

Miracle de la respiration

Bonjour et bienvenue à ce moment de pause spirituelle que nous allons vivre ensemble.

Aujourd'hui nous allons prendre le temps d'apprécier un miracle qui se produit à chaque seconde, à chaque minute, à chaque heure de chaque journée et même de chaque nuit. En fait, ceci se passe sans que tu aies quoi que ce soit à faire. C'est même miraculeux. C'est ta respiration. C'est ce souffle de Dieu qui passe en toi pour soutenir ta vie, pour nourrir chaque partie de ton corps.

Place une main juste au-dessus de ton nombril. Respire doucement.

Ressens ta main qui monte quand tu inspires par le nez et qui descend quand tu expires par la bouche.

Inspire profondément par le nez et remarque l'air frais entrant doucement dans tes narines...et expire par la bouche satisfait que les cellules de ton corps sont nourries d'oxygène.

Encore une fois, inspire profondément en suivant le voyage de l'air qui se rend jusqu'à ta gorge... et expire doucement par la bouche. Relâche les tensions de ton corps.

Inspire profondément cette fois-ci en suivant le voyage de l'air qui se réchauffe graduellement avant d'arriver dans tes poumons...et expire doucement par la bouche.

Continue de respirer doucement.

Inspire profondément et ressens ta main qui monte.

Expire lentement et ressens ta main qui descend.

Permet à ton corps de continuer le processus.



Prends le temps d'apprécier ce miracle de la respiration, de ce souffle de vie dont Dieu te fait cadeau à chaque moment de la journée : le jour et la nuit.

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de reprendre contact avec le groupe, de t'étirer doucement et de faire un magnifique sourire! Tu sais, te voir heureux est le plus grand désir de Dieu!

