

EFT ehk Emotsionaalse Vabaduse Tehnika ehk koputamisteraapia **punktid**

1. Karate punkt – asub mõlema käe välisküljel randmepoolses osas. Nimi tuleneb sellest, et sellesama käeservaga lüüakse karates näiteks kiviplokke katki 😊
2. Pealael – asub nii eest kui küljelt vaadates täpselt pea keskel
3. Kulmu sisenurgas – mõlemal kulmul seal, kus kulm algab
4. Silma kõrval – mõlema silma kõrval, silma välisnurgast veidi eemal, silmalu peal (mitte pehmes kohas)
5. Silma all – mõlema silma all, silmaaiirise otse alla põseluu ülemisel äärel (mitte päris silma all)
6. Nina all – keskel nina all lohus
7. Lõua lohus - alumise huule all lõualohus, kus lõug algab
8. Rangluu all – pane sõrm rangluu V-poolse otsa peale ja libista sõrmed allapoole 2-3 cm, pehmemas kohas mõlema rangluu all asubki punkt
9. Käe all – mõlema külje peal rinnanibu kõrgusel, naistel u. rinnahoidja ülemisel äärel.

