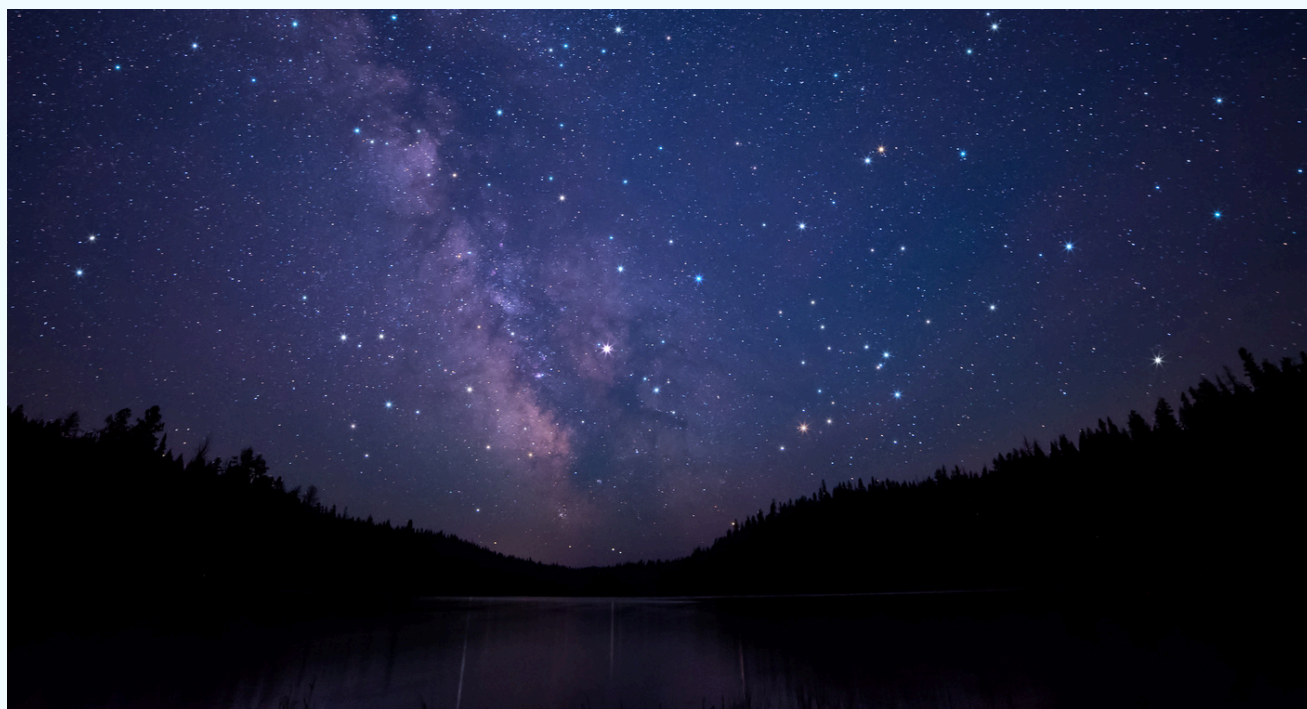


TAPKALNA MEDITACIJA ZA SPROSTITEV IN UMIRITEV



- PRED SPANJEM -



EFT TAPKANJE - Tehnika čustvenega osvobajanja
WWW.ARCANUM.SI

1. Kaj je tapkanje (EFT)?

Tapkanje oz. EFT (Emotional Freedom Techniques) je preprosta in učinkovita metoda, ki združuje akupresuro in sodobno psihologijo. Medtem ko nežno tapkamo po določenih točkah na telesu (ki sovpadajo z energijskimi meridiani), izgovarjamo besede, povezane z našimi čustvi, mislimi ali fizičnim stanjem.

Tapkanje pomaga: sprostiti napetost, pomiriti živčni sistem, umiriti misli, lažje zaspati, spodbuja občutek notranjega miru.

2. Kako deluje tapkanje?

Z nežnim tapkanjem po določenih točkah pošiljamo signal možganom, da smo varni. Telo iz »boj ali beg« stanja preklopi v stanje sprostitve. Tapkanje dokazano znižuje raven kortizola (stresnega hormona) in uravnava živčni sistem.

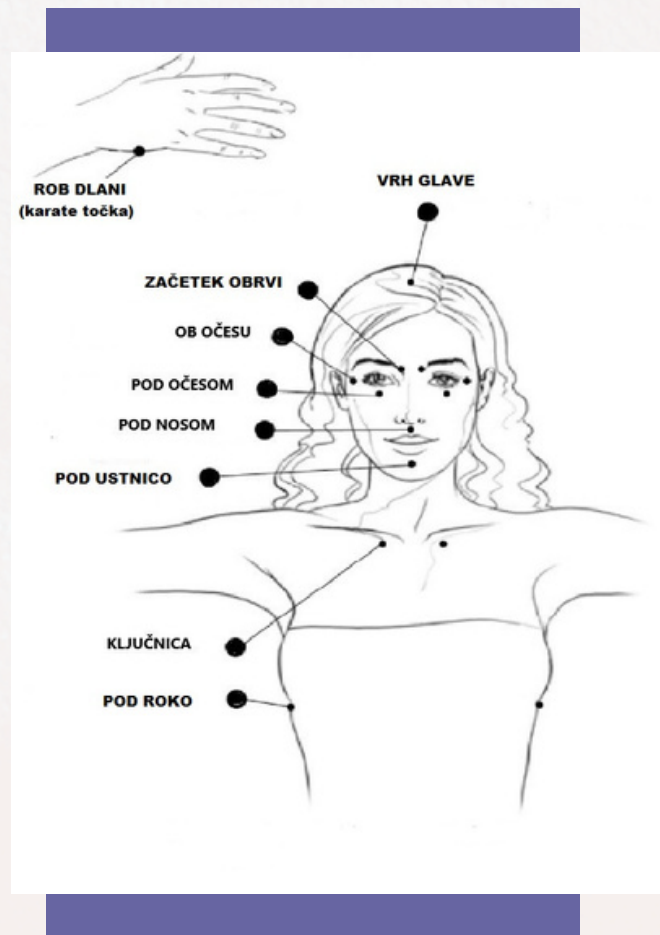
3. Katere so osnovne točke za tapkanje?

Tapkamo z 2-3 prsti na vsaki strani telesa (leva ali desna – ni pomembno). Po vsaki točki tapkamo nekaj sekund, medtem ko izgovarjamo tapkalne fraze.

Osnovne EFT točke:

Začnemo na: robu dlani – karate točka

- Vrh glave
- Začetek obrvi
- Ob očesu
- Pod očesom
- Pod nosom
- Pod ustnico
- Ključnica
- Pod roko (pod pazduho)



4. Praktični nasveti za tapkanje ob meditaciji:

Tapkaj v svojem ritmu, ni pravilnega ali napačnega. Dovolj si čutiti – tudi če pridejo čustva, je to dobro. Če te katera fraza ne nagovori, jo zamenjaj. Vzemi si čas – to je čas zate.

5. Zaključna misel

Redna večerna praksa tapkanja ti lahko pomaga sprostiti napetosti, umiriti um in bolj kakovostno spati. Vsakič, ko si vzameš nekaj minut zase, sporočaš svojemu telesu: "Varen sem. Tukaj sem. Lahko se sprostim."

Za več informacij ali rezervacijo individualne EFT terapije:

 www.arcanum.si

 maja@arcanum.si
