



# TERAPIA TAPPING

*El nuevo método que permite bajar de peso y liberar fobias con el tacto*



Al comprender que el aumento de peso es más que ingerir alimentos en exceso, podemos llegar a la raíz emocional del problema y liberarlo a través de pequeños golpes en la piel. Por más extraño que parezca, este método va acaparando la atención cada vez más de personas alrededor del mundo.

Basado en la teoría de la acupuntura y digitopuntura, la Técnica de Liberación Emocional conocida como Tapping es un sistema que trabaja con los meridianos del cuerpo, estimulando con suaves golpecitos los puntos estratégicos de nuestro rostro, escote y manos para poner fin a manías, traumas y dolores.

A través de la estimulación con pequeños golpes en zonas estra-

tégicas del cuerpo, el paciente va conectando con la emoción retenida en su interior y que lo ha llevado a repetir una serie de sucesos que desencadenan traumas, fobias o el aumento de peso.

Debido a esto, fue que Carol Look y Jill Cerreta editaron el libro "Dieta Tapping", donde exponen que el hecho de bajar de peso es algo más que dejar de comer o seguir un determinado plan alimenticio.

*El Dr. Roger Callahan, creador del Tapping, postuló lo siguiente: "La razón de toda emoción negativa es un trastorno en el Sistema Energético de Cuerpo".*

## Liberación de emociones negativas

“¿Por qué estás tan hambriento? ¿De qué tienes hambre?” son parte de las interrogantes que realizan las autoras del libro. Para ellas, responder estas dos preguntas te llevarán a la raíz del problema, que no es la gordura o el aumento de peso, pues esto es sólo la forma que ha adquirido un problema emocional no tratado.

Si partimos de la base que existen distintos tipos de hambre: emocional, físico y espiritual. El saber distinguirlos y, sobre todo, aprender a gestionar todas esas emociones evitarán que comamos para encubrir el estrés, la ansiedad, la tensión, el dolor, la rabia o la frustración. Y ahí es donde entra a funcionar el Tapping.

Natalia Ulloa Inostroza es Psicóloga Clínica y trabaja con Técnicas de Liberación Emocional (TLE). Ella nos comenta que “en la acupuntura se trabaja con agujas, en las TLE se dan pequeños golpes con la yema de los dedos y eso va estimulando los puntos de energía de la persona. A eso se le suma la programación neurolingüística, que son las frases que vamos repitiendo al mismo tiempo que vamos dando esos golpecitos en distintos puntos del cuerpo. Esos mensajes que vamos repitiendo tienen que ver con el trauma, con el evento o con la situación que se quiera trabajar. Aquí se trabaja con la psicología cognitiva, porque se ve cómo la información es procesada por el cerebro y desde ahí al sistema nervioso y luego a nuestros órganos.”



*Con esta técnica de liberación emocional, podemos sanar todos nuestros traumas emocionales*

## ¿Cómo funciona el Tapping en el ser humano?

*Heriberto Bluhm es Terapeuta Holístico y aplica Tapping EFT desde el año 2007 en sus consultas de pacientes. Él nos explica que "para poder entenderlo de forma más sencilla, comparemos a nuestro Sistema Energético como un generador de electricidad que alimenta de energía a todos nuestros órganos. Cuando por algún motivo emocional esta energía se interrumpe, es decir el meridiano correspondiente se bloquea, ese órgano comienza a presentar disfunciones por falta de energía. De igual manera, cuando cortamos la energía que alimenta a nuestro computador, éste deja de funcionar. Por lo tanto, nuestras emociones negativas no resueltas son las mayores responsables de la mayoría de los dolores y enfermedades físicas."*

## Terapia Tapping

Para Natalia Ulloa, es vital comprender que el sistema funciona porque trabaja con el volver a encausar una emoción.

“Cuando se activa una emoción en la persona, se activa todo un proceso fisiológico en el cuerpo. Cuando esto pasa, se enciende el sistema nervioso y éste hace una ruta desde hasta llegar a los órganos involucrados. Ese camino o ruta hecho queda grabado. Cuando se vuelve a encender esa emoción, vuelve a repetirse esa misma ruta, porque ya había quedado grabada. Entonces lo que hacemos en terapia es borrar esa ruta a través de liberar la emoción que la generó y permitir que ahora el sistema nervioso pueda generar otra ruta para la misma emoción. Esa ruta es un patrón, un programa que queda instalado y que puede ser por una experiencia que hayas vivido, puede venir grabado de tu nacimiento o de tu vida intrauterina, puede ser un aprendizaje adquirido, etc.”

Sin embargo, la profesional es enfática en recalcar que quienes se someten a Terapia Tapping tienen que seguir con las sesiones hasta reprogramar por completo la emoción liberada.

“Cuando tú liberas la emoción de la persona y luego abandona, esta persona queda en la nada. Esa es una contraindicación. La persona se desequilibra. Si tú le liberas la emoción, independiente del moti-



*En el Tapping se dan pequeños golpes con la yema de los dedos para estimular los puntos de energía de la persona*

vo por el que tomaste el tratamiento, y no trabajas acompañándola, la persona se desequilibra. Por lo tanto la función principal del terapeuta es acompañar a generar una nueva ruta y recurrir esa emoción. Hay que reprogramar la emoción liberada.”

### La dieta para bajar de peso

Aquí no se trata de dejar de comer ni de excluir ciertos alimentos. El Tapping propone que para bajar de peso, el trabajo debe hacerse en conciencia considerando que el aumento de kilos va de la mano con un tema emocional no resuelto.

Para Heriberto Bluhm, quien se somete a terapia de Tapping puede bajar de peso “dado que generalmente el sobrepeso tiene relación directa con la ansiedad. La persona come más de lo que el cuerpo necesita, para calmar su ansiedad. Eso genera el sobrepeso. Esta ansiedad puede emerger de la

combinación de factores emocionales psicológicos, interpersonales o sociales. El sobrepeso puede comenzar por el exceso de comida, pero son más las razones que solamente comida.”

Según comenta el profesional, “se ha encontrado que la gente con Trastornos de Ansiedad utiliza la comida como un intento para compensar los sentimientos y emociones que de otra manera no ha podido. Para algunos los atracones pueden comenzar como una forma de lidiar con emociones dolorosas

*La Dieta Tapping propone un sencillo método de digitopuntura y ejercicios diarios que además ayudan a aumentar la seguridad, controlar los antojos y eliminar malos hábitos de comida.*

y para sentirse en control de su vida personal, pero al final estos comportamientos dañan la salud física, emocional y la autoestima. Otras veces el sobrepeso tiene que ver con situaciones traumáticas que el paciente ha sufrido en su vida, generalmente en su infancia. Estos llevan un trabajo más profundo, pero un Facilitador experimentado puede resolver este tema con el Tapping.”

### El tapping en casa

Siempre recomendamos asesorarse por un profesional que maneje la técnica, porque más allá de tratarse de pequeños golpecitos en el cuerpo, el Tapping es un método o terapia que puede desencadenar emociones no experimentadas.

El Tapping es un método que une los beneficios de la acupuntura tradicional con los conocimientos de la psicología moderna para eliminar las razones emocionales que llevan a las personas a comer en exceso. En esta técnica, los dedos

## “Es posible bajar de peso a través del Tapping, una de mis pacientes bajó 10 kilos”, argumenta la Psicóloga Clínica Natalia Ulloa

Natalia Ulloa complementa argumentando que “es posible bajar de peso a través del Tapping. A mi me ha pasado en mi consulta que hay personas que vienen a trabajar otras temáticas, totalmente distintas, y aún así también han bajado de peso. Tengo una paciente con un caso bien particular; ella en 10 meses bajó 18 kilos. Ella no vino a mi consulta por el peso, pero la terapia le afectó. Otra paciente también bajó 10 kilos.”

La profesional añade que “la gente que va a trabajar el tema del peso directamente, no van con la problemática muy clara, porque generalmente el aumento de peso va asociado a emociones que la persona no comprende muy bien. Las emociones asociadas son variadas, depende de cada caso, incluso puede haber emociones acopladas. Por ejemplo, puede haber un miedo y entonces empiezo a comerme ese miedo literalmente. Hay gente que tiene el patrón de comer dulce o chocolate, y en esos casos es cuando la dulzura me está faltando en la vida porque estoy con mucha amargura, con mucho miedo. De esa forma alimento el centro del placer del cerebro. Por eso siempre es bueno trabajarlo de una forma integral, porque están relacionados varios factores.”



Aquí no se trata de dejar de comer ni de excluir ciertos alimentos, sino de trabajar la ansiedad y los problemas emocionales

sustituyen a las agujas clásicas y con ellos se golpea los puntos de acupuntura que hay por todo el cuerpo para reducir el estrés emocional.

La técnica se ideó para solucionar cualquier tipo de problema que tenga su origen en un desequilibrio energético; ya sea económico, ansiedad, fobias y miedos, rupturas sentimentales, etc.

Heriberto Bluhm nos comenta que “una de las ventajas del Tapping con EFT (Emotional Freedom

Technique de sus siglas en inglés o Técnica de Liberación Emocional en español) es justamente que el usuario puede auto-sanarse haciendo el ejercicio adecuado. Para eso existen cursos de capacitación en los que se enseña a toda persona interesada, como aplicar el Tapping. A la hora de elegir uno de esos cursos o talleres, sugiero informarse sobre Formadores Oficiales Certificados que puedan brindar garantía, seguridad y calidad, dado que, si bien aprender Tapping es muy sencillo, no siempre se enseña de la manera correcta y finalmente el usuario no obtiene los resultados esperados.”

Si se quiere hacer en casa, los puntos que hay que activar, siempre con suaves y rítmicos golpecitos, son siempre los mismos. En total son 13: 6 en rostro y escote, 1 debajo del brazo y 6 en las manos. (ver: A qué corresponde cada punto)

Finalmente, Heriberto Bluhm, quien practica el Tapping con sus pacientes, nos comenta que existen “miles de casos con resultados positivos registrados en todo el mundo. Personalmente puedo citar una serie de casos en mujeres que no podían concebir - infertilidad - por un alto grado de estrés, que han resuelto en una o dos sesiones de Tapping. Casos de tartamudez por abuso o la expulsión de cálculos biliares en una persona muy iracunda, se lograron resolver en pocas sesiones. Lo positivo del Tapping bien aplicado, es que la resolución del tema es definitiva, no hay recaídas.”

## Origen del Tapping

“Hace 5.000 años, unos médicos en China hicieron un mapa del sistema eléctrico del cuerpo. Trazaron catorce senderos de energía, o meridianos, y documentaron cómo, al estimular puntos específicos a lo largo de aquellos senderos, se liberaban bloqueos energéticos, se restauraba el flujo normal de Chi, o energía de sanación, y mejoraba la salud.

La acupuntura pronto se extendió a Japón, a la península de Corea, y al resto de Asia continental próxima a Oriente. Empezó a conocerse mejor en Europa, gracias a algunos franceses que vieron su uso durante la colonización de Indochina y quedaron impresionados con sus efectos.

La acupuntura está cada vez más extendida por el mundo y la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda su uso para tratar hasta 40 enfermedades respiratorias, bronco pulmonares, gastroenterológicas, oftalmológicas, neurológicas, estomatológicas y ortopédicas. Numerosas investigaciones confirman su eficacia.

Fue el Doctor Roger Callahan, un psicólogo clínico americano con más de 40 años de experiencia, quien descubrió que los puntos energéticos de la acupuntura podían servir para resolver problemas emocionales. El Dr. tenía una paciente que sufría de una severa fobia al agua. Su fobia era tal que no podía bañarse y no podía salir a la calle cuando llovía. Durante una de sus consultas privadas, el doctor Callahan guió a su paciente a estimular manualmente, sin la utilización de agujas, el punto donde empieza el meridiano del estómago, debajo del ojo. Para su sorpresa, sintió un alivio instantáneo de su fobia. Para asegurarse, la llevó a una piscina, donde ella pudo demostrar que su fobia había desaparecido. Callahan aplicó TFT con gran éxito a sus pacientes, y empezó a enseñárselo a otros.

En el año 1991 Gray Craig (el fundador de EFT) hizo un curso de formación en TFT y lo aplicó a sus pacientes. Durante los siguientes 5 años, trató de simplificar el método, y llegó a la conclusión de que la secuencia de los puntos no era realmente importante. Ideó unas sencillas técnicas a las que denominó EFT (Emotional Freedom Technique) que se traduce como Técnicas de Liberación Emocional.”

*Por Sophie Da Cosa*

# EFT Tapping

por Sophie Da Cosa

## ¿A qué corresponde cada punto?

● Comenzamos con el primer punto, que es el **punto kárate**, es el que trabajamos en la fase de preparación. Este punto corresponde al meridiano del intestino delgado, al hacer tapping en ese punto desbloqueamos este meridiano para que fluya la energía vital y se pueda liberar la emoción negativa correspondiente, en este caso liberamos las dudas personales, los dilemas y mejoramos la autoconfianza.

● El siguiente punto, es el **punto de la base de la ceja**, es el primero que trabajamos en las rondas y corresponde al meridiano de la vejiga, libera el miedo y la inhibición y permite la valentía, así que al estimularlo desbloqueamos esta emoción negativa.

● El siguiente **punto al lado del ojo**, corresponde al meridiano de la vesícula, libera la cólera, la rabia y la ira y permite la compasión y la comprensión.

● Después estimulamos el **punto de debajo del ojo**, que corresponde al principio del meridiano del estómago, libera el miedo, la preocupación y el nerviosismo y permite la tranquilidad y la sensación de seguridad.

● Después tenemos el **punto de debajo de la nariz**, que corresponde al vaso gobernador y también corres-

ponde al punto de la coronilla, libera la introversión y la timidez y permite la habilidad de comunicarse y establecer relaciones humanas.

● Luego tenemos el **punto de la barbilla (punto chin)**. Este es el principio del vaso concepción o vaso central. Al estimularlo, liberamos traumas natales y prenatales como también el letargo y la fatiga y permitimos la integridad y la circulación de la energía.

● Seguidamente tenemos el **punto debajo de la clavícula**. Este es el principio del meridiano del riñón y al estimularlo liberamos el miedo

la indecisión y el estancamiento y permitimos seguridad e ímpetu para realizar las tareas.

● Después tenemos el **punto de debajo del brazo**. Corresponde al meridiano del bazo y del páncreas, libera la culpa, obsesión y baja autoestima y permite la confianza, la compasión y la claridad mental.

*Sophie Da Costa, Lic. en Educación por la Univ. de Londres. Trabaja, desde hace 10 años, como terapeuta y formadora de EFT Tapping, la acupuntura emocional sin agujas utilizada por más de 14 millones de personas en el mundo.*





## Entrevista a Carol Look, EFT Master y autora del libro “Dieta Tapping”

“He utilizado Tapping para bajar de peso”

**P:** ¿Cómo funciona la Dieta Tapping en nuestro cuerpo?

**R:** La Dieta Tapping utiliza una técnica de autoayuda de Técnica de Libertad Emocional (EFT / Tapping). Esta técnica guía a la gente a usar las yemas de los dedos para tocar los puntos de acupuntura en la cara y el cuerpo. Mediante el uso de esta técnica de Tapping, se libera el estrés, se reducen los antojos, y elimina los miedos y conflictos para perder peso. Además, generalmente hay otras razones emocionales que las personas usan para bloquear

sus sentimientos: miedo a sentirse expuesto, miedo a la atención no deseada y miedo a sentirse privado.

**P:** ¿Es realmente posible perder peso presionando puntos en nuestra piel?

**R:** Las personas pierden peso porque aprenden a usar EFT / Tapping para sanar y borrar las verdaderas razones por las que tienen sobrepeso - usan comida para anestesiar sus emociones y bloquear sus sentimientos de miedo, ira, dolor y estrés. Así que usar el método llamado EFT / Tapping para liberar el estrés y otros conflic-

tos emocionales ayudará a la gente a mantenerse en un plan de alimentación saludable y alcanzar sus metas de pérdida de peso.

**P:** ¿Cómo descubrió la dieta Tapping?

**R:** Soy la fundadora del EFT Master, entrenada personalmente por el fundador y Creador de EFT, Gary Craig. He utilizado EFT / Tapping para problemas emocionales para mí y mis clientes durante más de 20 años. He utilizado EFT / Tapping para bajar de peso, dejar de fumar, metas de éxito y conflictos de relación.

**P:** ¿Cuál ha sido el mayor aprendizaje para usted de la Dieta Tapping?

**R:** La lección más grande que he aprendido utilizando EFT / Tapping para personas con problemas de pérdida de peso es que cuando a alguien se le da las herramientas adecuadas (en este caso, EFT / Tapping) puede llegar a cambiar hasta los problemas más difíciles en su vida, ¡incluyendo la pérdida de peso! Pueden liberarse de los antojos, el estrés y otros tantos conflictos emocionales que los hacen sabotear su éxito.

Asesoraron en la nota de portada:



**Heriberto Bluhm** es Terapeuta Holístico y aplica Tapping EFT desde el año 2007 en sus consultas. Desde el año 2011 es Formador Internacional Certificado por la AHEFT en México. Además posee formación en otras técnicas psicoenergéticas como TFT, TAT, NAEM, NAET que aplica en sus sesiones con Consultantes. En 2010 fue Organizador del 3er Encuentro Internacional de EFT Tapping en Santiago de Chile y en 2011 Organizó y fue Anfitrión del 6° Encuentro Internacional de EFT Tapping en la Ciudad de Córdoba, Argentina.



**Natalia Ulloa Inostroza** es Psicóloga Clínica, Técnicas de Liberación Emocional, Experiencia Somática (en formación)