



# Benefici dei Bars

## di Access Consciousness®

Cosa sono, come funzionano, quali sono i benefici, ricerca scientifica

### **COSA SONO I BARS® E COME AGISCONO?**

*I Bars sono uno strumento che facilita a 360° ogni aspetto della vita.*

I Bars sono 32 punti sulla testa che, sollecitati da un piccolo tocco, producono un beneficio a livello neurologico.

I Bars sono dei punti nei quali è racchiusa la carica elettromagnetica dei punti di vista, dei giudizi, delle emozioni e dei sentimenti che abbiamo in relazione a ogni aspetto della vita. Questa carica consiste di un'energia solidificata che impedisce di funzionare in modo diverso da come, di solito, siamo abituati ad agire.

Attivando le barre attraverso un leggero tocco sui vari punti, si permette alla carica elettromagnetica della polarità di sciogliersi e dunque di liberare un po' di quell'energia solidificata. Con lo stesso principio attraverso il quale si cancellano dei file da un computer, sciogliere questa energia permette di fare pulizia di ciò che non serve più, di ciò che siamo disposti a liberare in modo da generare lo spazio creativo nel quale si aprono altre possibilità.

Access Bars sono dunque uno strumento facile, dinamico e gentile che aiuta a liberare il groviglio di pensieri che affollano la mente, che permette di rilasciare delle limitazioni e dunque di alleggerire la propria vita senza il bisogno di esplorare cognitivamente le varie tematiche.

## **I punti di vista**

Nell'ambito di qualsiasi aspetto della nostra vita (soldi, controllo, creatività, invecchiamento, salute, corpo, sessualità, gratitudine, tristezza, gioia, relazioni ecc.) abbiamo dei punti di vista che trattengono il nostro movimento entro degli spazi ben definiti. Anche il futuro è determinato da ciò che abbiamo in posizione sulle barre. Quando immaginiamo, fantastichiamo, progettiamo, tendiamo a farlo dallo spazio di ciò che è conosciuto; l'immaginazione è costruita in base a ciò che crediamo di noi e a ciò che ci piacerebbe fare ed essere partendo da dei punti di vista, da energia solidificata.

L'atto della creazione esula da questa solidificazione, si muove e si mostra nella fluidità. Quando l'energia si scioglie, si crea uno spazio nel quale possono mostrarsi possibilità che fino all'attimo precedente non si erano nemmeno prese in considerazione. È dallo spazio del movimento che si genera l'onda creativa ed è da quello spazio che si può cominciare a mostrare qualcosa di diverso.

## **BENEFICI**

I Bars sono una tecnica completa per il ben-essere psico-fisico.

Gli effetti di Access Bars sono diversi in ogni persona e differiscono anche da una sessione all'altra, tuttavia dopo avere ricevuto una sessione di Access Bars le persone spesso sperimentano:

- Profondo rilassamento
- Miglioramento della salute fisica
- Più facile gestione del peso
- Maggiore chiarezza mentale e consapevolezza intuitiva
- Maggiore gratitudine, gentilezza, pace e calma
- Significativo incremento di gioia e felicità
- Aumento della motivazione e della capacità di problem solving
- Migliore comunicazione e capacità di gestione del lavoro, dello studio, dell'apprendimento, di concentrazione
- Incremento della creatività, della fantasia, delle prestazioni fisiche e sportive
- Diminuzione dei conflitti relazionali, interpersonali e intrapersonali
- Eliminazione dei modelli disfunzionali e dei blocchi emozionali
- Riduzione del chiacchiericcio mentale, degli stati di stress, ansia, depressione, sopraffazione, insonnia, emicrania, dolori, paure, traumi, tensioni fisiche, attacchi di panico, OCD

## **BARS E RAGAZZI**

I Bars assistono i ragazzi nell'affrontare e dissipare con maggiore facilità le sfide di ogni giorno. In un ambiente nel quale si sentono sottoposti a continui stimoli, i ragazzi sempre più spesso presentano sintomi di ansia, agitazione, stress, bassa attenzione e concentrazione, scarso apprendimento, insicurezza, fragilità e sfiducia.

I bambini che ricevono sessioni regolari di Bars riportano una maggiore capacità di fronteggiare lo stress, un aumento sensibile dell'autostima e un miglioramento dei rapporti relazionali (fra fratelli, fra genitori e figli, a scuola, fra gli amici).

Con una migliore capacità di concentrazione e una maggiore facilità nell'apprendimento, i ragazzi ottengono migliori risultati nelle prove didattiche. L'aumento della capacità di problem solving e la migliore gestione degli stati emotivi permettono la riduzione e la scomparsa di incubi notturni, di situazioni di ansia e di mal di testa.

Ricevere sessioni di Bars migliora il benessere dei bambini e dei ragazzi poiché permette loro di liberarsi di ciò che impedisce loro di esprimersi liberamente per aprirsi con facilità al cambiamento, alla possibilità della propria esplorazione e al superamento di eventuali disagi.

### **BARS E PERSONE ETICHETTATE IN QUALCHE MODO "DIVERSE"**

Come sarebbe vedere la persona invece dell'etichetta che le è stata data? E come sarebbe potenziare la persona aiutandola a esprimere il dono che è? Come sarebbe uscire dai giudizi che tutti noi abbiamo su come dovrebbe essere la realtà, su come dovremmo essere e su come dovrebbero essere le persone in base a ciò che crediamo di loro, anche sulla base delle varie etichette attribuite?

Invece di vivere dallo spettro dell'etichetta (strano, pazzo, disadattato, estremamente sensibile, stupido, malato, bipolare, schizofrenico, autistico...) come sarebbe entrare nello spazio che permette di essere e vivere in comunione con le persone trovando e riconoscendo il proprio modo di esprimersi e accogliendo le diversità che le persone possono avere nei loro modi di comunicare?

Ti sei mai sentito etichettato? Come sarebbe uscire dall'etichetta di te? Come sarebbe se tutto quello per cui sei stato etichettato e che ti ha fatto pensare che sei sbagliato, fosse in realtà il tuo più grande talento, la tua più grande capacità?

E se in qualche modo nella tua vita ti sei sentito diverso, per una qualsiasi ragione, come sarebbe riconoscere che hai semplicemente un modo differente di ricevere delle consapevolezze?

Quanto ti sei rimpicciolito per rientrare nei canoni che la società ha deciso essere normali?

I Bars, facilitando il processo che permette di uscire dai punti di vista, aiutano a uscire dagli spazi nei quali si vive attraverso le etichette per consentire di riconoscere la bellezza, la grandiosità, i talenti, le consapevolezze di ciascuno e permettere di trovare il linguaggio comune, la comunicazione fra esseri.

### **BARS E RICERCA SCIENTIFICA**

I Bars stimolano un cambiamento positivo nel cervello e deframmentano i componenti elettromagnetici di stress, pensieri ed emozioni. Questa tecnica, che lavora sul rilascio dei blocchi sia fisici sia mentali immagazzinati nel corpo, produce una serie di benefici che sono stati riconosciuti nel corso del tempo dalle persone con tematiche di varia natura.

Negli ultimi anni la scienza ha iniziato a occuparsi degli effetti dei Bars sulle persone riconoscendo che i Bars hanno comprovati effetti benefici a livello neurologico.

## **1-Ricerca Dr.ssa Terrie Hope**

La ricerca scientifica della Dr.ssa Terrie Hope PhD, DNM, CFMW pubblicata nel "Journal of Energy Psychology: Theory, Research and Treatment" a novembre 2017 ha rivelato i risultati di una sessione di 90 minuti di Access Bars segnalando una significativa diminuzione della gravità di depressione e ansia.

Dai risultati di quattro questionari standardizzati, significativamente validi e misurati, e con la misurazione delle onde cerebrali attraverso la mappatura del cervello, (QEEG), la Dr. Hope nel suo studio ha scoperto che Access Bars ha ridotto del 84,7% (media) la gravità dei sintomi di ansia e che i partecipanti hanno avuto una riduzione del 82,7% (media) nella gravità dei sintomi della depressione.

I risultati delle misurazioni delle onde cerebrali prima e dopo Access Bars hanno mostrato un aumento della coerenza del cervello in tutti i partecipanti, indicando un cambiamento verso uno stato normale dopo la sessione. La coerenza delle onde cerebrali è associata alla comunicazione tra regioni cerebrali e i ricercatori hanno trovato che la coerenza ottimale del cervello è correlata con molte cose, come l'intelligenza, l'abilità di apprendimento, l'attenzione, il tempo di reazione e la creatività.

La diminuzione significativa della gravità dei sintomi mostrata in questa ricerca suggerisce che Access Bars può essere efficace come trattamento per l'ansia e la depressione. La dottoressa Hope sta pianificando una più ampia ricerca nel prossimo futuro.

Per maggiori informazioni su questa ricerca e per l'intero articolo pubblicato sul Journal of Energy Psychology: Theory, Research and Treatment, 9 (2), 26-38. Novembre 2017 doi: 10.9769 / EPJ.2017.9.2.TH vai al link qui sotto:

<https://energypsychologyjournal.org/abstracts/abstracts-volume-9-number-2-november-2017/effects-access-bars-anxiety-depression-pilot-study/>

## **2-Ricerca Dr. Fannin**

La ricerca condotta dal neuroscienziato Dr. Jeffrey Fannin e altri nel 2015, ha esaminato gli effetti neurologici degli Access Bars su 60 partecipanti. Misurando le onde cerebrali sulle persone prima e dopo una sessione di Bars, questa ricerca ha rivelato effetti simili sulla coerenza del cervello, nell'85% dei partecipanti ha mostrato un aumento della coerenza. Inoltre, ha scoperto che Access Bars ha un effetto neurologico positivo sul ricevente che è simile a quello sperimentato dai meditatori avanzati e che produce questi risultati nell'immediato.

Puoi trovare il documento ufficiale di questa ricerca qui:

<https://accessconsciousness.app.box.com/s/i8m1i1fwq7or82j38dzfbfol7cv0aeyj>

Clicca qui sotto per vedere il Dr. Fannin che mostra cosa succede al cervello durante una sessione di Bars:

<https://www.youtube.com/watch?v=DgGbFRjqQPk>

## **ALTRE INFORMAZIONI SU ACCESS BARS**

Una sessione di Bars di solito dura da 60 a 90 minuti ed è un processo che puoi ricevere una tantum, mensilmente, settimanalmente o giornaliero. Attualmente è utilizzato nelle carceri, nelle aziende e nelle scuole di tutto il mondo per facilitare una maggiore salute e benessere.

La prima sessione di Access Bars è stata facilitata da Gary Douglas di Access Consciousness® oltre 25 anni fa. Da allora, Access Bars si è espanso in 173 paesi e vanta oltre 5.000 facilitatori qualificati di Access Bars in tutto il mondo.

Se desideri saperne di più vai qui:

<https://www.accessconsciousness.com/bars>

## **Angela Martinelli**

Facilitatrice di Percorsi Evolutivi  
Counselor Creativo Sistemico Relazionale

Access Consciousness® CFMW  
The Body Awakening - Trattamento con oli sul corpo  
Body Power Chants - Energetic Bodywork  
Access Bars®, Energetic Facelift e Body Process  
ESSE - Energetic Synthesis of Structural Embodiment for Bodies™  
Symphony of Possibilities  
Acoustical Body Treatment  
Clearing the Abuse from the Body and the Being™ Body Process  
Costellazioni Psico-Evolutive  
Metodo TRE® - Tension & Trauma Releasing Exercises  
Ayurveda e Massaggio Ayurvedico

Phone: **+39 348 1347941**

[info@angelamartinelli.it](mailto:info@angelamartinelli.it) - [www.angelamartinelli.it](http://www.angelamartinelli.it)

Professionista riconosciuta ai sensi della Legge n. 4 del 14 gennaio 2013