



CARNET D'EXPLORATION

La respiration holotropique

Programme de 6 semaines d'après Stanislav et Christina Grof : du souffle perçu au souffle relié, porté par la musique, jusqu'à une traversée à deux. Garde aussi tes mandalas, dans l'ordre : ils racontent le chemin.

Pourquoi ce carnet

C'est la base de toute l'exploration. Il garde la trace de ta recherche intérieure, honnêtement, au moment où elle se vit. En le relisant, tu vois ce qui revient, ce qui change et ce qui marche pour toi : ce sont les résultats de ton aventure. Sans trace, la mémoire arrange et oublie.

Comment l'utiliser

Une entrée par séance, tout de suite après, même en trois mots. Coche les cases au fur et à mesure. Garde-le près de toi, sur ta table de nuit si le programme se vit la nuit, avec un stylo.

SEMAINE 1 · HABITER SON SOUFFLE

Trois ou quatre fois : sentir le souffle avant de le changer.

Séance 1

Date _____

☐ Séance « Habiter son souffle »

Où le souffle bougeait au début

Où il bougeait à la fin

Ce que j'ai découvert (poumons, diaphragme, vague)

Séance 2

Date _____

☐ Séance « Habiter son souffle »

Où le souffle bougeait au début

Où il bougeait à la fin

Ce que j'ai découvert (poumons, diaphragme, vague)

Séance 3

Date _____

☐ Séance « Habiter son souffle »

Où le souffle bougeait au début

Où il bougeait à la fin

Ce que j'ai découvert (poumons, diaphragme, vague)

Séance 4

Date _____

☐ Séance « Habiter son souffle »

Où le souffle bougeait au début

Où il bougeait à la fin

Ce que j'ai découvert (poumons, diaphragme, vague)

SEMAINE 2 · LE SOUFFLE RELIÉ

Deux ou trois fois : relier, par vagues de 12 puis de 21 respirations.

Séance 5

Date _____

☐ Séance « Le souffle relié » ☐ Vagues de 21

Sensations après chaque vague (où, intensité 0 à 5)

La lumière derrière les paupières : claire, sombre, mélange

Ce que j'ai ressenti au repos

Séance 6

Date _____

☐ Séance « Le souffle relié » ☐ Vagues de 21

Sensations après chaque vague (où, intensité 0 à 5)

La lumière derrière les paupières : claire, sombre, mélange

Ce que j'ai ressenti au repos

Séance 7

Date _____

☐ Séance « Le souffle relié » ☐ Vagues de 21

Sensations après chaque vague (où, intensité 0 à 5)

La lumière derrière les paupières : claire, sombre, mélange

Ce que j'ai ressenti au repos

SEMAINE 3 · TRAVERSER LES SENSATIONS

Une ou deux fois : quinze minutes de souffle relié.

Séance 8

Date _____

☐ Séance « Traverser les sensations » ☐ Revenir et accueillir ☐ Mandala

Nez ou bouche, rythme

Les sensations : où, intensité, comment elles ont évolué

J'ai continué ou j'ai ralenti ? Ce qui s'est passé

Émotions, images, souvenirs

La tension amplifiée en fin de séance, et ce qui est venu

Le retour : calme, entier ? (1 à 5) _____

Séance 9

Date _____

☐ Séance « Traverser les sensations » ☐ Revenir et accueillir ☐ Mandala

Nez ou bouche, rythme

Les sensations : où, intensité, comment elles ont évolué

J'ai continué ou j'ai ralenti ? Ce qui s'est passé

Émotions, images, souvenirs

La tension amplifiée en fin de séance, et ce qui est venu

Le retour : calme, entier ? (1 à 5)

SEMAINE 4 · MONTER, CULMINER, REDESCENDRE

Une fois : la première vague en musique.

Séance 10

Date _____

☐ Séance en musique ☐ Revenir et accueillir ☐ Mandala

La musique : ce qui m'a porté, ce qui m'a gêné

Ce qui est venu à chaque phase

Le retour : calme, entier ? (1 à 5) _____

Les rêves des nuits suivantes

SEMAINE 5 · LA SÉANCE PLEINE

Une fois : quarante minutes de souffle, seul.

Séance 11

Date _____

☐ Séance pleine ☐ Revenir et accueillir ☐ Mandala

Ce qui est venu, sans l'expliquer

Les moments où j'ai voulu m'arrêter, et ce que j'ai fait

Le retour : calme, entier ? (1 à 5) _____

Les rêves des nuits suivantes

Ce que je garde

SEMAINE 6 · LA TRAVERSÉE, À DEUX

Préparer ensemble, respirer, accompagner. Les rôles s'inversent un autre jour.

Séance 12

Date _____

☐ Préparer la traversée ☐ La traversée ☐ Mandala ☐ Partage

Mon rôle (respirant ou accompagnant)

Ce qui s'est passé

Ce que l'autre m'a dit, sans interpréter

Le retour : calme, entier ? (1 à 5) _____

Les rêves des nuits suivantes

Séance 13

Date _____

☐ Préparer la traversée ☐ La traversée ☐ Mandala ☐ Partage

Mon rôle (respirant ou accompagnant)

Ce qui s'est passé

Ce que l'autre m'a dit, sans interpréter

Le retour : calme, entier ? (1 à 5) _____

Les rêves des nuits suivantes

APRÈS CHAQUE SÉANCE · L'ATERRISSAGE

Quand quelque chose est resté vif, et ce qui a aidé.

Atterrissage

Date _____

☐ Séance « L'atterrissage » ☐ Eau, marche

Ce qui restait vif

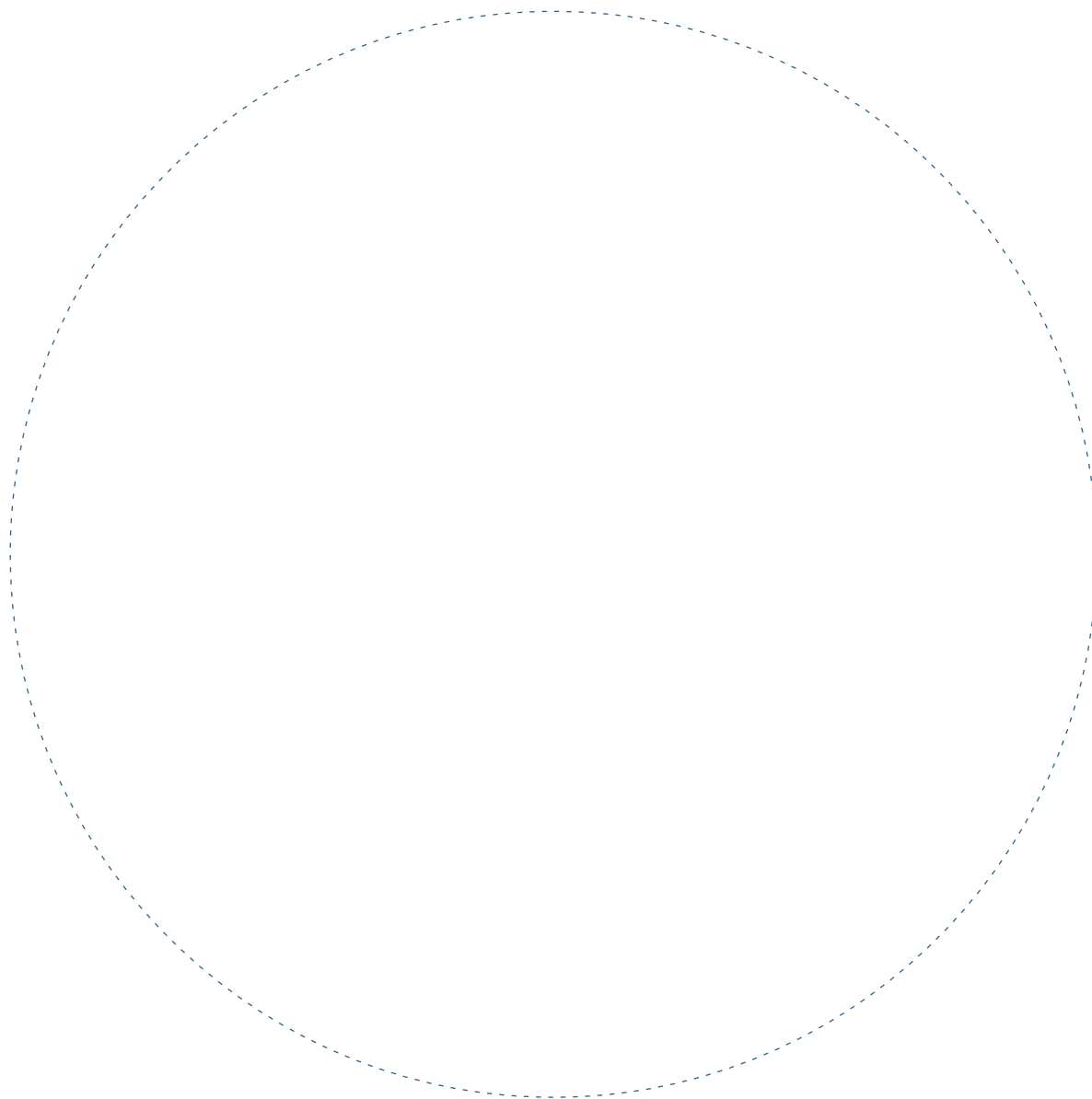
Ce qui a aidé

Comment je me sens maintenant (1 à 5) _____

Mandala

Séance _____

Date _____

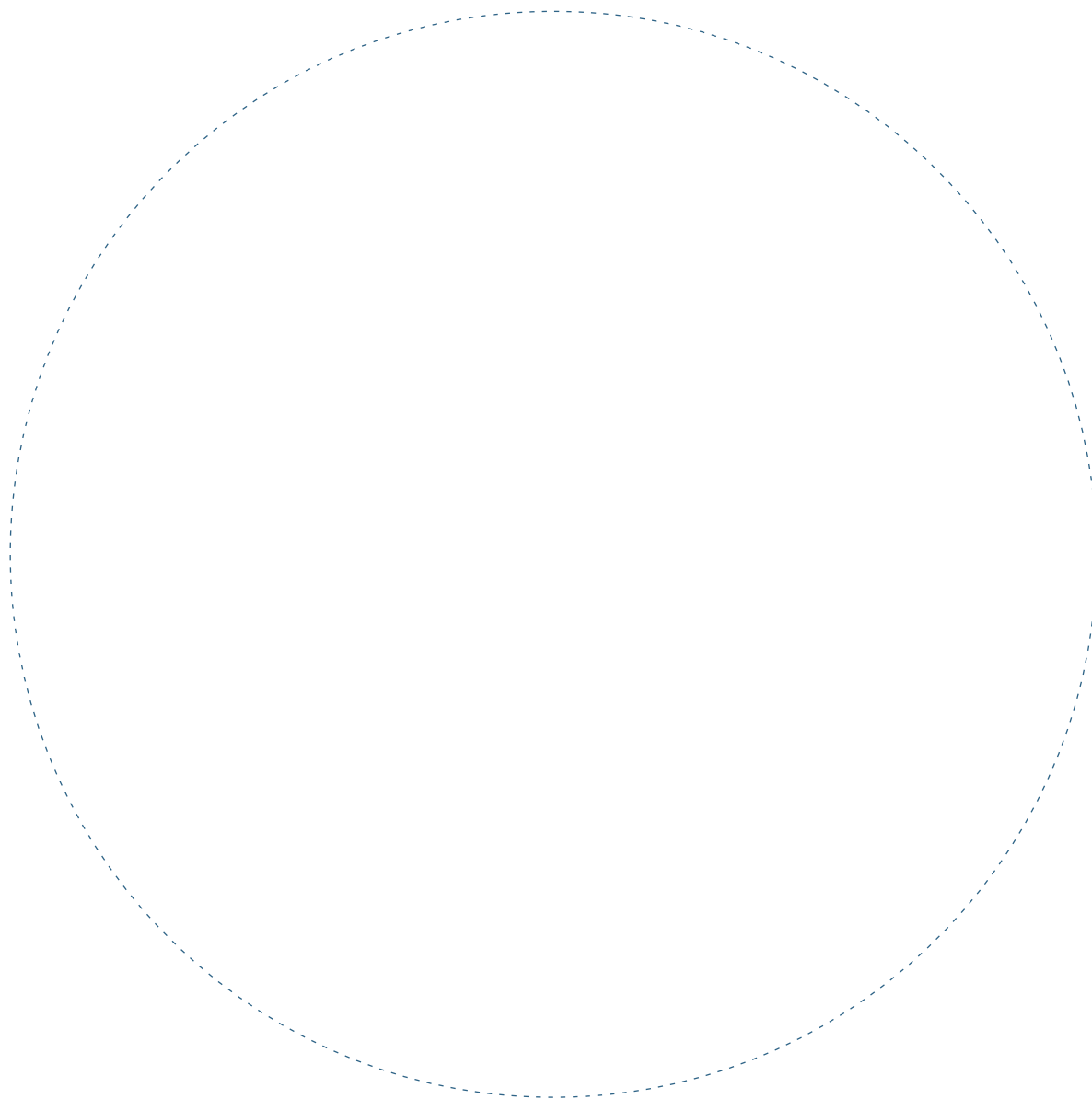


Un cercle, des couleurs, sans chercher à faire beau. Ce n'est ni juste ni faux, et on ne l'interprète pas : il garde une trace.

Mandala

Séance _____

Date _____

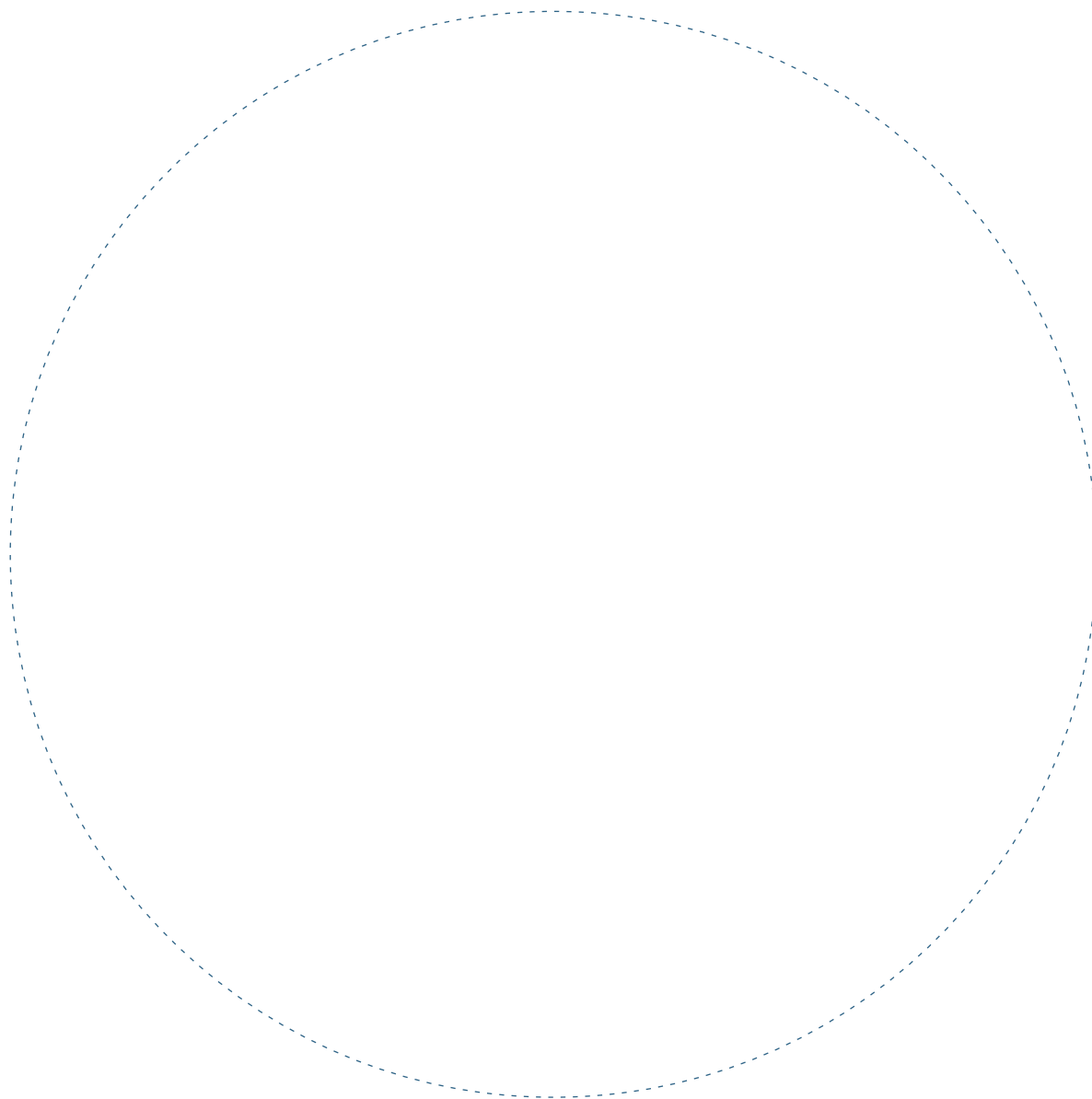


Un cercle, des couleurs, sans chercher à faire beau. Ce n'est ni juste ni faux, et on ne l'interprète pas : il garde une trace.

Mandala

Séance _____

Date _____

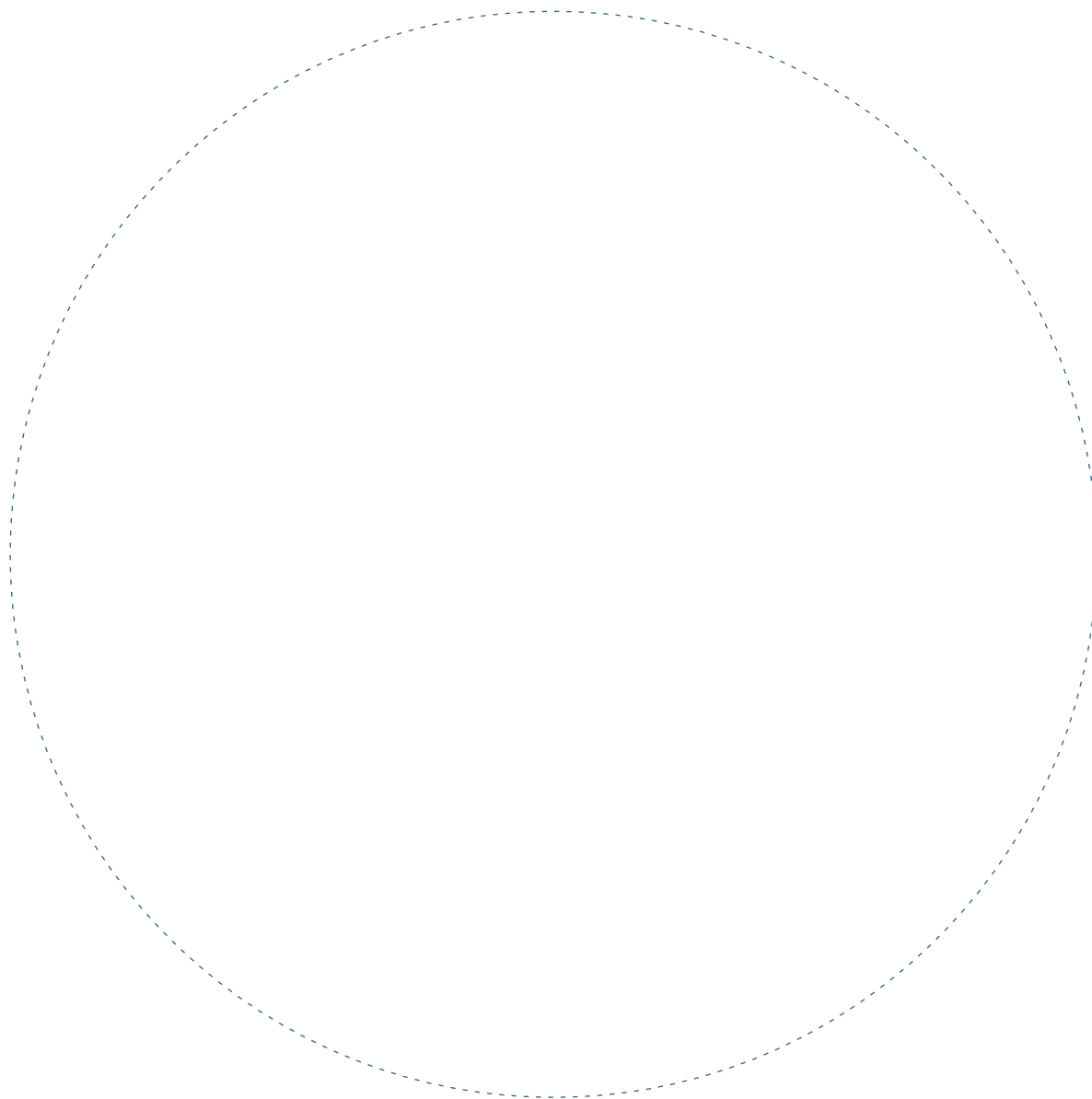


Un cercle, des couleurs, sans chercher à faire beau. Ce n'est ni juste ni faux, et on ne l'interprète pas : il garde une trace.

Mandala

Séance _____

Date _____

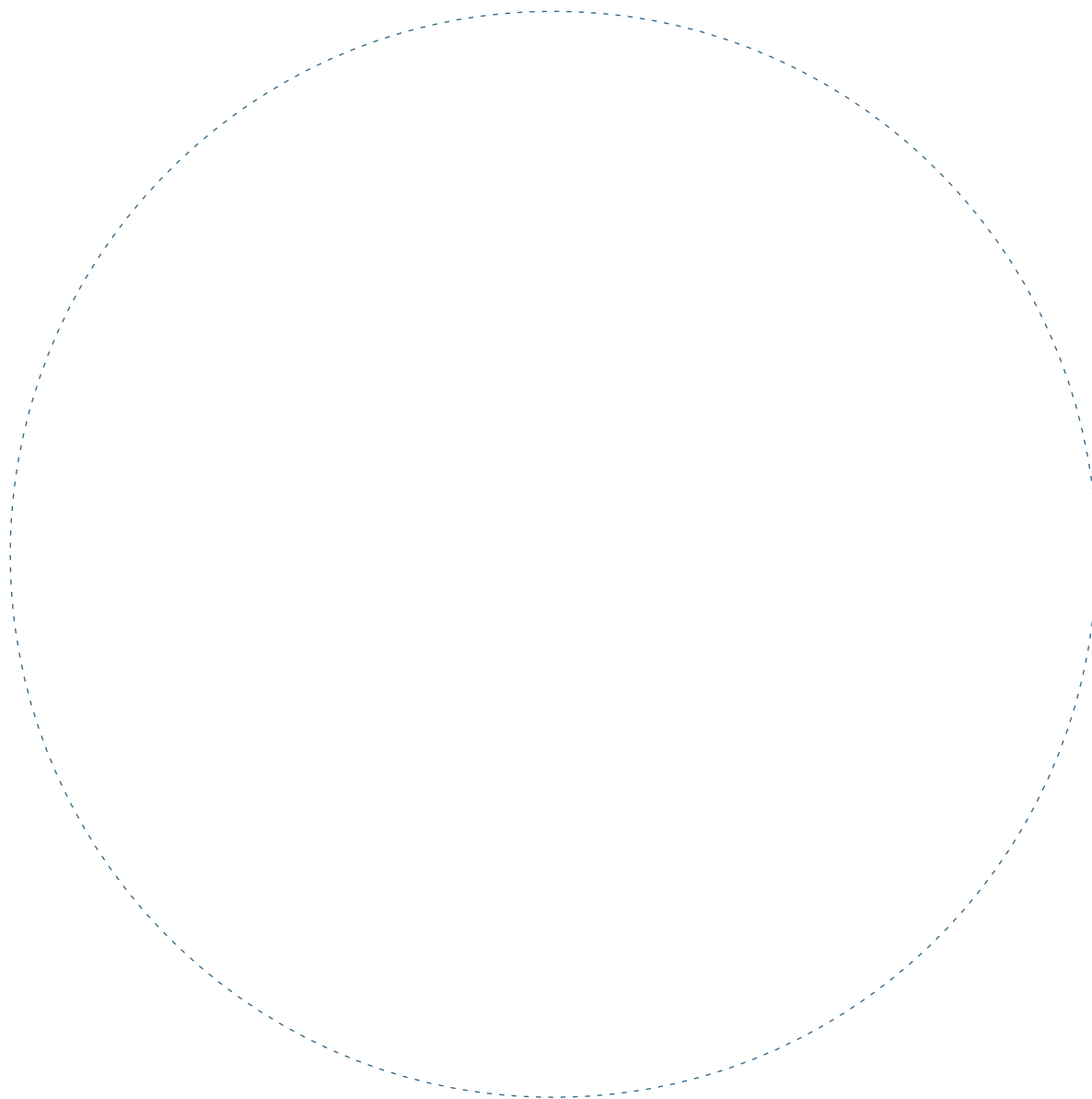


Un cercle, des couleurs, sans chercher à faire beau. Ce n'est ni juste ni faux, et on ne l'interprète pas : il garde une trace.

Mandala

Séance _____

Date _____

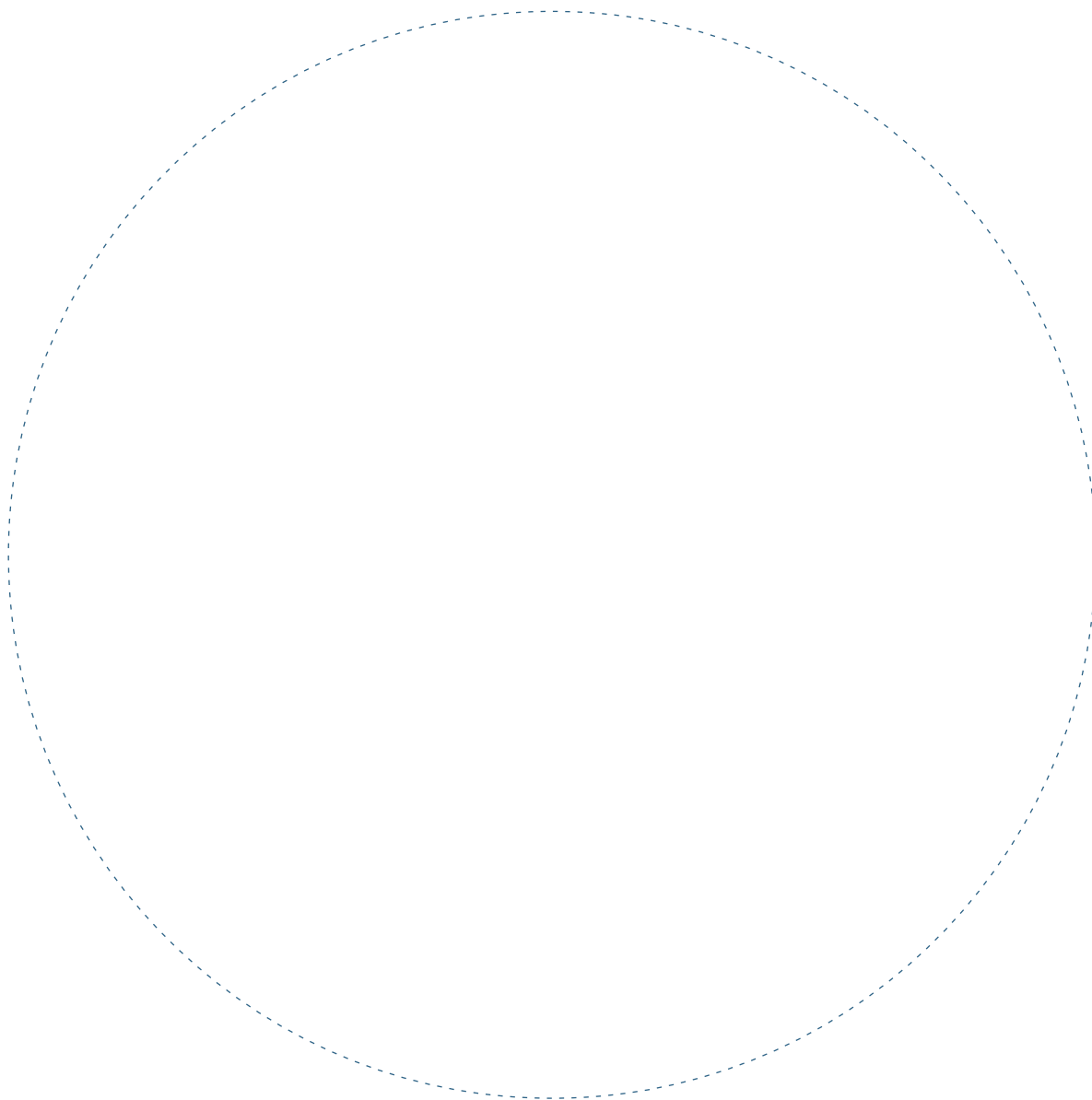


Un cercle, des couleurs, sans chercher à faire beau. Ce n'est ni juste ni faux, et on ne l'interprète pas : il garde une trace.

Mandala

Séance _____

Date _____



Un cercle, des couleurs, sans chercher à faire beau. Ce n'est ni juste ni faux, et on ne l'interprète pas : il garde une trace.

Explorations libres

Pour une séance de plus, un rêve, une intuition, une synchronicité.

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Le bilan

Relis ton carnet en entier, sans juger. Puis réponds simplement.

Est-ce que je sens mieux mon souffle qu'au début ?

Comment ont évolué les sensations, d'une séance à l'autre ?

Qu'ai-je appris sur ma façon de lâcher, ou de retenir ?

Mes mandalas, côte à côte : qu'est-ce qu'ils racontent ?

Qu'est-ce qui a changé dans ma vie de tous les jours ?

Comment s'est passée la traversée, comme respirant et comme accompagnant ?

Ai-je envie de continuer, seul, à deux, ou en atelier ?

Merci d'explorer avec nous. Le vrai, le vécu, l'ouvert.