



Dünyaca ünlü terapist Paul Emery ***Onunla 1 saat her derde deva***

Paul Emery'nin uzun yıllar süren araştırmaları sonucunda geliştirdiği teknik aslında çok basit. Her şey, vücudun belli noktalarına parmak ucuyla yaptığı birkaç küçük vuruştan ibaret... Sonucu ise müthiş: Sigara gibi bağımlılıklara, yeme bozukluklarına hemen her derdin kaynağı strese, fobilere, hatta aşk acısı gibi feryatlık sorunlara son!

► **Esin ÖZALP ÖZTÜRK**
esin.ozalp@trt.net.tr

Son birkaç yıldır onun hakkında çok şey duyuyoruz. Fiziksel ve duygusal birçok bağımlılığı özel bir terapi sonucunda ortadan kaldırdığını söylüyorlar. Hem de sadece 1 saatte! Tüm bunları kulak ardı edemiyor ve hemen araştırmaya koyuluyoruz. Türkiye'ye 3. kez geldiğini öğrenmemiz uzun sürmüyor. Bu sefer kaçırmak niyetinde değiliz. Üstelik ayların en güzeli mayıstayız ve söyleşi mekânımız orman ve göl

manzarasının keşiştiği Sapanca. İşte, dünyaca ünlü terapist Paul Emery ile tanışmak üzere yollara düşmemiz için harika bir neden daha. Ama güneşli bir bahar sabahına uyanmayı bekleyen gözlerimiz yanılıyor. Ankara sabahında uyandıığımız puslu ve serin hava, yol boyu peşimizi bırakmıyor ve bizi Sapanca'ya dek takip ediyor. Aslına bakarsanız her an yağmura teslim olacak gibi duran havayı çok da dert etmiyoruz. Ne de olsa, bizi

gören Sapanca az da olsa yüzüne güneşe çeviriyor. Dahası, birçok kişinin hayatını olumlu yönde değiştiren ödüllü terapist Paul Emery ile tanışmak üzereyiz!

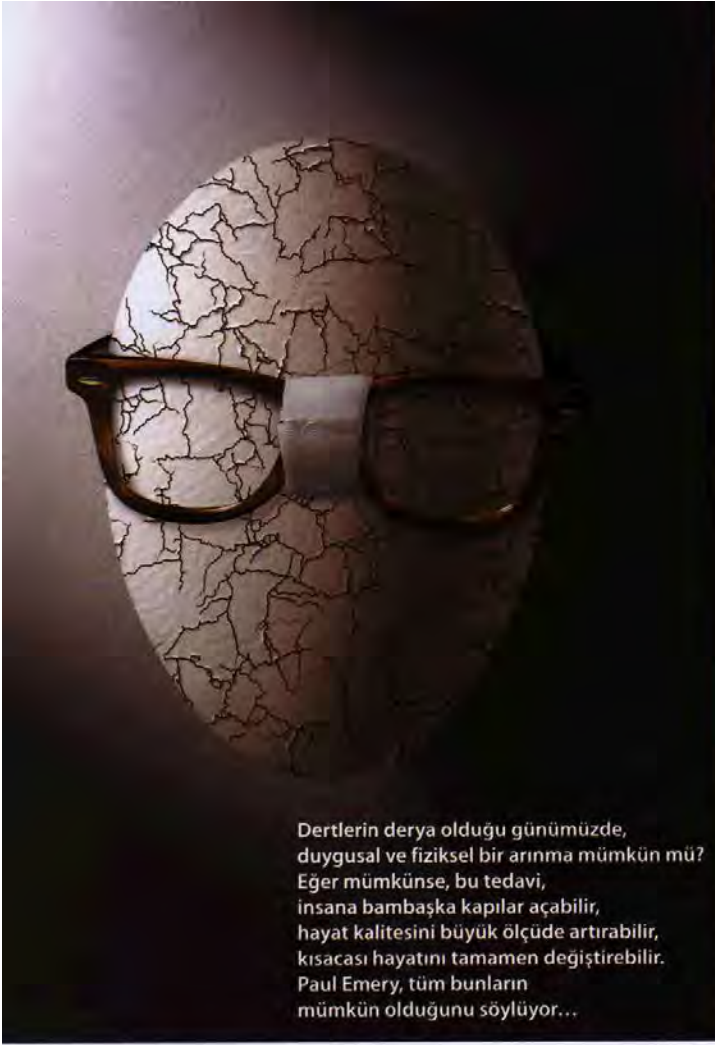
Dünyaca ünlü pek çok isme, geliştirdiği kuantum terapisi ile yardım eden ve "mucizevi terapist" olarak adlandırılan Paul Emery ile merak edilen tekniği üzerine bir söyleşi yaptık. Ama önce akıllardaki soruları yanıtlayalım: Paul Emery kimdir? QEPR da ne demek?

Paul Emery kimdir?

Bristol, İngiltere doğumlu Paul Emery'nin hikâyesi en az geliştirdiği terapi kadar ilginç. Emery, çocukluk ve ilk gençlik yıllarından itibaren ağır bir sosyal fobi ile yaşamış. Öyle ki, kalabalık ortamlarda sosyalleşmek bir tarafa, anne-babasıyla dahi konuşurken zorluk çeken bir genç düşünün. Hayatı boyunca birçok doktora giden, tedavi olmaya çalışan ancak bir türlü derdine derman bulamayan Emery, 14 yaşından beri psikolojiyle ilgileniyor ve hem kendisinin, hem de başkalarının sorunlarına çözüm arıyor. Aradığı sorulara büyük ölçüde cevap bulan Emery için bu süreç pek de kolay olmamış. Wales Üniversitesi'nde psikoloji okuyan Paul Emery, Gestalt psikolojisi ve terapisinin kurucusu ve öncüsü Fritz Perls ve danışan-merkezli psikoterapisinin kurucusu Dr. Carl Rogers'in tekniklerini öğrenmiş. Daha sonra NLP (Nöro Linguistik Programlama-Neuro-Linguistics Programming) tekniği üzerine yoğunlaşmış ve uzmanlık seviyesine yükselmiş. Ardından, EFT (Duygusal Özgürleşme Tekniği - Emotional Freedom Techniques) tekniğini bulan ve ilerleten Gary Craig ile çalışmış. TFT (Düşünce Alanı Terapisi - Thought Field Therapy) ise, üzerinde çalıştığı bir başka alan olmuş. Temel olarak vücuttaki anatomik hatlarda oluşan blokajları, duygusal hassasiyeti ve toksinleri tespit ederek bunları etkisiz hale getirmek üzerine kurulu bu tekniğin kurucusu Dr. Roger Callahan ile de çalışma fırsatı bulmuş.

Dünyaca ünlü pek çok isme, geliştirdiği kuantum terapisi ile yardım eden Paul Emery, "mucizevi terapist" olarak adlandırılıyor.





Dertlerin derya olduğu günümüzde, duygusal ve fiziksel bir arınma mümkün mü? Eğer mümkünse, bu tedavi, insana bambaşka kapılar açabilir, hayat kalitesini büyük ölçüde artırabilir, kısacası hayatını tamamen değiştirebilir. Paul Emery, tüm bunların mümkün olduğunu söylüyor...

QEPR da ne demek?

Paul Emery, yıllar süren eğitim, araştırma ve deneyimin ardından, QEPR (Kuantum Duygusal ve Fiziksel Arınma - Quantum Emotional and Physical Release) terapisini geliştirir. Emery, bir çeşit **enerji** iyileştirme modeli olan bu tekniğin, vücuttaki küçük vuruş noktalarını keşfederek ortaya çıktığını söylüyor. Dr. Roger Callahan'dan, vücudun **enerji** noktalarına hafifçe vurmayı (tapping) öğrenden Emery, bu tekniği geliştirerek fiziksel ve duygusal birçok sorunu yok ediyor. Peki, bunu nasıl mı yapıyor? Yaklaşık 1 saat süren terapi sırasında, öncelikle sizden sorunuzla ilgili bilgi alıyor ve sorunuzun asıl kaynağını anlamaya çalışıyor. Sıkıntınızın temel nedenlerini iyice kavradıktan sonraysa sorunuzun teşhis ediyor ve buna yönelik olarak vücudunuzun belli noktalarına hafifçe vuruyor. Bu noktalar, sorunuza göre değişse de, bazen dudak üstünüz, bazen de elinizin kenarı olabiliyor. Önce kendisi yapıyor, sonra da birlikte tekrar yapıyorsunuz. Böylelikle sorunuza özel olan, oldukça basit bu tekniği öğrenmiş oluyorsunuz. Terapi sonrasında, ihtiyaç duyduğunuz her an bu tekrarları yapıyor ve örneğin sigara içme isteğinizi bertaraf edebiliyorsunuz. Üstelik bu tekrarlar en fazla 3 dakika sürüyor!

Tıkanan enerjiyi açıyor

Onunla tanışır tanışmaz aklımıza ilk gelen soru oldukça net. Bugüne kadar binlerce insanı tedavi eden Paul Emery, kendisini bir şifacı olarak mı görüyor? Soru çok hoşuna gitse de, ünlü terapist şaşkınlığını gizlemiyor. "Açıkçası bu soru bana ilk defa soruluyor. İnsanların duygusal ve fiziksel sorunlarını çözüp, onları iyileştirmek de, sanırım kendimi 'şifacı' olarak tanımlayamam. Bazı insanlar özel güçlerim olduğunu söylüyorlar ama yok. Belki fazla mütevazı bir cevap olacak ama sadece yaptığım işte iyiyim. Başarımların sırrı, binlerce kişiyle yaşadığım deneyimden geçiyor." Gerçekten de Emery'nin sayısız deneyimden sonra edindiği bilgiler ona sorunun kaynağına inmeyi öğretiyor. Paul Emery, çoğu sorunun asıl kaynağının stres olduğunu altını çiziyor. Vücutta toksin birikimine yol açan yemek, kumaş ya da kimyasal maddelerin de insanın enerjisini kapattığını söylüyor. Bunların dışarı atılmasının çoğu zaman mümkün olmadığını ekliyor. "Aslında yaptığım şey basit. Vücuttaki zayıf bölgeyi buluyor ve hafif vuruşlarla tıkanan enerjiyi açıyorum. Bu sayede kişinin, hayatını daha sağlıklı ve huzurlu bir şekilde yaşamasını engelleyen sıkıntılara son veriyorum."

Nelere iyi geliyor?

QEPR tekniği, stres, merak, endişe, korku, fobi, depresyon, sinir, panik, üzüntü, keder ve travma gibi duygusal sorunlara; sigara, alkol, uyuşturucu, çikolata, aşırı yemek arzusu ve iştah gibi bağımlılık ve alışkanlıklara; baş ağrısı, migren, sertleşmiş veya gergin boyun ve omuzlar ve kronik sırt ağrısı gibi akut veya kronik fiziksel problemlere; ve baş dönmesi, açlık ağrıları, abartılmış duygular, yeme bozukluğu ve şiddetli yeme arzusu gibi detoks, arınma ve diyet semptomlarına iyi geliyor. Ödüllü terapist Paul Emery, temelde Çin tıbbına ve akupunktur noktalarına dayanan bu iyileştirme tekniğinde, vücudun tepkilerini ölçtüğünü söylüyor. "Enerjiyi tıkayan olumsuz düşünce ve duygu başladığı zaman, vücuttaki enerjilerin yansımaları takip ediyor ve akupunktur noktalarına yaptığım vuruşlarla vücudun dengesini ayarlıyorum." Dertlerin derya olduğu, stres yükü günümüz insanı için, duygusal ve fiziksel bir arınma yaşama ihtimali bile oldukça çekici. Tayland'da yaşayan ancak son üç yıldır, senede bir kez Sapanca'da, Richmond Nua Otel'e konuk olan ve terapilerini buradan sürdüren Paul Emery ile tanışmak için bu kadar heyecanlanmamızın nedeni de buydu. Özünde Doğu tıbbına dayanan bu teknik, hayat kalitenizi artırabilir, hatta hayatınızı tamamen değiştirebilir. Bize göre denemeye değer...