

Dotyk motyla

Twarz jak mapa
odwzorowuje wszystkie
nasze złe doświadczenia.
Uwolnić się od nich
pozwalają terapie
manualne. Poznajcie Access
Bars Consciousness

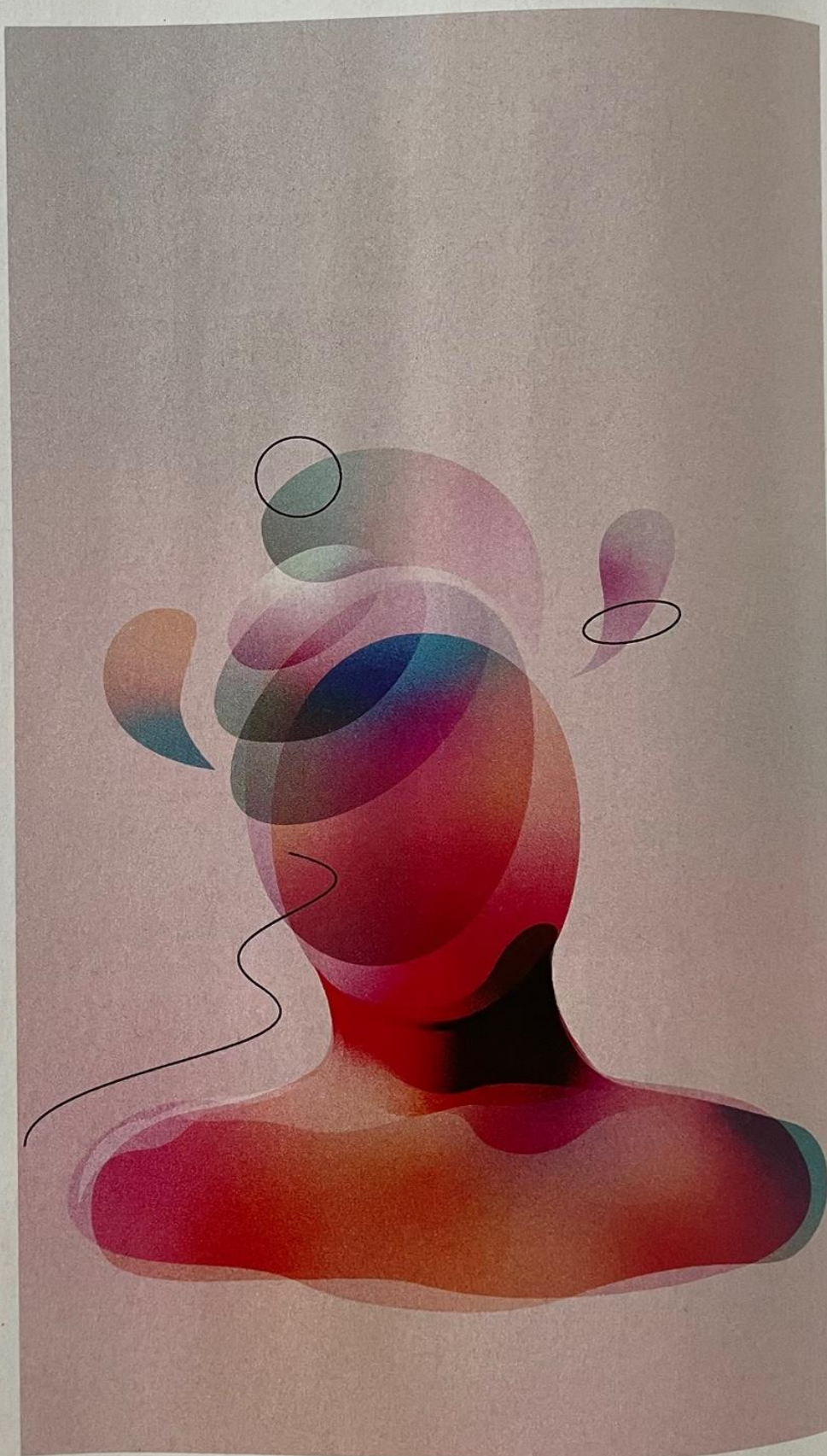
TEKST

MONIKA STACHURA

Ciało ma własną, niezależną od umysłu pamięć życiowych doświadczeń. Urazów fizycznych i trudnych emocji, traum, bólu psychicznego... Te wspomnienia mogą objawiać się bólami mięśni, powięzi, skóry. I na poziomie ciała można się od nich uwolnić.

„Nie myśleć, nie myśleć, oddychać” – powtarzał mi kiedyś łamaną polszczyzną mongolski terapeuta manualny. Ten brzącający humorystycznie apel odwoływał się do korzeni medycyny Wschodu, w której zawsze obowiązywało holistyczne podejście do człowieka, a nie dzielenie go na układy czy narządy.

Takie myślenie przyświeca także coraz częściej ludziom Zachodu, stąd rosnące powodzenie terapii manualnych. „Różnorodne terapie i techniki manualne na ciało przynoszą natychmiastową ulgę, pod warunkiem że są prawidłowo przeprowadzane przez wykwalifikowanych terapeutów” – podkreśla



terapeutka medycyny zintegrowanej Weronika Ławniczak. Jedną z takich metod jest praktykowane przez nią Access Bars Consciousness, opracowane ponad 20 lat temu przez Amerykanina Gary'ego Douglasa. Zabieg polega na dotykaniu określonych 32 punktów na głowie, tworzących swego rodzaju siatkę energetyczną. Według badań dr Terrie Hope z Quantum University, opublikowanych w „Journal of Energy Psychology” już jedna 90-minutowa sesja pozwala znacznie zredukować intensywność depresji i stanów lękowych.

„To nie tyle masaż, co delikatny dotyk, jakby motyla” – dodaje terapeutka. Po moim doświadczeniu z sesji w warszawskim Instytucie Zdrowia i Urody Holispace całkowicie się z tym zgadzam.

NIE TYLKO DLA PRZYJEMNOŚCI

W styczniowym numerze SENSu koordynatorka scen intymnych Marta Łachacz mówiła o pięciu piętach dotyku. Dotyk twarzy to piętro trzecie, jego celem jest rozkoszowanie się przyjemnością. Jednak Access Bars Consciousness oferuje o wiele więcej.

Sesja trwa zazwyczaj 60–90 minut. Efekty są sprawą indywidualną, jednak uczestnicy wspominają o wzroście intuicji i świadomości, większym uczuciu wdzięczności, życzliwości, spokoju i wyciszenia oraz łatwiejszym porozumiewaniu się z innymi. Mnie sesja przyniosła przede wszystkim głęboką relaksację i odprężenie całego ciała. Oczywiście dotyk twarzy jest w pewien sposób intymny, wymaga zaufania do terapeuty, odpuszczenia... W kontakcie z Weroniką Ławniczak

Badania potwierdzają, że już jedna 90-minutowa sesja Access Bars Consciousness

*pozwała wyraźnie zmniejszyć
stany lękowe i intensywność depresji*

to nietrudne, bo w jej gabinecie panuje atmosfera bezpieczeństwa: łagodne światło, naturalny zapach, delikatne muśnięcia. I nastawienie na indywidualne potrzeby klienta.

Zupełnie szczerze chciałam, żeby sesja nigdy się nie skończyła. Na Access Bars Consciousness będę wracać jeszcze nieraz... |s



**WERONIKA
ŁAWNICZAK**

terapeutka medycyny zintegrowanej, mentor i promotor zdrowego stylu życia,

holispace.com



TO DZIAŁA!

Access Bars może pomóc w następujących stanach:

- Gonitwa myśli (poprawia klarowność umysłu)
- Zniechęcenie (zwiększa motywację)
- Bezsenna noc
- Stany lękowe i depresja
- Stres i poczucie przytłoczenia
- Migreny
- Ataki paniki
- Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (OCD) oraz:
- Przyczynia się do wzrostu radości i poczucia szczęścia
- Przynosi głębsze odprężenie
- Pomaga utrzymać zdrową wagę ciała

reklama



LABORATORIUM
PSYCHOEDUKACJI

lps.pl

Psychoterapia grupowa
i indywidualna,
szkolenie psychoterapeutów

40 LAT DOŚWIADCZENIA.