



Foto Andreja Paljevč

spol: ženski
starost: 62 let
začetek težav: leta 2007
simptomi: bolečina v kolenu, napadi panike
diagnoza: *arthralgia genus sin.*, entezopatija
zdravljenje: fizioterapija, tehnika doseganja čustvene svobode, znana kot EFT
počutje danes: dobro. Če se ji iz podzavesti oglasi boleč spomin ali se nekje v telesu pojavi fizična bolečina, ju s pomočjo EFT hitro premaga. Hodi normalno in veliko več kot prej, neosnovani strah pa je izginil iz njenega življenja.

in torej drugim izbranim stavkom, ki ga je izgovarjala med tapkanjem.

Od gmote do pikice

Razloži, da je tapkanje najbolj učinkovito, kadar ko tapkaš, čustvo ali bolečino občutiš ali si ju vsaj predstavljaš. Le tako je edino mogoče preveriti, če sta se s tapkanjem kaj zmanjšala. Majda Gregorka že od nekdaj uporablja tehniko vizualizacije. Tudi svoje otroke je naučila, da so jo uporabljali, ko so se, denimo, pripravljali na izpite v šoli.

Strah si je med tapkanjem predstavljala kot strahotno, veliko, grozno črno gmoto, ki visi na njej. Ko je tapkala, se je gmota vidno manjšala. Na koncu je bila velika samo še

kot žogica za namizni tenis in nato izginila. Za ublažitev bolečega kolena je potrebovala mesec dni, za strah bistveno manj. Obdelovala ga je z vseh možnih strani. Če se ji še kdaj zgodi, da se ponoči zbudi in občuti strah, ga preprosto sredi noči 'odtapka'. Zdaj je prišla tako daleč, da lahko to naredi že samo v mislih in deluje.

Osvobojeni krivde

Ob torkih obiskuje vadbe tehnike čustvene osvoboditve v Ljubljani, ki jih vodi Pika Rajnar, prevajalka zanj tako koristnega priročnika, ki je objavljen na spletu in je na voljo vsem. Vadbe se udeležujejo vsi, ki bi radi tapkali v skupini ali pod vodstvom, ali če doma nimajo možnosti oziroma jim je nerodno pred domačimi. Res je namreč videti malce nenavadno.

Med tapkanjem po energijskih točkah med spontanim gibanjem telesa ob glasbi odpravljajo energijske zamaške, se osvobodijo zamer, bolečih spominov, negativnih čustev, žalosti, jeze, strahu (ta je od vseh čustev skoraj najmočnejši) in vseh drugih bremen, ki so se jim v življenju nabrali.

"Vračamo se daleč nazaj, v otroštvo, kolikor daleč seže spomin, in podoživljamo, kolikokrat smo bili kot majhni otroci, ki se nismo mogli braniti, prizadeti. Prizadeli so nas starši, četudi nehote, šola, pozneje služba ... Konec koncev smo tudi sami prizadeli druge. Tudi jaz sem kdaj prizadela svoje otroke in se nisem znala opravičiti in tega popraviti. Včasih je hudo, tudi jokamo, a večinoma je zelo osvobodilno in celo zdravilno. Tapkamo težave, ki so skupne vsem. Pika Rajnar spretno izbira afirmacije (stavke), ki se do-

taknejo vsakogar. Njen pomočnik Samo pa nas vodi, da se začutimo in izrazimo skozi gibanje," razloži sogovornica, ki je za tapkanje navdušila celo svojo mamo. Ta šteje čez 80 let, živi sama in je še zelo vitalna, vendar ima veliko starostnih težav. Ko je imela Pika Rajnar v Domžalah predstavitev EFT, je Majda mamo pripeljala s seboj. Na začetku, ko sta tapkali skupaj doma, je mama težko sledila postopku. Majda ji je poklonila priročnik, vendar si je mislila, da bo mama na vse skupaj kmalu pozabila. Od tega je zdaj že skoraj leto in njena mama še kar tapka. Zjutraj si reče: "Čeprav bo danes hud dan in sem potrta in nimam nobene prave volje in bi kar ležala in ne bi ničesar delala, se popolnoma in globoko sprejemam." "Odtapka trikrat, vstane in gre po svojih opravkih," se smeji Majda.

Del vsakdana

Majda pravi, da je metoda EFT nekaj najboljšega, kar je srečala v življenju. Je dragoceno orodje za doseganje takojšnjih in trajnih izboljšav. Poleg tega je tako enostavna, da se je lahko nauči in jo uporablja vsak. Zato je postala del njenega vsakdana.

Če se iz podzavesti oglasi boleč spomin ali se nekje v telesu pojavi fizična bolečina, ju 'odtapka' in spet se počuti dobro. V pokoju ji ni nikoli dolgčas. Redno hodi z nordijskimi palicami in k dvema vrstama telovadbe. Obiskuje tudi Univerzo za tretje življenjsko obdobje, in sicer pouk angleškega jezika, v katerem kot jezikoslovka zelo uživa. Septembra jo čaka še eno veliko veselje, postala bo babica, nam je zaupala za slovo. ■

ZDRAVJE

Naročite si svoje Zdravje!

Prejeli boste kartico Kluba za zdravo življenje, s katero lahko uveljavite vrsto ugodnosti pri več kot 170 ponudnikih izdelkov in storitev za zdravo življenje.

Revija Zdravje je lepo in dragoceno darilo!

Telefoni za naročanje (ob delavnih od 8. do 16. ure, kasneje pustite naročilo na glasovni pošti):

(01) 473 81 24 ali (01) 473 81 35, faks: (01) 433 93 27

e-pošta: zdravje@delo-revije.si

Uredništvo revije Zdravje bralce opozarja, da ne jamči, da bi uspešno alternativno zdravljenje, predstavljeno v resničnih zgodbah, pomagalo tudi njim.