

FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DE E.T.F.

Elaborado por Eduardo Treviño Fernández. Psicólogo.

Basado en:

"El genio en sus genes". Dawson Church.

"La biología de la creencia". Bruce Lipton.

"Un diálogo creativo con nuestros genes". Ernest L. Rossi.

"Aventuras con EFT". Silvia Hartmann.

Durante la última década se ha multiplicado el número de estudios que tratan de explicar la influencia de la mente en el cuerpo, así como el resultado que tiene en nuestra salud.

En relación a los resultados de investigación sobre EFT, Dawson Church en su libro "El genio en sus genes; la medicina energética y la nueva biología de la intención" señala que **"Se entiende ahora que el tapping (EFT), el darse suaves golpecitos con los dedos, genera una carga piezoeléctrica que se transmite a través del tejido conectivo, a lo largo de las vías de menor resistencia eléctrica. Cuando esta carga va asociada con el recuerdo consciente de un trauma, y con la conciencia del lugar del cuerpo que alberga la memoria primaria del trauma, se activan los genes de inducción inmediata implícitos en la curación y se libera la tensión del sentimiento físico en ese lugar, lo cual se lleva consigo la tensión de la emoción relacionada con el trauma"**.

Vamos a profundizar en los elementos psicofisiológicos de esta explicación:

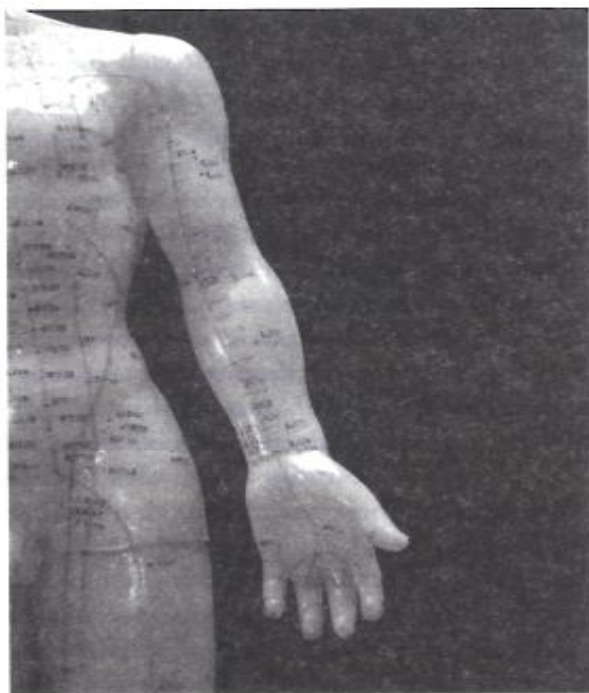
► **"... se genera una carga piezoeléctrica...":**

La electricidad es uno de los fundamentos de la medicina, tanto antigua como moderna; por ejemplo, los impulsos eléctricos de los marcapasos regulan el latido cardíaco de decenas de miles de pacientes; dispositivos electromagnéticos, como los empleados para obtener imágenes por resonancia magnética, los electroencefalogramas y los electrocardiogramas, permiten a los médicos explorar el interior de nuestro cuerpo.

La piezoelectricidad es una de las formas más fascinantes de generar electricidad, además de ser esencial para comprender los mecanismos de la curación. La piezoelectricidad se genera por medios mecánicos: si se aplica presión sobre determinadas estructuras, éstas se polarizan en polos eléctricos positivo y negativo, y generan electricidad. Así funcionan los encendedores que hemos estado utilizando para la cocina de gas; al accionarlo se escucha un "clic", ese chasquido procede de un elemento cerámico que, en el momento en que se pulsa el botón, recibe un golpe; el material cerámico es piezoeléctrico y, como respuesta a la tensión mecánica, con el golpe, se genera una chispa eléctrica que enciende el gas que sale por los quemadores de la cocina.

Pero, ¿qué tiene esto que ver con nuestras células?: la razón es muy sencilla, el cuerpo humano es también un generador piezoeléctrico, y algunas de las estructuras de su anatomía tienen, como uno de sus principales propósitos, la conducción de esa piezoelectricidad de una parte a otra del organismo. Cuando usted accede a darse un masaje y yace sobre la camilla recibiendo fricción tras fricción, tiene una experiencia directa del efecto piezoeléctrico sobre el cuerpo humano. Cualquier tipo de estimulación mecánica del cuerpo genera piezoelectricidad. Cuando nos damos un golpe se genera una carga piezoeléctrica en las células que rodean el punto de contacto, y una corriente piezoeléctrica se transmite a lo largo del canal más conductor de la electricidad que existe en el organismo.

Muchos tipos de tejidos de nuestro cuerpo tienen propiedades piezoeléctricas, como los huesos, la dentina, los tendones, las paredes interiores de la tráquea y de los intestinos, así como los ácidos nucleicos de las células. La información discurre constantemente por todo el cuerpo en forma de corrientes electromagnéticas. Aunque el cuerpo humano genera gran variedad de actividades electromagnéticas, y eso puede afectar al organismo desde el exterior, la inducción de piezoelectricidad es uno de los principales métodos a través de los cuales se genera electricidad en el cuerpo humano.

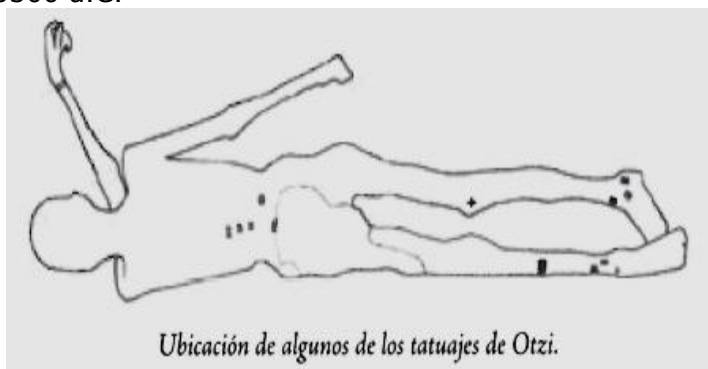


Meridianos de energía y puntos de acupuntura.

Investigaciones realizadas en el siglo XX han constatado que ciertos puntos de la superficie de nuestra piel tienen una carga eléctrica menor que otros; estos puntos se corresponden, con una asombrosa fidelidad, con los meridianos de la acupuntura de los que se hablaba en la antigua medicina oriental. Los meridianos trazan un mapa de los senderos de energía de nuestro cuerpo, de un modo muy similar al que ha quedado demostrado con los modernos instrumentos científicos. Posteriormente se han realizado numerosas investigaciones constatando efectos químicos diferenciales (por ejemplo en la producción de endorfinas, cortisol, serotonina, etc), y beneficios para la salud, al comparar los resultados de estimular los puntos de acupuntura, con la estimulación de áreas adyacentes a ellos, pero no coincidentes con estos puntos.

Esto indica que, cuando se estimulan los meridianos, se pone en marcha algo más que un mero efecto placebo.

A continuación, una historia curiosa: el verano de 1991 fue uno de los más calurosos de la historia reciente de Europa. Durante una excursión a los Alpes, dos turistas se encontraron con lo que creían que era el cuerpo de un excursionista que había sucumbido ante el hielo de un glaciar; el cadáver, que fue bautizado como Otzi, resultó ser el cuerpo momificado de un hombre de la antigüedad que se había conservado extraordinariamente bien en el hielo; la datación por radiocarbono indicó que el cuerpo era de un período que rondaba el año 3300 a.C.



Ubicación de algunos de los tatuajes de Otzi.

Otzi tenía cincuenta y siete tatuajes en la piel, algunos de ellos no eran más que puntos de un color azul oscuro, otros eran signos con forma de cruz, o líneas paralelas cortas, otras más largas. Curiosamente y tras la realización del estudio pertinente, se pudo comprobar que estas marcas se correspondían con las líneas de los meridianos que se utilizan en acupuntura para tratar dolencias estomacales y artritis, las

mismas dolencias que la investigación demostró que padecía Otzi. Así pues, parece evidente que la ubicación de los meridianos y su empleo para mejorar la salud llegaron en tiempos prehistóricos a Europa.

► **"...que se transmite a través del tejido conectivo...":**

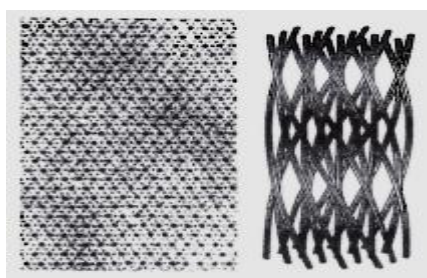
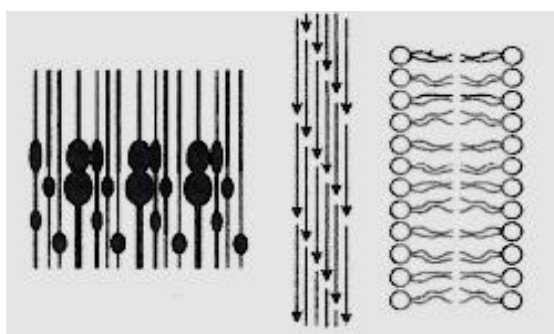
A modo de analogía, podemos describir el tejido conectivo como un sistema de bolsas en las que se alojan y se confiere estructura a los distintos órganos del cuerpo, unido a un sistema de cables que mantienen juntas las bolsas. Los cables se enrollan en las articulaciones del esqueleto, que es el que soporta toda la estructura de cables y bolsas.

Nuestros órganos están encajados en el interior de fundas de tejido conectivo denominadas "fascias". Las fascias que envuelven los músculos, denominadas "miofascias", terminan en ligamentos y tendones que se sujetan al hueso. Los tendones están compuestos por haces de colágeno, y éstos a su vez por fibras de colágeno, compuestas por fibrillas de colágeno, aglomerados de moléculas segregadas al exterior por la especializadas células del tejido conectivo, llamadas fibroblastos.



Por debajo de la piel y de las fascias superficiales están los ligamentos (áreas blancas).

Tomado en su conjunto, el sistema del tejido conectivo es el órgano más grande del cuerpo.



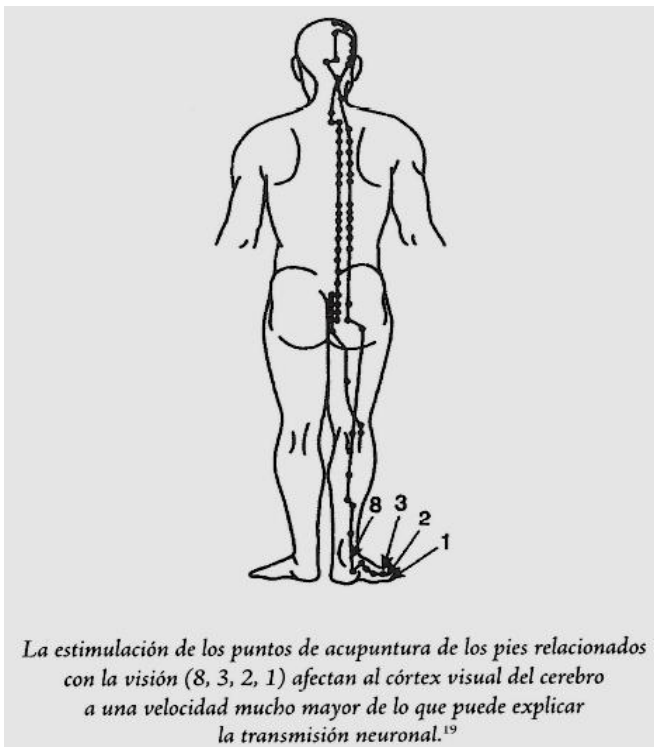
Las células del tejido conectivo se ordenan según una disposición enormemente regular; esta disposición de moléculas en paralelo, tanto si se encuentra en forma líquida como sólida recibe el nombre de "cristal". Las moléculas de colágeno en las que se encajan los órganos del cuerpo humano actúan como un sistema de cristales líquidos. La estructura cristalina de las moléculas de colágeno que constituyen el tejido conectivo tiene una destacada propiedad: la de ser un semiconductor. Los semiconductores no sólo pueden conducir energía, del mismo modo que la instalación eléctrica de una casa conduce la electricidad rápidamente de un punto a otro, sino que también pueden conducir información; imagínese su conexión a Internet de alta velocidad.

Además de otras muchas propiedades, los semiconductores pueden igualmente almacenar energía, amplificar señales, filtrar información y llevar información en una dirección, pero no en otra.

Dicho de otro modo, el sistema del tejido conectivo puede asimismo procesar información, como hacen los chips semiconductores de su ordenador. El sistema del tejido conectivo está perfectamente adaptado para transmitir tanto energía como información, porque conecta cada una de las partes del cuerpo con todas y cada una de las demás. Esta propiedad conductiva del tejido conectivo explica uno de los más antiguos misterios de la acupuntura: cómo la estimulación de un punto en un meridiano, por ejemplo en la oreja, puede tener un efecto en otro punto distante, por ejemplo el bazo.



La afamada investigadora Mae Wan Ho dice, sobre la naturaleza cristalina del tejido conectivo, que "el cristal líquido le da a los organismos su característica flexibilidad, su exquisita sensibilidad y su capacidad de reacción, optimizando así la rápida y silenciosa intercomunicación que le permite al organismo actuar como un todo coherente y coordinado".



Las propiedades eléctricas del tejido conectivo explican también por qué las células pueden comunicarse con una rapidez mucho mayor que la que permitiría la transmisión neuronal.

Esta intercomunicación da cuenta, igualmente, de por qué dar golpecitos en determinadas partes del cuerpo (tapping - EFT), genera una señal piezoeléctrica que puede crear un efecto en una región distante del cuerpo.

► **"...se activan los genes de inducción inmediata implícitos en la curación...":**

Las investigaciones científicas sobre genética han desembocado en el nacimiento de una nueva ciencia, la *Epigenética*, el control de los genes desde el exterior de la célula; nuevos y apasionantes descubrimientos científicos demuestran que muchos genes pueden activarse y desactivarse según sean nuestras creencias, sentimientos y actitudes; cada pensamiento irradia ondas por todo el cuerpo, las cuales afectan al cerebro y a los sistemas inmunitario y hormonal. Nuestros genes, no sólo de un día para otro sino de segundo en segundo,

funcionan como aluviones que se encienden y se apagan en función de nuestras experiencias, en una danza muy compleja, pero no por ello menos coordinada. Veamos algunos elementos básicos que explican este mecanismo.

Existen varias formas de trazar el perfil genético, y una de las maneras en que se puede catalogar a los genes es observando la velocidad a la que alcanzan el punto máximo de expresión cuando reciben el estímulo de una influencia ambiental:

- Genes de inducción inmediata, que responden a los acontecimientos que tienen lugar en nuestra vida y a las señales de nuestro entorno en cuestión de minutos, puesto que median entre el entorno y los procesos neuroquímicos del organismo, y cuya función suele consistir en activar otros genes; los genes de inducción inmediata se pueden activar mediante cambios cognitivos de la persona.
- Genes de inducción rápida que alcanzan su punto máximo de expresión en una hora más o menos.
- Genes intermedios que alcanzan su punto máximo de expresión en alrededor de dos horas.
- Genes tardíos que precisan unas ocho horas para una expresión máxima, y sus efectos pueden prolongarse desde unas cuantas horas hasta varios años.

Podemos revisar, por ejemplo, el recorrido fisiológico ante situaciones de estrés. El gen de inducción inmediata denominado c-fos, forma parte de un tipo de genes que modulan la respuesta del organismo ante el estrés (por ejemplo ante situaciones de rivalidad en el trabajo, desavenencias conyugales o ataques salvajes y traumatismos físicos; hablamos de situaciones de vulnerabilidad física, pero también sociales o psicológicas tensas). El c-fos activa las neuronas del cerebro para que produzcan una proteína llamada fos. Esta proteína se une a la molécula de ADN, desde donde desencadena la transcripción de otros genes. De este modo, esta familia de genes de inducción inmediata prepara la respuesta del resto de mecanismos del organismo para enfrentarse al estrés. Cabe señalar además, que estos genes de acción inmediata son cruciales también para el funcionamiento del sistema inmunológico; el estrés, sea de origen interno o externo a la persona, puede reducir la expresión de los genes que promueven el funcionamiento del sistema inmunológico.

Ante situaciones estresantes el organismo reacciona liberando una cascada de las llamadas "hormonas del estrés", entre ellas, el cortisol, la adrenalina o la epinefrina. Estas poderosas hormonas envían señales a diferentes partes del cuerpo y las preparan para la acción. Durante épocas de tensión los niveles del cortisol aumentan, y se reduce la producción de proteínas destinadas a proporcionar el combustible necesario para otras funciones corporales, dado que el estado de estrés indica al organismo que se trata de una "emergencia". Esa respuesta al estrés no tiene mayores consecuencias si se da en ocasiones puntuales, pero puede ser peligrosa para la salud si se prolonga en el tiempo, ya que se verá mermada la acción que mantiene las funciones corporales básicas; es lo que hoy conocemos como estrés crónico. Numerosos trastornos como hipertensión, estreñimiento, reflujo



gastroesofágico, síndrome de colon irritable, depresión, ansiedad, problemas de memoria, fatiga crónica, problemas tiroideos etc, están asociados a niveles de cortisol crónicamente altos.

Respecto a los efectos perniciosos del estrés destaca un experimento de Ronald Glaser:

“Glaser, utilizando estudiantes de medicina que se encontraban inmersos en sus exámenes finales, estudió el efecto del estrés en una de las moléculas mensajeras del sistema inmunológico; la molécula interleucina-2 da la orden de ataque a las células T auxiliares, a los glóbulos blancos de la sangre, que devoran a las células enfermas y a todo intruso. Glaser descubrió que, durante el período de estrés, los estudiantes mostraron una caída significativa en la producción de moléculas de interleucina-2, lo cual supuso la correspondiente reducción en la transcripción del gen que regula la producción de interleucina-2; se concluye que en el período de estrés se redujo la activación de los genes de inducción inmediata relacionados con la acción del sistema inmunológico. En otros estudios complementarios, Glaser descubrió también que el estrés que padecían las personas con crecimientos precancerosos llevaba a una expresión reducida de dos genes de inducción inmediata relacionados con la función inmunitaria: el c-myc, y el c-myb”.

Louise Hawkey, doctora en Psicología y en Neurociencias Sociales, lleva veinte años investigando los procesos asociados a la soledad. En sus investigaciones concluye que “la felicidad surge de las relaciones personales ricas, de vivir en comunidad. La soledad es como el hambre o la sed, un estado de carencia. Sabemos que la soledad afecta al sistema cardiovascular porque cuando la gente se siente aislada se siente insegura, y no necesariamente de forma consciente. Eso hace que la presión sanguínea se eleve y aumente el nivel de cortisol. Éste último moviliza los recursos energéticos, aumenta la respuesta a los estímulos. Cuando nos levantamos por la mañana el cortisol aumenta rápidamente, es una indicación de las demandas que el cerebro prevé que tendremos durante el día, del nivel de estrés. Los solitarios tienen un pico de cortisol más alto, lo que provoca un gran desgaste en el cuerpo. También hemos visto que las personas solitarias tienen más activación de los genes que desempeñan un papel en los procesos inflamatorios, relacionados con arteriosclerosis, ictus, diabetes, etc, y también tienen desactivados los genes que trabajan en la modulación de la inflamación. Así que potencialmente su salud es peor; de hecho, se mueren antes”.

A la inversa, las influencias positivas pueden reforzar el componente genético del sistema inmunológico; veamos un experimento del inmunólogo M. Castes:

“Tomando un grupo de niños con problemas de asma, se demostró que las experiencias de apoyo emocional en niños integrados en grupos terapéuticos de apoyo, mejoraron muchos aspectos del funcionamiento de su sistema inmunológico que dependían de la activación genética. El grupo de niños sometidos a experimentación realizó un programa de talleres de autoestima, imaginación dirigida y relajación de seis meses de duración. Cuando se compararon sus resultados con los de un grupo control, niños con problemas de asma que no habían recibido los mismos estímulos ambientales, los menores del grupo experimental tenían menos episodios de asma y menos incidencias en el uso de medicamentos contra el asma. Se incrementaron los factores inmunológicos en la sangre de los niños del grupo experimental, así como la expresión genética de los factores que controlan la producción de interleucina-2, molécula que da la orden de ataque a las células T auxiliares, a los glóbulos blancos de la sangre, que devoran a las células enfermas y a todo intruso”.

Durante los distintos estados de conciencia, como el sueño o la vigilia, la activación emocional intensa, el estrés o en las experiencias positivas, se expresan diferentes patrones de genes. Estos genes guardan relación con nuestro estado comportamental, y de ahí que se los conozca como genes relacionados con el estado comportamental. Estos genes establecen una conexión entre el pensamiento y el cuerpo, entre la biología y la psicología, y forman parte importante del enigma de cómo los estados psicológicos pueden afectar al organismo, y viceversa. También explican de qué modo la psicoterapia, la meditación, los rituales sociales y otras experiencias positivas pueden tener efectos saludables en nuestro bienestar físico. Ofrecen un camino a través del cual podemos influir en nuestra salud física, sumergiéndonos en estados comportamentales que favorecen la salud y evitando otros que nos perjudican.

Los genes se pueden clasificar también por los tipos de desencadenantes que los "encienden" o "apagan". Un grupo de estos genes reciben el nombre de "genes dependientes de la experiencia o de la actividad". Estos genes están implicados en actividades o experiencias como el crecimiento, la curación y el aprendizaje. Son un grupo de genes que se activan a través del aprendizaje y de lo novedoso. Este tipo de genes generan la síntesis proteínica que da la orden de diferenciación a las células madre, con el fin de que reemplacen a otras células dañadas de los tejidos musculares o de los órganos, base del crecimiento y la salud. También estimulan a las células madre para que formen nuevas neuronas en el cerebro, no sólo en las personas jóvenes, sino también en las personas de edad. Estimuladas por actividades novedosas y por el aprendizaje, estas neuronas nuevas forman conexiones sinápticas también nuevas en el cerebro. Así, las experiencias que tenemos a cada instante cambian realmente la estructura de nuestro cerebro.

En contra de la creencia popular que dice "no le puedes enseñar trucos nuevos a un perro viejo", es un hecho que el cerebro puede seguir creando enlaces neuronales nuevos a lo largo de toda la vida, siempre y cuando se lo estimule para ello. Este proceso se denomina Neurogénesis. El aprendizaje de experiencias, así como otros estados de conciencia que precisan un elevado nivel de atención, activan la expresión de los genes que estimulan la formación de nuevas neuronas.

Tal y como señala Ernest Rossi, con la estimulación que proporciona el aprendizaje de nuevos comportamientos, el descubrimiento de cosas nuevas, el ejercicio físico, los entornos novedosos y los nuevos recuerdos, el cerebro no deja de crear en tanto haya vida. Una de las cosas que puede crear el cerebro es salud justo allí donde antes había enfermedad, estimulando la expresión de células madre de este tipo de genes que dependen de la actividad.

Candace Perth, psicóloga y autora de "Moléculas de la emoción", denomina a este bucle entre medio ambiente y células "la red psicosomática". A través de esta red los pensamientos y las emociones se transforman en efectos fisiológicos; en la otra dirección del bucle, las experiencias fisiológicas se pueden traducir en estados mentales y emocionales.

Esto está siendo constatado a través de técnicas que permiten generar imágenes de la actividad cerebral, como los escáneres de tomografía por emisión de positrones y los aparatos de imágenes por resonancia magnética funcional. Está demostrado que en momentos de inspiración, cuando prestamos una elevada atención cognitiva y emocional a una actividad interna o externa, se están creando una serie compleja de nuevas conexiones neuronales; el número de conexiones sinápticas nuevas puede duplicarse en tan sólo una hora, una vez se activen los genes dependientes de la experiencia. Una de las formas mediante las cuales se codifican los recuerdos, es gracias a la repetición de una escena en nuestra mente.

Estos datos tienen una implicación práctica clara: si usted no utiliza estas nuevas conexiones, las pierde. Si los estímulos sinápticos caen por debajo de cierto umbral, indicativo de desuso, las conexiones sinápticas estarían destinadas a romperse. Kandel demostró que, si las experiencias novedosas de aprendizaje no se refuerzan, la línea básica de 1300 conexiones sinápticas, puede descender a 800. Según Ernet Rossi, experimentos de laboratorio han demostrado que si se dispara y se procesa adecuadamente un recuerdo doloroso o evocador de miedo, su impacto se reduce. Experimentos con ratas de laboratorio demostraron que cuando se introduce anisomicina en el cerebro del animal, que es un inhibidor de la síntesis proteínica, poco después de la reactivación de un recuerdo consolidado largo tiempo atrás, el recuerdo desaparece. El mismo tratamiento de anisomicina en el cerebro, pero sin reactivar el recuerdo consolidado, deja intacto este recuerdo. Esto quiere decir que el ciclo de expresión genética y síntesis proteínica se reactiva cuando se recupera y se reitera un recuerdo importante, procesándolo de un modo saludable. Gran número de paradigmas de la psicoterapia implican la combinación del mismo proceso bifásico, primero una reactivación de antiguos recuerdos traumáticos, que en una segunda fase inmediata incluye algún tipo de intervención terapéutica diseñada para sanar la vieja herida. Este fenómeno puede ser de gran ayuda en el proceso de curación, podemos consolidar una asociación entre un antiguo trauma y un significado nuevo y positivo.

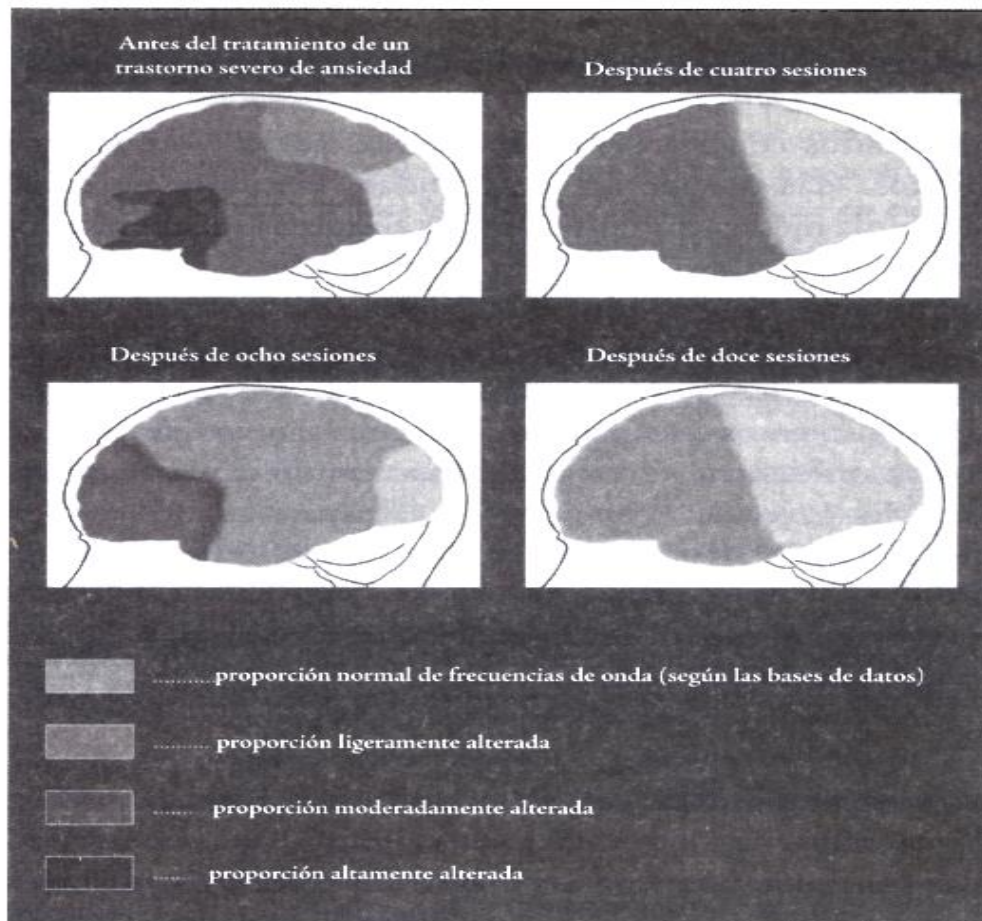
► **Los resultados de estas investigaciones dan cuenta, si no de todos, si de algunos mecanismo psicofisiológicos que explican la eficacia del proceso que sigue la técnica de EFT: la necesidad de una conexión emocional con el problema a trabajar, el tapping, la posterior introducción de opciones saludables, así como la repetición de la nueva pauta a través de sesiones posteriores de trabajo personal con tapping y otras "tareas para casa", con el fin de reforzar la nueva "red psicosomática".**

Se exponen a continuación algunos **EXPERIMENTOS** que constatan efectos fisiológicos beneficiosos tras la aplicación de EFT.

En un experimento se examinaron los escáneres cerebrales de personas que padecían un trastorno generalizado de ansiedad. Alteraciones como la ansiedad y la depresión "se pueden distinguir por unos patrones concretos de frecuencias cerebrales; la ansiedad tiene lo que podríamos denominar como una firma electrónica, la depresión tiene otra...", según David Feinstein.

Antes de comenzar el tratamiento, se tomaron lecturas digitalizadas a través de un electroencefalograma de las exploraciones cerebrales de los sujetos. Posteriormente, recibieron doce sesiones de tratamiento con EFT, y se tomó una segunda medida con el electroencefalógrafo. El grupo que fue tratado con psicología energética se comparó con un grupo que había recibido sesiones de psicoterapia conversacional, basada en un modelo respaldado por estudios científicos, denominada "terapia cognitivo-conductual", y con pacientes que habían recibido medicación. A los pacientes se les entrevistó al cabo de tres, seis y doce meses después del tratamiento para determinar si la terapia había producido resultados duraderos.

Las lecturas del electroencefalograma indican las regiones de sus cerebros que funcionaban normalmente, y aquellas otras que mostraban un grado u otro de alteración. La siguiente ilustración indica los progresos hechos por aquellos sujetos a los que se aplicó EFT. Se puede ver que, antes de que comenzara el tratamiento, la mayor parte de las áreas de su cerebro mostraban niveles altos o muy altos de alteración. Sólo una pequeña porción del lóbulo frontal mostraba un patrón normal o ligeramente alterado.

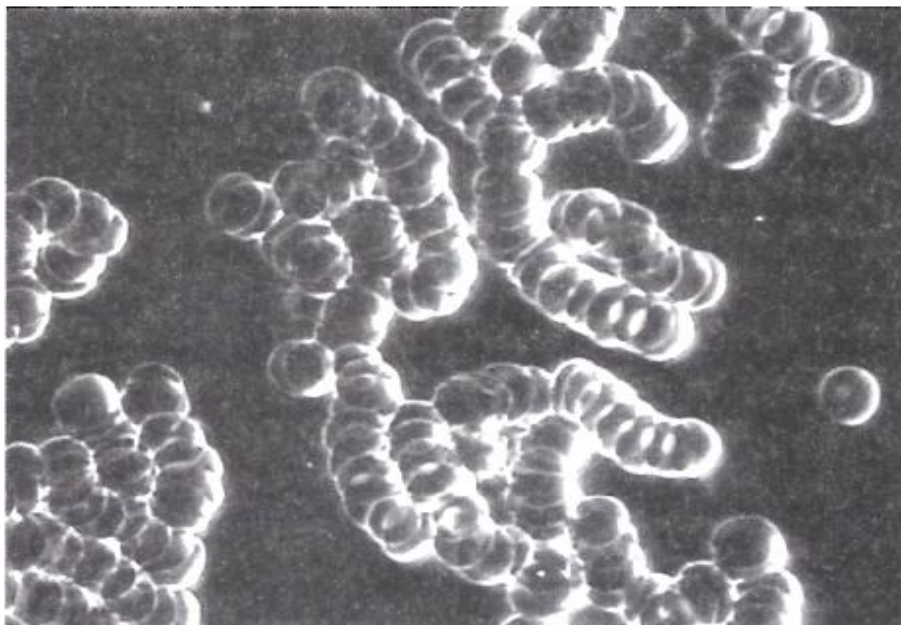


Al cabo de doce sesiones de tratamiento energético la mayoría de las áreas eran normales o casi normales, como se puede ver en la exploración de abajo a la derecha. Los pacientes que recibieron terapia cognitivo-conductual obtuvieron resultados similares, pero fueron necesarias más sesiones para lograr los cambios y los resultados no fueron tan duraderos tras un seguimiento de un año, como lo fueron los del tratamiento con psicología energética a través de EFT. Comparados con los resultados de los paciente que recibieron medicación, en estos últimos las proporciones de ondas cerebrales no cambiaron, sugiriendo que la medicación suprimía los síntomas sin abordar los desequilibrios subyacentes de frecuencias de onda. Se informó también de efectos secundarios no deseados, y los síntomas mostraron tendencia a reaparecer cuando se suspendió la medicación.

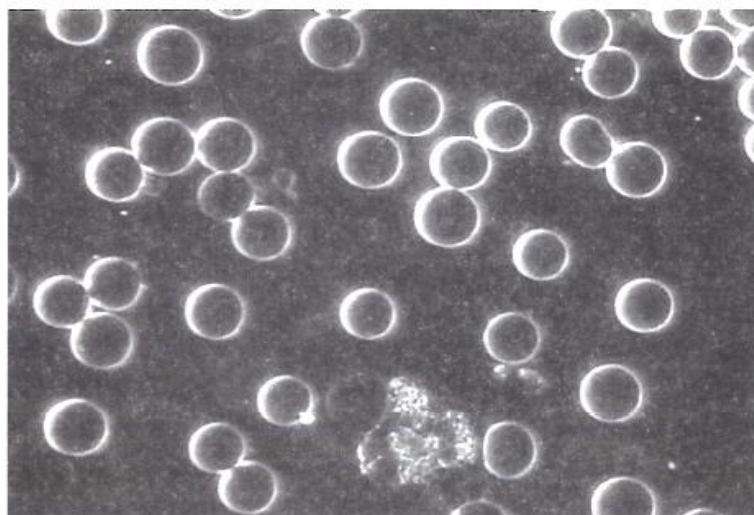
Una médico examinó los glóbulos rojos de la sangre de su paciente con un microscopio de campo oscuro, antes y después de que la paciente utilizara EFT. La doctora estaba preocupada con el grado de aglutinamiento encontrado en la muestra de sangre de la paciente, dado que, cuando los glóbulos rojos se aglutinan, ofrecen menos superficie para la absorción del oxígeno de los pulmones y su posterior distribución por todo el cuerpo. Una distribución uniforme de glóbulos rojos indica una saludable capacidad para la absorción de oxígeno, mientras que su aglutinamiento indica una disminución en la tasa de distribución de oxígeno.

La doctora descubrió que la paciente podía alterar el grado de aglutinamiento de sus glóbulos rojos mediante EFT, y que el efecto aparecía de inmediato cuando se examinaban las muestras de células vivas bajo el microscopio.

En la siguiente imagen se muestran los glóbulos rojos de la paciente aglutinados, antes de hacer la EFT con el fin de desprenderlos:



En la segunda imagen, tomada pocos minutos después, muestra los glóbulos rojos de la paciente después de dos secuencias de EFT, realizadas con la intención consciente de producir una distribución uniforme de glóbulos:



Para finalizar, se señala a continuación información relativa a los meridianos que se estimulan en los puntos esenciales sobre los que EFT propone hacer tapping, para liberar la energía bloqueada. Podemos comparar el efecto de los problemas en el sistema energético con piedras puestas en un arroyo que, al ser eliminadas, el arroyo puede fluir suave y limpiamente.

Según señala Silvia Hartmann, de acuerdo con el trabajo de Tom Bolton, Susan Courtney y Nick Harvard, los puntos utilizados en EFT se relacionan con los meridianos de este modo:

<u>Punto de Tapping</u>	<u>Punto de Meridiano</u>
Inicio de la Ceja	Vejiga 2
Lado del Ojo	Vesícula Biliar 1
Bajo el Ojo	Estómago 1
Bajo la Nariz	Vaso Gobernador 26
Bajo la Boca	Vaso Concepción 24
Clavícula	Riñón 27
Bajo el Brazo	Bazo 21
Dedo Pulgar	Pulmón 11
Dedo Índice	Intestino Grueso 1
Dedo Medio	Pericardio 9
Dedo Meñique	Corazón 9
Punto del golpe de Kárate	Intestino Delgado 13
Punto de las Gamas	Triple Calentador 3

- ▶ Inicio de la Ceja: Punto Vejiga 2. Orientación Interior. Cuando está bloqueado incrementa el miedo y la inhibición. Después del tapping libera el miedo e incrementa la valentía.
- ▶ Lado del Ojo: Punto Vesícula Biliar 1. Armonía. Cuando se bloquea reduce la energía. Al hacer tapping se elimina el letargo y se refuerza la determinación y el coraje.
- ▶ Bajo el Ojo: Punto Estómago 1. Alegría. Al bloquearse causa pensamiento confuso. El tapping elimina emociones de indecisión e incrementa la habilidad intelectual y el pensamiento claro.
- ▶ Bajo la Nariz: Punto Vaso Gobernador 26. Conexión interior. Desequilibrio energético con molestias físicas; este meridiano controla el cuerpo. Cuando está bloqueado causa introversión. Con el tapping se elimina la timidez y mejora la habilidad de comunicarse y establecer relaciones con otras personas y con grupos.
- ▶ Bajo la Boca: Punto Vaso Concepción 24 (Vaso Central). Poder personal. Desequilibrio energético a través de las emociones; éste es el controlador principal de las emociones. Cuando se bloquea retienen emociones traumáticas del pasado. Cuando se le hace tapping se liberan traumas natales y prenatales, permitiendo que la energía circule, fortaleciendo a la persona y eliminando el letargo y la fatiga.
- ▶ Clavícula: Punto Riñón 27. Carácter amable. Desequilibrio energético a través de los miedos, especialmente el miedo a lo desconocido. Cuando se bloquea impide tomar decisiones y lleva a un estado de baja energía. Cuando se le hace tapping proporciona ímpetu y fuerza de voluntad para realizar tareas.
- ▶ Bajo el Brazo: Punto Bazo 21. Elegir opciones. Desequilibrio energético a través del resentimiento. Cuando se bloquea ralentiza los procesos de pensamiento. Con el tapping se eliminan patrones de pensamiento confuso y se incrementa la concentración.
- ▶ Dedo Pulgar: Punto Pulmón 11. Valoración. Desequilibrio energético a través del pensamiento negativo. Al bloquearse causa letargia y baja energía. El tapping limpia la negatividad e incrementa la vitalidad y la positividad.
- ▶ Dedo Índice: Punto Intestino Grueso 1. Dejar marchar. Desequilibrio energético a través del aferramiento a la pena y la culpa. Cuando se bloquea causa nostalgia. El tapping libera de emociones que nos mantienen viviendo en el pasado. Nos permite vivir en el presente, ser optimista y trabajar por objetivos futuros.
- ▶ Dedo Medio: Punto Pericardio 9. Vínculos. Desequilibrio energético a través de sentirse infeliz consigo mismo y con otros. Al bloquearse produce sentimientos de baja autoestima. El tapping libera de sentimientos de inferioridad e incrementa el poder personal.

- ▶ Dedo Meñique: Punto Corazón 9. Amor incondicional. Desequilibrio energético a través de la falta de amor por sí mismo y por otros. Cuando se bloquea resulta en egoísmo y soledad. El tapping elimina el pensamiento limitativo, abre la consciencia y mejora la memoria a largo plazo. Ayuda al desarrollo de la empatía, la compasión y el amor incondicional.
- ▶ Punto del Golpe de Kárate: Punto Intestino Delgado 13. Cuando se bloquea resulta en pérdida de confianza y sentimientos de odio contra uno mismo. Al hacerle tapping elimina las dudas personales, sentimientos de baja autoestima y mejora la autoconfianza.
- ▶ Punto de la Gamas: Triple Calentador 3 (meridiano de la tiroides). Conexión. Al bloquearse crea falta de habilidad para expresar emociones y amor. Con el tapping se elimina la baja autoestima y nos abre a la interacción emocional con otros.

NOTA: Tal como señala S. Hartmann, si has estudiado los meridianos y no estás de acuerdo con algunas de las localizaciones o interpretaciones, no te preocupes. Hay muchas diferencias sutiles dependiendo de en qué escuela se haya formado uno. Sin embargo los principios básicos son los mismos, y cualquier diferencia en las interpretaciones no afecta en absoluto a los tratamientos de EFT ni a sus resultados. En realidad, tener conocimientos sobre los meridianos no tiene un beneficio perceptible de cara a aplicar tratamientos de EFT con éxito.