

Tension-relâche

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

Aujourd'hui nous allons prendre le temps de détendre chaque partie de ton corps. Nous allons relâcher des tensions accumulées afin de mieux ressentir la paix de Dieu. C'est un bon exercice à faire quand tu veux te sentir mieux, quand tu veux te détendre ou même quand tu veux encourager le sommeil.

Concentre ton attention sur le son de ta respiration. Imagine que ton ventre est comme un ballon. Alors, quand tu inspires par le nez, sens le ballon se gonfler. Quand tu expires par la bouche, laisse l'air s'échapper lentement du ballon. Souviens-toi de garder ta respiration lente et constante pendant cet exercice.

Commençons par les pieds. Serre tes orteils et amène toute la tension de ton corps à cet endroit. Tiens cette position pendant quelques secondes, puis relâche. On l'essaie à nouveau. Serre tes orteils et relâche.

Continuons avec les mollets. Alors place tes talons sur le plancher. Lève tes orteils vers le haut. Ressens ton mollet se contracter....maintenant, relâche et laisse aller la tension. On répète une autre fois. Place tes talons sur le plancher. Lève tes orteils vers le haut. Ressens ton mollet se contracter....et relâche la tension.

Passons maintenant aux cuisses. Durcis-les autant que possible....relâche et remarque comment la chaleur se propage dans tes jambes qui se détendent. On l'essaie une autre fois. Durcis les muscles de tes cuisses....retiens, puis relâche. Ressens tes jambes s'amollir.





Allons maintenant à ton ventre. Serre les muscles pour que ton abdomen soit dure...puis relâche. Encore une fois, serre les muscles de ton ventre, retiens... puis relâche. Sens la détente qui s'installe en toi.

Allons maintenant libérer les tensions dans les poignets. Roule-les une fois, deux fois, trois fois... puis relâche.

Forme un poing avec chaque main, durcis les muscles de tes bras pendant quelques secondes... et relâche. On répète une autre fois. Forme un poing avec chaque main, durcis les muscles de tes bras, retiens et relâche.

Maintenant le tour des épaules. Lève tes épaules vers tes oreilles....puis relâche. Encore une fois. Lève tes épaules vers tes oreilles.... puis relâche. Et ressens la tension quitter cet endroit.

Maintenant, concentre ton attention sur ton visage. Imagine que tu viens juste de croquer dans un citron. Fais la grimace que tu ferais après avoir mordu dans le citron, puis relâche. On l'essaie une autre fois. Fais semblant de mordre dans un citron, fais la grimace, retiens et relâche. Laisse-toi te détendre.

Remarque les tensions quitter ton corps. Ressens la chaleur qui se propage à travers tous tes membres. Ressens la paix qui s'installe en toi et le bien-être qui t'habite. Merci Seigneur pour ce moment de détente! Continue de respirer doucement.

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!