

ACCESS BARS: Lék pro unavené mámy i zlobivé děti

VÍTE, ŽE EXISTUJE LÉK, KTERÝ NABUDÍ I NEVYSPALÉ MÁMY, A NAOPAK ZHARMONIZUJE PŘETAŽENÉ DĚTI? KTERÝ ZVEDNE NÁLADU PŘEPRACOVANÝM TATÍNKŮM A NERUDNÉ DĚDEČKY NAUČÍ VYCHÁZET S VLASTNÍMI VNOUČATY? JMENUJE SE ACCESS BARS A DOPŘÁT SI JEJ MŮŽETE I VY!

PŘIPRAVILA: JANA POTUŽNÍKOVÁ



Metoda Access Bars se zrodila v Americe v roce 1990, kdy ji jako „práci s energií“ začal používat Gary Douglas, který založil i Access Consciousness (AC), soubor koučovacích nástrojů, a jako jeden z nich definoval právě „masáž hlavy“ Access Bars (AB). Tenhle pán se zabýval tím, proč jsme ve většině věcí tak zacyklení, proč nedokážeme mít

dost energie a být šťastnější, a uvědomil si, že bychom potřebovali začít pracovat na způsobu, jakým se na věci díváme, jak je hodnotíme a s jakými předsudky předjí- máme třeba stále se opakující komplikace ve svém životě (které se opakují s o to větší jistotou). Prostě když očekáváte průšvih, přijde průšvih. Máme totiž naučený nějaký způsob, jak se díváme na svět kolem sebe, jak ho předvidáme. Jsou tu nějaké vzorce chování z rodiny i vlastní zkušenosti z mi-

nulosti a ty formují to, co děláme teď, což často vytváří ne právě optimistický pohled na kdejakou situaci. K tomu se bojíme, co o nás říkají ostatní, děláme věci s ohledem na další lidi, ale na sebe ohledy nebereme a jsme... víte kde, že ano? Pak čtete tenhle článek a říkáte si: To je přesný, ale co s tím? A já vám můžu říct: Access Bars na vás! Na momentální přetížení i jako úleva od toho, když vás sužují dlouhodobé problémy.

Nejde o problém, jde o moment jeho vzniku

„Jakékoli problémy, ať už dlouhodobé, či krátkodobé, jsou způsobeny nějakým naším úhlem pohledu, který je uložen v buňkách našeho těla,“ začíná vysvětlovat Ivana Faber, Češka žijící v Holandsku, jež u nás patří ke špičkářům v Access Bars. Ano, to jsou ty takzvané vzorce chování. „A Access Bars právě tyto vzorce a zacyklení z buněk našeho těla uvolňuje spouštěním ‚bars‘ – dotekem na určitých bodech na hlavě. Takže, ať už jsou to problémy, které jsou dlouhodobé, anebo právě vzniklé, všechny mají základ v nějakém postoji, který jsme zaujali. Access Bars ty problémy neřeší, ale jde tam, kde jsme se zasekli, a odstraňuje omezení, které ten problém vytváří,“ vysvětluje Ivana Faber. A tím také rovnou odpovídá na otázku, proč metoda Access Bars funguje okamžitě – nikdy ji nezajímají analýzy problému, ale soustředí se na moment, v němž problém vznikl, a ten pomocí doteků na správných bodech dokáže „vymazat“. „Nezabýváme se tedy přímo problémy, ale odstraňujeme úhly pohledu, závěry a vzorce, jež je způsobují, aniž bychom vědomě věděli, které vzorce to jsou. Dokonce ani nemusíte říct, s čím přicházíte!“ dodává další úlevnou věc Ivana Faber.

Dokonale vymazaná hlava

„Jako firemní koučka a máma dvou dětí jsem si uvědomovala tlaky, kterým jsme vystavovány každý den. Ať v zaměstnání, ve vztahu k podřízeným i nadřízeným, či ve vztahu k partnerovi a dětem. Tlaky, které přijdou zvenčí, i tlaky, které si vytváříme uvnitř sebe – být aspoň trochu dobrá máma, všechno zvládat v klidu, být v pohodě...“ vyprávěla mi pro změnu Katka Košková, spoluzakladatelka libereckého centra Access Consciousness, kterou znám už roky a která poslední dobou začala zářit spoustou energie. „Zažít Access Bars bylo jako zažít naprosto dokonalý vymaz přetížené hlavy. Úlevu. Uvolnění. A spolu s tím přišel i trochu jiný pohled na život. Gary Douglas totiž říká, že



KDO VÁM DÁ TY NEJLEPŠÍ „BARS“ NA SVĚTĚ?

Pokud vám jde jen o momentální úlevu, klidně se můžete obrátit s žádostí o „bars“ na kamarádku po jednoduchém kurzu. Nebo to naučte své děti! „Jsem vděčná, že obě moje děti metodu umí. Můžu tak dostat ‚bars‘, kdykoli se to hodí v rámci rodiny. A právě v rodině je to úžasný prostředek, jak o sebe pečovat, jak si být blíž. Může to být velkým přínosem pro vzájemnou komunikaci. Díky Access Bars není třeba až tolik mluvit o konfliktních situacích, které zažíváte. Zvlášť když jsou děti malé nebo když je manžel introvertní a těžko se dělí o to, co se jim stalo, co se jich dotklo. Pak je možné si ulevit během půl hodiny touto technikou, což je pro mnohé z nás snazší a rychlejší než analyzovat nějakou složitou situaci plnou emocí a argumentovat,“ vzkazuje Ivana Faber. Ale máte-li pocit, že by vám pomohla systematická práce, že máte dlouhodobé a hluboko uložené problémy, hledejte zkušené facilitátory. „Prošli více tréninky, mají bohaté zkušenosti a poskytnou více prostředků pro danou situaci,“ dodává Ivana Faber.

Odstraňují se úhly pohledu, závěry a vzorce, které je způsobují.

nepotřebujeme dávat věcem nálepky, přiřazovat jim negativní nebo pozitivní náboj, protože jakmile to jednou uděláme, uzavřeme energii té situace či osoby a už ji nemůžeme vnímat jinak. Když například o něčem řeknu, že je to na levačku, těžko na to mávnutím kouzelného proutku změním jen tak názor. Metoda Access Bars nám dává možnost snížit tlak kolem dané situace, a tím získat neutralitu vůči danému tématu. Je ovšem na nás, jestli svou hlavu opět zasekáme argumenty, nebo zda využijeme vzniklého prostoru a najdeme jiný úhel pohledu,“ říká koučka. Typickou situací je třeba to, když vás někdo kritizuje nebo manžel stojí u ledničky a nadává, že tam nic není. Obvykle by vás to zranilo, dalo by vám to nálepku té, která „není schopná ani nakoupit“. Ale metoda Access Bars vám dovolí nebrat si to osobně, mávnout nad tím rukou a nechat partnerův problém s prázdnou ledničkou jen jeho problémem. Access Bars vám podle Katky Koškové pomůže otevřít energii kolem toho, v čem jste zamotaná, co vás zadupává do země. Dá vám možnost dělat danou věc tak, jak skutečně chcete. Dodá vám sílu nechat odejít věci, které vám ubližují. Vráti vás k vám samotným, k vlastním pocitům zbaveným názorů druhých i předsudků. Dá vám šanci získat zpátky intuici, s níž jsme se všichni narodili, ale kterou jsme pod návalem života zadupali do země, protože nebyla dostatečně racionální.

32 bodů, 32 „bars“

Jak to funguje při samotné „masáži“? Jde o energetickou práci se 32 body rozmístěnými na konkrétních místech hlavy. Ležíte na pohodlném lehátku, praktikant či facilitátor sedí za vámi a dotýká se hlavy na vytipovaných bodech. „Každé místo pak souvisí s různými tématy – jsou místa, kde se kumuluje komunikace, strach, sebevědomí, peníze, kreativita... A podle toho, co vás právě obrazně trápí, se s nimi dá pracovat. Všechno se děje jen skrze leh-