

## **Nick Ortner: Áttörés az energia pszichológiában: a test és az elme gyógyításának új útjai**

*(fordította: Sággy Zsuzsanna)*

Előfordult már, hogy attól szenvedtél, hogy valakit meggyőzz (vagy akár saját magadat is meggyőzd) arról, hogy a kopogtatás működik?

A tudomány újabban bizonyítani kezdte, amit már eddig is tudtunk, hogy a kopogtatás működik.

Az alábbi cikk, amely eredetileg a Huffington Post-ban jelent meg, arról szól, hogy melyek ezek az új tudományos bizonyítékok.

Jóga, meditáció, masszázs, akupunktúra, gyógynövények. Ez csak néhány a keleti gyógyítás jótékony eszközei közül, amelyeket évtizedek óta tanulmányozunk azért, hogy kevesebb gyógyszerre és orvosi beavatkozásra legyen szükségünk. Ezek egyik ígéretes eredménye az EFT (Érzelmi Felszabadítás Technikája).

Az EFT-ben az a különleges, hogy kombinálja a keleti tudást testünk meridián pontjairól a hagyományos nyugati pszichoterápiával. A gyakorlatok során a meridián pontokat kopogtatjuk ujjbeggyel, miközben az érzelmek széles skálájáról, és traumatikus emlékekről beszélünk.

*„Az akupunktúrás pontok kopogtatása közvetlenül jeleket küld a közepagy stressz központjaiba, amely nem érinti az agy frontális lebenyeit (azt a gondolkodó részt, amely a beszélgetős terápiákban aktív)”* magyarázza Dr. Church, Ph.D., aki 2002 óta kutatja, és alkalmazza az EFT-t. Mivel az EFT egyidejűleg érzelmi és fizikai szinteken is megcélozza a stresszt, hozzáteszi: *„Az EFT a legjobbat adja mindkét világból, ami az elmének, és testnek egyaránt megfelel. Olyan, mintha valaki masszázst kapna pszichoterápia közben.”*

Emellett az EFT arra is képes, hogy belépjen az amygdalába. Ez az agynak az a mandula alakú része, amely elindítja a testben a félelemre adott negatív reakciókat, azt a folyamatot, amelyet gyakran „üss-vagy-fuss” reakciónak hívunk. Church hozzáteszi: *„Azzal, hogy az EFT csökkenti a stresszt, sok probléma megoldásában*

*segít. Hiszen van stressz tényező a sport teljesítmények során, az üzleti, és pénzügyekben, és a legtöbb betegségben is. Ha életed egy területén csökkented a stresszt, akkor nagy valószínűséggel a többi területre is előnyös hatással lesz.”*

Church becslései szerint eddig mintegy 10 millió ember használta a világon az EFT-t. És ami igazán izgalmas, hogy milyen hihetetlenül gyorsan képes olyan problémák megszüntetésére, mint a depresszió, a szorongás, az alvászavarok, súlyos PTSD, fizikai fájdalmak, és különböző betegségek.

Ezen a ponton talán azt gondolod, amit az intelligens, és józan emberek szoktak: Mégis hogyan lehetséges ez? Hogyan tud súlyos betegségeket meggyógyítani az, ha néhány meridián ponton kopogtatunk? Szerencsére nagyon komoly tudományos kutatások, és eredmények állnak a háttérben.

Dr. David Feinstein és Dr. Church közös munkájukban bizonyították, hogy a specifikus meridián pontokon kopogtatásának pozitív hatása van a kortizol szintre. A kortizol, más néven „stressz hormon” nélkülözhetetlen a szervezetünk „üss-vagy-fuss” reakciója számára. Eredetileg azért jött létre, hogy túl tudjunk élni a természetben, és az őseink reagálni tudjanak a hirtelen veszélyekre, mint pl. egy tigris támadására. Kis adagokban a kortizol elengedhetetlen, ugyanakkor, ha túl gyakran szabadul fel, ahogy azt a modern élet „krónikus” stresszhelyzetei megkívánják, akkor súlyos, gyakran ijesztő hatással lehet a fizikai, mentális, és érzelmi egészségünkre is. Valójában, ha ebben a „biológiai túlélő üzemmódban” élünk, sokkal hajlamosabbak leszünk a rákra, a szívinfarktusra, és más betegségekre is.

Dr. Church tanulmányában 83 résztvevőt osztottak 3 csoportba. Az egyik csoport egy egyórás EFT foglalkozáson vett részt, a második csoport egy órás beszélgetős terápián, a harmadik, kontroll csoport pedig nem kapott semmilyen kezelést. Az EFT foglalkozáson részt vett csoport kortizol szintje 24 %-kal csökkent, míg a másik két csoport nem mutatott változást. Az EFT csoportnak alacsonyabbak voltak a pszichológiai tünetei is, mint pl. a szorongás, vagy a depresszió szintje, amelyet standard pszichológiai tesztekkel mértek.

A kutatók azzal magyarázzák, hogy az EFT ennyire hatékony, mert képes az idegrendszer kiegyensúlyozására, a szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszer működésének kiegyenlítésére. A paraszimpatikus idegrendszer felel a sejtregenerációért, és relaxációért, amellyel többek között lassítja a szívritmust, elősegíti az emésztést. A szimpatikus idegrendszer ugyanakkor az erőteljes fizikai aktivitásért felel, felgyorsítja a szívritmust, összehúzza a pupillákat, és így tovább.

Ahogy Church is megjegyzi a tanulmányában, e két terület közötti egyensúly hiánya a betegségek hosszú listájával jár együtt. Ilyenek például a magas vérnyomás, szív problémák (leggyakrabban a túlműködő szimpatikus idegrendszerrel jár együtt),

depresszió, fáradtság, és a meggyengült immunreakciók (a paraszimpatikus idegrendszer túlműködésének eredményeként).

Church azt is összegzi a tanulmányában, hogy az EFT, amit ő „akupunktúras kezelésnek” hív, semleges érzelmi állapotot idéz elő, „amely biológiailag az egészség, és a jóllét arany szabálya”. Ez a jóllétnek az az állapota, amit emberek milliói próbálnak elérni meditációval, imával, jógával, és más gyakorlatokkal.

A klinikai szakpszichológus, Dr. Feinstein, aki a saját praxisában is alkalmazza az EFT-t hozzáteszi, hogy *„az EFT szokatlanul precíz, gyors, és közvetlen neurológiai változást tud előidézni, amelyek egy sor pszichológiai problémát támogattak korábban. Az EFT-t alkalmazó terapeuták száma gyorsan növekedett az elmúlt évtizedben, és a mai kutatások azt bizonyítják, hogy az ösztönük nem csalt. Meglepő módon, nagyon sok betegség esetében dokumentáltak gyors eredményeket.”*

A dokumentációk, és kutatások eredményei több millió ember életét változtathatják meg hihetetlenül erőteljes módon.

Ha az új kutatások látványos eredményei érdeklik, akkor többet olvashat róluk a Génjeink csodája című könyvben.

**Bővebb információ:** [http://humanharmony.hu/hallott-mar-az-epigenetikarol\\_02](http://humanharmony.hu/hallott-mar-az-epigenetikarol_02)