

# Los Puntos de *Tapping* de EFT

Este extracto del Manual de EFT es sólo para describir la ubicación de los puntos, en preparación para recibir una sesión telefónica guiada por un practicante experimentado

Puede descargar el manual gratuito de EFT en este sitio:

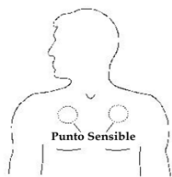
[http://www.findthelightwithin.com/eft\\_manual\\_esp.htm](http://www.findthelightwithin.com/eft_manual_esp.htm)

Para información adicional sobre EFT, visite: <http://www.eftmx.com/>

## El Punto Sensible

Hay dos puntos sensibles y no importa cual de los dos utilizas. Están ubicados en la parte superior izquierda y derecha del pecho, y los encontrarás como sigue:

Localiza la base de la garganta, donde los hombres se atan la corbata: si exploras esta área con los dedos encontrarás una depresión en forma de "U" encima del esternón (es el hueso que une las costillas). Desciende unos 7cm desde la parte superior de esta depresión hacia el ombligo y unos 7cm hacia tu izquierda (o derecha). Ahora deberías estar en la parte superior izquierda (o derecha) del pecho. Si presionas vigorosamente en esa área (en un radio de 4cm) encontrarás un 'Punto Sensible'. Este es el lugar que tienes que frotar mientras repites la afirmación.



Este punto causa dolor cuando lo frota vigorosamente porque es un foco de congestión linfática y al frotarlo estás dispersando esa congestión. Por suerte, la congestión se dispersa después de frotarlo algunas veces y el dolor desaparece. Después lo puedes frotar sin sentir ninguna molestia.

No es mi intención exagerar el dolor que puedas sentir. No se trata de sentir un dolor fuerte e intenso al frotar este Punto Sensible; es soportable y no debería causar ninguna molestia excesiva, pero si lo hace, reduce un poco la presión.

Además, si has tenido algún tipo de operación en esa zona del pecho o si existe cualquier razón médica por la que no debes tocar ese lugar específico, entonces *cambia al otro lado*. Ambos lados son igualmente eficaces. En cualquier caso, si tienes alguna duda, consulta a tu médico antes de proceder o haz *tapping* en el 'Punto Kárate' en lugar de en el "Punto Sensible".

## El Punto Kárate



El Punto Kárate (abreviado PK) está ubicado en el centro de la parte carnosa del exterior de la mano (cualquiera de las dos) entre la muñeca y la base del meñique, o dicho de otra forma, la parte de la mano que utilizarías para dar un golpe de Kárate.

En lugar de frotarlo, como harías con el Punto Sensible, haz *tapping* vigorosamente dando golpes sobre el Punto Kárate con las yemas de los dedos índice y medio de la otra mano. Aunque *podrías* utilizar el Punto Kárate en cualquiera de las dos manos, normalmente es más conveniente dar golpes sobre el Punto Kárate de la mano no-dominante con las yemas de los dedos de la mano dominante. Si eres diestro, por ejemplo, harías *tapping* sobre el Punto Kárate de la mano izquierda con las yemas de los dedos de la mano derecha.

**Consejos para el tapping:** Puedes hacer *tapping* con cualquier mano pero normalmente es más conveniente hacerlo con la mano dominante (es decir, la mano derecha si eres diestro).

Se dan golpes suaves con las yemas del dedo índice y medio. Esto cubre un área un poco más grande que si lo hicieras con la yema de un solo dedo y te permite cubrir los puntos de *tapping* con mayor facilidad.

Haz *tapping* con firmeza, pero no tan fuerte como para lastimarte o dejar una marca.

Da alrededor de 7 golpes suaves en cada uno de los puntos. Digo 'alrededor de' porque vas a estar repitiendo una 'frase recordatoria' (se habla de eso más adelante) mientras haces *tapping* y te resultará difícil contar al mismo tiempo. Si haces un poco más o menos de 7 (de 5 a 9, por ejemplo) es suficiente.

La mayoría de los puntos de *tapping* son bilaterales; no importa qué lado utilizas y tampoco importa si cambias de lado durante la Secuencia. Por ejemplo, puedes hacer *tapping* bajo del ojo derecho y, más adelante en la Secuencia, hacerlo bajo del izquierdo.

**Los puntos:** Cada meridiano energético tiene dos puntos terminales. Para la Receta Básica solamente necesitas estimular un terminal para equilibrar cualquier trastorno que pudiera existir. Estos puntos terminales están cerca de la superficie del cuerpo y por lo tanto tienen más fácil acceso que otros puntos a lo largo de los meridianos que circulan más profundamente. A continuación tienes las instrucciones sobre cómo ubicar los puntos terminales de los meridianos que son importantes para la Receta Básica. Considerados en su conjunto y realizados en el orden presentado, forman la Secuencia.

\*\*Al principio de la ceja, justamente encima y a un lado de la nariz. Este punto se abrevia **Ce**, por el principio de **C**eja.

\*\*En el hueso junto al rabillo del ojo. Este punto se abrevia **LO**, por **L**ado del **O**jo.

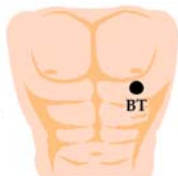
\*\*Bajo el ojo aproximadamente a 2 cm de la pupila. Este punto se abrevia **BO**, por **B**ajo el **O**jo.

\*\*En el área pequeña entre la base de la nariz y el labio superior. Este punto se abrevia **BN**, por **B**ajo la **N**ariz.

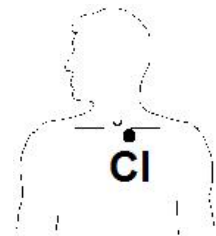
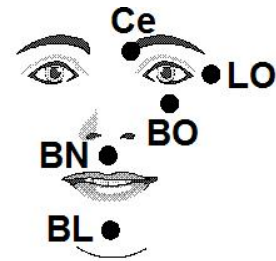
\*\*En el mentón, bajo el labio inferior, en la depresión que forma la barbilla. Utilizamos **BL** por **B**ajo los **L**abios.

\*\*El punto en dónde se encuentran los huesos del esternón, la clavícula y la primera costilla. Para ubicarlo, en primer lugar pon el índice en la depresión en forma de 'U' que hay en la parte superior del esternón (cerca de donde los hombres se atan el nudo de la corbata). Desde la base del U mueve el dedo índice 2 cm hacia abajo (hacia el ombligo) y luego 2 cm hacia la izquierda (o derecha). Este punto se abrevia **CI** por **C**lavícula *aunque no está exactamente en la clavícula*. Está al comienzo de la clavícula y lo llamamos la clavícula porque es mucho más fácil que decir: "donde se juntan el esternón, la clavícula y la primera costilla."

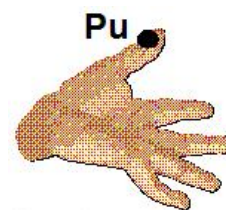
\*\*En el costado del cuerpo, a la altura de la tetilla (en los hombres) o a la mitad de la tira del sostén (en las mujeres). Está a unos 10 cm debajo de la axila. Este punto se abrevia **BB**, por **B**ajo el **B**razo.



\*\*Para los hombres, 3 cms debajo la tetilla; para las mujeres, donde la piel del seno se junta con la pared torácica. Este punto se abrevia **BT**, por **B**ajo la **T**etilla.

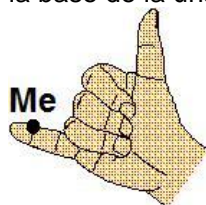
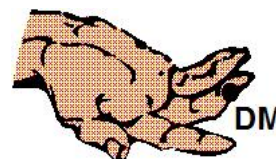


\*\*En el borde exterior del pulgar, a la altura de la base de la uña. Este punto se abrevia **Pu**, por **Pulgar**.



\*\*En el lado del dedo índice (el lado cercano al pulgar) a la altura de la base de la uña. Este punto se abrevia **DI**, por **Dedo Índice**.

\*\*En el lado del dedo medio (el más cercano al pulgar) a la altura de la base de la uña. Este punto se abrevia **DM**, por **Dedo Medio**.



\*\*En el lado interior del meñique (el más cercano al pulgar) a la altura de la base de la uña. Este punto se abrevia **Me**, por **Meñique**.

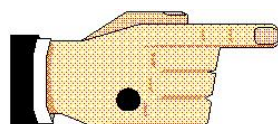
\*\*El último punto es el Punto Kárate, que ya se ha descrito anteriormente en la sección sobre la Preparación. Está ubicado en medio de la parte carnosa de la mano, entre la muñeca y la base del meñique. Se abrevia **PK**, por **Punto Kárate**.



Las abreviaciones para estos puntos se resumen abajo en el mismo orden en que se han descrito arriba.

- Ce** = principio de la **Ceja**.
- LO** = Lado del **Ojo**.
- BO** = Bajo del **Ojo**
- BN** = Bajo la **Nariz**.
- BL** = Bajo los **Labios**
- CI** = **Clavícula**
- BB** = Bajo el **Brazo**
- BT** = Bajo la **Tetilla**
- Pu** = **Pulgar**
- DI** = **Dedo Índice**
- DM** = **Dedo Medio**
- Me** = **Meñique**
- PK** = **Punto Kárate**

Observa que estos puntos van en dirección *descendente por el cuerpo*, es decir, cada punto que vas a estimular se encuentra *debajo* del anterior. Esto hace que la secuencia sea muy fácil de memorizar; Bastan unas cuantas repeticiones y ya no lo olvidarás nunca.



**Punto Gama**

Para hacer el Procedimiento de 9 Pasos, primero tienes que ubicar el Punto Gama, que está en el dorso de las manos, a 1 cm por debajo del punto central entre los nudillos a la base del dedo anular y el meñique. Si dibujas una línea imaginaria entre los nudillos a la base del dedo anular y el meñique y tomas esa línea como la base de un triángulo equilátero cuyos lados convergen en un punto (ápice) en dirección a la muñeca, entonces el Punto Gama estaría ubicado en el ápice del triángulo.