



Matti Rautajoki

**EFT-tunnetasapainovalmentaja,
terapeutti ja kouluttaja**

tunteettasapainoon.fi



Muistiinpanot on kirjoitettu tavallisen TerveysSummit-katsojan toimesta toisille katsojille. Huomioithan, että muistiinpanot EIVÄT ole lääketieteen ammattilaisen kirjoittamat ja oikeellisin tieto on aina haastattelussa, jonka pohjalta muistiinpanot on tehty! TerveysSummit ei ole vastuussa elämäntapamuutoksista, tai mistään muista toimista jotka näiden muistiinpanojen pohjalta tehdään.

Stressin ja suorittamisen vaikutus kehon oireiluun

Rautajoki on aina halunnut auttaa ja hoitaa ihmisiä. Aluksi häntä kiinnosti eniten ravitsemukseen liittyvät asiat ja hän lähti vuonna 2005 opiskelemaan kokonaisvaltaista terveydenhoitoa kiinalaisen lääketieteen parissa.

Tunnelukkojen avaaminen

Tunnelukot syntyvät yleensä jo lapsena ennen kouluikää, jolloin olemme vastaanottavassa tilassa. Meille syntyy erilaisia kiintymyssuhdemalleja, kuten esimerkiksi hyökkäämistä, välttelyä, antautumista ja alistumista. Aikuisena nämä edelleen vaikuttavat.

Voimme itse muuttaa ajatusmalleja, poistaa stressiä ja muuttaa trauman kokemusta alitajunnan uudelleen ohjelmoinnilla. Ajatus muuttuu samalla kun häiritsevä tunne neutraloituu tai poistuu kehostamme.

EFT menetelmä syntyi vahingossa 1980-luvulla USA:ssa. Se on ikään kuin akupunktiota, missä ei käytetä neuloja, vaan stimuloidaan tiettyjä akupunktiopisteitä sormenpäillä. Kun meillä on vaikka jokin muisto, tunnetila tai stressi päällä, annamme itsemme tuntea sen, taputellen samalla akupisteitä. Tällöin aivojemme manteliumake rauhoittuu ja samalla se rauhoittaa hermoston.

Monet saavat EFT tappingista apua myös fyysisiin kipuihin. Voimme hoitaa myös sellaisia asioita joita emme muista. Alitajuntaan ja soluihimme jääneet muistot voivat hoidon aikana tulla esille turvallisessa tilanteessa.

Yleisiä käsiteltäviä tunteita ovat syyllisyys, uhrautuneisuus, riittämättömyyden tunne ja kasautunut viha. Lepo ja toiminta pitäisi olla tasapainossa. On tärkeä kuunnella itseään ja omia tarpeitaan.

Stressin syyt kiinalaisen lääketieteen mukaan

Kiinalaisessa lääketieteessä ylläpidetään terveyttä ja harmoniaa. Elämässä on hyvä olla kaikkea sopivasti. Meidän on tärkeä huomioida vuodenaikojen ja vuorokausirytmien vaikutus. Esimerkiksi kylmällä ja tuulisella ilmalla on suojauduttava. Aamuisin ja iltaisin on tarkoitus rauhoittua, koska vain kello 10-18 välinen aika on yangia, eli aktiivista aikaa. Kesällä voi syödä enemmän tuoretta ja talvella lämpimämpää ruokaa.

Kiinalaiseen lääketieteeseen kuuluu viiden elementin teoria. Puuelementtiin liittyy maksa ja sappirakko, jotka reagoivat tunteisiimme. Niihin liittyy aggressiot ja sisään jätettyä patoutunutta tulivuoren energiaa, mitä ei ole päästetty ulos. Sitä kautta tulee stressiä, joka on näiden elinten häiriö. Se aiheuttaa koko sairauden kierron. Kaikki elimet ovat yhteydessä toisiinsa.

Sydän on tulielementti ja siihen liittyy ylikierrostilat ja suorittaminen. Kun maksa ja sappirakko ovat liiallisuustilassa, energia hyökkää pernaan ja mahalaukuun. Perna on kuin moottorimme, jonka tarkoitus on tehdä ruuasta veri ja energia hoitaen ruuansulatusta, aineenvaihduntaa ja nestekiertoa. Ollessamme viluisia, pernan energia on heikentynyt. Tämä aiheuttaa sen, että se ei jaksa ravita seuraavaa elementtiä, johon kuuluu keuhkot ja paksusuoli.

Tästä voi seurata esimerkiksi ruuansulatusvaivoja, jotka ilmenevät mahalaukun liiallisuustilana. Voi tulla kuumuutta, närästystä, polttelua ja turvotusta. Sama kuumuus menee paksusuolen tilaan, jolloin voi ilmetä ilmavaivoja, ummetusta ja kuumuutta, joka kuivattaa kehoa. Seuraavaksi munuaiset ja kilpirauhanen heikkenevät ja sama kehä jatkuu, jolloin meillä on liian vähän yiniä eli vettä tulelle. Kun vesielementtiä (munuaiset ja virtsarakko) ei ole ravittu vahvaksi, niin se ei sammuta maksan tulta ja stressikehä sairastuttaa kehoa.

Kiinalaisen lääketieteen akupunktiossa on meridiaanijärjestelmä, jossa on meridiaanilinjoja, joista kuusi lähtee käsistä ja kuusi jaloista. Näillä on sisäelinten nimet, kuten esimerkiksi pernameridiaani. Kivut ovat usein meridiaaneilla. Energian pitäisi päästä vapaasti kiertämään. Maksan ja sappirakon tehtävä olisi pitää tämä energia vapaassa liikkeessä.

Jos on ahdistusta tai masennusta, niin se salpaa energian kulun meridiaaneilla. Tämä on usein kipujen taustalla oleva syy. Akupunktiolla saadaan stagnaatioita avattua. Diagnoosissa käydään läpi erilaisia oireita, kuten sisäelimiin liittyvät oireet ja tehdään kieli- ja pulssidiagnostiikkaa. Kieli peilaa koko kehon tilaa. Diagnoosin pohjalta nähdään, millaisia syndroomia sisäelimissä on ja sitä korjataan esimerkiksi akupunktiolla ja yrtilääkinnällä.

EFT:n vaikutukset

EFT:tä ja kiinalaista lääketiedettä voidaan yhdistää. EFT:llä saadaan traumat ja tunnelukot pois, jotta keho menee oikeasti takaisin tasapainoon. Isompaan traumaan tarvitaan yleensä 3-5 hoitoa, joiden lisäksi voidaan tehdä ylläpitohoitoja.

EFT:stä on tehty paljon tutkimuksia, joissa on todettu sen auttavan masennukseen ja ahdistukseen, laskevan kortisolitasoja ja vaikuttavan jopa positiivisesti geeneihimme. Laajassa vertailututkimuksessa todettiin EFT:n olevan 5 kertaa tehokkaampaa kuin perinteinen terapia. 3 EFT hoitoa vastasi 15 perinteistä psykoterapia käyntiä.

Rautajoella on EFT tunnetyöskentelyn koulutus ja hän opettaa muita. Hänellä on myös ilmainen Paremmän hyvinvoinnin kurssi, minkä voi tilata hänen kotisivuiltaan. Rautajoki on myös rakentanut Vapaaksi suorittamisesta-minikurssin, jossa käydään läpi kiintymyssuhdemalleja. Omat tarpeet on otettava huomioon ja on tärkeä tehdä asioita, joista nauttii, pyrkien elämään täyttä elämää.

EFT-harjoitus

Ohessa on helppo EFT harjoitus arjen stressin poistamiseen. Taputellaan yhdellä tai kahdella sormella kämmenen sivussa olevaa niin kutsuttua karatepistettä. Mietitään omia asioita mitkä häiritsevät ja stressaavat arjessa. Ne voivat liittyä esimerkiksi omaan jaksamiseen, tulevaisuuteen, raha-asioihin, pärjäämiseen, läheisiin ihmissuhteisiin, parisuhteeseen, terveyden haasteisiin tai maailman tilanteeseen.

Voit saada jonkun luvun mieleen 1-10 väliltä, jossa 10 tarkoittaa maksimaalista stressiä ja 0 tarkoittaa ei ollenkaan stressiä. Katsotaan luku ja sanotaan alitajunnalle, että siitä huolimatta olet turvassa.

Lähdetään taputtelemaan 8 akupistettä, joista jokaista pistettä taputellaan noin 5-7 kertaa. Ensin taputellaan suoraan pääläen päällä olevaa akupistettä. Sen jälkeen taputellaan seuraavia kohtia joko yhdeltä tai molemmilta puolilta.

Ensimmäinen kohta on siinä missä kulmakarva alkaa ja sitten mennään kohtaan, joka on silmäkulman luun päällä. Sen jälkeen siirrytään kohtaan silmän alla poskipäässä. Tämän jälkeen mennään nenän alla olevaan kuoppaan ja sitten suun alla olevaan kuoppaan. Näiden jälkeen siirrytään arkaan kohtaan, joka on solisluun alla, mennen siitä hiukan alas- ja sisäänpäin. Nämä ovat pisteet rintakehässä. (Pisteitä voi myös hieroa iltaisin).

Viimeinen taputeltava piste on kainalosta kämmenen verran alaspäin, keskellä kainaloa. Sen jälkeen on havainnointivaihe. Yleensä stressiluku on laskenut tässä kohtaa jonkin verran. Jatketaan uusia kierroksia taputellen kunnes päästään noltaan asti. Aloitetaan karatepisteestä ja haetaan taas ajatuksia siitä, mikä vielä stressaa. Siitä huolimatta rakastetaan itseä täysin ja syvästi ja valitaan päästää irti. Tehdään muutama kierroksia kunnes ollaan päästy noltaan.

Harjoituksen avulla aivojen manteliumakkeen turha hälytystila menee pois päältä, jolloin luovat aivot ja taidot keskittyä olennaiseen palaavat. Tunnemme että meillä ei olekaan mitään hätää, vaan kaikki on hyvin. Menetelmä toimii hyvin myös hyvinvoinnin ylläpitokeinona.