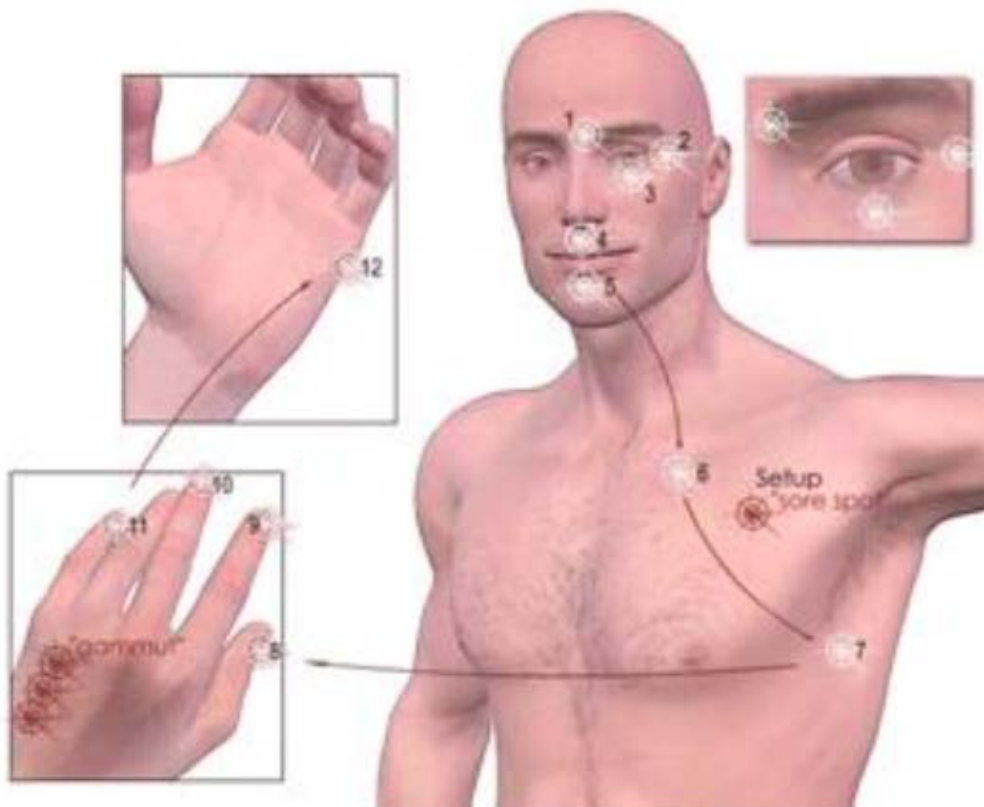
Na prática, o resultado prova de maneira clara que os canais dos meridianos existem. A evidência sugere que esses meridianos existem na forma de microcircuitos elétricos que fluem pelo corpo de maneira dinâmica. Se a corrente flui desimpedida, então o corpo eletromagnético funciona bem e conduz resistência e capacitação para o organismo todo.

Deve-se notar, também, que qualquer influência emocional pode influenciar o bom funcionamento dos meridianos. E é aí que entra a eficácia da EFT, como técnica de Acupuntura Emocional.

A ideia das correntes energéticas existe há milhares de anos, seja na China ou Índia e agora está sendo cada vez mais aceita no Ocidente, inclusive com pesquisas científicas que evidenciam a existência dos meridianos. Assim, já se estuda e utiliza a acupuntura e acupressura em várias universidades importantes.

No caso da EFT (Acupuntura Emocional, ou Psicologia Energética), nós combinamos técnicas da psicoterapia com as da acupressura, fazendo com que ocorra um desbloqueio nos canais energéticos, sempre partindo do ponto de que é o estado emocional o causador desses bloqueios.

Na acupuntura acredita-se que quando a energia vital circula livremente pelo corpo o indivíduo encontra-se realmente saudável, livre de doenças. E quando a energia está bloqueada em algum ponto específico algum sintoma desagradável irá aparecer.



Ao conceber originalmente a EFT, Gary Craig reduziu a gama de centenas de possibilidades de sequência de batidas nos 361 pontos para apenas um procedimento único de alguns pontos.

Ao estimular esses pontos através do tapping (leves batidas), o bloqueio é desfeito e a energia volta a circular livremente pelo corpo.

O processo da EFT é redundante e cobre praticamente todos os meridianos. No início, a sequência de doze pontos batia em um ponto de cada meridiano. Com o desenvolvimento da técnica, esse número diminuiu, e foram “eliminados” certos pontos de meridianos, como o do fígado, do pulmão, intestino grosso e coração, e acrescentado o ponto em cima da cabeça, que é o sétimo chakra e encontro de vários meridianos.

Pontos da EFT



Aplicar a EFT, ou a acupuntura sem agulhas, é bem fácil. O importante é concentrar-se no item negativo que bloqueia o fluxo da corrente normal da energia (chi) dentro do corpo.

Muito se fala em concentrar-se apenas no pensamento positivo. No entanto, a energia não fluirá livremente enquanto houver bloqueios negativos que podem ser desobstruídos facilmente através de leves batidas com os dedos em certos pontos dos canais dos meridianos.

É fato que nossas reações a emoções (que não deixam de ser ilusão) são a causa de tanto estresse que posteriormente acarretam em doenças físicas. Quando você aprender a técnica básica dessas batidas, você estará dotado(a) de uma poderosa ferramenta para sua transformação e cura. Uma técnica que você poderá aplicar pessoalmente ou com o auxílio de um terapeuta profissional.

Nos diagramas ao lado você pode ver quais são esses pontos principais. O processo de EFT original exige vários outros pontos, mas iremos nos concentrar nesses apenas, pois são igualmente eficazes. Não importa qual lado do corpo você irá aplicar as batidas, tampouco se com a mão direita ou esquerda. Eu até recomendo alterná-las, pois isso ajuda a ativar ambos os lados do cérebro.



Vamos ao processo:



FIGURA 1 - "PONTO DO CARATÊ"

1) Momento de preparação: uma grande maioria carrega um bloqueio de polaridade, que irá impedir a eficácia da aplicação. Para isso, faz-se necessário uma neutralização, que funciona em grande parte apenas por bater no chamado "ponto do caratê" (fig. 1) enquanto o(a) paciente se conscientiza de seu problema específico e ao mesmo tempo se aceita como ele(a) é. Basta bater intermitentemente no ponto do caratê,

enquanto se repete três vezes uma frase de conscientização, que geralmente é assim: **"Apesar de eu ter esse (problema), eu me aceito profunda e completamente"**.

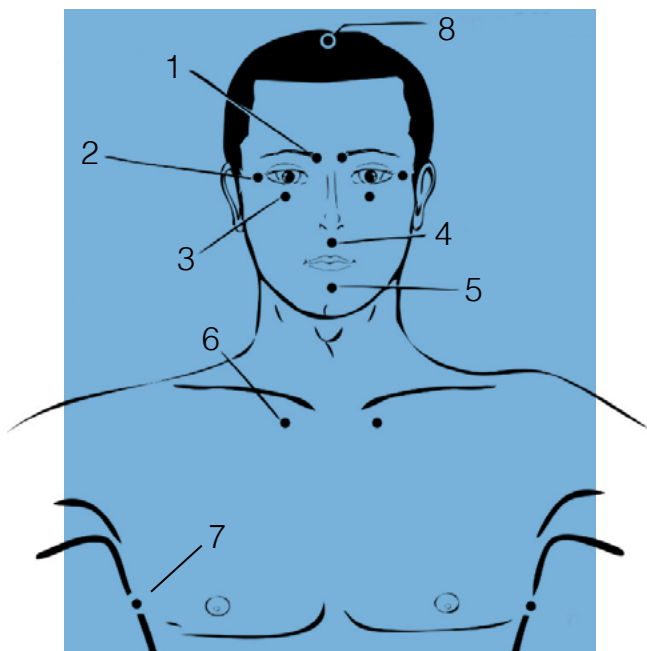


FIGURA 2 - PONTOS NO CORPO

1. Início da sobrancelha
2. Lado do olho (têmpera)
3. Embaixo do olho
4. Embaixo do nariz
5. Embaixo da boca
6. Clavícula
7. Embaixo do braço
8. Em cima da cabeça

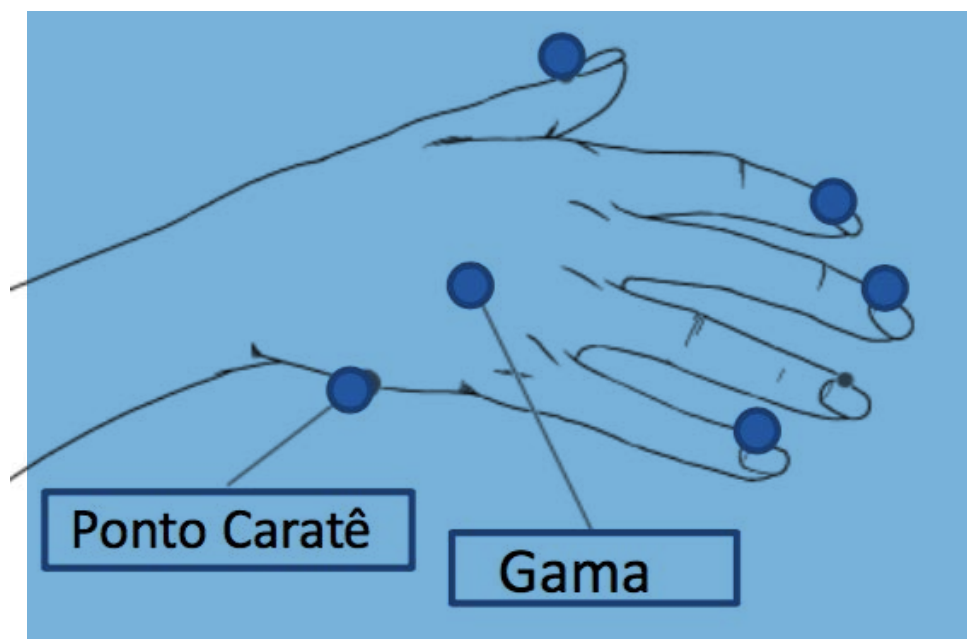
FIGURA 3 - SEQUÊNCIA DOS PONTOS

2) Seguir a seqüência indicada nas figuras 2 e 3, batendo em cada ponto com um ou dois dedos da mão (direita ou esquerda, tanto faz). Deve-se bater de cinco a sete vezes em cada ponto.

Em cada batida, repetir em voz alta ou em pensamento o problema que está sendo tratado no momento. Pode-se repetir a rodada quantas vezes quiser, até sentir-se melhor. Não é necessário acreditar no processo, ele funciona de qualquer maneira. É necessário apenas estar concentrado no problema.



Há, também, alguns outros pontos, como, por exemplo, os pontos nos dedos e o ponto „gama“.



Esses são os pontos frequentemente usados no protocolo da EFT. Eles abrangem bem os doze meridianos principais. Podemos usar outros pontos também (e você verá que muitos praticantes chegam a usá-los). No entanto, esses poucos pontos foram extensivamente testados através de anos de prática da técnica.

Diferentemente da acupuntura tradicional, os pontos usados na EFT independem da sua relação com o físico. Isso porque na EFT batemos apenas em um ponto específico de cada meridiano. Com isso, criamos uma harmonia e equilíbrio no corpo inteiro, mexendo em todos os meridianos do corpo. Por exemplo, se houver um problema na vesícula, a EFT vai tratar o corpo como um todo, e não vai bater apenas no ponto da vesícula. É por essa razão que, para a EFT, não é importante saber exatamente que ponto está sendo usado e tampouco a sua serventia.

Ainda assim, a título de curiosidade, incluo aqui uma lista dos pontos usados na EFT (os oito pontos principais, mais o ponto do caratê, assim como o ponto “gama” e os pontos nos dedos).

A lista mostra a relação desses pontos atualmente usados na EFT, seu localizador de acordo com a medicina tradicional chinesa e o benefício de seu uso na prática, tanto para eliminar os sentimentos negativos quanto para desenvolver os positivos.

Ponto do Caratê: Meridiano do Intestino Delgado (ID3).



Reduz:

Resistência
Tristeza
Preocupação

Auxilia:

Tranquiliza e revigora a mente
Abre caminho
Felicidade
Traz a conexão com o presente
e a renúncia ao passado

Ponto da Sobrancelha: Meridiano da Bexiga (B2)



Reduz:

Irritação
Inquietude
Trauma
Dores de
cabeça

Auxilia:

Harmonia
Paz

Ponto do Lado do Olho: Meridiano da Vesícula Biliar (VB1)

Meridiano da Vesícula Biliar (VB1)

Reduz:

Febre
Distúrbio
de visão
Ressentimento
Medo de
mudança Ira



Auxilia:

Clareza
Compaixão

Ponto Embaixo do Olho: Meridiano do Estômago (E1)



Auxilia:

Satisfação
Quiétude
Segurança

Reduz:

Medo
Amargura
Aversão

Ponto Embaixo do Nariz: Meridiano Vaso Governador (VG 26)

Meridiano Vaso Governador (VG 26)



Reduz:

Sistema nervoso
Constrangimento
Culpa
Vergonha

Auxilia:

Autoestima
Compaixão Clareia
a mente e reanima
o espírito
Alivia a dor

Ponto do Queixo: Meridiano Central (VC24)



Auxilia:

Autoestima

Confiança

Clareza

Reduz:

Vergonha

Confusão

Ponto da Clavícula: Meridiano do Rim (R27)

Meridiano do Rim (R27)



Reduz:

Medo

Insegurança

Indecisão

Problemas sexuais

Auxilia:

Paz interna

Confiança

Firmeza sexual

Ponto debaixo do braço: Meridiano Baço e Pâncreas (BP21)



Reduz:

Medo do futuro
Culpa

Auxilia:

Confiança
Esperança
Harmoniza o Qi



Reduz:

Crítico interior
Falta de foco
Ansiedade Insônia
Tristeza Depressão

Auxilia:

Conexo espiritual
Discernimento
Clareza
Acalma a mente
Levanta o ânimo



Ponto em cima da cabeça:

Toca-se em vários pontos, incluindo o VG24, um ponto muito importante para acalmar a mente. E também o chakra coronário



Outros pontos usados esporadicamente na EFT

Ponto Gama: Meridiano Triplo Aquecedor (TA3)



Reduz:

Depressão
Tristeza
Solidão

Auxilia:

Leveza
Esperança
Ânimo

Reduz:

Tristeza
Emoções

Auxilia:

Felicidade
Serenidade



Ponto Debaixo do Mamilo:

Meridiano do Fígado

Outros pontos usados esporadicamente na EFT

Ponto do Polegar: Meridiano do Pulmão (P1))



Reduz:

Intolerância
Preconceito
Desprezo

Auxilia:

Humildade
Simplicidade

Ponto do Indicador:

Meridiano do Intestino Grosso (IG1b)

Reduz:

Tristeza
Emoções

Auxilia:

Felicidade
Serenidade



Outros pontos usados esporadicamente na EFT

Ponto do Dedo Médio: Meridiano da Circulação (Cl8d)



Reduz:

Ciúme

Bloqueios sexuais

Arrependimento

Auxilia:

Liberdade

do Passado

Liberalidade

Descontração

Tolerância

Ponto do Mindinho:

Meridiano do Coração (C8c)



Reduz:

Cólera

Ira

Auxilia:

Amor

Perdão

para aprender mais sobre a EFT,
visite meu site:

www.equilibriocontinuo.com.br

ou veja um vídeo no:



www.youtube.com/user/eneasguerriero



Enéas Guerriero

Há mais de trinta anos ajuda pessoas a buscarem soluções e novas perspectivas na vida. No campo da psicologia energética, trabalha já há algum tempo com a EFT, dando atendimentos pessoais, workshops e cursos, no Brasil, em Portugal ou na Alemanha, onde reside. É EFT Master Trainer, pela AAMET International

