



Diverse tappingmetoder

TFT, EFT, Mindful Tapping etc

Roger Callahan, amerikansk psykolog, grundade Thought Field Therapy som är en teknik som bl a behandlar fobier, rädslor genom att knacka på vissa utvalda akupunkturpunkter. Ur TFT bildade EFT (Emotional Freedom Technique) av amerikanen Gary Craig. Och ur EFT utvecklades Mindful Tapping som kommer från Sverige. Det finns sannolikt ännu fler varianter eftersom tekniken är så effektiv. Se gärna www.eftforbundet.se. Där finns workshops etc.

De olika metoderna skiljer sig lite åt, men alla syftar till att sänka stress, sänka yang. Knackningarna anses återställa balans i energisystemet och ta bort stress från framför allt mentala problem. I huvudsak används samma punkter.

Inom hypotalaums set-points knackas alla 6 yangmeridianer på huvudet samt ev slutpunkterna på Ren Mai och Du Mai.

Inom THT och EFT knackas punkterna endast på ena sidan och endast yang-meridianernas **startpunkter** på huvudet (UB1/2, GB1, ST1). Sedan lägger de till ren24 och Du26. På yin-meridianernas knackas endast **slutpunkter** på bålen (KI27, SP, LR14). Tanken är kanske att "knacka ner" yang-energi från huvudet och "knacka upp" yin-energin. Därefter knackas start- och slutpunkter på ena handens fingrar. På så sätt täcks alla meridianer in. EFT och TFT har man förenklat knackningen på fingrarnas punkter och de är inte korrekta enligt TCM. (T ex borde PC9 knackas på långfingrets spets, ringfingrets punkt TW1 sitter på ulnara sidan, och de hoppar över SI1 på lillfingrets utsida.) Trots detta uppnås bra resultat. Till klienter lämpar sig den förenklade varianten bäst, men du som kan punkterna kan välja själv om du vill använda de korrekta punkterna eller följa programmet.

Inom AK finns en teknik för psykologisk omsvängdhet där man knackar SI1 och SI3. Dessa punkter är inbakade i EFT och TFT. Inom EFT finns tanken om att ta bort stress från psykologisk omsvängdhet genom att upprepa en mening om att acceptera sig själv som man är när man knackar en omgång och därefter knackar man en omgång på själva problemet. Inom TFT fokuserar man mer på att hitta känslan och knackar först SI3 och därefter alla punkter. Inom Mindful tapping har man tagit det ett steg längre och försöker hålla kvar känslan och känna efter om något förändras under knackningen, en slags mindful-övning som förstärks fint av akupunkturpunkterna. Fokuseringen under hela knackningen blir ju också som en slags inlåsning av det man knackar på. Ni som kinesiologer kan förstärka behandlingen genom att alltid göra en inlåsning, oavsett vilken metod ni använder.

