

NUEVA TÉCNICA PARA ALIVIAR EL DOLOR

¿Conoces el tapping?

Consiste en golpear muy suavemente con los dedos en secuencias específicas sobre determinadas zonas del cuerpo con el fin de restaurar el equilibrio emocional. Sin medicación, el paciente puede librarse de síntomas, en una única sesión autoadministrada. La doctora Roberta Temes, nos enseña cómo aplicarlo en su libro, *Tapping* (editorial Urano): "Es muy fácil: lo único que hay que hacer es poner la atención en el problema que deseamos superar y golpear ligeramente con uno o varios dedos la zona indicada de la cara, el torso o las manos. De esta manera se consigue reactivar los flujos de energía y solventar un amplio rango de problemas". Avalado por psiquiatras y psicólogos es un método para dejar atrás las emociones dolorosas de forma segura, por lo que también es apto hasta para los niños.

Algunos puntos clave para un alivio rápido:

■ **Ceja uno:** intersección de las cejas y nariz / traumas, rechazo, frustración.

■ **Ceja dos:** en las sienes/ira.

■ **Debajo del ojo:** en la protuberancia ósea de debajo del ojo / ansiedad, tensión, obsesión, fobia.

■ **Bigote:** debajo de la nariz / bochorno, baja autoestima.

■ **Mentón:** hendidura de la barbilla / vergüenza.

■ **Kárate:** hueso de la mano usado para el golpe de kárate / baja autoestima, tristeza.

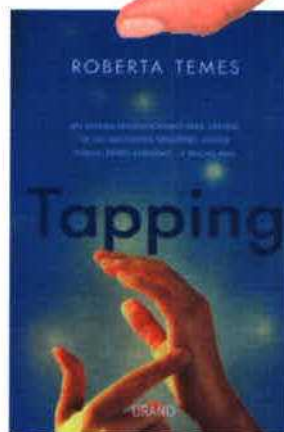
■ **V:** línea entre el anular y el meñique que se extiende hacia abajo / soledad, tristeza.

■ **Meñique:** intersección entre uña y meñique / ira.

■ **Índice:** intersección de uña e índice / sentimiento de culpa.

■ **Clavícula:** encima y debajo de clavícula / vergüenza, inseguridad.

■ **Costado:** entre axila y cintura / rechazo, envidia.



Tapping
Roberta Temes.
Ed Urano.
13 €