

Vous êtes là et vous entendez les chants d'oiseaux alentours... vous êtes attentifs au bruit de vos pas sur le sol... je ne sais à quelle saison vous êtes et si votre promenade est en automne...

Vous prêtez attention au bruissement des feuilles... ici et là votre attention peut être attirée par le bruit d'un écureuil... le vol des oiseaux...

Vous êtes sensible à l'ambiance... c'est comme une symphonie de la nature...

Je me demande si vous entendez un bruit d'eau... d'une fontaine qui pourrait être là... d'un ruisseau peut-être...

Je ne sais pas si vous entendez d'autres promeneurs... leurs pas... leurs voix... leurs rires peut-être... et avec chaque inspiration, toute cette symphonie...

Cette harmonie du lieu pénètre naturellement dans votre corps... vous sentez les effets de cette symphonie dans votre propre chant intérieur... comme lorsqu'un instrumentiste accorde son instrument de sorte de jouer en harmonie avec les autres...

Vous profitez et trouvez une nouvelle posture fluide... vous profitez et oubliez tout le reste...