



La voie du souffle

La Transe du Souffle

Une méthode douce, puissante et accessible pour libérer le corps,
apaiser l'esprit et retrouver sa voie

Et si votre souffle pouvait être la clé pour sortir des schémas répétitifs, dépasser les blocages et retrouver votre élan vital ?

La *Transe du Souffle* est une méthode que j'ai développée au croisement de mes pratiques thérapeutiques et corporelles : ostéopathie, yoga, respiration consciente, neurosciences et coaching. Elle repose sur une évidence ancestrale : **le souffle est un pont entre le corps et l'esprit.**

Pourquoi parler de "transe" ?

Le mot *transe* peut parfois inquiéter. On imagine une perte de contrôle, un état étrange. Mais ici, il s'agit simplement d'un **état élargi de conscience**, accessible naturellement par la respiration.

C'est un état d'attention tournée vers l'intérieur, de **présence à soi profonde**, dans lequel le mental se calme et où le corps peut s'exprimer, libérer, digérer.

C'est un état que nous connaissons tous sans le nommer : quand on est "dans la lune", absorbé par une musique, une danse, une émotion. Ici, **ce moment est guidé, encadré et sécurisé**, pour qu'il devienne un véritable espace de transformation intérieure.



Le souffle : langage universel du corps et de l'âme

Depuis toujours, les grandes traditions relient le souffle à l'esprit :

- En **grec ancien**, *pneuma* signifie à la fois souffle, esprit et âme.
- En **hébreu**, *ruah* désigne le souffle divin, le vent et la vie intérieure.
- En **latin**, *spiritus* donne à la fois *respiration* et *spiritualité*.

Respirer profondément, c'est **se reconnecter à quelque chose de fondamental, vivant et universel.**

C'est revenir à soi, à l'instant, à la vie.



À quoi sert une séance de Transe du Souffle ?

- **Sortir des boucles mentales ou émotionnelles** : les pensées tournent en rond ? Le souffle vous aide à changer de "fréquence" et à accéder à des ressources neuves.
- **Libérer les tensions ou blocages** qui peuvent dater de l'enfance, de l'histoire familiale ou de moments marquants de vie.
- **Renforcer le lien corps-esprit**, restaurer une sensation de cohérence et de stabilité intérieure, pour vivre une expérience profonde, sans nécessairement aller « mal »
- **Soutenir une thérapie en cours** : la Transe du Souffle peut permettre d'**accélérer l'intégration de certaines prises de conscience** ou de "digérer" des étapes émotionnelles.

Une méthode fondée sur l'expérience et la sécurité

Cette approche inspirée de mes pratiques du Rebirth et de la *respiration holotropique* depuis plus de 25 ans, s'appuie également sur mes connaissances en ostéopathe et en neuroscience. Chaque séance est précédée d'un temps de préparation, suivie d'un moment d'intégration. La respiration y est le point d'entrée, **jamais un but en soi, ni une recherche d'intensité à tout prix. Cependant l'usage de l'hyperventilation nécessite de prendre des précautions.**

Pour garantir un cadre sécurisant et adapté à chacun, certaines précautions sont nécessaires.

Quand la prudence est essentielle, prendre soin de soi en conscience

Certaines conditions de santé rendent cette pratique inadaptée, car la respiration intense peut solliciter fortement le corps et le système nerveux. Il est donc recommandé de ne pas participer à ces séances dans les cas suivants :

Contre-indications physiques :

- Problèmes cardiaques ou hypertension non stabilisée
- Épilepsie, glaucome, tumeurs cérébrales
- Antécédents d'AVC
- Grossesse

Contre-indications psychiques :

- Troubles psychotiques (aigus ou chroniques)

Asthme :

La pratique peut être bénéfique si l'asthme est modéré. En cas d'asthme sévère, un avis médical est recommandé : ventoline possible à portée de main.

Un entretien préalable pour un cadre sur-mesure

Avant toute première séance, **un entretien téléphonique individuel** est proposé afin de faire le point sur votre situation personnelle, répondre à vos questions et s'assurer que la démarche est adaptée pour vous.

Le protocole d'un accompagnement en Transe du souffle se vit en 3 moments forts, espacés chacun de une à trois semaines :

1 séance d'1H pour valider si l'approche est pertinente par rapport à la demande. Elle permettra également de poser le cadre et de clarification l'intention pour la séance. La sécurité et la mise en confiance sont nécessaire pour pouvoir se déposer sereinement.

1 séance de 2H pour vivre la Transe du souffle. Une expérience qui passe par le souffle, le corps et l'alliance entre les différentes parties de soi.

1 séance de 1H recommandée pour favoriser le processus d'intégration de la séance. La possibilité de mettre des mots sur l'expérience et d'intégrer dans sa vie les apports de la Transe du souffle.

Cette approche se vit en séance individuelle mais également en session collective.

En résumé

Chaque séance est une invitation à **ralentir, écouter, ressentir**, à revenir à ce qui est là, maintenant, en vous.

C'est un espace sécurisé, bienveillant, respectueux de vos besoins, **où rien n'est forcé, mais tout est possible.**

Vous avez déjà tout en vous. Le souffle ne fait que vous y ramener.

Prêt à plonger dans la Transe du souffle et découvrir de nouveaux univers et actualiser vos ressources ?