

Dr. Susanne Marx

Klopacupressuur

EFT, TAT en andere
kloptechnieken
in één oogopslag



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Deel 1: Grondslagen

Inleiding 11

Wat is klopacupressuur? 13

Energetische psychologie 13

Kortsluiting in het systeem 15

Korte geschiedenis van de klopacupressuur 17

De pionier van de klopacupressuur 17

Klopacupressuur bij emotionele problemen 18

De klopacupressuur ontwikkelt zich verder 19

Nieuwe wegen 20

Veelgestelde vragen over klopacupressuur 23

Wat hebben de verschillende methoden gemeen en
waarin verschillen ze? 23

Belangrijke begrippen 29

Afstemmen 29

Aspecten 31

SUD-score/SUD-schaal/stresswaarde 33

PO – psychologische omkering 34

PO-correctie of set-up 36

Hersenen balanceren met de 9-gamutprocedure
(*Nine Gamut Treatments*) 36

Testen 37

Technieken van de klopacupressuur 39

TFT – *Thought Field Therapy* 40

Gedachteveldtherapie van Roger Callahan

ESM – *Emotional Self Management* 50

Emotioneel zelfmanagement van Peter Lambrou en
George Pratt

EFT – *Emotional Freedom Techniques* 60

Emotionele-vrijheidstechnieken van Gary Craig

NAEM – *Negative Affect Erasing Method* 68

Methode voor het uitwissen van negatieve
gevoelstoestanden van Fred P. Gallo

M.E.T. – *Meridian-Energie-Technik* 74

De meridiaan-energie-techniek van Rainer en Regina
Franke

TAT – *Tapas Acupressure Technique* 80

De Tapas-acupressuurtechniek van Elizabeth Tapas Fleming

Deel 2: Toepassingsvoorbeelden van A tot Z

Klachten en technieken 91

Allergieën 93

Variant 1: EFT 94

Variant 2: TAT 97

Angsten en spanningen 101

Plankenkoorts 102

Examenvrees 106

Bang zijn voor de tandarts 110

Paniekaanvallen 112

Belastende herinneringen 115

Depressieve stemmingen 119

Variant 1: directe hulp 120

Variant 2: hulp op langere termijn 122

Eenzaamheid 125

Fobieën 127

Vliegangst 128

Spinnenfobie 130

Hoogtevrees 132

Lichamelijke klachten 135

Verkoudheidsklachten 136

Hoofdpijn 139

Rugpijn 141

Schaamte en pijnlijkheid 143

Schuldgevoelens 145

Verslaving 149

Chocola 151

Sigaretten 153

Woede en ergernis 155

Literatuur 157

Over de auteur 159

Inleiding

Deze gids presenteert een overzicht van de effectiefste en tegelijkertijd 'zachtste' zelfhulptechnieken die ik in mijn vijftien jaar praktijkervaring heb leren kennen. Hoewel de term 'klopacupressuur' in eerste instantie weinig spectaculair klinkt, zijn de hier beschreven technieken dat wel degelijk – ze zijn buitengewoon doelmatig en al even ongewoon veelzijdig.

De technieken bieden hulp bij tal van problemen – vooral negatieve emoties, maar ook lichamelijke klachten en ingesleten gewoonten en gedragswijzen. Ze zijn ook nog eens effectief en gemakkelijk te leren en toe te passen. Alle besproken technieken lenen zich daardoor uitstekend voor zelfhulp en verschaffen waardevolle directe verlichting. Door het compacte formaat kan de gebruiker de gids altijd bij zich hebben.

Het eerste deel van deze gids informeert je over wat klopacupressuur is en welke technieken er op dit vlak bestaan.

Het tweede deel is opgebouwd in de vorm van een lijst van veel voorkomende klachten en biedt gemakkelijk toepasbare en in de praktijk beproefde korte instructies voor behandeling. Daarbij heb ik telkens een techniek geselecteerd die in hoge mate effectief is voor de desbetreffende klacht. Uiteraard kun je ook een van

de andere besproken technieken of je 'lievelings-techniek' toepassen.

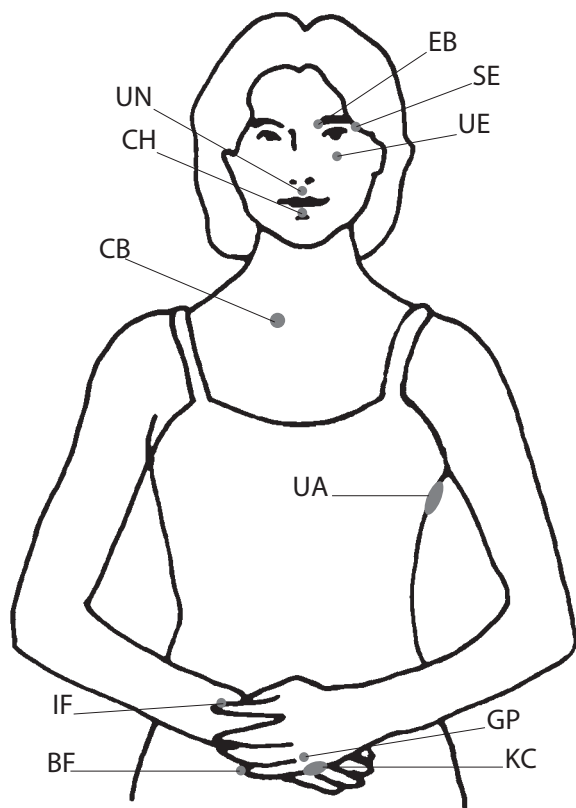
Ik wens je veel succes en plezier met de toepassing toe en hoop dat je even enthousiast over de technieken van de klopacupressuur zult zijn als ik!

Kloppen

Zoals gezegd klopt TFT ten opzichte van andere kloptechnieken slechts op een relatief klein aantal punten. Iedere schrijver benoemt de punten anders. Omwille van het overzicht hanteren we hier daarom de oorspronkelijke Engelse afkortingen.

Kloppunten in TFT (zie de afbeelding op pagina 49):

- EB = Eyebrow: binnenkant van de wenkbrauw.
- SE = Side of the Eye: buitenste zijkant van het oog.
- UE = Under the Eye: onder het oog, op het jukbeen.
- UN = Under the Nose: tussen de neus en bovenlip.
- CH = Chin: op de middellijn tussen onderlip en kinpunt.
- UA = Under the Arm: onder de armen, op de ribben, op een handbreedte onder de oksel.
- CB = Collar Bone: waar sleutelbeen en borstbeen samenkomen.
- IF = Index Finger: op de binnenste nagelhoek van de wijsvinger.
- BF = Baby Finger: op de binnenste nagelhoek van de pink.
- GP = Gamut Point: op de handrug onder en tussen de knokkels van ringvinger en pink.
- KC = Karate Chop: op de buitenkant van de hand, onder de pink.



De locaties van de punten bij TFT