salute corpo e mente

IL TOCCO CHE LIBERA LE TUE emozioni

Si chiama EFT la nuova tecnica emozionale fai da te, che ti aiuta a superare disturbi e momenti no in punta di dita

Tre minuti al giorno, dedicati a picchiettarti su certi punti di viso e corpo, possono segnare la differenza tra malessere e benessere. Da non credere? Eppure le tecniche di EFT (Emotional Freedom Techniques) sono l'ultima frontiera dei metodi di autoaiuto che passano dal corpo per arrivare alla mente. Semplici, rapide, efficaci per tanti disturbi fisici, ansie e paure, si basano su due strategie: la focalizzazione mentale sul problema e la stimolazione di alcuni punti energetici dell'agopuntura. L'ok arriva anche dalla scienza: uno studio approfondito dello psicoterapeuta americano David Feinstein per la rivista General Psychology, ha sancito che funzionano davvero. La spiegazione? «Attivando certi punti riflessi, al cervello arrivano nuove informazioni che ampliano le tue prospettive e ridimensionano il problema che ti affligge. Allo stesso tempo, esprimere le tue sensazioni ed emozioni (la tecnica prevede la pronuncia di frasi strategiche) aiuta a trasformarle in sensazioni positive», dice Andrea Fredi, istruttore di EFT. Questo metodo ti aiuterà a rilassarti e, con la pratica regolare, aumenterà la tua qualità di vita. Provare per credere.

COME SI ESEGUE LA TECNICA

Picchietta ciascuno dei punti energetici indicati sulla mappa qui a destra.

1 Usa le quattro dita (escluso il pollice) per dare veloci colpetti sui punti indicati.

2 Parti dal punto karate sul taglio della mano che preferisci (vedi qui a destra).

3 Prosegui seguendo la successione dei 9 punti dalla testa in giù.

4 A fine percorso concludi picchiettandoti pizzicando le punte delle dita lateralmente, e battendole una contro l'altra.

IL NOSTRO ESPERTO

Dott. Andrea Fredi

Usalo per risolvere questi problemi

Se soffri di dolori psicofisici

Perché il disturbi acuti come il mal di testa a volte sono il sintomo di squilibri energetici, che vengono aggravati dalle emozioni che colleghiamo al dolore. Allentare il nodo alla base aiuta a non soffrire più», spiega Andrea Fredi.

Cosa fare "Contatta" il tuo dolore e chiedi che intensità ha, da 1 a 10. Mentre picchietti il punto karate sul bordo del palmo (segui le istruzioni qui sopra) pronuncia la frase di apertura: "Anche se ora ho un mal di testa tremendo, questo può cambiare e sta già cambiando". Prosegui picchiettando tutti i 9 punti e, a ogni tappa, identifica meglio le fitte. Per esempio: "Adesso il dolore è pulsante", poi al passaggio successivo: "Mi sento come se avessi un cerchio di ferro attorno alla testa". Infine: "Ora si sta sciogliendo".

Quando Pratica l'EFT più volte finché i sintomi migliorano.

Se hai il timore di fallire

Perché Un colloquio, un esame, una nuova opportunità: se hai un obiettivo importante, la tensione può remare contro. «Mentre c'è una parte di te che è convinta di farcela, l'altra ti frena. Una vocina ti dice che non ci riuscirai, e sabota le tue risorse», spiega Fredi. Ma l'EFT fa prevalere la parte positiva.

Cosa fare Inizia picchiettando il punto karate e pronuncia ad alta voce: "Anche se non riesco a ottenere questo risultato, mi stimo comunque". Prosegui nella sequenza e soffermati su ciascun punto ripetendo una frase che guidi il cambiamento del tuo stato d'animo in un crescendo positivo. Per esempio: "Ho paura di non valere"; "Ho ciò che mi serve per vincere"; "Scelgo di sentirmi forte", e così via.

Quando Puoi fare diversi "giri" di EFT di seguito finché ti senti più forte, e ripeterti varie volte prima dell'evento.

112 STARBENE Agosto 2012

Le zone da trattare

Parti da qui: Punto karate
quello con cui si colpisce nell'arte marziale, sul lato di taglio della mano

Sopra la testa: dove i bambini hanno la fontanella

Inizio sopracciglia: alla radice del naso

Occhio: angolo esterno

Occhio: sull'osso, appena sotto

Sotto il naso: al centro, tra le narici

Tra il labbro inferiore e il mento

Clavicola: all'inizio vicino allo sterno

Ascella: sotto e all'altezza del capezzolo

Seno: sotto, dove si inserisce il muscolo pettorale

Se la paura ti blocca

Perché Ti sei chiuso in una gabbia di paure, che probabilmente risalgono a traumi passati. Ma una via d'uscita esiste sempre, se sei deciso a prenderti cura di te. Ricorda solo di non lamentarti: esaurisce le energie e non ti porta a nessuna soluzione.

Cosa fare «Puoi ricorrere a una versione semplificata dell'EFT», suggerisce il nostro esperto. Prima della fase di preparazione, necessaria per dar voce ai tuoi inconscio ("Anche se ho questo problema tutto può cambiare e sta già cambiando"), focalizza la principale causa della tua ansia. Può essere la paura di venire abbandonata, o di affrontare compiti troppo impegnativi. Ora procedi a picchiettare i vari punti della mappa EFT, senza necessariamente seguire la sequenza dalla testa in giù. Sentiti dove il corpo ti "chiama" e tocca lì. Nel frattempo esponi il tuo dialogo interiore e inserisci le tue reazioni senza giudicare (altrimenti ti disconnetti). «Cogli i segnali di sblocco dell'energia: sospiri, sbadigli, brontoli di pancia, brividi. E se hai voglia, piangi o ridi senza trattenerti», raccomanda l'esperto.

Quando Puoi eseguire la tecnica EFT tutte le volte che ne senti il bisogno.

Dove si impara

Per imparare la tecnica EFT basta un giorno di corso (costo di settore: 80 euro). Per saperne di più, dal vita qui sotto puoi scaricare gratis il libro di Andrea Fredi Il nuovo codice del benessere, un video che ti spiega i gesti fondamentali e l'elenco degli operatori qualificati.

Qui trovi l'elenco degli esperti in Italia: www.eft-italia.it

EFT (Emotional Freedom Technique)

Cosa è?

Oggi se ne parla anche su settimanali come Starbene o simili. E' una pratica semplice e veloce che possiamo imparare ad applicare su noi stessi quando qualcosa ci disturba emotivamente o fisicamente. E' un auto-massaggio che lavora sui meridiani e aiuta a ritrovare benessere ed armonia.

Vieni a provarlo con Marzia Rabatti

AL TAM TAM DELLE DONNE

CONDOTTO DA SILVIA GAIA PELAGATTI

18 DICEMBRE DALLE 21.00 ALLE 23.00

Presso IL VOLO DELLA LIBELLULA Via Matteotti, 59 SESTO FIORENTINO

info e prenotazioni al 393 6363733 Silvia Gaia