

Emotional Freedom Techniques, ook bekend als EFT, zijn simpele en doeltreffende technieken waarbij jouw cliënt zijn gedachten vestigt op zijn specifieke klacht terwijl hij met zijn vingers en handen acupunctuurpunten beklopt. Het wordt beschouwd als een van de meest succesvolle en effectieve methodes om meer innerlijke rust te ervaren en het wordt wereldwijd door vele therapeuten ingezet. In Nederland is Yvonne Toeset dé autoriteit op dit gebied. *Massage Magazine* sprak met haar.

Emotional Freedom Techniques

Yvonne: "Er bestaat een relatie tussen meridianen en emoties. Voel je je goed, dan stroomt de energie vrijelijk door het lichaam. Ervaar je een negatieve emotie, dan stopt die energie ergens in het lijf. En als een energiepunt geblokkeerd is, kan je cliënt dit als een emotionele ver-

storing ervaren. Door te kloppen op specifieke punten en te focussen op negatieve gedachten of ervaringen kun je de koppeling daartussen wegnemen." In haar geheel herziene boek *Innerlijke rust met EFT* laat zij door middel van eenvoudige instructies zien hoe je met deze methode aan de slag kan gaan.

LEZERSAANBIEDING



De eerste uitgave van het boek *Innerlijke rust met EFT*, Het handboek om jezelf te bevrijden met Emotional Freedom Techniques, kwam uit in 2011. Vele drukken later verscheen kort geleden de geheel herziene versie ervan. Uitgeverij Unieboek, het Spectrum verloot daarom onder abonnees van *Massage Magazine* twee exemplaren hiervan. Wil je hiervoor in aanmerking komen, mail dan je naam en adres naar redactie@massage-magazine.nl onder vermelding van EFT-boek. Voor meer info: www.eqlibre-efl.nl en www.emofree.com.

MERIDIANEN

In principe hoef je niet te weten hoe de meridianen lopen, aldus Yvonne: "Want als je weet waar de kloppunten zitten, kun je hiermee direct aan de slag. Het effect hangt er overigens niet vanaf of je erin gelooft: EFT werkt gewoon." Maar juist voor masseurs is het fijn meer over de achtergrond te horen: "Vanuit de Oosterse geneeswijze worden meridianen gezien als transportsystemen van energie in ons lichaam. De energie wordt Qi genoemd en daarmee wordt elke cel in ons lichaam gevoed. Als de energie niet goed doorstroomt dan kan dat lichamelijke klachten veroorzaken. Deze fysieke problemen komen daarnaast vaak opzetten bij en/of worden veroorzaakt door stress of spanning. Denk daarbij aan een benauwd gevoel op je borst, buik- of rug- of hoofdpijn of een stijve schouder. Klop je op bepaalde acupunctuurpunten dan beïnvloedt dat de circulatie in het meridianensysteem, net als specifieke processen in het lichaam."

LEZERSACTIE: MAAK KANS OP EEN GRATIS WORKSHOP

Onder de abonnees van Massage Magazine verloot Yvonne Toeset een workshop EFT. Deze avond is bedoeld om kennis te maken met Emotional Freedom Techniques door deze methode zelf te ervaren. Wil je voor een gratis workshop in aanmerking komen, mail dan je naam en adres naar redactie@massage-magazine.nl onder vermelding van Workshop EFT. Wil je zeker zijn van een plaats, reserveer dan zo spoedig mogelijk. Mocht je de gelukkige winnaar zijn, dan krijg je jouw aankoopbedrag retour.

Voor meer info: www.equilibre-eft.nl.



HET PROTOCOL

Een fysieke klacht is voor Yvonne een mooi aangrijpingspunt om EFT toe te passen: "Stap een in de toepassing hiervan is om de juiste woorden te kiezen om het probleem waarom het gaat te omschrijven. Bijvoorbeeld 'zware druk op de schouders'. Vervolgens geef je dat een cijfer: hoeveel druk is dat op een schaal van 0 tot 10." De zogenaamde opstartzin volgt: "Het klopprotocol begint met het uitspreken daarvan. Dat zorgt ervoor dat er op het specifieke probleem gefocust wordt en dat die persoon zich openstelt om eraan te werken." De opstartzin gaat als volgt: 'Ook al heb ik ... (probleem), toch accepteer ik mezelf precies zoals ik ben.' Yvonne: "Tegelijkertijd met het uitspreken van deze zin klopt je cliënt met zijn middel- en wijsvinger op het zogenaamde karatepunt (zie foto karatepunt). Dat zit in het midden op de zijkant van de hand, tussen pink en pols. En het is zo genoemd omdat dit het punt is waarmee je met je hand een plankje doormidden zou kunnen slaan. "Al kloppend zeg je dan bijvoorbeeld: 'Ook al voel ik een zware druk op mijn schouders, ik accepteer mezelf precies zoals ik ben.' Na het driemaal herhalen van deze zin start de eerste klopronde."

KLOPRONDE

Een klopronde volgt een vastomlijnd plan (zie kader). "Tijdens een ronde klopt je gemiddeld drie tot zeven keer met je wijs- en middelvinger op een specifiek acupunctuurpunt terwijl je de zogenaamde herinneringszin hardop herhaalt," aldus Yvonne. Zij vervolgt: "Een herinneringszin is een woord of gedeelte van een zin die refereert aan het probleem dat je wilt aanpakken, bijvoorbeeld die zware druk op de schouders." Het is de bedoeling dat de emotie, die je een cijfer hebt gegeven, na iedere ronde minder sterk aanwezig is. Yvonne: "Je laat de serie net zolang herhalen tot je cliënt aangeeft dat dit een nul is." Het testen van de intensiteit van de gemoedstoestand is een zeer belangrijk onderdeel van EFT. Yvonne geeft aan: "De negatieve emotionele reactie die aan een ervaring is gekoppeld, is daarvan pas echt los als hierop - na het doen van een klopsessie - een nul gescoord wordt."

DE KLOPPUNTEN

Tijdens een behandeling leert Yvonne haar cliënt op specifieke plekken op het hoofd, de borstkas en de handen te kloppen. Dan gaat het om de volgende punten en in deze volgorde: boven op het hoofd, aan het begin van de wenkbrauw (zie foto kloppunt wenkbrauw), op de zijkant van het oog, onder het oog, onder de neus, op het dieperliggende deel tussen onderlip en kin, op het begin van het sleutelbeen, onder de arm (op de zijkant van het lichaam, ter hoogte van de tepel). En tot slot zitten op alle vingers eveneens kloppunten te weten op de rand van de nagelriem aan de basis van de betreffende nagel. Voor meer info: www.equilibre-eft.nl.



Het kloppunt op het begin van de wenkbrauw, aan de binnenkant bij de neus.

Yvonne Toeset werkt als EFT Master Trainer of Trainers en als Master Practitioner Coach. Zij heeft verschillende boeken over het toepassen van EFT geschreven. Het is haar missie om zoveel mogelijk mensen te laten beseffen hoe eenvoudig en belangrijk het is om EFT te gebruiken om zichzelf en hun cliënten blij en gezond te houden.

