

2. *Sopra la testa, dove i bambini hanno la fontanella*

3. *All'inizio delle sopracciglia, alla radice del naso*

4. *All'angolo esterno dell'occhio*

5. *Sull'osso, appena sotto l'occhio*

6. *Sotto il naso, al centro tra le narici*

7. *Tra il labbro inferiore e il mento*

8. *Sulle clavicole*

9. *Sotto le ascelle all'altezza del capezzolo*

1. *Sul bordo della mano*

MAI PROVATO IL TAPPING?

Quando arriva l'emicrania o sale lo stress puoi ritrovare il benessere con pochi, facili gesti. Questi

di ROSSANA CAVAGLIERI scrive a dminforma@mondadori.it

Alleviare un attacco di mal di testa o l'ansia prima di un colloquio importante. Tenere sotto controllo lo stress o la fame nervosa. Il tutto semplicemente usando il "tapping", cioè picchiando alcuni punti del corpo. Detto così sembra una magia, invece è una nuova autocura chiamata Eft (Emotional freedom techniques) la cui validità è stata provata da 18 studi condotti dallo psicoterapeuta americano David Feinstein e pubblicati sulla rivista *General Psychology*. Risultato: la Eft è efficace per migliorare sia i malesseri psicologici sia i disturbi psicosomatici.

LA TECNICA Si tratta di una specie di agopuntura fatta però con i polpastrelli. Si basa sugli stessi principi della medicina cinese: agisce sui meridiani, i canali invisibili lungo i quali, secondo gli orientali, scorre l'energia vitale di ogni individuo. «Quando questa si blocca in qualche punto, arrivano i malesseri sia fisici sia psicologici» spiega l'istruttore di Eft Andrea Fredi, tra i primi a praticarla in Italia.

COME SI PRATICA Seguendo una sequenza precisa si danno dei leggeri colpetti sui punti cosiddetti energetici. E, nel frattempo, ci si concentra sul proprio malessere, pronunciando le frasi che lo descrivono meglio (nel box qui a destra trovi le parole e i gesti per metterla in pratica).

CHE COSA SI OTTIENE Il picchiamento e il fatto di focalizzare la coscienza sul malessere hanno un particolare effetto sul sistema nervoso che ritrova una situazione di equilibrio. Si riduce la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress, e si aumenta quella della serotonina, il neurotrasmettitore del buonumore.

GLI INDIRIZZI PER IMPARARE

Vuoi provare l'Eft sotto la guida di un istruttore? Basta un giorno di corso (costo da 100 euro). Sul sito www.eft-italia.it trovi tutte le informazioni più il calendario con le date. Per esercitarti puoi scaricare gratis anche il libro di Andrea Fredi *Il nuovo codice del benessere*. Oppure guarda il tutorial *Tapping per tutti* su YouTube.

I NOVE PASSI VERSO L'ARMONIA

Focalizza bene il tuo problema: se è un dolore (come il mal di testa) chiediti che intensità ha, da 1 a 10. Poi segui la sequenza che vedi nel disegno qua sopra. Mentre picchietti con la punta delle dita di una mano il bordo dell'altra (punto 1), pronuncia la frase di apertura, necessaria per dar voce al tuo inconscio: «Anche se ora ho un mal di testa tremendo e non so da cosa dipende questo può cambiare e sta già cambiando». Ripeti (anche mentalmente) per tre volte poi inizia a picchiare con i polpastrelli il secondo punto, sulla testa. Descrivi il dolore con un'altra frase, con le parole che vuoi, e ripeti ancora per tre volte. Vai avanti così lungo tutto il percorso, scegliendo frasi sempre diverse, che descrivano approfonditamente il disturbo. Termina pizzicando le punte delle dieci dita, poi battile le une contro le altre. Alla fine dai ancora un voto al disturbo: scoprirai che è più basso.