

### Relaxation spirituelle (3)

Bonjour ! Ce fut notre premier week-end de confinement. Comment nous sentons-nous ? Samedi matin, je me suis dit qu'il fallait que, d'une façon ou d'une autre, ces deux jours soient différents des autres. Comment faire ? Nous avons pu participer à la messe télévisée, ce dimanche, c'était aussi l'occasion de nous ouvrir aux autres religions en suivant les émissions qui leur sont consacrées. D'habitude, nous ne pouvons pas les regarder.... Autant voir le bon côté des choses ! Peut-être avons-nous amélioré nos repas, peut-être nous sommes nous fait plaisir....

Nous nous retrouvons pour notre rencontre quotidienne. Comme annoncé en fin de semaine, je joins des schémas au descriptif des exercices de relaxation. Pardonnez ma maladresse, je chante juste mais je ne sais pas dessiner !

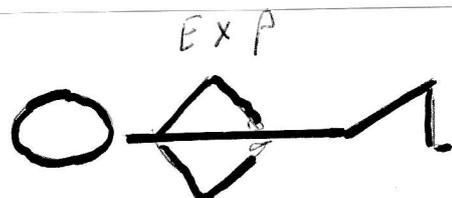
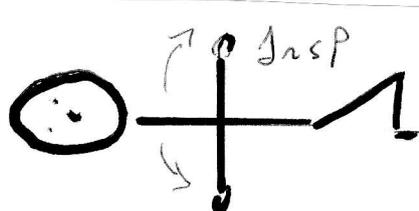
#### 1) Un corps apaisé :

***Ces exercices doivent vraiment être pratiqués avec beaucoup de lenteur : il ne s'agit pas de gymnastique mais de relaxation !***

Exercice 1 :

Allongez-vous soit sur un tapis (c'est mieux mais il faut pouvoir se relever !), soit sur votre lit (Mettez éventuellement un petit coussin pour soutenir votre nuque (tout dépend de votre morphologie)) et repliez les jambes, les pieds posés sur le sol.

Ouvrez les bras en croix en inspirant profondément puis ramenez-les sur la poitrine en expirant. Recommencez **lentement** cet exercice à plusieurs reprises (6 fois par exemple).



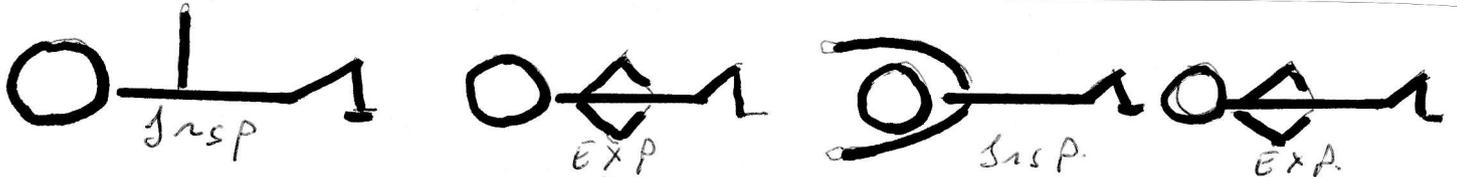
NB : Pour vous aider à vous concentrer sur votre respiration, vous pouvez visualiser une fleur qui s'ouvre, lorsque vous inspirez, et une fleur qui se ferme, lorsque vous expirez. Vous pouvez aussi compter jusqu'à 5 lors de l'inspiration, puis 5 lors de l'expiration. Voyez ce qui est le mieux pour vous. Vous inspirez par le nez et soufflez par la bouche ou par le nez, à votre convenance...

Prenez ensuite un petit temps de répit, en allongeant les jambes, pour sentir le bienfait de l'exercice.



- Exercice 2 :

Allongé(e), tendez les bras vers le plafond en inspirant puis reposez les mains sur le ventre en expirant. Tendez ensuite les bras en arrière en inspirant et ramenez-les sur le ventre en expirant. Recommencez lentement cet exercice 6 fois en vous concentrant sur votre souffle.



Essayez de sentir comme l'alternance entre la tension et la décontraction est bienfaisante.

Prenez un petit temps de répit en allongeant les jambes, pour savourer le calme qui vous habite.

Exercice 3 :

En gardant la position allongée, les jambes repliées, les pieds posés sur le sol, inspirez puis expirez en levant le bas du dos, en partant des lombaires et en soulevant progressivement les vertèbres, puis en gardant cette position (les épaules restent posées sur le sol), inspirez en plaçant les bras tendus derrière la tête. Reposez ensuite les vertèbres en commençant par le haut du dos, en expirant et ramenez les bras en inspirant. Ce mouvement de va et vient est très détendant. Pratiquer cet exercice lentement entre 3 et 6 fois.



Savourez la détente en allongeant les jambes.

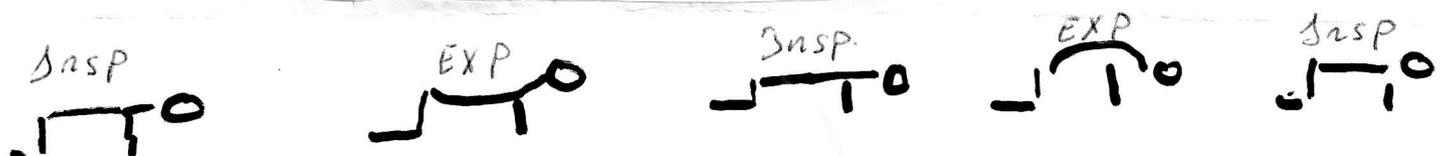
Exercice 4 :

Mettez-vous à quatre pattes, si cette position ne vous est pas inconfortable ; repérez les 3 positions possibles pour votre dos :

-dos neutre, dos creux (en creusant au niveau des omoplates) dos voûté (en rentrant le ventre)

Position de départ : dos neutre, vous inspirez. Puis vous serrez les omoplates en expirant. Vous revenez à la position initiale en inspirant et voûtez le dos en expirant.

Vous refaites plusieurs fois cet exercice qui mobilise votre dos en douceur mais efficacement.



## 2) Ecouter le silence

Rappel : Vous choisissez la position qui vous convient le mieux : assise en tailleur, le dos au mur (sinon c'est très fatigant) ou sur une chaise, allongée, peu importe, il faut que vous vous sentiez bien.

Vous respirez lentement en essayant de vous concentrer sur votre respiration. L'objectif est d'éviter les pensées parasites, les idées négatives etc... Aidez-vous d'une image : la fleur qui s'ouvre et qui se ferme, une montagne, un paysage qui vous est cher...

*Ce matin, après un moment de vrai silence, j'ai continué en disant la prière du cœur :*

*En inspirant : « Seigneur Jésus, fils du Dieu vivant,*

*En expirant : « Prends pitié de moi pécheur ! »*

Ce moment peut paraître long au départ mais il faut essayer de passer par là ... Très brièvement d'abord, si c'est difficile, puis un peu plus longtemps au fur et à mesure. Cela me paraît essentiel car souvenez-vous de l'Exercice 2: « **Sois prompt à écouter... et lent à donner ta réponse. »**

## 3) La prière du corps (voir relaxation 1)

La voilà la réponse !

Faisons les gestes lentement afin d'intérioriser ce qu'ils expriment.

## 4) Exercice spirituel n°3 : Tes regards

**Le matin** : Je veux prendre conscience, au cours de la journée, de **l'usage que je fais de mes yeux.**

Ainsi allez-vous vous questionner sur votre regard.

Ensuite, tandis que passent les heures :

Appréciez votre comportement. Comment regardez-vous ? Qui ou que regardez-vous ?

Il est vrai que nous n'avons peut-être personne à regarder aujourd'hui, si nous sommes confinés seuls chez nous. Mais c'est peut-être l'occasion de s'interroger sur la façon dont nous regardons habituellement notre entourage, notre environnement.

**Plus tard** : Suis-je paisible et heureux de mes regards ? Est-ce qu'ils m'ont pacifié, élargi ou au contraire perturbé ? N'ai-je pas honte de certains d'entre eux ?

Ces observations favorisent-elles des pensées ou des actions positives ?

Je peux aussi réfléchir au temps que je passe devant la télévision, ou devant l'ordinateur, est-ce au détriment d'autre chose ? A celui de mes relations avec autrui ?

Dois-je changer quelque chose à ma manière de porter mon regard ? Dans quel sens ?

Je vous laisse en compagnie d' Etty Hillesum, jeune juive qui, durant la 2<sup>ème</sup> guerre mondiale, est internée au camp de Westerbork puis à Auschwitz où elle meurt le 30 novembre 1943. Elle vit au cours de cette année d'internement un éveil spirituel extraordinaire. Je lui laisse la parole :

*« Tout progresse selon un rythme profond propre à chacun de nous et l'on devrait apprendre aux gens à écouter et à respecter ce rythme : c'est ce qu'un être humain peut apprendre de plus important en cette vie. » Une vie bouleversée*

A demain ?

Je vous souhaite une bonne journée. Elisabeth