

La psicología energética como base para afrontar la ansiedad y el miedo escénico en la vida cotidiana de los músicos

BENJAMIN BAAR GERMERSHEIMER
Platz 2 13583 Berlín

Universidad de Lausitz

— Presentado como tesis de diploma —

Número de matrícula: 272212

Programa de estudios: Educación Musical

Tema principal: Guitarra eléctrica

Asignatura menor: guitarra clásica

Primer supervisor: Prof. Dr. Ulrich Paetzold

2. Supervisor: Dr. Phil. Bernhard Reichenbach

Tabla de contenido

Prefacio	6
1 Introducción	7
1.1 Situación inicial	7
1.2 Psicología Energética (PE)	7
1.3 Los orígenes del PE	11
1.4 Paradigmas	20
2. Autotratamiento para la ansiedad, el estrés y el miedo escénico	23
2.1 Hipótesis de trabajo	23
2.2 Investigación	27
2.3 Psicología centrada en el embrión y orientada al proceso (PEP)	37
2.4 Autotratamiento Prana	58
3 Resumen	65
3.1 Observaciones críticas finales.	65
3.2 Conclusión	68
Declaración jurada	74

Lista de ilustraciones

1.1 Ley de Yerkes-Dodson (Texto añadido por Michael Bohne) [3]	8
1.2 El doble semáforo con recta de flujo y puntos de flujo [21] 1.3	10
La apariencia óptima [3]	10
1.4 Los cuerpos sutiles y sus auras 4	13
1.5 Chakras principales y meridianos de acupuntura [4]	14
1.6 La ubicación de los once chakras principales y el duodécimo chakra 4	15
2.1 Fotografía Kirlian [32]	29
2.2 Variables de ocurrencia 3	41
2.3 Ejercicio cruzado o corrección de sobreenergía [3]	45
2.4 Ejercicio de tacto con los dedos [3]	46
2.5 Punto Milagroso o Punto de Autoaceptación [29]	47
2.6 Ubicación de los puntos de toma y su asociación con el meridiano [11]	50
2.7 Relajación intermedia 2]	51
2.8 Relajación final 3	52
2.9 Puntos de activación [2]	54
2.10 Aumento del nivel de energía [5]	59
2.11 Asiento del talón 31	60
2.12 Asiento Lotus 30	60
2.13 Respiración abdominal [5]	61

Lista de abreviaturas

AK Applied Kinesiology, pág. 16 Kinesiología

— aplicada alemana

CK Kinesiología clínica, pág. 17

— Kinesiología clínica alemana

Respiración diafragmática DB

— Alemán: respiración abdominal

Kinesiología Educativa Edu-K, pág. 18

— Kinesiología pedagógica alemana

Métodos de diagnóstico y tratamiento energético EDxTM

— Métodos alemanes de diagnóstico y tratamiento energético

Técnicas de liberación emocional EFT, pág. 333

-- Técnicas alemanas para la libertad emocional

EP Psicología Energética, pág. 11

Técnica Neuroemocional NET, pág. 19

-- Técnicas neurológico-emocionales alemanas

PKP Profesional de Kinesiología, pág. 18

-- Profesional alemán en kinesiología

SUD Unidades subjetivas de angustia

- Evaluación subjetiva del estrés en una escala de 0 (=sin estrés)
a 10 (estrés extremo)

Inventario de ansiedad ante los exámenes TAI

- Prueba alemana del inventario de ansiedad, variante turca de la evaluación del estrés

Técnica de acupresión TAT Tapas, pág. 354

-- Técnicas de acupresión de tapas alemanas

Medicina Tradicional China (MTC)

TFH Touch for Health, pág. 17

— Tocar para sanar

Terapia del Campo Mental TFT, pág. 19

-- Terapia del campo de pensamiento alemán

OMS Organización Mundial de la Salud

-- Organización Mundial de la Salud Alemana

WP Wonder Point, Fig. 2.5, pág. 47

- punto reflejo linfático en el lado izquierdo entre la clavícula
y el pecho

Prefacio

Cuando empecé a tocar música de joven, ocasionalmente experimentaba miedo escénico, sobre todo al principio. Las reacciones físicas eran sudor, manos temblorosas y palpitaciones. Esto disminuyó con los años y la experiencia, hasta el punto de que, en todo caso, desarrollé una forma saludable de miedo escénico que mejoraba mi rendimiento. Durante mis estudios universitarios, me enfrenté a nuevas experiencias. Al principio, temía no ser lo suficientemente bueno. Esto, a su vez, afectó mis hábitos de estudio en casa, que eran todo menos relajados. La consiguiente reducción de la receptividad me hizo evidente que no podría alcanzar las metas intermedias que me había propuesto. Esta ansiedad persistente creó estrés adicional, que posteriormente se convirtió en una especie de espiral de ansiedad-estrés que se abonó a sí misma y aumentó constantemente. Las ansiedades hicieron resurgir el miedo escénico negativo, que finalmente se manifestó de una forma nueva al final de esta espiral. Me volví indiferente a mis propias expectativas de rendimiento y a las de la universidad. Estas experiencias, entre otras cosas, despertaron mi interés por el tema aquí documentado.

Especialmente en la vida profesional de los músicos, la ansiedad, el estrés y el miedo escénico son comunes, al igual que entre los músicos aficionados. Sus orígenes pueden ser múltiples y pueden influirse mutuamente. Entre otras cosas, la ansiedad puede surgir de un público crítico, una competencia intensa, una autoimagen negativa, la certeza de que solo se tiene este momento único para demostrar las propias habilidades, una experiencia traumática, la falta de reconocimiento, percibida o real, problemas con el profesor o quizás la expectativa de perfección. Sin duda, existen casos en los que el tratamiento psicoterapéutico profesional resulta beneficioso o incluso necesario. Sin embargo, con mi trabajo, busco encontrar métodos de autoaplicación desde el campo de la psicología energética. Dado que la psicología energética (PE) tiene sus raíces en hipótesis milenarias de diversas culturas, todas las cuales asumen un sistema energético sutil dentro y alrededor del cuerpo humano, también se discutirán aquí las hipótesis subyacentes y los estudios científicos empíricos.

1 Introducción

1.1 Situación inicial

Miedo

El término proviene de la raíz indoeuropea *anghu, que significa constricción.

Esta evolucionó al alto alemán antiguo *angustus*, emparentado con el latín

angustus o *angustina*, que significa estrechez, constricción o angustia.

El miedo es una emoción básica que surge cuando uno se encuentra en una situación percibida como amenazante, la cual puede desencadenarse por una amenaza a la seguridad física, la autoestima o la propia imagen. Este fenómeno emocional se manifiesta entonces como ansiedad y una excitación desagradable. Su función original reside en un mecanismo de protección intensificado, diseñado para iniciar la acción apropiada. El cuerpo se prepara con diversas reacciones físicas necesarias para estar óptimamente preparado para la lucha o la huida.

estrés

En inglés, stress significa presión o tensión, y en latín, derivado de stringere, significa apretar o tensar.

Esto generalmente se desencadena por estímulos externos específicos (factores estresantes). Se producen reacciones psicológicas y físicas que permiten al individuo afrontar exigencias específicas, así como la tensión física y mental resultante.

En los seres humanos, el estrés se entiende como la tensión causada por estímulos o cargas internas y externas, así como su intensidad y duración.

El estrés positivo se denomina eustrés, el cual, si bien exige al cuerpo, aumenta el estado de alerta y promueve el máximo rendimiento físico sin causar daño.

El estrés negativo también se conoce como distrés. Se percibe como tal cuando ocurre con frecuencia o de forma persistente, no se puede compensar física ni psicológicamente y, por lo tanto, resulta desagradable.

se percibe como amenazante o abrumador.

Miedo escénico

En términos generales, el miedo escénico es la tensión, el nerviosismo y el estrés previos a una actuación pública, un examen o una tarea peligrosa. Está estrechamente relacionado con la ansiedad y puede manifestarse de dos formas: el miedo escénico negativo, que se presenta como ansiedad escénica, miedo escénico, falta de energía o aburrimiento, y por lo tanto perjudica el rendimiento; y el miedo escénico positivo, que se manifiesta como eustrés y mejora el rendimiento.

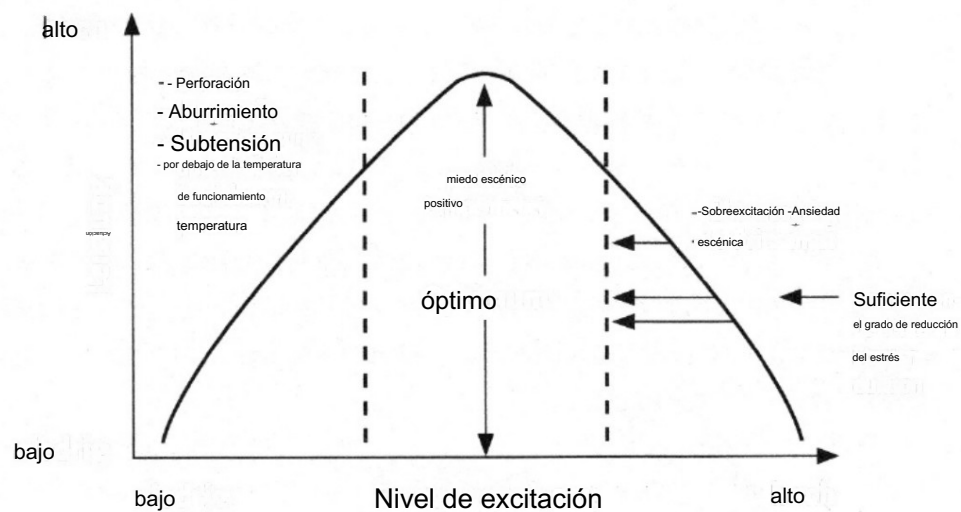


Figura 1.1: Ley de Yerkes-Dodson (Texto añadido por Michael Bohne) [3]

Según Helmut Möller (1999), las dos formas de miedo escénico producen los siguientes efectos cognitivos y fisiológicos:

	miedo escénico positivo,	Miedo escénico
Pensar	autoevaluación positiva, Mayor rendimiento y prevención	autoevaluación negativa, Disminución del rendimiento
Comportarse	de errores mediante aumento de la actividad y el estado de alerta	Bloqueos, Parálisis que conduce a la evasión de las demandas
Habilidades motoras	mejora sensoriomotora	deterioro sensoriomotor
percepción	Mejora del rendimiento, mayor concentración	cognitivo y psicológico Disminución del rendimiento

Los síntomas físicos del estrés afectan a los músicos de diversas maneras. La sequedad bucal, la dificultad para tragar y la respiración entrecortada son más perjudiciales para los instrumentistas de viento y cantantes que para otros grupos instrumentales. Una embocadura alterada complica aún más las interpretaciones de los instrumentistas de viento. Las manos sudorosas pueden dificultar un agarre seguro. Aún más problemático para muchos artistas es el deterioro muscular y la percepción sensorial, ya que la calidad de una interpretación depende en gran medida del control de la motricidad fina. Al tocar sin partitura, los músicos también pueden perderse rápidamente en la estructura de una pieza compleja debido a bloqueos mentales.

El miedo escénico, con la aparición repetida de síntomas físicos pronunciados, puede convertirse en fobia social. El abuso de alcohol, tranquilizantes, betabloqueantes u otras drogas para escapar de la ansiedad no es infrecuente. El género, ya sea rock, jazz o música clásica, es irrelevante. Sin embargo, estas sustancias solo ofrecen un alivio a corto plazo, pueden ser adictivas y refuerzan la fobia, ya que quienes las padecen dejan de intentar ayudarse a sí mismas.

La sensación de fluidez

El concepto de flow, desarrollado por Mihaly Csikszentmihalyi, surgió en el contexto de las actividades deportivas. Este estado, que buscamos alcanzar, se caracteriza por un equilibrio óptimo entre desafío y capacidad. Si los desafíos son demasiado altos, inicialmente generan entusiasmo, luego creciente preocupación y finalmente ansiedad, culminando en indiferencia, también conocida como apatía. Si la apatía persiste durante un período prolongado, puede generar frustración y agresividad. Si bien no es posible permanecer en un estado de flow permanentemente, debemos esforzarnos por alinear continuamente nuestras habilidades con las exigencias de la actividad. Como se muestra en la Figura 1.2, los puntos de flow forman una línea de flow, lo que demuestra que el flow se puede lograr en cualquier nivel de habilidad, en combinación con el nivel de desafío correspondiente. Por lo tanto, también es posible un estado de flow negativo:

¹ Flujo: Alemán para corriente, flujo, movimiento.

2. Apatía: (Medicina) Indiferencia, falta de excitabilidad e insensibilidad a los estímulos externos.

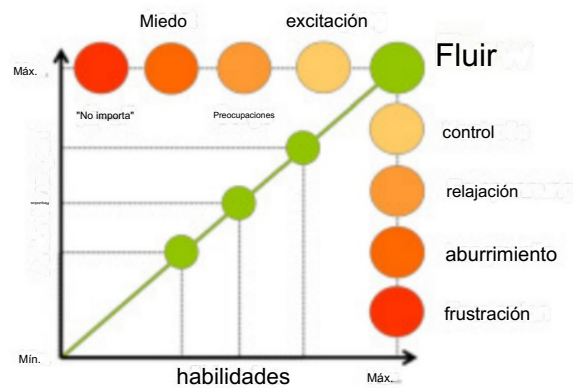


Figura 1.2: El semáforo doble con línea de flujo y puntos de flujo [21]

Para una apariencia positiva son necesarios los siguientes requisitos previos:

- Debe existir un acuerdo objetivo
- La reflexión continua e inmediata y, opcionalmente, la retroalimentación de los demás después de la experiencia de flujo son importantes para el éxito.
- Nuestras habilidades deben estar a la altura de los desafíos:
- El sentimiento de autodeterminación respecto al éxito debe estar presente
- Se requiere máxima concentración

Desde una perspectiva cognitiva, tres áreas que pueden enriquecerse mutuamente se pueden resumir en el siguiente triángulo:

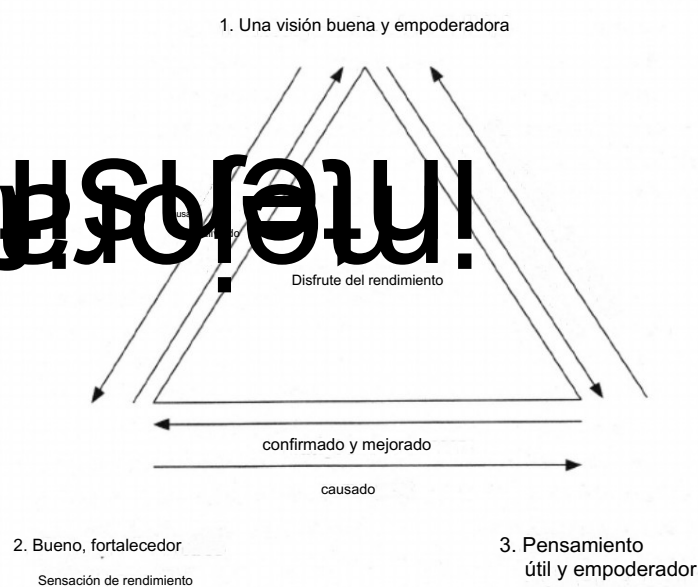


Figura 1.3: La apariencia óptima [3]

El flujo describe un estado de felicidad que las personas experimentan cuando están completamente absortas en una actividad. Contrariamente a lo que se esperaba inicialmente, no solemos alcanzar este estado de casi euforia sin hacer nada o estando de vacaciones, sino cuando estamos intensamente concentrados en el trabajo o en una tarea difícil.

1.2 Psicología Energética (PE)

El término «energética» se refiere a la transformación de la energía. En el contexto aquí descrito, se refiere al sistema sutil de energía vital del cuerpo humano, que interactúa constantemente con el cuerpo físico y lo mantiene erguido y saludable. Esta energía vital, que rodea e impregna el cuerpo físico, se denomina Prana, Qi o Ch'i; en griego, pneuma; en polinesio, mana; y en hebreo, ruah, que significa aliento de vida. Se cree que este cuerpo bioplásmico está permeado por finos canales bioplásmicos o meridianos³ a través de los cuales el Qi, o materia bioplásmica, puede fluir y distribuirse por todo el cuerpo, nutriéndolo y vivificándolo. La ciencia occidental moderna intenta utilizar este conocimiento para desarrollar sus propios métodos, que involucran el cuerpo y el sistema de meridianos, para modificar las emociones disfuncionales y las creencias limitantes, y para fundamentar estos métodos con estudios empíricos.

1.3 Los orígenes del PE

Hoy en día, la Medicina Tradicional China (MTC) se cita con mayor frecuencia como el origen de la acupuntura energética posterior a la acupuntura (PE). Se dice que una persona desconocida de China descubrió el sistema energético humano y sus meridianos hace aproximadamente 5000 años. Unos miles de años antes, el mismo sistema bioenergético, con sus propias distinciones y métodos de tratamiento, ya había sido revelado. Existen evidencias de conocimientos similares en otras partes del mundo, como Egipto, Arabia, Brasil, las tribus bantúes de África y los inuit. Budistas, hindúes y los chamanes de los pueblos nativos americanos y túngicos de Siberia también utilizaron este sistema energético, en el que se basa la teoría de la acupuntura. El texto más antiguo conocido sobre acupuntura proviene del Emperador Amarillo chino Huang Ti, comprende una colección completa de 24 volúmenes (Nei Ching) y fue escrito alrededor del 2650 a. C. La acupuntura moderna difiere de esto.

Tres meridianos: Denominados más precisamente vías, son canales en la Medicina Tradicional China (MTC) por donde fluye la energía vital. Según este concepto, existen doce vías principales. Cada meridiano está asociado a un sistema orgánico específico.

Este texto, que contiene información sobre los meridianos e información detallada sobre puntos específicos de acupuntura, difiere poco del anterior. Sin embargo, las raíces de la acupuntura se encuentran claramente más allá de China. Existen cinco teorías básicas sobre el descubrimiento de los meridianos:

1. El conocimiento se adquirió a través de extensas investigaciones de prueba y error.

2. La derivación del sistema energético es el resultado de observar los efectos de las lesiones sufridas por soldados en combate. Se registró la ubicación de la lesión y sus efectos negativos y positivos asociados; por ejemplo, una lesión en el hombro cerca de un punto en el meridiano pulmonar, cuyo tratamiento resolvió dificultades respiratorias de larga duración. La suma de muchas de estas experiencias contribuyó a comprender la conexión entre los órganos y las regiones corporales.

3. Las personas que descubrieron el sistema bioenergético tenían mayores capacidades sensoriales y podían sentir o ver los flujos de energía dentro de los meridianos.

4. El descubrimiento se debió a actividades accidentales de sastres que, sin darse cuenta, se lesionaron a sí mismos o a sus clientes. Estas lesiones se compararon dentro de la industria textil y la información resultante se difundió en el ámbito médico.

5. Los acupunturistas experimentados informan que pueden detectar el estancamiento y la hiperactividad del flujo de Qi al sentir la fuerza o debilidad relativa de 12 pulsos específicos en la muñeca.

Las ciencias orientales asumen que este sistema energético contiene información fundamental que mantiene unido el cuerpo físico, lo vitaliza y lo energiza. Esto le permite conservar su forma durante muchos años de procesos metabólicos.

Los cuerpos sutiles y los chakras (centros de energía)

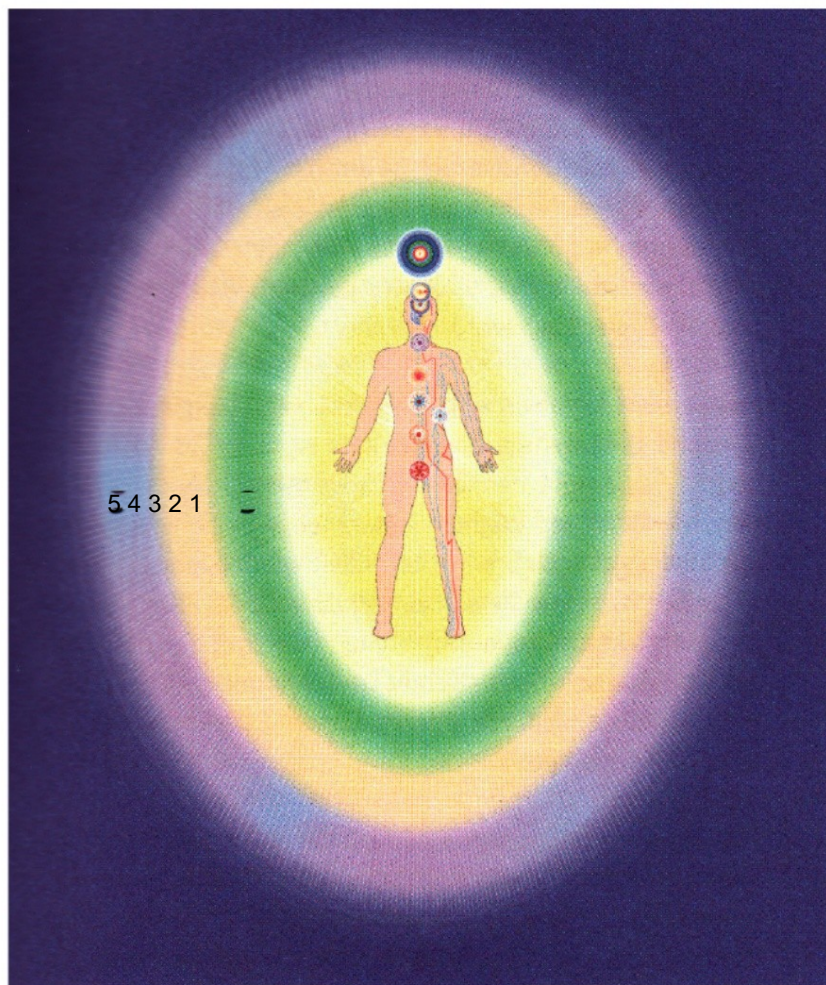


Figura 1.4: Cuerpos sutiles y sus auras [4]

1. Cuerpo físico
2. Aura etérica
3. Aura emocional o astral
4. Aura mental
5. Aura del alma

Todo el cuerpo humano está rodeado por un campo energético, también llamado aura. Este se divide en varios cuerpos energéticos específicos, cuyos niveles energéticos se vuelven cada vez más sutiles hacia el exterior. Por lo tanto, la percepción se vuelve progresivamente más difícil. Primero, está el cuerpo físico, que es el foco de la medicina científica. El aura etérica, o cuerpo bioplásmico, es la siguiente capa, que rodea e impregna el cuerpo físico, además de vitalizarlo y energizarlo. También conocida como aura interna, absorbe y distribuye prana o qi dentro del cuerpo físico. Sin ella, el cuerpo humano moriría. El cuerpo energético es prácticamente idéntico al cuerpo físico visible. Ambos interactúan tan estrechamente que una curación o enfermedad afecta gradual o inmediatamente al otro, a menos que...

No existen factores disruptivos. El cuerpo energético es responsable del control funcional de todo el cuerpo físico, sus diversas partes y órganos. Opera a través de los centros energéticos, también llamados chakras, y distribuye el Qi. Los chakras corresponden a los puntos de acupuntura.

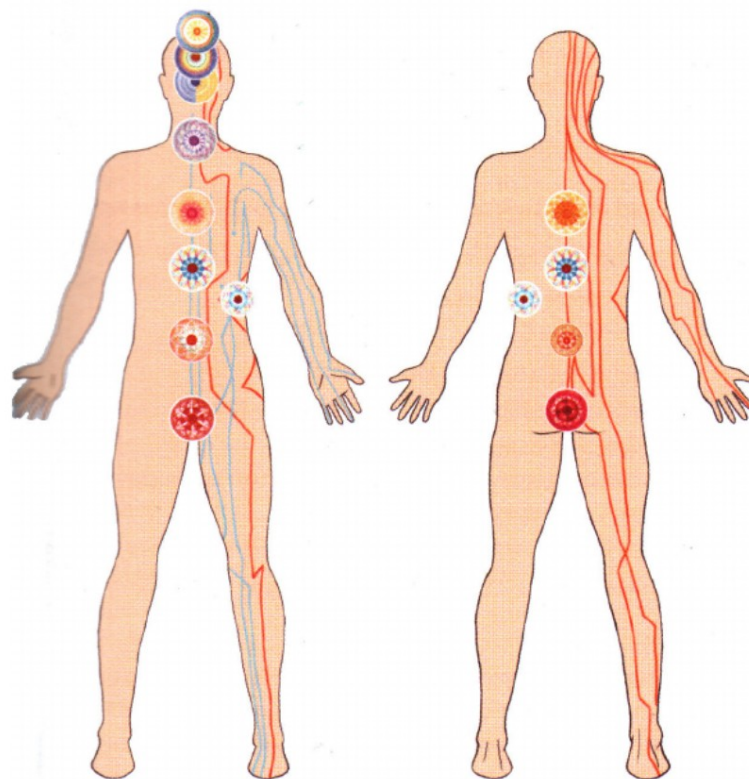


Figura 1.5: Chakras principales y meridianos de acupuntura [4]

Frontal (izquierda) y posterior (derecha)

El voltaje eléctrico se aumenta o disminuye mediante transformadores. Antes de que la electricidad llegue a tu hogar, su voltaje se reduce a 220 o 110 voltios mediante una serie de transformadores. Los centros de energía en espiral, o chakras, en el cuerpo humano son transformadores de energía donde la energía se transforma de una forma a otra. La energía espiritual se reduce, modifica, transforma y fisicaliza desde el chakra corona hasta el chakra raíz. Desde el chakra raíz hasta el chakra corona, la energía sutil se eleva, modifica, transforma y espiritualiza. Los transformadores de energía espiritual pueden elevar, reducir, modificar, transformar y...

Los cuatro chakras son vórtices de energía que tienen una función física, psicológica y espiritual.

cambio. » 4

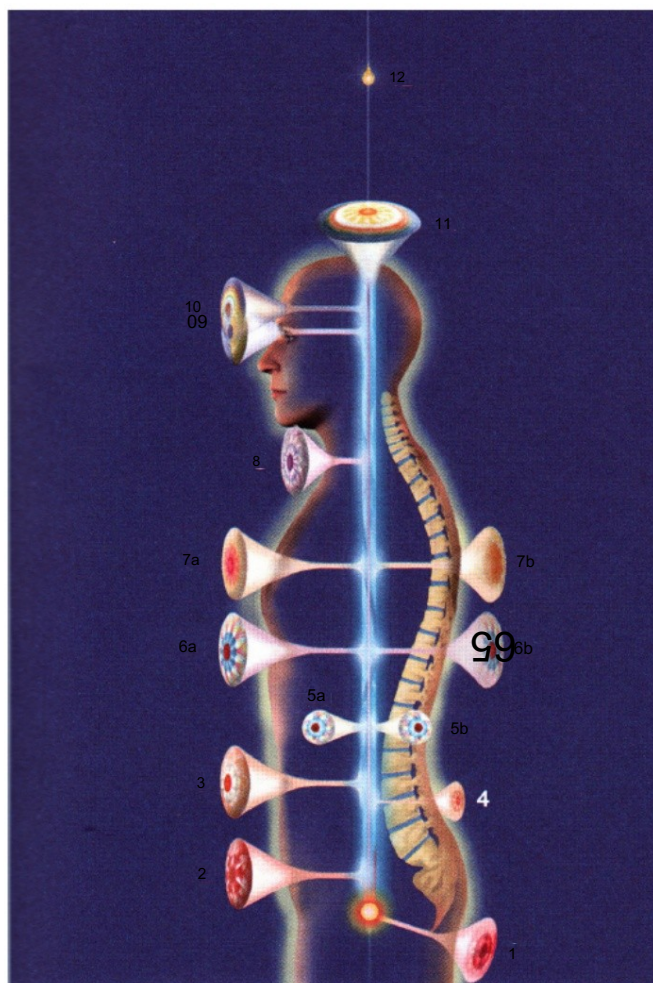


Figura 1.6: Ubicación de los once chakras principales y el duodécimo chakra 1. Chakra raíz 2. Chakra sacro 3. Chakra del ombligo 4. Chakra Meng mein 5a. Chakra esplénico anterior 5b. Chakra esplénico posterior 6a. Chakra del plexo solar anterior 6b. Chakra del plexo solar posterior 7a. Chakra del corazón anterior 7b. Chakra del corazón posterior 8. Chakra de la garganta 9. Chakra del tercer ojo 10. Chakra Ajna 11. Chakra de la coronilla 12. Duodécimo chakra (como un capullo o llama dorada)

Los rayos de salud y el aura de salud del cuerpo energético actúan como escudo protector contra patógenos y energías dañinas que penetran desde el exterior. Mediante estos rayos de salud, se purifica todo el cuerpo físico, principalmente a través de los poros.

El tercer cuerpo (Fig. 1) sirve como sede de emociones como la ira, el resentimiento, el miedo, el amor y la alegría, y se conoce como el aura emocional o astral. Está compuesto de luz. Según algunas afirmaciones, el alma vive después de la muerte a través de...

El cuerpo astral continúa. El cuerpo mental es donde residen la mente y el intelecto.

Su función principal es la telepatía, pero también puede ser responsable de las emociones u otras funciones. El aura del alma abarca todos los demás cuerpos y se ubica principalmente en el duodécimo chakra, desde donde irradia.

Varias disciplinas

Kinesiología Aplicada (AK)

El término kinesiología proviene del griego. Kinesis significa movimiento y logos significa palabra o estudio. Por lo tanto, una traducción más literal sería «el estudio del movimiento».

Fundada en la década de 1960 por el quiropráctico de Detroit George Joseph Goodheart, la kinesiología es una rama de la medicina alternativa, específicamente la terapia corporal y la quiropráctica. Utiliza conceptos de la teoría de los elementos y los meridianos.

El objetivo es percibir al individuo de forma holística; esto también se conoce como la tríada de la salud, que representa la interacción de componentes estructurales, químicos y mentales. La kinesiología es un enfoque diagnóstico y terapéutico, y un método único para medir las funciones corporales mediante pruebas musculares manuales, que sirve tanto para el diagnóstico como para la planificación del tratamiento. Se basa en la premisa de que los problemas de salud se manifiestan como debilidad en grupos musculares específicos. La información sobre el estado funcional del cuerpo se obtiene mediante la retroalimentación de la tensión muscular. Esto implica aplicar una presión suave sobre un músculo, como el del brazo. Los desequilibrios y disfunciones relacionados con sustancias, información, emociones y terapias se identifican a través de la energía y la respuesta muscular. Este método también se conoce como sistema de biorretroalimentación.

El objetivo es restablecer el equilibrio integral de la persona. Los métodos combinan conocimientos de la investigación sobre el cerebro y el estrés, así como de la Medicina Tradicional China (MTC). La kinesiología fue desarrollada por el psicólogo y psicoterapeuta Dr. John Diamond, particularmente en el ámbito emocional y psicológico. Según él, las emociones están conectadas con todo el cuerpo.

La kinesiología aún no está reconocida científicamente, ya que existe falta de evidencia de efectividad y evaluaciones.

Kinesiología musical

Fundado en 1996 por el laudista Harald Knauss y la cantante Rosina Sonnenschmidt, este grupo también considera al ser humano como una unidad de cuerpo, mente y alma. Se centra específicamente en las tensiones particulares que enfrentan los músicos.

Su objetivo es reducir el estrés durante las presentaciones y mejorar la expresión musical, además de facilitar la práctica y el aprendizaje. La kinesiología para músicos utiliza colores, símbolos, imágenes, ritmo, sonidos, armonías, movimientos, ejercicios de respiración, visualizaciones, sensaciones y emociones para que los músicos puedan actuar en armonía consigo mismos. Las técnicas suaves buscan crear un equilibrio energético y, por lo tanto, activar los mecanismos de autorregulación del cuerpo.

Dado que este método se utiliza como terapia complementaria, no representa un reemplazo suficiente de los tratamientos psicoterapéuticos o médicos y faltan estudios científicos empíricos, no se discutirá más al respecto.

Toque para la salud (TFH)

Este método fue desarrollado por John Thie en la década de 1970 y representa la primera rama de la Kinesiología Aplicada (AK), incorporando sus primeros hallazgos. Su objetivo era hacer que los métodos kinesiológicos fueran accesibles a personas sin formación médica. Resultó que incluso los profesionales médicos fueron receptivos a él. Dado que es un sistema para restablecer el equilibrio energético y fortalecer los músculos para activar poderes de autocuración, no es un enfoque terapéutico centrado en curar enfermedades y no es sinónimo de AK. Aquí también se utilizan pruebas musculares manuales, aunque en una forma ligeramente diferente. Estas pruebas están destinadas a determinar la fuerza o debilidad relativa de un gran número de músculos. El procedimiento básico prueba 14 músculos, la mayoría de los cuales se prueban en ambos lados del cuerpo, correspondientes a los 14 meridianos. Los músculos débiles se tratan con técnicas de fortalecimiento hasta que responden con fuerza a las pruebas y se mantienen fuertes incluso bajo estrés.

Kinesiología Clínica (CK)

La Kinesiología Clínica fue fundada por el difunto Alan Beardall, quien aprendió Kinesiología Aplicada con George J. Goodheart. Posteriormente, realizó varios descubrimientos innovadores que dieron origen a este método, también conocido como Biodinámica Humana. Se trata de una metodología compleja utilizada por profesionales médicos con experiencia en técnicas de manipulación. La premisa fundamental es que el cuerpo, al igual que una computadora, opera bifásicamente. El correcto funcionamiento de esta biocomputadora, o en otras palabras, la salud, es el resultado de una comunicación eficaz entre diferentes sistemas. Su filosofía posterior considera la enfermedad como una señal de socorro de la biocomputadora humana, una llamada al cambio.

Según esta teoría, la salud se recuperará; de lo contrario, el cuerpo se adaptará a la enfermedad.

Alan Beardall amplió las más de 50 pruebas musculares de George J. Goodheart añadiendo

576 más, así como más de 300 modos manuales o mudras, que representan una forma

avanzada de localización terapéutica. Estos modos manuales se utilizan, por ejemplo,

simultáneamente al evaluar un músculo indicador. Esto permite rastrear el problema

hasta causas estructurales, químicas, psicológicas, neurovasculares o de otro tipo.

Kinesiología Educativa (Edu-K)

Este método fue desarrollado en 1980 por Paul Dennison, quien aprendió Planificación Familiar

Terapéutica (TFH) en 1979. Se centra esencialmente en el aprendizaje, la concentración, el pensamiento,

la memoria y las habilidades académicas. Las técnicas están diseñadas para promover la función

cerebral y la comunicación entre ambos hemisferios cerebrales. Esto se logra, por ejemplo, mediante

una serie de ejercicios fáciles de realizar que mejoran las habilidades de aprendizaje y coordinación.

Se da gran importancia a apoyar al cliente en el establecimiento de metas claras y positivas.

Conceptos tres en uno

Este método, también conocido como One Brain, está diseñado para la reducción del estrés

y fue desarrollado en 1982 por Gordon Stokes y Daniel Whiteside. Se utilizan toques suaves

y pruebas musculares manuales para identificar los factores estresantes. Para llegar a la

raíz del problema, se emplea la técnica de recesión de la edad. Esta consiste en crear una

lista de emociones potencialmente reprimidas. Con base en esta lista, se determina el rango

de edad del origen del trauma mientras se aplica simultáneamente presión en un músculo

indicador específico. Tras un resultado satisfactorio, se seleccionan y aplican las técnicas

adecuadas para la reducción del estrés.

Profesional en Kinesiología (PKP)

Bruce Dewe, expresidente de la Fundación Touch for Health, fundó PKP.

Desde el desarrollo de TFH, ha surgido un amplio círculo de profesionales

de la kinesiología. Su objetivo es apoyar el desarrollo de habilidades que

trascienden las de TFH. Este método es una síntesis de los métodos más útiles,

actuales y no manipulativos de AK, CK y otras ramas de la kinesiología.

Técnica Neuroemocional (NET)

NET (Técnicas de Liberación Emocional en Red) fue desarrollada por Scott Walker en 1988.

Está dirigida principalmente a quiroprácticos y otros profesionales de la medicina. A diferencia del método holístico de Kinesiología Aplicada (AK), NET se centra exclusivamente en el aspecto mental de la tríada de la salud. El proceso implica identificar la causa raíz del malestar del cliente, distinguiendo entre dos categorías fundamentales en la vida: amor y dinero. Se le pregunta al paciente sobre estas categorías y se examinan los músculos indicadores específicos de cada una. Si se identifica el problema (por ejemplo, el jefe en el trabajo), el proceso comienza localizando los puntos asociados. Esto se realiza mediante una prueba manual para detectar debilidad muscular a lo largo del meridiano de la vejiga, adyacente a la columna vertebral. Posteriormente, se golpean estos puntos para liberar el trauma. NET también se utiliza para tratar el autosabotaje.

Kinesiología del comportamiento

Tras su formación en Kinesiología Aplicada (AK), el psiquiatra John Diamond desarrolló la Kinesiología Conductual en la década de 1970, también conocida como Análisis de la Energía Vital o Cantillación. Este enfoque combina la psiquiatría, la medicina psicosomática, la kinesiología, la medicina preventiva y las humanidades. John Diamond buscó integrar la AK y la psicoterapia, en particular elementos clave del psicoanálisis. Los desequilibrios energéticos se diagnostican mediante pruebas musculares kinesiológicas. Los métodos terapéuticos incluyen afirmaciones, golpeteos en el timo, pensamiento orientado a objetivos, visualización y elementos de la Técnica Alexander. Posteriormente, se añadieron aspectos de la música, las humanidades y un enfoque en las capacidades individuales.

Terapia del Campo Mental (TFT)

Este enfoque terapéutico fue desarrollado por el psicólogo clínico Roger J. Callahan, quien previamente había completado una formación en Kinesiología Aplicada (AK), y se denominó inicialmente Técnicas Callahan. Este enfoque se basa parcialmente en la AK y se considera una de las psicoterapias energéticas más efectivas. Inicialmente, se utilizan procedimientos diagnósticos de la psicología clínica y la AK para identificar desequilibrios en los meridianos. La terapia consiste en la aplicación de tapping en puntos específicos de acupuntura en una secuencia prescrita, así como en la combinación de tapping con afirmaciones para abordar reveses psicológicos y emociones negativas como la ira y la culpa.

5. Tríada de la salud: Interacción de componentes estructurales, químicos y mentales 6. Análisis de la energía vital: Alemán: Lebensenergieanalyse

Otras direcciones

Otras derivaciones de la Kinesiología Aplicada (AK) incluyen la Biokinesiología (BK), la Liberación Muscular (Hyperton-X), la Kinesiología de la Salud, la Kinesiología Sistemática, la Reestructuración Holográfica y al menos dos enfoques conocidos como Kinesiología Psicológica. Si bien algunos de estos métodos son relevantes para la psicología y la psicoterapia, se desvían demasiado de la norma, carecen de evidencia empírica y no pueden probarse definitivamente.

1.4 Paradigmas

Paradigmas convencionales

El paradigma del comportamiento y el medio ambiente

Aquí, solo se considera relevante el comportamiento externo, a diferencia de constructos hipotéticos como el ego, el alma, las creencias, la motivación, etc.

Se prescinde de examinar el interior de la mente, los pensamientos o el cerebro, también conocido como la caja negra, pero no se asume que no contenga nada.

Esto es casi idéntico a las suposiciones de los conductistas radicales, salvo que no asumen nada en la caja negra. Muchas variables independientes del entorno se consideran causas del cambio conductual externo, como variables dependientes.

El objetivo es establecer la relación entre el comportamiento y el contexto en el que se produce.

El paradigma cognitivo

Se tienen en cuenta los procesos cognitivos, es decir, los patrones internos mediante los cuales el organismo puede comportarse en contexto. El lenguaje se considera el instrumento más

importante para la mediación del comportamiento y, por lo tanto, representa el foco de la intervención.

El paradigma sistémico-cibernético

Este paradigma considera contextos como la familia, el lugar de trabajo o la comunidad en los que el individuo interactúa. Por lo tanto, los trastornos se consideran funciones

o resultados de las interacciones dentro de las relaciones y los sistemas. El objetivo es promover una interacción humana más saludable y, en consecuencia, la salud mental.

El paradigma neurológico

Dado que ciertas estructuras cerebrales han demostrado ser importantes para diversos aspectos de los procesos cognitivos y emocionales, la neurología obviamente juega un papel importante en relación con el comportamiento y la aparición de problemas psicológicos.

El paradigma bioquímico

La bioquímica es un factor importante en la manifestación de disfunciones mentales y en el funcionamiento del organismo, como los neurotransmisores, las hormonas o el contenido de oxígeno de la sangre.

El paradigma energético

Todos los paradigmas existen de hecho, tienen su lugar e interactúan entre sí. Según la hipótesis, el paradigma energético, como se describe a continuación, representa uno de los más influyentes.

Desde una perspectiva física, la energía es el nivel fundamental del ser. Todo en nuestro mundo material puede reducirse a energía. La ley física de conservación de la energía establece que la energía no se pierde, sino que simplemente se transforma. Según la teoría de la relatividad de Albert Einstein, $E = mc^2$, la energía y la materia son aspectos intercambiables de la misma realidad. La materia es energía manifestada en el tiempo, o energía es atemporalidad aún no manifestada en la materia. Cuando la materia se mueve a la velocidad de la luz, se crea energía pura. También circulan opiniones de que la actividad y la consciencia son incluso más fundamentales que la energía. Como es bien sabido, la energía puede adoptar diversos estados y formas, por lo que algunas son más fáciles de detectar o medir que otras. Las energías eléctrica, electromecánica, electroóptica, electroacústica y electromagnética pueden medirse si la corriente y el voltaje tienen una magnitud suficiente. Por lo tanto, es posible y muy probable que existan grados y tipos de energía tan sutiles que no puedan medirse con nuestras capacidades tecnológicas actuales.

En el pasado, la gente desconocía por completo la electricidad; desconocían sus propiedades y usos, pero eso no significa que no exista. Nuestra ignorancia no altera la realidad, sino simplemente nuestra percepción de ella. Esto a menudo conduce a ideas erróneas sobre lo que existe y lo que no; lo que es posible y lo que no. [5]

Por consiguiente, el sistema nervioso, la neuroquímica, el pensamiento mismo y la cognición están compuestos fundamentalmente de energía.

La medicina oriental postula dos partes fundamentales: el cuerpo físico y el cuerpo energético, también llamado cuerpo bioplásmico. El cuerpo bioplásmico permea y se extiende más allá del cuerpo físico, supuestamente redescubierto mediante la fotografía Kirlian (Capítulo 2.2, pág. 28). Los cuerpos físico y bioplásmico interactúan y se influyen mutuamente.

⁷ Bioplasma: vida del bios, plasma el cuarto estado de la materia; el plasma es un gas ionizado o gas con partículas cargadas positiva y negativamente.

2. Autotratamiento para la ansiedad y el estrés y miedo escénico

2.1 Hipótesis de trabajo

La Medicina Tradicional China (MTC) postula una energía vital universal y fluida llamada Qi o Prana. Esta energía fluye por la naturaleza en la interacción del Yin y el Yang. En los humanos, el Qi fluye a través de los llamados meridianos, vías de energía correspondientes. Sin embargo, actualmente no hay evidencia concluyente que respalde esta teoría. El Qi se absorbe, por ejemplo, a través de varios chakras, como el chakra del pie o el chakra de la coronilla, a través del aire que respiramos, los alimentos o del suelo. Las tres fuentes principales de Prana son el sol, el aire y la tierra. Además, existe una fuerza vital heredada, el Qi heredado (Yuan Qi), y un Qi defensivo (Wei Qi), que se concentra en la superficie del cuerpo. El Prana regula todas las funciones corporales importantes, como el movimiento y la producción de calor. En la Medicina Tradicional China, el Shen representa la expresión de la actividad mental y la vitalidad en forma de Qi. El Shen, y por lo tanto la mente y el espíritu, está controlado por el corazón. Cualquier estancamiento del flujo energético provoca la interrupción de los procesos vitales. Los bloqueos pueden provocar un exceso de energía en ciertas áreas y una deficiencia energética en otras. Mediante la acupuntura y las técnicas de sanación Prana, se puede influir en la energía circulante del cuerpo, restableciendo el equilibrio. La acupresión, o la aplicación de golpecitos en puntos de acupuntura u otros puntos, como se practica en la EP (Eficiencia Energética), utiliza los mismos sistemas. El término "acupuntura" es inexacto en muchos aspectos. El término "terapia de meridianos" sería más apropiado. Se utilizan diversos métodos para estimular los puntos de acupuntura:

- ajuste o giro (d'ai chi) de agujas
- Aplicar presión con los dedos o herramientas (acupresión)
- Frotar los puntos de acupuntura
- Pasee con las manos a lo largo de los meridianos en la dirección del flujo de energía.

- Crea un vacío en puntos específicos utilizando ventosas
- Uso de electricidad o láser frío
- Tomar ciertas hierbas
- minerales o extractos glandulares
- varios ejercicios: por ejemplo Hatha yoga
- Manipulación de músculos específicos que están conectados a los meridianos respectivos
- Moxibustión (quema de moxa 2), que se analiza junto con el uso de agujas en el Nei King (Capítulo 1.3, pág. 11).
- muchos otros recursos

La inserción de agujas se utiliza para influir en el flujo de energía vital del cuerpo, lo que busca la curación de la dolencia. El exceso de prana se dirige desde el cuerpo hacia la zona afectada. En caso de congestión de prana de nivel 3, el estancamiento se desvía a otras partes del cuerpo. La inserción de agujas también puede utilizarse para introducir qi en meridianos bloqueados, limpiándolos y abriéndolos.

Robert O. Becker tenía una visión más física del sistema de meridianos, pero no negaba la existencia de una sutil corriente eléctrica que fluye por el cuerpo. La corriente eléctrica disminuye al conducirse a través de cables metálicos. Si se añadieran amplificadores adicionales a lo largo del recorrido de la corriente, este factor tendría que compensarse. Aplicado a la acupuntura, una intensidad de corriente eléctrica tan baja requeriría amplificadores adicionales separados por centímetros, como ocurre en los puntos de punción.

Imaginé cientos de diminutos generadores de corriente continua, como estrellas negras, que enviaban su electricidad a lo largo de los meridianos, una galaxia interior que los chinos descubrieron e investigaron mediante ensayo y error hace más de dos mil años. Si los puntos fueran realmente amplificadores, una aguja metálica insertada en uno de ellos lo conectaría al fluido tisular circundante, provocando un cortocircuito y, por lo tanto, deteniendo la señal de dolor. Y si la salud realmente resulta de una circulación equilibrada, entonces... 1. Hatha Yoga: una forma específica de yoga que representa la armonización de las dos energías básicas de nuestro sistema:

la energía activadora y calentadora, y la energía constructora y refrescante. 2. Moxa: lana de artemisa utilizada en ciertos métodos de curación en el este de Asia, especialmente en Japón. Congestión de prana: también conocida como estancamiento de prana.

Si esta constelación mantiene una energía invisible, como creían los chinos, entonces diferentes patrones de colocación de agujas podrían de hecho equilibrar la corriente.

[Robert O. Becker y Gary Selden, 1985, págs. 234-235; traducción: S. Koch] [1]

Los problemas psicológicos representan esencialmente una disfunción de las estructuras o campos energéticos. En este nivel fundamental, existe un componente energético estructurado o codificado, que también puede ser una perturbación. Como catalizador, este componente proporciona instrucciones que se manifiestan a nivel sistémico, cognitivo, neurológico y químico, dando lugar a un comportamiento observable. Diversas influencias pueden interrumpir el flujo energético, como la mala alimentación, los factores climáticos o un exceso de emociones negativas. Por consiguiente, las terapias pueden realizarse en el nivel material previamente conocido y practicado, o pueden dirigirse al nivel energético, lo que permitiría una mayor profundidad e inmediatez.

El enfoque terapéutico de la psicoterapia experiencial (PE) siempre comienza con la toma de conciencia de un recuerdo traumático o una amenaza percibida mediante la imaginación, la narración o las experiencias in vivo, resolviendo así la sobreexcitación en la memoria emocional o el sistema límbico. Simultáneamente, se realiza la estimulación manual de puntos de acupuntura y similares, probablemente enviando señales a la amígdala u otras estructuras cerebrales, reduciendo así las señales de activación en estas áreas. Esto conduce a una rápida reducción de la sobreexcitación, lo que desestabiliza el recuerdo y permite la reconsolidación en los sistemas neurológico y cognitivo. Idealmente, esto resulta en la desaparición completa de la sobreexcitación o la extinción de la asociación. Sin embargo, a veces este método de intervención es insuficiente para alterar la respuesta límbica. En la terapia cognitivo-conductual, se utilizan adicionalmente técnicas de relajación o exposiciones múltiples combinadas con autoafirmaciones positivas para lograr la extinción de la sobreexcitación. Esta hipótesis aún no ha sido confirmada empíricamente, pero se basa en hallazgos de investigaciones reconocidas y es al menos una explicación plausible para los informes anecdóticos de una rápida reducción de la ansiedad después del uso de EP.

Las intervenciones del PE se centran en cuatro áreas de enfoque típicas:

⁴ Medicina: en el cuerpo vivo

5. Sistema límbico: Unidad funcional del cerebro (cerebro emocional) para la generación del comportamiento instintivo y para el procesamiento de las emociones.

6. Consolidar: del latín consolidare, fortalecer, solidificar.

⁷ Un programa de investigación dirigido por LeDoux en la Universidad de Nueva York demuestra que los recuerdos consolidados, reactivados a través de la conciencia, se vuelven inestables y son reconsolidables.

8. Exposición: (Medicina) Efectos de las influencias ambientales en un organismo.

➤ reducción inmediata de los efectos aumentados

Extinción de respuestas condicionadas

Tratamiento de problemas complejos de salud mental

Promover el funcionamiento óptimo

La extinción de una variedad de respuestas condicionadas desadaptativas, como las fobias específicas (Wells, Polglase, Andrews, Carrington y Baker, 2003) y la ansiedad ante los exámenes (Sezgin y Özcan, 2004, 2009), se demostró cuando esta estrategia central se utilizó junto con la exposición imaginativa.

Las intervenciones en psicoterapia episódica (PE) también pueden entenderse como procesos de aprendizaje neurobiológico. Diversos estímulos sensoriales activan redes adaptativas, lo que provoca que el propio cerebro genere cambios estructurales, también conocidos como neuroplasticidad. Simultáneamente, el enfoque se centra en las emociones angustiantes o las situaciones traumáticas, lo que lleva a la integración de información adicional de la red asociativa.

Según el psiquiatra sudamericano Joaquín Andrade, es mejor, siguiendo el principio de parsimonia, considerar únicamente explicaciones verificables sobre la efectividad de las técnicas de tapping. El nivel de energía, según el estado actual de la ciencia, no se encuentra entre los supuestos verificables y, por lo tanto, no debe considerarse.

Según Andrade 2004, diversos estímulos sensoriales pueden tener un efecto terapéutico cuando se aplican simultáneamente con la activación de un problema emocional. Se pueden utilizar estímulos cinestésicos (p. ej., tocar, dar golpecitos o frotar la superficie corporal; ciertas posturas o técnicas de respiración), visuales (p. ej., movimientos oculares), auditivos (p. ej., contar, tararear, recitar afirmaciones), pero también olfativos o gustativos. [Christof T. Eschenröder] [2]

Presenta su enfoque en su sitio web www.bmsa.int.com desde 2006, denominado Activación Multisensorial Breve (BMSA). Este enfoque utiliza numerosas técnicas de la EP, pero rechaza los modelos explicativos energéticos.

"Neuroplasticidad: la plasticidad neuronal es una propiedad de las sinapsis, las células nerviosas o incluso regiones cerebrales enteras de cambiar según su uso"

10. Principio de parsimonia: formulado por el filósofo Guillermo de Ockham (c. 1285-1349), exige que, de una posible selección de varias explicaciones posibles de un mismo fenómeno, se elija la teoría más simple, la que requiera menos supuestos.

2.2 Investigación

El paradigma energético

Neurotransmisión eléctrica

La terapia electroconvulsiva (TEC) ha demostrado ser un tratamiento eficaz para el insomnio, la depresión y las adicciones. Si bien es un método rudimentario, destaca la importancia de los aspectos eléctricos en la neurotransmisión.

Flujo de lesiones y regeneración

Durante la consolidación de una fractura, se produce una corriente lesional específica y detectable que influye en la regeneración. Ya sea natural o inducida, esta corriente provoca una desdiferenciación de la médula ósea. Inicialmente, se revierte esencialmente a material fetal hasta que finalmente se transforma de nuevo en hueso. Una corriente de microamperios o un campo electromagnético pueden estimular una consolidación deficiente de la fractura.

La investigación de Robert Becker y Gary Selden sobre salamandras y ranas, realizada en 1985, arrojó resultados muy interesantes. Es bien sabido que las salamandras, a diferencia de las ranas, no regeneran las extremidades perdidas. Los sitios de amputación de las ranas mostraron un potencial eléctrico positivo, mientras que los de las salamandras mostraron inicialmente un potencial positivo, luego uno negativo y, a medida que la pata se regeneraba, un potencial eléctrico cada vez más neutro. Becker y Selden indujeron artificialmente este proceso en ranas y, sorprendentemente, la pata se regeneró. Otros descubrimientos importantes siguieron a estos resultados.

por adelantado.

Campos L

Harald Saxton Burr (Universidad de Yale, 1972) demostró que existe una corriente eléctrica en y alrededor de prácticamente todas las formas de vida. Denominó estos campos Campos de Vida o Campos L. La lista de organismos analizados incluye mohos, diversos mamíferos, gusanos, salamandras, hidras y humanos. Incluso implantó electrodos en árboles durante un año y examinó sus patrones. Harald Saxton Burr descubrió que los campos L de los árboles cambian con la luz solar, las manchas solares, las tormentas magnéticas, la oscuridad y los ciclos lunares. A partir de esto, concluyó que los campos L son responsables de la estabilidad estructural de todas las formas de vida.

11 Neurotransmisión: Transmisión de la actividad en el sistema nervioso a través de neurotransmisores 12 Campos de la vida: Alemán: Felder des Lebens

Las formas de vida son responsables de esto, de manera similar a cómo las limaduras de hierro se organizan en su forma mediante un campo electromagnético.

Fotografía Kirlian

El método fue desarrollado en 1937 por el matrimonio soviético Semyon Kirlian y Valentina

Kirliana. La fotografía Kirlian es un método de visualización fotográfica de descargas

luminiscentes o corona 13 (Figs. 2.1 y ??), basado en la tecnología de las cámaras corona

14. Las descargas corona pueden originarse en cualquier material conductor de electricidad,

incluyendo organismos vivos como humanos, animales y plantas. Son canales de energía

autoiluminados resultantes de una descarga de gas y se encuentran entre las descargas

eléctricas más débiles, con intensidades variables. Los factores que influyen en la descarga

incluyen la forma de los electrodos, la distribución de la conductividad eléctrica, la humedad

del gas, la evaporación, las propiedades de la superficie y otros factores físicos. A diferencia

de la materia inanimada, los seres humanos presentan irregularidades significativas en

la extensión, el oscurecimiento, la consistencia y la duración de sus descargas de energía.

Estos patrones de descarga, con sus halos de radiación característicos, se entienden como

una expresión del campo energético o aura. Este tipo de fotografía permite extraer conclusiones

sobre la conductividad eléctrica de la superficie del cuerpo. En medicina alternativa,

estos resultados se utilizarían para diagnosticar posibles bloqueos en los meridianos.

La Clínica Staufer Schwäbisch Gmünd, en colaboración con el Instituto Fraunhofer

de Berlín, realizó un estudio en el año 2000 para determinar si la fotografía Kirlian

es fundamentalmente adecuada como método de diagnóstico [25]. Los resultados

de la investigación respaldan la existencia de un patrón de descarga y un campo

electromagnético específicos de cada persona. No se pudo determinar si se trata de

un campo electromagnético endógeno, una emisión de bioplasma o algo similar.

Fig. 2.1. Fotografía Kirlian

13 Descarga de corona: del latín corona, corona, anillo; a menudo acompañada de un fenómeno luminoso y es una descarga eléctrica en un medio no conductor, por ejemplo aire o gas.

14 Cámara corona: representación de imágenes de vídeo de descargas de corona que pueden ocurrir a altos voltajes

15 Emisión: (Física) Emisión de partículas u ondas electromagnéticas.



Figura 2.1: Fotografía Kirlian [32]

Mecánica cuántica

A nivel de la mecánica cuántica, nuestras leyes físicas de la macrorrealidad ya no se aplican y, por lo tanto, no se corresponden con nuestro pensamiento condicionado.

En 1986, Bohm descubrió algo paradójico: los electrones parecen poseer un nivel

rudimentario de consciencia. Dependiendo del experimento realizado, un electrón

puede asumir el estado de onda o partícula. Esto significa que la interacción entre

el observador y el electrón juega un papel crucial. Esto contradice nuestro pensamiento

previo sujeto-objeto. El teorema de Bell muestra que si dos partículas subatómicas

interactúan y se alejan una de la otra en direcciones opuestas, incluso a la velocidad

de la luz, la interferencia con una partícula afecta inmediatamente a la otra, independientemente

de la distancia, es decir, aproximadamente al doble de la velocidad de la luz. Esto

significa que debe existir una forma de conexión previamente desconocida en el

universo, ya que la velocidad de la luz se considera la velocidad máxima en física.

campos morfogénéticos

Se asume que los comportamientos y las formas físicas contienen un componente

hereditario sustentado por el campo que es distinto del ADN. La morfo-

El campo genético interactúa con la forma de un sistema. Ambos se influyen mutuamente.

El poder de la oración intercesora

Existe una fascinante evidencia empírica del poder de la oración intercesora. Por ejemplo, estudios han demostrado el efecto de las oraciones a distancia en el crecimiento o la inhibición de bacterias y hongos (Barry, 1986; Tedder y Monty, 1981; Nash, 1982).

Parece improbable que la intervención de Dios explique este efecto. La psicoquinesis y el poder de la intención y el pensamiento son factores más probables. En 1985,

John Diamond descubrió que las afirmaciones pueden equilibrar la energía en los meridianos y a lo largo de la vida humana.

Evidencia del Qi y los meridianos

Bruce Pomeranz, considerado el principal investigador básico mundial en acupuntura desde 1975, demostró en 1995 que la acupuntura estimula la liberación de endorfinas al insertar agujas en los nervios de ciertos músculos. Según él, el efecto general no se debe únicamente a este factor. Muchos puntos carecen de músculos o nervios; también se realiza la punción, por ejemplo, en tendones o lóbulos de las orejas. Dado que solo la liberación de endorfinas requiere estimulación nerviosa y D'ai Chi (rotación de las agujas de acupuntura), no se puede atribuir ningún efecto relacionado con las endorfinas a los puntos de acupuntura restantes. Gerber demostró que los agentes inhibidores de endorfinas (p. ej., la naloxona) reducen el efecto analgésico de la acupuntura, tanto mediante la punción como mediante la estimulación eléctrica de baja frecuencia de los puntos.

Con la estimulación eléctrica de alta frecuencia, el efecto de la naloxona no parece desarrollarse; sin embargo, la administración de antagonistas de la serotonina inhibe el alivio del dolor.

A partir de esto, Gerber concluyó que la acupuntura y la terapia de meridianos no pueden explicarse mediante el modelo de liberación de endorfinas. Una investigación del radiólogo Bjørn Nordenstrom de 1983 sugiere sutiles corrientes eléctricas que fluyen por el cuerpo.

Para la investigación, Robert Becker y la biofísica Maria Reichmanis desarrollaron un dispositivo de electrodos para medir la resistencia de la piel con el fin de demostrar la existencia de puntos de acupuntura. Aproximadamente el 25 % de los puntos de acupuntura en

16 Endorfina: sustancia producida por el cuerpo que, entre otras cosas, reduce la percepción del dolor.

17 Analgesia: (Medicina) Eliminación del dolor como terapia del dolor

18 Antagonista de la serotonina: sustancia que contrarresta los efectos de la serotonina.

Serotonina: una sustancia similar a una hormona que se encuentra en el intestino y el sistema nervioso y que regula diversas funciones orgánicas.

El intestino grueso, el sistema circulatorio y los meridianos sexuales (20 en total) existen desde una perspectiva física y se pueden encontrar en todos los sujetos de prueba. En su opinión, este hecho no puede ignorarse, aunque rara vez se proporcionó evidencia. Sugirieron que la discrepancia se debe a que la acupuntura es una mezcla de tradición, experimentación y teoría. Los puntos de acupuntura restantes podrían ser incorrectos, o simplemente más débiles o de una naturaleza diferente a la que se pudo medir. Robert Becker postula la existencia de un sistema energético corporal primitivo responsable de la regeneración, lo que podría explicar los efectos de la acupuntura (Capítulo 2.2, pág. 27). Louis Langman observó un cambio en la dirección de la corriente eléctrica en las afecciones ginecológicas. Esto implicó un cambio maligno en el cuello uterino, en el que el 96% mostró una carga eléctrica negativa y el 4% una carga eléctrica positiva. El patrón opuesto se observó en otro experimento con mujeres que no presentaban afecciones ginecológicas. En el 95% de los casos se encontró una carga positiva en el cuello uterino y en el 5%, una carga negativa.

Estudios actuales sobre acupuntura e investigación con placebo

Desde la década de 1970, la acupuntura ha ganado mayor aceptación en la ciencia occidental y ha sido objeto de investigaciones más detalladas. La investigación básica sugiere que la acupuntura tiene efectos más allá de los psicológicos y sugestivos, aunque aún no se han identificado estructuras específicas y, por lo tanto, la naturaleza de sus componentes activos sigue siendo incierta o no se comprende completamente. Algunos hallazgos electrofisiológicos y anatómicos respaldan la existencia de ciertas áreas de la piel con propiedades especiales. La mayoría de los puntos de acupuntura presentan características mensurables, como una resistencia cutánea significativamente menor y una concentración particularmente alta de pequeños nervios cutáneos, uniones neuromusculares y terminaciones nerviosas libres, cuya importancia para los efectos postulados de la acupuntura aún no está clara. Además, se ubican cerca de nervios periféricos más grandes. Por lo tanto, los puntos de acupuntura representan una conexión entre la superficie de la piel y diversos órganos, que pueden estimularse mediante la inserción de agujas. Conectados a través de largas fibras de mielina, esto activa la memoria emocional.

La estimulación produce una liberación de endorfinas ampliamente documentada, lo que tiene efectos positivos, por ejemplo, en el alivio del dolor. La acupuntura es muy eficaz en el tratamiento del dolor agudo inducido experimentalmente, mientras que la pseudoacupuntura, también conocida como acupuntura simulada, resulta ineficaz. El meridiano del intestino grueso (19) se extiende

desde la punta del dedo índice a lo largo de la parte externa del brazo hasta su extremo junto a la nariz.

20 Meridiano de Circulación-Sexo: también llamado Meridiano del Pericardio, va desde un punto al costado del pezón, a lo largo de la parte interna del brazo hasta la punta del dedo medio.

Para el dolor crónico, la efectividad no es tan pronunciada, y la acupuntura simulada muestra tasas de éxito del 33-50%. El dolor crónico probablemente tenga un conjunto más complejo de factores contribuyentes, incluyendo factores psicosociales, percepción subjetiva del dolor, memoria del dolor, mecanismos secundarios, etc. Hay indicios de que otros neurotransmisores también juegan un papel en la punción, aunque aún no existe evidencia concluyente. La efectividad parcial de la acupuntura simulada, para la cual el término más apropiado sería acupuntura mínima, podría atribuirse al hecho de que, desde la perspectiva de la Medicina Tradicional China (MTC), utiliza muchos puntos efectivos. Una forma de acupuntura predominantemente occidental, semi-estandarizada y basada en prescripción es la acupuntura verdadera, que solo está cubierta por el seguro médico para el diagnóstico de dolor lumbar, osteoartritis, cefaleas tensionales y migrañas, ya que su efectividad no ha sido suficientemente probada debido a deficiencias metodológicas en los estudios. La acupuntura simulada y la verdadera tienen una eficacia similar, aunque sus mecanismos de acción siguen sin estar claros. Existen hallazgos empíricamente respaldados que indican que ambos métodos intervencionistas son significativamente más efectivos que la medicina convencional, pero este hecho ha pasado desapercibido en gran medida. En 2005, Moore y McQuay comentaron este estudio, afirmando que el efecto se manifiesta como una mejora en el bienestar de los pacientes, pero que el beneficio sigue siendo cuestionable porque los efectos de la acupuntura simulada y la acupuntura real se volvieron similares después de seis meses. Esto sugiere que no se logra una mejora duradera. Stux, también en 2005, se refirió a este comentario, sugiriendo que los médicos que buscan evidencia están reconociendo cada vez más la verdadera naturaleza de la acupuntura y obteniendo una mayor aceptación. Si bien estos estudios no son directamente aplicables a la profilaxis con epinefrina (PE), podrían servir como base para el debate.

La investigación sobre placebo menciona expectativas positivas y efectos sugestivos como posibles componentes de la acción tanto para la acupuntura como para la PE. Además, existe amplia evidencia de condicionamiento. Los efectos terapéuticos no específicos se están investigando intensamente, por ejemplo, en un proyecto internacional iniciado en noviembre de 2010, con una duración de seis años y financiado por la Fundación Alemana de Investigación. Los factores que respaldan los estudios incluyen:

- “1. la experiencia personal positiva con la intervención
2. la comprensibilidad racional y a la vez subjetiva de la intervención (teoría de la eficacia)
3. La trascendencia y credibilidad de la intervención tal como la encarnan terceros (autoridades, familiares, amigos, prensa especializada, etc.).

[Claudia Wilhelm-Gößling][2]

Además, los resultados se ven afectados por el fenómeno de regresión a la media, en el que las fluctuaciones naturales durante el curso espontáneo interactúan con

Se asume que el efecto es efectivo. Esto significa que una intervención que no es realmente efectiva se percibe como efectiva si la mejoría se hubiera producido por sí sola. En consecuencia, una intervención más efectiva debería producir un mayor efecto, aumentando así la esperanza de curación, especialmente si el éxito puede repetirse.

En este sentido, se podría aventurar la hipótesis de que la psicología energética resulta ser un 'superplacebo' principalmente porque se basa en un efecto específico, 'real'.
[Claudia Wilhelm-Gößling][2]

Estado actual de la ciencia empírica

Psicología Energética

Numerosos sitios web, libros e informes están repletos de relatos anecdóticos sobre los impresionantes y positivos efectos de la electrofisiología (EP), pero estos por sí solos no bastan para una sólida credibilidad científica. No existen puntos de comparación y los informes negativos dentro del campo son escasos. Normalmente, quienes desarrollan un método o teoría son parciales. Además, las percepciones subjetivas y objetivas de los resultados positivos del tratamiento difieren. El problema fundamental de credibilidad se ve agravado por este paradigma inusual. Las técnicas parecen extrañas, e incluso los profesionales más dedicados discrepan sobre los mecanismos de acción. Los supuestos efectos no pueden explicarse mediante modelos clínicos, y algunos métodos no parecen ser racionalmente explicables. Ningún estudio científico comparativo entre la EP y los métodos convencionales ha sido realizado aún por investigadores imparciales. Los pocos estudios realizados por defensores de la EP respaldan el nuevo enfoque, pero este recibe poca aceptación por parte de los médicos, las compañías de seguros y el público.

En cambio, surge un mayor nivel de evidencia porque los informes provienen de un gran número de fuentes diversas e independientes, que además se corroboran entre sí. La validación en una amplia gama de contextos ya está en marcha en la cuarta generación. El número de informes anecdóticos sobre las Técnicas de Liberación Emocional (EFT) probablemente no tiene paralelo. Por ejemplo, existen miles de informes sobre autoayuda, apoyo mutuo y aplicaciones profesionales de la EFT únicamente.

²¹EFT: Un enfoque de PE desarrollado por Gary Craig, en el que siempre se aplica el mismo procedimiento estándar, independientemente del problema. Tras la corrección rutinaria de cualquier inversión psicológica (preparación), se aplica el procedimiento estándar mientras se centra la atención en el problema mediante una breve frase recordatoria (p. ej., "mi miedo a las arañas").

El sitio web más importante de EFT ²². La investigación en este sitio web para su artículo sobre el libro "Psicoterapia Energética - Integrativa" de Christof T. Eschenröder y Claudia Wilhelm-Gößling arrojó 165 entradas sobre casos de depresión, 420 sobre ansiedad, 102 sobre trastorno de estrés postraumático, 141 sobre pérdida de peso, 128 sobre adicciones, 90 sobre rendimiento deportivo y 389 sobre dolor físico. Las intervenciones varían considerablemente en detalle y calidad; sin embargo, la mayoría tuvo un resultado terapéutico (parcialmente) exitoso después de al menos una sesión. Las terapias también se graban cada vez más en video para que sean accesibles para su revisión crítica.

La eficacia de la acupuntura y la acupresión es ampliamente reconocida, y en 2002 la Organización Mundial de la Salud (OMS) enumeró 28 indicaciones cuya eficacia está claramente confirmada por estudios científicos. Otras 63 observaciones sugieren efectos terapéuticos, pero no están científicamente comprobadas. Un artículo de revisión de 420 publicaciones proporciona evidencia preliminar de la eficacia para muchas de las indicaciones reportadas por la OMS, incluyendo algunos trastornos afectivos como la ansiedad, la depresión, el insomnio, las adicciones y la hipertensión.²³

Según muchos profesionales, la terapia de exposición (PE) produce un efecto más rápido y contundente que otras estrategias de tratamiento basadas en la exposición. Reportan una mayor precisión en la focalización, un menor riesgo de retraumatización y la identificación inmediata de diversos aspectos o variaciones, que pueden formularse con precisión y permiten el tratamiento en una sola sesión. Los defensores afirman que los métodos de tratamiento de PE son clínicamente superiores en términos de velocidad y eficacia para una variedad de indicaciones. Los estudios de resultados no controlados, incluidos aquellos sobre fobias, síntomas de trastorno de estrés postraumático y estrés relacionado con el trauma, en los que se midió el efecto de la intervención terapéutica en un grupo de sujetos con respecto a criterios de resultado definidos, se apoyan mutuamente. No se incluyó un grupo de control para factores no específicos, como el efecto placebo, la sugestión o la expectativa. Los ensayos controlados aleatorizados con generalización limitada en trastornos de ansiedad, fobias, trastornos de estrés postraumático y estrés traumático parecen respaldar la evidencia preliminar, aunque hubo limitaciones en el diseño del estudio y, en algunos casos, no se dispuso de datos estrictamente controlados.

Se revisaron siete estudios controlados con potencial de generalización sólida en cuanto a los

puntos de tratamiento. También se utiliza una serie de tratamiento específica que incluye, entre otras cosas, la determinación del valor de SUD y el giro de ojos.

²²<http://emofree.com>: Este sitio web ya no existe, ya que Gary Craig dejó de trabajar en 2010 por motivos de salud. Sin embargo, el sitio web www.eftuniverse.com ha incorporado estudios de caso y otra información del sitio web de Craig.

²³ Hipertensión: Presión arterial alta

El estudio investigó la ansiedad relacionada con hablar en público y la ansiedad ante los exámenes. El primero implicó un tratamiento TFT entre dos discursos. El segundo discurso mostró una mejora significativa en la autoevaluación. Los resultados del tratamiento se mantuvieron en entrevistas de seguimiento después de cuatro meses y según los propios participantes. Reportaron una autoexpresión más efectiva en varios contextos. No se utilizaron instrumentos de medición estandarizados. Para la ansiedad ante los exámenes, se compararon dos grupos de 16 estudiantes adolescentes cada uno. El primer grupo recibió tratamiento EFT y el segundo recibió relajación muscular progresiva. El tratamiento se administró tres veces por semana durante dos meses, particularmente cuando se sintió ansiedad ante los exámenes. Una versión turca del Test Anxiety Inventory (TAI) sirvió como unidad de medición. El grupo EFT mostró una reducción significativamente mayor en la puntuación TAI, de un promedio de 53.9 a 33.9, mientras que el grupo de relajación muscular progresiva mostró solo una reducción, de un promedio de 56.4 a 44.9. Existen estudios adicionales sobre los temas de control de peso (tratado con la Técnica de Acupresión Tapas 24 [TAT] y Qigong), ansiedad, dolor y aumento de la frecuencia cardíaca después de una lesión (tratado con EFT, TAT y principalmente TFT) y fobias específicas (tratadas con Respiración Diafragmática [DB] y EFT).

La División 12 de la Sociedad de Psicología Clínica, bajo la dirección de Dianne Chambless, se ha propuesto identificar psicoterapias eficaces y difundir información sobre ellas entre psicólogos, aseguradoras y el público en general. Para que un tratamiento se considere establecido, debe cumplir los criterios de eficacia sobre un efecto placebo o la superioridad estadística de un enfoque terapéutico no probado previamente en al menos dos estudios bien diseñados y revisados por pares, realizados por diferentes investigadores o equipos de investigación. La muestra de pacientes debe estar claramente definida y el tratamiento debe administrarse de forma estandarizada. Estos criterios se cumplieron en el estudio Wells (Wells, Polglase, Andrews, Carrington y Baker, 2003), que utilizó EFT para fobias específicas, y en el estudio Kaiser (Elder et al., 2007), que utilizó TAT para el control de peso. Por lo tanto, se clasificaron como tratamientos probablemente eficaces. Sin embargo, la División 12 no evaluó estos estudios en informes publicados.

Una recopilación de estudios de campo e informes anecdóticos de observaciones sistemáticas de la respuesta a emergencias (RE) en operaciones de socorro en casos de desastre en el Congo, Sudáfrica, Kosovo y Ruanda, donde se utilizó la terapia basada en transfusiones (TFT), muestra mejoras estadísticamente significativas. Tras las intervenciones en el área de RE,

²⁴ Este método de tratamiento fue desarrollado por Elisabeth (Tapas) Fleming. Tocar la frente y el cuello con las propias manos se combina con la concentración en los problemas y sus soluciones.

De 337 personas, 334 lograron traer a la consciencia recuerdos traumáticos del desastre sin despertar fisiológico ni afectivo. Veintidós trabajadores humanitarios implementaron otras intervenciones ejemplares basadas en estas observaciones durante el huracán Katrina. Estas incluyeron una sesión informativa grupal de 30 minutos seguida de una sesión individual de TFT de 15 minutos. Según informes, se observó una reducción en la puntuación SUD de un promedio de 8,14 a 0,76 en 51 áreas problemáticas. Las mejoras logradas mediante métodos de PE después de los desastres fueron confirmadas por la autoridad sanitaria local. La Cruz Verde, una organización de ayuda humanitaria afiliada a la Academia de Traumatología, utiliza la PE como técnica estándar en su trabajo con víctimas de desastres.

Estudios de caso con escáneres cerebrales muestran una reducción en las puntuaciones de SUD tras 12 sesiones en personas con trastorno de ansiedad generalizada recurrente, acompañada de una normalización de los patrones de ondas cerebrales. Estos estudios incorporaron medidas objetivas de los resultados del tratamiento y, a menudo, detalles clínicos más completos, lo que permitió una mejor interpretación de los resultados. Se realizaron mediciones de EEG digitalizadas tras 4, 8 y 12 sesiones de tratamiento con TFT.

Efectos de la meditación

Según una afirmación confirmatoria de un estudio de la Universidad Ludwig-Maximilians de Múnich sobre Maly-Meditation® como complemento al tratamiento médico convencional en pacientes con cáncer de páncreas avanzado ²⁸, la meditación tiene efectos positivos a nivel psicológico y físico.

Los estudios han demostrado que la meditación puede inducir una respuesta de relajación profunda, reduciendo el estrés percibido subjetivamente, mejorando el afrontamiento de la propia enfermedad e influyendo positivamente en procesos corporales como el sistema inmunológico. ²³



El efecto positivo ha sido confirmado por estudios posteriores, aunque todavía se están investigando los mecanismos de acción exactos.

"Muchos estudios previos adolecen de falta de solidez científica, principalmente porque faltaban grupos de control. [...] Pero los nuevos-

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): representación gráfica de la actividad eléctrica sumada del cerebro, mediante el registro de las fluctuaciones de voltaje en la superficie de la cabeza.

²⁸ Carcinoma pancreático: Tumor del páncreas

Nuevos estudios intentan evitar estas debilidades metodológicas. Investigadores de Giessen y Harvard, por ejemplo, fueron los primeros en investigar los efectos de un método de meditación basado en la atención plena, llamado MBSR (Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena), que utiliza...

poder.

Si bien los participantes informaron que podían lidiar mejor con el estrés después de ocho semanas de práctica de MBSR, también se observaron cambios significativos en la estructura del cerebro: menor densidad de materia gris en la amígdala, que es importante para procesar el estrés y la ansiedad, y más densidad en el hipocampo y las regiones responsables de la autoconciencia y la compasión. [22]

Durante años, se han realizado estudios para demostrar los efectos beneficiosos de la meditación en el cerebro. A nivel físico, disminuyen el consumo de oxígeno, la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la resistencia eléctrica de la piel y los niveles de ácido láctico en sangre. Estos dos últimos indicadores reflejan el grado de relajación y los niveles de ansiedad. La estructura cerebral cambia, aumenta el rendimiento mental y motor, y se ralentiza el envejecimiento cerebral. Disminuyen la ansiedad, el estrés y el insomnio. Se puede regular mejor las emociones y aumenta la creatividad. La meditación también puede aliviar la depresión y el dolor.

2.3 Proceso orientado y centrado en el embrión

Psicología (PEP)

Orientado al proceso significa observar y abordar las circunstancias actuales. En este contexto, estas incluyen aspectos de la psique como la cognición, las emociones, la autoevaluación, la influencia del entorno social y las variables somáticas. Estas circunstancias se abordan de forma flexible, dinámica y orientada a la solución, registrando cualquier cambio y adaptando los respectivos métodos de intervención en consecuencia.

"Encarnación" se refiere a la encarnación o corporización física y es una tesis de la ciencia cognitiva que sostiene que la consciencia requiere un cuerpo y presupone la encarnación física. Anteriormente, el término "Psicología Energética Orientada al Proceso" fue elegido por Michael Bohne, quien posteriormente lo consideró inapropiado porque las hipótesis energéticas aún no podían fundamentarse debido a la falta de evidencia científica y, por lo tanto, rara vez encuentran aceptación entre los expertos en nuestro ámbito cultural occidental. Sin embargo, centrado en el embrión no incluye 29 Soma: (Psicología, Medicina) cuerpo, en contraposición a mente, alma y espíritu.

Se considera el nivel energético, ya que aún no ha sido refutado y, por lo tanto, debe considerarse posible. A mediados del siglo pasado, se demostró científicamente la hipótesis propagada de que no es posible ningún cambio sin tener en cuenta las experiencias físicas.

Los métodos más conocidos derivados de la hipótesis energética son la TFT, según Roger Callahan; la EFT, según Gary Craig; y los Métodos de Diagnóstico y Tratamiento Energético (EDxTM), según Fred P. Gallo. Estos comparten los siguientes puntos en común:

- Las emociones negativas se reducen o resuelven al tocar puntos de acupuntura.

Las cogniciones o creencias limitantes y disfuncionales y los patrones de relación se tratan o transforman mediante una combinación de golpecitos o frotamientos y la pronunciación de una afirmación dirigida a la integración, la autoaceptación y el amor propio.
- Los trastornos a nivel neurofuncional y supuestamente energético se suelen tratar con ejercicios estimulantes bilaterales o ejercicios que cruzan el eje corporal. >>

[Bohne, 2008, pág. 17] [2]

En la Psicología Embrionaria Orientada al Proceso, Michael Bohne adoptó el enfoque EFT (Técnicas de Liberación Emocional) de Gary Craig, que consiste en realizar tapping en 16 puntos, cada uno conectado a un meridiano específico, para cada síntoma. Los pacientes también tienen la oportunidad de asumir la responsabilidad personal identificando de forma independiente los puntos efectivos y determinando la secuencia de tapping. La recomendación de Michael Bohne de encontrar los puntos efectivos junto con el paciente, o mejor dicho, de permitir que el paciente los descubra de forma independiente, coincide con las afirmaciones de Lehmann y la Sra. Kirschbaum, médica especializada en medicina china y profesora de la Universidad de Witten/Herdecke, de que la intensidad de las áreas reactivas varía de una persona a otra y debe identificarse individualmente. Además, este proceso de búsqueda hipnoterapéutica, con la implicación de que se encontrarán puntos útiles, desplaza el enfoque hacia un enfoque orientado a la solución.

La experiencia demuestra que la mayoría de las personas encuentran soluciones individuales y eficaces a sus problemas específicos entre estos puntos. Por lo tanto, los clientes los identifican [...]. Aquí es donde comienza la experiencia de autoeficacia de los clientes. Pueden experimentar directamente la eficacia de sus acciones. [Dirk Wehrsigt] [[2]]

30 bilateral: bilateral, originado en dos lados, concerniente a dos lados

31 reactivo: (psicología) que ocurre en respuesta a un estímulo

Requisitos

Cabe destacar que una base sólida es esencial para alcanzar el éxito. Un requisito básico es una preparación suficiente para la actuación, que incluya el dominio de las técnicas necesarias para las piezas. Idealmente, esto debería ir más allá de lo básico, permitiendo una presencia escénica relajada y segura, y, idealmente, expresión musical. El miedo escénico o la ansiedad debilitante también pueden ser indicios de una preparación insuficiente. En este caso, será difícil alcanzar el éxito con los métodos aquí presentados. Si las circunstancias lo exigen, también es necesario un conocimiento profundo de la puesta en escena, la escenografía y el vestuario para abordar el escenario con confianza y una sensación positiva. Sin embargo, es importante no darle demasiadas vueltas a la preparación e intentar mejorar la propia actuación únicamente mediante una mejor preparación. En última instancia, cada persona debe decidir y sopesar lo necesario para cada actuación. No se pueden proporcionar instrucciones específicas. Además, los métodos aquí presentados deben utilizarse abiertamente y sin prejuicios, ya que de lo contrario se podría obstaculizar cualquier posible mejora:

Variables psicológicas importantes en las apariciones públicas

Las apariciones públicas se centran fundamentalmente en captar la atención de los demás y en el respeto propio. Ser reconocido es crucial para nuestra estabilidad psicológica y autoestima. El médico y psicoterapeuta Wolf Büntig demuestra que las personas que no aprenden a respetarse a sí mismas mediante la atención ajena siguen dependiendo de la autoafirmación, reflejada en los demás. Reproducen lo que otros dictan y descuidan sus propias inclinaciones. La falta de respeto propio conduce a la dependencia de los demás y puede causar estrés significativo, insatisfacción, sufrimiento y enfermedades psicosomáticas. En el contexto de las apariciones públicas, esto genera ansiedad e inseguridad. Sin embargo, el exceso de atención también puede ser perjudicial.

Las apariciones públicas ponen a prueba la autoestima, ya que siempre existe la posibilidad de críticas, ataques y rechazo. Esto las hace inherentemente estresantes. Puede existir un miedo más profundo al rechazo o a la falta de reconocimiento de la comunidad.

³² Wolf Büntig de ZIST en Penzberg

ZIST es un centro de desarrollo personal y profesional que fomenta la competencia humana mediante la autoexploración en intervenciones de crisis, mentoría, psicoterapia y coaching. [<https://www.zist.de/>, 24/09/2015]

Experimentar abandono. Desde una perspectiva biológica evolutiva, esto representa una situación potencialmente mortal, ya que la exclusión de la comunidad reduce las posibilidades de supervivencia. Claro que los sentimientos negativos percibidos subjetivamente no están necesariamente vinculados a una amenaza para la existencia, pero este fenómeno tiene raíces muy primarias. En resumen, una alta autoestima puede protegernos de la ansiedad por abandono.

Además, la forma en que experimentamos las relaciones es de gran importancia, como nuestra relación con nosotros mismos, con otras personas, con nuestras piezas musicales, posiblemente con nuestra orquesta o banda, con el lugar y con el instrumento. La cuestión central aquí es nuestra relación con nosotros mismos. Una buena relación con nosotros mismos crea mejores oportunidades para construir relaciones positivas con los demás; por ejemplo, nuestra percepción del público. Es crucial si el intérprete percibe al público como alguien bien dispuesto o como un adversario. Si creemos que simplemente esperan que cometamos un error, es muy probable que surja cierto grado de ansiedad o estrés. Por lo tanto, la forma en que lidiamos con nuestras deficiencias es importante. Es fundamentalmente ventajoso, para sentirnos bienvenidos, asumir que el público está interesado en nuestra actuación: De lo contrario, sería razonable esperar que no asistan.

El autosabotaje de una persona en sus apariciones públicas puede ocurrir cuando está influenciada por la creencia, mayormente inconsciente, de que no merece el éxito. O puede negarse el éxito debido a factores psicológicos y sociales internos, por ejemplo, para evitar el sufrimiento de otros. En tales casos, puede ser demasiado leal o compasiva con los demás.

Mantener la autonomía es una estrategia de supervivencia psicológica de vital importancia. Una reducción, mayormente inconsciente, del rendimiento puede ocurrir, por ejemplo, si uno siente que otros intentan presumir de su éxito y no quiere permitirlo.

La siguiente ilustración representa las tres variables esenciales de nuestra percepción interna, que pueden inhibirse mutuamente en el caso de la ansiedad escénica o estimularse mutuamente en el caso del miedo escénico positivo o la alegría de la actuación.

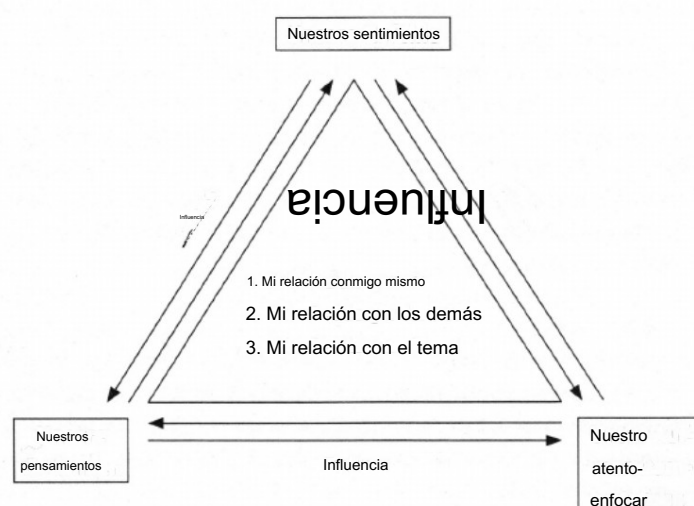


Figura 2.2: Variables de ocurrencia [3]

Los sentimientos negativos se pueden mejorar mediante técnicas de autoaplicación de tapping (Capítulo 2.3, pág. 49), los pensamientos debilitantes mediante pensamientos que mejoran la autoestima (Capítulo 2.3, pág. 52), y un foco de atención que obstaculiza se puede mejorar con la ayuda de los Diez Principios de la Experiencia de Desempeño Positivo (Capítulo 2.3, pág. 55).

La reducción del estrés emocional y físico mediante tapping puede verse obstaculizada por actitudes disfuncionales o creencias disruptivas. Lo que antes se describía como inversión psicológica es, según el pensamiento energético, un flujo energético invertido dentro de los meridianos. Un requisito clave para cambiar las experiencias estresantes es desarrollar una actitud de autoaceptación y autovaloración. La psicología centrada en el embrión enfatiza especialmente la importancia de retomar este tema constantemente siempre que surjan dificultades en el proceso de autotratamiento, para identificar estos bloqueos mediante el enfoque de resolución de problemas de los Cinco Grandes. Solo después de abordar estos bloqueos se vuelve al nivel emocional y físico mediante tapping. Incluso si la reducción del estrés emocional y físico se estanca, es aconsejable un nuevo intento por reconsolidar las actitudes disfuncionales o creencias disruptivas. Esto implica preguntarse qué procesos internos, visuales, cognitivos o autoverbales están causando una disminución de la autoestima en determinadas situaciones. Estos factores que destruyen la autoestima se presentan, por ejemplo, con la siguiente actitud: "¡Si no he logrado superar mis miedos hasta ahora, nunca lo lograré!". Michael Bohne desarrolló un sistema de clasificación para cogniciones disfuncionales y patrones relacionales frecuentes que pueden ser responsables del fracaso de los métodos descritos aquí, incluso cuando se siguen las instrucciones. Este sistema comprende cinco tipologías, los Cinco Grandes Bloques de Solución, a los que también se refiere como los Cinco Grandes...

A estos se les conoce como sabotadores del éxito. Esta categorización busca simplificar la identificación de obstáculos cognitivos e inconscientes.

Cinco grandes n.º 1: Autorreproche

Cinco Grandes N.º 2: Acusaciones hacia los demás

Cinco Grandes N.º 3: Expectativas desfavorables

Cinco grandes n.º 4: encogimiento interior; sentirse más pequeño, indefenso o dependiente y fuera de contacto con la realidad

Cinco Grandes N.º 5: lealtad inconsciente hacia otros que no pudieron, no quisieron o no se les permitió tener éxito o ser felices.

Si se identifican y especifican los cinco grandes asesinos de la autoestima, esta información se utiliza para crear afirmaciones individuales que aumenten la autoestima: "Aunque hasta ahora no he logrado superar los miedos, ¡me amo y me acepto como soy!".

Autogestión

Para afrontar el estrés del rendimiento se debe utilizar el modelo bifocal desarrollado por Michael Bohne (Bohne, 2010a, p. 33 y siguientes), que incluye dos perspectivas centrales:

1. Las emociones disfuncionales están neurológicamente vinculadas al sistema límbico, por ejemplo, el dolor o las sensaciones corporales psicósomáticas. En estos casos, se utiliza la técnica EFT (acupresión con tapping) como autotratamiento.
2. Las cogniciones disfuncionales y los patrones de relación se asignan a la corteza prefrontal.³⁴ Estos se resumen en los cinco grandes bloques de problemas (Capítulo 2.3, pág. 42), junto con las cogniciones resultantes, que generalmente se manifiestan como creencias limitantes.

El modelo bifocal es un desarrollo orientado al proceso, en comparación con los métodos de EP anteriores. Facilita mantener una visión general al autogestionarse sin terapeuta ni coach, ni experiencia previa. El autotratamiento debe realizarse considerando estos dos niveles.

³³ bifocal: lat. bi a/hasta dos veces, lat. foco punto focal

— Dos efectos ópticos, dos puntos focales

³⁴ corteza prefrontal: corteza cerebral

Autodiagnóstico

Primero, escribe todas las emociones disfuncionales que quieres cambiar; es decir, todos los miedos y sentimientos negativos que sospechas o realmente sientes, como:

☐ Miedo a hablar en público

☐ Miedo al fracaso

☐ Miedo a olvidar el texto

☐ Miedo a un desmayo

☐ Miedo a temblar

☐ Miedo a sudar

☐ Sentimientos de vergüenza y bochorno

☐ Miedo a que al público no le guste

☐ Miedo a sonrojarse

☐ Miedo a perder el control

☐ Miedo a no ser lo suficientemente bueno

☐ Miedo al miedo

Además, se anotan las cogniciones disfuncionales y los patrones de relación, es decir, todos los pensamientos auto-sabotaje, autorreproches y creencias obstaculizadoras, tales como:

De todas formas, otros pueden hacerlo mejor que yo.

➤ No estoy lo suficientemente preparado.

➤ De todas formas voy a arruinarlo todo.

➤ No merezco dar una buena actuación.

☐ Al público no le gustará mi forma de tocar

☐ El público definitivamente será más amable conmigo si me siento inseguro y ansioso.

➤ No merezco superar mi miedo escénico.

Proceso de autogestión emocional

Con esta base de información, ya tienes una visión general de cómo se estructura tu ansiedad de desempeño. Este conocimiento es necesario para continuar con la autogestión emocional.

Concentrarse en la sensación que se desea cambiar. Esto se realiza a través de los canales de percepción visual, auditiva, cinestésica, olfativa y gustativa. Se intenta sumergirse al máximo en el evento percibido como desagradable, que evoca la sensación negativa, con todas sus impresiones, e imaginar todas las sensaciones con los sentidos necesarios.

Se realiza una evaluación del SUD. Esta puede repetirse después de cada ronda de tapping, después de cada período de relajación intermedia o a intervalos para determinar si se han producido cambios.

Corrección del Sobreesfuerzo Energético: Reducir la excitación asociada al evento a un nivel moderado suele ser útil para modificar los sentimientos. Desde una perspectiva energética, el estrés puede ir acompañado de un sobreesfuerzo en el meridiano central.³⁸ Este ejercicio tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso central y, por lo tanto, sobre el sistema energético. Es útil para eliminar la perturbación en el sistema energético. Desde la perspectiva de la ciencia cognitiva, que también se refiere a la corrección del sobreesfuerzo energético como ejercicio translateral, puede entenderse como la activación de las vías necesarias para la comunicación entre los hemisferios cerebrales izquierdo y derecho. Al romper las barreras mutuas, el cerebro puede conectar mejor los aspectos emocionales y racionales de los recuerdos, previamente aislados.

³⁵ Kinestésica: El estudio de la percepción del movimiento.

³⁶ "Olfativo": relacionado con el sentido del olfato, el nervio olfativo

³⁷ gustativo: relacionado con las papilas gustativas, el sentido del gusto

³⁸ Meridiano central: también vaso central, corre desde el perineo hasta el mentón, atravesando centralmente la parte frontal del cuerpo.

³⁹ Hemisferio cerebral: la mitad del cerebro

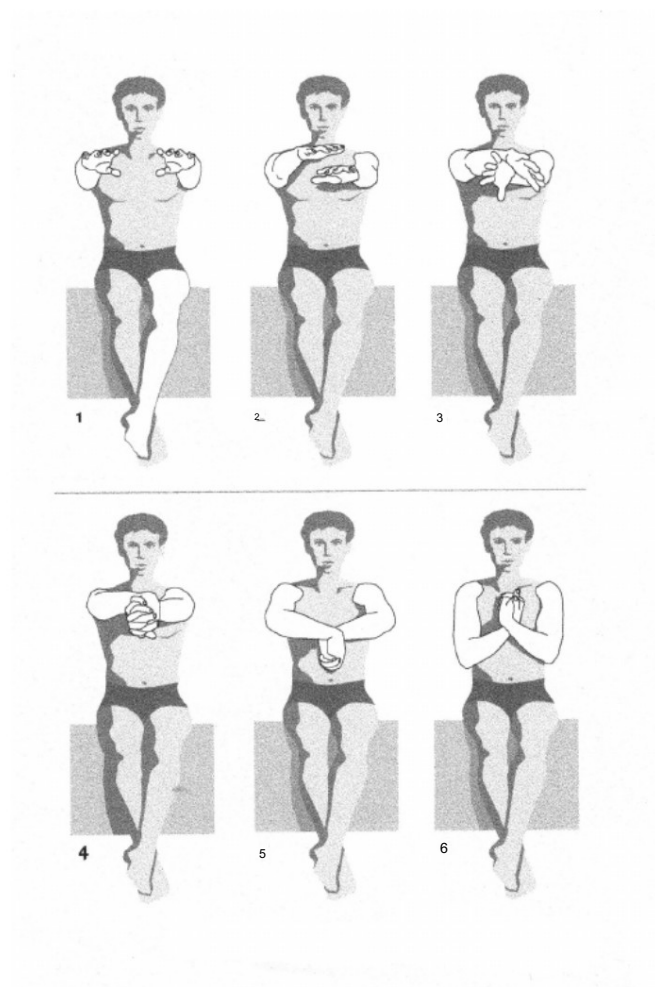


Figura 2.3: Ejercicio cruzado o corrección de sobreenergía [3]

La posición torcida de brazos y manos, así como las piernas cruzadas, obliga al cerebro a registrar constantemente la ubicación de la extremidad. Esto exige la comunicación entre ambos hemisferios cerebrales.

Puedes realizar el ejercicio sentado o de pie. Tú decides qué pierna y brazo cruzar sobre qué brazo. Lo importante es que tu postura sea cómoda. Concéntrate en tu cuerpo y en tu respiración. Puedes mantener los ojos abiertos o cerrados. Al inhalar, lleva la lengua hacia el paladar y, al exhalar, bájala hasta el lecho lingual. Mientras lo haces, imagina algo que represente el equilibrio. Por ejemplo, puedes visualizar una balanza e intentar equilibrarla mentalmente. Simultáneamente, se recomienda concentrarse en una palabra que represente el equilibrio, como "equilibrio". El ejercicio debería durar entre medio minuto y dos minutos.

Ejercicio de toque de dedos Este es **uno**

Enfocar- y ejercicio de centrado

Su objetivo es contribuir al equilibrio

interior. Los codos se colocan a los lados

del cuerpo. A la altura del pecho, las

yemas de los dedos de las manos abiertas

se tocan. Concéntrese en el espacio entre

las manos. Al inhalar, la lengua se mueve

hacia el paladar y, al exhalar, vuelve

a su posición de reposo. Los ojos pueden

permanecer abiertos o cerrados. El ejercicio

debe realizarse durante aproximadamente

treinta segundos a dos minutos.

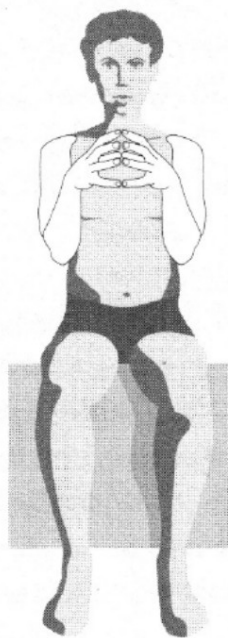


Figura 2.4: Ejercicio de tocar con los dedos [3]

Ejercicio de autoaceptación: Este ejercicio sirve para abordar cogniciones disfuncionales

y patrones relacionales (Punto 1, p. 42). La autocritica negativa y las actitudes

disfuncionales debilitan nuestras fuentes de energía. Si la hipótesis energética es

inaceptable para alguien, también puede considerarse una autopercepción potencialmente

disfuncional, incompatible con actitudes más positivas y apreciativas. Mientras

existan estos patrones disfuncionales y condicionados, se dificulta la aceptación

de nuevas experiencias. Primero, uno debe reconocer sus problemas y, sobre todo,

aceptarlos. De lo contrario, rechazamos la parte de nuestra personalidad que presenta

este problema, es decir, una parte de nosotros mismos. Además, nos consume

una cantidad innecesaria de energía ocultar estas deficiencias a los demás. Esto

nos hace vulnerables, ya que anticipamos las posibles acusaciones de los demás

y, por lo tanto, nos arriesgamos a ser expuestos.

Los investigadores del cerebro han descubierto que regiones cerebrales como

la amígdala, o núcleos almendrados, asociadas con emociones negativas como

la tristeza, el miedo y la ira, aparentemente se silencian ante los sentimientos

de amor. Esto también podría explicar por qué las afirmaciones sobre la autoaceptación

y el amor propio durante una secuencia de tapping suelen tener efectos positivos

y reductores del estrés tan directos. [3]

Se ha observado que las personas que practican regularmente ejercicios de autoaceptación son capaces de aceptarse, amarse y aceptarse más después de cierto tiempo, incluso si no dicen explícitamente las frases de autoaceptación. En consecuencia, esto contribuye positivamente a una mejor actitud hacia uno mismo y, por lo tanto, a una mejor calidad de vida.

El ejercicio consiste en decir en voz alta una afirmación de autoaceptación mientras se frota o se sostiene simultáneamente un punto reflejo linfático, el punto doloroso (PD), también conocido como punto de autoaceptación. Al decirlo en voz alta, se implica la presencia de testigos imaginarios. El PD se encuentra en el lado izquierdo, entre la clavícula y el pecho. Es el único punto que no se golpea. Frotar el PD puede causar un ligero dolor.

Las experiencias de los terapeutas PEP indican que las personas encuentran muy placentero el contacto por encima del corazón. Además, pueden descubrir sus propios puntos de presión para fortalecer la confianza en su propia percepción.

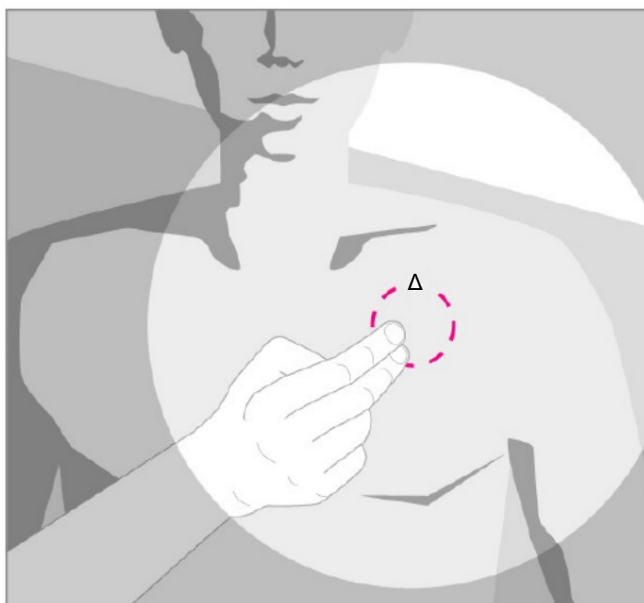


Figura 2.5: Punto de asombro o punto de autoaceptación [29]

La declaración de autoaceptación consta de dos partes. La primera incluye la actitud cognitiva disfuncional, la suposición, la autodescripción, la experiencia real o la autoevaluación. La segunda parte activa una actitud positiva. Los siguientes ejemplos le ayudarán a formular sus declaraciones individuales:

- "Aunque tengo miedo a las apariencias públicas, ¡me amo y me acepto tal como soy!"
- "Aunque tengo miedo de sonrojarme, ¡me amo y me acepto tal como soy!"

"Aunque estoy convencido de que voy a cometer errores, ¡me amo y me acepto como soy!"

➤ "Aunque pienso que otros pueden hacerlo mejor que yo, ¡me amo y me acepto tal como soy!"

Si persiste la autorecriminación por comportamientos pasados, un ejercicio de perdón puede ser útil. Esto implica imaginar el alivio que uno sentiría si su comportamiento fuera perdonado. A esto le sigue un ejercicio de autoaceptación, por ejemplo: "Aunque (todavía) me siento resentido..., ¡me amo y me acepto tal como soy!"

Sólo cuando uno está dispuesto a perdonarse a sí mismo, puede decir, por ejemplo, la siguiente frase, mientras golpea suavemente el punto de acupuntura Intestino Grueso 1 en el dedo índice (Fig. 2.6 pág. 500): "¡Y ahora me perdono con todo mi corazón, porque me doy cuenta de que no podía – o – no quería hacer otra cosa!"

Este ejercicio no es tan adecuado para personas con traumas graves o con una autoimagen muy negativa. Si resulta difícil decir o aceptar la segunda parte de la oración, o si este problema le impide defenderse, es posible elegir una formulación alternativa de autoaceptación que se adapte a un lenguaje más accesible e individualizado, como:

"Aunque yo...,

➤ ... " ¡Poco a poco voy empezando a amarme y aceptarme tal como soy!

✓ ... " ¡Me respeto y valoro tal como soy!

✓ ... " ¡Los psicólogos dicen que sería beneficioso si me amara y aceptara tal como soy!

✓ ... " ¡Sigo siendo un ser humano!"

✓ ... " ¡Me respeto y valoro lo mejor que puedo!

✓ ... " ¡Estoy completamente solo!

Las observaciones han demostrado que, por regla general, el simple hecho de pronunciar estas frases individuales ya evoca sentimientos de alivio. Si, a pesar de ello, no sientes nada al decirlas, la verbalización no está suficientemente conectada con los cinco sentidos. En este caso, puedes plantearte la siguiente pregunta ejemplar antes de la declaración de autoaceptación: "¿En qué experiencia he logrado aceptarme y amarme plenamente, tal como soy?"

Esta pregunta conduce a un fortalecimiento de las redes neuronales relacionadas con la emoción angustiante y la autoaceptación.

Se recomienda realizar el ejercicio de autoaceptación con regularidad, ya que es esencial para lograr una reconsolidación estable. Es importante recordar el tiempo que uno lleva condicionado con estas cogniciones o creencias disfuncionales. En algunos casos, esto puede durar años o incluso décadas.

El cambio lleva tiempo.

El manejo del estrés emocional y físico implica la aplicación de tapping en puntos de acupuntura. La autogestión emocional mediante tapping reduce las emociones negativas (Punto 2, p. 42).

Las emociones negativas o el evento desagradable que deseas cambiar se imaginan con la mayor intensidad posible. Por ejemplo, puedes decirte a ti mismo: "Mi miedo a perder mis posibilidades...". Esta frase se dice en voz alta mientras se golpean los 16 puntos de acupuntura en secuencia. El orden no importa, pero debes crear tu propia secuencia para que sea fácil de recordar. La experiencia ha demostrado que golpear los puntos en un radio de 5 centímetros es suficiente. Algunas personas encuentran más cómodo frotar, sujetar o simplemente tocar los puntos. Golpea con las yemas de los dedos índice y medio de la mano derecha o izquierda, entre 5 y 25 veces por punto, a unas dos pulsaciones por segundo. Golpea primero un lado del cuerpo, luego el otro, ambos simultáneamente o solo uno. Haz lo que te resulte más cómodo.

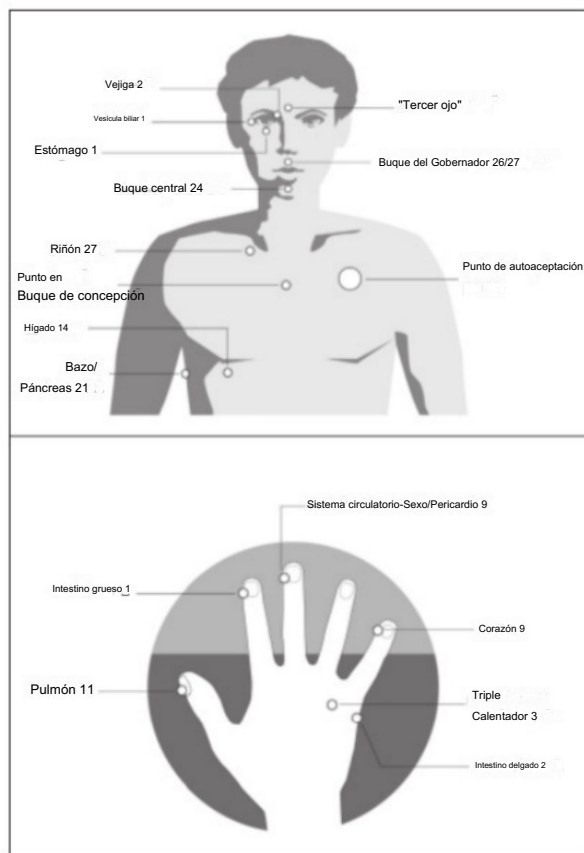


Figura 2.6: Ubicación de los puntos de toque y su asociación con el meridiano [Texto añadido por Benjamin Baar]

11

Burbuja 2: en la ceja en la esquina interna

Intestino grueso 1: en el pliegue ungueal del dedo índice

Triple calentador 3: en el dorso de la mano entre el dedo meñique y el dedo anular

Tercer ojo: entre las cejas

Intestino delgado 2: en el costado de la mano, específicamente donde se forma un pliegue cuando se sostiene una El puño se cierra; a la altura del nudillo del dedo meñique.

Vesícula biliar 1: en el lado del ojo

Buque Gobernador 26/27: bajo la nariz

Corazón 9: en el pliegue ungueal del dedo meñique

Sistema circulatorio-sexo/pericardio 9: en el pliegue ungueal del dedo medio

Hígado 14: entre el pecho y la caja torácica

Pulmón 11: en el pliegue ungueal del pulgar

Estómago 1: Debajo del ojo, en el pómulos.

Bazo/Páncreas 21: debajo del brazo, aproximadamente a una mano por debajo de la axila (también puedes tocarlo con la palma de la mano).

Riñón 27: aproximadamente dos dedos por debajo de la clavícula, en la zona intercostal. Punto del vaso de la concepción: en el tercio superior del esternón.

Vaso central 24: entre el labio inferior y el mentón

Se presta atención a si se produce una reacción o relajación específica en ciertos puntos.

Este proceso de búsqueda, centrado en la solución, distingue entre los puntos de acupuntura más efectivos y los menos efectivos. Si se encuentran los puntos más efectivos, se pueden golpear durante varios minutos. Posteriormente, también se pueden golpear solo los puntos de acupuntura más efectivos. Este proceso también se conoce como golpeteo intuitivo.

Se puede realizar una nueva evaluación del SUD después de cada ronda de tapping. Si varios sentimientos están relacionados con el problema, también se puede pensar en ellos simultáneamente durante una ronda. Sin embargo, si uno de estos sentimientos no se resuelve, se recomienda realizar una ronda de tapping centrándose únicamente en ese sentimiento.

Se recomienda realizar una relajación intermedia después de cada sesión de tapping, la cual sirve para reducir la excitación tras la confrontación imaginativa. Además, se supone que activa diferentes redes neuronales y facilita un almacenamiento más efectivo de la experiencia alterada.

Durante la relajación intermedia, se golpea continuamente el punto "Triple Calentador 3" (punto de integración) en el dorso de la mano:

- ❑ Cierra los ojos
- ❑ Abre los ojos
 - mira hacia abajo y hacia la derecha
 - mira hacia abajo y a la izquierda
 - Gira los ojos 360° en el sentido de las agujas del reloj
 - Gira los ojos 360° en sentido antihorario
 - tararear unas notas o una melodía
 - contar hacia atrás desde 7 o resolver un problema de matemáticas.
 - tarareando de nuevo

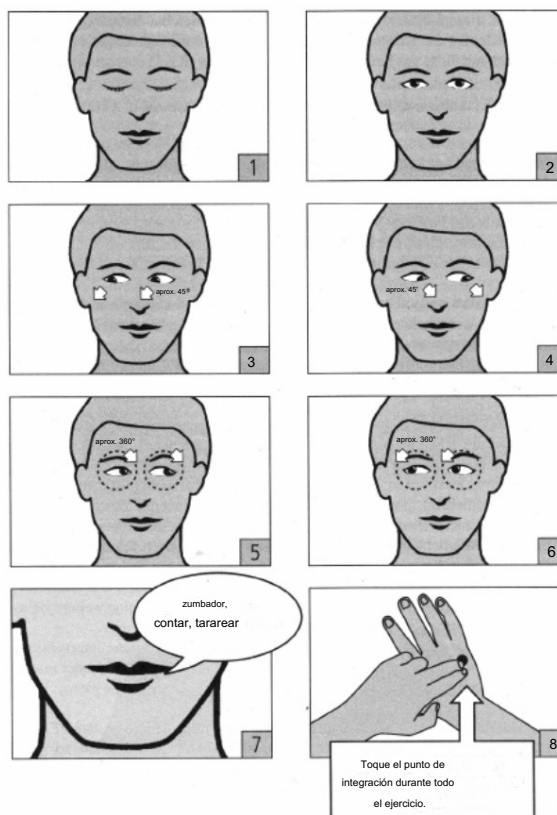


Figura 2.7: Voltaje intermedio[2]

Tras cada período de relajación, se reevalúa el nivel de SUD (trastorno social inconsciente) asociado a la(s) sensación(es) correspondiente(s). Si el valor sigue siendo superior a uno, o si el evento se considera inaceptable, se realiza otra ronda de tapping utilizando los 16 puntos de acupuntura o los puntos preferidos identificados (más efectivos). Esta secuencia de tapping y relajación debe repetirse hasta que el nivel de SUD sea inferior o igual a uno, o hasta que el nivel de perturbación se considere aceptable.

La activación de recursos y estabilización de la solución (PEP) incluye técnicas de conclusión, de fortalecimiento de resultados y progresivas. La nueva experiencia y comportamiento se implementan en escenarios futuros. Si el valor de SUD cumple con los requisitos, se pasa a la fase de relajación final.

Incluso durante este ejercicio se realizará lo siguiente:
yendo al punto de integración en el
Golpeteo en el dorso de la mano:

❑ Cierra los ojos

❑ Abre los ojos

Mire del suelo al techo con los ojos
durante unos cinco segundos.

➤ Arquea tus cejas y mira hacia arriba
durante cinco a diez segundos.

Cierra los ojos y respira tranquila y profundamente, inhalando
y exhalando.

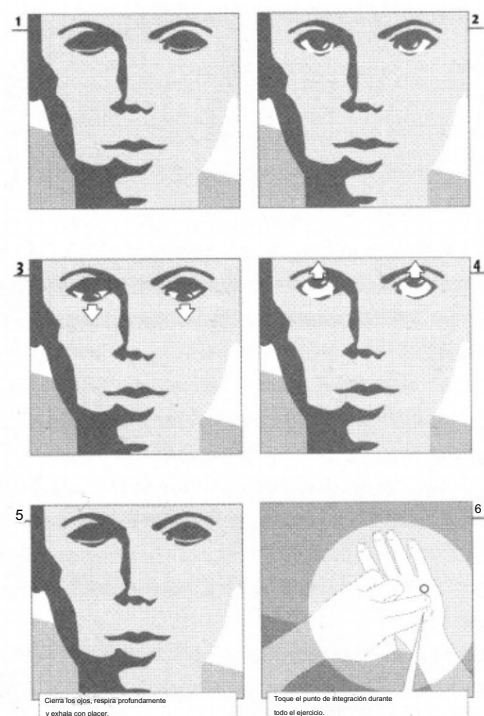


Figura 2.8: Relajación final [3]

Tras la relajación final, es recomendable formular afirmaciones positivas en forma de una frase individual, coherente y atractiva que incluya experiencias y comportamientos futuros, además de fomentar la autoconfianza y el optimismo. Los siguientes ejemplos ilustran esto:

1. "¡Creo en mí mismo!"

2. ¡Tengo algo interesante que demostrar!

3. "¡Estoy orgulloso de lo que he logrado!"

4. "¡Lo haré a mi manera!"

5. "Me mantengo fiel a mi verdadera grandeza"

Puede sentirse mejor si pones la hora de inicio al principio de la oración:

1. "¡A partir de ahora creo en mí mismo!"

2. ¡Me acabo de dar cuenta de que tengo algo interesante que presentar!

3. ¡A partir de ahora estoy orgulloso de lo que he logrado!

4. ¡A partir de ahora lo haré a mi manera!

5. ¡De ahora en adelante, me mantendré fiel a mi verdadera grandeza!

Además, la decisión activa puede integrarse en la sentencia:

1. "¡A partir de ahora, elijo creer en mí mismo!"

2. ¡Simplemente estoy decidiendo que lo que tengo que demostrar es interesante!

3. ¡A partir de ahora decido que puedo estar orgulloso de lo que he logrado!

4. "¡A partir de ahora me permito hacer las cosas a mi manera!"

5. "¡A partir de ahora me permito permanecer fiel a mi verdadera grandeza!"

Estas frases deben implementarse en el cerebro de diversas maneras, dos veces al día, durante ocho semanas o más. En esencia, te estás condicionando.

➤ pronunciar en voz alta

○ dilo en voz alta frente al espejo

○ Toque los cuatro puntos de activación 40 mientras habla en voz alta (Fig. 2.9 pág. 54)

40 «Este ejercicio fue desarrollado por Fred P. Gallo y se llama "Método de Borrado de Afectos Negativos (NAEM)" ([...] ver también "Proyección de Resultados")»
[Dirk Wehrsigt] 2

- Escríbelo una y otra vez; quizás completando la oración, por ejemplo: "De ahora en adelante creo en mí mismo porque he decidido que tengo algo interesante que presentar".
- El texto escrito se puede colgar en un lugar visible.
- Imagine un posible comportamiento de solución y toque cuatro puntos de activación (Fig. 2.9)
- Otros enfoques que activan afirmaciones autorreferenciales positivas

Es importante comprobar la coherencia percibida de las oraciones y, si es necesario, modificarlas y refinarlas diciéndolas en voz alta y prestando atención a las reacciones cinestésicas para ver si se percibe claramente una experiencia positiva. El siguiente ejemplo ilustra esto:

"¡A partir de ahora me permito estar orgulloso de lo que he logrado!"

O

"¡A partir de ahora decido que el 80% de lo que hay que hacer será más que suficiente!"

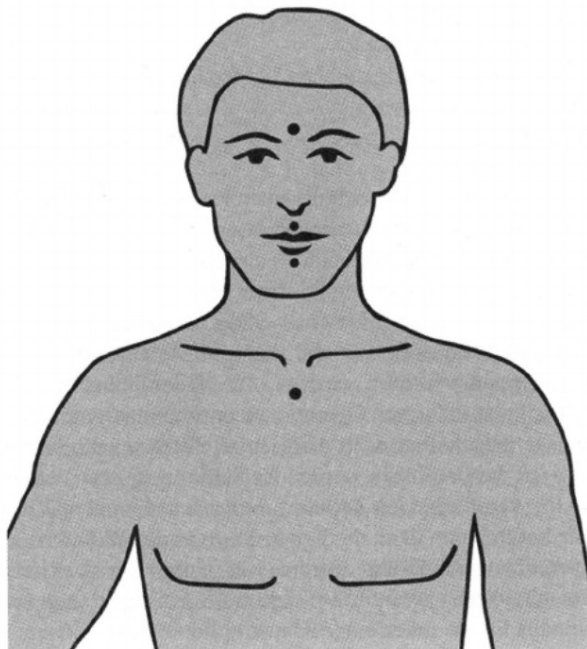


Figura 2.9: Puntos de activación [2]

Diez principios para una experiencia de desempeño positiva

Antes de una aparición pública, es crucial completar la fase de preparación, confiar en sus habilidades y mostrarlas solo en la medida en que se proponga demostrarlas. En caso contrario, considere cancelar la aparición si las circunstancias lo permiten. Si esto no es posible, es recomendable al menos reconocer su falta de preparación. Evite entonces las expectativas de un rendimiento máximo poco realista. Si aspiramos a más de lo que podemos ofrecer, corremos el riesgo de cometer un error, y esta deficiencia quedará expuesta.

“Se dice que Chopin comentó una vez que el miedo escénico no es nada más que querer mostrar más de lo que uno realmente es capaz de hacer.” [3]

Los siguientes diez principios básicos se derivaron del análisis de cientos de situaciones de rendimiento positivo con personas en público. Si el nivel de excitación negativa es demasiado alto, estas estrategias mentales suelen ser muy útiles. Si la experiencia subjetiva de estrés es demasiado pronunciada, primero debe abordarse mediante las estrategias de autogestión descritas anteriormente (Capítulo 2.3, pág. 42).

1) Importancia: Cada persona debe determinar y reconocer individualmente la importancia de su desempeño. Si no es evidente de inmediato, considere si existen aspectos que lo sustentan y de los que aún no se ha percatado. Si aún lo percibe como una obligación o un deber, se recomienda aceptarlo internamente y aceptarlo. Esto puede generar la posibilidad de disfrutarlo. Quizás el desempeño sea parte del trabajo. En ese caso, debería verse como un trabajo y tratar de dominarlo lo mejor posible. En última instancia, debe ser consciente de que probablemente eligió actuar voluntariamente. Esto puede aclarar que realmente desea actuar, no que tiene que hacerlo o que debe hacerlo. Incluso si es solo una pequeña parte de algo más grande que está haciendo voluntariamente. Cada persona debe evaluar hasta qué punto un aspecto potencialmente forzado es aceptable, para poder llevarlo a cabo por una causa mayor y libremente elegida. Si es absolutamente imposible, tal vez no debería actuar, sino afrontar el destino y asumir las consecuencias con dignidad.

2) Orientación al proceso: Durante el proceso, uno debe concentrarse únicamente en el proceso en sí y no en el objetivo ni en lo que viene después. Centrarse en el resultado suele generar sentimientos negativos. Si queremos experimentar algo intensamente o hacerlo realmente bien, la experiencia consciente del proceso es crucial.

La actuación es de enorme importancia en este preciso momento. También conviene restarle importancia; debería formar parte de la vida cotidiana. Por lo tanto, es importante considerar cuánta calma y preparación interior se necesitan antes de la actuación.

En algunos casos, una preparación excesiva puede intensificar artificialmente la exposición. También es útil pensar en algo agradable que te espera después de la actuación. Sin embargo, no se recomiendan estos pensamientos durante la actuación.

3) Actividad: Esto representa un alto nivel de concentración en la tarea en cuestión. Se debe intentar dedicar la atención por completo a la pieza musical. Los pensamientos ajenos son inapropiados, ya que siempre ocupan una parte de los recursos del cerebro, que luego no están disponibles para la tarea en sí. Por el contrario, cuando el enfoque de atención está óptimamente alineado, el cerebro apenas tiene capacidad para pensamientos ajenos y distractores. La sensación subjetiva es de completa absorción en la actividad que se está practicando.

4) Establecimiento de metas positivas: En el diálogo con los demás y con uno mismo, una descripción positiva de las metas es mejor que obsesionarse con errores o problemas inexistentes. Nuestro cerebro es incapaz de mapear neuronalmente lo que surge de la idea de algo ausente. Solo puede imaginar la presencia de algo. Además, nuestro cerebro registra simultáneamente procesos cognitivos, emocionales y físicos y los almacena de forma interconectada. Así, se recuperan las reacciones físicas y emocionales asociadas a una palabra. Deben evitarse siempre que sea posible afirmaciones negativas como: "¡Espero no equivocarme hoy!" o "¡Espero no temblar tanto durante la actuación!". Es mejor decir: "¡Seguro que tocaré bien hoy!" o "¡Espero afrontar la actuación con calma!". Esto activa todas las redes de memoria en nuestro cerebro que asocia con el comportamiento positivo descrito o esperado. Visualizar cómo se afrontarán los errores que puedan ocurrir también es útil.

5) Edad Real: Es importante tomar conciencia de la propia edad, experiencia vital y experiencia musical o profesional, por ejemplo, mediante afirmaciones como: "Tengo 34 años" o "Tengo 20 años de experiencia musical y 8 años de experiencia profesional". El contexto de una actuación o examen reactiva viejos recuerdos en muchas personas, algunos de los cuales pueden remontarse a la infancia, y las hace sentir abrumadas, inferiores, vulnerables y más jóvenes de lo que realmente son.

Ya no es posible aprovechar al máximo los recursos y la capacidad de nuestro cerebro. Tomar conciencia de la propia edad, con las experiencias que conlleva, suele generar mejores sentimientos y un mayor bienestar. Uno se siente más equilibrado.

6) Compañeros Internos: No es recomendable traer mentalmente al escenario a personas menos útiles, como tus críticos más duros o enemigos. Las consecuencias suelen ser una menor confianza en tus propias capacidades, una menor autoaceptación o una percepción de declive en tu edad. Esto puede fácilmente generar nuevas inseguridades y ansiedades. Es mejor pensar en personas útiles con las que te sientas seguro y a salvo, que te brinden confianza, seguridad y energía positiva. Esto crea una base más sólida para experimentar la alegría de actuar.

7) Fisicalidad. Para evitar sentirse impotente o perder el control sobre los acontecimientos, y así mantener un acceso completo al sistema nervioso, es importante estar mentalmente presente en el propio cuerpo físico, centrado y no desconectado de uno mismo. Se debe establecer contacto interno con el cuerpo mediante estímulos externos, por ejemplo, frotándose la cara o los ojos, percibiendo conscientemente el suelo bajo los pies o bebiendo algo caliente o frío. Diversos ejercicios físicos, como la corrección del exceso de energía (Fig. 2.3, pág. 45), el yoga o los ejercicios de respiración, pueden proporcionar alivio.

8) Autoestima: Se debe reconocer el valor de las habilidades que ya se han dominado y alcanzado. Naturalmente, una comprensión consciente y realista de las propias limitaciones es necesaria para desarrollar tolerancia a los errores. Esto facilita evaluar si un error puede considerarse realmente incompetencia o si puede verse como una oportunidad útil para el desarrollo y el crecimiento. Una actitud de autoaceptación ante los errores es más liberadora que enojarse por ellos, lo cual a menudo aumenta la probabilidad de cometer más errores. Esto puede poner al sistema nervioso en riesgo de caer en una espiral descendente de errores. Las afirmaciones ejemplares pueden prevenir esto: "¡Los errores son simplemente parte del proceso!", "¡Sé que aún no he alcanzado mi objetivo!" o "¡Genial, otra oportunidad para mejorar!". Esto también puede proteger contra influencias externas negativas que nos debilitan, como el mal uso de la crítica. Se construye una especie de escudo para la autoestima.

9) Recuerdo positivo: Tener recuerdos positivos de éxitos pasados en el escenario es más beneficioso que imaginar posibles fracasos, lo cual aumentaría la probabilidad de cometer errores. Esto también puede incluir actuaciones breves y exitosas.

Los elementos clave de una actuación deben visualizarse con la mayor nitidez posible.

Esto estimula a nuestro cerebro a buscar recuerdos exitosos. La confianza y la anticipación siempre son beneficiosas. Si las actuaciones deficientes se han arraigado demasiado psicológicamente, se puede utilizar la técnica de tapping (Capítulo 2.3, pág. 49).

10) Dar forma activa a la actuación: Debes tener claro qué quieres transmitir con la actuación y cómo quieres presentarte a ti mismo o a tu obra. Asumes el rol de creador y utilizas la libertad disponible para dar forma activa a la actuación. Concéntrate en tus objetivos y en cómo puedes alcanzarlos moldeando la situación tú mismo. Adoptar un rol pasivo puede generar sentimientos como impotencia, pérdida de control o ser simplemente un medio para satisfacer las expectativas del público. Esta experiencia de fisiología de víctima aumenta la ansiedad, activa nuestra respuesta evolutiva de lucha o huida y provoca síntomas como taquicardia, sudoración y visión de túnel. Experimentar la situación se basa principalmente en la propia experiencia y la interpretación subjetiva de la misma. En gran medida, la decisión de ver la situación desde la perspectiva de la víctima o concentrarse en las oportunidades para moldearla recae en ti. Al preparar el escenario de forma que se ajuste a estas oportunidades, creas la mejor atmósfera posible. Por ejemplo, puedes llevar tu bebida favorita, un amuleto de la suerte o una imagen en particular, bien escondida pero visible para ti. El objetivo es ganar control consciente sobre el proceso.

2.4 Autotratamiento Prana

Este capítulo pretende presentar algunas técnicas que conectan más directamente con las raíces filosóficas de la hipótesis puramente energética, con el fin de incluir posibles y más originales métodos de autotratamiento para la ansiedad, el estrés y el miedo escénico. La sanación pránica se basa en la estructura holística del cuerpo humano. Por lo tanto, se considera que el cuerpo físico tiene dos partes: el cuerpo físico visible y el cuerpo bioplásmico. Utiliza la capacidad postulada de absorber y liberar prana o qi a través de los chakras de las manos. Esto crea la posibilidad de influir en el cuerpo bioplásmico humano en su totalidad o localmente, restaurando así el equilibrio energético, activando poderes de autocuración e induciendo la curación. Sin embargo, también se enfatiza aquí que la sanación pránica no debe considerarse una panacea, y que las enfermedades físicas y mentales pueden requerir tratamiento o apoyo médico o psicoterapéutico profesional. La sanación pránica se utiliza tanto para enfermedades físicas como mentales.

La sanación pránica se utiliza tanto para dolencias físicas como psicológicas, aunque esta última requiere una comprensión básica de sus principios. Ninguna de estas se analizará en detalle aquí, ya que excedería el alcance de esta discusión y no puede considerarse una estrategia de autogestión fácil de aprender. Además, la mayoría de las técnicas de intervención de sanación pránica no han sido investigadas empíricamente. Sin embargo, se pueden utilizar diversos métodos y técnicas de meditación que, según se afirma, tienen un efecto beneficioso en nuestra psique.

Aumento del nivel de energía

Esta técnica puede utilizarse para actividades que requieren una cantidad considerable de energía, como leer, estudiar, tocar un instrumento, meditar u otras actividades. Se pueden aumentar temporalmente los niveles de energía simplemente conectando directamente los canales de energía anterior y posterior mediante el contacto entre la punta de la lengua y el paladar. Esto intensifica la circulación de la energía prana, lo que provoca una expansión considerable del aura interior. Se puede comparar con una bombilla que solo se enciende al encenderla. Así, la conexión entre la lengua y el paladar aumenta el flujo de energía y lo debilita al interrumpirse.

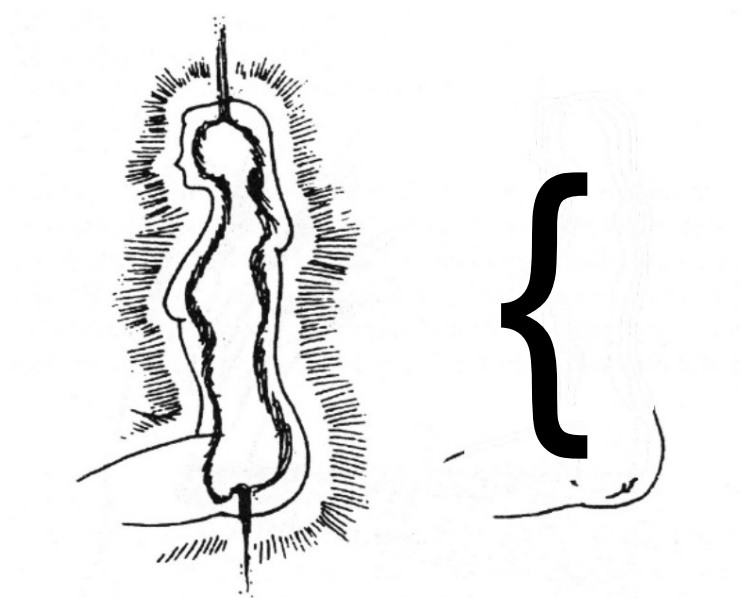


Figura 2.10: Aumento del nivel de energía [5]

Conexión de la lengua y el paladar

izquierda: conectado; derecha: desconectado

Respiración prana

La respiración pránica, practicada en diversas formas por diferentes tradiciones de yoga, permite la absorción de grandes cantidades de prana del entorno. Se dice que las auras externa e interna, así como el aura de salud, se expanden considerablemente. En esencia, la respiración pránica es respiración abdominal realizada en una secuencia específica. Es la parte más importante de nuestra respiración y la realiza principalmente el diafragma. Los órganos abdominales, el sistema digestivo y el plexo solar se masajean y energizan. Los niveles de oxígeno en sangre aumentan, lo que produce un efecto revitalizante. La respiración abdominal reduce el estrés, promueve la relajación y mejora la digestión.

Durante el ejercicio, utilice la postura del sastre, la postura del talón (Fig. 2.11), la postura del medio loto o la postura del loto completo (Fig. 2.11). También puede sentarse en una silla, pero asegúrese de que las piernas estén perpendiculares entre sí, apoyadas sobre ambos pies. Las caderas y las rodillas deben formar un ángulo recto. En todas las variantes, mantenga la espalda recta y levante la cabeza, manteniendo la barbilla paralela al suelo. El ejercicio también puede realizarse tumbado sobre una superficie plana y cómoda. Mientras respira, coloque las manos sobre el abdomen, entre el ombligo y el esternón. En esta variante, concentre la respiración en la zona del ombligo e inhale y exhale conscientemente contra las manos.



Figura 2.11: Sentado sobre el talón [31]



Figura 2.12: Posición de loto 30 izquierda: posición de medio loto; derecha: posición de loto completo

Relájate hasta sentirte tranquilo y en paz. Concentra tu atención en tu respiración. Obsérvala sin intentar controlarla. Intenta percibir todas las sensaciones que surgen. Expande suavemente el abdomen al inhalar y contráelo al exhalar.

Para evitar dificultades innecesarias, no se debe exagerar la expansión y contracción del abdomen. Se debe mantener un ritmo constante y tranquilo. Contener la respiración después de inhalar también se denomina respiración completa, y contener la respiración después de exhalar se denomina respiración vacía. La hipótesis es que una gran cantidad de prana fluye hacia todas las partes del cuerpo cuando uno primero permanece en la respiración vacía y solo entonces inhala.

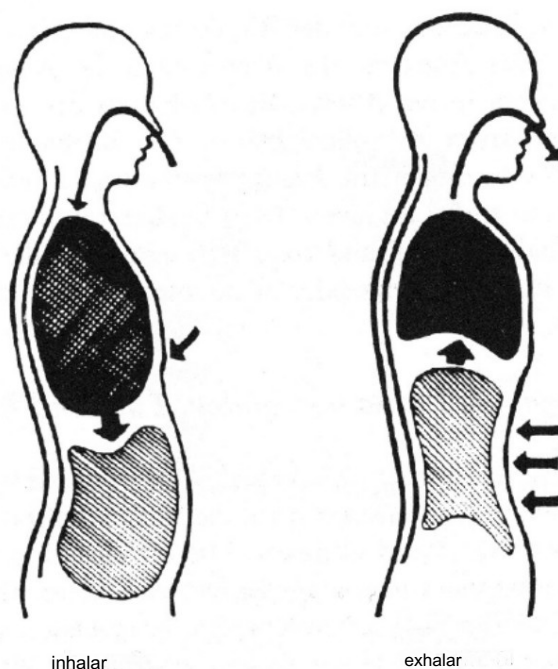


Figura 2.13: Respiración abdominal [5]

Aquí se enumerarán tres variaciones de respiración abdominal.

1. Respiración profunda conteniendo la respiración vacía.

Inhala lentamente, usando respiración abdominal, y cuenta hasta uno mientras aguantas la respiración. Luego, exhala lentamente y vuelve a contener la respiración mientras cuentas uno. Repite este proceso tantas veces como desees.

2. Método 7-17-1

Usando la respiración abdominal, cuente hasta siete mientras inhala. Conteniendo la respiración, cuente hasta uno. Al exhalar, cuente hasta siete de nuevo y, conteniendo la respiración, cuente hasta uno. Repita este proceso.

3. Método 6 - 3 - 6 - 3

Usando la respiración abdominal, cuente hasta seis mientras inhala. Conteniendo la respiración, cuente hasta tres. Al exhalar, cuente de nuevo hasta seis y, conteniendo la respiración, cuente hasta tres. Repita este proceso.

Respiración Kapalabhati

La respiración Kapalabhati es una técnica de respiración específica del yoga, derivada del pranayama. También se considera una técnica depurativa y energizante para el cuerpo bioplasmático. En el contexto del yoga, esta práctica se utiliza para modificar la consciencia, facilitando el desapego mental del momento presente. El objetivo es alcanzar claridad mental y liberar la mente de todo pensamiento. Este ejercicio respiratorio ayuda a eliminar la tensión mental y emocional. Físicamente, el contenido de oxígeno en la sangre, y por consiguiente en el cerebro, aumenta significativamente. Combate la fatiga y genera alegría y fortaleza interior. Se estimulan el corazón, el hígado, los órganos abdominales y digestivos, y se limpian los pulmones y las vías respiratorias. Con la práctica regular, se fortalecen el diafragma, los músculos abdominales y los músculos respiratorios accesorios, se aumenta la capacidad pulmonar y se mejoran la circulación y la función cardíaca.

Kapalabhati debe practicarse lenta y cuidadosamente. Se recomienda consultar con un profesor, pero también es posible aprender este ejercicio por cuenta propia. Sin embargo, se recomienda tener cuidado de no realizar el ejercicio con demasiada fuerza. Inicialmente, pueden producirse mareos debido al aumento de los niveles de oxígeno en el cerebro, especialmente en fumadores. Si el mareo se vuelve demasiado intenso y causa molestias, es mejor interrumpir el ejercicio. Debe ser agradable y no causar dolor. Kapalabhati no debe realizarse inmediatamente después de comer, durante la menstruación ni durante el embarazo, ya que la contracción de los músculos abdominales podría tener efectos negativos. Las personas con hipertensión o problemas cardíacos generalmente no deben practicar Kapalabhati. Es recomendable practicar la respiración prana (Capítulo 2.4, pág. 60) durante un tiempo antes para obtener una introducción suave y familiarizarse con el ejercicio y los movimientos.

Siéntese en una silla o en la sastrería, de rodillas (Fig. 2.11), en medio loto o en loto completo (Fig. 2.11), como se describe en el Capítulo 2.4. Se utiliza la respiración abdominal, con énfasis en la exhalación, llevando el abdomen hacia adentro activa y enérgicamente. La inhalación es pasiva y reflexiva. 41 Kapalabhati: Kapala significa literalmente cuenco, cráneo;

Bhati significa, aproximadamente, luz, resplandor; en Kundalini Yoga, se le conoce como respiración de fuego.

42 Pranayama: Prana energía vital; Ayama para controlar y expandir (significativo)

- Unir cuerpo y mente a través de la atención plena y la práctica constante de la regulación y profundización de la respiración consciente.

Liberar la tensión abdominal permite la inhalación automática. Es necesario mantener la nariz despejada, ya que se recomienda respirar siempre por la nariz con la boca cerrada.

Cierra los ojos. Mientras intentas despejar tu mente de pensamientos, respira con calma unas cuantas veces. Una vez que sientas la calma interior, respira hondo una última vez y exhala completamente.

Comienza respirando profundamente. Luego, un segundo después de exhalar, lleva el ombligo hacia la columna vertebral y expulsa el aire usando los músculos abdominales. Mientras lo haces, visualízate soplando una vela por la nariz. Inhala naturalmente. Repite este proceso unas veinte veces. Luego, respira profundamente de dos a cinco veces. Llena tus pulmones al 80% de su capacidad y aguanta la respiración. Visualiza pequeñas gotas de luz que suben por tu columna vertebral desde el abdomen, sobre el corazón, bajan por la garganta y suben hasta la cabeza, irradiando hacia afuera desde la coronilla. Aguanta la respiración tanto tiempo como te sea cómodo y posible. Luego exhala completamente. Respira profundamente de cinco a diez veces. Con la siguiente media respiración, repite todo el proceso una o dos veces más.

Ahora dobla los dedos índice y medio de tu mano derecha y cierra la fosa nasal derecha con el pulgar. Inhala por la fosa nasal izquierda y visualiza luz, fuerza y positividad fluyendo hacia tu cuerpo. Ahora cierra la fosa nasal izquierda con el dedo anular derecho y aguanta la respiración de cinco a diez segundos. Ambas fosas nasales están cerradas. El pulgar y el anular descansan sobre los dedos índice y medio. Abre la fosa nasal derecha y exhala profundamente por ella; visualizando cómo se libera y expulsa toda la tensión. Inhala profundamente de nuevo por la fosa nasal derecha, visualizando luz, fuerza y positividad fluyendo hacia adentro. Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar y aguanta la respiración de cinco a diez segundos. Abre la fosa nasal izquierda y exhala, liberando el aire junto con cualquier tensión. Repite este ciclo de cinco a diez veces. Durante las fases de retención de la respiración, también puedes visualizar las pequeñas bolas de luz que irradian desde tu abdomen, a través de tu cuerpo y hasta la coronilla. Por último, toma unas cuantas respiraciones relajadas y tranquilas y regresa lentamente tu mente al aquí y ahora.

Meditación en la Luz Blanca

Este método sirve para la limpieza general y la energización del cuerpo bioplásmico, además de mejorar la circulación del prana. El objetivo es distribuir el prana uniformemente por todo el cuerpo y evitar su estancamiento en zonas específicas. Esto promueve y mantiene la salud. Además, este ejercicio puede ser beneficioso para actividades que agotan mucho el prana. Se recomienda realizar la meditación de luz blanca a diario.

Para una limpieza y energización general, realice la Respiración Pránica (Capítulo 2.4, pág. 60) y visualice simultáneamente las siguientes instrucciones con la mayor intensidad posible. Sobre la coronilla se encuentra una luz blanca intensamente radiante, de la cual fluye un rayo de luz que baja por la coronilla hasta los pies. Esta luz limpia y energiza todos los chakras principales, todos los órganos vitales, la columna vertebral y los huesos del cuerpo. La luz blanca sale por los pies y elimina toda la materia gris enferma. Ahora, utilizando una esfera de luz blanca luminosa visualizada debajo de los pies, atraiga el Prana de la Tierra a través de los chakras de la planta de los pies en forma de un rayo de luz. Mientras hace esto, inhale y permita que el Prana fluya desde allí hasta la cabeza. Al exhalar, permita que salga de nuevo por el chakra de la coronilla. Este proceso debe repetirse tres veces.

Ahora, el prana absorbido debe circular óptimamente por todo el cuerpo. Para lograrlo, visualice el prana fluyendo desde las plantas de los pies, subiendo por la espalda hasta la cabeza, luego por el rostro y bajando por la parte delantera del cuerpo hasta los pies. Haga circular el prana de esta manera tres veces de atrás hacia adelante, tres veces de adelante hacia atrás, tres veces de izquierda a derecha y tres veces de derecha a izquierda.

Si experimenta un exceso de prana después de esta meditación, puede usarlo para generar qi sintético concentrándose en el chakra del ombligo durante unos diez minutos. Simultáneamente y posteriormente, practique la respiración pronática. El qi sintético debe almacenarse en los dos meridianos de los chakras del ombligo subordinados concentrándose de tres a cinco minutos en un punto aproximadamente cinco centímetros por debajo del chakra del ombligo.

El Qi Sintético, o Qi del Ombligo, es un tipo de energía sutil producida por el chakra del ombligo.

Es fundamentalmente diferente del prana y afecta la capacidad de una persona para absorberlo.

3 Resumen

3.1 Observaciones finales críticas

Informes clínicos anecdóticos, estudios de campo y estudios de caso de electrofisiología (EF) sugieren resultados terapéuticos rápidos y muy buenos, así como una amplia aceptación por parte de los pacientes. Dada la abundancia de evidencia, ignorar estos resultados sería inapropiado; sin embargo, se recomienda precaución debido al efecto placebo. Si bien existe poca evidencia científica empírica, el número de profesionales de la EF continúa creciendo. La investigación empírica es aún más deficiente en el tratamiento de afecciones clínicas complejas, ya que la mayoría de los estudios de EF implican una sola sesión de tratamiento con problemas relativamente limitados. Para trastornos más complejos, generalmente se requieren varias sesiones para identificar y tratar numerosos acoplamientos de respuesta condicionada.

A pesar de todos los estudios y numerosos informes anecdóticos, los mecanismos de acción específicos siguen sin estar claros. Además, es necesario comprender mejor qué aplicaciones de la PE tienen mayor probabilidad de ser eficaces para cada problema e indicación psicológica compleja.

Si bien sin duda se necesita más investigación sobre la eficacia, los mecanismos y los trastornos para los que está indicado el tratamiento con Psicología Energética, numerosos informes clínicos, junto con evidencia científica limitada, sugieren que la Psicología Energética es un tratamiento prometedor para diversos trastornos mentales, tanto de forma rápida como con alta eficacia. [David Feinstein]

[2]

El hecho de que muchos resultados sugieran un efecto positivo de la EP corre el riesgo de perderse en medio de la gran cantidad de controversias. Un problema fundamental es que, hasta la fecha, no se ha encontrado evidencia clara de estructuras anatómicas o físicas que respalden las hipótesis energéticas sobre la existencia de materia bioplásmica o...

¹ Wilhelm-Gößling (pp. 76ff.) y Eschenröder (pp. 172ff.) también presentan estudios más recientes sobre la eficacia de la PE en el volumen "Psicoterapia Energética - Integrativa" de 2012.

Se pudo encontrar una especie de energía sutil con sus meridianos correspondientes.

La investigación de Robert Becker y Maria Reichmanis (Capítulo 2.2, pág. 30), quienes pudieron demostrar físicamente la existencia de aproximadamente el 25% de los puntos de acupuntura en el intestino grueso y las vías circulatorio-sexuales, es insuficiente en este sentido. Sin embargo, no se puede ignorar que la corriente eléctrica y el electromagnetismo tienen una influencia evidente en la fisiología de los organismos e interactúan con ellos de una manera aún no esclarecida (Capítulo 2.2, pág. 27). Además, no se pudo probar ni refutar si este hecho está relacionado con las hipótesis postuladas de culturas antiguas.

Los críticos argumentan que la eficacia de las técnicas de PE se basa en un efecto placebo, lo que significa que el tratamiento simplemente genera esperanzas de mejora. Una carta de la Cámara Bávara de Psicoterapeutas, fechada el 7 de septiembre de 2009, afirma:

"[...] el efecto de la psicología energética es muy controvertido. Hasta el momento, no se ha demostrado ningún efecto más allá del efecto placebo." [2]

Christof T. Eschenröder, por su parte, escribe:

Ahora quisiera analizar si los efectos positivos de la EP pueden interpretarse como efectos placebo. ¿Puede explicarse este efecto únicamente por aspectos inespecíficos de la situación terapéutica y la consiguiente esperanza de mejora? Si las técnicas de EP logran mejores resultados no solo en comparación con los grupos de control sin tratamiento, sino también en comparación con otros enfoques terapéuticos, esto sugiere efectos específicos de la técnica terapéutica aplicada.²

Los militares chinos y estadounidenses han refutado la afirmación de que la acupuntura se basa en un efecto placebo.

El hecho de que a veces el orden de la secuencia de tapping sea importante, mientras que en otras ocasiones los puntos simulados también produzcan efectos positivos, es muy controvertido. Solo en TFT las intervenciones muestran resultados significativamente mejores que en los grupos de control que recibieron tratamiento placebo. En el estudio de 2003 de Waite y Holder sobre el efecto de EFT en la ansiedad específica, 119 estudiantes se dividieron en cuatro grupos. Los tres grupos fueron tratados con el mismo procedimiento de EFT. La diferencia radica en que en el primer grupo se tapping puntos reales de acupuntura, en el segundo grupo se tapping doce puntos no acupunturales en los brazos, y en el tercer grupo se tapping doce puntos diferentes en una muñeca. El cuarto grupo de control no realizó ningún ejercicio de tapping. Los resultados muestran

En los tres primeros grupos, se observó una reducción en las puntuaciones de SUD y no se observaron diferencias significativas tras el tratamiento. Sin embargo, en el grupo control, la puntuación individual de SUD se mantuvo sin cambios. Por lo tanto, no es la estimulación de los puntos meridianos lo crucial para la eficacia de la EFT, sino la combinación de exposición y distracción. En este sentido, David Feinstein (2009) se centra más en la combinación de secuencias de tapping y la concentración en el problema específico. Según un análisis crítico de Pasahow (2010), los resultados no pueden interpretarse de forma significativa debido a numerosos errores metodológicos.

Los factores que influyen en la EP se comprenden mejor utilizando el enfoque teórico de Andrade. [2004, Capítulo 2.1, p. 23 y Ruden, 2005] son concordantes. Según Andrade, los puntos no acupunturales, así como otras actividades realizadas mientras el problema está activado, también pueden tener un efecto terapéutico. Sin embargo, su teoría no descarta la posibilidad de que se puedan lograr efectos terapéuticos especialmente pronunciados para ciertos problemas mediante la estimulación de puntos meridianos.

Muchos practicantes de medicina alternativa son acusados de charlatanería por los críticos. Se dice que presentan a las personas una especie de mundo ilusorio que parece místico, poderoso y esperanzador, o que explota la desesperanza de los pacientes. Supuestamente, sus intenciones son puramente económicas. Existe una tendencia perceptible hacia un número creciente de seguidores e interesados en enseñanzas alternativas o esotéricas, quienes, a veces con falta de competencia profesional, buscan enriquecerse. Parece que incluso el autor mencionado en la bibliografía, el Maestro Choa Kok Sui [4, 5, 6], urólogo en ejercicio, es sospechoso de perseguir principalmente intereses económicos e intentar establecer una estrategia de venta única. Presuntamente, inició numerosas demandas por plagio de sus libros, que posteriormente fracasaron, a pesar de que él mismo admite haber utilizado las ideas de otros. En una de estas demandas, las secciones en disputa supuestamente se basaban en hallazgos de investigaciones externas. Sus organizaciones benéficas, financiadas en parte por donaciones, carecían de credibilidad porque ni los informes anuales ni los estados contables documentaban claramente la financiación de los proyectos ni las transferencias de dinero en general. En cambio, la sucursal alemana, Prana Germany e.V., está sujeta a la ley alemana de asociaciones, que exige a sus miembros pleno acceso a todos los datos y estados financieros. Según se informa, el Maestro Choa Kok Sui cree que sus enseñanzas son completas y que no se necesita nada más, una afirmación que contradice claramente sus frecuentes declaraciones en diversos libros.

Los métodos y técnicas descritos en este libro han sido cuidadosamente recopilados y probados exhaustivamente. Sin embargo, no asumimos ninguna responsabilidad por su eficacia.

²Véase también Lane, 2009

El autor y la editorial no asumen ninguna responsabilidad por el uso de estas técnicas. La sanación pránica no pretende sustituir la medicina convencional, sino complementarla. En caso de enfermedad, se debe consultar inmediatamente a un médico y a un sanador pránico certificado. [5]

Señala con frecuencia en sus obras que puede ser absolutamente necesario, o incluso imprescindible, buscar ayuda profesional terapéutica o psicoterapéutica y considerar la Sanación Pránica como un método complementario. Además, esto contradiría la hipótesis energética de que los cuerpos físico y bioplásmico están interconectados. Si influir en el campo energético afecta al cuerpo físico, entonces lo contrario también es cierto. Esto significa que la terapia puede, y en algunos casos incluso debe, aplicarse a nivel físico o psicológico.

El aumento de los niveles de energía descrito en el Capítulo 2.4, página 59, podría estar relacionado con la corrección del exceso de energía (Fig. 2.3, p. 45) o con el ejercicio de tocar con los dedos (Fig. 2.4, p. 46). En todos estos ejercicios se busca el contacto entre la lengua y el paladar. Si no tiene nada que ver con la hipótesis energética, entonces quizás ciertas señales de activación en el cerebro o el sistema nervioso sean responsables de un efecto psicológico o físico beneficioso.

La respiración Kapalabhati ha sido criticada por su potencial efecto sobre la privación de oxígeno en el cerebro debido a la constricción de los vasos sanguíneos, similar a la hiperventilación, con la diferencia de que en Kapalabhati la respiración se controla conscientemente. Sin embargo, los supuestos riesgos para la salud aún no se han comprobado.

3.2 Conclusión

Por lo tanto, es evidente que las técnicas y métodos de la PE (Psicoterapia Orientada a la Experiencia) a menudo producen mejoras significativas o incluso curas, aunque los mecanismos de acción tanto de la medicina convencional como de la PE no se han probado ni refutado empíricamente de forma definitiva. Al parecer, los patrones de memoria condicionada asociados con emociones negativas y reacciones corporales se desestabilizan con la ayuda de diversas técnicas basadas en los principios de la acupuntura o, adicionalmente, en la terapia cognitivo-conductual. No está claro si esto se debe a la estimulación de la superficie cutánea y la activación asociada de diversas regiones cerebrales o del sistema nervioso, a la liberación de ciertos neurotransmisores o a la influencia del cuerpo bioplásmico y los meridianos. Este estado inestable se utiliza para reconsolidar patrones disfuncionales mediante técnicas de relajación o exposición combinadas con afirmaciones positivas.

para evocar cogniciones nacionales, patrones de creencias, estilos de pensamiento y patrones de relación consigo mismo y con los demás.

Los padres fundadores de las Técnicas de Liberación Emocional (PE) son los psicoterapeutas Roger Callahan y Fred P. Gallo. Consideraban los problemas psicológicos como un bloqueo del flujo de energía emocional dentro de los meridianos. Basándose en la Medicina Tradicional China (MTC), desarrollaron diversas configuraciones de puntos de acupuntura para ser tratados con golpecitos en problemas emocionales específicos. Se obtuvieron resultados significativos, especialmente en casos de ansiedad y trauma. El ingeniero Gary Craig simplificó considerablemente el procedimiento al solicitar a los clientes que aplicaran golpecitos en puntos a lo largo de todos los meridianos desde el principio. Sus éxitos fueron comparables a los de Roger Callahan y Fred P. Gallo. El psicoterapeuta y coach Michael Bohne extrajo los métodos efectivos de todos estos conocimientos y los integró en intervenciones psicoterapéuticas orientadas al proceso. No excluye la hipótesis energética de la eficacia. Además, empodera principalmente a los clientes para que asuman la responsabilidad de sí mismos al permitirles que se automediquen, obteniendo así una influencia directa sobre el proceso. Esto fomenta un sentido de autoeficacia.

A la luz de los hallazgos de la investigación presentados, la PEP (Capítulo 2.3, pág. 37) y los métodos de autotratamiento Prana (Capítulo 2.4, pág. 58) deberían ser fácilmente aplicables. Con respecto a la respiración Kapalabhati (Capítulo 2.4, pág. 62), es importante considerar las circunstancias bajo las cuales no debe realizarse. En cualquier caso, parece improbable que la condición empeore. Si factores específicos o no específicos son responsables de la mejoría debe considerarse secundario, dado el objetivo principal de aliviar la ansiedad, el estrés y el miedo escénico, siempre que esto se logre. Con base en los hallazgos de la investigación, parece haber una probabilidad bastante alta de un resultado positivo del tratamiento. Sin embargo, debe enfatizarse nuevamente en conclusión que la asistencia profesional de un médico, psicólogo o psicoterapeuta puede ser necesaria en ciertas circunstancias.

Bibliografía

[1] Fred P. Gallo

Psicología Energética

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

Psicoterapia energético-integrativa

[3] Michael Bohne

Hacer tapping para superar el miedo escénico: presentarse, hablar y hablar con confianza. Energeti-
Psicología práctica

[4] Maestro Choa Kok Sui

El secreto de los 11 chakras

[5] Maestro Choa Kok Sui

Fundamentos de la Sanación Pránica

[6] Maestro Choa Kok Sui

La guía práctica de la psicoterapia prana

[7] Dr. medicina. Bernhard C. Kolster

Curación mediante la presión de los dedos

[8] Rosina Sonnenschmidt

Kinesiología Musical: Creatividad sin estrés en la profesión del músico

[9] Anne Rose Pretorius

¡Y AHORA SE TRATA DE MÍ!

[10] Dr. Jan Weinhold: Estudios científicos y publicaciones sobre psicología energética
y la eficacia del trabajo de constelaciones sistémicas

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

(15 de junio de 2015)

[11] Dr. Michael Bohne: Psicología energética - La inclusión del cuerpo

y el sistema de meridianos en el cambio de emociones disfuncionales

y creencias limitantes

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

(15 de junio de 2015)

[12] Dr. Dieter Berger: Psicoterapia energética: una nueva medicina para el alma,

A través del cual podrás encontrar el equilibrio emocional sin medicación

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

(15 de junio de 2015)

[13] Wikipedia: Miedo

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

[14] Wikipedia: Estrés

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

[15] Wikipedia: Miedo escénico

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

[16] Monika Lück: Kinesiología musical en Berlín

URL: musikinesiologie-berlin.com

(21.06.2015)

[17] Wikipedia: Desensibilización y reprocesamiento mediante movimientos oculares

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

Reprocesamiento

(21.06.2015)

[18] Wikipedia: Maestro Choa Kok Sui - Controversias y críticas

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

[19] Wikipedia: Técnicas de liberación emocional

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

[20] Wikipedia: Electroencefalografía

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

(13.09.2015)

- [21] Alexis Engelke (2012): El concepto de flujo - según Mihaly Csikszentmihalyi

URL: <http://www.learning2.de/wp-content/uploads/2012/10/Flow-Skript.pdf> (26/09/2015)

- [22] Andrea Barthélémy (27.12.2013): Cómo la meditación cambia el cerebro y la mente

URL: <http://www.welt.de/wissenschaft/article123325891/Wie-Meditation-Gehirn-y-espiritu-cambia.html>

(4 de octubre de 2015)

- [23] Wolfgang Maly: Estudio de la Universidad Ludwig-Maximilians de Múnich:

La meditación como complemento al tratamiento médico convencional en pacientes con cáncer de páncreas avanzado

URL: <http://wolfgang-maly.de/maly-meditation/studie/> (04.10.2015)

- [24] Wikipedia: fotografía de Kirlian

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

(4 de octubre de 2015)

- [25] Dr. H. Treugut, M. Köppen, B. Nickolay, R. Füll, P. Schmid (7/2000): Fotografía

Kirlian: ¿patrón de descarga aleatorio o específico de cada persona? (publicado en: Forschende Komplementärmedizin 7/2000, págs. 12-16) URL: [http://](http://www.life-testinstitut.de/forsch2.htm)

www.life-testinstitut.de/forsch2.htm

(4 de octubre de 2015)

- [26] Wikipedia: Pranayama

URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Pranayama> (04.10.2015)

- [27] ENFOQUE: Practique la respiración abdominal

URL: http://www.focus.de/gesundheit/gesundheitsmanagement/tid-23169/atem-entrenador-6-ueben-sie-die-bauchatmung_aid_651495.html

(6 de octubre de 2015)

- [28] Wikipedia: Respiración abdominal

URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Bauchatmung> (06.10.2015)

- [29] Dr. Michael Bohne: Punto delicado o punto de autoaceptación

URL: http://www.dr-michael-bohne.de/uploads/pics/SA_Punkt_gross.jpg (27/09/2015)

[30] Fuente de la imagen: Posición del loto

URL: <http://www.humanecology.ch/www.humanecology.ch/img/halber-und-asiento-de-loto-completo.i13.jpg>

(3 de octubre de 2015)

[31] Fuente de la imagen: Asiento del talón

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

(4 de octubre de 2015)

[32] Fuente de la imagen: Fotografía Kirlian

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

URL directa: http://2.bp.blogspot.com/_pashdf8liYY/Sw2364Qvtbl/AAAAAAAAAAxc/6V7uXDM-tMM/s1600/Kirlian+Fotografia.jpg

(4 de octubre de 2015)

Declaración jurada

Certifico que he escrito mi tesis de diploma:

"La psicología energética como base para el afrontamiento"

"Sobre la ansiedad y el miedo escénico en la vida cotidiana del músico"

que he preparado este trabajo de forma independiente y sin ayuda externa, y que he marcado específicamente todos los pasajes tomados textualmente de otros autores, así como las explicaciones en mi trabajo que siguen de cerca las líneas de pensamiento de otros autores, y he indicado las fuentes.

.....
Cottbus, el

.....
Firma