

OTWÓRZ SIĘ NA TO CO DOBRE

Access Bars to nie masaż, a zabieg energetyczny. DOCELOWO SŁUŻY TEMU, BYŚMY OTWORZYLI SIĘ NA PRZYJMOWANIE. A NASZE WYOBRAŻENIA O SOBIE I ŚWIECIE TĘ UMIEJĘTNOŚĆ OGRANICZAJĄ TEKST JOLANTA MARIA BERENT

Terapeutka Katarzyna Namysł siada za głową i przykłada do niej palce – w różnych miejscach, punktach. Punktów jest 32, przypisuje się im różne aspekty: pieniądze, kontrola, kreatywność, świadomość, czas i przestrzeń, ciało, radość i smutek, seksualność, porozumiewanie się, wdzięczność... Nie trzeba dodawać, że każdy ma w tych obszarach określone przekonania. Dotyk jest delikatny, subtelny. A mimo to wywołuje poruszenie – w myślach, emocjach. Różne rzeczy wypływają na powierzchnię świadomości – to dobry moment, by się nimi zająć. To twoja przestrzeń, sama zarządzasz procesem. Decydujesz, czy chcesz podzielić się sobą – swoimi myślami, emocjami, wierzeniami. To może być bardzo spokojny, łagodny proces. Albo dynamiczny, intensywny. – Ludzie często mają opór przed przyjęciem obfitości – mówi terapeutka. – Sama uważałam kiedyś, że trzeba być skromną, że duże pieniądze to duży kłopot. Albo że trzeba się nieźle zaharować, żeby zarobić. Takie śmieszne rzeczy... Bardzo ograniczające. Można nawet wzbraniać się przed przyjęciem świetnej pracy – bo za dobrze płatna. Uważamy, że nie można

mieć wszystkiego. Zapominamy, że wszechświat oferuje nam nieograniczone możliwości. A jakby to było, gdybyśmy zawsze, we wszystkich okolicznościach mieli lekkość i robili swoje bez oglądania się na różne ograniczenia, „przeszkadzacze”? Czasem podświadomie jesteśmy wobec kogoś lojalni i to nas trzyma. Nie możesz pójść do swojego życia. Czujesz, że coś cię uciska, spinasz się, ciało jest twarde, brakuje przepływu. Może ktoś ci powiedział, że coś jest dla ciebie dobre, a wcale tak nie jest i chętnie obrałabyś całkiem inny kierunek. Mnie samej „Barsy” bardzo pomogły namierzyć takie przywiązania.

„Bars” znaczy tyle co pręty. – Można je sobie wyobrazić jako rodzaj siatki energetycznej w głowie – tłumaczy Katarzyna Namysł. – Pod wpływem dotyku wytwarza się różnica potencjałów dwóch ciał i dochodzi do czegoś w rodzaju przepięcia. Oczywiście, nie da się tego zobaczyć, zmierzyć i nie zamierzam przekonywać, że

pozytywne zmiany po zabiegu to zasługa tej metody. Po prostu nie wiem tego i nie potrafię sprawdzić. Znow – wszystko zależy od tego, w co chcemy wierzyć. Najlepiej poczuć to na własnym organizmie – jeśli jesteś w stanie otworzyć się, poddać temu, przychodzi lekkość i błogostan.

Kim mogę być?

Historia Access Bars zaczyna się ponad ćwierć wieku temu, za sprawą Amerykanina Gary’ego Douglasa. – W którymś momencie życie przestało go satysfakcjonować, dotarł do punktu krytycznego – opowiada Katarzyna Namysł. – Żeby odnaleźć głębszy sens istnienia, zaczął zadawać wszechświatowi pytania.

Jedno z pierwszych brzmiało: „Kim jeszcze mogę być?”. A dalej: „Co mogę zrobić,

stworzyć, mieć, aby uczyniło to moje życie lepszym, piękniejszym, wspanialszym?”. Zadawał tych pytań tysiące, próbował ustalić, jakby to wyglądało, gdyby jego życie było idealne. Pojawiła się zgoda

**POZA ZABIEGIEM
- POLEGAJĄCYM
NA DOTYKANIU
32 PUNKTÓW
- I PYTANAMI, CZĘŚCIĄ
METODY JEST TEŻ
STWIERDZENIE, KTÓRE
POMAGA PRZESTAĆ
OCENIAĆ. SPRÓBUJ
PRZEZ TRZY DNI MÓWIĆ
SOBIE NA WSZYSTKO,
CO CIĘ SPOTYKA:
„INTERESUJĄCY
PUNKT WIDZENIA”**

na nowe, na przyjmowanie, zaczął pogłębiać swoje talenty, umiejętności. Choćby dar telepatii. Prowadził sesje channellingowe. – Kiedy był taki otwarty, w przepływie, odebrał któregoś dnia telefon od masażysty, który poprosił go, żeby był obecny podczas sesji z klientem. To właśnie podczas tego spotkania dostał przekaz i odkrył 32 punkty, którymi posługuje się dziś Access Bars.

Pytania są ważne. Wprowadzają twórczy ferment. Pomagają

zakwestionować to, co jest, żeby zobaczyć, czy można inaczej. Nawet kiedy wszystko idzie świetnie... Dobrze jest wtedy zapytać: „Co jeszcze jest możliwe?”

– Lubię zadawać to pytanie i zostawiać je, żeby wszechświat mógł się wykazać – mówi Katarzyna Namysł. – Kiedy planuję nowe przedsięwzięcie czy choćby podróż, nie muszę się martwić, jakie to coś będzie, dbać o szczegóły. Wszystko samo „zaskakuje”,

uruchamia się pewien rodzaj synchroniczności. Pamiętam, jak na warsztatach Access Bars słuchałam historii o kobiecie, która po znalezieniu 10 centów zadała pytanie „Co jeszcze jest możliwe?”, a potem znalazła dolara, znów zadała to samo pytanie i zanim doszła do domu była bogatsza o 15 czy 20 dolarów. Uznałam, że to niemożliwe – dopóki mnie samej nie przydarzyła się podobna historia. Zaczęło się od 10 groszy, skończyło >



na 20 złotych. Jednego dnia. Albo takie pytanie: „Jaką energią, przestrzenią i świadomością mogę się stać, aby pieniądze przychodziły do mnie z lekkością i łatwością w nieograniczonych ilościach?”.

Jak widać, nie pytasz, jak mam to zrobić, przyciągnąć, tylko kim mam się stać, żeby coś pojawiło się w naturalny sposób. – Kiedyś pracowałam z pytaniem „Kim jestem?”, które wypisałam na półce, nad łóżkiem. Po tym, jak poznałam Access Bars, zamieniłam je na „Kim mogę dzisiaj być?”. Widziałam ten napis po przebudzeniu, wchodziłam w to pytanie – wspomina Katarzyna Namysł. – To otwiera nowe perspektywy, bo przecież co 10 sekund mogę się stać kimś innym. Zmieniać, kreować coś nowego. Otworzyć się i pójść za tym, co jeszcze jest możliwe.

Chętnie mówi klientom o tych pytaniach – o ile nawiązuje się rozmowa. Uważa, że nie sztuką jest zadać pytanie, na które może paść odpowiedź „tak” lub „nie” (te zaczynające się od „Czy...”).

– Tam, gdzie zadajemy sobie otwarte pytania, rośniemy. Poszerzamy naszą świadomość i przestrzeń do działania – zapewnia Katarzyna Namysł. Oczywiście, natrafiamy też na przeszkody, czyli nasze przekonania. Pojawia się szansa, by je zweryfikować, rozmontować. – Obraz się wyostrza, przychodzi lekkość, wolność, jakby coś odkleiło się od głowy. Ja w takich sytuacjach czuję napływ świeżego powietrza, jakbym stała na szczycie góry.

**„BARS” ZNACZY TYLKO
CO PRĘTY. MOŻNA JE
SOBIE WYOBRAZIĆ
JAKO RODZAJ SIATKI
ENERGETYCZNEJ
W GŁOWIE.
POD WPŁYWEM DOTYKU
WYTWARZA SIĘ
RÓŻNICA POTENCJAŁÓW
DWÓCH CIAŁ I DOCHODZI
DO PRZEPIĘCIA.
LUDZIE ZACZYNAJĄ
ODCZUWAĆ LEKKOŚĆ,
ZMIENIA SIĘ
ENERGETYKA CIAŁA**



ekspert
Katarzyna
Namysł

facilitator Access
Bars, masażystka
i nauczycielka
lomilomi,
refleksjolożka,
www.kanaloa.pl

Poza zabiegiem, polegającym na dotykaniu 32 punktów, i pytaniami, częścią metody jest też stwierdzenie: „interesujący punkt widzenia”. Warto powtarzać je jak najczęściej – to pomoże ci przestać oceniać.

Zrozumieć, że nie ma prawd ostatecznych... Wszędzie tam, gdzie myślisz, że masz rację, możesz to zakwestionować! Bo to tylko punkt widzenia i do tej samej sytuacji można zastosować wiele innych punktów widzenia, perspektyw. A wszystkie mogą być interesujące...

– Kiedy nie oceniamy, że coś jest takie, a nie inne, łatwiej nam zobaczyć drugą osobę. Uznać, że może dla niej co innego jest na dany moment dobre. Że ma prawo istnieć – z innym zdaniem, inną

opinią. A ja nie muszę tej opinii kupować. Czasem po zabiegu Access Bars ludzie zaczynają odczuwać lekkość w sytuacjach, które wcześniej wywoływały w nich uczucie dyskomfortu – mimo że okoliczności się nie zmieniają. Po prostu pojawia się zgoda na to, że coś jest takie, jakie jest – mówi Katarzyna Namysł. I proponuje: przez trzy dni mów sobie na wszystko, co cię spotyka – myśli, opinie, zdarzenia – „interesujący punkt widzenia”. Zobacz, co się zdarzy.

Słony i słodki

Czasem ludzie, pytając o Access Bars, chcą wiedzieć, co to daje. – W najgorszym wypadku wychodzisz zrelaksowana, jak po dobrym masażu, w najlepszym – twoje życie nigdy już nie jest takie samo – odpowiada Katarzyna

Namysł. – Każdy jest inny, każdy przychodzi na taki zabieg z innym bagażem, innymi przekonaniem. – Zresztą widzę, że osoby, które do mnie trafiają, nie są przypadkowe, bo poruszane podczas pracy tematy dotyczą też moich ograniczeń – przyznaje.

Ten zabieg pracuje 2–3 tygodnie. Co w tym czasie może się wydarzyć? Może przyjść do nas coś, na co wcześniej nie byliśmy otwarci. Może ujawnić się jakieś ograniczające przekonanie, z którym pora się pożegnać. – Zmienia się energetyka ciała. Ważne jest, żeby pić dużo wody. Trzeba też liczyć się z tym, że będzie nas ciągnęło do słodkiego albo słonego – czasem bardzo mocno. Albo pojawi się chęć na potrawę, których wcześniej nie lubiliśmy czy nie próbowaliśmy. Warto wyjść poza swoje przyzwyczajenia, zapytać ciała, na co ma ochotę. Liczba sesji? Nie ma tu wytycznych. – Każdy sam wie, czego potrzebuje i w jakim zakresie. Czasem trzeba się przebić przez ileś warstw, a czasem coś od razu zaskakuje – mówi Katarzyna Namysł. Przyznaje, że kiedy uczyła się metody, tak się w to zaangażowała, że niemal codziennie wymieniała się z kimś zabiegiem, żyła tym: – Ta metoda pomogła mi przenieść gabinet z peryferyjnej dzielnicy Warszawy do centrum, choć wydawało mi się, że nie udźwignę takiego wydatku. Jedną z moich klientek, która była bezrobotna, po serii zabiegów znalazła sobie pracę życia, wyjechała do Londynu. Druga osoba wyszła z życiowego dołka, odkryła swoje talenty i nabrała odwagi, by je wykorzystywać. Przypisuje to Access Bars, choć dopiero na ósmej sesji coś „kliknęło”. Niczego nie obiecuję. Ale widzę, że ludzie wstają po zabiegu odprężeni. Czegoś się pozbywają.

15

Zdjęcia: Getty Images/Gallo Images, archiwum prywatne