

À MEENA COMPAGNON GOLL

La méthode Access Consciousness

« Ce qui ne parvient pas à la conscience revient sous forme de destin » C. G. Jung

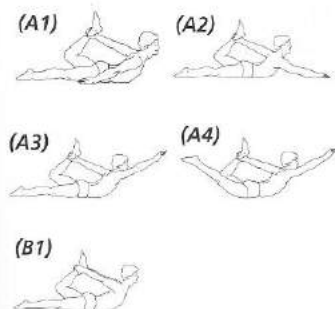
Aussi longtemps que je me souviens, l'univers de la Conscience, de l'inconscient et du subconscient m'a toujours fascinée. À 12 ans je lisais *l'Introduction à la psychanalyse* de Freud. Je savais, j'ai toujours su, qu'il n'y a pas de liberté lorsqu'on agit contre soi et contre les autres.



■ Meena Compagnon Goll.

ADAPTATIONS ET VARIANTES

Parmi les possibilités, la principale est la posture à une jambe *ekapāda dhanurāsana*. Elle se pratique soit en tenant la cheville avec une seule main du même côté ou du côté opposé ou bien avec les deux mains B1, ce qui est plus intensif. Lorsque l'on prend la cheville avec une seule main, il est possible de garder le bras libre le long du corps A1 ou de le placer devant A2, ou encore de le lever A3. Tout cela peut s'effectuer en gardant la jambe libre sur le sol ou bien en la levant A4.



COMPENSATION PRATIKRIYĀ

La compensation ou contre-posture vise à effacer les éventuels effets négatifs de la posture, tout en maintenant ses effets positifs. Elle varie d'un individu à un autre :

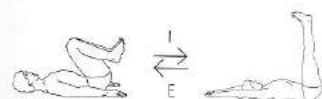
- parfois, un simple *apānāsana* statique suffit.



- ou un repos les genoux fléchis.



- pour soulager le dos et surtout les épaules on peut utiliser *apānāsana* enchaîné avec *ūrdhva prasrita pādāsana*.



- si cette posture est suivie de postures assises, *vajrāsana* dynamique en flexion avant peut être une bonne transition.



La posture du mois (*āsana*) s'inspire d'un enseignement traditionnel reçu en Inde de la lignée de T.K.V. Desikachar et T. Krishnamacharya. www.agamot.fr

La présente fiche ne doit en aucun cas se substituer au guidage, à la mise au point et à la supervision d'un professeur expérimenté.

Sortir de l'action-réaction est devenu le moteur de ma vie, surtout après avoir vécu un drame passionnel qui m'a montré que l'on peut créer le pire, à notre insu. J'ai compris qu'il ne suffit pas d'aimer et de chercher à comprendre pour qu'un être sorte de son enfermement, de son cloisonnement intérieur.

Ce constat a été renforcé durant toutes ces années où j'ai exercé comme psychothérapeute en Gestalt et analyse jungienne. Force m'a été de constater que de nombreux clients venaient déverser leur histoire sans véritable intention de s'en détacher mais plutôt de l'utiliser comme une justification de leur mal-être et de leur statut de victime. Ça paraissait sans fin. Fallait-il continuer de se rouler dans la souffrance émotionnelle sous prétexte de libérer l'empreinte du passé?

Souvent, la perspective du changement est encore plus effrayante que la souffrance, qui est devenue familière donc rassurante.

Sortir du triangle victime-bourreau-sauveur est le grand challenge de notre humanité.

Passionnée de physique quantique et des lectures de Sri Aurobindo, Mère et Satprem, sur la mémoire cellulaire, j'ai reçu l'information que la racine vibratoire de nos expériences répétitives se trouvait dans nos cellules.

Ma rencontre avec la méthode Access Consciousness, en 2012, m'a apporté l'outil

pragmatique que je n'osais espérer. Accéder à la Conscience me paraît le seul chemin pour se libérer soi-même et libérer l'humanité. Cette technique créée par Gary Douglas offre des processus qui donnent la possibilité de libérer des milliards d'années de conditionnements et de schémas répétitifs.

La première étape est la méthode Access Bars: on pose les doigts sur la tête sur des points précis, en polarité. On en compte 32. C'est ainsi que l'on active des barres électromagnétiques qui dissolvent des points de

Accéder à la Conscience, le seul chemin pour se libérer soi-même et libérer l'humanité.

vue fixes qui réduisaient notre champ créatif et l'expression de notre joie. Des mémoires, des traumas anciens disparaissent sans nécessité de savoir qui ils sont vraiment ni d'où ils viennent.

Ensuite nous apprenons à activer l'intrication quantique en posant des questions

ouvertes qui amènent des « synchronicités » (terme créé par Jung). Et aussi la fameuse « phrase de déblayage », qui permet d'amener le mental à baisser la garde et à laisser partir certaines mémoires implantées.

Bref, un ensemble de processus qui donnent la possibilité d'accéder à plus de Conscience, et de révéler qui nous sommes vraiment en libérant notre joie et notre potentiel créatif illimité.

Amener chacun à sa liberté intérieure en devenant autonome et conscient est un grand honneur et privilège... Et si la Joie était notre véritable essence? Et si la vie devenait une grande et merveilleuse aventure? ■

www.meena-compagnon.com

POUR ALLER PLUS LOIN

Retrouvez Meena Compagnon Goll au Jardin des thérapies du 29 janvier au 1^{er} février, à la Grande Halle de la Villette, métro Porte de Pantin.

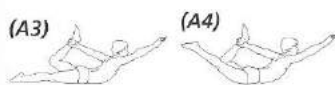
Programme, invitation et informations pratiques sur www.jardindestherapies.fr/Paris



À MEENA COMPAGNON GOLL

■ ADAPTATIONS ET VARIANTES

Parmi les possibilités, la principale est la posture à une jambe *ekapāda dhanurāsana*. Elle se pratique soit en tenant la cheville avec une seule main du même côté ou du côté opposé ou bien avec les deux mains B1, ce qui est plus intensif. Lorsque l'on prend la cheville avec une seule main, il est possible de garder le bras libre le long du corps A1 ou de le placer devant A2, ou encore de le lever A3. Tout cela peut s'effectuer en gardant la jambe libre sur le sol ou bien en la levant A4.



■ COMPENSATION PRATIKRIYĀ

La compensation ou contre-posture vise à effacer les éventuels effets négatifs de la posture, tout en maintenant ses effets positifs. Elle varie d'un individu à un autre :

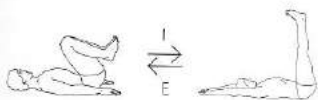
- parfois, un simple *apānāsana* statique suffit.



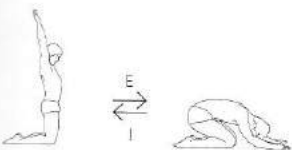
- ou un repos les genoux fléchis.



- pour soulager le dos et surtout les épaules on peut utiliser *apānāsana* enchaîné avec *ūrdhva prasrta pādāsana*.



- si cette posture est suivie de postures assises, *vajrāsana* dynamique en flexion avant peut être une bonne transition.



La posture du mois (*āsana*) s'inspire d'un enseignement traditionnel reçu en Inde de la lignée de T.K.V. Desikachar et T. Krishnamacharya.
www.agamot.fr

La présente fiche ne doit en aucun cas se substituer au guidage, à la mise au point et à la supervision d'un professeur expérimenté.

La méthode Access Consciousness

« Ce qui ne parvient pas à la conscience revient sous forme de destin » C. G. Jung

Aussi longtemps que je me souviens, l'univers de la Conscience, de l'inconscient et du subconscient m'a toujours fascinée. À 12 ans je lisais *l'Introduction à la psychanalyse* de Freud. Je savais, j'ai toujours su, qu'il n'y a pas de liberté lorsqu'on agit contre soi et contre les autres.



■ Meena Compagnon Goll.

Sortir de l'action-réaction est devenu le moteur de ma vie, surtout après avoir vécu un drame passionnel qui m'a montré que l'on peut créer le pire, à notre insu. J'ai compris qu'il ne suffit pas d'aimer et de chercher à comprendre pour qu'un être sorte de son enfermement, de son cloisonnement intérieur.

Ce constat a été renforcé durant toutes ces années où j'ai exercé comme psychothérapeute en Gestalt et analyse jungienne. Force m'a été de constater que de nombreux clients venaient déverser leur histoire sans véritable intention de s'en détacher mais plutôt de l'utiliser comme une justification de leur mal-être et de leur statut de victime. Ça paraissait sans fin. Fallait-il continuer de se rouler dans la souffrance émotionnelle sous prétexte de libérer l'empreinte du passé?

Souvent, la perspective du changement est encore plus effrayante que la souffrance, qui est devenue familière donc rassurante.

Sortir du triangle victime-bourreau-sauveur est le grand challenge de notre humanité. Passionnée de physique quantique et des lectures de Sri Aurobindo, Mère et Satprem, sur la mémoire cellulaire, j'ai reçu l'information que la racine vibratoire de nos expériences répétitives se trouvait dans nos cellules.

Ma rencontre avec la méthode Access Consciousness, en 2012, m'a apporté l'outil

pragmatique que je n'osais espérer. Accéder à la Conscience me paraît le seul chemin pour se libérer soi-même et libérer l'humanité. Cette technique créée par Gary Douglas offre des processus qui donnent la possibilité de libérer des milliards d'années de conditionnements et de schémas répétitifs.

La première étape est la méthode Access Bars : on pose les doigts sur la tête sur des points précis, en polarité. On en compte 32. C'est ainsi que l'on active des barres électromagnétiques qui dissolvent des points de

Accéder à la Conscience, le seul chemin pour se libérer soi-même et libérer l'humanité.

vue fixes qui réduisaient notre champ créatif et l'expression de notre joie. Des mémoires, des traumas anciens disparaissent sans nécessité de savoir qui ils sont vraiment ni d'où ils viennent.

Ensuite nous apprenons à activer l'intrication quantique en posant des questions

ouvertes qui amènent des « synchronicités » (terme créé par Jung). Et aussi la fameuse « phrase de déblayage », qui permet d'amener le mental à baisser la garde et à laisser partir certaines mémoires implantées.

Bref, un ensemble de processus qui donnent la possibilité d'accéder à plus de Conscience, et de révéler qui nous sommes vraiment en libérant notre joie et notre potentiel créatif illimité.

Amener chacun à sa liberté intérieure en devenant autonome et conscient est un grand honneur et privilège... Et si la Joie était notre véritable essence? Et si la vie devenait une grande et merveilleuse aventure? ■

www.meena-compagnon.com

POUR ALLER PLUS LOIN

Retrouvez Meena Compagnon Goll au Jardin des thérapies du 29 janvier au 1^{er} février, à la Grande Halle de la Villette, métro Porte de Pantin.

Programme, invitation et informations pratiques sur www.jardindestherapies.fr/Paris

