

Vous êtes là, dans cet endroit où vous voyez ce que vous voyez... cette forêt... ces arbres de différentes hauteurs... je vous invite à observer les couleurs, leurs nuances... les formes, leurs variétés... vous pouvez admirer la richesse des nuances, la variété de la nature...

Vous pouvez laisser votre attention être attirée par le ciel, les nuages, je ne sais pas s'il y en a et je n'ai pas besoin de le savoir ... je ne sais pas s'ils sont gros ou petits, fins ou étirés... Certaines personnes sont fascinées par la forme des nuages, leurs transformations avec les phénomènes courants et naturels tels que le vent et les autres éléments qui facilitent leurs transformations...

Vous observez l'apparition des oiseaux qui arrivent ici et là, qui passent, se posent puis repartent au moment opportun...

Vous pouvez admirer avec surprise tous les changements intervenus dans cette forêt depuis votre dernière balade... Vous profitez du paysage... de l'espace... vous respirez dans cet espace et vous observez cette harmonie....

Vous vous sentez bien ici... libre, et à chaque respiration, vous inspirez l'espace et l'harmonie du lieu et cet espace s'installe dans toutes les parties de votre corps...

Cette liberté parcourt votre corps et s'installe dans les pieds... les chevilles... vous sentez cette liberté et cette harmonie remonter, comme si vous pouviez la voir ... comme si c'était une couleur... votre couleur... celle de votre choix qui remonte dans les mollets... les genoux... le haut des jambes...

Vous sentez et voyez à votre façon cette harmonie et cette liberté... votre couleur s'installe respiration après respiration dans chaque partie de votre corps plus profondément... vous la voyez encore dans votre assise... la sphère digestive et respiratoire... en remontant encore... dans les épaules... les bras... les avant-bras... les mains jusqu'au bout des doigts...

Vous voyez et sentez cette couleur et ces transformations s'installer dans tout ce qui est en arrière... le dos, en partant du bas et en remontant vertèbre après vertèbre...

Vous continuez cette promenade et vous êtes sensible à l'harmonie des couleurs... vous observez les ombres, les éclairages...

Vous sentez remonter l'espace, le bien-être, l'harmonie jusqu'à l'arrière de la tête, le visage...

Je vous invite à poursuivre et profiter encore de cette promenade... jusqu'à ce que vous ayez pris tout ce qui est utile pour vous...

Vous êtes là dans la bonne attitude... vous profitez de tout ce qu'il y a à profiter et vous oubliez tout le reste...