



Bioenergía y Tapping

Cebeau – Bioenergía áurea – Gabriela Lunari - 2021

Para entender al Tapping primero Psicología Energética.



- 1-Nuestra conducta/actitud determina con qué circunstancias nos encontramos en la vida, y ante cuáles nos frenamos y estancamos.

Ejemplo: una niña entra en pánico cuando ve o se acerca cualquier perro.

- 2-Los recuerdos de todo lo vivido (a veces también imaginados) están registrados en nuestra estructura como patrones de pensamientos y símbolos (registro simbólico). Permanecen en estado almacenado/dormido.

Ejemplo: en la infancia de la madre de la niña, hubo un accidente entre un niño y el ataque de su propio perro, por encontrarse éste con rabia. Suceso comentado y discutido por mucha gente en el barrio donde vivía la mamá de la niña. Este suceso paso de la mamá a la niña en forma de código (perro=ataque), aunque la niña no lo sabe.

- 3-Las emociones, sensaciones y reacciones (del registro imaginario/energético/emocional) le ponen energía y despiertan a los patrones de pensamiento registrados.

Ejemplo: cada vez que la niña ve un perro acercándose, activa a través del miedo (peligro), el patrón de pensamiento: perro=peligro de ataque. Lo que activó el patrón fue la emoción miedo, si esta emoción no se hubiera activado, la niña no entraría en pánico cada vez que se acercara un perro.



- Por lo tanto, lo que se pretende con el tapping, es “**despertar a esos patrones de pensamiento perturbados**” para desconectarlos de la carga emocional y que se conviertan en un recuerdo neutral. Con ello, seguir creciendo y avanzando en la vida, según lo planificado.
- La Psicología Energética propone que la **inversión psicológica** “es un estado de alteración en el que nuestra energía provoca **conductas y pensamientos opuestos** a los que serían normales en esa situación de vida”, es decir, funcionamos al revés: hacemos lo que no queremos y queremos lo que no conviene a nuestro bienestar personal.
- El punto central es que la inversión psicológica-energética nos impide ver las posibles soluciones aunque tengamos en conocimiento y nos impide poner en práctica la solución aunque tengamos la capacidad de aplicarla...es como si nuestra mente estuviera desconectada de nuestro cuerpo, actuamos de manera incongruente, yendo en sentido contrario al flujo natural de nuestra fuerza de vida.
- *Al corregir la inversión psicológica-energética reconectamos nuevamente nuestra mente (ideas y creencias) con nuestro cuerpo (energía), lo que nos lleva a recuperar la homeostasis, a restaurar y producir energía positiva donde antes existía el trastorno.*

¿Qué pasa físicamente?



- El cuerpo humano es un generador electromagnético, y algunas de las estructuras de su anatomía tienen, como uno de sus principales propósitos, la conducción de la electricidad de una parte a otra del organismo.
- 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. 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.
- La información discurre constantemente por todo el cuerpo en forma de corrientes electromagnéticas.
- Nuestros órganos están encajados en el interior de fundas de **tejido conectivo** denominadas "**fascias**". Las fascias que envuelven los músculos, terminan en ligamentos y tendones que se sujetan al hueso. La estructura cristalina de las moléculas de colágeno que constituyen el tejido conectivo tiene una destacada propiedad: la de ser un semiconductor.
- 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.



- Los meridianos son canales que forman una red en el cuerpo por la cual fluye la energía vital. La energía bloqueada causa dolor o enfermedad. Los meridianos trazan un mapa que nos permite, estimular las áreas adyacentes a ellos (pero no coincidentes con estos puntos) liberar la energía perversa o desequilibrada y retomar la fluidez neutral/natural y automática.
- Bibliografía: Fundamentos-Científicos-EFT. por Eduardo Treviño Fernández,
- https://apuntes-de-acupuntura.com/teora_de_meridianos.html

-Eliminar información, percepción e interpretación errónea sobre la técnica.

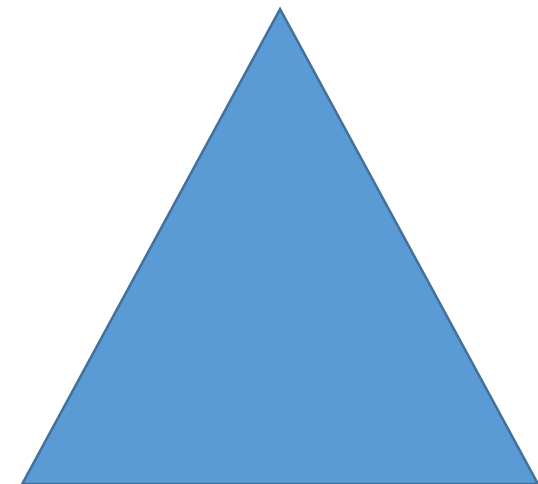
-Activar inteligencia física en la línea media particular y conectarla con la línea media de la tríada (tapping/meridianos/fascias)

-Eliminar resto de mente y espíritu.

-Poner la tríada automática en línea media y SNC, fuerte y neutral, y extensivo al futuro lejano.

Meridianos

Tapping



Fascias

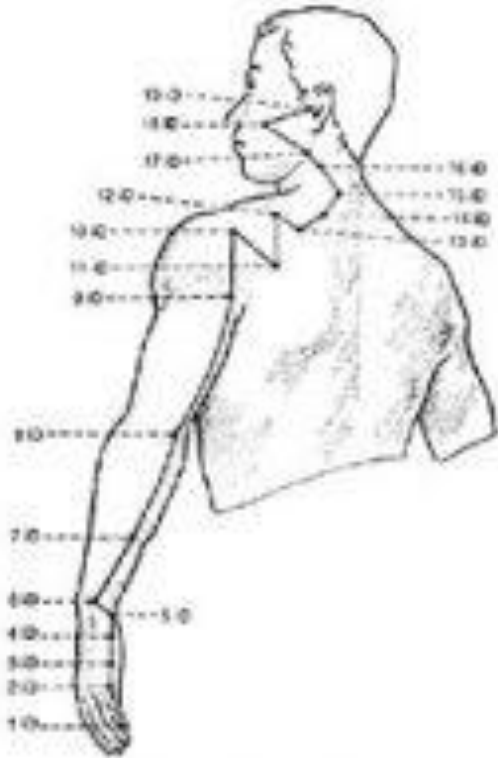


<u>Punto de Tapping</u>	<u>Punto de Meridiano</u>
Inicio de la Ceja	Vejiga 2
Lado del Ojo	Vesícula Biliar 1
Bajo el Ojo	Estómago 1
Bajo la Nariz	Vaso Gobernador 26
Bajo la Boca	Vaso Concepción 24
Clavícula	Riñón 27
Bajo el Brazo	Bazo 21
Dedo Pulgar	Pulmón 11
Dedo Índice	Intestino Grueso 1
Dedo Medio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



Punto karate PK

MERIDIANO DEL INTESTINO DELGADO

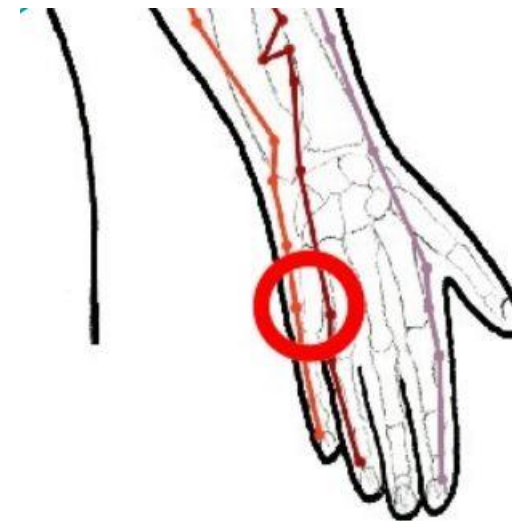


Ayuda a separar lo claro de lo turbio.

Otorga claridad mental, buen juicio y capacidad de discernimiento.

Desobstruye al Vaso Gobernador/energía masculina de toda la energía perversa.

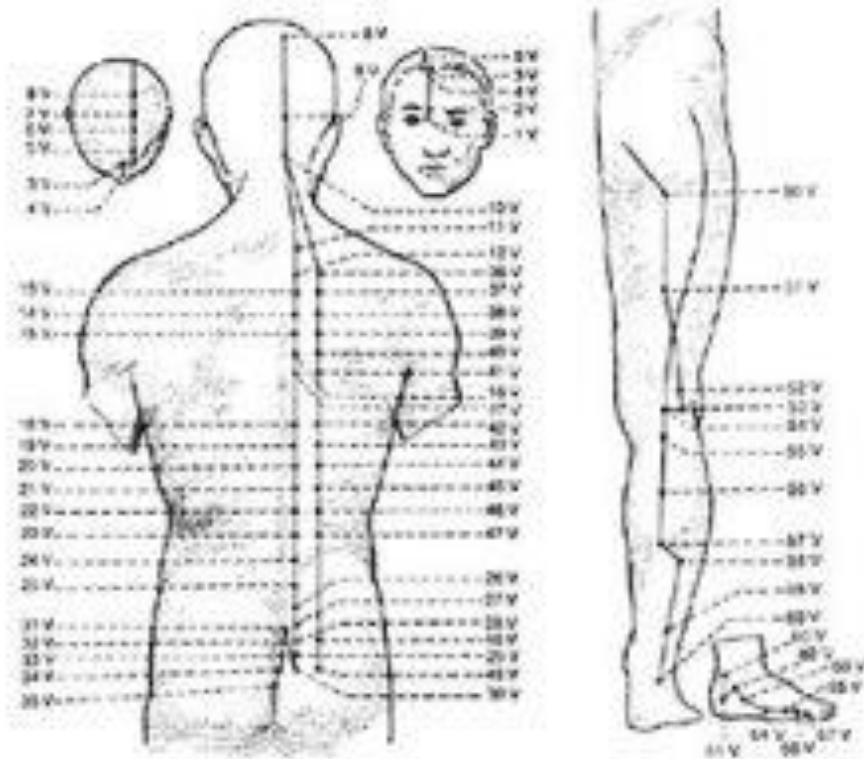
PK: El punto Karate (abreviado PK) está situado en el centro de la parte carnosa del canto de la mano (cualquier mano) entre la parte superior de la muñeca y la base del dedo meñique.





INICIO DE LA CEJA Ce

MERIDIANO DE LA VEJIGA



Se encarga de almacenar y expulsar los líquidos, por consiguiente es donde se bloquean los miedos más profundos.

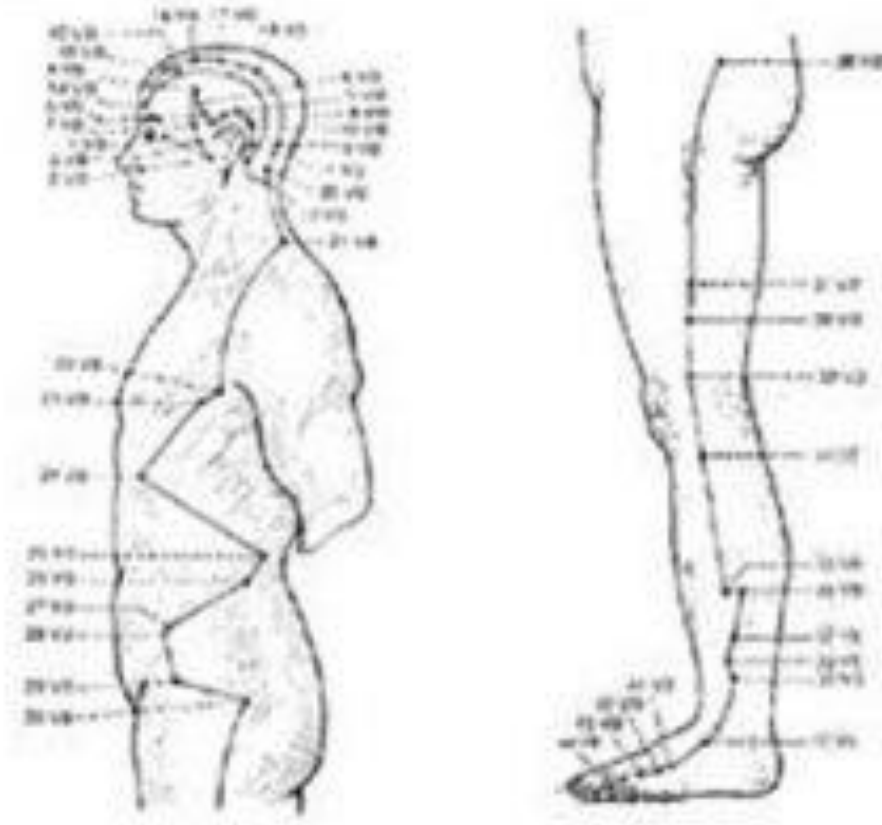
Ce: Ceja, justo por encima y a un lado de la nariz. Este punto se abrevia Ce para el principio de la ceja.





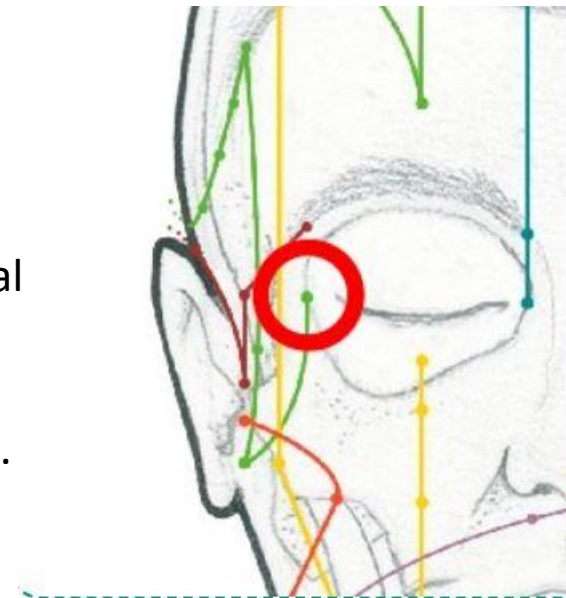
LADO DEL OJO LO

MERIDIANO DE LA VESICULA BILIAR



Es la sede del coraje y la decisión. Colabora con el sistema linfático para limpiar toxinas y segrega fluidos para metabolizar grasas.

LO: En el hueso junto al rabillo del ojo. Este punto está abreviado LO para el lado del ojo.

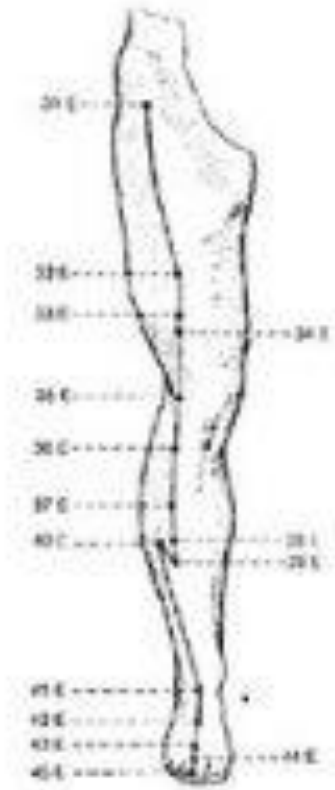
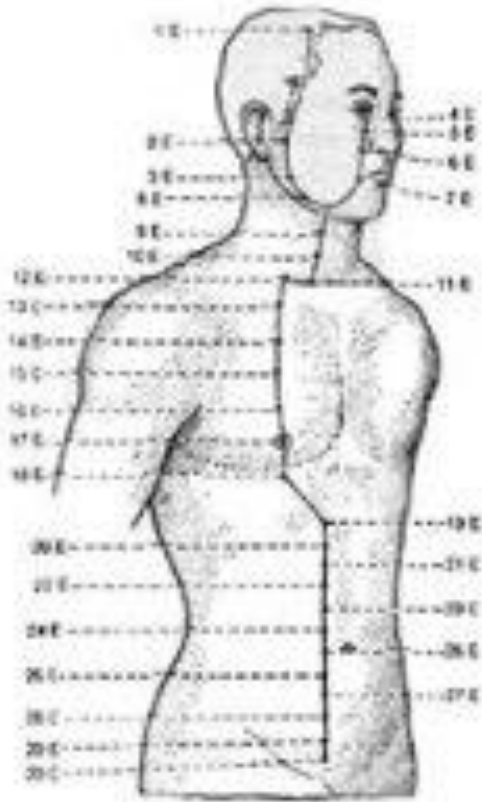




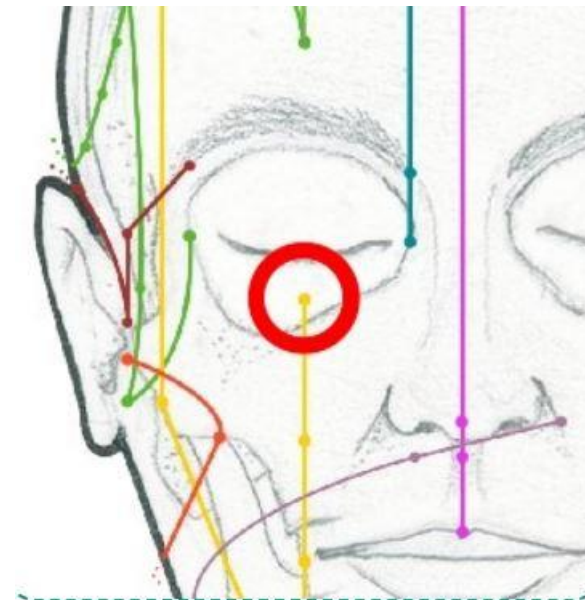
BAJO EL OJO Bo

MERIDIANO DEL ESTOMAGO

Responsable de la nutrición física e intelectual.
Define la maduración en nuestras respuestas y si
son impulsivas o meditadas.



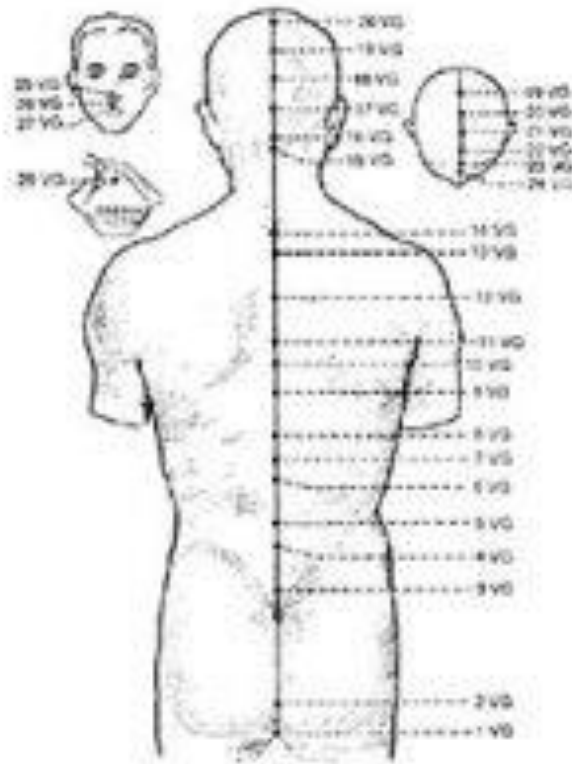
BO: En el hueso
debajo del ojo cerca
de 1 pulgada por
debajo de la pupila.
Este punto se abrevia
BO bajo el ojo.





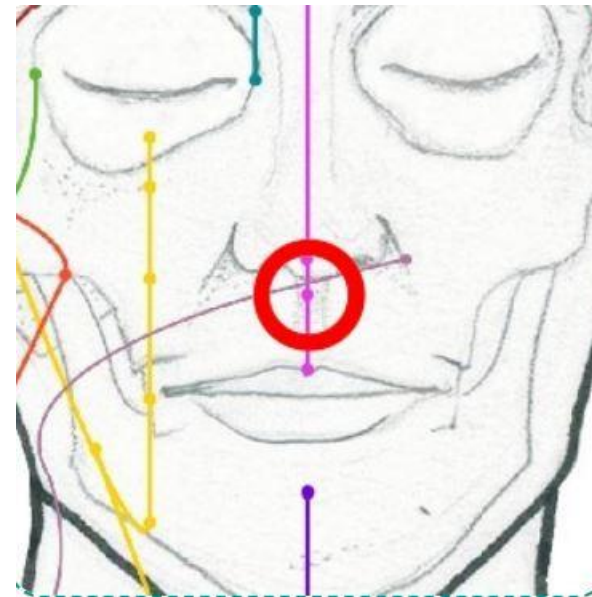
BAJO LA NARIZ Bn

MERIDIANO DEL VASO GOBERNADOR



Almacén de la energía masculina. Regula y mantiene la resistencia del cuerpo.

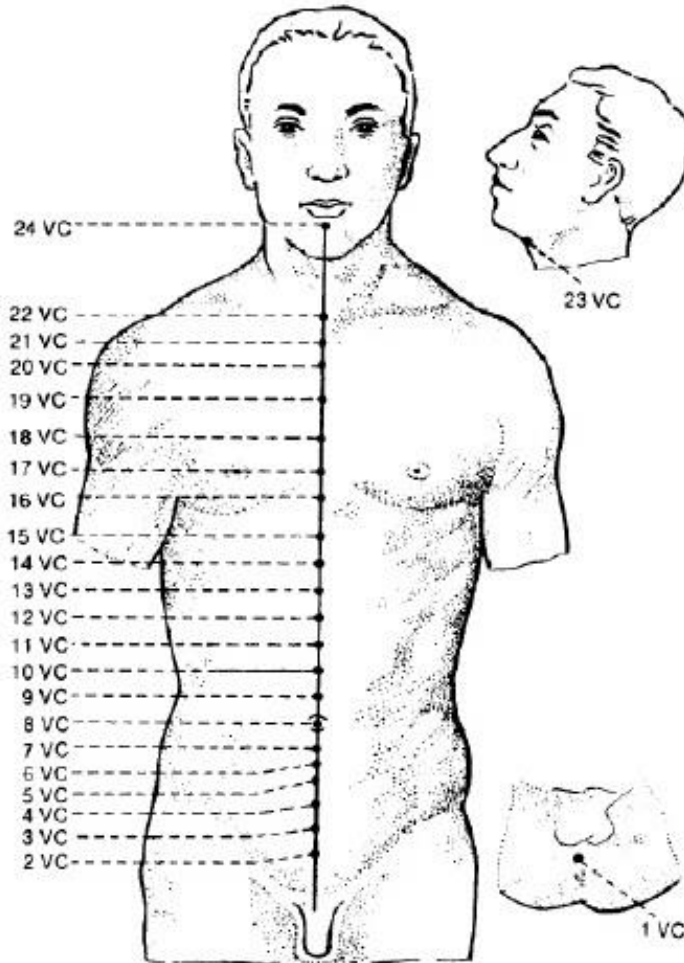
BN: En el área pequeña entre la parte inferior de la nariz y la parte superior de su labio superior. Este punto se abrevia BN para bajo la nariz.





BAJO LABIO BI

Vaso Concepción



Almacena y regula la energía femenina del ser. Ejerce control sobre el funcionamiento de la función y órganos sexuales.

BL: A medio camino entre el punto de la barbilla y la parte inferior de su labio inferior. Este punto se abrevia BL para bajo los labios.





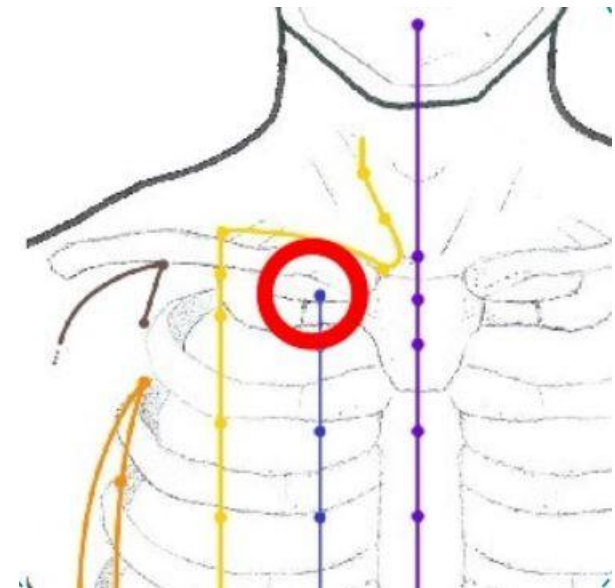
CLAVÍCULA CI

MERIDIANO DEL RIÑÓN



Gobierna lo más denso del cuerpo (huesos, dientes), regulariza los líquidos en los tejidos y actúa sobre la glándula suprarrenal.

CI: El cruce donde se unen el esternón (hueso del pecho), la clavícula y la primera costilla.

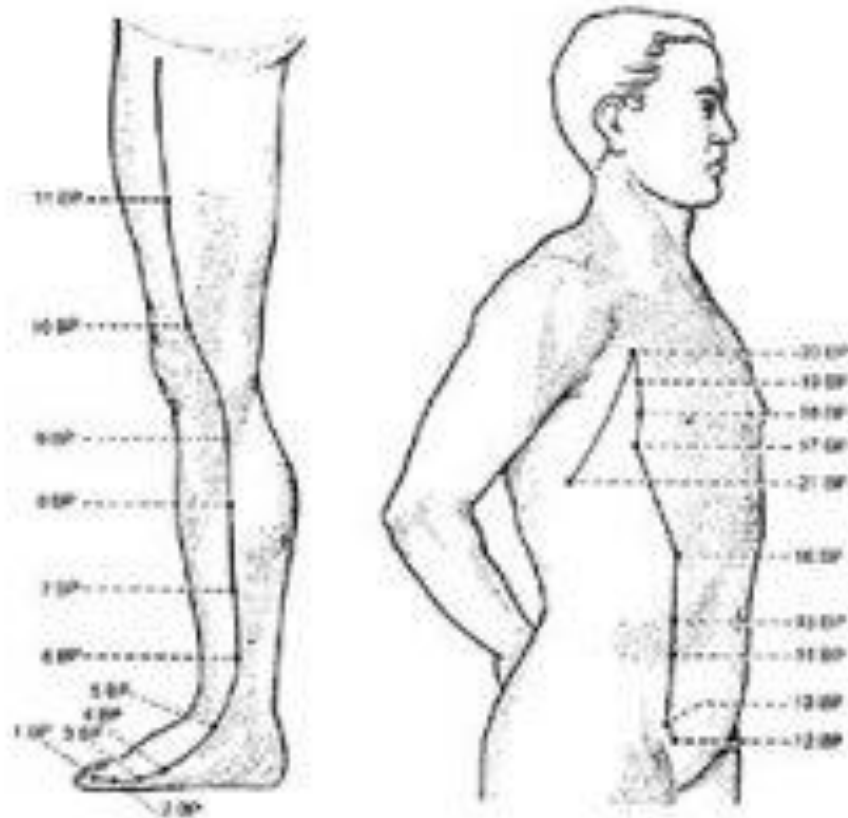




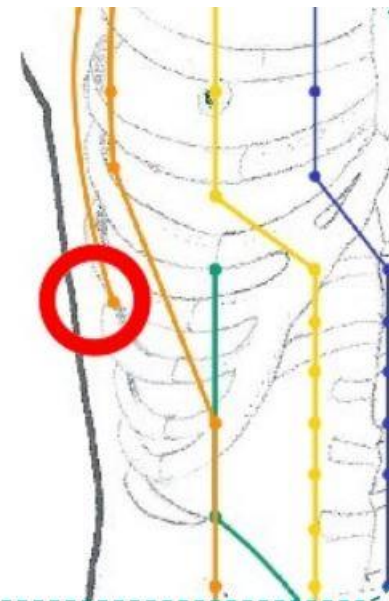
BAJO EL BRAZO Bb

MERIDIANO DEL BAZO PANCREAS

Tienen importante influencia en la nutrición, y nos colabora para estar presentes, equilibrados y centrados en el ahora.



BB: En el lado del cuerpo, en un punto a la altura de la tetilla (para hombres) o en medio de la tira del sujetador (para mujeres). Es cerca de 10 cm por debajo de la axila. Este punto se abrevia BB bajo el brazo.

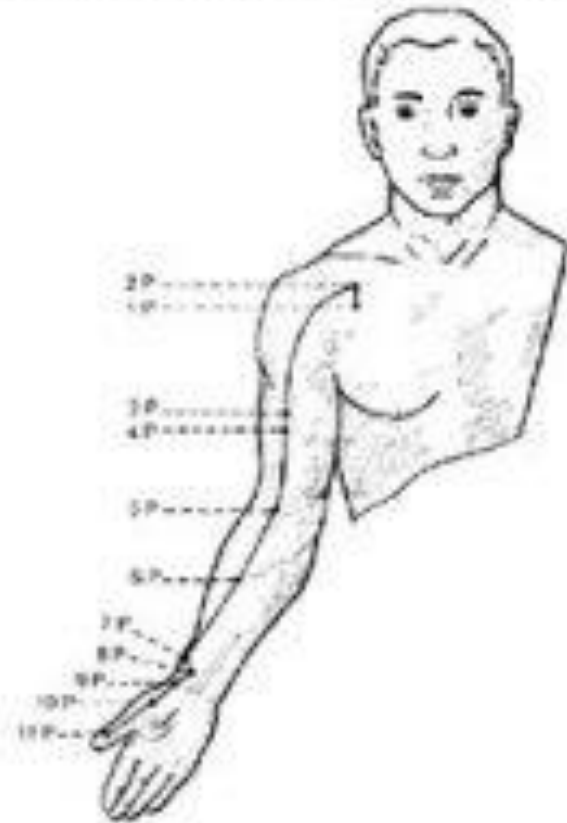




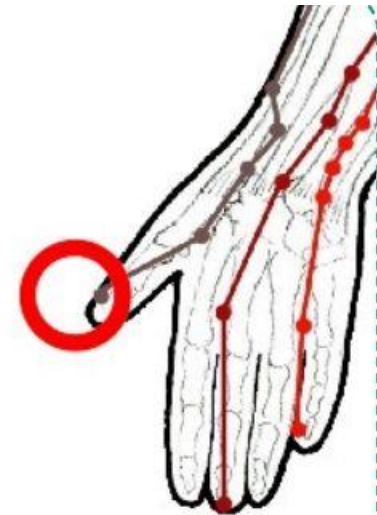
DEDO PULGAR Dp

MERIDIANO DEL PULMON

Gobierna y regula la energía de la respiración. Es responsable del control y responsabilidad sobre nuestra conducta. Nos permite soltar lo que ya no nos sirve.



DP lateral del dedo pulgar externo, aprox. Un cm de la uña.

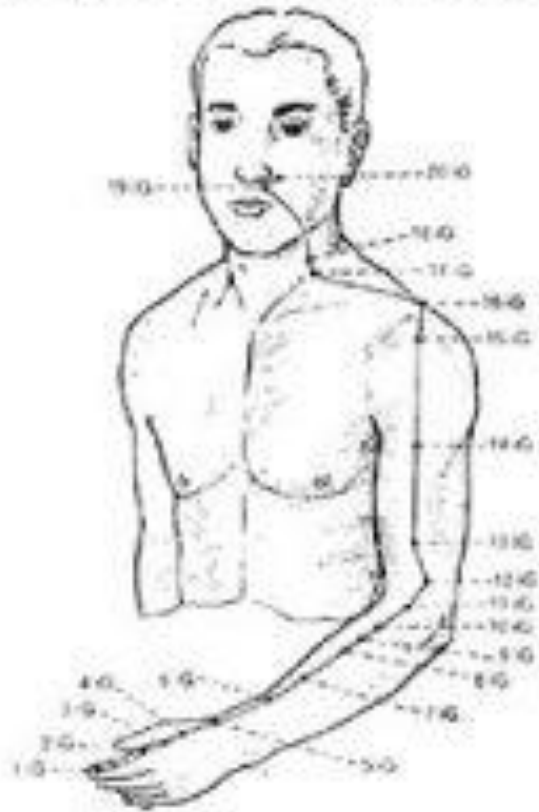




DEDO INDICE Di

MERIDIANO DEL INTESTINO GRUESO

Se ocupa de los límites y la individualidad. Nos ayuda a comunicarnos de forma fluida.



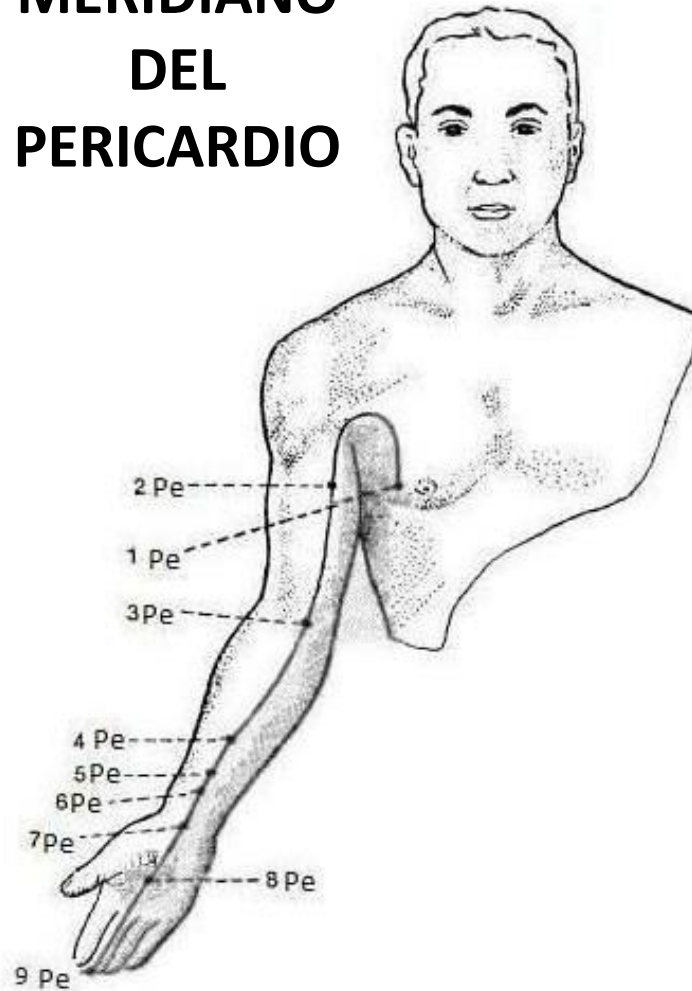
Di lateral del dedo índice externo, aprox. Un cm de la uña.





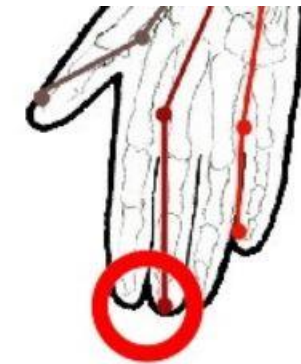
DEDO ALTO Da

MERIDIANO DEL PERICARDIO



Cuida y protege al corazón. Se encarga de contrarrestar las emociones debilitantes que vienen de otras partes del cuerpo. Es el encargado de generar alegría y placer a nuestro corazón. Nos otorga seguridad emocional, entusiasmo y generosidad.

Da lateral del dedo medio externo, aprox. Un cm de la uña.

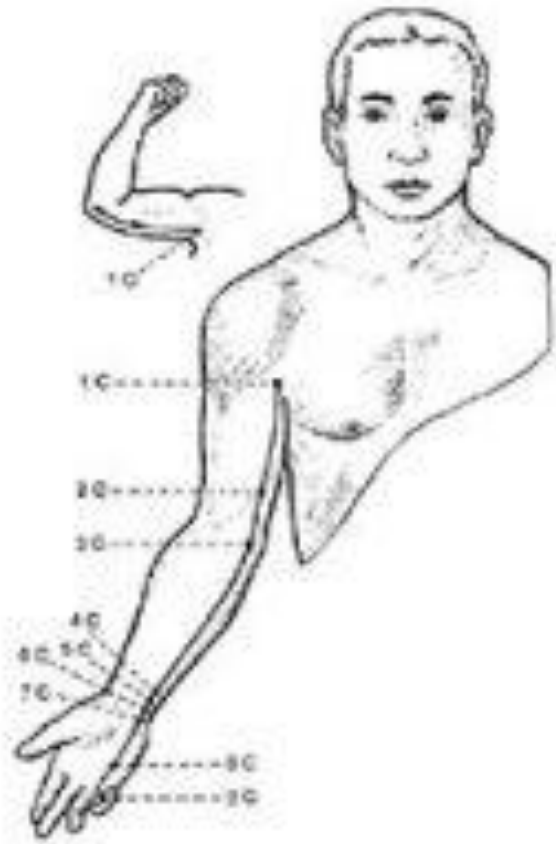




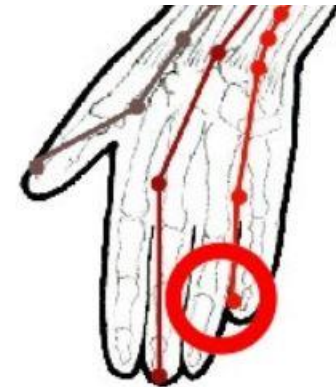
DEDO MEÑIQUE Dm

MERIDIANO DEL CORAZON

Regula la sangre y la energía. Otorga agudeza mental, sentimiento de pertenencia y visión a futuro.



Dm lateral del dedo meñique externo, aprox. Un cm de la uña.

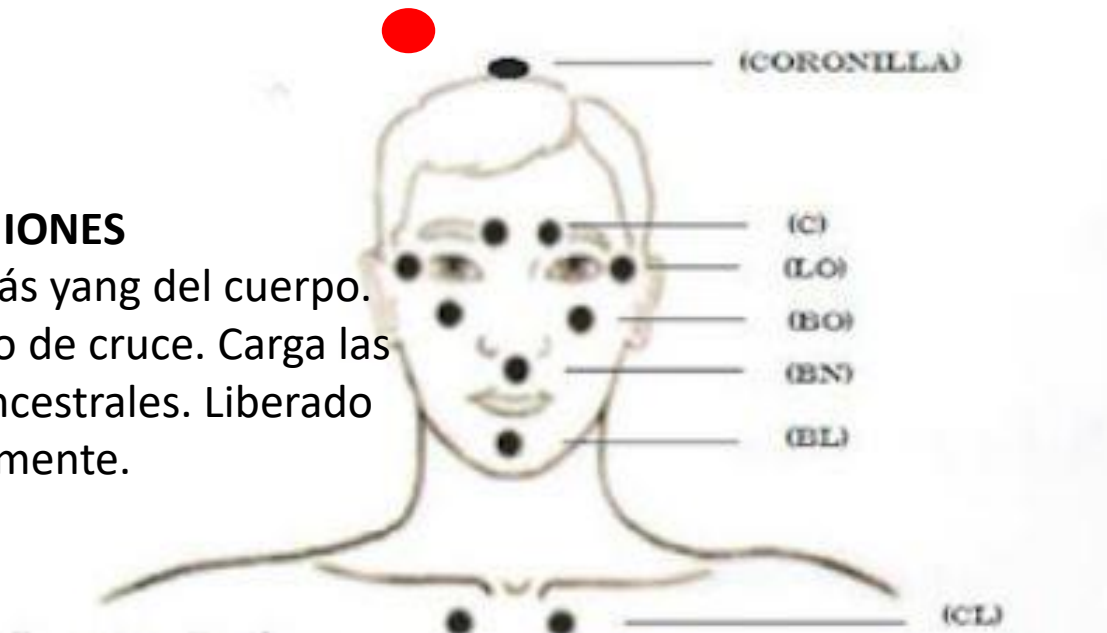




CORONILLA Co

CIEN REUNIONES

El punto más yang del cuerpo.
Es un punto de cruce. Carga las
energías ancestrales. Liberado
clarifica la mente.



- El Punto Coronilla en EFT Tapping es el punto de encuentro de los Meridianos YANG y YING de la orbita micro cósmica y por lo tanto nos conecta con todas las zonas del cuerpo.



PREPARACIÓN Y PRÁCTICA:

- 1) Determino en una sola palabra o concepto “cómo me siento” respecto a la problemática (no importa la cantidad de cuestiones relacionadas). Imaginar que tenemos un “paquete de información” y vamos a trabajar para limpiarlo.
- 2) Puntúo del 1 (mínimo) al 10 (máximo) la intensidad de la emoción.
- 3) Sustituyo en el formato original, los espacios vacíos con la emoción que elegí para trabajar.
- 4) Realizo el tapping en tres rondas según lo indicado
- 5) Evalúo la intensidad en la emoción con la cuál trabajo.
- 6) Evalúo si seguir con la misma emoción o cambiarla, por otra emoción que sienta más intensa.

PLANTILLA BASICA: **primera ronda**, hace resonancia/activar/vibrar con la información.



Me siento o siento: (completar con la emoción). Ejemplos: angustia, dolor, resentimiento, vacío, ansiedad, contractura, miedo, vértigo, incertidumbre, ardor, quemazón, pinchazos, ganas de comer, deseos de huir, etc. Puede ser cualquier emoción, sensación, reacción, pensamiento.

PK: AUNQUE SIENTO “.....” Y NO SE POR QUÉ, ME AMO Y ME ACEPTO COMPLETA Y PROFUNDAMENTE (repito 3 veces)

- **1-Ce: esta o este (emoción)**
- **2-Lo: esta ...**
- **3-Bo: esta ...**
- **4-Bn: esta ...**
- **5-Bl: esta ...**
- **6-Cl: esta ...**
- **7-Bb: esta ...**
- **8-Dp: esta ...**
- **9-Di: esta ...**
- **10-Da: esta ...**
- **11-Dm: esta ...**
- **12-Co: esta ...**

PLANTILLA BASICA: segunda ronda actúa con inversiones psicológicas



- Me siento o siento: (completar con la emoción)

- **PK:**

AUNQUE SIENTO “.....” Y NO SE POR QUÉ, ME AMO Y ME ACEPTO COMPLETA Y PROFUNDAMENTE (repito 3 veces)

- 1-Ce: aunque no consiga superarlo
- 2-Lo: aunque no esté preparado
- 3-Bo: aunque no merezco superarlo
- 4-Bn: aunque no es seguro superarlo
- 5-Bl: aunque no es posible para mi
- 6-Cl: aunque no me permito superarlo
- 7-Bb: aunque no es bueno superarlo
- 8-Dp: aunque no es fácil superarlo
- 9-Di: aunque sentiré que me falta algo
- 10-Da: aunque podría perder identidad
- 11-Dm: aunque tengo miedo
- 12-Co: aunque me falta valentía para superarlo

PLANTILLA BASICA: **tercera ronda** trabaja con la decisión consciente de “soltar el resto”



- Me siento o siento: (completar con la emoción)
- **PK:**
AUNQUE AÚN SIENTO “.....” Y TODAVÍA NO SÉ POR QUÉ, ME AMO Y ME ACEPTO COMPLETA Y PROFUNDAMENTE (repito 3 veces)
- 1-Ce: suelto el resto de (emoción)
- 2-Lo: suelto el resto de
- 3-Bo: suelto el resto de
- 4-Bn: suelto el resto de
- 5-Bl: suelto el resto de
- 6-Cl: suelto el resto de
- 7-Bb: suelto el resto de
- 8-Dp: suelto el resto de
- 9-Di: suelto el resto de
- 10-Da: suelto el resto de
- 11-Dm: suelto el resto de
- 12-Co: suelto el resto de

Primera Ronda



Siento **Vergüenza**

PK:

AUNQUE SIENTO “**vergüenza**” Y NO SE POR QUÉ, ME AMO Y ME ACEPTO COMPLETA Y PROFUNDAMENTE (repito 3 veces)

- Ce: esta vergüenza
- Lo: esta vergüenza
- Bo: esta vergüenza
- Bn: esta vergüenza
- Bl: esta vergüenza
- Cl: esta vergüenza
- Bb: esta vergüenza
- Dp: esta vergüenza
- Di: esta vergüenza
- Da: esta vergüenza
- Dm: esta vergüenza
- Co: esta vergüenza

Segunda Ronda



- Me siento o siento: **vergüenza**

- **PK:**

AUNQUE SIENTO “**vergüenza**” Y NO SE POR QUÉ, ME AMO Y ME ACEPTO COMPLETA Y PROFUNDAMENTE (repito 3 veces)

- 1-Ce: aunque no consiga superarlo
- 2-Lo: aunque no esté preparado
- 3-Bo: aunque no merezco superarlo
- 4-Bn: aunque no es seguro superarlo
- 5-Bl: aunque no es posible para mi
- 6-Cl: aunque no me permito superarlo
- 7-Bb: aunque no es bueno superarlo
- 8-Dp: aunque no es fácil superarlo
- 9-Di: aunque sentiré que me falta algo
- 10-Da: aunque podría perder identidad
- 11-Dm: aunque tengo miedo
- 12-Co: aunque me falta valentía para superarlo



Tercer ronda

- Me siento o siento: **vergüenza**
- **PK:**
AUNQUE AÚN SIENTO “**vergüenza**” Y TODAVÍA NO SÉ POR QUÉ, ME AMO Y ME ACEPTO COMPLETA Y PROFUNDAMENTE (repito 3 veces)
- 1-Ce: suelto el resto de **vergüenza**
- 2-Lo: suelto el resto de **vergüenza**
- 3-Bo: suelto el resto de **vergüenza**
- 4-Bn: suelto el resto de **vergüenza**
- 5-Bl: suelto el resto de **vergüenza**
- 6-CI: suelto el resto de **vergüenza**
- 7-Bb: suelto el resto de **vergüenza**
- 8-Dp: suelto el resto de **vergüenza**
- 9-Di: suelto el resto de **vergüenza**
- 10-Da: suelto el resto de **vergüenza**
- 11-Dm: suelto el resto de **vergüenza**
- 12-Co: suelto el resto de **vergüenza**