

La psicologia energètica com a base per afrontar l'ansietat i la por escènica en la vida quotidiana dels músics

BENJAMIN BAAR GERMERSHEIMER
Platz 2 13583 Berlín

Universitat de Lausitz

— Presentat com a tesi de diploma —

Número de matrícula: 272212

Programa d'estudis: Educació Musical

Tema principal: Guitarra elèctrica

Assignatura menor: guitarra clàssica

1r supervisor: Prof. Dr. Ulrich Paetzold

2. Supervisor: Dr. phil. Bernhard Reichenbach

Índex

Pròleg	6
1 Introducció	7
1.1 Situació inicial	7
1.2 Psicologia energètica (EP)	11
1.3 Els orígens del PE	11
1.4 Paradigmes	20
2. Autotractament per a l'ansietat, l'estrès i la por escènica	23
2.1 Hipòtesis de treball	23
2.2 Recerca	27
2.3 Psicologia orientada al procés i centrada en l'embrió (PEP)	37
2.4 Autotractament pranàic	58
3 Resum	65
3.1 Observacions crítiques finals.	65
3.2 Conclusió	68
Declaració jurada	74

Llista d'il·lustracions

1.1 Llei de Yerkes-Dodson (afegits al text per Michael Bohne) [3]	8
1.2 El semàfor doble amb flux recte i punts de flux [21]	10
1.3 L'aspecte òptim [3]	10
1.4 Cossos subtils i les seves aures [4]	13
1.5 Chakras principals i meridians d'acupuntura [4]	14
1.6 La ubicació dels onze chakras principals i el dotzè chakra [4]	15
2.1 Fotografia Kirlian [32]	29
2.2 Variables d'ocurrència [3]	41
2.3 Exercici creuat o correcció de sobreenergia [3]	45
2.4 Exercici de tacte amb els dits [3]	46
2.5 Punt Miracle o Punt d'Autoacceptació [29]	47
2.6 Ubicació dels punts de pulsació i la seva associació amb el meridià [11]	50
2.7 Relaxació intermèdia 2]	51
2.8 Relaxació final 3	52
2.9 Punts d'activació [2]	54
2.10 Augment del nivell d'energia [5]	59
2.11 Seient de taló 31	60
2.12 Seient Lotus 30	60
2.13 Respiració abdominal [5]	61

Llista d'abreviatures

AK Kinesiologia Aplicada, pàg. 16 Kinesiologia

— aplicada alemanya

CK Kinesiologia Clínica, pàg. 17

— Kinesiologia clínica alemanya

Respiració diafragmàtica DB

— Alemany: respiració abdominal

Kinesiologia Educativa Edu-K, pàg. 18

— Kinesiologia pedagògica alemanya

Mètodes de diagnòstic i tractament energètic EDxTM

— Mètodes alemanys de diagnòstic i tractament energètic

Tècniques d'alliberament emocional d'EFT, pàg. 333²¹

-- Tècniques alemanyes per a la llibertat emocional

EP Psicologia energètica, pàg. 11

Tècnica Neuroemocional NET, pàg. 19

-- Tècniques neurològico-emocionals alemanyes

Kinesiòleg professional de PKP, pàg. 18

-- Kinesiòleg professional alemany

Unitats subjectives de malestar SUD

- Avaluació subjectiva de l'estrès alemanya en una escala de 0 (= sense estrès) a 10 (estrès extrem)

Inventari d'ansietat de la prova TAI

-- Prova alemanya de l'inventari d'ansietat, variant turca de l'avaluació de l'estrès

TAT Tapes Tècnica d'Acupressió, pàg. 354

-- Tècniques d'acupressió de tapes alemanyes

Medicina Tradicional Xinesa (MTC)

TFH Touch for Health, pàg. 17

— Alemanya: Tocar per curar

Teràpia de Camp de Pensament TFT, pàg. 19

-- Teràpia de camp de pensament alemanya

OMS Organització Mundial de la Salut

-- Organització Mundial de la Salut alemanya

WP Wonder Point, Fig. 2.5, pàg. 47

- punt reflex limfàtic al costat esquerre entre la clavícula
i el tòrax

Pròleg

Quan vaig començar a tocar música de jove, ocasionalment experimentava por escènica, sobretot al principi. Les reaccions físiques eren suor, tremolors de mans i un cor accelerat. Això va disminuir amb els anys i l'experiència, de manera que, si més no, vaig desenvolupar una forma saludable de por escènica que millorava el rendiment. Durant els meus estudis universitaris, em vaig enfrontar a noves experiències. Inicialment, tenia por de no ser prou bo. Això, al seu torn, va afectar els meus hàbits de pràctica a casa, que eren de tot menys relaxats. La resultant receptivitat reduïda em va deixar clar que no seria capaç d'assolir els objectius intermedis que m'havia fixat. Aquesta ansietat persistent va crear un estrès addicional, que més tard es va convertir en una mena d'espiral d'ansietat-estrès que es va proporcionar un terreny fèrtil per a si mateixa i va augmentar constantment. Les ansietats van fer tornar a la superfície la por escènica negativa, que finalment es va manifestar en una nova forma al final d'aquesta espiral. Em vaig tornar indiferent a les meves pròpies expectatives de rendiment i a les de la universitat. Aquestes experiències, entre altres coses, van despertar el meu interès pel tema documentat aquí.

Especialment en la vida professional dels músics, l'ansietat, l'estrès i la por escènica són molt estesos, com també ho són entre els músics aficionats. Els orígens poden ser múltiples i també es poden influir mútuament. Entre altres coses, l'ansietat pot sorgir d'un públic crític, una competència intensa, una autoimatge negativa, el coneixement que només es té aquest moment únic per demostrar les pròpies habilitats, una experiència traumàtica, una manca de reconeixement percebuda o real, problemes amb el professor o potser l'expectativa de perfecció. Certament hi ha casos en què el tractament psicoterapèutic professional és beneficiós o fins i tot necessari. Tanmateix, amb el meu treball, pretenc trobar mètodes d'autoaplicació des del camp de la psicologia energètica. Com que la psicologia energètica (PE) té les seves arrels en hipòtesis mil·lenàries de diverses cultures, totes les quals assumeixen un sistema energètic subtil dins i al voltant del cos humà, aquí també es discutiran les hipòtesis subjacents i els estudis científics empírics.

1 Introducció

1.1 Situació inicial

Por

El terme prové de l'arrel indoeuropea *anghu, que significa constrictiu. Això va evolucionar a l'antic alt alemany *angustus*, que està relacionat amb el llatí *angustus* o *angustina* i significa estretor, constricció o angoixa.

La por és una emoció bàsica que sorgeix quan un es troba en una situació percebuda com a amenaçadora, que pot ser desencadenada per una amenaça a la seguretat física, l'autoestima o l'autoimatge. Aquest fenomen emocional es manifesta com a ansietat i excitació desagradable. La seva funció original rau en un mecanisme de protecció intensificat dissenyat per iniciar l'acció adequada. El cos es prepara amb diverses reaccions físiques necessàries per estar equipat de manera òptima per a la lluita o la fugida.

estrès

En anglès, stress significa pressió o tensió, i en llatí, derivat de stringere, significa estrènyer o forçar.

Això generalment es desencadena per estímuls externs específics (factors d'estrès). Es produeixen reaccions psicològiques i físiques que permeten a l'individu afrontar demandes particulars, així com la tensió física i mental resultant.

En els humans, l'estrès s'entén com la tensió causada per estímuls o càrregues internes i externes, així com la seva intensitat i durada. L'estrès positiu s'anomena eustrès, que, tot i ser exigent per al cos, augmenta l'alerta i promou el màxim rendiment físic sense causar danys. L'estrès negatiu també es coneix com a angoixa. Es percep com a tal quan es produeix amb freqüència o persistentment, no es pot compensar física o psicològicament i, per tant, és desagradable.

es percep com a amenaçadora o aclaparadora.

por escènica

En general, la por escènica és la tensió, el nerviosisme i l'estrès abans d'una actuació pública, un examen o una tasca perillosa. Està estretament relacionada amb l'ansietat i es pot manifestar de dues formes: la por escènica negativa, que es presenta com a ansietat de rendiment, por escènica, baixa energia o avorriment, i per tant perjudica el rendiment; i la por escènica positiva, que es manifesta com a eustrès i millora el rendiment:

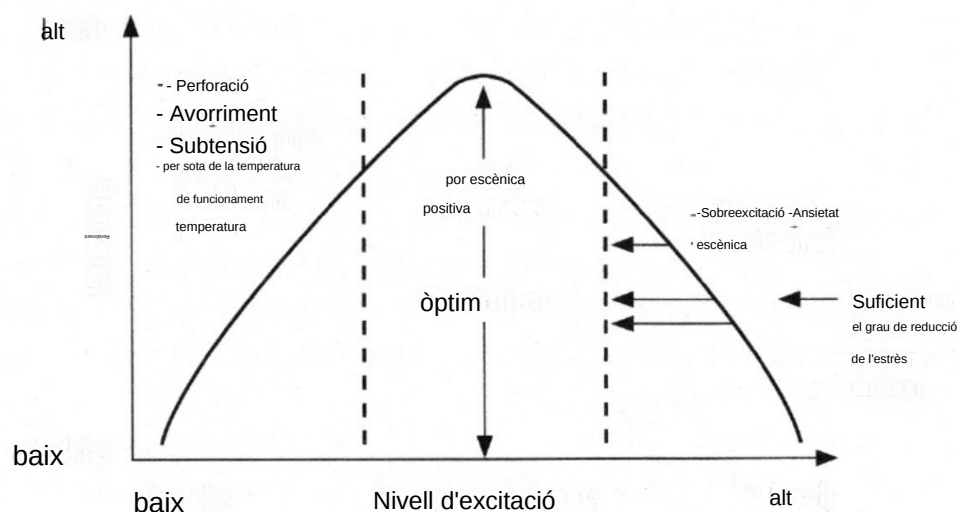


Figura 1.1: Llei de Yerkes-Dodson (addicions de text de Michael Bohne) [3]

Segons Helmut Möller (1999), els següents efectes cognitius i fisiològics resulten de les dues formes de por escènica:

	por escènica positiva, autoavaluació	por escènica
Pensa	positiva, Augment del rendiment	autoavaluació negativa, Disminució del rendiment
Comporta't	i prevenció d'errors mitjançant augment de l'activitat i l'alerta	Bloquejos, Paràlisi que porta a l'evitació de demandes
Habilitats motores, percepció	millora sensoriomotora Millora del rendiment, augment de la concentració	deteriorament sensoriomotor cognitiva i psicològica Disminució del rendiment

Els símptomes físics de l'estrès afecten els músics de diverses maneres. La boca seca, la dificultat per empassar i la respiració escurçada són més perjudicials per als instrumentistes de vent i els cantants que per a altres grups d'instruments. Una embocadura alterada complica encara més les actuacions dels intèrprets de vent. Les mans suades poden dificultar una subjecció segura dels instrumentistes. Encara més problemàtic per a molts artistes és el deteriorament dels músculs i la percepció sensorial, ja que la qualitat d'una actuació depèn significativament del control de les habilitats motores fines. Quan toquen sense partitura, els músics també es poden perdre ràpidament en l'estructura d'una peça complexa a causa de bloquejos mentals.

La por escènica, amb la seva repetida aparició de símptomes físics pronunciats, pot evolucionar cap a fòbia social. L'abús d'alcohol, tranquil·litzants, betabloquejants o altres drogues per escapar de l'ansietat no és infreqüent. El gènere, ja sigui rock, jazz o música clàssica, és irrellevant. Tanmateix, aquestes substàncies només ofereixen un alleujament a curt termini, poden ser addictives i reforçar la fòbia, ja que els afectats ja no intenten ajudar-se a si mateixos.

La sensació de flux

El concepte de flux, desenvolupat per Mihaly Csikszentmihalyi, es va originar en el context de les activitats atlètiques. Aquest estat, que ens esforcem per aconseguir, es caracteritza per l'equilibri òptim entre repte i capacitat. Si els reptes són massa alts, inicialment condueix a l'excitació, després cada cop més a la preocupació i finalment a l'ansietat, culminant en la indiferència, també coneguda com a apatia. Si l'apatia persisteix durant un període més llarg, pot conduir a la frustració i l'agressivitat. Si bé no és possible romandre en un estat de flux permanentment, hem d'esforçar-nos per alinear contínuament les nostres habilitats amb les demandes de l'activitat. Com es mostra a la Figura 1.2, els punts de flux formen una línia de flux, demostrant que el flux es pot aconseguir a qualsevol nivell d'habilitat en combinació amb el nivell de repte corresponent. Per tant, també és possible un estat de flux negatiu.

¹ Flux: Alemany per a corrent, flux, moviment.

2. Apatia: (Medicina) Indiferència, manca d'excitabilitat i insensibilitat als estímuls externs.

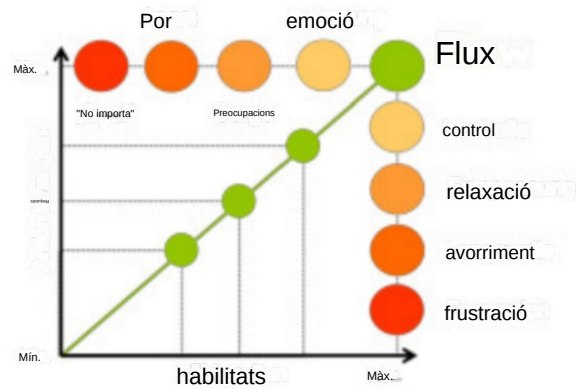


Figura 1.2: El semàfor doble amb la línia de flux i els punts de flux [21]

Els següents requisits previs són necessaris per a una aparença positiva:

• Hi ha d'haver un acord objectiu

➤ La reflexió contínua i immediata i, opcionalment, la retroalimentació dels altres després de l'experiència de flux són importants per a l'èxit.

➤ Les nostres habilitats han d'estar a l'altura dels reptes.

• El sentiment d'autodeterminació respecte a l'èxit ha d'estar present

• Cal la màxima concentració

Des d'una perspectiva cognitiva, tres àrees que es poden enriquir mútuament es poden resumir en el següent triangle:

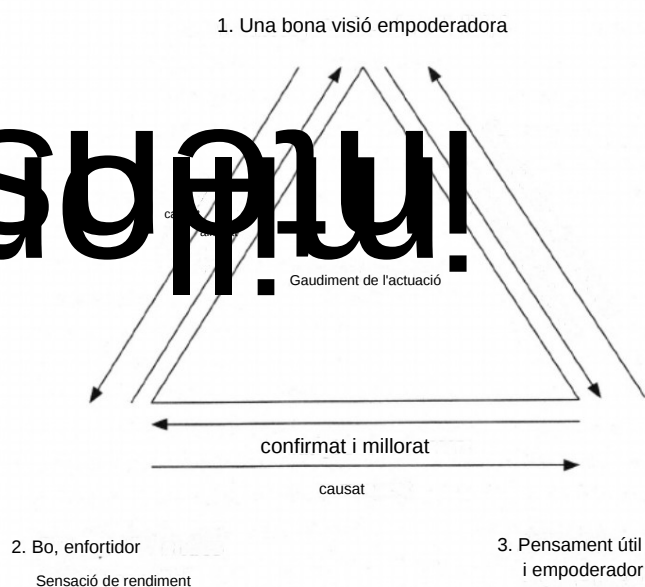


Figura 1.3: L'aspecte òptim [3]

«El flux descriu un estat de felicitat que les persones experimenten quan estan completament absortes en una activitat. Contràriament a les expectatives inicials, normalment no arribem a aquest estat de quasi eufòria sense fer res o de vacances, sinó quan estem intensament immersos en la feina o en una tasca difícil.» 3

1.2 Psicologia energètica (EP)

El terme energètica fa referència a la transformació de l'energia. En el context descrit aquí, es refereix al sistema subtil d'energia vital del cos humà, que sempre està en interacció amb el cos físic i el manté dret i saludable. Aquesta energia vital, que envolta i impregna el cos físic, s'anomena Prana, Qi o Ch'i; en grec, pneuma; en polinesi, mana; i en hebreu, ruah, que significa alè de vida. Es creu que aquest cos bioplasmàtic està impregnat per fins canals bioplasmàtics o meridians³ a través dels quals el Qi, o matèria bioplasmàtica, pot fluir i distribuir-se per tot el cos, nodrint-lo i vivificant-lo. La ciència occidental moderna intenta utilitzar aquest coneixement per desenvolupar els seus propis mètodes, que impliquen el cos i el sistema de meridians, per canviar les emocions disfuncionals i les creences limitants, i per fonamentar aquests mètodes amb estudis empírics.

1.3 Els orígens del PE

Avui dia, la Medicina Tradicional Xinesa (MTX) es cita amb més freqüència com l'origen de l'energia postacupuntura (PE). Es diu que una persona desconeguda de la Xina va descobrir el sistema energètic humà i els seus meridians fa aproximadament 5000 anys. Uns milers d'anys abans, ja s'havia revelat el mateix sistema bioenergètic, amb les seves pròpies distincions i mètodes de tractament. L'evidència d'un coneixement similar prové d'altres parts del món, com ara Egipte, Aràbia, Brasil, les tribus bantus d'Àfrica i els inuit. Budistes, hindús i els xamans dels pobles nadius americans i túngics de Sibèria també van utilitzar aquest sistema energètic, en el qual es basa la teoria de l'acupuntura. El text més antic conegut sobre acupuntura prové de l'emperador groc xinès Huang Ti, comprèn una col·lecció completa de 24 volums (Nei Ching) i va ser escrit al voltant del 2650 aC. L'acupuntura moderna en difereix.

Tres meridians: Anomenats amb més precisió camins, són canals en la Medicina Tradicional Xinesa (MTX) a través dels quals flueix l'energia vital. Segons aquest concepte, hi ha dotze camins principals. Cada meridià està associat a un sistema d'òrgans específic.

Aquest text, que conté informació sobre els meridians i informació detallada sobre punts d'acupuntura específics, difereix poc d'aquest. Tanmateix, les arrels de l'acupuntura es troben clarament més enllà de la Xina. Existeixen cinc teories bàsiques per al descobriment dels meridians:

1. El coneixement es va obtenir mitjançant investigacions exhaustives per assaig i error.

2. La derivació del sistema energètic és el resultat de l'observació dels efectes de les lesions patides pels soldats en combat. Es va registrar la ubicació de la lesió i qualsevol efecte negatiu i positiu associat; per exemple, una lesió a l'espatlla prop d'un punt del meridià pulmonar, el tractament de la qual va resoldre dificultats respiratòries de llarga durada. La suma de moltes d'aquestes experiències va contribuir a la comprensió de la connexió entre els òrgans i les regions del cos.

3. Les persones que van descobrir el sistema bioenergètic tenien habilitats sensorials més elevades i podien sentir o veure els fluxos d'energia dins dels meridians.

4. El descobriment va ser el resultat d'activitats accidentals per part de sastres que es van lesionar inadvertidament a si mateixos o als seus clients. Aquestes lesions es van comparar dins de la indústria tèxtil i la informació resultant es va difondre als cercles mèdics.

5. Els acupuntors experimentats informen que poden detectar l'estancament i la hiperactivitat del flux de Qi sentint la força o debilitat relativa de 12 polsos específics al canell.

Les ciències orientals assumeixen que aquest sistema energètic conté informació fonamental que manté unit el cos físic, el vitalitza i l'energitzava. Això permet que el cos mantingui la seva forma durant molts anys de processos metabòlics.

Els cossos subtils i els chakras (centres d'energia)

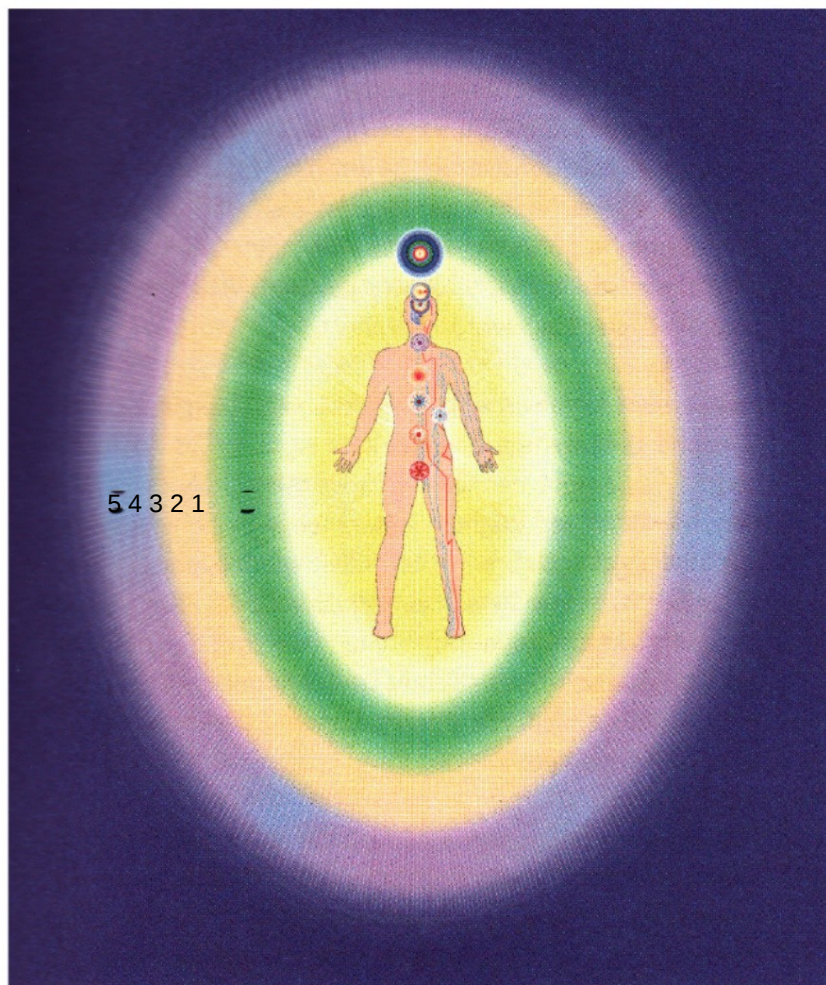


Figura 1.4: Cossos subtils i les seves aures [4]

1. Cos físic 2. Aura etèrica 3. Aura emocional o astral
4. Aura mental 5. Aura de l'ànima

Tot el cos humà està envoltat per un camp energètic, també anomenat aura. Aquest es divideix en diversos cossos energètics específics, els nivells d'energia dels quals es tornen cada cop més subtils cap a l'exterior. La percepció, per tant, esdevé progressivament més difícil. En primer lloc, hi ha el cos físic, que és el focus de la medicina científica. L'aura etèrica, o cos bioplasmàtic, és la següent capa, que envolta i impregna el cos físic, a més de vitalitzar-lo i energitzar-lo. També coneguda com a aura interna, absorbeix i distribueix prana o qi dins del cos físic. Sense ella, el cos humà moriria. El cos energètic és pràcticament idèntic al cos físic visible. Aquests dos interactuen tan estretament que una curació o malaltia afecta gradualment o immediatament l'altre, tret que...

No hi ha factors disruptius presents. El cos energètic és responsable del control funcional de tot el cos físic, les seves diverses parts i òrgans. Opera a través dels centres energètics, també anomenats chakras, i distribueix el Qi. Els chakras corresponen als punts d'acupuntura.

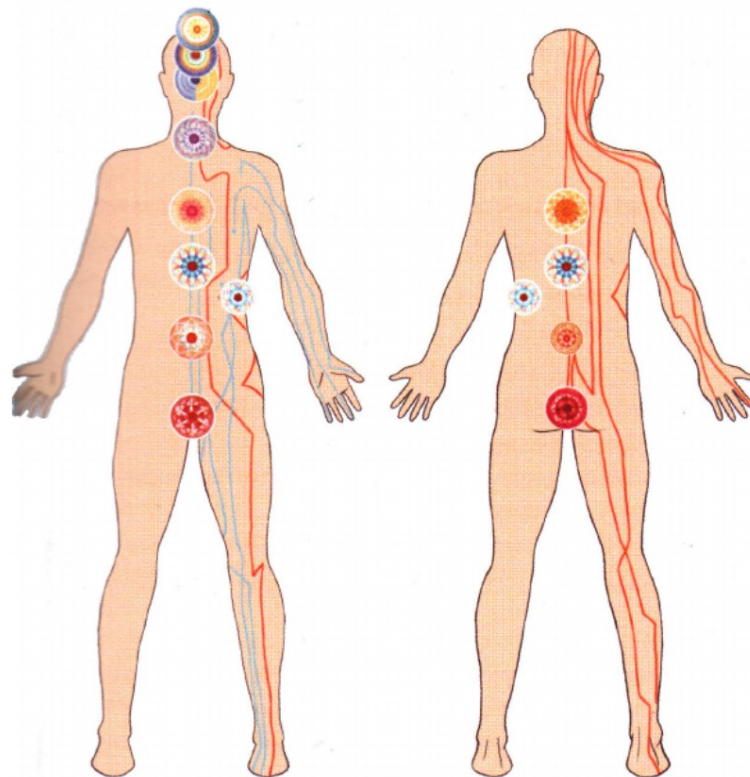


Figura 1.5: Chakres principals i meridians d'acupuntura [4]

Davant (esquerra) i darrere (dreta)

"El voltatge elèctric s'augmenta o disminueix mitjançant transformadors.

Abans que l'electricitat arribi a casa teva, el seu voltatge es redueix a

220 o 110 volts mitjançant una sèrie de transformadors. Els

centres d'energia giratoris, o chakras, del cos humà són transformadors

d'energia en què l'energia es transforma d'una forma a una altra. L'energia

espiritual es redueix, modifica, transforma i es fisicalitza des del chakra

de la corona fins al chakra de l'arrel. Des del chakra de l'arrel fins al

chakra de la corona, l'energia subtil s'eleva, modifica, transforma i s'espiritualitza.

Els transformadors d'energia espiritual poden elevar, disminuir, modificar,

transformar i..."

Els quatre chakras són vòrtexs d'energia que tenen una funció física, psicològica i espiritual.

canvi. » 4

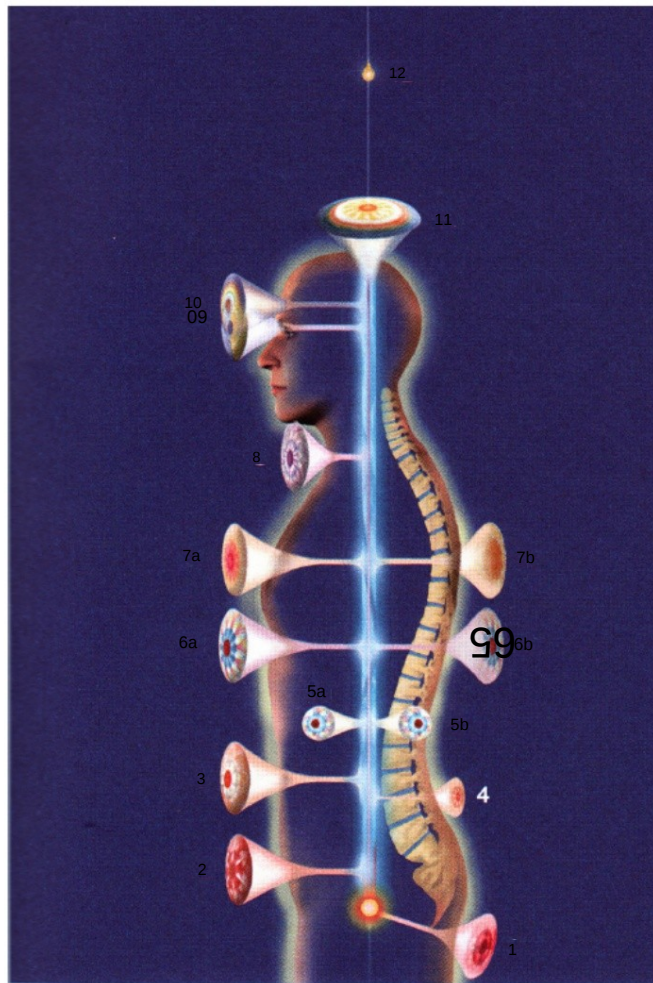


Figura 1.6: La ubicació dels onze chakras principals i el dotzè chakra

1. Chakra arrel
2. Chakra sacre
3. Chakra del melic
4. Chakra Meng mein
- 5a. Chakra anterior de la melsa
- 5b. Chakra posterior de la melsa
- 6a. Chakra del plexe solar frontal
- 6b. Chakra del plexe solar posterior
- 7a. Chakra del cor frontal
- 7b. Chakra del cor posterior
8. Chakra de la gola
9. Chakra del tercer ull
10. Chakra Ajna
11. Chakra de la corona
12. Dotzè chakra (com un brot o flama daurada)

Els raigs de salut i l'aura de salut del cos energètic serveixen com a escut protector contra els patògens i l'energia malalta que penetra des de l'exterior. A través d'aquests raigs de salut, tot el cos físic es neteja, principalment a través dels porus.

El tercer cos (Fig. 1) serveix com a seu d'emocions com la ira, el ressentiment, la por, l'amor i l'alegria, i es coneix com a aura emocional o astral. Consisteix en llum. Segons algunes afirmacions, l'ànima continua vivint després de la mort a través de la

El cos astral continua. El cos mental és on resideixen la ment i l'intel·lecte.

La seva funció principal és la telepatia, però també pot ser responsable dels sentiments o altres funcions. L'aura de l'ànima engloba tots els altres cossos i es troba principalment al dotzè chakra, des d'on irradia.

Diverses disciplines

Kinesiologia Aplicada (AK)

El terme kinesiologia prové de la llengua grega. Kinesis significa moviment i logos significa paraula o estudi. Una traducció més literal seria, per tant, "l'estudi del moviment".

Fundada a la dècada del 1960 pel quiopràctic de Detroit George Joseph Goodheart, la kinesiologia és una branca de la medicina alternativa, concretament la teràpia corporal i la quiopràctica. Utilitza conceptes de la teoria dels elements i els meridians.

L'objectiu és percebre l'individu de manera holística; això també es coneix com la tríada de la salut, que representa una interacció de components estructurals, químics i mentals. La kinesiologia és un enfocament diagnòstic i terapèutic i un mètode

únic per mesurar les funcions corporals mitjançant proves musculars manuals, que serveix tant per al diagnòstic com per a la planificació del tractament. Es basa en la premissa que els problemes de salut es manifesten com a debilitat en grups musculars específics. La informació sobre l'estat funcional del cos s'obté mitjançant la retroalimentació de la tensió muscular. Això implica aplicar una pressió suau a un múscul, com

ara un múscul del braç. Els desequilibris i les disfuncions relacionades amb substàncies, informació, emocions i teràpies s'identifiquen a través de l'energia i la resposta

muscular. Aquest mètode també es coneix com a sistema de biofeedback. L'objectiu és restaurar l'equilibri de la persona sencera. Els mètodes combinen coneixements de la investigació del cervell i l'estrès, així com de la Medicina Tradicional Xinesa

(MTX). La kinesiologia va ser desenvolupada pel psicòleg i psicoterapeuta Dr.

John Diamond, particularment en l'àmbit emocional i psicològic. Segons ell, les emocions estan connectades a tot el cos.

La kinesiologia encara no està reconeguda científicament, ja que hi ha una manca d'evidència d'eficàcia i avaluacions.

Kinesiologia musical

Fundat el 1996 pel llautista Harald Knauss i la cantant Rosina Sonnenschmidt, aquest grup també veu l'ésser humà com una unitat de cos, ment i ànima. El seu enfocament se centra específicament en les tensions úniques a què s'enfronten els músics.

El seu objectiu és reduir l'estrès durant les actuacions i millorar l'expressió musical, així com facilitar la pràctica i l'aprenentatge. La kinesiologia per a músics utilitza colors, símbols, imatges, ritmes, sons, harmonies, moviments, exercicis de respiració, visualitzacions, sensacions i emocions per permetre als músics actuar en harmonia amb ells mateixos. Les tècniques suaus tenen com a objectiu crear un equilibri energètic i, per tant, activar els mecanismes d'autoregulació del cos.

Com que aquest mètode s'utilitza com a teràpia complementària, no representa un substitut suficient dels tractaments psicoterapèutics o mèdics, i falten estudis científics empírics, no es tractarà més.

Toca per la Salut (TFH)

Aquest mètode va ser desenvolupat per John Thie a la dècada del 1970 i representa la primera branca de la Cinesiologia Aplicada (CA), incorporant-ne els primers descobriments. El seu objectiu era fer que els mètodes cinesiològics fossin accessibles a persones sense formació mèdica. Va resultar que fins i tot els professionals mèdics hi eren receptius. Com que és un sistema per restaurar l'equilibri energètic i enfortir els músculs per activar els poders d'autocuració, no és un enfocament terapèutic centrat en la curació de malalties i no és sinònim de CA. Aquí també s'utilitzen proves musculars manuals, tot i que d'una forma lleugerament diferent. Aquestes proves tenen com a objectiu determinar la força o debilitat relativa d'un gran nombre de músculs. El procediment bàsic avalua 14 músculs, la majoria dels quals es posen a prova a banda i banda del cos, corresponents als 14 meridians. Els músculs febles es tracten amb tècniques d'enfortiment fins que responen amb força a les proves i es mantenen forts fins i tot sota estrès.

Kinesiologia Clínica (CK)

La cinesiologia clínica va ser fundada pel difunt Alan Beardall, que va aprendre cinesiologia aplicada de George J. Goodheart. Posteriorment, va fer diversos descobriments innovadors que van conduir a aquest mètode, també conegut com a biodinàmica humana. És una metodologia complexa utilitzada per professionals mèdics amb experiència en tècniques de manipulació. La suposició subjacent és que el cos, de manera molt semblant a un ordinador, funciona de manera bifàsica. El bon funcionament d'aquest bioordinador, o en altres paraules, la salut, és el resultat d'una comunicació eficaç entre diferents sistemes. La seva filosofia addicional veu la malaltia com un senyal d'angoixa del bioordinador humà; una crida al canvi.

Segons aquesta teoria, la salut es restaurarà; en cas contrari, el cos s'adaptarà a la malaltia.

Alan Beardall va ampliar els més de 50 tests musculars de George J. Goodheart afegint-ne

576 més, així com més de 300 modes manuals o mudres, que representen una

forma avançada de localització terapèutica. Aquests modes manuals s'utilitzen, per

exemple, simultàniament quan es prova un múscul indicador. Això permet atribuir

el problema a causes estructurals, químiques, psicològiques, neurovasculars o d'altres

tipus.

Kinesiologia Educativa (Edu-Ky)

Aquest mètode va ser desenvolupat el 1980 per Paul Dennison, que va aprendre TFH (Planificació

Familiar Terapèutica) el 1979. Essencialment se centra en l'aprenentatge, la concentració, el pensament,

la memòria i les habilitats acadèmiques. Les tècniques estan dissenyades per promoure la funció

cerebral i la comunicació entre els dos hemisferis del cervell. Això s'aconsegueix, per exemple,

mitjançant una sèrie d'exercicis fàcils de realitzar destinats a millorar les habilitats d'aprenentatge

i de coordinació. Es dóna molta importància a donar suport al client per establir objectius clars

i positius.

Tres conceptes en un

Aquest mètode, també conegut com a One Brain, està dissenyat per a la reducció de

l'estrès i va ser desenvolupat el 1982 per Gordon Stokes i Daniel Whiteside. El toc lleuger

i les proves musculars manuals s'utilitzen per identificar els factors estressants. Per arribar

a l'arrel del problema, s'utilitza la tècnica de la recessió per edat. Això implica crear una

llista d'emocions potencialment reprimides. A partir d'aquesta llista, es determina el rang

d'edat de l'origen del trauma mentre s'aplica simultàniament pressió a un múscul indicador

específic. Després d'un resultat satisfactori, es seleccionen i s'apliquen les tècniques de

reducció de l'estrès adequades.

Kinesiòleg professional (PKP)

Bruce Dewe, l'expresident de la Touch for Health Foundation, va fundar PKP.

Des del desenvolupament de TFH, ha sorgit un gran cercle de professionals de

la kinesiologia. El seu objectiu és donar suport al desenvolupament d'habilitats

que van més enllà de les de TFH. Aquest mètode és una síntesi dels mètodes més

útils, actuals i no manipulatius d'AK, CK i altres branques de la kinesiologia.

Tècnica Neuroemocional (NET)

NET (Network Emotional Freedom Techniques, o Tècniques de Llibertat Emocional en Xarxa)

va ser desenvolupada per Scott Walker el 1988. Està dirigida principalment a quiropràctics

i altres professionals mèdics. A diferència del mètode holístic de la Kinesiologia Aplicada (AK),

la NET se centra únicament en l'aspecte mental de la tríada de la salut. El procés consisteix

a identificar la causa principal del malestar del client distingint entre dues categories fonamentals

a la vida: l'amor i els diners. Es pregunta al pacient sobre aquestes categories, i es proven músculs

indicadors específics per a cada categoria. Si s'identifica el problema (per exemple, el cap a

la feina), el procés comença localitzant els punts associats. Això es fa provant manualment

la debilitat muscular al llarg del meridià de la bufeta, adjacent a la columna vertebral. A continuació,

es toquen aquests punts per alliberar el trauma. La NET també s'utilitza per tractar l'autosabotatge.

Kinesiologia conductual

Després de la seva formació en Kinesiologia Aplicada (KI), el psiquiatre John Diamond

va desenvolupar la Kinesiologia Conductual a la dècada del 1970, també coneguda com

a Anàlisi de l'Energia Vital o Cantil·lació. Aquest enfocament combina psiquiatria, medicina

psicosomàtica, kinesiologia, medicina preventiva i les humanitats. John Diamond va

intentar integrar la KI i la psicoteràpia, en particular elements clau de la psicoanàlisi.

Els desequilibris energètics es diagnostiquen mitjançant proves musculars kinesiològiques.

Els mètodes terapèutics inclouen afirmacions, copets a la glàndula tim, pensament orientat

a objectius, visualització i elements de la Tècnica Alexander. Més tard, s'hi van afegir

aspectes de la música, les humanitats i un enfocament en les capacitats de l'individu.

Teràpia de Camp de Pensament (TFT)

Aquest enfocament terapèutic va ser desenvolupat pel psicòleg clínic Roger J. Callahan,

que havia completat prèviament la formació en Kinesiologia Aplicada (AK), i inicialment

es va anomenar Tècniques de Callahan. Aquest enfocament es basa en part en l'AK

i es considera una de les psicoteràpies basades en l'energia més efectives. Inicialment,

s'utilitzen procediments de diagnòstic de la psicologia clínica i l'AK per identificar

desequilibris dels meridians. La teràpia implica llavors tocar punts d'acupuntura

específics en una seqüència prescrita, així com tocar combinat amb afirmacions

per abordar reversions psicològiques i emocions negatives com la ira i la culpa.

5. Tríada de la Salut: Interacció dels components estructurals, químics i mentals 6. Anàlisi de l'energia vital: Alemany: Lebensenergieanalyse

Altres direccions

Altres derivacions de la Cinesiologia Aplicada (AC) inclouen la Biocinesiologia (BK), l'Alliberament Muscular (Hyperton-X), la Cinesiologia de la Salut, la Cinesiologia Sistemàtica, el Repatterning Hologràfic i almenys dos enfocaments coneguts com a Cinesiologia Psicològica. Si bé alguns d'aquests mètodes són rellevants per a la psicologia i la psicoteràpia, es desvien massa de la norma, manquen de proves empíriques i no es poden provar definitivament.

1.4 Paradigmes

Paradigmes convencionals

El paradigma del comportament i l'entorn

Aquí, només es considera rellevant el comportament extern, en contrast amb constructes hipotètics com l'ego, l'ànima, les creences, la motivació, etc. Es renuncia a mirar dins de la ment, els pensaments o el cervell, que també es coneix com a caixa negra, però no es assumeix que no conté res. Això és gairebé idèntic als supòsits dels conductistes radicals, excepte que assumeixen que no hi ha res a la caixa negra. Moltes variables independents de l'entorn es consideren com a causes del canvi de comportament extern, com a variables dependents. L'objectiu és establir la relació entre el comportament i el context en què es produeix.

El paradigma cognitiu

Es tenen en compte els processos cognitius, és a dir, els patrons interns a través dels quals l'organisme es pot comportar en context. El llenguatge es considera l'instrument més important per mediar el comportament i, per tant, representa el focus de la intervenció.

El paradigma sistèmic-cibernètic

Aquest paradigma considera contextos com la família, el lloc de treball o la comunitat en què l'individu interactua. Els trastorns es consideren, doncs, funcions o resultats d'interaccions dins de les relacions i els sistemes. L'objectiu aquí és promoure una interacció humana més sana i, en conseqüència, la salut mental.

El paradigma neurològic

Atès que certes estructures cerebrals han demostrat ser significatives per a diversos aspectes dels processos cognitius i emocionals, la neurologia evidentment juga un paper important en relació amb el comportament i l'aparició de problemes psicològics.

El paradigma bioquímic

La bioquímica és un factor important en la manifestació de disfuncions mentals i en el funcionament de l'organisme, com ara els neurotransmissors, les hormones o el contingut d'oxigen de la sang.

El paradigma energètic

Tots els paradigmes existeixen factualment, tenen el seu lloc i interactuen entre si. Segons la hipòtesi, el paradigma energètic, tal com es descriu a continuació, representa un dels més influents.

Des d'una perspectiva física, l'energia és el nivell fonamental de l'ésser. Tot en el nostre món material es pot reduir a energia. La llei física de la conservació de l'energia estableix que l'energia no es perd, sinó que simplement es transforma. Segons la teoria de la relativitat d'Albert Einstein, $E = mc^2$, l'energia i la matèria són aspectes intercanviables de la mateixa realitat. La matèria és energia manifestada en el temps, o l'energia és atemporalitat que encara no s'ha manifestat en la matèria. Quan la matèria es mou a la velocitat de la llum, es crea energia pura. També circulen opinions que l'activitat i la consciència són encara més fonamentals que l'energia. Com és ben sabut, l'energia pot assumir diversos estats i formes, de manera que alguns són més fàcils de detectar o mesurar que d'altres. Les energies elèctrica, electromecànica, electroòptica, electroacústica i electromagnètica es poden mesurar si el corrent i el voltatge són d'una magnitud suficient. Per tant, és possible i altament probable que existeixin graus i tipus d'energia tan subtils que no es puguin mesurar amb les nostres capacitats tecnològiques actuals.

«En el passat, la gent no sabia res de l'electricitat; no coneixien les seves propietats ni els seus usos, però això no vol dir que l'electricitat no existís. La nostra ignorància no canvia la realitat, sinó simplement la nostra percepció de la realitat. Això sovint porta a idees falses sobre què existeix i què no; què és possible i què no ho és.» [5]

En conseqüència, el sistema nerviós, la neuroquímica, el pensament mateix i la cognició estan fonamentalment compostos d'energia.

La medicina oriental postula dues parts fonamentals: el cos físic i el cos energètic, també anomenat cos bioplasmàtic. El cos bioplasmàtic impregna i s'estén més enllà del cos físic, que suposadament es va redescobrir a través de la fotografia Kirlian (Capítol 2.2, pàg. 28).

Els cossos físic i bioplasmàtic interactuen i s'influeixen mútuament.

⁷ Bioplasma: vida biogràfica, plasma el quart estat de la matèria; el plasma és un gas ionitzat o un gas amb partícules carregades positivament i negativament.

2. Autotractament per a l'ansietat i l'estrès i por escènica

2.1 Hipòtesis de treball

La Medicina Tradicional Xinesa (MTX) postula una energia vital universal i fluida anomenada Qi o Prana. Aquesta energia flueix per tota la natura en la interacció del Yin i el Yang. En els humans, el Qi flueix a través dels anomenats meridians, vies d'energia corresponents. Tanmateix, actualment no hi ha proves concloents per a aquesta teoria. El Qi s'absorbeix, per exemple, a través de diversos chakras, com el chakra del peu o el chakra de la corona, a través de l'aire que respirem, els aliments o de la terra. Les tres fonts principals de Prana són el sol, l'aire i la terra. A més, hi ha una força vital heretada, el Qi heretat (Yuan Qi), i un Qi defensiu (Wei Qi), que es concentra a la superfície del cos. El Prana regula totes les funcions corporals importants, com el moviment i la producció de calor. En la Medicina Tradicional Xinesa, el Shen representa l'expressió de l'activitat mental i la vitalitat en forma de Qi. El Shen, i per tant la ment i l'esperit, està controlat pel cor. Qualsevol estancament del flux d'energia condueix a la interrupció dels processos vitals. Els bloquejos poden conduir a un excés d'energia en certes àrees i a una deficiència d'energia en altres. Mitjançant l'acupuntura i les tècniques de curació Prana, es pot influir en l'energia circulant del cos, restaurant l'equilibri. L'acupressió, o fer tocs en punts d'acupuntura o altres punts, tal com es practica en EP (Energy Performance), utilitza els mateixos sistemes. El terme "acupuntura" és inexacte en molts aspectes.

El terme "teràpia de meridians" seria més apropiat. S'utilitzen diversos mètodes per estimular els punts d'acupuntura:

• Acupuntura

• Col·locació o gir (d'acupuntura) d'agulles

• Aplicar pressió amb els dits o eines (acupressió)

• Fregar els punts d'acupuntura

• Recorre els meridians amb les mans en la direcció del flux d'energia

• Crea un buit en punts específics amb ventoses.

• Ús d'electricitat o làser fred

- Prendre certes herbes
- minerals o extractes glandulars
- diversos exercicis: per exemple, Hatha ioga

• Manipulació de músculs específics que estan connectats als respectius meridians

• Moxibustió (crema en moxa 2), que es tracta juntament amb l'ús d'agulles al Nei King (capítol 1.3, pàg. 11).

➤ molts altres recursos

La inserció d'agulles s'utilitza per influir en el flux d'energia vital al cos, la qual cosa pretén conduir a la curació de la malaltia. L'excés de prana es dirigeix del cos a la zona afectada. En el cas del nivell 3 de congestió del prana, l'estancament es desvia a altres parts del cos. La inserció d'agulles també es pot utilitzar per introduir qi als meridians bloquejats, netejant-los i obrint-los així.

Robert O. Becker tenia una visió més física del sistema de meridians, però no negava l'existència d'un corrent elèctric subtil que fluïa pel cos. El corrent elèctric disminueix quan es condueix a través de cables metàl·lics. Si s'afegissin amplificadors addicionals al llarg del camí del corrent, caldria compensar aquest factor. Aplicada a l'acupuntura, una intensitat de corrent elèctric tan baixa requeria amplificadors addicionals separats per centímetres, com és el cas dels punts de punció.

«Vaig imaginar centenars de petits generadors de corrent continu com estrelles negres, enviant la seva electricitat al llarg dels meridians, una galàxia interior que els xinesos havien descobert i investigat mitjançant assaig i error fa més de dos mil anys. Si els punts fossin realment amplificadors, una agulla metàl·lica inserida en un d'ells el connectaria al fluid tissular circumdant, provocant un curtcircuit i aturant així el senyal de dolor. I si la salut realment resulta d'una circulació equilibrada, aleshores...» 1Hatha ioga: una forma específica de ioga que representa l'harmonització de les dues energies bàsiques del nostre sistema,

l'energia activadora i d'escalfament i l'energia de construcció i de refredament. 2Moxa: llana d'artemisa utilitzada en certs mètodes de curació a l'Àsia oriental, especialment al Japó. Congestió del prana: també coneguda com a estancament del prana.

Si aquesta constel·lació manté l'energia invisible, tal com creien els xinesos, aleshores diferents patrons de col·locació d'agulles podrien equilibrar el corrent.

[Robert O. Becker i Gary Selden, 1985, pàg. 234–235; traducció: S. Koch] [1]

Els problemes psicològics representen essencialment una disfunció de les estructures energètiques o dels camps energètics. En aquest nivell fonamental, existeix un component energètic estructurat o codificat, que també pot ser una pertorbació. Com un catalitzador, aquest component proporciona instruccions que es manifesten a nivell sistèmic, cognitiu, neurològic i químic, donant lloc a un comportament observable. Una àmplia varietat d'influències poden interrompre el flux d'energia, com ara una mala alimentació, factors climàtics o un excés d'emocions negatives. En conseqüència, les teràpies es poden dur a terme al nivell material conegut i practicat prèviament, o es poden dirigir cap al nivell energètic, cosa que els permetria ser més completes i immediates.

L'enfocament del tractament per a la psicoteràpia experiencial (PE) sempre comença amb la presa de consciència d'un record traumàtic o d'una amenaça percebuda a través de la imaginació, la narració o les experiències in vivo, resolent així la sobreactivació en la memòria emocional o el sistema límbic. Simultàniament, es realitza l'estimulació manual dels punts d'acupuntura i punts similars, probablement enviant senyals a l'amígdala o altres estructures cerebrals, reduint així els senyals d'activació en aquestes àrees. Això condueix a una ràpida reducció de la sobreactivació, cosa que fa que la memòria sigui inestable i permet la reconsolidació dels sistemes neurològic i cognitiu. Idealment, això resulta en la desaparició completa de la sobreactivació o l'extinció de l'associació. De vegades, però, aquest mètode d'intervenció és insuficient per alterar la resposta límbica. En la teràpia cognitivoconductual, també s'utilitzen tècniques de relaxació o exposicions múltiples combinades amb autoafirmacions positives per aconseguir l'extinció de la sobreactivació. Aquesta hipòtesi encara no s'ha confirmat empíricament, però es basa en troballes de recerca reconegudes i és almenys una explicació plausible per als informes anecdòtics de reducció ràpida de l'ansietat després de l'ús de PE.

Les intervencions del Parlament Europeu tenen quatre àrees d'enfocament típiques:

4 Medicina: en el cos viu

5. Sistema límbic: Unitat funcional del cervell (cervell emocional) per a la generació del comportament instintiu i per al processament de les emocions.

6. Consolidar: Llatí consolidare, enfortir, solidificar

⁷ Un programa de recerca dirigit per LeDoux a la Universitat de Nova York demostra que els records consolidats, reactivats a través de la consciència, es tornen inestables i són reconsolidats.

8. Exposició: (Medicina) Efectes de les influències ambientals sobre un organisme

➤ reducció immediata dels efectes augmentats

• Extinció de les respostes condicionades

• Tractament de problemes complexos de salut mental

• Promoure un funcionament òptim

L'extinció d'una varietat de respostes condicionades desadaptatives, com ara les fòbies específiques (Wells, Polglase, Andrews, Carrington i Baker, 2003) i l'ansietat davant els exàmens (Sezgin i Özcan, 2004, 2009), es va demostrar quan aquesta estratègia bàsica es va utilitzar juntament amb l'exposició imaginativa.

Les intervencions en psicoteràpia episòdica (PE) també es poden entendre com a processos d'aprenentatge neurobiològic. Diversos estímuls sensorials activen xarxes adaptatives, fent que el propi cervell generi canvis estructurals, també coneguts com a neuroplasticitat. Simultàniament, el focus es desplaça cap a les emocions angoixants o situacions traumàtiques, cosa que porta a la integració d'informació addicional de la xarxa associativa.

Segons el psiquiatre sud-americà Joaquin Andrade, és millor, seguint el principi de la parsimònia, considerar només explicacions verificables sobre l'eficàcia de les tècniques de tapping. El nivell d'energia, segons l'estat actual de la ciència, no es troba entre els supòsits verificables i, per tant, no s'hauria de tenir en compte.

«Segons Andrade 2004, diversos estímuls sensorials poden tenir un efecte terapèutic quan s'apliquen simultàniament amb l'activació d'un problema emocional. Es poden utilitzar estímuls cinestèsics (per exemple, tocar, donar copets o fregar la superfície corporal; certes postures o tècniques de respiració), estímuls visuals (per exemple, moviments oculars), estímuls auditius (per exemple, comptar, taral·lejar, recitar afirmacions), però també estímuls olfactius o gustatius.» [Christof T. Eschenröder]

[2]

Presenta el seu enfocament al seu lloc web www.bmsa.int.com des del 2006 i l'anomena Activació Multisensorial Breu (BMSA). Aquest enfocament utilitza moltes tècniques de l'EP, però rebutja els models explicatius energètics.

"Neuroplasticitat: la plasticitat neuronal és una propietat de les sinapsis, les cèl·lules nervioses o fins i tot regions cerebrals senceres de canviar segons el seu ús"

10. Principi de parsimònia: formulat pel filòsof Guillem d'Ockham (c. 1285–1349), exigeix que, d'una possible selecció de diverses explicacions possibles del mateix fenomen, s'ha d'escollir la teoria més simple, la que requereixi menys suposicions.

2.2 Recerca

El paradigma energètic

neurotransmissió elèctrica

La teràpia electroconvulsiva (TEC) ha demostrat ser un tractament eficaç per a l'insomni, la depressió i les addiccions. Tot i que és un mètode rudimentari, assenyala la importància dels aspectes elèctrics en la neurotransmissió.

Flux de lesions i regeneració

Durant la curació d'un os trencat, es produeix un corrent de lesió específic i detectable, que influeix en la regeneració. Ja sigui natural o induït, aquest corrent provoca una desdiferenciació de la medulla òssia. Inicialment, reverteix essencialment a material fetal fins que finalment es transforma de nou en os. Un corrent de microampere o un camp electromagnètic poden estimular una mala curació de les fractures.

La recerca de Robert Becker i Gary Selden sobre salamandres i granotes, duta a terme el 1985, va donar uns resultats força interessants. És ben sabut que les salamandres, a diferència de les granotes, no regeneren les extremitats perdudes. Els llocs d'amputació de les granotes van mostrar un potencial elèctric positiu, mentre que els de les salamandres van mostrar inicialment un potencial elèctric positiu, després negatiu i, a mesura que la pota es regenerava, un potencial elèctric cada cop més neutre. Becker i Selden van induir artificialment aquest procés en granotes i, sorprenentment, la pota es va regenerar. Altres descobriments importants van seguir aquests resultats.

per endavant.

Camps L

Harald Saxton Burr (Universitat de Yale, 1972) va demostrar que existeix un corrent elèctric dins i al voltant de pràcticament totes les formes de vida. Va anomenar aquests camps de vida o camps L. La llista d'organismes provats inclou floridures, diversos mamífers, cucs, salamandres, hidres i humans. Fins i tot va implantar elèctrodes als arbres durant un any i va examinar els seus patrons. Harald Saxton Burr va descobrir que els camps L dels arbres canvien amb la llum solar, les taques solars, les tempestes magnètiques, la foscor i els cicles lunars. A partir d'això, va concloure que els camps L són responsables de l'estabilitat de les estructures de totes les formes de vida.

11 Neurotransmissió: Transmissió de l'activitat en el sistema nerviós a través dels neurotransmissors 12 Camps de la vida: Alemany: Felder des Lebens

Les formes de vida són responsables d'això, de manera similar a com les llimadures de ferro s'ordenen en la seva forma mitjançant un camp electromagnètic.

Fotografia Kirlian

El mètode va ser desenvolupat el 1937 per la parella soviètica Semyon Kirlian i Valentina

Kirliana. La fotografia Kirlian és un mètode de visualització fotogràfica de descàrregues

luminescents o corona 13 (Figs. 2.1 i ??), basat en la tecnologia de les càmeres corona

14. Les descàrregues corona poden originar-se en qualsevol material conductor elèctricament,

inclosos organismes vius com ara humans, animals i plantes. Són canals d'energia autoil·luminats

resultants d'una descàrrega de gas i es troben entre les descàrregues elèctriques més febles,

que es produeixen en intensitats variables. Els factors que influeixen en la descàrrega

inclouen la forma dels elèctrodes, la distribució de la conductivitat elèctrica, la humitat

del gas, l'evaporació, les propietats de la superfície i altres factors físics. A diferència

de la matèria inanimada, els éssers humans presenten irregularitats significatives en l'extensió,

l'enfosquiment, la consistència i la durada de les seves descàrregues d'energia. Aquests

patrons de descàrrega, amb els seus halos de radiació característics, s'entenen com una

expressió del camp energètic o aura. Aquest tipus de fotografia permet extreure conclusions

sobre la conductivitat elèctrica de la superfície del cos. En medicina alternativa, aquests

resultats s'utilitzarien per diagnosticar possibles bloquejos als meridians.

La Clínica Staufer Schwäbisch Gmünd, en col·laboració amb l'Institut Fraunhofer

de Berlín, va dur a terme un estudi l'any 2000 per determinar si la fotografia Kirlian

és fonamentalment adequada com a mètode de diagnòstic [25]. Els resultats de la investigació

donen suport a l'existència d'un patró de descàrrega específic de la persona i d'un camp

electromagnètic específic de la persona. No es va poder determinar si es tracta d'un

camp electromagnètic endogen, una emissió de bioplasma o alguna cosa similar.

13 Descàrrega de corona: llatí corona corona, corona, anell; sovint acompanyada d'un fenomen lluminós i és una descàrrega elèctrica en un medi no conductor, per exemple aire o gas.

14 Càmera Corona: representació d'imatges de vídeo de descàrregues de corona que es poden produir a alts voltatges

15 Emissió: (Física) Emissió de partícules o ones electromagnètiques



Figura 2.1: Fotografia de Kirlian [32]

Mecànica quàntica

A nivell de la mecànica quàntica, les nostres lleis físiques de la macrorealitat ja no s'apliquen i, per tant, no es corresponen amb el nostre pensament condicionat. El 1986, Bohm va descobrir una cosa paradoxal: els electrons semblen posseir un nivell de consciència rudimentari. Depenent de l'experiment realitzat, un electró pot assumir l'estat d'una ona o d'una partícula. Això significa que la interacció entre l'observador i l'electró juga un paper crucial. Això contradiu el nostre pensament subjecte-objecte anterior. El teorema de Bell demostra que si dues partícules subatòmiques interactuen i s'allunyen l'una de l'altra en direccions oposades, fins i tot a la velocitat de la llum, la interferència amb una partícula afecta immediatament l'altra, independentment de la distància, és a dir, aproximadament al doble de la velocitat de la llum. Això significa que ha d'existir una forma de connexió prèviament desconeguda a l'univers, ja que la velocitat de la llum es considera la velocitat màxima en física.

Camps morfogenètics

Se suposa que els comportaments i les formes físiques contenen un component hereditari recolzat pel camp que és diferent de l'ADN. La morfologia

El camp genètic interactua amb la forma d'un sistema. Aquests dos s'influeixen mútuament:

El poder de l'oració intercessora

Hi ha proves empíriques fascinants del poder de l'oració intercessora. Per exemple, estudis han demostrat l'efecte de les oracions a distància sobre el creixement o la inhibició de bacteris i fongs (Barry, 1986; Tedder i Monty, 1981; Nash, 1982). Sembla poc probable que la intervenció de Déu expliqui aquest efecte. La psicocinèsia i el poder de la intenció i el pensament són factors que hi contribueixen més probablement.

El 1985, John Diamond va descobrir que les afirmacions poden equilibrar l'energia als meridians i al llarg de la vida humana.

Evidència del Qi i els meridians

Bruce Pomeranz, considerat el principal investigador bàsic mundial en acupuntura des del 1975, va demostrar el 1995 que l'acupuntura estimula l'alliberament d'endorfines quan s'insereixen agulles als nervis de certs músculs. Segons ell, l'efecte general no és atribuïble únicament a aquest factor. Molts punts manquen de músculs o nervis; també es realitzen puncions, per exemple, en tendons o lòbuls de les orelles. Com que l'alliberament d'endorfines només requereix estimulació nerviosa i D'ai Chi (girar les agulles d'acupuntura), no es pot atribuir cap efecte relacionat amb les endorfines als punts d'acupuntura restants. Gerber va demostrar que els agents inhibidors de les endorfines (per exemple, la naloxona) redueixen l'efecte analgèsic de l'acupuntura, tant mitjançant la punció com mitjançant l'estimulació elèctrica de baixa freqüència dels punts. Amb l'estimulació elèctrica d'alta freqüència, l'efecte de la naloxona no sembla desenvolupar-se; no obstant això, l'administració d'antagonistes de la serotonina inhibeix l'alleujament del dolor. A partir d'això, Gerber va concloure que l'acupuntura i la teràpia dels meridians no es poden explicar mitjançant el model d'alliberament d'endorfines. Una investigació del radiòleg Bjørn Nordenstrom del 1983 suggereix que hi ha corrents elèctrics subtils que flueixen pel cos. Per a la investigació, Robert Becker i la biofísica Maria Reichmanis van desenvolupar un dispositiu d'elèctrode per mesurar la resistència de la pell per tal de demostrar l'existència de punts d'acupuntura. Aproximadament el 25% dels punts d'acupuntura de

16 Endorfines: una substància produïda pel cos que, entre altres coses, redueix la percepció del dolor

17 Analgèsia: (Medicina) Eliminació del dolor com a teràpia del dolor

18 Antagonista de la serotonina: una substància que contraresta els efectes de la serotonina

Serotonina: una substància similar a les hormones que es troba a l'intestí i al sistema nerviós i que regula diverses funcions d'òrgans.

L'intestí gros, el sistema circulatori i els meridians sexuals (20 en total) existeixen des d'una perspectiva física i es poden trobar en tots els subjectes de prova. En la seva opinió, aquest fet no es pot ignorar, tot i que rarament es van proporcionar proves. Van suggerir que la discrepància prové del fet que l'acupuntura és una barreja de tradició, experiment i teoria. Els punts d'acupuntura restants podrien ser incorrectes, o simplement més febles o d'una naturalesa diferent de la que es podria mesurar. Robert Becker postula l'existència d'un sistema energètic corporal primitiu responsable de la regeneració, cosa que podria explicar els efectes de l'acupuntura (Capítol 2.2, pàg. 27). Louis Langman va observar un canvi en la direcció del corrent elèctric en les molèsties ginecològiques. Això va implicar un canvi maligne al coll uterí, en què el 96% va mostrar una càrrega elèctrica negativa i el 4% una càrrega elèctrica positiva. El patró contrari es va observar en un altre experiment amb dones que no tenien molèsties ginecològiques. En el 95% dels casos, es va trobar una càrrega positiva al coll uterí i en el 5%, una càrrega negativa.

Estudis actuals d'acupuntura i recerca amb placebo

Des de la dècada del 1970, l'acupuntura ha guanyat una major acceptació en la ciència occidental i ha estat objecte d'investigacions més detallades. La investigació bàsica suggereix que l'acupuntura té efectes més enllà dels psicològics i suggestius, tot i que encara no s'han identificat estructures específiques i, per tant, la naturalesa dels seus components actius continua sense estar clara o encara no s'entén completament. Algunes troballes electrofisiològiques i anatòmiques donen suport a l'existència de certes zones de la pell amb propietats especials. La majoria dels punts d'acupuntura presenten característiques mesurables, com ara una resistència de la pell significativament menor i una concentració particularment alta de petits nervis cutanis, unions neuromusculars i terminacions nervioses lliures, la importància dels quals per als efectes postulats de l'acupuntura encara no està clara. A més, es troben a prop de nervis perifèrics més grans. Així, els punts d'acupuntura representen una connexió entre la superfície de la pell i diversos òrgans, que es poden estimular mitjançant la inserció d'agulles. Connectats mitjançant llargues fibres de mielina, això activa la memòria emocional.

L'estimulació condueix a una alliberació d'endorfines àmpliament documentada, que té efectes positius, per exemple, en l'alleujament del dolor. L'acupuntura és molt eficaç en el tractament del dolor agut induït experimentalment, mentre que la pseudoacupuntura, també coneguda com a acupuntura simulada, resulta ineficaç. El meridià de l'intestí gros (19) va

des de la punta del dit índex al llarg de la part exterior del braç fins al seu punt final al costat del nas.

20 Meridià de circulació-sexe: també anomenat meridià del pericardi, va des d'un punt fins al costat del mugró, al llarg de la part interna del braç fins a la punta del dit mig.

Per al dolor crònic, l'efectivitat no és tan pronunciada, i l'acupuntura simulada mostra taxes d'èxit del 33-50%. El dolor crònic probablement té un conjunt més complex de factors que hi contribueixen, com ara factors psicosocials, percepció subjectiva del dolor, memòria del dolor, mecanismes secundaris, etc. Hi ha indicis que altres neurotransmissors també tenen un paper en la punció, tot i que encara no hi ha proves concloents. L'efectivitat parcial de l'acupuntura simulada, per a la qual el terme més apropiat seria acupuntura mínima, es podria atribuir al fet que, des de la perspectiva de la Medicina Tradicional Xinesa (MTX), utilitza molts punts efectius. Una forma d'acupuntura predominantment occidental, semiestandarditzada i basada en recepta mèdica és l'acupuntura verum, que només està coberta per l'assegurança mèdica per al diagnòstic de mal d'esquena, osteoartritis, cefalees tensionals i migranyes, ja que l'efectivitat de l'acupuntura no s'ha demostrat prou a causa de deficiències metodològiques en els estudis. L'acupuntura simulada i l'acupuntura verum són igualment efectives, tot i que els seus mecanismes d'acció continuen sense estar clars. Hi ha troballes empíricament avalades que tots dos mètodes d'intervenció són significativament més efectius que la medicina convencional, però aquest fet ha passat desapercbut en gran mesura. El 2005, Moore i McQuay van comentar aquest estudi, afirmant que l'efecte es manifesta com una millora en el benestar dels pacients, però que el benefici continua sent qüestionable perquè els efectes de l'acupuntura simulada i la del "verum" es van tornar similars després de sis mesos. Això suggereix que no s'aconsegueix una millora duradora. Stux, també el 2005, es va referir a aquest comentari, suggerint que els metges que busquen evidència reconeixen cada cop més la veritable naturalesa de l'acupuntura i n'accepten més. Si bé aquests estudis no són directament aplicables a la profilaxi amb epinefrina (PE), podrien servir com a base per a la discussió.

La recerca amb placebo esmenta les expectatives positives i els efectes suggestius com a possibles components d'acció tant per a l'acupuntura com per a la teràpia EP. A més, hi ha proves suficients per al condicionament. Els efectes terapèutics inespecífics s'estan investigant intensament, per exemple, en un projecte internacional llançat el novembre de 2010, que va ser dissenyat per durar sis anys i finançat per la Fundació Alemanya per a la Recerca. Els factors recolzats pels estudis inclouen:

- «1. l'experiència personal positiva amb la intervenció»
 2. la comprensibilitat racional i, alhora, subjectiva de la intervenció (teoria de l'efectivitat)
 3. La importància i la credibilitat de la intervenció tal com la representen tercers (autoritats, família, amics, premsa [especialitzada], etc.).
- [Clàudia Wilhelm-Göbbling][2]

A més, els resultats es veuen afectats pel fenomen de regressió a la mitjana, en què les fluctuacions naturals durant el curs espontani interactuen amb

Se suposa que l'efecte és eficaç. Això significa que una intervenció que no és realment eficaç es percep com a eficaç si la millora s'hauria produït per si sola. En conseqüència, una intervenció més eficaç hauria de produir un efecte més gran, augmentant així l'esperança de curació, sobretot si l'èxit es pot repetir.

"En aquest sentit, es podria aventurar la hipòtesi que la psicologia energètica resulta ser un 'superplacebo' principalment perquè es basa en un efecte específic i 'real'."
[Clàudia Wilhelm-Gößling][2]

Estat actual de la ciència empírica

Psicologia Energètica

Nombrosos llocs web, llibres i informes estan plens de relats anecdòtics sobre els efectes impressionants i positius de l'electrofisiologia (EP), però aquests per si sols són insuficients per a una credibilitat científica sòlida. No hi ha punts de comparació i els informes negatius dins del camp són rars. Normalment, els desenvolupadors d'un mètode o teoria estan esbiaixats. A més, les percepcions subjectives i objectives dels resultats positius del tractament difereixen. El problema fonamental de credibilitat s'agreuja pel paradigma inusual. Les tècniques semblen estranyes i fins i tot els professionals més dedicats no estan d'acord sobre els mecanismes d'acció. Els efectes afirmats no es poden explicar mitjançant models clínics i alguns mètodes no semblen ser racionalment explicables. Encara no s'ha dut a terme cap estudi científic comparatiu entre l'EP i els mètodes convencionals per part d'investigadors imparcials. Els pocs estudis realitzats pels defensors de l'EP donen suport al nou enfocament, però rep poca acceptació per part dels clínics, les companyies d'assegurances i el públic.

En canvi, sorgeix un nivell d'evidència més alt perquè els informes provenen d'un gran nombre de fonts diverses i independents, que també es corroboren entre si. La validació en una àmplia gamma de contextos ja està en marxa a la quarta generació. El nombre d'informes anecdòtics sobre Tècniques d'Alliberament Emocional (EFT) probablement no té parangó. Per exemple, hi ha milers d'informes sobre autoajuda, suport mutu i aplicacions professionals només de l'EFT.

21EFT: Un enfocament de l'EP desenvolupat per Gary Craig, en què sempre s'aplica el mateix procediment estàndard, independentment del problema. Després de la correcció rutinària de qualsevol inversió psicològica (preparació), s'aplica el procediment estàndard mentre es centra l'atenció en el problema mitjançant una frase breu de recordatori (per exemple, "la meua por a les aranyes").

El lloc web més important d'EFT ²². La recerca en aquest lloc web per al seu article sobre el llibre "Psicoteràpia energètica - Integrativa" de Christof T. Eschenröder i Claudia Wilhelm-Gößling va produir 165 entrades sobre casos de depressió, 420 sobre ansietat, 102 sobre trastorn d'estrès posttraumàtic, 141 sobre pèrdua de pes, 128 sobre addiccions, 90 sobre rendiment esportiu i 389 sobre dolor físic. Les intervencions varien considerablement en detall i qualitat; tanmateix, la majoria van donar lloc a un resultat de tractament (parcialment) reeixit després d'almenys una sessió. Les teràpies també es graven cada cop més en vídeo per fer-les accessibles per a la revisió crítica.

L'eficàcia de l'acupuntura i l'acupressió és àmpliament reconeguda, i el 2002 l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va enumerar 28 indicacions per a les quals estudis científics confirmen clarament l'eficàcia. 63 observacions més suggereixen efectes terapèutics però no estan provats científicament. Un article de revisió de 420 publicacions proporciona proves preliminars d'eficàcia per a moltes de les indicacions reportades per l'OMS, incloent-hi alguns trastorns afectius com l'ansietat, la depressió, l'insomni, les addiccions i la hipertensió.²³

Segons molts professionals, la teràpia d'exposició (PE) produeix un efecte més ràpid i fort que altres estratègies de tractament basades en l'exposició. Informen d'una major precisió de la focalització amb un menor risc de retraumatització i la identificació immediata de diversos aspectes o variacions, que es poden formular amb precisió i permeten el tractament en una sola sessió. Els defensors afirmen que els mètodes de tractament PE són clínicament superiors en termes de velocitat i eficàcia per a una sèrie d'indicacions. Els estudis de resultats no controlats, inclosos

els de fòbies, els símptomes del trastorn d'estrès posttraumàtic i l'estrès relacionat amb el trauma, en què l'efecte de la intervenció de tractament es va mesurar en un grup de subjectes respecte a criteris de resultat definits, es recolzen mútuament. No es va incloure un grup de control per a factors no específics, com ara l'efecte placebo, la suggestió o l'expectativa. Els assajos controlats aleatoris amb generalitzabilitat limitada en trastorns d'ansietat, fòbies, trastorns d'estrès posttraumàtic i estrès traumàtic semblen donar suport a l'evidència preliminar, tot i que hi va haver limitacions en el disseny de l'estudi i, en alguns casos, no hi va haver dades estrictament controlades.

Es van revisar set estudis controlats amb una forta generalització potencial pel que fa als

punts de tractament. També s'utilitza una sèrie de tractament específica, que inclou, entre altres coses, la determinació del valor SUD i el rodament dels ulls.

²²<http://emofree.com>: Aquest lloc web ja no existeix, ja que Gary Craig va deixar la seva feina el 2010 per motius de salut. Tanmateix, el lloc web www.eftuniverse.com ha pres estudis de casos i altra informació del lloc web de Craig.

²³ Hipertensió: Pressió arterial alta

L'estudi va investigar l'ansietat relacionada amb parlar en públic i l'ansietat davant els exàmens.

El primer va incloure el tractament de TFT entre dos discursos. El segon discurs va mostrar una millora significativa en l'autoavaluació. Els resultats del tractament es van mantenir en entrevistes de seguiment després de quatre mesos i segons els propis participants. Van informar d'una autoexpressió més efectiva en diversos contextos. No es van utilitzar instruments de mesura estandarditzats. Per a l'ansietat davant els exàmens, es van comparar dos grups de 16 estudiants adolescents cadascun. El primer grup va rebre tractament EFT i el segon va rebre relaxació muscular progressiva. El tractament es va administrar tres vegades per setmana durant dos mesos, especialment quan es sentia ansietat davant els exàmens. Una versió turca del Test Anxiety Inventory (TAI) va servir com a unitat de mesura. El grup EFT va mostrar una reducció significativament més gran en la puntuació TAI, d'una mitjana de 53,9 a 33,9, mentre que el grup de relaxació muscular progressiva només va mostrar una reducció, d'una mitjana de 56,4 a 44,9. Existeixen estudis addicionals sobre els temes del control del pes (tractat amb la Tècnica d'Acupressió de Tapes 24 [TAT] i Qigong), l'ansietat, el dolor i l'augment de la frequència cardíaca després d'una lesió (tractat amb EFT, TAT i principalment TFT) i les fòbies específiques (tractades amb Respiració Diafragmàtica [DB] i EFT).

La Divisió 12 de la Societat de Psicologia Clínica, sota el lideratge de Dianne Chambless, s'ha proposat la missió d'identificar psicoteràpies efectives i difondre informació sobre elles a psicòlegs, asseguradores i el públic. Perquè un tractament es consideri establert, ha de complir els criteris d'eficàcia sobre un efecte placebo o superioritat estadística d'un enfocament terapèutic no provat prèviament en almenys dos estudis ben dissenyats i revisats per experts realitzats per diferents investigadors o equips de recerca. La mostra de clients ha d'estar clarament definida i el tractament s'ha d'administrar de manera estandarditzada. Aquests criteris van ser complerts per l'estudi de Wells (Wells, Polglase, Andrews, Carrington i Baker, 2003) utilitzant EFT per a fòbies específiques i per l'estudi de Kaiser (Elder et al., 2007) utilitzant TAT per al control del pes. Per tant, aquests es van classificar com a tractaments probablement efectius. Tanmateix, la Divisió 12 no va avaluar aquests estudis en informes publicats:

Una recopilació d'estudis de camp i informes anecdòtics d'observacions sistemàtiques de resposta d'emergència (ER) en operacions de socors en cas de desastre al Congo, Sud-àfrica, Kosovo i Ruanda, on es va utilitzar la teràpia basada en transfusions (TFT), mostra millores estadísticament significatives. Després de les intervencions a l'àrea d'ER

²⁴ "Aquest mètode de tractament va ser desenvolupat per Elisabeth (Tapas) Fleming. Tocar-se el front i el coll amb les pròpies mans es combina amb la concentració en els problemes i les solucions."

334 de 337 persones van ser capaces de portar records traumàtics del desastre a la consciència sense excitació fisiològica o afectiva. 22 treballadors humanitaris van implementar altres intervencions exemplars basades en aquestes observacions durant l'huracà Katrina. Aquestes van incloure una sessió informativa en grup de 30 minuts seguida d'una sessió individual de TFT de 15 minuts. Segons els informes, es va observar una reducció de la puntuació SUD d'una mitjana de 8,14 a 0,76 en 51 àrees problemàtiques. Les millores aconseguides mitjançant els mètodes d'estimulació física (EP) després dels desastres van ser confirmades per l'autoritat sanitària local. La Creu Verda, una organització d'ajuda humanitària afiliada a l'Acadèmia de Traumatologia, utilitza l'EP com a tècnica estàndard en el seu treball amb víctimes de desastres.

Els estudis de cas que utilitzen escàners cerebrals mostren una reducció de les puntuacions SUD durant 12 sessions en individus amb trastorn d'ansietat generalitzada recurrent, acompanyada de la normalització dels patrons d'ones cerebrals. Aquests estudis van incorporar mesures objectives de resultats del tractament i sovint detalls clínics més complets, cosa que va permetre una millor interpretació dels resultats. Es van realitzar mesures d'EEG digitalitzades després de 4, 8 i 12 sessions de tractament amb TFT.

Efectes de la meditació

Segons una declaració confirmatòria d'un estudi de la Universitat Ludwig-Maximilians de Munic sobre Maly-Meditation® com a complement al tractament mèdic convencional en pacients amb càncer de pàncrees avançat²⁸, la meditació té efectes positius a nivell psicològic i físic.

Els estudis han demostrat que la meditació pot induir una resposta de relaxació profunda, reduint l'estrès percebut subjectivament, millorant l'afrontament de la malaltia i influint positivament en processos corporals com el sistema immunitari.²³



L'efecte positiu està confirmat per estudis posteriors, tot i que els mecanismes d'acció exactes encara s'estan investigant.

"Molts estudis anteriors pateixen el fet que no tenen gaire solidesa científica, principalment perquè faltaven grups de control. [...] Però els nous-

²⁵ http://www.innersource.net/energy-psych/articles/ep_energy-traumacases.htm

²⁶ http://innersource.net/energy-psych/epi_neuro_foundations.htm

²⁷ EEG (electroencefalograma): representació gràfica de l'activitat elèctrica sumada del cervell, mitjançant el registre de les fluctuacions de voltatge a la superfície del cap.

²⁸ Carcinoma pancreàtic: tumor del pàncrees

Nous estudis intenten evitar aquestes debilitats metodològiques. Investigadors de Giessen i Harvard, per exemple, van ser els primers a investigar els efectes d'un mètode de meditació basat en la consciència plena (mindfulness) anomenat MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) utilitzant el cervell.

pot.

Tot i que els participants van informar que eren més capaços de fer front a l'estrès després de vuit setmanes de pràctica de MBSR, també es van observar canvis significatius en l'estructura del cervell: menys densitat de substància grisa a l'amígdala, que és important per processar l'estrès i l'ansietat, i més densitat a l'hipocamp i a les regions responsables de l'autoconsciència i la compassió. [22]

Durant anys, els estudis han estat treballant per demostrar els efectes beneficiosos de la meditació sobre el cervell. A nivell físic, el consum d'oxigen, la freqüència cardíaca, la pressió arterial, la resistència elèctrica de la pell i els nivells d'àcid làctic a la sang disminueixen. Aquests dos últims indicadors reflecteixen el grau de relaxació i els nivells d'ansietat. L'estructura cerebral canvia, el rendiment mental i motor augmenta i l'envelliment cerebral s'alenteix. L'ansietat, l'estrès i l'insomni disminueixen. Les emocions es poden regular millor i la creativitat augmenta. La meditació també pot alleujar la depressió i el dolor.

2.3 Orientat al procés i centrat en l'embrió

Psicologia (PEP)

Orientat al procés significa observar i abordar les circumstàncies actuals. En aquest context, això inclou aspectes de la psique com la cognició, les emocions, l'autoavaluació, la influència de l'entorn social i les variables somàtiques. Aquestes circumstàncies s'aborden de manera flexible, dinàmica i orientada a la solució registrant qualsevol canvi i adaptant els respectius mètodes d'intervenció en conseqüència. "Corporació" es refereix a la corporització, l'encarnació o la corporització física i és una tesi de la ciència cognitiva que la consciència requereix un cos i pressuposa l'encarnació física. Anteriorment, el terme "Psicologia Energètica Orientada al Procés" va ser escollit per Michael Bohne, que més tard el va considerar inadequat perquè les hipòtesis energètiques encara no es podien fonamentar a causa de la manca d'evidència científica i, per tant, rarament troben acceptació entre els experts de la nostra esfera cultural occidental. Tanmateix, centrat en l'embrió no inclou

29 Soma: (Psicologia, Medicina) cos, en contraposició a ment, ànima, esperit.

Es considera el nivell energètic, ja que encara no s'ha refutat i, per tant, encara s'ha de considerar possible. A mitjans del segle passat, es va demostrar científicament la hipòtesi propagada que no hi ha canvis possibles sense tenir en compte les experiències físiques.

Els mètodes més coneguts derivats de la hipòtesi energètica són la TFT segons Roger Callahan, l'EFT segons Gary Craig i els mètodes de diagnòstic i tractament energètic (EDxTM) segons Fred P. Gallo. Aquests tenen les següents característiques comunes:

- Les emocions negatives es redueixen o es resolen fent tocs en punts d'acupuntura.
- Les cognicions o creences limitants i disfuncionals i els patrons de relació es tracten o transformen mitjançant una combinació de tocs o fregaments i una afirmació oral dirigida a la integració, l'autoacceptació i l'amor propi.
- Els trastorns a nivell neurofuncional i energètic assumit se solen tractar amb exercicis estimulants bilaterals o exercicis que creuen l'eix corporal. >>

[Bohne, 2008, pàg. 17] [2]

En Psicologia Orientada al Processament i Centrada en l'Embrió, Michael Bohne va adoptar l'enfocament EFT (Tècniques d'Alliberament Emocional) de Gary Craig de fer tapping en 16 punts, cadascun connectat a un meridià específic, per a cada símptoma. Els pacients també tenen l'oportunitat d'autoresponsabilitzar-se identificant de manera independent els punts individualment efectius i determinant la seqüència de tapping ells mateixos. La recomanació de Michael Bohne de trobar punts efectius juntament amb el pacient, o més aviat, de permetre que el pacient els descobreixi de manera independent, s'alinea amb les afirmacions de Lehmann i la Sra. Kirschbaum, metgessa especialitzada en medicina xinesa i professora de la Universitat de Witten/Herdecke, que les àrees reactives varien en intensitat de persona a persona i s'han d'identificar individualment. A més, aquest procés de cerca hipnoteràpèutica, amb la seva implicació que es trobaran punts útils, desplaça el focus cap a un enfocament orientat a la solució.

"L'experiència demostra que la majoria de la gent troba solucions individualment efectives per al seu problema específic entre aquests punts. Per tant, aquests són identificats pels clients, [...]. Aquí és on comença l'experiència d'autoeficàcia dels clients. Poden experimentar directament l'eficàcia de les seves accions." [Dirk Wehrsigt] [[2]]

30 bilateral: bilateral, originari de dos costats, relatiu a dos costats

31 reactiu: (psicologia) que es produeix en resposta a un estímul

Requisits

Cal dir que una certa base és essencial per a l'èxit potencial. Un requisit bàsic és una preparació suficient per a la representació, incloent-hi el domini de les tècniques necessàries per a les peces. Idealment, això hauria d'anar més enllà dels conceptes bàsics, permetent una presència escènica relaxada i segura i, idealment, l'expressió musical. La por escènica o l'ansietat debilitant també poden ser un signe de preparació inadequada. En aquest cas, serà difícil aconseguir l'èxit amb els mètodes presentats aquí. Si les circumstàncies ho exigeixen, també és necessari un coneixement profund de la representació escènica, el disseny de l'escenografia i la vestimenta per apropar-se a l'escenari amb confiança i un sentiment positiu. Tanmateix, és important no pensar massa en la preparació i intentar millorar la pròpia actuació únicament mitjançant una millor preparació. En última instància, cada individu ha de decidir i sopesar què és necessari per a cada representació. Aquí no es poden proporcionar instruccions específiques. A més, els mètodes presentats aquí s'han d'utilitzar obertament i sense prejudicis, ja que en cas contrari es podria obstaculitzar qualsevol millora potencial.

Variables psicològiques importants en les aparicions públiques

Les aparicions públiques tracten fonamentalment de captar l'atenció dels altres i d'autoestima. Fer-se notar és crucial per a la nostra estabilitat psicològica i autoestima. El metge i psicoterapeuta Wolf Büntig demostra que les persones que no aprenen a respectar-se a si mateixes a través de l'atenció dels altres continuen dependents de l'autoafirmació a través del mirall en els altres. Reprodueixen el que els altres dicten i descuiden les seves pròpies inclinacions. La manca d'autoestima condueix a la dependència dels altres i pot causar estrès, insatisfacció, misèria i malalties psicosomàtiques importants. En el context de les aparicions públiques, això condueix a l'ansietat i la inseguretat. Tanmateix, l'excés d'atenció també pot ser perjudicial.

Les aparicions públiques posen l'autoestima en una mena de prova d'estrès, ja que sempre hi ha la possibilitat de crítica, atac i rebuig. Això les fa inherentment estressants. Pot haver-hi una por més profunda al rebuig o una manca de reconeixement per part de la comunitat.

³² Wolf Büntig de ZIST a Penzberg

"ZIST és un centre de desenvolupament personal i professional per fomentar la competència humana a través de l'autoexploració en la intervenció en crisis, la mentoria, la psicoteràpia i el coaching." [https://www.zist.de/, 24.09.2015]

trobar-se amb l'abandonament. Des d'una perspectiva biològica evolutiva, això representa una situació que posa en perill la vida, ja que l'exclusió de la comunitat redueix les possibilitats de supervivència. Per descomptat, els sentiments negatius percebuts subjectivament no estan necessàriament vinculats a una amenaça per a l'existència, però aquest fenomen té arrels molt primàries. En resum, una alta autoestima ens pot protegir de l'ansietat per abandonament.

A més, la manera com experimentem les relacions és de gran importància, com ara la nostra relació amb nosaltres mateixos, amb les altres persones, amb les nostres peces musicals, possiblement amb la nostra orquestra o banda, amb el lloc i amb l'instrument. La qüestió central aquí és la nostra relació amb nosaltres mateixos. Una bona relació amb nosaltres mateixos crea millors oportunitats per construir relacions positives amb els altres, per exemple, la nostra percepció del públic. És crucial si l'intèrpret percep el públic com a ben disposat o com un adversari. Si creiem que només esperen que ens equivoquem, és molt probable que sorgeixi un cert grau d'ansietat o estrès. Per tant, és important com gestionem les nostres deficiències. És fonamentalment avantatjós, per sentir-nos benvinguts, suposar que el públic està interessat en la nostra actuació. En cas contrari, seria raonable esperar que no hi assistissin.

L'autosabotatge d'una persona en aparicions públiques pot ocórrer quan està influenciada per una creença majoritàriament inconscient que no es mereix o no és digna de l'èxit. O bé es pot negar l'èxit a si mateixa a causa de factors psicològics i socials interns, per exemple, per evitar que altres pateixin. En aquests casos, pot ser massa lleial o massa compassiva amb els altres.

Mantenir l'autonomia és una estratègia de supervivència psicològica de vital importància. Es pot produir una reducció del rendiment, majoritàriament inconscient, per exemple, si algú sent que els altres intenten presumir del seu èxit i no vol permetre-ho.

La següent il·lustració representa les tres variables essencials de la nostra percepció interna, que es poden inhibir mútuament en el cas de l'ansietat escènica o estimular-se mútuament en el cas de la por escènica positiva o l'alegria escenogràfica.

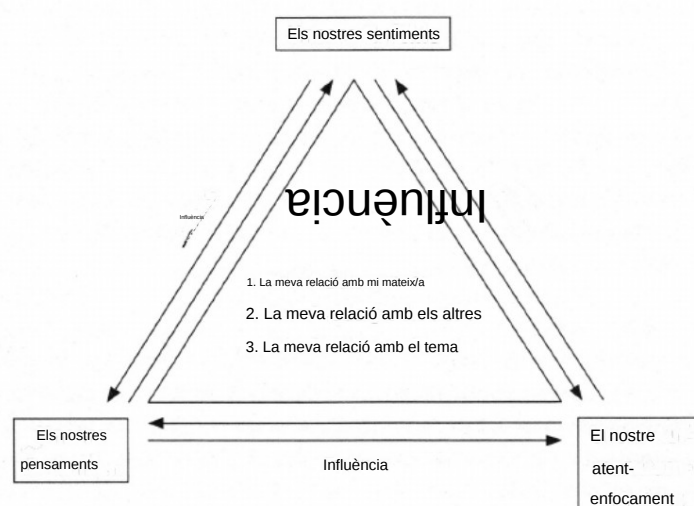


Figura 2.2: Variables d'ocurrència [3]

Els sentiments negatius es poden millorar mitjançant tècniques de tapping d'autoaplicació (Capítol 2.3, pàg. 49), els pensaments debilitants mitjançant pensaments que milloren l'autoestima (Capítol 2.3, pàg. 52), i un enfocament d'atenció obstaculitzador es pot millorar amb l'ajuda dels Deu Principis de l'Experiència de Rendiment Positiu (Capítol 2.3, pàg. 55).

La reducció de l'estrès emocional i físic mitjançant el tapping pot ser obstaculitzada per actituds disfuncionals o creences disruptives. El que anteriorment es descrivia com a inversió psicològica és, segons el pensament energètic, un flux d'energia invertit dins dels meridians. Un requisit previ clau per canviar les experiències estressants és desenvolupar una perspectiva d'autoacceptació i autoapreciació. La psicologia centrada en els embrions emfatitza especialment la importància de tornar constantment a aquest tema sempre que sorgeixin dificultats en el procés d'autotractament, per tal d'identificar aquests bloquejos mitjançant l'enfocament de resolució de problemes dels Cinc Grans. Només després d'abordar aquests bloquejos es torna al nivell emocional i físic mitjançant el tapping. Fins i tot si la reducció de l'estrès emocional i físic s'atura, és recomanable un nou intent de reconsolidar les actituds disfuncionals o les creences disruptives. Això implica preguntar-se quins processos interns, visuals, cognitius o autoverbals estan causant una disminució del sentit d'autoestima en determinades situacions. Aquests assassins de l'autoestima es produeixen, per exemple, amb la següent actitud: "Si no he aconseguit superar les meves pors fins ara, mai ho aconseguiré!" Michael Bohne va desenvolupar un sistema de classificació per a les cognicions disfuncionals i els patrons de relació que es produeixen amb freqüència i que poden ser responsables del fracàs dels mètodes descrits aquí, fins i tot quan es segueixen les instruccions. Aquest sistema comprèn cinc tipologies, els Cinc Grans blocs de solucions, que també anomena els Cinc Grans.

Aquests es coneixen com a sabotejadors de l'èxit. La categorització pretén simplificar la identificació d'obstacles cognitius i inconscients.

• Els cinc grans núm. 1: Autoretret

• Els cinc grans núm. 2: Acusacions cap a altres persones

• Els cinc grans núm. 3: Expectatives desfavorables

• Cinc grans núm. 4: encongiment interior; sentir-se més petit, indefens o dependent i desconnectat de la realitat

• Els Cinc Grans núm. 5: lleialtat inconscient envers els altres que no podien, no volien o no se'ls permetia tenir èxit o ser feliços.

Si s'identifiquessin i s'especifiquessin els cinc grans factors que determinen l'autoestima, aquesta informació s'utilitzaria per crear afirmacions individuals que augmentessin l'autoestima: "Tot i que fins ara no he aconseguit superar les pors, m'estimo i m'accepto tal com sóc!"

Autogestió

El model bifocal desenvolupat per Michael Bohne (Bohne, 2010a, pàg. 33 i següents), que inclou dues perspectives centrals, s'hauria d'utilitzar per afrontar l'estrès del rendiment:

1. Les emocions disfuncionals estan neurològicament lligades al sistema límbic, per exemple, el dolor o les sensacions corporals psicossomàtiques. L'EFT tapping (acupressió amb tapping) s'utilitza per a l'autotractament en aquests casos.
2. Les cognicions disfuncionals i els patrons de relació s'assignen a l'escorça prefrontal.³⁴ Aquests es resumeixen en els cinc grans blocs problemàtics (capítol 2.3, pàg. 42), juntament amb les cognicions resultants, que normalment es manifesten com a creences limitants.

El model bifocal és un desenvolupament orientat al procés en comparació amb els mètodes EP anteriors. Facilita mantenir una visió general quan es gestiona un mateix sense un terapeuta o entrenador i sense experiència prèvia. L'autotractament s'ha de dur a terme tenint en compte aquests dos nivells.

³³ bifocal; lat. bi a/fins dues vegades, punt focal de focus lat.

— dos efectes òptics, dos punts focals

³⁴ escorça prefrontal: escorça cerebral

Autodiagnòstic

Primer, anota totes les emocions disfuncionals que vols canviar; això

vol dir totes les pors i sentiments negatius que sospites o realment

sents, com ara:

• Por de parlar en públic

• Por al fracàs

• Por d'oblidar el text

• Por d'una apagada

• Por de tremolar

• Por de suar

• Sentiments de vergonya i vergonya

• Por que al públic no li agradi

• Por de ruboritzar-se

• Por de perdre el control

• Por de no ser prou bo

• Por a la por

A més, s'anoten les cognicions disfuncionals i els patrons de relació,

és a dir, tots els pensaments autosabotejants, els retrets i les creences obstaculitzants,

com ara:

• Altres ho poden fer millor que jo de totes maneres.

➤ No estic prou preparat

➤ Ho faré una pataca de totes maneres.

➤ No mereixo fer una bona actuació.

• Al públic no li agradarà com toco

• El públic serà definitivament més amable amb mi si sóc insegur i ansiós.

➤ No mereixo superar la meua por escènica.

Procés d'autogestió emocional

Amb aquesta base d'informació, ja has obtingut una visió general de com s'estructura la teva ansietat individual per al rendiment. Aquest coneixement ara és necessari per al curs posterior de l'autogestió emocional.

Centrar-se en el sentiment que es vol canviar. Això es fa a través dels canals de percepció visual, auditiva, cinestèsica, olfactiva i gustativa. S'intenta submergir-se el més completament possible en l'esdeveniment percebut com a desagradable, que evoca el sentiment negatiu, amb totes les seves impressions, i imaginar totes les sensacions amb els sentits necessaris.

A continuació, es realitza una avaluació SUD. Això es pot repetir després de cada ronda de tapping, després de cada període de relaxació intermedi o a intervals per determinar si s'ha produït algun canvi.

Correcció de la sobreenergia: Reduir l'excitació associada a l'esdeveniment a un nivell moderat sovint és útil per canviar els sentiments. Des d'una perspectiva energètica, l'estrès pot anar acompanyat d'una sobreenergia al meridià central³⁸. Aquest exercici té un efecte calmant sobre el sistema nerviós central i, per tant, sobre el sistema energètic. És útil per eliminar la pertorbació del sistema energètic. Des de la perspectiva de la ciència cognitiva, que també es refereix a la correcció de la sobreenergia com a exercici transversal, es pot entendre com una activació de les vies necessàries per a la comunicació entre els hemisferis esquerre i dret del cervell. En trencar les barreres mútues, el cervell és capaç de connectar millor els aspectes emocionals i racionals prèviament aïllats dels records.

³⁵ Cinestèsia: L'estudi de la percepció del moviment

³⁶ Olfactiu³⁷: relacionat amb el sentit de l'olfacte, el nervi olfactiu

³⁷ gustatiu: relacionat amb les papil·les gustatives, el sentit del gust

³⁸ Meridià central: també vas central, va des del perineu fins a la barbeta, centralment a través de la part frontal del cos

³⁹ Hemisferi cerebral: meitat del cervell

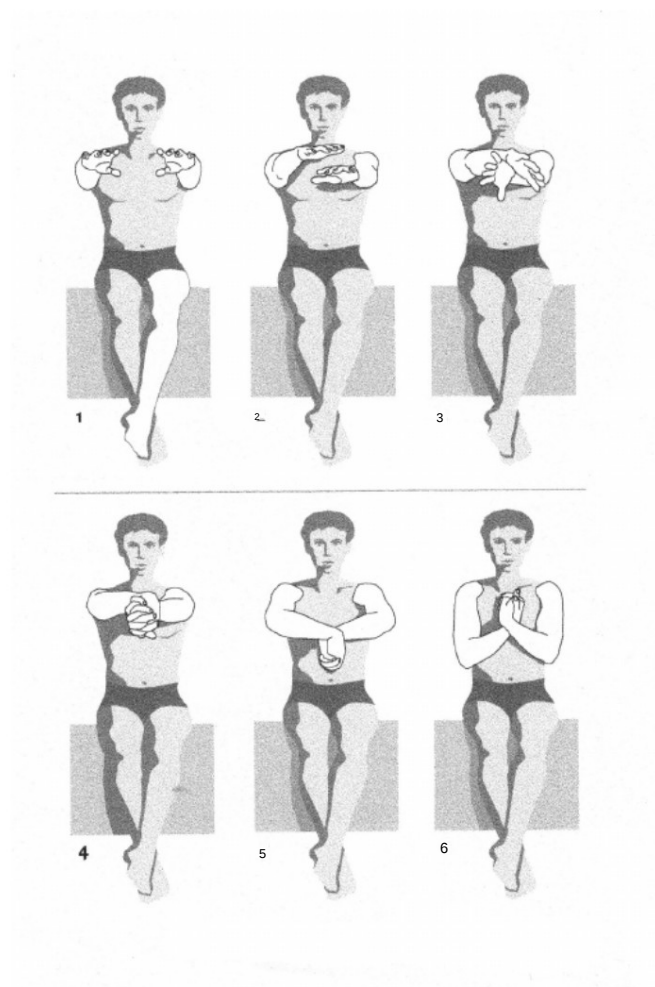


Figura 2.3: Exercici de cos creuat o correcció de sobreenergia [3]

La posició retorçada dels braços i les mans, així com les cames creuades, obliga el cervell a fer un seguiment constant de la ubicació de l'extremitat. Això exigeix comunicació entre els dos hemisferis del cervell.

Pots fer l'exercici assegut o dret. Quina cama creues sobre quina cama i quin braç creues sobre quin braç depèn completament de tu. L'important és que la teva postura sigui còmoda. Centra't en el teu cos i la teva respiració. Pots mantenir els ulls oberts o tancats. Mentre inhales, mou la llengua cap al paladar i, mentre exhales, baixa-la al llit de la llengua. Mentre fas això, imagina't alguna cosa que representi l'equilibri. Per exemple, pots visualitzar una balança d'equilibri i intentar equilibrar-la en la teva ment. Simultàniament, es recomana concentrar-se en una paraula d'equilibri, com ara "equilibri". L'exercici hauria de durar aproximadament entre mig minut i dos minuts.

Exercici de tacte amb els dits Això és un

Focus- i exercici de centrament

i té com a objectiu contribuir a l'equilibri

interior. Els colzes es col·loquen als

costats del cos. A l'alçada del pit, les

puntes dels dits de les mans obertes

es toquen. Centreu-vos en l'espai entre

les mans. Quan inhaleu, la llengua

es mou cap al paladar i, quan exhaleu,

torna a la seva posició de repòs. Els

ulls poden romandre oberts o tancats.

L'exercici s'ha de realitzar durant aproximadament

trenta segons a dos minuts.

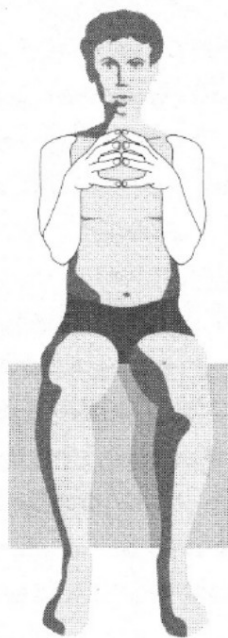


Figura 2.4: Exercici de tocar-se els dits [3]

Exercici d'autoacceptació: L'exercici d'autoacceptació serveix per abordar les cognicions disfuncionals i els patrons de relació (Punt 1, pàg. 42). L'autocrítica negativa i les actituds disfuncionals debiliten els nostres recursos energètics. Si la hipòtesi energètica és inacceptable per a algú, també es pot considerar una autopercepció potencialment disfuncional que és incompatible amb actituds més positives i apreciatives. Mentre existeixin aquests patrons disfuncionals i condicionats, l'acceptació de noves experiències es fa més difícil. Primer, cal reconèixer els propis problemes i, sobretot, acceptar que els tenim. En cas contrari, rebutgem aquella part de la nostra personalitat que té aquest problema, és a dir, una part de nosaltres mateixos. A més, consumeix una quantitat innecessària d'energia amagar aquestes deficiències als altres. Això ens fa vulnerables, ja que estem d'acord preventivament amb les possibles acusacions dels altres i, per tant, correm el risc de ser exposats.

«Els investigadors del cervell han descobert que regions del cervell com l'amígdala, o nuclis en forma d'ametlla, que s'associen amb emocions negatives com la tristesa, la por i la ira, aparentment són silenciades pels sentiments d'amor. Això també podria explicar per què les afirmacions sobre l'autoacceptació i l'amor propi durant una seqüència de tapping sovint tenen efectes tan positius i reductors de l'estrès directes.» [3]

S'ha observat que les persones que practiquen regularment exercicis d'autoacceptació són capaces d'acceptar-se, estimar-se i abraçar-se més a si mateixes després d'un cert període de temps, fins i tot si no diuen explícitament les frases d'autoacceptació. En conseqüència, contribueix positivament a una millor actitud envers un mateix i, per tant, a una millora de la qualitat de vida.

L'exercici consisteix a dir en veu alta una afirmació d'autoacceptació mentre es frega o es manté simultàniament un punt reflex limfàtic, el punt dolorit (PS), també conegut com a punt d'autoacceptació. Dir l'afirmació en veu alta implica testimonis imaginaris. El PS es troba al costat esquerre entre la clavícula i el pit. És l'únic punt que no es toca. Fregar el PS pot causar un lleuger dolor.

Les experiències dels terapeutes de PEP indiquen que les persones troben molt agradable el tacte per sobre del cor. Les persones també poden descobrir els seus propis punts de pressió per enfortir la confiança en la seva pròpia percepció.

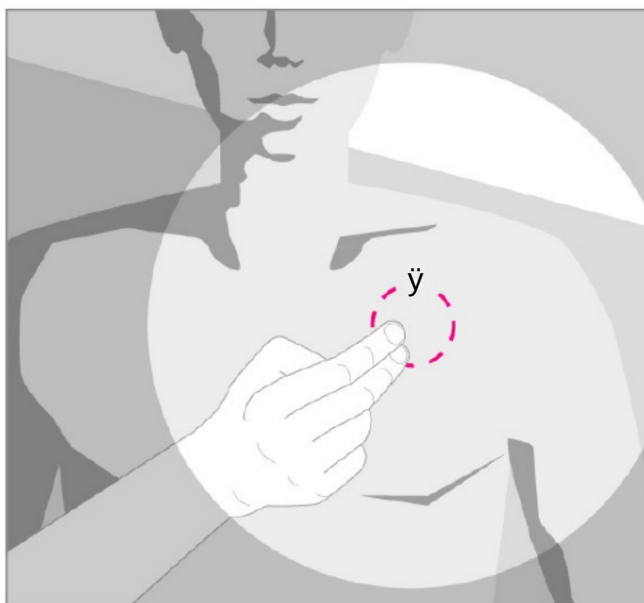


Figura 2.5: Punt de meravella o punt d'autoacceptació [29]

L'afirmació d'autoacceptació consta de dues parts. La primera inclou l'actitud cognitiva disfuncional, la suposició, l'autodescripció, l'experiència real o l'avaluació d'un mateix. La segona part activa una actitud positiva. Els exemples següents us poden ser útils per formular les vostres afirmacions individuals:

- "Tot i que tinc por de les aparicions públiques, m'estimo i m'accepto tal com sóc!"
- "Tot i que tinc por de ruboritzar-me, m'estimo i m'accepto tal com sóc!"

ÿ «Tot i que estic convençut que ho faré malament, m'estimo
i m'accepto tal com sóc!»

➤ "Tot i que crec que els altres ho poden fer millor que jo, m'estimo
i m'accepto tal com sóc!"

Si existeix una autorecriminació persistent respecte a un comportament passat, pot ser útil un exercici de perdó. Això implica imaginar l'alleujament que es podria sentir si el seu comportament fos perdonat. A continuació, es fa un exercici d'autoacceptació, per exemple: "Tot i que (encara) em sento ressentit..., m'estimo i m'accepto tal com sóc!"

Només quan un està disposat a perdonar-se a si mateix, per exemple, diu la frase següent, mentre fa tocs amb el dit índex sobre el punt d'acupuntura Intestí Gross 1 (Fig. 2.6 p. 500): "I ara em perdono a mi mateix amb tot el meu cor, ja que m'adono que no podia - o - no volia fer-ho d'una altra manera!".

Aquest exercici no és tan adequat per a persones greument traumatitzades o que tenen una autoimatge molt negativa. Si és difícil dir o acceptar la segona part de la frase, o si aquest problema fa que algú se senti incapaç de defensar-se a si mateix, és possible triar una formulació alternativa d'autoacceptació que es pugui adaptar a un llenguatge més accessible i individualitzat, com ara:

"Encara que jo...,

➤ ... „ Ara, a poc a poc, començo a estimar-me i acceptar-me tal com sóc!

„ ... „ Em respecto i em valoro tal com sóc!

„ Els psicòlegs diuen que seria beneficiós si m'estimés i m'acceptés tal com sóc!

„ ... „ "Encara sóc un ésser humà!"

„ ... „ Em respecto i em valoro tant com puc!

„ ... „ Em mantinc completament sol!

Les observacions han demostrat que, per regla general, el simple fet de pronunciar aquestes frases individuals ja evoca sentiments d'alleujament. Si, malgrat això, no sentiu res en dir la frase, la verbalització no està prou connectada als nivells dels nostres cinc sentits. En aquest cas, us podeu fer la següent pregunta exemplar abans de l'afirmació d'autoacceptació: "En quina experiència he aconseguit acceptar-me i estimar-me plenament, tal com sóc?"

Aquesta pregunta condueix a un enfortiment de les xarxes neuronals relacionades amb l'emoció angoixant i l'autoacceptació.

Es recomana realitzar l'exercici d'autoacceptació regularment, ja que és essencial per aconseguir una reconsolidació estable. És important recordar el temps durant el qual un s'ha condicionat amb aquestes cognicions o creences disfuncionals. En alguns casos, això pot ascendir a anys o fins i tot dècades. El canvi requereix temps.

El processament de l'estrès emocional i físic implica fer tapping en punts d'acupuntura. L'autogestió emocional mitjançant tapping redueix les emocions negatives (Punt 2, pàg. 42).

Les emocions negatives o l'esdeveniment desagradable que voleu canviar s'imaginen tan intensament com sigui possible. Per exemple, podeu dir-vos a vosaltres mateixos:

"La meua por de jugar-me les meves possibilitats...". Aquesta frase es diu en veu alta

mentre es toquen els 16 punts d'acupuntura en seqüència. L'ordre no importa, però heu

de desenvolupar la vostra pròpia seqüència perquè estigui fàcilment disponible. L'experiència

ha demostrat que tocar els punts dins d'un radi de 5 centímetres és suficient. Algunes

persones troben més còmode fregar, subjectar o simplement tocar els punts. Toqueu

amb la punta dels dits índex i mig de la mà dreta o esquerra, entre 5 i 25 vegades per

punt, aproximadament dues pulsacions per segon. Toqueu primer un costat del cos,

després l'altre, o tots dos simultàniament, o només un. Feu el que us resulti més còmode.

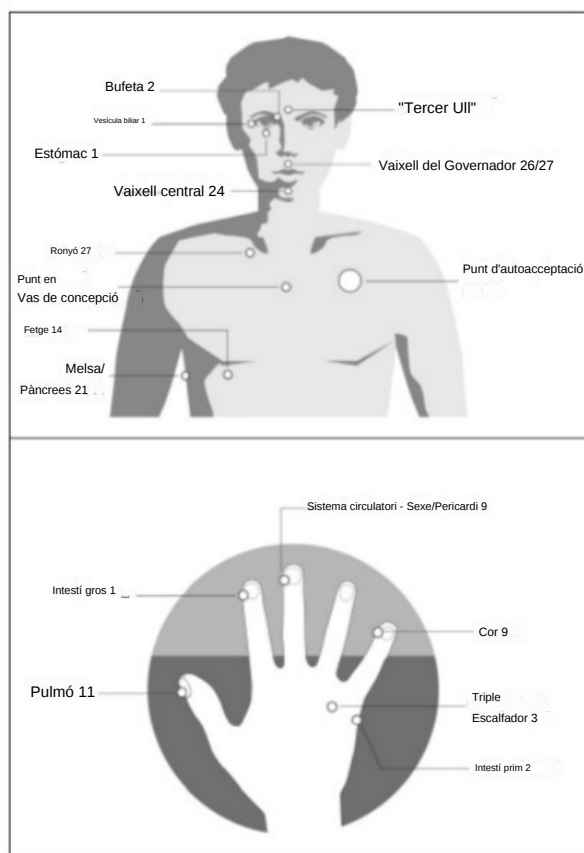


Figura 2.6: Ubicació dels punts de pulsació i la seva associació amb el meridià

11

[Text afegit per Benjamin Baar]

Bombolla 2: a la cantonada interna de la cella

Intestí gros 1: al plec ungüeal del dit índex

Triple escalfador 3: al dors de la mà entre el dit petit i el dit

anular

Tercer ull: entre les celles

Intestí prim 2: al costat de la mà, concretament on es forma un plec quan s'agafa una

El puny es tanca; a l'alçada del nus del dit petit.

Vesícula biliar 1: al costat de l'ull

Vaixell governant 26/27: sota el nas

Cor 9: al plec ungüeal del dit petit

Sistema circulatori-sexe/pericardi 9: al plec ungüeal del dit mig

Fetge 14: entre el tòrax i la caixa toràcica

Pulmó 11: al plec ungüeal del polze

Estómac 1: Sota l'ull, al pòmul

Melsa/Pàncrees 21: sota el braç, aproximadament a l'amplada d'un pam per sota de l'aixella (també es pot tocar amb la part plana de la mà)

Ronyó 27: aproximadament dos dits per sota de la clavícula, a la zona intercostal.

Punt del vas de la concepció: al terç superior de l'estènum.

Vas central 24: entre el llavi inferior i la barbeta

Es presta atenció a si es produeix una reacció o relaxació particular en determinats punts. Aquest procés de cerca centrat en la solució distingeix entre punts d'acupuntura més i menys efectius. Si es troben punts més efectius, es poden tocar durant uns minuts. Més tard, també es poden tocar només els punts d'acupuntura més efectius. Aquest procés també es coneix com a toc intuïtiu.

Es pot realitzar una nova avaluació SUD després de cada ronda de tapping. Si hi ha diversos sentiments relacionats amb el problema, també podeu pensar-hi simultàniament durant una ronda. Tanmateix, si un d'aquests sentiments no es resol, es recomana realitzar una ronda de tapping centrant-se únicament en aquest sentiment.

La relaxació intermèdia s'ha de dur a terme després de cada sessió de tapping i serveix per reduir l'excitació després de la confrontació imaginativa. A més, se suposa que activa diferents xarxes neuronals i facilita un emmagatzematge més eficaç de l'experiència alterada.

Durant la relaxació intermèdia, es toca contínuament el punt "Triple Escalfador 3" (punt d'integració) del dors de la mà:

• Tanca els ulls

• Obre els ulls

➤ mirar avall i a la dreta

• mira avall i a l'esquerra

• Encercla els ulls 360° en sentit horari

• Circleu els ulls 360° en sentit antihorari

➤ taral·lejar unes quantes notes o una melodia-hòmes

➤ comptar cap enrere des de 7 o resoldre un problema de matemàtiques.

➤ taral·lejar de nou

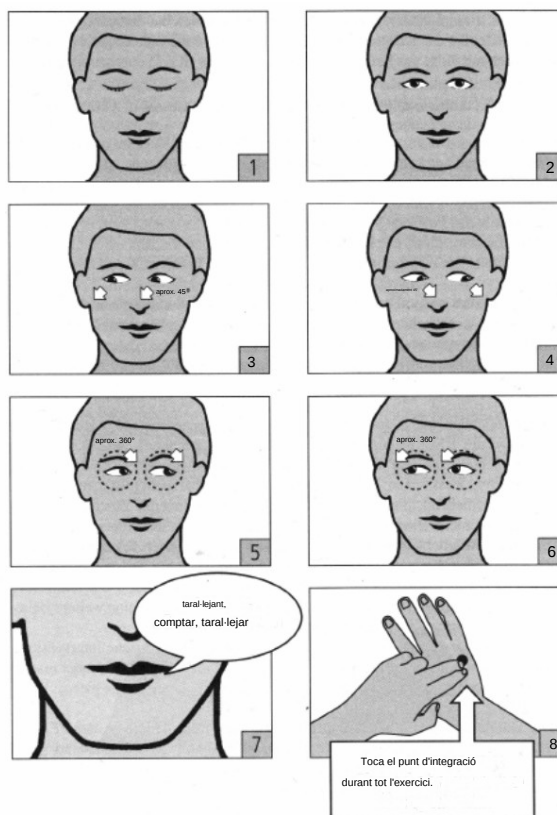


Figura 2.7: Tensió intermèdia[2]

Després de cada període de relaxació, es reavalua el nivell de SUD (Pertorbació Social Inconscient) associat amb el(s) sentiment(s) corresponent(s). Si el valor continua sent superior a un, o si l'esdeveniment es considera inacceptable, es realitza una altra ronda de tapping utilitzant els 16 punts d'acupuntura o els punts preferits identificats (més efectius). Aquesta seqüència de tapping i relaxació s'ha de repetir fins que el nivell de SUD sigui inferior o igual a un, o el nivell de pertorbació es consideri acceptable.

L'activació de recursos i l'estabilització de la solució (PEP) inclouen tècniques de conclusió, enfortiment de resultats i progressives. La nova experiència i el comportament s'implementen en escenaris futurs. Si el valor SUD compleix els requisits, es procedeix a la fase de relaxació final.

Fins i tot durant aquest exercici, es durà a terme el següent:
anant al punt d'integració del
Dors de la mà tocat:

• Tanca els ulls

• Obre els ulls

• Mira de terra a sostre amb els
ulls en uns cinc segons

➤ Arregla't les celles i mira cap amunt
durant uns cinc o deu segons.

• Tanca els ulls i respira tranquil·lament i profundament, inspirant
i expirant.

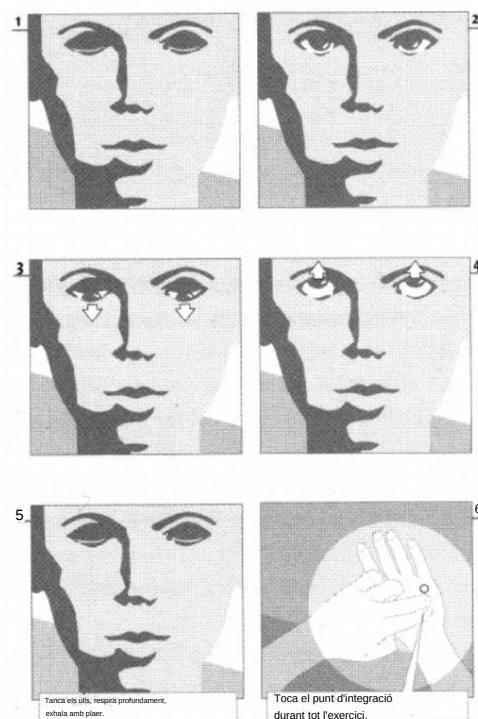


Figura 2.8: Relaxació final [3]

Després de la relaxació final, és recomanable formular afirmacions positives en forma d'una frase individual, coherent i atractiva que inclogui experiències i comportaments futurs, així com fomentar l'autoconfiança i l'optimisme. Els exemples següents pretenen il·lustrar-ho:

1. "Crec en mi mateix!"

2. Tinc alguna cosa interessant per demostrar!

3. "Estic orgullós del que he aconseguit!"

4. "Ho faré a la meua manera!"

5. "Defenso la meua veritable grandesa"

Pot ser millor si poses l'hora d'inici al principi de la frase:

1. "A partir d'ara, crec en mi mateix!"

2. M'acabo d'adonar que tinc alguna cosa interessant per presentar!

3. A partir d'ara, estic orgullós del que he aconseguit!

4. A partir d'ara, ho faré a la meua manera!

5. A partir d'ara, defensaré la meua veritable grandesa!

A més, la decisió activa es pot integrar a l'oració:

1. "A partir d'ara, trio creure en mi mateix!"

2. Simplement decideixo que el que he de demostrar és interessant!

3. A partir d'ara, decideixo que puc estar orgullós del que he aconseguit!

4. "A partir d'ara, em permeto fer les coses a la meua manera!"

5. "A partir d'ara, em permeto defensar la meua veritable grandesa!"

Aquestes frases s'haurien d'implementar al cervell de diverses maneres, dues vegades al dia, durant vuit setmanes o més. Essencialment, t'estàs condicionant a tu mateix.

➤ pronunciar en veu alta

ÿ digues-ho en veu alta davant del mirall

ÿ Toqueu els quatre punts d'activació 40 mentre parleu en veu alta (Fig.

2.9 p. 54)

40 «Aquest exercici va ser desenvolupat per Fred P. Gallo i s'anomena "Mètode d'esborrat d'afectes negatius (NAEM)" ([...] vegeu també "Projecció de resultats")» [Dirk Wehrsig] 2

- Escriu-ho una vegada i una altra; potser completant una frase, per exemple: "A partir d'ara crec en mi mateix perquè he decidit que tinc alguna cosa interessant per presentar".
- El text escrit es pot penjar en un lloc visible.
- Imagineu el possible comportament de la solució i toqueu quatre punts d'activació (Fig. 2.9)
- Altres enfocaments que activen afirmacions autoreferencials positives

És important que es comprovi la coherència percebuda de les frases i, si cal, es modifiquin i es refineixin dient la frase en veu alta i prestant atenció a les reaccions cinestèsiques per veure si es pot percebre clarament una experiència positiva. L'exemple següent hauria d'ajudar a il·lustrar-ho:

"A partir d'ara, em permeto estar orgullós del que he aconseguit!"

0

"A partir d'ara, he decidit que el 80% del que cal fer serà més que suficient!"

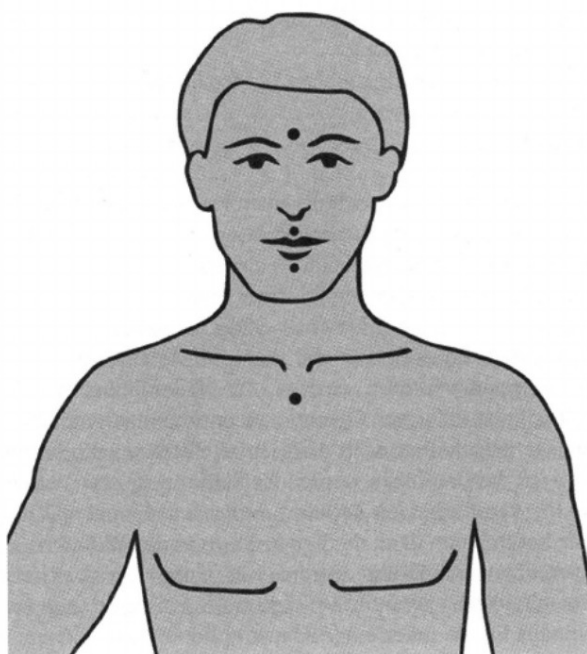


Figura 2.9: Punts d'activació [2]

Deu principis per a una experiència de rendiment positiva

Abans d'una aparició pública, és crucial que la fase de preparació s'hagi completat, que confieu en les vostres capacitats i que només presenteu aquestes habilitats en la mesura que teniu la intenció de demostrar-les. Si passa el contrari, hauríeu de considerar cancel·lar l'aparició si les circumstàncies ho permeten. Si això no és possible, és recomanable com a mínim reconèixer la vostra manca de preparació. Aleshores, s'han d'evitar les expectatives d'un rendiment màxim poc realista. Si aspirem a més del que podem oferir, ens arrisquem a cometre un error, i aquesta deficiència quedarà al descobert.

«Es diu que Chopin va comentar una vegada que la por escènica no és més que voler mostrar més del que un és realment capaç de fer.» [3]

Els deu principis bàsics següents es van derivar de l'anàlisi de centenars de situacions de rendiment positiu que implicaven persones en públic. Si el nivell d'excitació negativa és massa alt, aquestes estratègies mentals solen ser molt útils. Si l'experiència subjectiva de l'estrès és massa pronunciada, primer s'hauria d'abordar mitjançant les estratègies d'autogestió descrites anteriorment (capítol 2.3, pàg. 42).

1) Significat: Tothom ha de determinar i reconèixer individualment el significat de la seva actuació. Si cap és immediatament aparent, considereu si hi pot haver aspectes que donin suport a l'actuació dels quals encara no us heu adonat. Si encara us sembla una mena d'obligació o deure, es recomana acceptar internament l'actuació i dir-hi que sí. Això pot crear la possibilitat d'experimentar gaudi en l'actuació. Potser l'actuació forma part de la feina. En aquest cas, s'ha de veure com una feina i heu d'intentar dominar-la el millor que pugueu. En definitiva, heu de ser conscients que el més probable és que hàgiu triat actuar voluntàriament. Això pot aclarir que realment voleu actuar, no que ho heu de fer o que hauríeu de fer. Fins i tot si només és una petita part d'alguna cosa més gran que esteu fent voluntàriament. Tothom ha de valorar per si mateix fins a quin punt un aspecte potencialment forçat és acceptable, per tal de poder dur-lo a terme per una causa lliurement escollida i més gran. Si és absolutament impossible, aleshores potser no s'hauria d'actuar, s'hauria d'afrontar el destí i assumir les conseqüències amb dignitat.

2) Orientació al procés: Durant el procés, cal concentrar-se únicament en el procés en si mateix i no en l'objectiu o el que ve després. Un enfocament intern en el final de l'actuació sol conduir a sentiments negatius. Si volem experimentar alguna cosa intensament o fer-ho realment bé, l'experiència conscient del procés és crucial.

L'actuació és d'una importància enorme en aquest precís moment. També és avantatjós minimitzar-ne la importància; hauria de formar part més de la vida quotidiana.

Per tant, és important tenir en compte quanta calma i preparació interior es necessita abans de l'actuació. En alguns casos, massa preparació pot intensificar artificialment l'exposició. També és útil pensar en alguna cosa agradable que us espera després de l'actuació. Tanmateix, aquests pensaments no es recomanen durant l'actuació en si.

3) Activitat: Això representa un alt nivell de concentració en la tasca en qüestió. Cal intentar dedicar completament l'atenció a la peça musical. Els pensaments estranys són inapropiats, ja que sempre ocupen una certa part dels recursos del nostre cervell, que aleshores no estan disponibles per a la tasca real. Per contra, quan el focus d'atenció està alineat de manera òptima, el nostre cervell gairebé no té capacitat per a pensaments estranys i que distreuen. La sensació subjectiva és d'absorció completa en l'activitat que s'està practicant.

4) Establiment d'objectius positius: En el diàleg amb els altres i en el diàleg intern amb un mateix, una descripció positiva d'objectius és millor que pensar actualment en errors o problemes inexistents. El nostre cervell és incapaç de cartografiar neuronalment les coses que sorgeixen de la idea d'alguna cosa absent. Només pot imaginar la presència d'alguna cosa. A més, el nostre cervell registra simultàniament processos cognitius, emocionals i físics i els emmagatzema de manera interconnectada. Així, es recuperen les reaccions físiques i emocionals associades a una paraula. S'han d'evitar sempre que sigui possible afirmacions negatives, com ara: "Espero no equivocar-me avui!" o "Espero no tornar a tremolar tant durant l'actuació!". És millor dir: "Estic segur que tocaré bé avui!" o "Espero gestionar l'actuació amb calma!". Això activa totes les xarxes de memòria del nostre cervell que associa amb el comportament descrit positivament o esperat. Visualitzar com s'afrontarà qualsevol error que pugui produir-se també és útil.

5) Edat real: Cal prendre consciència de la pròpia edat real, experiència vital i experiència musical o professional, per exemple, a través de certes afirmacions com ara: "Tinc 34 anys" o "Tinc 20 anys d'experiència musical i 8 anys d'experiència professional". El context de l'actuació o l'examen reactiva vells records per a moltes persones, alguns dels quals poden datar de la infància, i se senten aclaparades, inferiors o vulnerables, i més joves del que realment són.

Ja no és possible utilitzar tots els recursos i la capacitat del nostre cervell.

Prendre consciència de la pròpia edat, amb les experiències associades, normalment

conduïx a millors sentiments i a un augment del benestar. Un se sent més

equilibrat.

6) Companys interiors: No és recomanable portar mentalment a l'escenari persones

menys útils, com ara els teus crítics o enemics més durs. Les conseqüències sovint

són una disminució de la creença en les teves pròpies capacitats, l'autoacceptació

o una disminució percebuda de la teva edat. Això pot conduir fàcilment a renovades

inseguretats i ansietats. És millor pensar en persones útils amb qui et sents segur

i protegit, que et donen confiança, seguretat i energia positiva. Això crea una

base millor per experimentar l'alegria d'actuar.

7) Fisicitat Per evitar sentir-se impotent o experimentar una pèrdua de control

sobre els esdeveniments, i així mantenir un accés complet al sistema nerviós,

és important estar mentalment present en el propi cos físic, centrat i no desconnectat

de si mateix. Cal establir contacte intern amb el cos mitjançant estímuls externs,

per exemple, fregant-se la cara o els ulls, percebent conscientment el terra sota

els peus o bevent alguna cosa calenta o freda. Diversos exercicis físics, com

ara la correcció de l'excés d'energia (Fig. 2.3, p. 45), el ioga o els exercicis de

respiració, poden proporcionar alleujament.

8) Autoestima: Cal reconèixer el valor de les habilitats que ja s'han dominat i assolit.

Naturalment, cal una comprensió conscient i realista de les pròpies limitacions per

desenvolupar una tolerància als errors. Això facilita avaluar si una errada es pot considerar

realment incompetència o si es pot veure com una oportunitat útil per al desenvolupament

i el creixement. Un enfocament que s'accepti a si mateix davant dels errors és més

alliberador que molestar-se per ells, cosa que sovint augmenta la probabilitat de cometre

més errors. Això pot posar el sistema nerviós en risc de quedar atrapat en una espiral

descendent d'errors. Les afirmacions exemplars poden evitar-ho: "Els errors simplement

formen part del procés!", "Sé que encara no he assolit el meu objectiu!" o "Genial,

una altra oportunitat per millorar!". Això també pot protegir contra les influències

externes negatives que ens debiliten, com ara el mal ús de les crítiques. Un construeix

una mena d'escut per a la pròpia autoestima.

9) Record positiu: Tenir records positius d'èxits passats a l'escenari és més

beneficiós que imaginar possibles fracassos, cosa que augmentaria la probabilitat

d'errors. Això també pot incloure actuacions curtes i reeixides.

Els elements clau d'una actuació s'han de visualitzar de la manera més vívida possible. Això anima el nostre cervell a buscar records reeixits. La confiança i l'anticipació sempre són beneficioses. Si les actuacions mal realitzades s'han arrelat massa profundament psicològicament, es pot utilitzar la tècnica del tapping (Capítol 2.3; pàg. 49).

10) Donar forma activa a la representació: Ha de quedar clar què vols transmetre amb la representació i com vols presentar-te a tu mateix o a la teva obra. Assumeixes el paper de creador i utilitzes la llibertat disponible per donar forma activa a la representació. Centra't en els teus objectius i en com els pots aconseguir donant forma a la situació tu mateix. El simple fet d'adoptar un paper passiu pot conduir a sentiments com ara impotència, pèrdua de control o ser simplement un mitjà per satisfer les expectatives del públic. Aquesta experiència de la fisiologia de la víctima augmenta l'ansietat, activa la nostra resposta evolutiva de lluita o fugida i condueix a símptomes com ara un batec cardíac accelerat, sudoració i visió de túnel. Experimentar la situació es tracta principalment de l'autoexperiència i la interpretació subjectiva de la situació. En gran mesura, la decisió recau en tu si veus la situació des de la perspectiva de la víctima o si et concentres en les oportunitats per donar-li forma. En preparar l'escenari de manera que correspongui a aquestes oportunitats, crees la millor atmosfera possible per a tu mateix. Per exemple, pots portar la teva beguda preferida, un amulet de la sort o una imatge en particular, ben amagada però visible per a tu mateix. L'objectiu és obtenir el control conscient del procés.

2.4 Autotractament de Prana

Aquest capítol pretén presentar algunes tècniques que connecten més directament amb les arrels filosòfiques de la hipòtesi purament energètica, per tal d'incloure mètodes d'autotractament possibles i més originals per a l'ansietat, l'estrès i la por escènica. La sanació prànica es basa en l'estructura holística del cos humà. Per tant, es considera que el cos físic té dues parts: el cos físic visible i el cos bioplasmàtic. Utilitza la capacitat postulada d'absorbir i alliberar prana o qi a través dels chakras de la mà. Això crea la possibilitat d'influir en el cos bioplasmàtic humà en conjunt o localment, restaurant així l'equilibri energètic, activant els poders d'autocuració i induint la curació. Tanmateix, també s'emfatitza aquí que la sanació prànica no s'ha de considerar una panacea, i que les malalties físiques i mentals poden requerir tractament o suport mèdic o psicoterapèutic professional. La sanació prànica s'utilitza tant per a malalties físiques com mentals.

La sanació prànica s'utilitza tant per a malalties físiques com psicològiques, tot i que aquestes últimes requereixen una comprensió bàsica dels principis de la sanació prànica. Cap d'aquests principis es tractarà en detall aquí, ja que excediria l'abast d'aquesta discussió i no es pot considerar una estratègia d'autogestió fàcil d'aprendre. A més, la majoria de les tècniques d'intervenció de la sanació prànica no s'han investigat empíricament de cap manera. Tanmateix, es poden utilitzar diversos mètodes i tècniques de meditació que es diu que tenen un efecte beneficiós sobre la nostra psique.

Augment del nivell d'energia

Aquesta tècnica es pot utilitzar per a activitats que requereixen una quantitat considerable d'energia, com ara llegir, estudiar, practicar un instrument, meditar o altres activitats. Es poden augmentar temporalment els nivells d'energia simplement connectant directament els canals d'energia anterior i posterior mitjançant el contacte entre la punta de la llengua i el paladar. Això intensifica la circulació de l'energia prana, fent que l'aura interna s'expandeixi considerablement. Es pot comparar amb una bombeta que només s'encén quan es prem l'interruptor. Així, la connexió llengua-paladar augmenta el flux d'energia i el debilita de nou quan aquesta connexió es trenca.

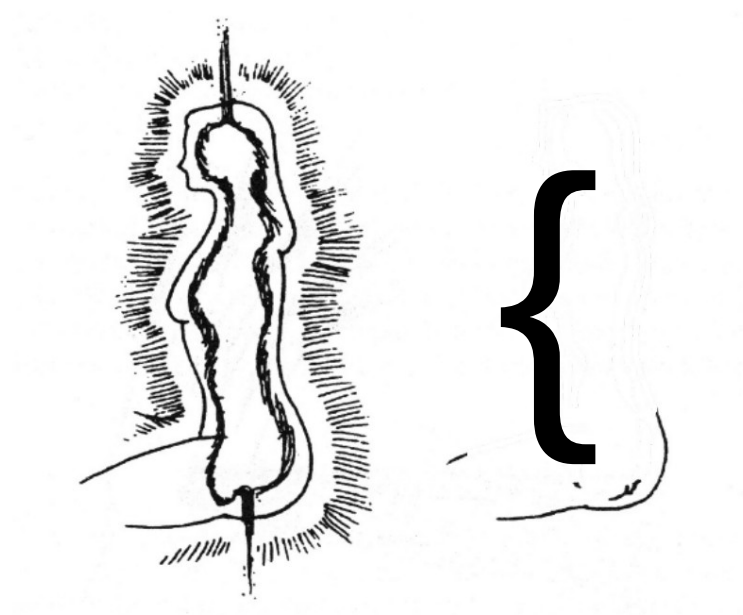


Figura 2.10: Augment del nivell d'energia [5]

Connectant la llengua i el paladar

esquerra: connectat; dreta: desconnectat

Respiració prana

La respiració prànica, practicada en diverses formes per diferents tradicions de ioga, permet l'absorció de grans quantitats de prana de l'entorn. Es diu que les aures externa i interna, així com l'aura de salut, s'expandeixen considerablement. Essencialment, la respiració prànica és la respiració abdominal que es realitza en una seqüència específica. És la part més important de la nostra respiració i la duu a terme principalment el diafragma. Els òrgans abdominals, el sistema digestiu i el plexe solar reben massatges i energia. Els nivells d'oxigen a la sang augmenten, cosa que resulta en un efecte vitalitzant. La respiració abdominal redueix l'estrès, promou la relaxació i millora la digestió.

Durant l'exercici, feu servir la postura del sastre, la postura del taló (Fig. 2.11), la postura del mig lotus o la postura del lotus complet (Fig. 2.11). També és possible seure en una cadira, però assegureu-vos que la part inferior de les cames estigui perpendicular entre si, recolzades sobre els dos peus. Els malucs i els genolls han de formar un angle recte. En totes les variacions, manteniu l'esquena recta i aixequeu el cap, mantenint la barbeta paral·lela al terra. L'exercici també es pot realitzar estirat sobre una superfície còmodament plana. Mentre respireu, col·loqueu les mans sobre l'abdomen entre el melic i l'estèrnum. En aquesta variació, centreu la respiració a la zona del melic i inspireu i exhaleu conscientment contra les mans.



Figura 2.11: Seient amb el taló [31]



Figura 2.12: Posició de lotus 30 esquerra: posició de mig lotus; dreta: posició de lotus complet

Relaxa't fins que et sentis tranquil i en pau. Centra la teva atenció en la teva respiració. Observa-la sense intentar controlar-la. Intenta notar totes les sensacions que sorgeixen. Expandeix suaument l'abdomen mentre inspires i contrau-lo mentre expires.

Per evitar dificultats innecessàries, no s'ha d'exagerar l'expansió i la contracció

de l'abdomen. Cal mantenir un ritme constant i tranquil. Aguantar la respiració

després d'inhal·lar també s'anomena romandre en la respiració completa, i aguantar

la respiració després d'exhalar s'anomena romandre en el buit. La hipòtesi és

que una gran quantitat de prana flueix a totes les parts del cos quan un roman

primer en el buit i només llavors inhala.

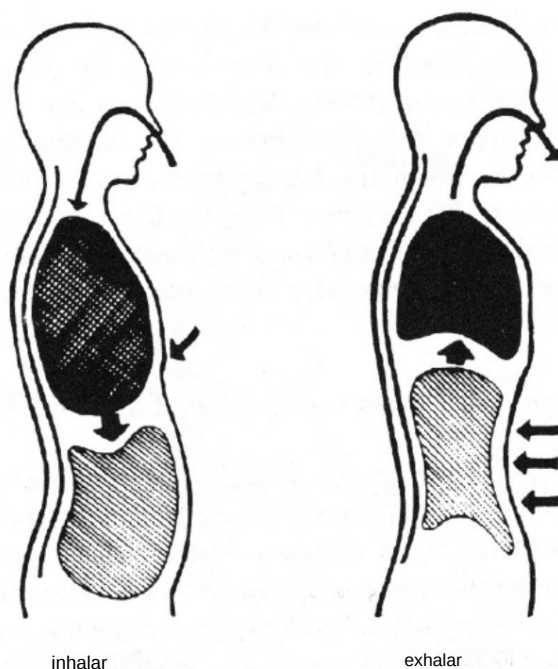


Figura 2.13: Respiració abdominal [5]

Aquí s'enumeraran tres variacions de la respiració abdominal.

1. Respiració profunda aguantant l'alè buit

Inhala lentament, utilitzant la respiració abdominal, i compta fins a un mentre

aguantes la respiració. Després, exhala lentament i torna a aguantar la respiració

durant un compte. Repeteix aquest procés tantes vegades com vulguis.

2. Mètode 7-17-1

Utilitzant la respiració abdominal, compteu fins a set mentre inhaleu. Mentre

aguanteu la respiració, compteu fins a u. Mentre exhaleu, torneu a comptar

fins a set i, mentre aguanteu la respiració, compteu fins a u. Repetiu aquest

procés.

3. Mètode 6 - 3 - 6 - 3

Utilitzant la respiració abdominal, compteu fins a sis mentre inhaleu. Mentre aguanteu la respiració, compteu fins a tres. Mentre exhaleu, torneu a comptar fins a sis i, mentre aguanteu la respiració, compteu fins a tres. Repetiu aquest procés.

Respiració Kapalabhati

La respiració Kapalabhati és un tipus específic de tècnica de respiració en ioga, derivada del Pranayama. També es considera una tècnica de neteja i energitzant per al cos bioplasmàtic. Dins del context del ioga, la pràctica s'utilitza com a mitjà per alterar la consciència, facilitant el desprendiment mental del moment present. L'objectiu és aconseguir claredat mental i alliberar la ment de tots els pensaments. Aquest exercici de respiració ajuda a eliminar la tensió mental i emocional. Físicament, el contingut d'oxigen a la sang i, en conseqüència, al cervell, augmenta significativament. Combat la fatiga i condueix a l'alegria i la força interiors. El cor, el fetge, els òrgans abdominals i digestius s'estimulen, i els pulmons i les vies respiratòries es netegen. Amb la pràctica regular, s'enforteixen el diafragma, els músculs abdominals i els músculs respiratoris accessoris, augmenta la capacitat pulmonar i es millora la circulació i la funció cardíaca.

El Kapalabhati s'ha de practicar lentament i amb cura. Es recomana consultar un professor, però també és possible aprendre aquest exercici pel vostre compte. Tanmateix, es recomana precaució per no realitzar l'exercici amb massa força. Inicialment, es poden produir marejos a causa de l'augment dels nivells d'oxigen al cervell, especialment per als fumadors. Si el mareig es torna massa intens i causa molèsties, és millor aturar l'exercici. Ha de ser agradable i no causar cap dolor. El Kapalabhati no s'ha de realitzar immediatament després de menjar, durant la menstruació o durant l'embaràs, ja que la contracció dels músculs abdominals podria tenir efectes negatius. Les persones amb hipertensió arterial o afeccions cardíques generalment no haurien de practicar Kapalabhati. És recomanable practicar la respiració Prana (Capítol 2.4, pàg. 60) durant un temps abans per obtenir una introducció suau i una sensació de l'exercici i els moviments.

Seieu en una cadira o a la posició de sastre, agenollats (Fig. 2.11), en posició de mig lotus o lotus complet (Fig. 2.11), tal com es descriu al capítol 2.4. S'utilitza la respiració abdominal, amb èmfasi en l'exhalació portant l'abdomen cap a dins de manera activa i enèrgica. La inhalació és passiva i reflexiva. 41 Kapalabhati: Kapala significa literalment

bol, crani; Bhati significa aproximadament llum, resplendor; en Kundalini — ioga, es coneix com a alè de foc.

42 Pranayama: Energia vital Prana; Ayama per controlar i expandir (amb significat)

- Unint cos i ment a través de la consciència plena i la pràctica constant de la regulació i aprofundiment de la respiració conscient

Alliberar la tensió abdominal permet la inhalació automàtica. Cal tenir el nas net, ja que s'indica que sempre es respira pel nas amb la boca tancada.

Tanca els ulls. Mentre intentes buidar la teva ment de tots els pensaments, respira tranquil·lament unes quantes vegades. Un cop et sentis tranquil interiorment, respira profundament per última vegada i exhala completament.

Comença respirant mig. Després, en un segon després d'exhalar, porta el melic cap a la columna vertebral i expulsa l'aire amb els músculs abdominals. Mentre ho fas, visualitza't bufant una espelma pels narius. Inhala naturalment. Repeteix aquest procés unes vint vegades. A continuació, fes de dues a cinc respiracions tranquil·les i profundes. Ara omple els pulmons fins al 80% de la seva capacitat i aguanta la respiració. Visualitza petites perles de llum que pugen per la columna vertebral des de l'abdomen, sobre el cor, baixa per la gola i puja fins al cap, irradiant-se cap a l'exterior des de la coroneta. Aguanta la respiració tant de temps com sigui còmode i possible. Després exhala completament. Fes de cinc a deu respiracions tranquil·les i profundes. Amb l'inici de la següent mitja respiració, repeteix tot el procés una o dues vegades més.

Ara doblega els dits índex i mig de la mà dreta i tanca la fossa nasal dreta amb el polze. Inhala per la fossa nasal esquerra i visualitza com la llum, la força i la positivitat flueixen cap al teu cos. Ara tanca la fossa nasal esquerra amb el dit anular dret i aguanta la respiració durant uns cinc o deu segons. Ambdues fosses nasals estan tancades. El polze i el dit anular descansen sobre els dits índex i mig. Obre la fossa nasal dreta i exhala profundament, visualitzant com tota la tensió s'allibera i s'expulsa. Torna a inhalar profundament per la fossa nasal dreta, visualitzant com la llum, la força i la positivitat flueixen. Tanca la fossa nasal dreta amb el polze i aguanta la respiració de nou durant cinc o deu segons. Obre la fossa nasal esquerra i exhala, alliberant l'aire juntament amb qualsevol tensió. Repeteix aquest cicle unes cinc o deu vegades. Durant les fases de contenció de la respiració, també pots visualitzar les petites boles de llum que irradien des del teu abdomen, a través del teu cos i fins a la coroneta del teu cap. Finalment, fes unes quantes respiracions relaxades i tranquil·les i torna lentament la teva ment al aquí i ara.

Meditació sobre la llum blanca

Aquest mètode serveix per a la neteja general i l'energització del cos bioplasmàtic, així com per millorar la circulació del prana. L'objectiu és distribuir el prana uniformement per tot el cos i evitar l'estancament del prana en zones específiques. Això promou i manté la salut. A més, aquest exercici pot ser beneficiós per a activitats que esgoten molt el prana. Es recomana realitzar la meditació de llum blanca diàriament.

Per a una neteja general i una energització, realitzeu la Respiració Prànica (Capítol 2.4, pàg. 60) i simultàniament visualitzeu les següents instruccions tan intensament com sigui possible. Per sobre de la corona del cap hi ha una llum blanca intensament radiant, des de la qual un raig de llum flueix per la corona fins als peus. Aquesta llum neteja i energitza tots els chakras principals, tots els òrgans vitals, la columna vertebral i els ossos del cos. La llum blanca surt pels peus i elimina tota la matèria grisa malalta. Ara, utilitzant una esfera de llum blanca lluminosa visualitzada sota els peus, atreu el Prana de la Terra a través dels chakras de la planta dels peus en forma de feix de llum. Mentre feu això, inhaleu i permeteu que el Prana flueixi des d'allà fins al cap. En exhalar, permeteu que surti de nou a través del chakra de la corona. Aquest procés s'ha de repetir tres vegades.

Ara, el prana absorbit s'ha de portar a una circulació òptima per tot el cos. Per aconseguir-ho, visualitzeu el prana fluint des de les plantes dels peus, pujant per l'esquena fins al cap, després per la cara i baixant per la part frontal del cos de tornada als peus. Feu circular el prana d'aquesta manera tres vegades d'esquena cap endavant, després tres vegades de davant cap enrere, tres vegades d'esquerra a dreta i tres vegades de dreta a esquerra.

Si experimenteu un gran excés de prana després d'aquesta meditació, podeu utilitzar-lo per generar qi sintètic concentrant-vos en el chakra del melic durant uns deu minuts. Simultàniament i posteriorment, practiqueu la respiració prana. El qi sintètic s'ha d'emmagatzemar als dos meridians dels chakras subordinats del melic concentrant-vos durant uns tres a cinc minuts en un punt aproximadament cinc centímetres per sota del chakra del melic.

43 El Qi sintètic, o Qi del melic, és un tipus d'energia subtil produïda pel chakra del melic. És fonamentalment diferent del prana i afecta la capacitat d'una persona per absorbir prana.

3 Resum

3.1 Observacions finals crítiques

Els informes anecdòtics clínics, els estudis de camp i els estudis de casos d'electrofisiologia (EP) suggereixen resultats de tractament ràpids i molt bons i una àmplia acceptació per part dels pacients. Donada la gran quantitat d'evidències, ignorar aquests resultats seria inadequat; no obstant això, es recomana precaució a causa de l'efecte placebo. Si bé hi ha poca evidència científica empírica, el nombre de professionals d'EP continua creixent. La recerca empírica és encara més feble en el tractament d'afeccions clíniques complexes, ja que la majoria dels estudis d'EP impliquen només una sola sessió de tractament amb problemes relativament limitats. Per a trastorns més complexos, generalment són necessàries diverses sessions per identificar i tractar nombrosos acoblaments de resposta condicionada.

Malgrat tots els estudis i nombrosos informes anecdòtics, els mecanismes d'acció específics romanen poc clars. A més, cal comprendre millor quines aplicacions de la teràpia EP tenen més probabilitats de ser efectives per a quins problemes i indicacions psicològiques complexes.

«Tot i que sens dubte cal més recerca sobre l'eficàcia, els mecanismes i els trastorns per als quals està indicat el tractament amb Psicologia Energètica, els extensos informes clínics combinats amb proves científiques limitades suggereixen que la Psicologia Energètica és un tractament prometedor per a una varietat de trastorns mentals, tant de manera ràpida com amb una alta eficàcia.» [David Feinstein]

[2]

El fet que molts resultats suggereixin un efecte positiu de l'EP corre el risc de perdre's enmig de l'abundància de controvèrsies. Un problema fonamental és que, fins ara, no s'han trobat proves clares d'estructures anatòmiques o físiques que donin suport a les hipòtesis energètiques sobre l'existència de matèria bioplasmàtica o...

¹ Wilhelm-Gößling (pàg. 76 i següents) i Eschenröder (pàg. 172 i següents) també presenten estudis més nous sobre l'efectivitat de la psicoteràpia energètica (EP) en el volum «Energetic Psychotherapy - Integrative» del 2012.

es podia trobar una mena d'energia subtil amb els meridians corresponents. La recerca de Robert Becker i Maria Reichmanis (Capítol 2.2, pàg. 30), que van poder demostrar físicament l'existència d'aproximadament el 25% dels punts d'acupuntura a l'intestí gros i les vies circulatori-sexuals, està lluny de ser suficient en aquest sentit. Tanmateix, no es pot ignorar que el corrent elèctric i l'electromagnetisme tenen una influència òbvia en la fisiologia dels organismes i interactuen amb ells d'una determinada manera, encara poc clara (Capítol 2.2, pàg. 27). A més, no es va poder demostrar ni refutar si aquest fet està relacionat amb les hipòtesis postulades de les cultures antigues.

Els crítics argumenten que l'eficàcia de les tècniques EP es basa en un efecte placebo, és a dir, que el tractament només genera esperances de millora. Una carta de la Cambra de Psicoterapeutes de Baviera, amb data del 7 de setembre de 2009, afirma:

"[...] l'efecte de la psicologia energètica és molt controvertit. Fins ara, no s'ha demostrat cap efecte més enllà de l'efecte placebo." [2]

Christof T. Eschenröder, en canvi, escriu:

«Ara voldria discutir si els efectes positius de les tècniques d'EP es poden interpretar com a efectes placebo. Es pot explicar l'efecte únicament per aspectes inespecífics de la situació terapèutica i l'esperança de millora resultant? Si les tècniques d'EP aconseguixen millors resultats no només en comparació amb els grups de control no tractats, sinó també en comparació amb altres enfocaments de tractament, això suggereix efectes específics de la tècnica terapèutica aplicada.»²

L'exèrcit xinès i nord-americà han refutat l'afirmació que l'acupuntura es basa en un efecte placebo.

El fet que de vegades l'ordre de la seqüència de tapping sigui important, mentre que altres vegades els punts simulats també produeixen efectes positius, és molt controvertit. Només en la TFT les intervencions mostren resultats significativament millors que en els grups de control que van rebre tractament amb placebo. En l'estudi del 2003 de Waite i Holder sobre l'efecte de l'EFT en l'ansietat específica, 119 estudiants es van dividir en quatre grups. Els tres grups van ser tractats amb el mateix procediment EFT. La diferència rau en el fet que en el primer grup es van tocar punts d'acupuntura reals, en el segon grup es van tocar dotze punts no acupunturals als braços i en el tercer grup es van tocar dotze punts diferents en una nina. El quart grup de control no va realitzar cap exercici de tapping. Els resultats mostren

En els tres primers grups, hi va haver una reducció en les puntuacions SUD i no hi va haver diferències significatives després del tractament. En el grup de control, però, la puntuació SUD individual es va mantenir sense canvis. Per tant, no és l'estimulació dels punts meridians el que és crucial per a l'eficàcia de l'EFT, sinó la combinació d'exposició i distracció. En aquest sentit, David Feinstein (2009) assenyala més la combinació de seqüències de tapping i concentració en el problema específic. Segons una anàlisi crítica de Pasahow (2010), els resultats no es poden interpretar de manera significativa a causa de nombrosos errors metodològics.

Els factors que influeixen en l'EP s'entenen millor utilitzant l'enfocament teòric d'Andrade, [2004, Capítol 2.1, pàg. 23 i Ruden, 2005] són coherents. Segons Andrade, els punts que no són d'acupuntura, així com altres activitats realitzades mentre el problema està activat, també poden tenir un efecte terapèutic. Tanmateix, la seva teoria no descarta la possibilitat que es puguin aconseguir efectes terapèutics particularment pronunciats per a certs problemes mitjançant l'estimulació dels punts meridians.

Molts professionals de la medicina alternativa són acusats de xarlatanisme pels crítics.

Es diu que presenten a la gent una mena de món il·lusori que sembla místic, poderós i esperançador, o que explota la desesperança dels pacients. Les seves intencions són presumptament purament financeres. Hi ha una tendència discernible d'un nombre creixent de seguidors i d'interessats en ensenyaments alternatius o esotèrics, que, de vegades amb una manca de competència professional, busquen enriquir-se. Sembla que fins i tot l'autor que figura a la bibliografia, el Mestre Choa Kok Sui [4, 5, 6], ell mateix un uròleg en exercici, és sospitós de perseguir principalment interessos financers i intentar establir un punt de venda únic. Presumptament va iniciar nombroses demandes per plagi dels seus llibres, que posteriorment van fracassar, tot i que ell mateix admet haver utilitzat les idees d'altres. En una d'aquestes demandes, les seccions disputades presumptament es basaven en resultats d'investigacions externes. Les seves organitzacions benèfiques, finançades en part per donacions, no tenien credibilitat perquè ni els informes anuals ni els estats comptables documentaven clarament el finançament del projecte i les transferències generals de diners. En canvi, la branca alemanya, Prana Germany e.V., està subjecta a la llei d'associacions alemanya, que exigeix que els membres tinguin accés complet a totes les dades i els estats financers. Segons sembla, el mestre Choa Kok Sui creu que els seus ensenyaments són complets i que no cal res més, una afirmació que contradiu clarament les seves freqüents declaracions en diversos llibres.

"Els mètodes i les tècniques descrits en aquest llibre han estat acuradament recopilats i àmpliament provats. No obstant això, no assumim cap responsabilitat per la seva eficàcia."

L'autor i l'editor no assumeixen cap responsabilitat per com s'utilitzen aquestes tècniques. La sanació prànica no pretén substituir la medicina convencional, sinó complementar-la. En cas de malaltia, sempre s'ha de consultar immediatament un metge i un sanador prànic certificat. [5]

Sovint assenyala en les seves obres que pot ser força necessari, o fins i tot absolutament essencial, buscar ajuda terapèutica o psicoterapèutica professional i considerar la Sanació Prànica com un mètode complementari. A més, això contradiria la hipòtesi energètica que els cossos físic i bioplasmàtic estan interconnectats. Si influir en el camp energètic afecta el cos físic, aleshores també és cert el contrari. Això significa que la teràpia es pot, i en alguns casos fins i tot s'ha de, aplicar a nivell físic o psicològic.

L'augment dels nivells d'energia descrit al capítol 2.4 de la pàgina 59 podria estar relacionat amb la correcció de l'excés d'energia (Fig. 2.3, pàg. 45) o amb l'exercici de tocar amb els dits (Fig. 2.4, pàg. 46). En tots aquests exercicis es busca el contacte entre la llengua i el paladar. Si no té res a veure amb la hipòtesi energètica, potser certs senyals d'activació al cervell o al sistema nerviós són responsables d'un efecte psicològic o físic beneficiós.

La respiració de Kapalabhati ha estat criticada per la seva potencial privació d'oxigen al cervell a causa de la constricció dels vasos sanguinis, similar a la hiperventilació, excepte que en Kapalabhati la respiració es controla conscientment. Tanmateix, els suposats riscos per a la salut encara no s'han demostrat.

3.2 Conclusió

Per tant, és evident que les tècniques i mètodes de la psicoteràpia orientada a l'experiència (PE) sovint aporten millores significatives o fins i tot curacions, tot i que els mecanismes d'acció tant de la medicina convencional com de la PE no s'han demostrat ni refutat empíricament de manera definitiva. Pel que sembla, els patrons de memòria condicionada associats amb emocions negatives i reaccions corporals es posen en un estat inestable amb l'ajuda de diverses tècniques basades en els principis de l'acupuntura o, a més, en la teràpia cognitivoconductual. No està clar si això és causat per l'estimulació de la superfície de la pell i l'activació associada de diverses regions del cervell o del sistema nerviós, per l'alliberament de certs neurotransmissors o per la influència del cos bioplasmàtic i els meridians. Aquest estat inestable s'utilitza per reconsolidar patrons disfuncionals mitjançant tècniques de relaxació o exposició combinada amb afirmacions positives.

evocar cognicions nacionals, patrons de creences, estils de pensament i patrons de relació amb un mateix i amb els altres.

Els pares fundadors de les Tècniques d'Alliberament Emocional (PE) són els psicoterapeutes

Roger Callahan i Fred P. Gallo. Consideraven els problemes psicològics com un bloqueig del flux d'energia emocional dins dels meridians. Basant-se en la Medicina Tradicional Xinesa (MTX), van desenvolupar diverses configuracions de punts d'acupuntura per ser tocats per

a problemes emocionals específics. Es van aconseguir èxits significatius, especialment amb

l'ansietat i el trauma. L'enginyer Gary Craig va simplificar considerablement el procediment

fent que els clients toquessin punts al llarg de tots els meridians des del principi. Els seus èxits

van ser comparables als de Roger Callahan i Fred P. Gallo. El psicoterapeuta i coach Michael

Bohne va extreure els mètodes eficaços de totes aquestes idees i els va integrar en intervencions

psicoterapèutiques orientades al procés. No exclou la hipòtesi energètica de l'eficàcia. A més,

principalment capacita els clients perquè assumeixin la responsabilitat de si mateixos fent

que es tractin a si mateixos, obtenint així influència directa sobre el procés. Això fomenta

un sentiment d'autoeficàcia.

A la llum dels resultats de la recerca presentats, la PEP (Capítol 2.3, pàg. 37)

i els mètodes d'autotractament amb Prana (Capítol 2.4, pàg. 58) haurien de ser

fàcilment aplicables. Pel que fa a la respiració Kapalabhati (Capítol 2.4, pàg.

62), és important tenir en compte les circumstàncies en què no s'hauria de realitzar.

En qualsevol cas, sembla poc probable que la condició empitjori. Que factors

específics o no específics siguin responsables de la millora s'hauria de considerar

secundari, atès l'objectiu principal d'alleujar l'ansietat, l'estrès i la por escènica,

sempre que s'aconsegueixi. Segons els resultats de la recerca, sembla que hi

ha una probabilitat força alta d'un resultat positiu del tractament. No obstant

això, cal tornar a emfatitzar en conclusió que l'assistència professional d'un metge,

psicòleg o psicoterapeuta pot ser necessària en determinades circumstàncies.

Bibliografia

[1] Fred P. Gallo

Psicologia de l'Energia

[2] Christof T. Eschenröder, Claudia Wilhelm-Gößling (eds.)

Psicoteràpia energèticament integrativa

[3] Miquel Bohne

Tapping per superar la por escènica: presentar, parlar i parlar amb confiança. Energètic-

Psicologia pràctica

[4] Mestre Choa Kok Sui

El secret dels 11 xacres

[5] Mestre Choa Kok Sui

Fonaments de la sanació prànica

[6] Mestre Choa Kok Sui

Guia pràctica de la psicoteràpia pranàica

[7] Dr. med. Bernhard C. Kolster

Curació mitjançant la pressió dels dits

[8] Rosina Sonnenschmidt

Kinesiologia musical: creativitat sense estrès en la professió de músic

[9] Anne Rose Pretorius

I ARA ES TRACTA DE MII!

[10] Dr. Jan Weinhold: Estudis i publicacions científiques sobre psicologia energètica

i l'eficàcia del treball sistèmic amb constel·lacions

URL: <http://www.inneres-licht.de/psychologie.html>

(15 de juny de 2015)

[11] Dr. Michael Bohne: Psicologia energètica

La inclusió del cos i el sistema de meridians en el canvi de les emocions disfuncionals

i creences limitants

URL: http://www.dr-michael-bohne.de/fileadmin/user_upload/pdf/Suggestionen_Bohne.pdf

(15 de juny de 2015)

- [12] Dr. Dieter Berger: Psicoteràpia energètica: una nova medicina per a l'ànima, a través del qual pots trobar l'equilibri emocional sense medicació

URL: <http://www.energetische-psychotherapie.de>

(15 de juny de 2015)

- [13] Viquipèdia: Por

URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Angst> (15 de juny de 2015)

- [14] Viquipèdia: Estrès

URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Stress> (15 de juny de 2015)

- [15] Viquipèdia: Pàncora escènica

URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Lampenfieber> (15 de juny de 2015)

- [16] Monika Lück: Kinesiologia musical a Berlín

URL: musikinesiologie-berlin.com

(21.06.2015)

- [17] Viquipèdia: Dessensibilització i reprocessament del moviment ocular

URL: https://de.wikipedia.org/wiki/Eye_Movement_Desensibilization_and_Reprocessing

Reprocessament

(21.06.2015)

- [18] Viquipèdia: Mestre Choa Kok Sui - Controvèrsies i crítiques

URL: https://de.wikipedia.org/wiki/Choa_Kok_Sui#Kontroversen_und_Kritik (14/08/2015)

- [19] Viquipèdia: Tècniques d'alliberament emocional

URL: https://de.wikipedia.org/wiki/Emotional_Freedom_Techniques (09/12/2015)

- [20] Viquipèdia: Electroencefalografia

URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Electroencefalografia>

(13.09.2015)

-
- [21] Alexis Engelke (2012): El concepte de flux, segons Mihaly Csikszentmihalyi
URL: <http://www.learning2.de/wp-content/uploads/2012/10/Flow-Skript.pdf> (26/09/2015)
- [22] Andrea Barthélémy (27.12.2013): Com la meditació canvia el cervell i la ment
URL: <http://www.welt.de/wissenschaft/article123325891/Wie-Meditation-Gehirn-i-canvis-d'esperit.html>
(4 d'octubre de 2015)
- [23] Wolfgang Maly: Estudi de la Universitat Ludwig-Maximilians de Munic: -- "Maly-
La meditació com a complement al tractament mèdic convencional en pacients amb
càncer de pàncrees avançat.
URL: <http://wolfgang-maly.de/maly-meditation/studie/> (04.10.2015)
- [24] Viquipèdia: Kirlian photography
URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Kirlianfotografie>
(4 d'octubre de 2015)
- [25] Dr H. Treugut, M. Köppen, B. Nickolay, R. Füß, P. Schmid (7/2000):
Kirlian photography - Random or person-specific discharge pattern? (publicat
a: Forschende Komplementärmedizin 7/2000, pàg. 12-16) URL: <http://www.life-testinstitut.de/forsch2.htm>
(4 d'octubre de 2015)
- [26] Viquipèdia: Pranayama
URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Pranayama> (04.10.2015)
- [27] FOCUS: Practicar la respiració abdominal
URL: http://www.focus.de/gesundheit/gesundheitsmanagement/tid-23169/atem-coach-6-ueben-sie-die-bauchatmung_aid_651495.html
(6 d'octubre de 2015)
- [28] Viquipèdia: Respiració abdominal
URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Bauchatmung> (06.10.2015)
-
- [29] Dr. Michael Bohne: Punt adolorit o punt d'autoacceptació
URL: http://www.dr-michael-bohne.de/uploads/pics/SA_Punkt_gross.jpg (27/09/2015)

[30] Font de la imatge: Posició del lotus

URL: <http://www.humanecology.ch/www.humanecology.ch/img/halber-und-seient-complet-de-lotus.i13.jpg>

(3 d'octubre de 2015)

[31] Font de la imatge: Heel seat

URL: http://www.pce-yoga.com/images/p063_1_01.png

(4 d'octubre de 2015)

[32] Font de la imatge: Kirlian Photography

URL de la font: <http://unveiledsecretsandmessagesoflight.blogspot.fr/2009/11/kirlian-photography.html>

URL directa: http://2.bp.blogspot.com/_pashdf8liYY/Sw2364QvtbI/AAAAAAAAAAxc/6V7uXDM-tMM/s1600/Kirlian+Photography.jpg

(4 d'octubre de 2015)

Declaració jurada

Certifico que he escrit el meu treball de fi de carrera:

"La psicologia energètica com a base per a l'afrontament"

"Sobre l'ansietat i la por escènica en la vida quotidiana d'un músic"

que he preparat aquest treball de manera independent i sense ajuda externa, i que he marcat específicament tots els passatges extrets literalment d'altres autors, així com les explicacions del meu treball que segueixen de prop les línies de pensament d'altres autors, i he indicat les fonts.

.....
Cottbus, el

.....
Signatura