

Respirations bénéfiques

Bonjour et bienvenue à cette pause spirituelle que nous allons vivre ensemble.

Commence par prendre une position confortable sur ta chaise.

Place tes deux pieds par terre pour être bien connecté avec la Mère-Terre qui est Création de Dieu.

Place tes mains en position de prière, les doigts entrelacés ou place tes mains en position ouverte sur tes cuisses, paumes vers le haut prêtes à accueillir.

Tu peux fermer les yeux pour vivre l'expérience pleinement et éviter ainsi les distractions. Si tu préfères, tu peux aussi garder les yeux ouverts et concentrer sur l'image devant toi ou tout simplement baisser les yeux par terre. À toi de choisir.

Détends ton corps.

Inspire profondément par le nez.....retiens ta respiration pendant 1-2-3.....et ensuite expire lentement par la bouche.

Et on répète une deuxième fois. Inspire profondément par le nez....retiens ta respiration pendant 1-2-3....et ensuite expire lentement par la bouche. Et ressens ton corps se détendre davantage.

Et on respire une dernière fois. Inspire profondément par le nez....retiens ta respiration pendant 1-2-3....et ensuite expire lentement par la bouche.

Alors aujourd'hui, nous allons prendre le temps de comprendre comment les respirations profondes peuvent être utilisées pour transformer comment on se sent, pour apporter la lumière dans notre vie.



Je t'invite à pousser cet exercice de respiration un peu plus loin.

Nous allons ajouter une idée positive à chaque inspiration et nous allons expirer ce que nous souhaitons laisser aller.

Inspire profondément en disant dans ton coeur :

« Je respire la paix ».

Retiens ta respiration pendant 1-2-3....

Et ensuite, expire par la bouche rapidement en te disant :

« J'expire les inquiétudes ».

Une autre fois....Je respire la paix....1-2-3...j'expire les inquiétudes.

Changeons maintenant les mots.

Inspire profondément par le nez en disant dans ton coeur:

« Je respire le pardon ».

Retiens ta respiration pendant 1-2-3....

Et ensuite, expire rapidement par la bouche en te disant :

« J'expire les frustrations et les ressentiments ».

Une autre fois....Je respire le pardon....1-2-3...j'expire les frustrations.

Changeons encore une fois les mots.

Inspire profondément en disant dans ton coeur:

« Je respire la joie ».

Retiens ta respiration pendant 1-2-3....

Et ensuite, expire rapidement en te disant : « J'expire les peines ».



Une autre fois....Je respire la joie....1-2-3...j'expire les peines.

As-tu remarqué une différence dans ton corps?

As-tu remarqué la légèreté dans ton cœur?

As-tu remarqué la clarté dans tes idées?

Imagine le changement que cette stratégie peut t'apporter si tu choisis de la répéter souvent comme en arrivant de l'école, avant de te coucher, avant de faire tes devoirs.

Quelles autres lumières pourrais-tu inspirer pour te sentir mieux, pour être pleinement toi-même?

Continue de respirer calmement.

Profite de ce moment avec Jésus pour y réfléchir.

Demande-lui de t'aider à te faire remarquer lorsque tu as de la lumière à ajouter à ta vie, lorsque ce sera un bon moment pour toi d'inspirer ce que tu veux et d'expirer ce que tu veux laisser aller.

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de reprendre contact avec le groupe, de t'étirer doucement, d'ouvrir les yeux et surtout de faire un magnifique sourire.