

Vous êtes là bien installé et vous sentez vos pieds... vous êtes dans cette dans cette forêt et vous sentez vos pas sur le sol... le sol a ses qualités particulières... je ne sais pas en quelle saison vous êtes et je n'ai pas besoin de le savoir et je me demande si vous sentez déjà la terre humide, légère ou collante sous vos chaussures...

Et je me demande si vous sentez l'air qui entre dans vos poumons, sa fraîcheur agréable... je vous invite à sentir la caresse du vent ou d'une brise légère...

Et plus vous la percevez... plus vous vous sentez relaxé avec cette douceur de la caresse qui s'installe en vous et vous poursuivez votre promenade et votre exploration...

Il y a des personnes qui aiment toucher les troncs d'arbre... sentir sous leurs doigts les qualités de l'écorce : rugueuse ou lisse par endroits... Vous avancez encore et encore... vous vous mêlez à cette nature...

Et plus vous avancez... plus vous sentez le confort dans certaines parties de votre corps s'installer comme un frisson qui remonte le long des jambes... ou peut-être une douce onde de bien-être qui remonte et s'installe dans le corps en surface... puis en profondeur...

Vous profitez des sensations, de cette posture et vous oubliez tout ce qu'il y a à oublier...