

# QU'EST-CE QUE L'ACCESS BARS ?

## D'où vient cette méthode ?

L'Access Bars est une méthode née d'un courant de développement personnel aux Etats-Unis, sous l'impulsion de Gary Douglas et du Dr Dain Heer, dans les années 1990.

## En quoi consiste cette méthode ?

Gary Douglas a découvert (ou redécouvert) l'existence de 32 points magnétiques sur le crâne, sans lien avec la Médecine Traditionnelle Chinoise, et selon cette méthode chaque point correspond à un domaine particulier de notre vie. Il considère que ces points contiennent la charge de nos pensées accumulées depuis toujours dans différents domaines.

Ces pensées peuvent être liées à des croyances négatives et limitantes du genre : « je ne mérite pas de ..., issues de notre éducation, de nos aïeux, de l'inconscient collectif... Et peuvent devenir très encombrantes au cours de notre vie.

En activant les points appelés Bars on provoque une décharge des pôles et l'on permet ainsi un relâchement du corps et de la psyché, en apaisant les émotions si le consultant est prêt à libérer ses énergies mentales. On lance une sorte de nettoyage global du système de pensée, un peu comme un reset d'ordinateur de façon à libérer nos mémoires cellulaires, nos schémas répétitifs bloquants, les conditionnements qui limitent notre vision de la réalité et nous empêchent d'être le créateur de notre existence.

La méthode Access Bars apporte un état de relaxation, de bien-être dans une société où les rôles sociaux peuvent épuiser l'individu jusqu'à l'oubli de soi.

Elle peut aider à relâcher ses anciens schémas et retrouver la sérénité et la joie. Plusieurs séances peuvent être requises selon les individus mais une séance apportera toujours quelque chose à chacun de façon subtile (quand on commence à comprendre que chaque personne est un être infini, tout dans nos vies peut changer).

## Comment se déroule une séance ?

Une séance d'Access Bars se déroule idéalement dans un lieu calme, sans musique, allongé sur une table de massage, recouvert d'une couverture étant donné que le consultant peut aller jusqu'à l'endormissement léger.

Le donneur concentrera son travail sur les 32 bars du crâne de la personne avec un toucher doux et bienveillant durant 1 heure, et laissera ensuite le temps au consultant de revenir doucement à un état d'éveil avant de quitter la consultation.