

Exercice express – Réveiller ton énergie hormonale

Durée : 3 à 5 minutes

Quand ? : chaque matin ou dès que tu te sens épuisée :

1. Respire profondément 3 fois.

Assieds-toi ou reste debout, le dos droit, les pieds bien posés au sol.

Sens ton corps présent, ici et maintenant.

2. Tapote doucement les 5 points suivants (10 secondes chacun) :

- Thymus (milieu du sternum, sous les clavicules)
- Active l'immunité, réduit le stress, soutient l'équilibre hormonal.

- Sous le nez (philtrum)
- Stimule la connexion cerveau–glandes, redonne de la clarté.

- Sous les clavicules
- Ouvre la respiration, calme le système nerveux.

- Milieu du ventre (sous le nombril)
- Centre énergétique et hormonal (bassin, utérus, intestins).

- Point de la rate (sous la poitrine gauche, au niveau du soutien-gorge)
- Soutien émotionnel, transforme la tension mentale en énergie vitale.

3. Pour finir

- Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton bas-ventre.
- Respire encore 3 fois.

Et dis-toi doucement :

“Je choisis de revenir dans mon énergie. Respiration après respiration.”