

Naturopatia sistemica®

Gianmichele Ferrero

EFT Emotional Freedom Techniques tecniche di libertà emozionale di Gary Craig

di Gianmichele Ferrero

L'EFT è parte della Psicologia Energetica, nuova disciplina portata avanti da ricercatori come David Feinstein, Roger Callaghan, Fred Gallo, Patricia Gardfield, che promette di affiancarsi, se non di sostituire, le metodiche psicologiche e psichiatriche tradizionali che spesso si sono rivelate a lungo termine inefficaci e persino dannose. La Psicologia Energetica nasce dall'incontro tra fisica quantistica e psicologia. Partendo dalle basi della Teoria della Relatività di Einstein - che dimostra che ogni cosa che esiste è costituita da energia, è in costante movimento e si differenzia per la diverse frequenze di vibrazione - si evince che se il flusso dell'energia si blocca avviene uno squilibrio.

EFT parte da molto lontano. Nel 1980 il dottor Roger Callahan, uno psicoterapeuta della California, stava studiando il sistema energetico umano che già negli anni '60, basandosi sulle teorie dei quanti, il chirurgo ortopedico Robert Becker era riuscito ad individuare, confermando le antiche conoscenze cinesi. Dopo aver studiato Kinesiologia Applicata grazie ai lavori di George Goodheart e John Diamond, egli aveva compreso che il sistema energetico umano è primariamente di natura elettromagnetica ed un suo scompensamento può creare vere e proprie malattie. Applicando questa teoria ai suoi pazienti Callahan sperimentò che picchiettando gli Ago Punti riusciva a calmare il dolore, a far scomparire fobie, paure, incubi. Callahan sviluppò questa tecnica che chiamò TFT (Thought Field Therapy), abbinando ad ogni problema alcune sequenze di punti, chiamate Algoritmi. Divenne famoso negli Stati Uniti e iniziò a tenere corsi. Nel 1991 Gary Craig, un ingegnere di Stanford esperto in PNL e Sviluppo dei Potenziali Umani, venne a conoscenza dei metodi di Callahan, presi contatti con lui e diventò suo studente. Craig apprese e semplificò le tecniche di Callahan rendendole di facile applicazione per chiunque, anche chi di psicologia o agopuntura non sa nulla. Si rese conto che non era necessario imparare a memoria ogni Algoritmo di Callahan, ma che era sufficiente stimolare tutti e 14 i meridiani per essere sicuri di riequilibrare quello effettivamente interessato dal problema. Craig chiamò il suo metodo Emotional Freedom Techniques o EFT. Egli scoprì che i suoi metodi di risoluzione pochi minuti di applicazione con risultati permanenti - non si limitavano alle fobie, ma si applicavano a tutte le emozioni negative quali sensi di colpa, rabbia, paure, rancori, ansia, depressione, ricordi traumatici, tutte le emozioni limitanti nello sport, negli affari, nelle relazioni e nelle arti ecc. La tecnica consisteva nel picchiettare con i polpastrelli alcuni punti lungo i meridiani di agopuntura. Sperimentò positivamente il sistema. Compresse che la vera causa delle emozioni negative si trova nel sistema energetico. Questa scoperta è il motore alla base di EFT: i nostri corpi hanno una profonda natura elettrica e il dolore viene trasmesso molto rapidamente per via elettrica lungo i nervi fino al cervello insieme a tutte le informazioni indispensabili per la nostra esistenza. L'energia è composta da particelle o da onde in movimento, descrivibili come vibrazioni misurate in frequenze o cicli/secondo. Le emozioni ed i pensieri hanno anch'essi una vibrazione. Da un punto di vista energetico l'essere umano è un campo di energia la cui velocità di vibrazione sarà indicativa del

suo stato di salute fisica, emotiva, mentale e spirituale. Più le vibrazioni saranno rapide, più elevata sarà la frequenza e l'energia potrà fluire liberamente. Viceversa in presenza di frequenze basse avremo blocchi, problemi, malattie, pensieri negativi. Pertanto è fondamentale elevare le frequenze che esprimiamo per poter accedere ad un'alta qualità di vita sciogliendo le emozioni e le credenze negative espresse da frequenze basse e dense. Questa teoria è quanto la comunità scientifica internazionale sta cercando di dimostrare. I risultati ottenuti si avvicinano alle conoscenze antiche dell'Ayurveda, della Medicina Tradizionale Cinese, dello Sciamanesimo, della Meditazione Trascendentale, dello Yoga e delle Arti marziali interne.

Per Craig "La causa di ogni emozione negativa è un'interruzione nel sistema energetico del Corpo". Chiarendo meglio, si può dire che un'emozione negativa non è tanto causata dal ricordo di un'esperienza traumatica passata - anche se esso può contribuire - quanto da un'interruzione nel sistema energetico del corpo. Il tassello mancante, tra il ricordo traumatico e l'eccesso emozionale è l'interruzione nel sistema energetico del corpo. Questa interruzione genera in conseguenza l'eccesso emozionale. A differenza della psicologia, EFT non richiede di rivivere dettagliatamente e dolorosamente i ricordi negativi poiché essi non sono la causa delle emozioni negative, bensì di sintonizzarsi sullo specifico problema richiamandone la memoria con un minimo di disagio e contemporaneamente stimolare i punti lungo i meridiani.

In Medicina Tradizionale cinese i meridiani sono percorsi che attraversano il nostro corpo, trasportando energia all'interno ed all'esterno. Esistono dei collegamenti tra i meridiani (che scorrono in profondità, attraverso muscoli e organi) e l'epidermide, e sono chiamati comunemente Punti di Agopuntura o Agopunti. Ciascun meridiano prende il nome dall'organo o dal sistema che serve, ed un blocco o un eccesso di energia in un dato meridiano porterà scompensi in quell'organo o sistema. Negli uomini lo squilibrio dei canali energetici dei Meridiani si manifesta con sintomi fisiologici, emotivi o psichici. L'EFT si inserisce in questo contesto e propone un insieme di metodi di auto-guarigione avanzati. Poiché, per Craig, l'origine di qualsiasi emozione negativa è un'interruzione nel sistema energetico del corpo, la possibile soluzione sta nel riattivarlo con una tecnica di trattamento fisico. Per stimolare l'auto-guarigione, il soggetto deve picchiettare con la punta delle dita su specifiche zone del corpo, corrispondenti ai 14 Meridiani, mentre la sua mente è sintonizzata sul problema da risolvere con la ripetizione di una formula verbale che richiama il problema e dichiara la fiducia in se stessi. Questa pratica induce il riassorbimento del blocco e la neutralizzazione del problema. L'EFT non necessita di essere accompagnata da rimedi anche se ne potenzia l'efficacia. Se vengono trattati tutti gli aspetti del problema, il trauma o la credenza che l'ha originato, i risultati sul piano emozionale e fisico sono definitivi e duraturi; frequentemente ha una rapida efficacia e riesce a ridurre il dolore emotivo nel giro di una o due sessioni. Grazie alla semplicità di applicazione e alla capacità di rendere le persone consapevoli artefici della propria salute, il metodo EFT è diventato uno degli strumenti di auto-guarigione più diffusi ed efficaci, praticato da chiunque a qualsiasi età e applicato da professionisti della salute. I dati sperimentali e i casi clinici raccolti da diversi studiosi sembrano suggerire che bisogna andare oltre le esperienze vissute dall'individuo per rintracciare informazioni di traumi sperimentati dall'ascendenza, contenute nel genoma e trasmesse al momento del concepimento.

È consigliato partecipare ad una presentazione o ad un corso base per poter valutare i vantaggi offerti da EFT. La lettura dell'e-book "Il codice del benessere" di Andrea Fredi è un'opportunità per conoscere il metodo. Il libro è scaricabile dal sito di Liberi Viandanti www.liberiviandanti.it o da www.eft-italia.it.

Parti di questo articolo sono tratte dal libro "Refllessoterapie dell'Ultrasensibile" di G. Ferrero, Enea 2007, e da altri libri pubblicati di G. Ferrero.

Copyright © Gianmichele Ferrero

Tutti i diritti sono riservati. Quest'opera è pubblicata sotto una Licenza Creative Commons.



È possibile la riproduzione solo con esplicita autorizzazione all'Autore, citando l'autore e il presente sito web. Non sono permessi impieghi a scopi commerciali. Non è permesso copiare e modificare.

Per informazioni

Gianmichele Ferrero Op. D. N.

Naturopata e Iridologo

telefono 335 5428479

Sito web: www.liberiviandanti.it/naturopatia

E-mail: gianmicheleferrero@yahoo.it