

L'Access Bars est une technique énergétique inventée par l'Américain Gary Douglas en 1995. Cette méthode vise à libérer des problèmes liés à nos pensées, sentiments et émotions négatives qui nous retiennent. Ce n'est pas une technique de guérison, mais un système de libération par le toucher qui agit sur les 32 bars (ce sont des points situés sur le crâne). Cette méthode vise à profiter d'un apaisement émotionnel et sentimental.

L'Access Bars permet de cesser les schémas négatifs et les blocages qui empêchent de vivre avec sérénité. Aussi, il consiste à faire disparaître les schémas répétitifs et à libérer les mémoires cellulaires qui sont enfouies dans la conscience. Pour cela, il faut lâcher-prise par rapport aux traumatismes du passé, aux phobies et à tout ce qui provoque des émotions négatives. C'est en quelque sorte une technique de déblocage énergétique.

Parmi les prétendus bienfaits avancés par les amateurs de l'Access Bars, le stress diminuerait et le sommeil s'améliorerait. Nous éprouverions plus d'aisance, plus de joie, de légèreté au quotidien et une sensation de détente profonde. Nous regagnerions de l'énergie et constaterions une réduction des tensions. Le plus important étant d'avoir une vision positive de notre vie et de retrouver une meilleure estime de soi.

Le praticien discute avec le client consultant pour identifier le mal-être et la présence du stress. Lors de la séance, le client s'allonge sur une table de massage, déchaussé et habillé. Le déroulement d'une séance dépend des praticiens, pouvant aller de une heure jusqu'à des séances d'une heure et demie.

Le praticien Access bar n'établit ni diagnostic, ni traitement, ni pronostic, ni prescription médicale, ni régime alimentaire, ne fait aucune prescription médicale et ne demande jamais d'interrompre un traitement médical.