

Introduction – Comment bien respirer?

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

Prends 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 tu peux placer tes mains 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. Toutefois 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. Alors à toi de choisir.

Aujourd'hui, nous prenons le temps de réfléchir à ce qu'on peut faire pour mieux gérer les moments de stress, d'anxiété, d'inquiétude.

As-tu déjà remarqué que même s'il survient des moments agités et bouleversés dans ta vie, tu peux aussi arriver à retrouver le calme?

Alors comment cela se peut-il?

La vie sur la terre apporte sa part de hauts et de bas. Ça fait partie de l'expérience humaine.

Dieu savait cela et a tout prévu pour nous aider. Quand il nous a créés, il a même pensé d'intégrer dans notre corps un nerf bien spécial appelé le nerf « Vagus ».



Celui-ci part de la base du cerveau, passe par la glande thyroïde du cou pour traverser le diaphragme et ensuite rejoindre les organes vitaux de ton corps. Son rôle principal est d'aider à gérer les stress de la vie. Pour accomplir efficacement son travail, il faut d'abord qu'il soit en santé. C'est donc notre responsabilité d'y voir.

Et comment faire ceci?

Dieu nous a donné une stratégie toute simple.

Il l'a même placé juste en dessous de notre nez pour que ce soit assez facile à trouver.

Et voilà! C'est la respiration profonde et consciente.

Il s'agit d'inspirer à partir du diaphragme.

Alors pratiquons-nous un peu.

Place ta main sur ton ventre au-dessus du nombril.

Respire profondément par le nez. Ta main devrait sentir ton ventre se gonfler.

Et expire lentement par la bouche. Ta main devrait maintenant sentir ton ventre se dégonfler.

Et on répète une autre fois.

Respire profondément par le nez. Ta main devrait sentir ton ventre se gonfler.

Expire lentement par la bouche. Ta main devrait sentir ton ventre se dégonfler.

Et sens en même temps ton corps se détendre.

On répète une dernière fois.

Respire profondément par le nez. Ta main devrait sentir ton ventre se gonfler.



Et expire lentement par la bouche. Ta main devrait maintenant sentir ton ventre se dégonfler.

Et voilà tu es en train de prendre soin de ton nerf « Vagus » pour qu'il puisse à son tour prendre soin de toi lorsque tu sentiras des inquiétudes montées en toi, lorsque tu ressentiras du stress.

Tu peux faire ceci le matin en te levant, sur l'autobus en allant à l'école, le soir avant de te coucher.

Tu peux aussi faire des respirations profondes en prenant une marche dans la nature, en écoutant la musique, en écrivant dans un journal de bord, en dessinant, en regardant la télévision, en lisant un livre.

Profite de ce moment avec Jésus pour réfléchir à d'autres moments où tu pourrais prendre soin de toi.

Et 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.