



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.

© ACCESS CONSCIOUSNESS

# 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 Maxilla 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 forening på Jorden er fordømmelsen af os selv og andre. Vi siger, at vi ikke er gode nok og ingen-ting 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

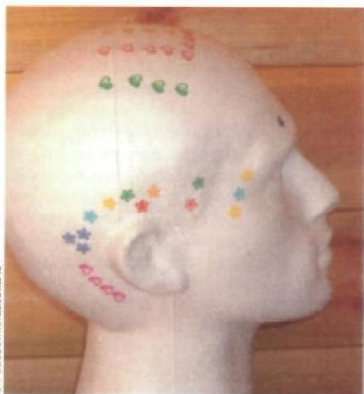
Helles børn på fire og otte år har lært at give Access Bars-behandling, og hendes håb er, helt i opfinderen Gary Douglas' ånd, at udbrede det til skoler og børnehaver, så børn, lærere og pædagoger kan give hinanden det.

Børn står i det hele taget Helles hjerte nært. Hun har tidligere arbejdet i hospita-lvæsenet 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 Maximilia 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.

## "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 hjørnebølgerne 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, aldrig, tid, glæde og drømme - og ved at åbne for energibanerne renser 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.



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

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.



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

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](http://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