

Francisco García Alfaro

‘Una migraña se puede curar en tres minutos, si se tratan cuerpo y mente’

Francisco García ofrece hoy una charla en la CAM sobre el 'tapping', un método para combatir el estrés y la ansiedad



🕒 04:10

VOTE ESTA NOTICIA



Francisco García Alfaro, ayer en Cartagena. PEDRO MARTÍNEZ

MARÍA JESÚS GALINDO Francisco García Alfaro es psicólogo clínico, especialista en psicología deportiva y el único terapeuta acreditado en Cartagena por la Asociación Hispana de Técnicas de Liberación Emocional (EFT) –con sede en Estados Unidos– que practica el ‘tapping’. Hoy ofrecerá una charla, que incluirá una sesión práctica de estas técnicas en el aula de la CAM de Cartagena, a las ocho de la tarde. Su padre enfermó de cáncer en 1993 y murió en 1997. Desde entonces comenzó su investigación sobre esta enfermedad y las técnicas de la medicina alternativa. Está convencido de que el origen de cualquier enfermedad tiene un componente emocional.

¿Qué es el ‘tapping’?

Es una mezcla de antiguas técnicas orientales y las más desarrolladas técnicas psicológicas de sanación y prevención de enfermedades. Tiene su origen en Estados Unidos. Es un golpeteo con los dedos en distintos puntos energéticos del cuerpo que actúa como la acupuntura sobre las emociones, pero sin aguja. Se trabaja tanto el cuerpo como con la mente.

¿Cómo funciona?

Combina la intervención tanto en el cuerpo como en la mente. Lo principal es averiguar la causa del problema, eliminar tanto la enfermedad física como la psicológica. Una situación traumática que vive la persona produce un conflicto interno. Las emociones quedan reprimidas y se produce una interrupción o trastorno en el sistema energético. Se trata de trabajar con el cuerpo y la mente para extraer aquello que en su día le hizo daño a la persona y que se exterioriza a través de una enfermedad física o mental. Es una técnica sorprendentemente rápida y eficaz con problemas emocionales. Como decía Platón, ante todo es necesario cuidar el alma, si se quiere que la cabeza y el resto del cuerpo funcionen correctamente. En tres minutos, se puede quitar una migraña, yo lo he hecho reequilibrando el sistema energético del cuerpo.

¿Qué enfermedades o problemas se tratan con el 'tapping'?

Problemas emocionales, como ansiedad, miedos y fobias. Problemas físicos, como dolor de barriga, garganta, lesiones, alergias y enfermedades como el cáncer. Se puede curar un cáncer siempre y cuando no esté en fase terminal. Problemas de rendimiento académico, deportivo o laboral y problemas de crecimiento personal, como la autoestima o las dificultades para relacionarse.

¿Cuál es el objetivo de su charla?

Que las personas que asistan tengan un concepto distinto de cómo tomarse la vida para que tengan mayor bienestar, más calidad de vida y menos enfermedades.

¿Es complicado?

Se aprende enseguida. La primera parte de mi intervención hoy va a ser una explicación del origen de la enfermedad física y psicológica. En la segunda, hablaré sobre el estrés y los estímulos que estresan que producen el conflicto en la persona. Si lo vives en soledad y no lo aceptas, la emoción queda reprimida y produce un daño en tu organismo. Después, haré una demostración práctica con algún voluntario en la que participará el público desde su sillón. Todos repetirán mis palabras y se irán dando golpecitos.

¿Qué porcentaje de éxito tiene?

Bastante alto. Mi primer paciente fue mi hijo que tuvo migraña con 12 años. Ahora tiene 16 y no ha vuelto a tener. Es una técnica complementaria a la medicina y a la psicología.