



© Access Consciousness

Fra forældre, kultur og tidligere liv har vi ukritisk taget tanker og følelser ind, som vi måske havde gavn af tidligere. Med Access Bars kan vi revurdere, hvad vi har brug for lige nu.

Slip gamle mønstre

Hvordan kan 32 punkter på hovedet vende op og ned på ens verden?

ACCESS BARS frigør gamle tanker og følelser og hjælper os til at agere i stedet for at reagere.



af Irene Stelling,
journalist

- Jeg kommer fra en psykoterapeutisk baggrund, hvor ting tager tid, og man skal analysere problemerne. Der-

for synes jeg, at tanken om Access Bars lød for let, da jeg tilmeldte mig mit første kursus. Allerede efter én behandling følte jeg mig fem kilo lettere. Jeg havde sluppet så meget tankemylder.

Sådan siger Helle Maximilla Antares om den dag, Access Bars kom ind i hendes liv. Hun er en af landets førende ildsjæle, når det gæl-

der Bars, som metoden også kaldes. (Access Bars betyder "Adgang gennem barrierer", se boks s. 32).

Siden år 2000 har Helle hjulpet mennesker i krise på sin klinik i København. I værktøjskassen har hun både psykoterapi, metamedicin, familieopstilling, TFT, EFT, tegneterapi og nu også Access Bars.

Fordelen ved Bars er ifølge Helle, at det er et meget pragmatisk værktøj, hvor folk både kan sidde op, ligge ned, sove, se fjernsyn eller spille på iPad, mens de modtager behandling.

- Jeg har mænd, der ikke gider snakke. De lægger sig bare ned. Jeg havde en advokat, der var stresset og havde lidt af svimmelhed i rigtig

mange år. Efter tre behandlinger var det helt væk. Han er lykkelig i dag.

Bare tag imod

De fleste af Helles klienter kommer pga. stress og dårligt selvværd. De har negative følelser og tanker om sig selv og kan ikke komme ud af det mentale hamsterhjul.

- Jeg er kommet frem til, at den største forurening på Jorden er fordømmelsen af os selv og andre. Vi siger, at vi ikke er gode nok og ingenting kan. "Jeg er kun lykkelig, når jeg er perfekt", lyder det. Bars hjælper med at få

de stressende tanker ud af systemet.

Bars er ifølge Helle en behandling, hvor man som klient kun skal modtage. Det har mange svært ved - "man skal også give noget igen" er den gængse opfattelse.

- Vi har så svært ved at modtage fra universet og bare være og ikke skulle præstere, siger Helle, der har oplevet klienter, som synes, at Bars er sådan lidt hokus-pokus.

- Så siger de: "Du skal ikke begynde at fortælle om universet, krystaller eller engle." Og jeg forsikrer dem om, at

det skal jeg nok lade være med.

Det er meget forskelligt, hvordan folk reagerer på behandlingen. Nogle bliver meget varme eller meget kolde. Nogle bliver urolige, vrede eller kede af det, og én klient kastede op, fordi kroppen havde sluppet noget, fortæller Helle.

- For nogle er det første gang, de mærker deres krop. De kan godt blive forskrækkede og føle, at jeg er ved at operere dem inde i hovedet, fordi der er så meget tryk på et enkelt punkt.

Godt til ADHD-børn

Helles børn på fire og otte år har lært at give Access Bars-behandling, og hendes håb er, helt i opfinderen Gary Douglas' ånd, at udbrede det til skoler og børnehaver, så børn, lærere og pædagoger kan give hinanden det.

Børn står i det hele taget Helles hjerte nært. Hun har tidligere arbejdet i hospitalet som sygehjælper og hjulpet børn med spiseforstyrrelser. Det seneste halve år har hun kørt et forsøg, hvor hun giver Bars til børn med ADHD og andre opmærksomhedsforstyrrelser. Resultaterne er gode.

- De slipper alt det, der



Helle Maximilla Antares tog for godt et år siden sit første Access Bars-kursus. Siden har metoden nærmest revolutioneret hendes verden - både som behandler, underviser og menneske.



Access Bars betyder adgang gennem barrierer og er en behandlingsform, hvor man berører 32 punkter på hovedet for at frigøre gamle tanker og følelser. Der er et punkt for hvert aspekt i livet.

ikke er deres. Børn med ADHD tager verden ind på en helt anden måde end andre. De har 35 kanaler kørende på én gang og intet filter. Behandlingen betyder, at de vender tilbage til den, de er. De får mere selvværd og tør stå i deres anderledeshed. De ved, at der ikke er noget galt med dem.

- Jeg synes, de er fantastiske børn med stor bevidsthed. De tør tænke ud af boksen, og de lærer mig så meget om universet. Jeg ser og møder dem ikke som deres

Farvel til den indre kriger

Er det muligt at få rensset sin mentale harddisk via blide tryk på hovedet?

Ja, én behandling bragte mig i kontakt med urgamle energier.

af Irene Stelling

Jeg er 43 år og ønsker at give slip. På gamle mønstre, følelser og overbevisninger, som jeg for længst er vokset fra. For to år siden gik jeg ned

med stress, og jeg vil især gerne have en lettere tilgang til livet.

Jeg har hørt, at Access Bars-behandling kan give in-

dre ro og bedre jordforbindelse. Derfor lægger jeg mig på briksen hos stresskonsulent Lene Marie Jensen, der anvender denne metode.

Minder fra middelalderen

- Træk vejret dybt ind, siger Lene Marie og tager mit hoved varsomt i sine hænder. →

"Adgang gennem barrierer"

Amerikaneren Gary Douglas er manden bag Access Bars. Efter en lang karriere som ejendomsmægler kørte han sur i karriereræset og søgte en dybere mening med livet. Han forsøgte sig som clairvoyant og fik i 1990 under en session kanaliseret de 32 Access Bars-punkter. Han fik også besked på at udbrede budskabet om, at vi ved at trykke blidt på disse punkter kan slette gamle programmer i hjernen og gøre os fri til at skabe det liv, vi ønsker.

Access Bars betyder *adgang gennem barrierer* og er en behandlingsform, hvor man berører 32 punkter eller energibaner på og omkring hovedet. Derved falder hjernebølgerne til ro, og man frigør gamle tanker, følelser og overbevisninger, som man har samlet igennem dette og eventuelt tidligere liv.

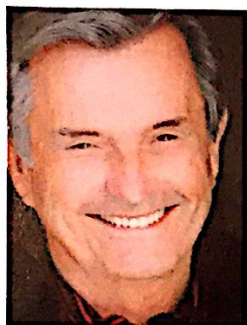
Der er et punkt for hvert aspekt i livet - fx penge, seksualitet, kontrol, kommunikation, aldring, tid, glæde og drømme - og ved at åbne for energibanerne renses man dem for "størknet" energi.

Som Bars-behandler får man automatisk aktiveret sine egne energibaner. Derfor er det faktisk lige så givende at behandle som at modtage.

Access Bars er lidt som zoneterapi - bare på hovedet.

Hvor zoneterapi relaterer sig til områder i kroppen, relaterer Access Bars sig til psyken. Der er også visse lighedspunkter med akupunktur og kraniosakralterapi, men igen: disse metoder er mere rettet mod fysisk smerte, hvor Bars udvider bevidstheden og hjælper os til at agere i stedet for at reagere.

Bars er udbredt til over 47 lande med flere end 2000 uddannede behandlere. Behandlingsformen kom til Danmark i 2010.



Gary Douglas, skaberen af Access Bars, arbejder i dag som forfatter, foredragsholder, underviser og behandler.

Hun har et mildt ansigt og varme øjne.

Jeg lukker øjnene og mærker et let tryk på baghovedet. Hun holder trykket i et par minutter, mens hun fortæller, at jeg er meget velkommen til at dele de sansninger, billeder og tanker, der måtte komme.

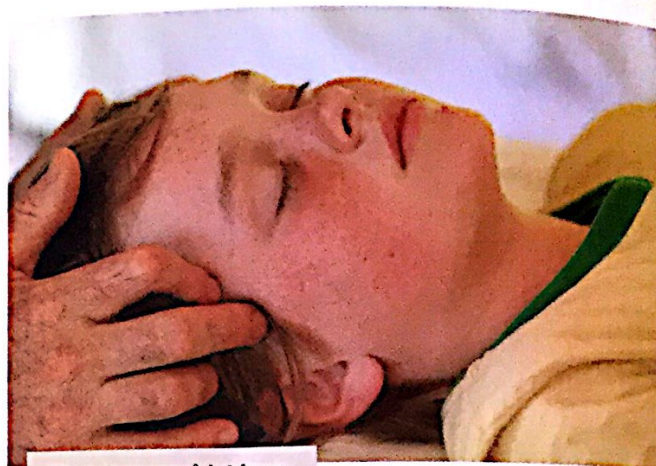
Efter et par minutter kommer det første billede. Pludselig er jeg i en mørk og kold skov. Jeg føler mig som en kriger, måske fra middelalderen, der er på vej hjem fra et tabt slag. Jeg ligger med lukkede øjne og et tæppe

over mig. Svarene kommer fra et dybt sted i mit indre.

- Kan du overføre det til noget, du er i lige nu?, spørger Lene Marie.

Det kan jeg godt. Krigeren minder mig om den trofaste, loyale type, jeg er i dag. Jeg genkender hans følelse af, at livet er en kamp, og at man må kæmpe hårdt for tingene. Jeg mærker også angst og frygt.

- Er du villig til at slippe den følelse af angst og frygt, som du bærer på?, spørger min behandler, og jeg nikker. Hun beder mig række arme-



Børn kan også let lære at give Access Bars.

diagnose, men som det menneske, de er, siger Helle, der også har behandlet denne skribents tiårige søn.

Han har ikke diagnosen ADHD, men har udfordringer med koncentrationen og føler ind imellem, at han hører til på en anden planet. Behandlingen hos Helle har givet ham selvværd, jordforbindelse og en øget bevidsthed om sig selv.

Kald på punkterne

Det tager blot én dag at uddanne sig til Access Bars-behandler. Man giver og modtager to behandlinger og får

en udførlig dansk manual. Så er man køreklar. Udover at behandle og undervise modtager Helle også selv én Bars-behandling om ugen.

- Det har været en gave at få ind i mit liv. Det er ligesom at se tingene på en helt ny måde. Jeg er meget mere til stede og mere glad, og det giver mig energi som behandler. Jeg går aldrig mere træt hjem. Det gjorde jeg ofte før i tiden, siger hun.

At også børn kan behandle skyldes, at man ikke kan gøre noget forkert. Har man problemer med at finde de 32 punkter, kan man ifølge

ne op i luften, som om jeg forsøger at kaste følelsen bort.

Jeg rækker hænderne mod himlen. Det hele sitrer i mig, og jeg knuger mine hænder.

Lene Marie spørger, hvad jeg holder fast i, og jeg svarer intuitivt, at jeg holder fast i mine forældre og deres sorg og angst, fordi det giver tryghed.

Fra forældre, kultur og tidligere liv har vi ubevidst eller ukritisk taget tanker og følelser ind, som vi måske havde gavn af tidligere. Access Bars giver os mulighed for at tage

stilling til hele bagagen på ny og revurdere, hvad vi har brug for lige nu.

Ballonen i universet

Lene Marie trykker hele tiden på nye punkter og holder dem et par minutter. Jeg fornemmer hendes hænder om mit hoved, men er så optaget af mine indre billeder, at jeg ikke mærker, præcis hvor hun trykker.

- Prøv at udvide dit bevidsthedsfelt og se det hele lidt oppefra, som om du er større end hele verden, siger min behandler.

Helle kalde på punkterne, der alle har et bestemt navn. Så finder fingrene selv frem til punktet.

Hendes drøm er at forske i Access Bars og bl.a. dokumentere, at behandlingen er stressreducerende ved at måle hjernebølger før og efter de lette tryk på kraniet.

- Jeg vil gerne vise, at denne behandling gør en forskel. Så man har evidens og kan gå ud i det etablerede system og sige: Se, hvordan det virker, siger hun.

Første stop er dog at komme ud i landets virksomheder.

- Access Bars kan fungere ligesom virksomhedsmassage, så man både får afspændt kroppen og tømt harddisken. Jeg kunne komme ud én gang om ugen i it-virksomheder, hvor der er meget run og stress på.

- Mange af de klienter, jeg har, er mænd fra it-verdenen, der ikke ønsker at udpensle hele deres livshistorie for mig. Det behøver de heller ikke. De skal bare modtage, siger Helle. □

Irene Stelling er journalist, henv.: 20 68 96 56.
Helle Maximilla Antares, tlf. 42 31 28 50, www.integrativterapi.com

Der er gode resultater for børn med ADHD og andre opmærksomhedsforstyrrelser. "De slipper alt det, der ikke er deres", siger Helle Maximilla.



Foto: Helle Maximilla Antares

Jeg har ligget på briksen et kvarters tid og mærker pludselig, hvordan jeg begynder at stige til vejs som en stor badebold. Det føles utrygt. Jeg har intet fast holdpunkt, ingen jordforbindelse.

Lene Marie spørger, om jeg slet ikke længere kan mærke den kvinde, der ligger på briksen.

Jeg mærker efter og fornemmer nu, at jeg både er oppe i luften og nede på briksen. Jeg ser mig selv som en stor ballon med en lang snor, der holdes fast til Jorden med en stor sten.

Det føles rart.

Pludselig er det, som om stenen er nede i min mave. Som om jeg har en kerne. Følelsen af tryk og kærlighed får tårerne til at trille ned ad kinderne.

Senere oplever jeg at sige farvel til krigeren, der forlader den mørke skov og går ud i lyset, og goddag til en kvinde, der sidder i en lysning med sine børn og samler bær. Hun er rolig og jordbunden og skal ikke andet end bare at være.

Det er en meget stærk og beroligende følelse.

Behandlingen har taget lidt over en time, og da jeg åbner øjnene, ser Lene Marie forbløffet på mig.

- Du ser anderledes ud. Som om dine kinder er blevet mere runde. Du har fået æblekinder, siger hun. Vi griner, og jeg føler allerede, at jeg er en anden.

Men holder det, vil mange sikkert tænke. Er den indre kriger virkelig forsvundet ud af mit liv? Den største forandring her flere måneder efter er nok følelsen af øget jordforbindelse. Jeg føler virkelig, at jeg har fået "en sten i

maven" og hviler mere i mig selv. Jeg tør tage flere chancer, og deraf opstår flere muligheder.

Livet er blevet lettere, og hvis krigeren en dag skulle finde på at vende tilbage fra skoven, vil jeg byde ham velkommen. Jeg vil vide, at det ikke er ham, men mig, der i sidste ende bestemmer. □

Lene Marie Jensen er stresscoach, henv.: Ved Grænsen 14, 2000 Frederiksberg, tlf. 20 61 12 94, www.stresskonsulenten.com