

## Los puntos de acupuntura que se aplican en la “receta básica” de EFT

Estos son los puntos de acupuntura que se utilizan. Su estimulación se realiza sin agujas. Simplemente has de hacer *tapping* (dar suaves golpecitos) sobre esos puntos . Para ello se utilizan dos dedos juntos (índice y medio), salvo que se indique en un punto concreto otra forma de hacer *tapping* para ese punto

<b>Cara</b>	Ceja	Al principio de la ceja. Justo encima de y a un lado de la nariz.	
	Lateral del ojo	Junto al raballo del ojo, justo donde hace ángulo el hueso.	
	Bajo el ojo	En el hueso del pómulo, justo a la mitad del ojo.	
	Bajo la nariz	Justo en medio y a mitad de camino entre la nariz y la boca.	
	Bajo la boca	Justo en medio y a mitad de camino entre el labio inferior y el final de la barbilla.	
<b>Cuerpo</b>	Clavícula	Debajo de la clavícula. Para situarlo: 1° poner el dedo índice en el valle en forma de “u” entre los dos huesos de la clavícula; 2° deslizar el dedo hacia abajo unos 3 cms; 3° llevar el dedo en lateral a la derecha (o a la izquierda) unos 5 cm (es donde los monos se golpean el pecho). Aquí puedes darte golpecitos con la mano cerrada para garantizar que das en el lugar indicado.	
	Punto del dolor	Está ubicado en el pecho, justo encima del seno. Para situarlo: 1° poner el dedo índice en el valle en forma de “u” entre los dos huesos de la clavícula; 2° deslizar el dedo hacia abajo unos 10 cms; 3° llevar el dedo en lateral a la derecha (o a la izquierda) unos 10 cm. Aquí puedes darte un masaje circular con los 4 dedos de la mano (todos menos el pulgar) para garantizar que das en el lugar indicado. Este punto puede causar un cierto dolor o molestia cuando lo frotas vigorosamente por la congestión linfática. Después de algunos masajes, la congestión y el dolor desaparecen.	
	Bajo el brazo	En el costado del cuerpo, entre 10 y 15 cm bajo la axila. En los hombres, a la altura de la tetilla. En las mujeres, en medio de la tira del sostén. Aquí puedes darte golpecitos con la mano abierta para garantizar que das en el lugar correcto.	
<b>Mano</b>	Pulgares	Lateral exterior de tu pulgar, en la base de la uña.	
	Índice	Lateral del dedo índice (lado hacia el pulgar), en la base de la uña.	
	Medio	Lateral del dedo medio (lado hacia el pulgar), en la base de la uña.	
	Meñique	Lateral del dedo meñique (lado hacia el pulgar), en la base de la uña.	
	Gammas	Sobre el dorso de la mano, dentro de la zona triangular que se extiende desde los nudillos del dedo anular y meñique, formando una pequeña depresión o valle, en dirección hacia la muñeca. Aquí puedes darte golpecitos con los 4 dedos de la mano contraria (todos menos el pulgar) para garantizar que das en el lugar correcto.	
	Kárate	Está en medio de esa zona mullida que hay en el lateral de la mano y que va desde la muñeca hasta el nudillo del dedo meñique (la parte del costado de la mano que usan los karatecas para partir tablas). Aquí puedes darte golpecitos con los 4 dedos de la mano contraria (todos menos el pulgar).	

**Emotional Freedom Techniques / Técnicas de Liberación Emocional**

[www.UnaOportunidadparaCrecer.es](http://www.UnaOportunidadparaCrecer.es)

Extracto del Manual de EFT disponible en esta web. © Ana Fernández Luna