






Vücutun Kilit Anahtarı: Enerji Alanı ve Duygusal Terapiler

Body's Lock Key: Energy Field and Emotional Freedom Technique

Zeynep KARAMAN ÖZLÜ¹
Gülistan UYMAZ ARAS²
İbrahim ÖZLÜ³
Ayşegül YAYLA⁴
Tülay KILINÇ⁴

¹Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Anesteziyoloji Klinik Araştırma ve Uygulama Ofisi, Erzurum, Türkiye

²Ardahan Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, Ardahan, Türkiye

³Atatürk Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Acil Tıp Anabilim Dalı, Erzurum, Türkiye

⁴Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Erzurum, Türkiye

ÖZ

Tüm yaşamın evrensel bir yaşam enerjisi tarafından sürdürüldüğüne dair temel bir varsayım vardır. Vücuttaki her molekül ve her moleküler etkileşim, karakteristik bir enerji spektrumu yaymaktadır. Bu moleküllerin oluşturduğu etkileşim ve meydana gelen enerji spektrumu bir enerji alanı oluşturmaktadır. Oluşturulan enerji aura olarak adlandırılmakta ve çakra adı verilen yapılarla ilişkilendirilmektedir. Her çakra farklı frekansta enerjinin giriş kapısı olup; fiziksel, duygusal ve zihinsel enerjilerin senkronize bir şekilde çalışmasını sağlamaktadır. Çakralardaki uyumsuzluklar insan vücudunu düzgün çalışamaz hale getirebilmekte ve bir dizi sorunlara yol açabilmektedir. Bu nedenle auranın, fiziksel, zihinsel ve duygusal sistemlerin normal işleyişi için negatif enerjilerden arındırılması gerektiği düşünülmektedir. Bireyi rahatsız eden duygu anlarında, enerji akışını bozan ve çakralarda tıkanıklık yaratan durumları ortadan kaldırmak amacıyla kullanılan duygusal özgürleşme tekniğinin bireyin enerji akışını dengeye koyduğu ve oluşan rahatsızlıkları ortadan kaldırdığı belirtilmektedir. Bir psikoterapi çeşidi olan "Duygusal Özgürleşme Tekniği" genel anksiyete, fobiler, post travmatik stres bozukluğu, korkular ve endişenin yarattığı rahatsızlıkları ortadan kaldırmakta ve hedeflenen her türlü sorunun iyileştirilmesini kapsamaktadır. Bu derlemede bireyin oluşturduğu enerji alanı ve sistemin normal işleyişini sürdürmek amacıyla yapılan duygusal özgürleşme tekniğinin enerji alanı üzerindeki etkileri sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Tamamlayıcı terapiler, duygusal özgürleşme tekniği, enerji alanı, bütüncü tıp

ABSTRACT

There is a basic assumption that all life is sustained by universal life energy. Every molecule and every molecular interaction in the body emits a characteristic energy spectrum. The interaction of these molecules and the resulting energy spectrum form an energy field. The energy created is called aura and is associated with structures called chakras. Each chakra is the entrance gate of energy at different frequencies. It enables physical, emotional, and mental energies to work in a synchronized way. Incompatibility in the chakras can make the human body unable to function properly and cause a number of problems. For this reason, it is thought that the aura must be cleared of negative energies for the normal functioning of the physical, mental, and emotional systems. It is stated that the emotional freedom technique, which is used to eliminate the situations that disrupt the energy flow and create blockage in the chakras in the moments of emotion that disturbs the individual, puts the energy flow of the individual in balance, and eliminates the discomforts. The "emotional freedom technique," a type of psychotherapy, eliminates general anxiety, phobias, post-traumatic stress disorder, fears and disorders caused by anxiety and covers the improvement of all kinds of targeted problems. In this review, the energy field created by the individual and the effects of the emotional liberation technique applied to maintain the normal functioning of the system on the energy field are presented.

Keywords: Complementary therapies, emotional freedom technique, energy field, integrative medicine

Geliş Tarihi/Received: 01.07.2022

Kabul Tarihi/Accepted: 11.04.2023

Yayın Tarihi/Publication Date: 11.05.2023

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:
Zeynep KARAMAN ÖZLÜ
E-mail: zynp_krmnzl@hotmail.com

Cite this article as: Karaman Özlü, Z., Uymaz Aras, G., Özlü, İ., Yayla, A., & Kiliç, T. (2023). Body's lock key: Energy field and emotional freedom technique. *Journal of Midwifery and Health Sciences*, 6(3), 170-175.



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Giriş

Dünya maddeden ve sürekli hareket halinde olan akıcı bir enerjiden oluşmuştur. Enerji kelimesi Grekçe kökenli olup, Grekçe'de energia "hareketli kuvvet" anlamını taşımaktadır. Fizikte enerji terimi, iş yapma

ve direncin üstesinden gelme kapasitesini ifade eder. Enerji kendisini madde olarak değil, hareketlerle gösteren bir kuvvet olarak tanımlamaktadır. Madde ve enerji temelde birbirleriyle ilişkilidir, ancak kuvvet alanları ifade edilen enerjiye ve taşınan bilgiye göre değişir (Movaffaghi & Farsi, 2009). Bilgiyi etkili işleme, insan etkilerini tanıma, yorumlama, simüle etme ve işleme yeteneği nedeniyle psikoloji ve bilişsel alanda önemli bir unsur olarak ele alınmaktadır (Chhabra ve ark., 2021). Tamamlayıcı ve alternatif tıp sağlık hizmetlerinde giderek daha popüler hale gelmektedir. Alternatif tıbbın bir alanı olan duygusal özgürleşme tekniği iyileşmeyi ve esenliği artırmak için bireylerin 'enerji alanını' manipüle etme iddiasındadır (Movaffaghi & Farsi, 2009). Bu terapiler aura olarak bahsedilen enerji alanını üzerinde toksinleri veya kötü enerjiyi uzaklaştırmakta ve böylece bireyin şifa bulmasını sağladığı belirtilmektedir. Yapılan araştırmalarda bu uygulamaların dokunma ve ses terapisine odaklandığı, solunum, düşük kan basıncı ve bilişsel sağlık sorunlarını iyileştirirken aynı zamanda stres ve kas gerginliğini azalttığı belirtilmektedir (Guarneri & King, 2015). Bu derlemede enerji alanının etkileri ve enerji alanına yönelik uygulanan meditatif tedavilerden duygusal özgürleşme tekniği literatür eşliğinde açıklanmıştır.

Enerji Alanı

Tüm yaşamın evrensel bir yaşam enerjisi tarafından sürdürüldüğüne dair temel bir varsayım vardır. Kuantum teorisyenleri, tüm gerçekliğin farklı frekanslarda titreşen enerji alanlarından oluştuğunu öne sürmüşlerdir (Shields ve ark., 2017). Enerji alanı metabolik faaliyetler sonucu oluşan ısının ve dokulardaki iyon hareketlerinden oluşan, dokunarak veya dokunmadan bir kişiden başka bir kişiye aktarılabilen enerji olarak tanımlanmaktadır (Koşalay, 2014). Disiplinler arasında bir ilgi olgusu olarak bireyin enerji alanı 20. ve 21. yüzyıllarda artan bir ilgi görmüştür. Hemşirelik disiplini ile ilk kez hemşire teorisyen Martha Rogers tarafından tanımlanan enerji alanı, "canlı ve cansızların temel birimi" olarak tanımlanmıştır (Shields ve ark., 2017). İnsan organizması, moleküllerden oluşan bir fiziksel yapıdır. Vücuttaki her molekül ve her molekül etkileşim, karakteristik bir enerji spektrumu yayar. Bu spektrumlar hareket eden parçacıkların temsili ya da başka bir deyişle parmak izidir (Movaffaghi & Farsi, 2017; Shields ve ark., 2017). Bu moleküllerin oluşturduğu etkileşim ve meydana gelen enerji spektrumu bir enerji alanı oluşturur. Bireyin enerji alanı kavramı, eski zamanlardan beri temel bir felsefe olmuştur (Shields ve ark., 2017). İnsan enerji alanının görselleştirilmesine ilişkin ilk çalışma, Semyon Kirlian tarafından yapılmıştır. Daha sonralarda, Dr. Korotkov, Kirlian tekniğini önemli



Şekil 1.

İnsan Beyninden Yayılan Alfa Dalgaları. Kaynak: Koşalay (2014).

anlamda geliştirip çok daha ileriye taşıyarak, insan bedeninin çevresinde olan enerji alanının daha anlaşılır ve uygulanabilir olarak görüntülenebilmesini, "gaz boşalım görselleştirme" adını verdiği yöntemi bularak başarmıştır. Enerji alanının bu yöntemlerle görülür hale gelmesinin, biyoalan temelli terapilerin kabulünü ve uygulamalarının artışı beraberinde getirdiği söylenebilir (Koşalay, 2014). Vücuttaki enerji ve varlıklar ile ilgili bilimsel çalışmaların sayısı sınırlı olmakla birlikte, yapılan çalışmalarda insan beyninin çeşitli frekanslarda elektromanyetik dalga yaydığı tespit edilmiştir. Vücuttaki protonların, elektronların ve iyonların hareketi veya dönmesi nedeniyle vücut çevresinde elektromanyetik alanlar meydana geldiği belirtilmektedir (Chhabra ve ark., 2021). İnsan beyninin gözler kapalı iken, hayal kurarken ve meditasyon yaparken oluşturduğu enerjiye alfa dalgaları denilmiş ve 7-12 Hz frekans arasında değiştiği belirtilmiştir (Koşalay, 2014) (Şekil 1).

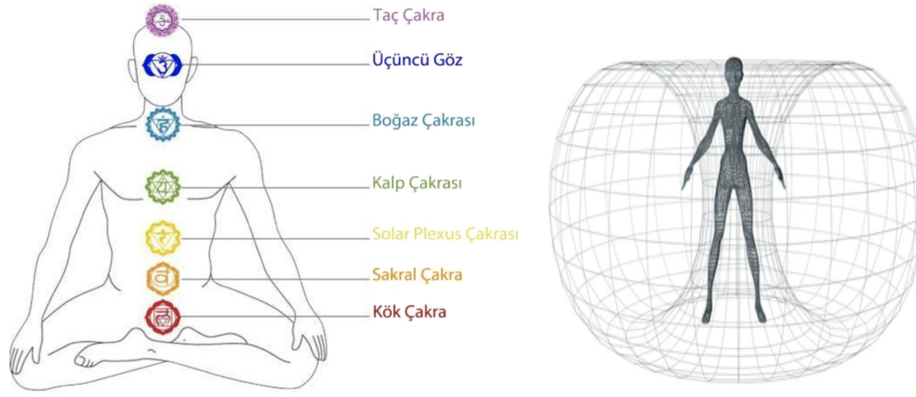
İnsanın çevresinde bulunan ve aura olarak adlandırılan enerji, sinir ağı aracılığıyla elektrostatik enerji bilgi alışverişinin neden olduğu biyolojik (nöral) ve enerji (meridyen) yollarıyla ilişkili elektriksel darbeler nedeniyle vücudun dışındaki elektromanyetik alanın aktarımıdır. Aura enerji sistemi, gökkuşağındaki renk bandına benzer yedi renge, yani VIBGYOR'a sahiptir ve her renk yedi çakra ile ilişkilidir. Aura rengi, bireyin pozitif ve negatif enerjilerine bağlıdır (Priyal & Ramkumar, 2016). Müzik terapi ile bireylerde enerji alanının gösterildiği bir çalışmada bireylere müzik terapi yapılmış ve terapiden önce kırmızı alanların (olumsuz duyguların) daha çok olduğu, terapiden sonra ise yeşil alanların (olumlu duyguların) daha çok olduğu belirtilmiştir. Enerji alanı ile ilgili yapılan çalışmada verilen terapilerle bireyin farklı duyu hallerinde farklı enerji alanı yaydığı görülmektedir (Chhabra ve ark., 2021) (Şekil 2).

Vücutta bireyin enerji alanını dengeleyen ve vücutta biyolojik dengeyi sağlayan çakralar bireyin enerji akışını desteklemek amacıyla birbirine bağlı olarak çalışır. Çakralar, genellikle enerjilerin alınması ve iletilmesi için odak noktası olarak adlandırılan tekerlek benzeri girdaplar olup, enerji alanından yaşam enerjisini tüm vücuda dağıtan merkezlerdir. Çakranın geniş ağızları olan vücuda yaklaştıkça daralan uzun ince hunilere benzeyen yapıları olduğu



Şekil 2.

Müzik Terapi ile Enerji Alanlarının Tespiti. Kaynak: Chhabra ve ark (2021).



Şekil 3.

İnsan Vücudunda Çakraların Yeri. Kaynak: <https://www.uplifers.com/cakralar-renk-aromaterapi-ve-yoga-pozlari-ile-aktivasyon/>, <https://www.shutterstock.com/tr/search/biofield>.

belirtilmektedir (Midilli, 2015; Sağkal ve ark., 2013). Çakranın hedefi; fiziksel, duygusal, zihinsel enerjilerin senkronize bir şekilde çalışmasını sağlamak için gerekli enerjiyi emmek ve bu enerjileri ihtiyaç duyulan bölgelere iletmektir. Her çakra, farklı frekanstaki bir enerjinin giriş kapısıdır. Bu kapılar insan vücudunda yaşam enerjisini dolaştırır ve enerji akışını dengeler. Yaşam enerjisi insan yaşamında beden, akıl ve ruhtan geçen, yaşamın materyali ve spiritüel maddesi olarak kabul edilir. İnsan bu yaşam enerjisini doğada bulunan hava, güneş, toprak gibi maddelerden almaktadır. Yaşam enerjisi çakra adı verilen kapılar yoluyla vücutta dolaşım sağlar (Midilli, 2015). Omurganın alt ucundan başın üzerine kadar yedi ana çakranın var olduğu bilinmektedir (Şekil 3). Her çakra vücudun çeşitli fonksiyonlarını kontrol eden hormonal sistemdeki bir salgı beziyle ve omurga sistemi ile bağlantılıdır. İnsan vücudundaki her organın zihinsel ve spiritüel seviyede bir eş değeri olduğu gibi her çakra da insan davranışının ve gelişiminin özel bir yönüne işaret eder. Çakralarda tıkanıklık ya da kapanma olduğunda buldukları bölgeyi etkilemektedirler (Sağkal ve ark., 2013). Çakra sistemi uyum içindeyse, auranın daha geniş olacağı ve kişi üzerinde hoş etkileri olacağı belirtilmektedir. Çakralardaki uyumsuzluklar insan vücudunu düzgün çalışamaz hale getirebilmekte ve bir dizi sorunlara yol açabilmektedir. Bu nedenle auranın, fiziksel, zihinsel ve duygusal sistemlerin normal işleyişi için negatif enerjilerden arındırılması gerektiği düşünülmektedir. Aura'nın sağlığını ve çakraları dengelemek için düzenli yoga, reiki, terapötik dokunma, meditasyon, pranik şifa, klasik ses terapisi ve duygusal özgürleştirme tekniği gibi terapilerin uygulanması bireyin sağlıklı ruhunu ve kişiliğini geliştireceği belirtilmektedir (Priyal & Ramkumar, 2016).

Çakra (Kök Çakra)

Koksiks üzerinde yer alan bu çakranın ana noktası ihtiyaçlardır. Böbrek üstü bezlerini ve beden sıvılarının kimyasal yapısını kontrol eder. Bu çakranın kapanması halinde konstipasyon, siyatik sinir ağrısı, hemoroid gibi sorunlar oluşmaktadır (Bhetiwal, 2017; Marathe ve ark., 2020).

Çakra (Sakral Çakra)

Göbeğin 3–5 cm aşağısında, dalaktan sola doğru uzanmış bir şekilde bulunmaktadır. Üreme organları, böbrekler, mesane, kan, sindirim asitleri ve benzeri vücut sıvıları, prostat bezi, pelvis, overler ve bağırsakları etkiler. Çakranın tıkanıklığı halinde bireyde cinsiyet problemleri, cinsel kimlik sorunları, özgüven eksikliği, bedenini sevmeme ve üreme organlarında rahatsızlıklar meydana gelmektedir (Bhetiwal, 2017; Marathe ve ark., 2020).

Çakra (Solar Pleksus-Güneş Sinir Ağı Merkezi)

Göbek ve göğüs kafesi arasındaki alanı kapsayan bu çakranın, diğer tüm çakralardan daha fazla organı etkilediği ve beynin sol tarafıyla bağlantılı olduğu bilinmektedir. Bu çakra kişisel gücün merkezidir. Bu çakrada meydana gelen tıkanıklıkta organlara ait hastalıklar, sinirlilik, diyabet ve bağımlılık ortaya çıkmaktadır (Bhetiwal, 2017; Marathe ve ark., 2020).

Çakra (Kalp Çakrası)

Göğüslerin ortasında yer alan çakradır. Merhametin, sevginin, insanlığın ve ilişkilerin merkezidir. Bağışıklık sistemi, solunum sistemi, dolaşım sistemi bu çakranın kontrolü altındadır. Bu çakrada ki tıkanıklıklar akciğer kanseri, fibroblastlar, kalp ve bağışıklık sistemi ile ilgili hastalıklara neden olmaktadır (Bhetiwal, 2017; Marathe ve ark., 2020).

Çakra (Boğaz Çakrası)

İfade, iletişim ve isteklerin enerji merkezidir. Metabolizmayı kontrol eden tiroit bezi burada yer almaktadır. Ağız, dişler ve paratiroid bezlerinin kontrolü de bu çakra tarafından yapılmaktadır. Çakrada tıkanıklık olduğunda tiroid sorunları, kulak enfeksiyonları, üst solunum yolu rahatsızlıkları meydana gelmektedir (Bhetiwal, 2017; Marathe ve ark., 2020).

Çakra (Alın Çakrası-Üçüncü Göz)

Alın üzerinde olup soyut olan durumları anlayabilme, bilgi üretebilme ve bilgiyi işleyebilme yeteneği vermektedir. Hipofiz bezinin yer aldığı bu bölge ruhsal güçlerin ve yüksek sezginin merkezidir. Çakrada tıkanıklık meydana geldiğinde unutkanlık, güç gösterileriyle başkalarını etkileme gibi davranışlar, algı bozuklukları, baş ağrıları ortaya çıkmaktadır (Bhetiwal, 2017; Marathe ve ark., 2020).

Çakra (Taç-Tepe Çakra)

Başın üst kısmında bulunan, spiritual ilişkilerin merkezi olan bu çakra, iskelet yapısını ve sinir sistemini dengede tutmakla birlikte serotonin ve melatonin hormonları üzerine etki etmektedir. Bu bölgede gelişen tıkanıklık uykusuzluk ve depresyon gibi sorunlara yol açmaktadır (Bhetiwal, 2017; Marathe ve ark., 2020).

Vücuttaki fiziksel konumunu belirlemek zor olsa da herkes insan vücudundaki enerjinin ve bu enerjinin meydana getirdiği enerji alanının var olduğuna inanır. Çakra kavramı ise bireyin meydana getirdiği enerji alanı ile doğrudan ilişkilidir. Çünkü enerji ağının zihnimizi, bedenimizi ve duygularımızı birbirine bağlaması çakralar aracılığıyla gerçekleşmektedir. Çakralar, hayatımızı yöneten birbirine bağlı yedi enerji merkezi gibidir. Alttaki üç çakra, hayatta

kalmamız ve yaşamın fiziksel, duygusal ve entelektüel yönleri üzerinde hareket ederken, yüksek çakralar zekamız ve sezgi gücümüz üzerinde hareket eder. Her çakra benzersizdir ve çeşitli fiziksel ve duygusal işlevlerden sorumludur. Çakralardan biri bloke olduğunda, diğer çakralar bunu telafi etmeye başlar ve bunlar ya aşırı aktif ya da az aktif hale gelir. Bloke çakraların bazı genel belirtileri, konsantrasyon güçlüğü, uyku sorunları, çaresizlik hissi, kendini ifade edememe, motivasyon eksikliği ve hedeflere ulaşamamadır. Bu nedenle, bireyler tüm çakralarını dengeli ve kök çakradan başlayarak, her seferinde bir çakra olmak üzere tepeye kadar çakraları çalıştırmalıdır (Marathe ve ark., 2020).

Duygusal Özgürleşme Tekniği ve Etkileri

Enerji tıbbı, tamamlayıcı/alternatif tıpta kullanılan yaklaşımların belki de en gizemli ve tartışmalı olanıdır. Bu tür uygulamalar, insan toplulukları var olduğu sürece şamanik ve diğer şifa uygulamalarının önemli bir parçası olmasına rağmen enerji tıbbına ilişkin bilimsel araştırmaların ilk aşamalarında (Rindfleisch, 2010). Enerji psikolojisi 1980'li yıllardan başlayarak doğu kültürlerinde binlerce yıllık geçmişi olan bütüncül yaklaşımın, Batı'da psikolojik sorunların sağaltımında kullanılmaya başlandığı yeni bir yaklaşımdır. Enerji psikolojisi, insanı fizyolojisi, duyguları, zihni, davranışı ve çevresini de kapsayan bütün bir enerji alanı olarak ele alır. Bu yaklaşımın temel taşları olan meridyen terapileri, bireyin fiziksel, duygusal, zihinsel ruhsal durumunu etkileyen enerji alanlarının dengelenip düzenlenmesi ilkesinden hareket eder (Sezgin, 2013). Enerji psikolojisinin en yaygın kullanılan biçimi olan meridyen terapileri içerisinde yer alan "Duygusal Özgürleşme Tekniği (Emotional Freedom Technique) (EFT) gelir. EFT, 90'ların başında Gary Craig tarafından, ayrıntılı teşhis ve tedavi protokolleri kullanan Amerikalı psikolog Roger Callahan tarafından geliştirilen daha eski bir enerji psikolojisi yöntemi olan Düşünce Alanı Terapisinde kullanılan yöntemlerin bir kısaltması olarak geliştirilmiştir. Craig, standartlaştırılmış kısa bir protokolün enerji psikolojisinde karşılaşılan sorunların çoğunu uzun teşhislere gerek kalmadan tedavi edileceği sonucuna varmıştır (Church ve ark., 2012). "Temel Reçete" olarak adlandırılan temel EFT protokolü, iki kapsamlı tedavi kılavuzundan birinde açıklanmıştır. Bu yöntemde bedendeki enerjinin akış alanları on iki temel meridyen (akupresür noktası) üzerinde tanımlanmıştır. Akupresür noktalarının beşi başta, beşi elde ve ikisi gövdededir. Duygusal özgürleşme tekniği, klinisyen rehberli terapiye ek olarak veya bir psikoterapi uygulayıcısı tarafından uygun görüldüğünde kendi kendine yardım tekniği olarak kullanılabilir (Clond, 2016). Bu meridyenler üzerindeki uygulamalar enerji alanına yönelik uygulanan bir psikoterapi çeşidi olup genel anksiyete, fobiler, post travmatik stres bozukluğu, korkular ve endişenin yarattığı rahatsızlıkları ortadan kaldırmakta ve hedeflenen her türlü sorunun iyileştirilmesini kapsamaktadır (Irmak Vural & Aslan, 2018). EFT; yaklaşık 30 dakika sürmekte ve birey üzerindeki etkilerinin 3-6 ay sürdüğü ifade edilmektedir (Church ve ark., 2012). İnsan duyguları doğada çok dinamiktir ve bir ruh halinden diğerine hızla dönüşür. Bireyin enerji alanı insan bedeninin etrafındaki içsel ruhu yansıtan gerçek psikolojiyi temsil edecek kadar güçlüdür (Chhabra ve ark., 2021). EFT enerji alanlarına yönelik olarak uygulanan bir psikoterapi çeşididir. Temel ilkesi bireyi rahatsız eden duygu anlarında, enerji akışını bozan ve çakralarda tıkanıklık yaratan durumları ortadan kaldırmaktır. Bireyin rahat ve sakin olduğu hallerde elektriksel enerji daha rahat ve düzenlidir. Öfke, üzüntü, stres gibi duygusal tepkilerde enerji akışında engeller oluşmaktadır. Enerji akışındaki engeli aşmak için duygusal tepkilere odaklanmak ve hareket akışına sıklıkla dokunma yolu ile uyarımlar yapmak gerekmektedir. Bu uyarımlar bireyin rahatlamasını sağlamaktadır

(Irmak Vural & Aslan, 2018). Enerji temelli terapiler insan vücudunu çevreleyen ve ona nüfuz eden elektromanyetik alanları etkileyerek yapılan terapilerdir ve felsefik, coğrafi kökene sahip olan ve birçok terapötik tekniği kapsayan geniş bir terimdir. Bu terapötik tekniklerin dayandırıldığı düşünce, tüm canlıların biyoenerjiye sahip oldukları, bu enerjinin denge veya dengesizliğinin sağlık ve hastalıkla ilgili olduğu inancıdır (Mills & Jain, 2010). Duygusal beynin merkezinde bulunan amigdala, gelen duygusal bilginin bir tehdit olup olmadığını önceden bilinçli olarak yorumlayarak hizmet eder. Amigdala, fiziksel tehditlerle ilişkilendirilen sesler ve görüntüler gibi belirli duyumlara tepki olarak duygusal anılar oluşturur. Bu duygusal yorumların değiştirilmesi son derece zordur (Greenberg, 2004; Zhu ve ark., 2018). EFT ile bu yorumlar değiştirilmeye çalışılır (Irmak Vural & Aslan, 2018). Terapilerin sağladığı kabul edici ve empatik ilişki ortamının, insanlara zamanla güçselleştirilen yeni, kişilerarası, duygusal, yatıştırıcı ve destek deneyimi sağladığı belirtilmektedir (Greenberg, 2004). EFT ve akupunktur noktasına vurmanın, limbik sistemin aktivitesini akupunktura benzer bir şekilde aşağı doğru düzenlediği düşünülmektedir. El akupunktur uygulanan deneklerde yapılan fonksiyonel bir manyetik rezonans görüntüleme araştırmasında, amigdala, hipokampus ve nükleus akumbens dahil olmak üzere hafıza ve stres tepkisi ile ilişkili birkaç beyin bölgesinde kan akışında azalma tespit edilmiştir (Irmak Vural & Aslan, 2018). Benzer bir şekilde, EFT yapılan deneklerin elektroensefalografik kayıtları, diğer nöroterapi biçimlerinde de gözlemlenen bir model olan azalmış sağ frontal korteks uyarımı belirlenmiştir (Swingle ve ark., 2005). Kortizol, limbik uyarılmaya aracılık eden bir stres hormonudur. EFT'den sonra tükürük kortizolünü ölçen bir çalışmada, EFT'nin kortizol düzeylerini %24 oranında azalttığı gösterilmiştir (Church ve ark., 2012). Birleşik Krallık Ulusal Sağlık Servisi'nde (NHS) deneme amacıyla EFT kullanıma sunulduğunda, terapiye kaydolmuş hastaların %59'u kaygıyla ilgili konularda yardım aradıklarını bildirmiş ve denemenin sonunda, NHS hastalarının kaygı puanları başlangıca kıyasla gerçekten önemli ölçüde azalmıştır (Stewart ve ark., 2013). Gaziler, doğal afetlerden kurtulanlar ve kendi ülkelerindeki şiddetten kaçan mülteciler de dahil olmak üzere belirli popülasyonlar özellikle yüksek travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) riski altındadır. Bu ortamların birçoğunda, zaman ve kaynaklar üzerindeki kısıtlamalar nedeniyle yüksek nitelikli profesyonellerle genişletilmiş kişiselleştirilmiş terapi seanslarına erişim mümkün değildir. Bu tür yetersiz hizmet alan popülasyonlar için, teknikler minimum profesyonel eğitim ile toplum gönüllülerine ve sağlık çalışanları için kolayca öğretilbilir olduğundan, EFT daha ulaşılabilir bir seçenek olabilir (Clond, 2016).

Sonuç ve Öneriler

Bireyler arasındaki olumsuz düşünce ve enerji nedeniyle insanda var olan aura ve çakra sistemi arasında bir dengesizlik oluşmaktadır (Priyal & Ramkumar, 2016). Enerji düzeyindeki olumlu bir değişiklik fiziksel olarak iyileşmeye yol açarken, enerji düzeyindeki azalma fiziksel, duygusal ve zihinsel sorunlara yol açabilmekte ve bireyin hayatında önemli sorunlara yol açabilmektedir (Mangione ve ark., 2017; Rindfleisch, 2010). Genelde insanların sağlık, ilişkiler ve duygularla ilgili sorunlar yaşadıklarında doktorlara, psikologlara, fizyoterapistlere ve danışmanlara başvurdukları, ilaç ve diğer tedavilere rağmen çoğu zaman sonuç alamadıkları görülmektedir. Özellikle çalışan bireylerde uzun süreli stres, uykusuzluk, sırt ağrısı, gerginlik, endişe gibi durumlar bireylerdeki enerji alanını negatif olarak etkilemekte ve bireyin performansının düşmesine, üretkenliğinin azalmasına neden olabilmektedir (Priyal & Ramkumar, 2016). Bu gibi durumlarda sorunlar ve semptomlar

bireyin enerji alanı ve çakralar ile ilişkilendirilebilir. Bu durumlarda dengeyi yeniden sağlamak için ulaşılabilirliği ve uygulanışının kolaylığı açısından duygusal özgürleşme tekniği önerilebilir. EFT, fiziksel semptomların altında yatan yoğun duygusal anılarla ilişkili bozuklukları azaltmak için kısa ve etkili bir yöntemdir. Özellikle anksiyete, depresyon ve travma sonrası stres gibi bozuklukların yanı sıra şiddetli ağrı gibi fiziksel semptomları ele almanın hızlı, etkili, uygun maliyetli ve kolay öğretilen bir yol olması nedeniyle bireylere öğretilmesinin enerji alanı ve çakralarla ilgili sorunları çözmeye etkili olabilir. Özellikle EFT'nin bireyler üzerinde olumlu etkilerinin olması nedeniyle sağlık sunucularına bilgilendirici eğitimlerin verilmesinin hem sağlık sunucuları hem de uygulanan hasta bireyler üzerinde faydalı olacağı düşünülmektedir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Fikir- Z.K.Ö., G.U.A., İ.Ö.; Tasarım - Z.K.Ö., T.K., A.Y., G.U.A., İ.Ö.; Denetleme - Z.K.Ö., T.K., A.Y., G.U.A., İ.Ö.; Kaynaklar - Z.K.Ö., T.K., A.Y., G.U.A., İ.Ö.; Malzemeler - Z.K.Ö., T.K., A.Y., G.U.A., İ.Ö.; Literatür Taraması - Z.K.Ö., T.K., A.Y., G.U.A., İ.Ö.; Yazıyı Yazan - Z.K.Ö., G.U.A.; Eleştirel İnceleme - Z.K.Ö., T.K., A.Y., G.U.A., İ.Ö.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmiştir

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Concept - Z.K.Ö., G.U.A., İ.Ö.; Design - Z.K.Ö., T.K., A.Y., G.U.A., İ.Ö.; Supervision - Z.K.Ö., T.K., A.Y., G.U.A., İ.Ö.; Resources - Z.K.Ö., T.K., A.Y., G.U.A., İ.Ö.; Materials - Z.K.Ö., T.K., A.Y., G.U.A., İ.Ö.; Literature Search - Z.K.Ö., T.K., A.Y., G.U.A., İ.Ö.; Writing Manuscript - Z.K.Ö., G.U.A.; Critical Review - Z.K.Ö., T.K., A.Y., G.U.A., İ.Ö.

Declaration of Interests: The authors declare that they have no competing interest.

Funding: The authors declare that this study had received no financial support

Kaynaklar

- Bhethwal, D. A. (2017). The role of musical notes and color frequencies for balancing chakras in human body. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology*, V(VIII), 1556-1561. [\[CrossRef\]](#)
- Chhabra, G., Prasad, A., Venkatadri, M., Sisodia, D., & Singh, R. (2021). An approach for the transformation of human emotion and energy-field using sound therapy. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 12(6), 3172-3183. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/approach-transformation-human-emotion-energy/docview/2623925869/se-2>
- Church, D., Yount, G., & Brooks, A. J. (2012). The effect of emotional freedom techniques on stress biochemistry: A randomized controlled trial. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 200(10), 891-896. [\[CrossRef\]](#)
- Clond, M. (2016). Emotional freedom techniques for anxiety: A Systematic Review With Meta-analysis. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(5), 388-395. [\[CrossRef\]](#)
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11(1), 3-16. [\[CrossRef\]](#)

- Guarneri, E., & King, R. P. (2015). Challenges and opportunities faced by Biofield practitioners in global health and medicine: A white paper. *Global Advances in Health and Medicine*, 4(Suppl.), 89-96. [\[CrossRef\]](#)
- Irmak Vural, P., & Aslan, E. (2018). Duygusal özgürleşme tekniği (EFT) Kapsamı ve Uygulama alanları. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 11-25. [\[CrossRef\]](#)
- Koşalay, İ. (2014). Elektromanyetik alanlar ve bioenerji olgusu. *Pamukkale Üniversitesi Mühendislik Bilimleri Dergisi*, 20(8), 287-293. [\[CrossRef\]](#)
- Mangione, L., Swengros, D., & Anderson, J. G. (2017). Mental health wellness and Biofield therapies: An integrative review. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(11), 930-944. [\[CrossRef\]](#)
- Marathe, C. D., & Acharya, J. (2020). Chakras, the wheels of Life: A new Paradigm for human health, Relationship and Disease. *International Journal of Mechanical and Production Engineering Research and Development*, 10(3), 4045-4054. <https://sadguruacademy.com/wp-content/uploads/2021/03/CHAKRAS-THE-WHEELS-OF-LIFE-A-New-Paradigm-for-Human-health.pdf>. [\[CrossRef\]](#)
- Midilli, T. S. (2015). Sezaryen ameliyatı sonrası gelişen ağrıda reiki Uygulaması. İçinde M. Başer & S. Taşçı (Eds.), *Kanıtla dayalı rehberleriyle tamamlayıcı ve destekleyici uygulamalar* (vol. 1, ss.169-178). Baskı.
- Mills, P. J., & Jain, S. (2010). Biofield therapies and psychoneuroimmunology. *Brain, Behavior, and Immunity*, 24(8), 1229-1230. [\[CrossRef\]](#)
- Movaffaghi, Z., & Farsi, M. (2009). Biofield therapies: Biophysical basis and biological regulations? *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 15(1), 35-37. [\[CrossRef\]](#)
- Priyal, V. V., & Ramkumar, N. (2016). Effect of Aura-Chakra, yoga and spirituality on an individual's performance in the workplace. *Studies on Ethno-Medicine*, 10(2), 166-177. [\[CrossRef\]](#)
- Rindfleisch, J. A. (2010). Biofield therapies: Energy medicine and primary care. *Primary Care*, 37(1), 165-179. [\[CrossRef\]](#)
- Sağkal, T., Eşer, İ., & Uyar, M. (2013). The effect of Reiki touch therapy on Pain and Anxiety. *Spatula DD*, 3(4), 141. [\[CrossRef\]](#)
- Sezgin, N. (2013). Tek oturumda uygulanan duygusal özgürlük tekniğinin yaratılan stres durumu üzerindeki etkileri. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih ve Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 53, 329-348. <https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12575/44663>
- Shields, D., Fuller, A., Resnicoff, M., Butcher, H. K., & Frisch, N. (2017). Human energy field: A concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 35(4), 352-368. [\[CrossRef\]](#)
- Stewart, A., Boath, E., Carryer, A., Walton, I., Hill, L., Phillips, D. K., & Dawson, K. (2013). Can matrix Reimprinting be effective in the treatment of emotional conditions in a public health setting? *U. K. Energy Psychology Journal*, 5(1). <https://energypsychologyjournal.org/abstracts/abstracts-energy-psychology-journal-volume-5-number-1-may-2013/can-matrix-reimprinting-be-effective-in-the-treatment-of-emotional-conditions-in-a-public-health-setting-results-of-a-u-k-pilot-study/>
- Swingle, P., Pulos, L., & Swingle, M. K. (2005). Neurophysiological indicators of EFT treatment of post-traumatic stress. *Journal of Subtle Energies & Energy Medicine*, 15, 75-86. <https://journals.sfu.ca/seemj/index.php/seemj/article/view/377/339>
- Zhu, X., Suarez-Jimenez, B., Lazarov, A., Helpman, L., Papini, S., Lowell, A., Durosky, A., Lindquist, M. A., Markowitz, J. C., Schneier, F., Wager, T. D., & Neria, Y. (2018). Exposure-based therapy changes amygdala and hippocampus resting-state functional connectivity in patients with posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, 35(10), 974-984. [\[CrossRef\]](#)

Extended Abstract

The world is made up of matter and a fluid energy that is in constant motion. Although it is difficult to determine its physical location in the body, many people believe that the energy in the human body and the energy field it creates exist. This assumption is based on the fact that every molecule in the body emits a characteristic energy. The interaction of these molecules and the resulting energy spectrum form an energy field. The energy created is associated with structures called auras and chakras. Each chakra is the entrance gate of energy at different frequencies; It enables physical, emotional and mental energies to work in a synchronized way.

Chakras are wheel-like vortices, often called focal points for the reception and transmission of energies, they are centers that distribute life energy from the energy field throughout the entire body. It is stated that the chakra has structures resembling long thin funnels with wide mouths that narrow as you approach the body. The purpose of the chakra is to absorb the necessary energy to ensure the synchronized functioning of physical, emotional, mental energies and to transmit these energies to the areas where they are needed. Each chakra is the entrance gate of an energy of a different frequency. These doors circulate life energy in the human body and balance the flow of energy. According to energy medicine, incompatibilities in the chakras can make the human body unable to function properly and cause a number of problems. The number of scientific studies on energy and assets in the body is limited. However, in the studies carried out, it has been embodied by the kiryan technique and the detection of alpha waves that people have different energy waves in different moods. The aura energy system has seven colors, VIBGYOR, similar to the color band in the rainbow, and each color is associated with the seven chakras. Aura color varies according to the positive and negative energies of the individual. It is believed that the aura needs to be purified of negative energies for the normal functioning of the physical, mental and emotional systems. The chakras are like seven interconnected energy centers that govern our lives. The lower three chakras act on our survival and the physical, emotional and intellectual aspects of life, while the higher chakras act on our intelligence and intuition. Each chakra is unique and is responsible for various physical and emotional functions. When one of the chakras is blocked, the other chakras begin to compensate for it, and they either become overactive or underactive. The emotional liberation technique is used to balance the chakras and maintain the normal functioning of the aura. Although this technique is an important part of shamanic and other healing practices, it is still in the early stages of scientific research on energy medicine. In this method, the flow fields of energy in the body are defined on twelve basic meridians (acupressure points). Five of the acupressure points are at the head, five are on the hand, and two are on the torso. Its basic principle is to eliminate situations that disturb the individual during moments of emotion, disrupt the flow of energy and create congestion in the chakras. Electrical energy is more comfortable and regular when the individual is relaxed and calm. In emotional reactions such as anger, sadness, stress, there are obstacles in the flow of energy. In order to overcome the obstacle in the flow of energy, it is necessary to focus on emotional reactions and make frequent touch-based stimulations to the flow of movement. Meridian therapies, which are the cornerstones of this approach, act on the principle of balancing and regulating the energy fields that affect the physical, emotional and mental state of the individual. It is a type of psychotherapy applied to the energy field with applications on the meridians and eliminates the ailments caused by general anxiety, phobias, post traumatic stress disorder, fears and anxiety and covers the improvement of the targeted problem. While a positive change in energy level leads to physical improvement, a decrease in energy level can lead to physical, emotional and mental problems and lead to significant problems in an individual's life. In such cases, problems and symptoms may be associated with the individual's energy field and chakras. In order to restore balance, the emotional liberation technique can be recommended in terms of its accessibility and ease of application. Especially since it is a fast, effective, cost-effective and easy-to-teach way to address physical symptoms such as severe pain, as well as disorders such as anxiety, depression and post-traumatic stress, it is believed that teaching individuals can be effective in solving problems related to the energy field and chakras.