



## 什麼是 Access Bars®? 研究與其他資訊

**Access Bars®**是指頭上的 32 個點位，當你輕觸這些點位時，能刺激大腦發生積極變化，構成壓力、思想和情緒的電磁組分也將隨之進行重組。這種溫和而非入侵式的方法能夠舒緩身心阻塞，並有助於促進人生各個方面都變得更輕鬆自在。Access Bars® 療程具有以下功效：

- 令頭腦更加清晰
- 激發動力
- 大幅提升幸福感和快樂值
- 更深度的放鬆
- 改善失眠
- 減緩焦慮及抑鬱
- 促進健康和體重管理
- 舒緩壓力
- 減輕偏頭痛
- 緩和恐慌發作
- 舒緩強迫症

### 全新科學研究

泰莉·霍普醫學博士(DNM, CFMW)的科學研究於 2017 年 11 月的《能量心理學期刊：理論、研究和治療》中發表，其中指出一次歷時 90 分鐘的 Access Bars® 療程能大幅減低焦慮及抑鬱的嚴重程度。

在研究過程中，相關人員制定了 4 套科學有效的標準化問卷，並借助定量腦電圖 (QEEG) 測量腦電波模式。根據問卷調查及測量結果，霍普博士發現在她的研究中 Access Bars® 使焦慮症狀的嚴重程度降低了 84.7%（平均值）。參加者的抑鬱症狀的嚴重程度則下降了 82.7%（平均值）。

在接受 Access Bars® 療程前後的腦電波測量結果顯示，所有參加者的大腦協調都有提高，反映接受療程有助身體趨向正常。所有受試者的大腦一致性均有所改善，這表明了參與療程之後，大腦開始逐漸向正常狀態回歸。腦電波一致性與大腦各區域之間的相互交流息息相關。研究人員發現大腦一致性與智力、學習能力、警覺性、反應速度、創造力等因素亦密切相關。

在本研究中，病症的嚴重程度顯著下降，這一現象說明了對於焦慮症和抑鬱症患者而言，Access Bars<sup>®</sup>可能是一種有效的治療方法。霍普博士正計畫在不久的將來進一步拓寬研究的範圍。

關於本研究及完整版論文，請參閱《能量心理學期刊：理論、研究和治療》，9(2)，26–38.2017年11月 - doi:10.9769/EPJ.2017.9.2.TH，請查看：

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

### 進一步研究

2015年，業內頂尖的神經學傑佛瑞•范甯博士與他的夥伴們進行了一項研究：共挑選60位受試者，檢測Access Bars<sup>®</sup>對其神經系統所造成的影響。通過測量受試者療程前後的腦電波狀態，傑佛瑞•范甯博士得到了相似的結論，即85%受試者的大腦一致性得到了改善。此外，他還發現在參與了Access Bars<sup>®</sup>療程之後，受試者神經系統所發生的積極變化與資深冥想者所經歷的種種改變十分相似，並且會即刻產生結果。

點擊下方連結，查看這一研究的官方白皮書：

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

點擊下方連結，觀看相關視頻，范甯博士將向我們展示在Bars療程中大腦內所發生的一切：<https://www.youtube.com/watch?v=DgGbFRjqQPk>

### 有關Access Bars<sup>®</sup>的更多資訊

一次Bars療程通常持續60-90分鐘，您可以選擇只做一次，或者每月、每週、每天做一次。Access Bars<sup>®</sup>被廣泛地應用於世界各地的監獄、企業和學校，旨在促進身心健康，提升幸福感。療程效果因人而異，每次療程的效果也會有所不同，除了身體健康得到改善之外，報告還顯示，受試者擁有了更強大的直覺力，更懂得感恩，更加友善、平和、冷靜，更擅於與人溝通。

首次Access Bars<sup>®</sup>療愈是由Access Consciousness<sup>®</sup>的創始人加利•德格拉斯於25年前教授而成。隨後，Access Bars<sup>®</sup>已廣展至173個國家，在全球範圍內擁有了5000多名受訓導師。欲瞭解更多資訊，請登錄[www.accessconsciousness.com/bars](http://www.accessconsciousness.com/bars)。





ACCESS  
CONSCIOUSNESS®

*Empowering people to know that they know®*