

FÅ RENSET DIN HARDDISK

– OG FÅ SUNDHEDEN, ENERGI OG KREATIVITETEN TILBAGE

Har du lyst til at ligge afslappet og veltilpas på en briks i en timestid, mens en behandler eller en veninde med blide berøringer på en række punkter på dit hoved fjerner alle dine triste tanker, frustrerende følelser og blokerende overbevisninger? Så book en Bars-behandling – eller ta' veninden med på et Bars-kursus!

Af Af journalist Maiken Buchwald

Det er kun tre år siden Helle Philip første gang hørte om virkningen Access Consciousness. Det var ved et amerikansk teleseminar, og det var superspændende – selvom det på det tidspunkt også var lidt vanskeligt for hende at forstå alt hvad der blev sagt. Access Consciousness rummer nemlig en række spørgsmål og clearinger, som i starten virker ret mystiske.

– Jeg spolede frem og tilbage i en uendelighed for at opfange hvad søren det var, de sagde... poc, pod, all nine, shorts, boys

osv. Det rene volapyk! Jeg skrev små lapper alle vegne for at kunne huske remserne og clearingerne, for det talte i den grad til mig. Jeg lavede sjov med det med mine voksne børn, hele sommeren 2011 var vores faste udtryk "How does it get any better than this?" (se også øvelsen "Hvem tilhører dette her?")

Dengang vidste Helle Philip ikke, at der også er en behandlingsform - Access Bars - tilknyttet. I dag er hun dedikeret Bars-fan og certificeret facilitator i behandlingsformen.

Mange oplever, at behandlinger fjerner overflødige tanker og giver dem fred. Acces betyder som bekendt adgang, Bars betyder barrierer - så Acces Bars er adgang gennem barriererne.



– Jeg tog et kursus, fik min første behandling – og det var vildt! Jeg blev så let og lys, at jeg nærmest svævede rundt. Jeg er et meget meditativt menneske og har aldrig været plaget af kværnende tanker. Men mange oplever, at behandlingen fjerner overflødige tanker og giver dem fred. Access betyder som bekendt adgang, Bars betyder barrierer – så Access Bars er adgang gennem barriererne. Som en slamsuger fjerner behandlingen – ved at man blidt berører 32 punkter på hovedet – ophobede tanker, meninger, blokeringer. Access Bars er så enkelt, alle kan lære det, selv børn – og for behandlere er det et fantastisk supplement til andre behandlingsformer, siger Helle Philip.

– Bars er baner af energi mellem 32 punkter på vores hoveder, som hver især står for noget specielt. Der er eksempelvis Bars for healing, krop, kontrol, kreativitet, aldring, seksualitet og penge. Disse energibaner rummer alle de tanker, ideer, holdninger, beslutninger og overbevisninger, du nogensinde har haft om noget igennem adskillige liv. Vi er blevet overfyldt, og det sætter sig som storknet energi, som ikke bare giver sig udtryk i fysiske og psykiske sygdomme, manglende kærlighed til os selv og andre, i angst og fordømmelser. Det forhindrer os også i at udvikle nye kreative tanker og ideer, udnytte vores potentiale og være de fantastiske skabninger, som vi hele tiden har været men ikke kan finde ind til længere.

– Ved at berøre punkterne i en bestemt rækkefølge åbner man for energibanerne og renser dem for alt det blokerende tanke-

gods. Jeg har givet behandlinger i over 20 år - og disse punkter og effekten af dem er altså noget helt specielt. Jeg mærker en energi, der er vældig kraftfuld og samtidig så blid og subtil, at processen med at "clear din harddisk" sker allerede ved den første berøring og fortsætter på mange planer hele behandlingen igennem, siger Helle Philip.

– Og alle kan modtage Access Bars, også børn. Det har vist sig at specielt børn med ADHD og lignende diagnoser har godt af at modtage Bars.

I min klinik på Frederiksberg har jeg mange klienter med stress, chok- og traumer, piskesmæld, hjernerystelse, fibromyalgi, træthedssyndrom og klienter med livskriser – og mange med fysiske vanskeligheder. Med Access Bars har mine behandlinger fået tilføjet et endnu dybere "touch". Mange kommer udelukkende for at få en Access Bars behandling, men jeg kombinerer også ofte Kranio Sakral Terapi med Bars.

I dag er Helle Philip både certificeret Bars Facilitator og Access Facilitator. Udover at give behandlinger og holde foredrag, afholder hun også kurser i Access Bars på alle niveauer – både for behandlere og for folk, der vil lære at give deres børn, kæresten eller andre Bars.

Læs mere om Acces Consciousness, Acces Bars, kurser og behandlinger på hjemmesiden www.hellephilip.dk

DET LYDER LIDT MYSTISK - MEN DET VIRKER!

Første gang, helsejournalist og forfatter Helena Møller oplevede virkningen af BARS var i forbindelse med en behandling på Sund Livsstil messen i Øksnehallen i København.

– Det var jo blot en halv times prøvebehandling, men virkningen var helt utrolig. Jeg kunne på det nærmeste ikke tale en halv time efter – sad blot som en zombie. Det her er stærke sager, tænkte jeg, det må jeg prøve mere af. Jeg ville især se, om jeg gennem Access Bars kunne mildne mine mange migræneanfald, fortæller hun. Helle Philip var den BARS-behandler, der var nærmest Helena Møllers bopæl, så hun bestilte en tid.

– Efter min første oplevelse er jeg temmelig optimistisk og spændt på behandlingen, da jeg træder ind ad døren hos Helle. Her bliver jeg straks placeret på briksen og pakket ind i et varmt tæppe, så jeg føler mig hurtigt tryk og i gode hænder. Helle fortæller kort, at hun let vil berøre forskellige steder på hovedet, så energien bliver sat i gang – og indimellem vil hun sige en remse på engelsk. Remsen skal hjælpe med til at fjerne de gamle psykiske blokeringer og beslutninger, forklarer hun.

– Jeg kender på det tidspunkt ikke noget til baggrunden for Access Bars, så det lyder en smule mystisk. Men jeg beslutter mig for at stole på Helle og overgive mig til behandlingen.

Helle Philip holder på serier af punkter på Helenas kranium ganske let nogle minutter ad gangen. Og det varer ikke mange minutter før Helena mærker roen brede sig i hovedet og kroppen.

– Jeg har ikke den gave, at jeg kan mærke energier og strømninger i kroppen, men

det føles rigtig rart og afslappende, siger hun. De 45 minutter, behandlingen varer, flyver af sted.

– Jeg har fået at vide, at jeg er velkommen til at fortælle, hvis der dukker noget følelsesmæssigt op, men at det ikke er nødvendigt. Et par gange fortæller jeg om nogle tanker, og det føles rart at få det sagt højt. Men det meste af tiden ligger jeg bare og nyder behandlingen. Helena kan ikke umiddelbart mærke, at der sker noget under behandlingen, og da den er slut, føler hun sig rimelig frisk.

– Jeg cykler hjem og tænker, at det har været spændende, men mon der skete så meget? Og så kommer hammeren! Resten af dagen kan jeg intet fornuftigt foretage mig, jeg er bare træt og tom i hovedet. Hvad der end er sket, så er der sket noget, for reaktionen er ligesom ved den første behandling ret så kraftig. Helena har siden fået flere behandlinger, hun er ikke længere i tvivl om, at BARS virker og hun har altid fået en mærkbar reaktion bagefter.

– En enkelt gang har jeg også kunnet mærke, at det psykiske problem, som jeg på tidspunktet for behandlingen gik og tumlede med, stille og roligt løste sig dagen efter.

Med min migræne er det blevet meget bedre, men det skal siges, at jeg har arbejdet med den på flere planer, så jeg ved ikke, præcis hvor stor indflydelse Access Bars har haft på bedringen.

Hvad er Access Bars?

I en Access Bars behandling holder behandleren som sagt med fingrene på 32 punkter på kraniet. Hvert punkt holdes mellem 2-5 minutter, og hele behandlingen tager ca. 45 minutter. Ved at holde på punkterne falder hjernebølgerne til ro. Generelt giver behandlingen os mere lethed og gør os mere nærværende, så vi bliver mere fri til at skabe det liv, vi vil.

Punkterne ligger primært omkring ørerne og ved siden af øjet samt oven på hovedet. Man kan opfatte punkterne som knapper, man tænder for, når man holder på dem. Ordet bar betyder barriere eller forhindring. Access betyder adgang. Når der holdes på punkterne skabes der adgang, et energi flow sættes i gang, og hermed påvirkes psykiske lagringer i hjernen.

Hjernen er som en computer. Den har lagret en masse ting, den har fået besked på at lagre, men den er ikke så god til skelne, hvad der virkelig er sandt og rydde op i disse ting. Det kan være adfærdsmønstre, overbevisninger og synspunkter, som vi har med os fra hele vores liv – eller tidligere. Mange af de ting, man f.eks. ville arbejde med i et terapiforløb, kan her ændres uden ord. Når man får en behandling, ryddes der så at sige op i harddisken. Behandlinger gør, at du begynder at blive mere nærværende i dit liv, og fortiden har ikke længere samme ubevidste greb i dig.

Teorien bag Bars er, at det ikke er vejen frem at lægge vægt på tanker, følelser og



fornemmelser. I stedet kan vi gennem Bars behandlinger blive bedre til at basere vores liv på det at opfatte, vide, blot at være og modtage.

En anden del af en Bars behandling er det, der kaldes "The Clearing Statement". Det er kort fortalt en remse på engelsk, som ikke oversættes. Remsen påvirker også hjernen, men på et ikke-logisk, ikke-tænkende, ubevidst niveau. Før denne "clearing" stiller klienten et spørgsmål, men spørgsmålet skal ikke besvares. Formålet med spørgsmålet er at fremkalde energien af begrænsning og dom i forhold til det, man gerne vil ændre. Clearingen vil så ændre det og "viske" det ud.

Bars kan bruges til at fremme ændringer på alle områder af livet. En væsentlig tanke i Access Bars er at det er vigtigt at stille spørgsmål. Ved at være i spørgsmålet åbner vi for mulighederne. Vi skal ikke besvare spørgsmålene, for ved at være i konklusionen lukker vi af for mulighederne.

Hvem tilhører dette her?

Indenfor Access Consciousness findes der en række enkle selvhjælps-værktøjer. Et af værktøjerne består i uanset om man kommer ud for noget godt eller noget dårligt at spørge sig selv: "How does it get any better than this?" (se også interviewet med Helle Philip) Et andet værktøj er at spørge dig selv,

om alt det du føler, sanser, tænker nu også er dit eget – eller er det i virkeligheden noget, du har opsnappet fra en anden?

– Du kender det måske: Du kommer ind i et lokale, hvor der befinder sig en person, som er ked af det eller vred. Du mærker det straks, det påvirker dig og mange gange bliver følelsen hængende i dig som din egen efter du har forladt vedkommende, forklarer Helle Philip.

–Omkring 99 procent af alt, hvad vi mærker, føler, tænker er i reelt slet ikke vores. Hold da op, hvor har jeg gået rundt og følt mig tung ind imellem. Vi er alle et omvarende psykisk væsen, som opsnapper alt omkring os – også selv om det er flere tusinde kilometer væk. Interessant ikke? Tænk en gang hvis de smerter, du måske mærker i din krop, slet ikke er dine? Hvordan ville dit liv så se ud?

Når Helle Philip er træt, ked af det eller har en følelse af ubehag, spørger hun sin krop "Who does this belong to?"

– Når du spørger din krop om noget, får du svaret ved at mærke om du bliver let (sandt) eller bliver tung (løgn). Svarer den, at følelsen ikke tilhører dig, sender du den blot tilbage til afsenderen. Det er ligegyldigt, hvem følelsen kommer fra – bare send den i tankerne retur.

Historien bag Access Bars:

Grundlæggeren af Access Consciousness er amerikaneren Gary Douglas, som i mange år forsørgede sin familie som ejendomsmægler, mens han søgte efter et indhold i sit liv. For omkring 20 år siden måtte han erkende, at han stadig ikke havde fundet lykken. Han følte sig dybt frustreret og mente, at der måtte være mere i livet end det.

Gary Douglas begyndte at udvikle sit talent som clairvoyant og kanaliserende medie, og i en session med en klient kanaliserede han informationen om de 32 Access Bars punkter, som behandlingen bygger på. Han fik også at vide, at han skulle brede Access Bars behandlingen ud og derigennem være med til at hjælpe og styrke folk til at opdage flere muligheder og foretage positive ændringer i deres liv. Og det må siges at være lykkedes – søger man Access Bars på Youtube kommer der 543.000 resultater op, og viden om Access Bars er spredt til hele verden.

Gary Douglas arbejder i dag sammen med Dain Heer, tidligere kiropraktor. Sammen driver de firmaet Access Consciousness, som tilbyder undervisning i Access Bars på alle niveauer, og hvor alle certificerede behandlere er registrerede.

Find en Bars-behandler tæt på, hvor du bor på www.accessconsciousness.com