

La respiration des 3 minutes pour les soirs de méno difficiles

Une technique énergétique simple. À faire ce soir, là où tu es.

◆ Ce qui se passe quand tu n'arrives pas à souffler

Le soir, tout remonte. La fatigue accumulée, les émotions que tu n'as pas eu le temps de déposer, le corps qui s'emballe sans raison. En méno, le système nerveux est en hypervigilance — et ton énergie, elle, cherche une sortie.

Cette respiration agit directement sur les deux.

◆ La technique 4 — 7 — 8

Installe-toi confortablement. Ferme les yeux.

- ① Inspire par le nez en comptant jusqu'à 4
- ② Retiens ton souffle en comptant jusqu'à 7
- ③ Expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à 8
(comme si tu soufflais sur une bougie sans l'éteindre)

Répète 4 fois. C'est tout.

◆ Pourquoi ça agit sur le plan énergétique

Ce rythme envoie un signal direct au système nerveux parasympathique — celui du repos et de la régénération. En énergétique, il libère les tensions accumulées autour du plexus solaire, souvent en surchauffe pendant cette période de transition.

Tu n'as pas besoin de comprendre tout ça pour le ressentir.

◆ Et si tu veux aller plus loin ?

Ce geste est une porte d'entrée. Le programme Reconnexion à Soi t'accompagne étape par étape pour rééquilibrer ton énergie — à ton rythme, 10 minutes par jour, depuis chez toi.

→ laetitia-rodriquez.fr/se-reconnecter-a-soi