

5 JOURS POUR RESPIRER

CRÉER DE L'ESPACE
POUR REPRENDRE TON SOUFFLE

Valérie Larcus





"Ta vie n'est pas une course, trouve ton rythme."

VALÉRIE LANCUP



Qui suis-je et pourquoi cette semaine s'impose

Salut à toi ! Moi, c'est Valérie, experte en yoga et accompagnante en bien-être. Si tu es ici, c'est que tu ressens probablement ce même besoin urgent de reprendre ton souffle. Je te comprends parfaitement.

Pendant des années, j'ai vécu en mode "automatique", coincée dans le rythme effréné de la vie. Octobre, par exemple, a toujours été un mois où tout débordait, où je courais partout sans jamais prendre de temps pour moi. Mais cette année, j'ai décidé de ralentir, de respirer, de créer de l'espace pour savourer la vie et ses moments magiques

La respiration est bien plus qu'un simple automatisme. C'est un outil puissant qui, quand on l'utilise de manière consciente, peut transformer ta santé, ton mental et même ta perception de la vie. C'est pour cela que j'ai créé cette semaine spéciale : "5 jours pour respirer", afin que tu puisses toi aussi découvrir le pouvoir incroyable de la respiration et te reconnecter à toi-même.

LA LÉGENDE INDIENNE SUR LA RESPIRATION

**Une sagesse ancestrale
qui fait sens.**

Il existe une ancienne légende indienne qui dit que nous venons au monde avec un certain nombre de respirations, et que lorsque nous les avons épuisées, notre vie s'arrête. Ce qui est fascinant, c'est que cette légende trouve un écho dans la science moderne.



En effet, lorsque nous sommes stressées, notre respiration devient courte et superficielle. Résultat : on brûle rapidement notre réserve d'énergie et on épuise notre corps.

Respirer de manière rapide et chaotique peut avoir des effets dévastateurs sur ta santé, notamment en augmentant ton niveau de stress, ce qui déclenche une cascade de réactions néfastes pour ton corps. Alors, pourquoi ne pas apprendre à ralentir ce souffle et à profiter pleinement de chaque inspiration?



*"Tu as le pouvoir de respirer la paix &
le bonheur en toute circonstance."*

VALÉRIE LANCUP

LE LIEN ENTRE LA RESPIRATION ET LE NERF VAGUE: APAISER POUR VIEILLIR JEUNE

As-tu déjà entendu parler
du nerf vague?



C'est un acteur majeur de ton système nerveux qui joue un rôle clé dans la gestion du stress et l'apaisement de ton corps. La respiration profonde, en particulier, stimule ce nerf, ce qui permet de calmer ton esprit, d'abaisser ton rythme cardiaque et de renforcer ton système immunitaire.

Quand tu maîtrises l'art de la respiration, tu apaises ton système nerveux et, devine quoi ? Tu vieillis mieux ! En contrôlant ton souffle, tu donnes à ton corps l'occasion de se régénérer et de maintenir cette énergie vitale qui te permet de vivre pleinement chaque jour, pendant de nombreuses années.

Vidéo d'introduction

*"Tu as le pouvoir de respirer la paix &
le bonheur en toute circonstance."*

VALÉRIE LANCUP



1. APPRENDRE À RESPIRER PAR LE NEZ: L'IMPORTANCE D'ALLONGER TA RESPIRATION

Commençons par la base : respirer par le nez. Cela peut sembler évident, mais respirer par la bouche est souvent notre réflexe en cas de stress. Respirer par le nez permet de filtrer, d'humidifier et de réchauffer l'air avant qu'il ne pénètre dans ton corps.

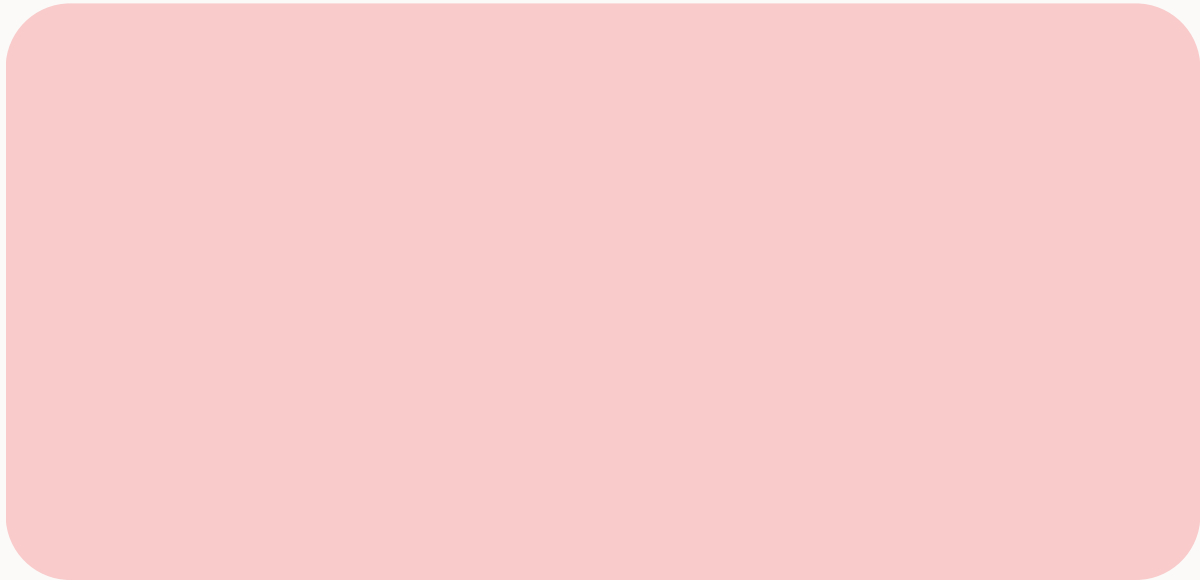
En plus, cela t'aide à prendre des respirations plus profondes et plus apaisantes.

Krama (Respiration en palier) : Cette technique consiste à allonger progressivement ta respiration en plusieurs étapes (ou paliers), pour mieux oxygéner ton corps. Ajoute une goutte du mélange Easy Air de doTERRA sur tes poignets avant de pratiquer, et sens la différence.

[Voir la vidéo](#)

RÉFLEXION JOUR 1

Comment te sens-tu avant la respiration?
Comment te sens-tu après la respiration?

A large, empty, rounded rectangular area with a light pink background, intended for the user to write their reflections on how they feel before and after breathing.


Qu'est-ce que tu retiens?

Qu'est-ce qui te parle, t'inspire, t'anime en ce moment

1

A horizontal pink bar corresponding to the first reflection point.

2

A horizontal pink bar corresponding to the second reflection point.

3

A horizontal pink bar corresponding to the third reflection point.

4

A horizontal pink bar corresponding to the fourth reflection point.

5

A horizontal pink bar corresponding to the fifth reflection point.



2. RESPIRER POUR MIEUX DORMIR: LA TECHNIQUE 4-7-8

Le sommeil réparateur commence par une respiration apaisée. Si tu te tournes et te retournes dans ton lit, essaie cette respiration simple mais puissante:

- Inspire par le nez pendant 4 secondes,
- Retiens ton souffle pendant 7 secondes,
- Expire lentement par la bouche pendant 8 secondes.

Utilise l'huile essentielle Serenity de doTERRA pour amplifier l'effet calmant avant de te coucher. Tu vas t'endormir plus rapidement et profiter d'un sommeil plus profond.

[Voir la vidéo](#)

RÉFLEXION JOUR 2

Comment te sens-tu avant la respiration?
Comment te sens-tu après la respiration?

A large, empty, rounded rectangular area with a light pink background, intended for the user to write their reflections on the questions above.


Qu'est-ce que tu retiens?

Qu'est-ce qui te parle, t'inspire, t'anime en ce moment

1

A horizontal pink bar corresponding to the first reflection point.

2

A horizontal pink bar corresponding to the second reflection point.

3

A horizontal pink bar corresponding to the third reflection point.

4

A horizontal pink bar corresponding to the fourth reflection point.

5

A horizontal pink bar corresponding to the fifth reflection point.



3. RESPIRER POUR AGIR EN CONSCIENCE: RECONNECTE-TOI À TOI-MÊME

La respiration, c'est aussi l'art d'arrêter de faire pour commencer à être. Avec la respiration alternée (nadi shodhana), tu équilibreras les hémisphères de ton cerveau, ce qui te permettra d'avoir un esprit plus calme et plus clair.

C'est parfait pour les moments où tu veux prendre des décisions en étant plus alignée avec toi-même.

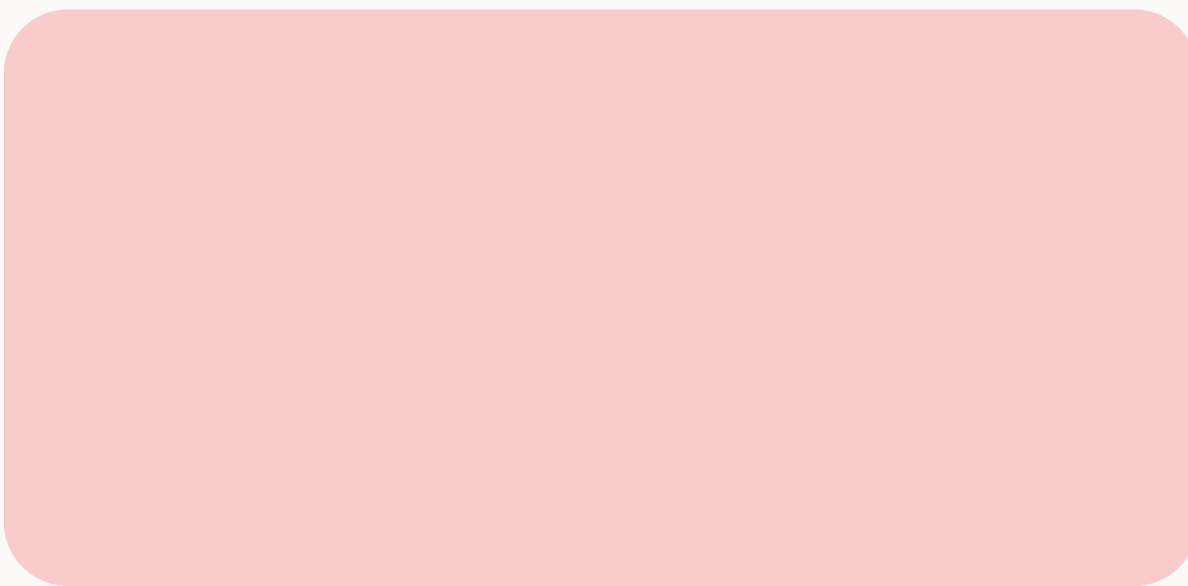
Ajoute quelques gouttes du mélange Adaptiv de doTERRA pour calmer l'esprit et t'aider à t'ouvrir à cette voix intérieure qui sait ce qui est bon pour toi.

[Voir la vidéo](#)

RÉFLEXION JOUR 3

Comment te sens-tu avant la respiration?

Comment te sens-tu après la respiration?



Qu'est-ce que tu retiens?

Qu'est-ce qui te parle, t'inspire, t'anime en ce moment

1



2



3



4



5





4. RESPIRER POUR MIEUX DIGÉRER: LIBÈRE TON ÉNERGIE

La digestion influence directement ton énergie physique. Une mauvaise digestion te laisse épuisée.

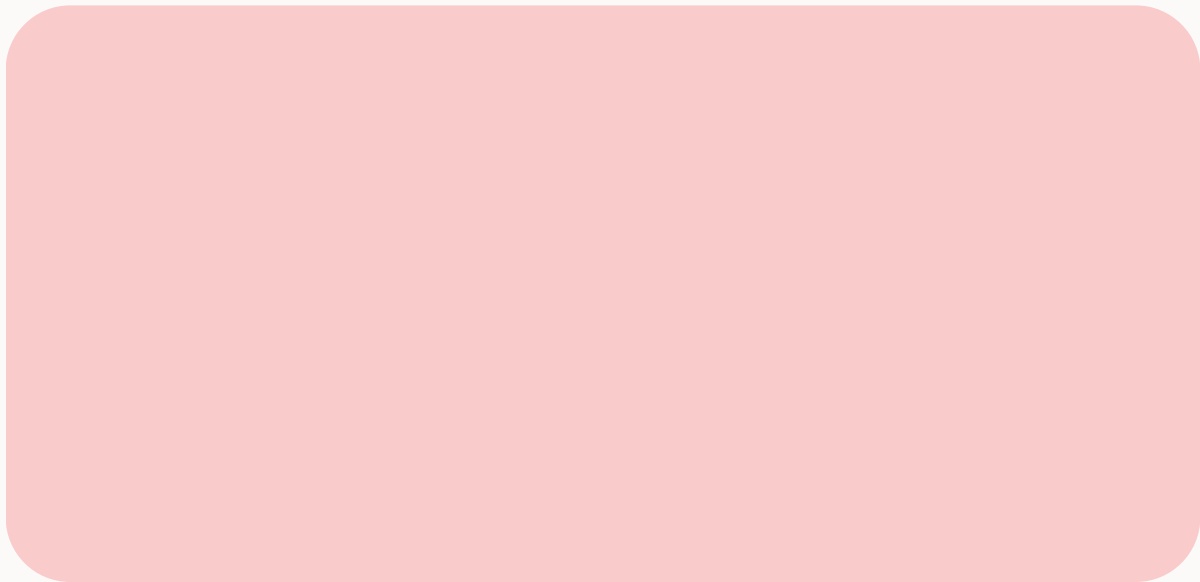
Pour remédier à cela, la respiration du feu (kapalabhati) est idéale. C'est une respiration énergique et purifiante qui stimule tes organes internes et favorise une digestion plus efficace.

Le mélange ZenGest de doTERRA est parfait pour accompagner cette pratique, en facilitant la digestion et en boostant ton énergie.

[Voir la vidéo](#)

RÉFLEXION JOUR 4

Comment te sens-tu avant la respiration?
Comment te sens-tu après la respiration?



Qu'est-ce que tu retiens?

Qu'est-ce qui te parle, t'inspire, t'anime en ce moment

1



2



3



4



5





5. RESPIRER POUR SE RAFRAÎCHIR: COMBATTRE LES CHALEURS DE LA MÉNOPAUSE

La ménopause peut venir avec son lot de chaleurs intenses, mais la respiration peut t'aider à les apaiser. La respiration Shitali est spécialement conçue pour te rafraîchir. Elle consiste à inspirer lentement par la bouche, en formant un tube avec la langue, puis à expirer par le nez.

Les chaleurs liées à la ménopause peuvent vraiment être inconfortables, mais la respiration peut t'aider à retrouver une sensation de fraîcheur. Après la respiration de Shitali, voici une autre technique efficace : la respiration de Sheetkari. Elle est un peu plus facile à pratiquer.

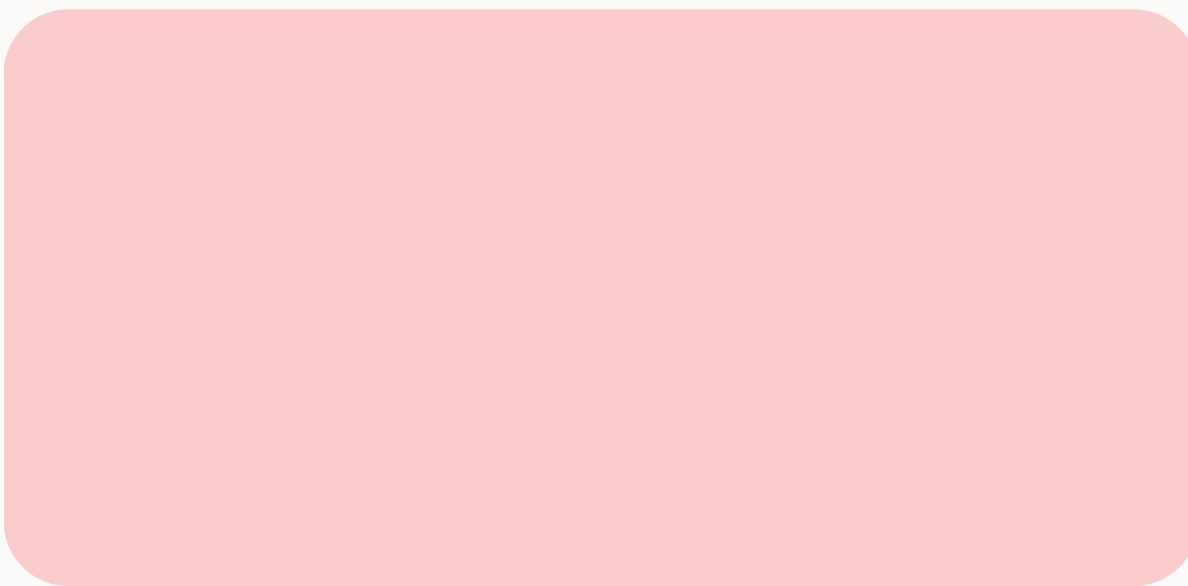
Utilise le mélange Clary Calm de doTERRA pour rééquilibrer tes hormones et apaiser les effets des bouffées de chaleur.

[Voir la vidéo](#)

RÉFLEXION JOUR 5

Comment te sens-tu avant la respiration?

Comment te sens-tu après la respiration?



Qu'est-ce que tu retiens?

Qu'est-ce qui te parle, t'inspire, t'anime en ce moment

1



2



3

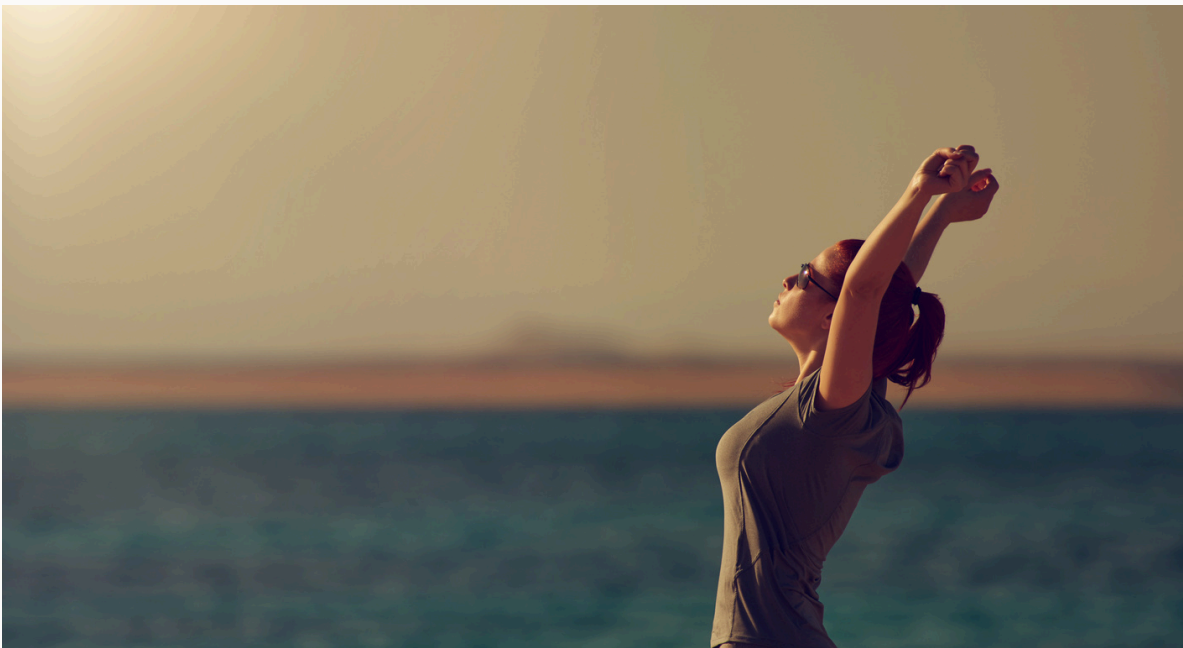


4



5





DEUX RESPIRATIONS BONUS

1. **Respiration en cheminée:** Équilibrer l'énergie dans ton corps

La respiration en cheminée est une méthode simple pour équilibrer tes énergies et calmer ton esprit. Elle consiste à respirer d'un côté à la fois, favorisant la concentration et l'apaisement.

Comment pratiquer:

- Bouche la narine droite et effectue entre 6 à 12 respirations complètes avec la narine gauche.
- Ensuite, bouche la narine gauche et fais la même chose avec la narine droite.
- **Voir la vidéo**

Cette respiration active les canaux énergétiques et permet de calmer le système nerveux, d'apaiser les pensées et de libérer les tensions.

2. **Respiration en carré:** Inspire 4 secondes, retiens 4 secondes, expire 4 secondes, retiens 4 secondes. C'est parfait pour te recentrer et gérer les moments de stress. **Voir la vidéo**



À chaque souffle conscient, tu crées de l'espace en toi pour apaiser l'esprit, rééquilibrer l'énergie et libérer les vieux schémas. Respire profondément, et retrouve ton pouvoir.

VALÉRIE LANCUP



Le Pranayama, ou l'art de contrôler ton souffle

En yoga, les exercices de respiration, appelés pranayama, sont essentiels pour apprendre à canaliser et préserver ton énergie. Chaque souffle conscient t'aide à rediriger cette énergie vitale vers les bons endroits, modifiant ainsi la circulation sanguine, les flux chimiques et hormonaux dans ton corps.

Si tu as ressenti les bienfaits de respiration cette semaine et que tu veux continuer à explorer et approfondir ta pratique, j'ai conçu des programmes et accompagnements qui vont encore plus loin dans cette transformation.

Si tu veux qu'on en parle, prends ta consultation gratuite avec moi: **Rendez-vous**

