

ké doteky, které pracují s energií toho bodu a problému. Já vám nedávám nic ze sebe, jen uvolním vaši vlastní energii toho místa. Ležíte, máte zavřené oči – a najednou se vám nesmírně uleví,“ popisuje Katka Košková. Zažila jsem kdeco, včetně výletů do minulých životů, a stejně sedím, koukám a říkám si, že kdyby tuto metodu znali všichni, bylo by nám líp. Ale o zásadách zdravého životního stylu taky víme všichni, a kolik z nás jej praktikuje? „Když jsem o metodě slyšela, měla jsem pocit, že nemůže fungovat. V Čechách je navíc nová, první kurzy jsem dělala teprve před dvěma roky. Ale ve světě funguje už třicet let. A přibývá lidí, kterým se osvědčila,“ dosvědčuje Ivana Faber.

Spása zadarmo? To zase ne!

Na druhou stranu, že by se dalo mluvit o metodě, která je samospásná a zbaví vás všech velkých problémů, jež máte za celý život nabalené, že za vás vyřeší komplikovaný rozvod nebo obrovský stres ve vedení domácnosti – to ne. U hlubších problémů je jasné, že jdete ještě za koučem nebo psychologem, kteří stále častěji Access Bars používají jako uvolňovací nebo doprovodnou techniku v případě opravdu hlubokých strastí. Ale když se vrátíme třeba k tomu rozvodu. Kdybyste byla právě v té situaci, zničená starostí o děti, peníze, bydlení, pod tlakem právníků svého expartnera... pak by vás tato metoda zastavila, odvedla od stresu a dovolila vám nadechnout se. Odblokovala by to přetížení a dala by vám třeba sílu. Dopřála by vám odstup, který je v takových situacích k nezaplacení. Nevyřešila by to za vás, ale dala by vám možnost udělat to sama. A když si vezmete, že Access Bars stojí asi tolik co dobrá hodinová masáž (od 800 Kč za hodinu), vyplatí se o tom popřemýšlet.

PRO DĚTI? NAPROSTO BOŽÍ!

Neodolatelně zní Access Bars také ve spojení s dětmi. „Žijeme v době, kdy máme tendenci jim dávat nálepky – mluvíme o nich jako o hyperaktivních, diagnostikujeme poruchy učení... Nezpochybňuji lékařské diagnózy, ale vezměte si jen to, co děláme doma – dáváme je do škatulek a posuzujeme, jestli jsou to hodné, či zlobivé děti. Nevnímáme, že často se takovými stávají právě až poté, co je tak označíme,“ popisuje Katka Košková s tím, že výsledky metody jsou skvělé i pro děti, které se neumí soustředit nebo mají problémy s chazením do školky či školy. „To jsem viděla na své vlastní dceři. Holka, která se nikdy netěšila do školky, po několika sezeních úplně otočila. Dříve si stěžovala na to, že si nerozumí s holkami ze třídy, teď nemá problém najít s nimi společnou řeč,“ vypráví koučka s tím, že právě na citlivých a vnímavých dětech jsou změny opravdu krásné vidět. Je z nich čitelná úleva, zklidnění.



Bez kontraindikací i pro těhotné

V běžném životě vám jako unavené mámě pomůže od úzkostí, pocitů tíhy, přepracování nebo třeba ustát akutní pocity vzteku nad nějakou typicky dětskou katastrofou. S Access Bars lépe zvládnete partnerskou krizi, stejně tak dusno ve vztahu s tchyní. Skvěle ulevuje přepracovaným manažerům i udrženým

zedníkům, ale taky tátům i prarodičům, kterým třeba přítomnost dětí leze na nervy (po proceduře jsou klidnější). Parádní je pro nastávající maminky! „Od spousty těhotných žen, které využily Access Bars, jsem dostala informaci, že jejich porod byl krátký a s přirozeným průběhem. A všechny strachy a nejistoty kolem toho stát se mámou a zažité vzorce, které se podvědomě přebírají z generace na generaci, je ve výsledku nezatažují tolik, jako kdyby Access Bars nepodstoupily,“ vzpomíná Ivana Faber. A nejen to. Tato metoda skýtá podle ní obrovský potenciál i v léčbě neplodnosti. Nikoli té fyzické. Dnes už je prokázáno, že mnoho žen se marně pokouší otěhotnět vinou psychologických zádrhelů. „U šesti mých klientek s lékařsky potvrzenou diagnózou, že nemožou otěhotnět, se to po několika sezeních s Access Bars podařilo. A tyto případy hlásí i jiní praktici. Nikdy předem ovšem neslibuji, že se to povede. Stane se to totiž v momentě, kdy si to klientky nějakým způsobem vyberou,“ popisuje Ivana Faber s tím, že metoda pak samozřejmě znamená úlevu i v šestinedělí, při poporodním splínu či depresi.

„Barsuje“ celá rodina

Access Bars se navíc můžete naučit i vy sama. Existují kurzy, jsou různé drahé a jdou různě do hloubky, ale už ten základní vám dá možnost praktikovat vše doma. A co víc, naučit se ho zvládnou dokonce i děti. „Například v Itálii proběhl test, kdy se Access Bars naučily děti jedné třídy, které pak dávaly tuto ‚masáž‘ sobě navzájem, a to jednou týdně. Výsledky, změny v soustředění, v celkové náladě kolektivu, v tom, jak byly děti aktivní, byly podle sledujících odborníků obrovské,“ dává další příklady Katka Košková. Já si rovnou rezervuju termín. Zima je dlouhá, energie málo. A nějakou tu vzpruhu si my máme zasloužíme přece i tehdy, když nás zrovna nic akutního nepálí! ✖



ACCESS BARS A ÚLEVA PŘI DEPRESÍCH Metoda Access Bars prošla samozřejmě řadou studií a například dr. Terrie Hope se povedlo dokázat, že má pozitivní vliv při depresích – právě proto, že umí ulevit od napětí. Pokud si chcete přečíst celou studii, hledejte „The Effects of Access Bars on Anxiety and Depression“.