

Handleiding #2

Emotional Freedom Techniques

EFT Tappunten



Handleiding #2

EFT Tappunten

Meridiaan tappunten

Door het gehele lichaam lopen verschillende meridianen die elk hun eigen (aanspreek)punt hebben. Tappen houdt in dat je op één van deze meridiaanpunten zachtjes klopt, oftewel tapt. Binnen EFT wordt er in totaal met negen verschillende basispunten gewerkt; karateklap, kruin, wenkbrauw, zijkant oog, onder het oog, onder de neus, kin, sleutelbeen en onder de arm.

Praktische toelichting op de positie van de tappunten

Zoek elk van de volgende meridiaanpunten op je eigen lichaam en tap met je vingertoppen op elk tappunt. Je zal bemerken dat bepaalde punten zich aan beide kanten van het lichaam bevinden. In dit geval maakt het niet uit of je aan de linker- of rechterzijde van je lichaam tapt, dat je afwisselt tussen beide zijden óf dat je op beide zijden tegelijk tapt.

➤ KK - Karateklap

Het Karateklap-punt bevindt zich in het midden van het vlezige deel van de buitenkant van je hand tussen de bovenkant van de pols en de basis van de pink óf anders gezegd het deel van je hand dat je zou gebruiken om een karateklap te geven.



➤ KR - Kruin

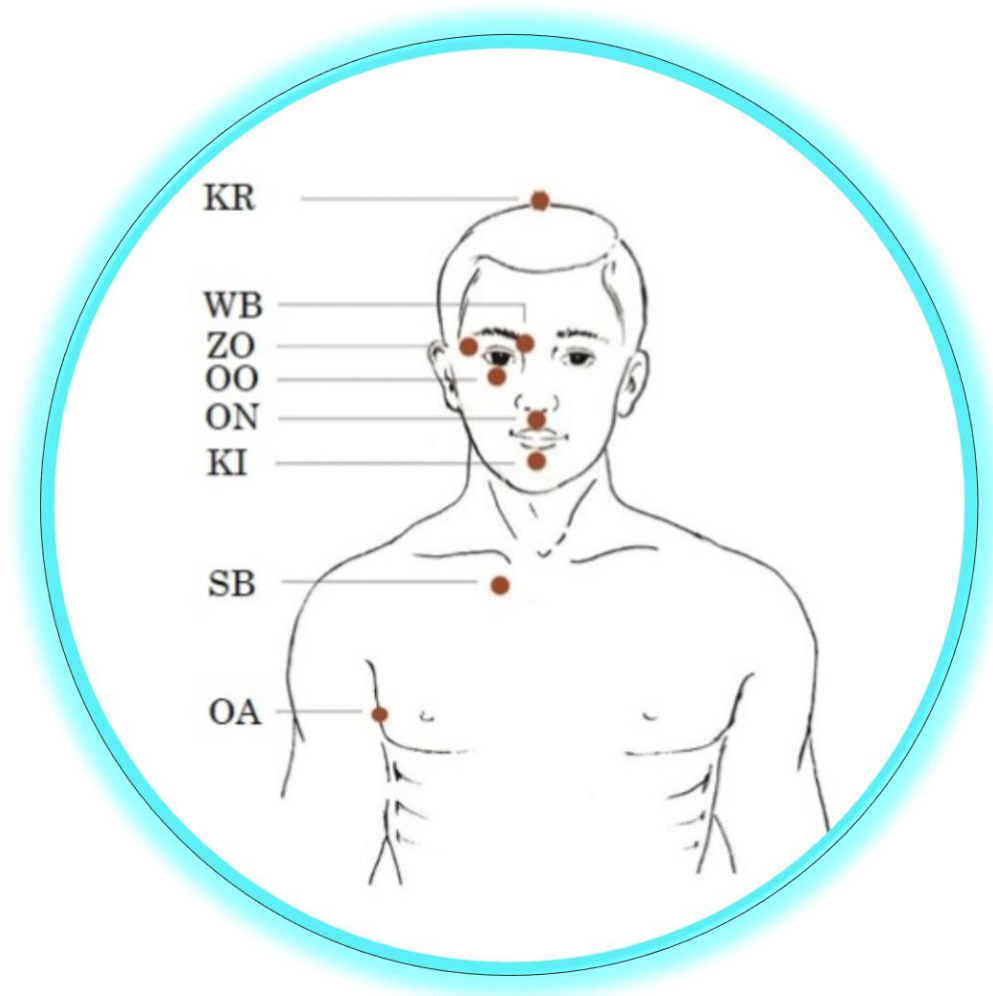
Op de bovenkant van het hoofd. Als je een lijn tekent van het ene oor, over het hoofd, naar het andere oor, en een andere lijn van je neus naar de achterkant van je nek, is het Kruinpunt waar die twee lijnen elkaar kruisen.

➤ WB - Wenkbrauw

Aan het begin van de wenkbrauw, precies op de haargrens en je kiest de linker, de rechter of beide kanten om op te tappen.

➤ ZO - Zijkant oog

Op het bot dat aan de buitenhoek van het oog grenst.



➤ OO – Onder het oog

Op het bot onder een oog ongeveer 2,5 cm onder je pupil.

➤ ON – Onder de neus

In het midden tussen de onderkant van je neus en de bovenkant van je bovenlip.

➤ KI – Kin

In het midden op de plooi tussen je kin en je onderlip.

➤ SB – Sleutelbeen

De kruising waar het borstbeen, het sleutelbeen en de eerste rib samenkomen. Om het te lokaliseren, plaatst je eerst je wijsvinger op de U-vormige inkeping bovenaan het borstbeen (ongeveer waar een man zijn das knoopt). Verplaats je wijsvinger vanaf de onderkant van de U 2.5 cm in de richting de navel en ga dan 2.5 cm naar links of rechts. Het is aan het begin van het sleutelbeen.

➤ OA – Onder de arm

Aan de zijkant van het lichaam, ter hoogte van de tepel (voor mannen) of in het midden van de BH-band (voor vrouwen). Het is ongeveer 4.0 cm onder de oksel.

➤ Dan begin je weer bij je kruin en vervolg je deze volgorde.

Instructiefilmpje

Mocht je je nog steeds je afvragen waar (sommige) punten precies zitten of het willen controleren, kijk dan naar het volgende instructiefilmpje (Engelstalig): <https://www.youtube.com/watch?v=1wG2FA4vflQ&t=133s>