

## EmoTrance

Vi har valt att använda Silvia Hartmanns beskrivning som ger ett personligt och utvecklingshistoriskt perspektiv på framväxten av EmoTrance. Dessutom vad känslor är och hur man kan förändra dem och vilka fantastiska möjligheter detta ger.

Efter att ha arbetat intensivt i fyra år med EFT hade jag sett, upplevt och medverkat till de mirakler som meridianenergiterapier kan ge. Det gav mig stor respekt för dessa metoders effektivitet, särskilt vid behandling av problem med känslomässig bakgrund. Jag hade också lärt mig mycket om kroppens energisystem. Allt detta lärde jag mig enbart genom att observera, göra förändringar och testa svaren och INTE genom att studera akupunkturlära eller läsa gamla böcker.

De ursprungliga energipsykologiska metoderna förlitade sig på ett begränsat antal punkter i energisystemet för att åstadkomma förändringar i känslor, beteende, handlingar och erfarenheter. EFT är en extremt användbar metod, särskilt om alla aspekter på ett problem behandlas. Jag är inte säker på varför det tog mig så lång tid att inse relationerna mellan energisystemen / energikroppen, den fysiska kroppen och känslorna. Alla känslor är rätt och slätt ett sätt för kroppen att tala om att något är på gång i kroppens energisystem eller energikroppen. Detta är motsvarigheten till smärtupplevelser som också talar om för oss att något pågår i kroppen dvs. den fysiska kroppen.

### Låt kroppen vara med

Vi är vanligtvis så upptagna att vi inte upptäcker när små, subtila förändringar i energikroppens tillstånd sker. Det är bara när dessa subtila förnimmelser blir tillräckligt starka som vi upplever dem som störande, obehagliga kroppsförnimmelser och känslor.

Att säga att det känns som om jag fick en knytnäve i magen, är inte en metafor utan en diagnos på att en verklig och allvarlig störning i personens energisystem inträffat. Kroppsförnimmelser som denna talar om för oss exakt var störningen finns. Ilska, smärta, sorg, rädsla eller vilken känsla som helst kan vara orsaken.

Av avgörande betydelse för EmoTrance är antagandet att våra energisystem helt enkelt är skapade för att ta hand om vilken energi som helst. Det finns kanaler som tar hand om detta.

I EmoTrance lär man sig att hantera energiflödet. Negativa känslor och smärtor processas upprepade gånger. Detta får till följd att man till slut känner sig fylld av energi. Detta uttrycks ofta i form av skratt, glädje, positiva tankar och idéer. Man vinner energi och glädje genom att frigöra blockeringar och låta energierna flöda.

*Detta ligger i linje med de tankar som presenteras av neurobiologen Antonio Damasio i boken "På spaning efter Spinoza" (se **Vetenskap**). Känslor (emotions) uppstår i kroppen följs av känsla, mer som en tanke (feelings). Känslor är primärt fysiologiska skeenden och är mätbara. Känslor (feelings) är icke mätbara, abstrakta mentala fenomen. Kjell Forsberg*

<http://www.emotrance.com>