

L'OISEAU

Afin de pouvoir approfondir cet état... nous allons à présent, faire un test qui renforcera encore un peu plus cette détente de votre corps et de votre esprit...

Et vous allez maintenant vous imaginer sur une plage... sur une plage où vous êtes allongé sur le sable chaud... respirant l'air marin... ressentant la chaleur du soleil sur votre peau... et vous laissant bercer, par le va et vient des vagues...

Vous pouvez ainsi laisser à tous votre corps la possibilité de se relâcher et de détendre chaque fibre musculaire...

Maintenant, vous allez imaginer un oiseau qui tourne au-dessus de vous... un oiseau qui plane, en faisant de grands cercles dans le ciel...

Vous êtes allongé... et vous regardez cet oiseau qui descend... en tournant lentement, lentement...

Vous vous laissez ainsi bercer par sa descente... et au fur et à mesure de cette descente, vous vous laissez aller... comme si vous l'accompagniez...

Plus l'oiseau descend, plus vous vous laissez entraîner... emporter vers cet état de bien être... de calme... de repos dans lequel vous entrez de plus en plus profondément... profondément...

Et lorsqu'il se posera... vous vous sentirez parfaitement à l'aise...

Un grand calme s'installe en vous... Bientôt, rien, ni personne ne pourra vous déranger... Tout en vous n'est que détente...

LA FEUILLE

Afin de pouvoir approfondir cet état... nous allons à présent, faire un test qui renforcera encore un peu plus cette détente de votre corps et de votre esprit...

Et vous allez maintenant vous imaginer un arbre... un très bel arbre avec de très belles feuilles... Vous êtes allongé sous cet arbre, dans l'herbe... et vous regardez ce feuillage...

Une feuille va se détacher d'une branche et va tomber, tomber... en faisant de grands mouvements de balancement, à gauche, à droite... elle tombe, lentement, lentement...

Vous vous laissez ainsi bercer par sa chute, car elle tombe, elle tombe de plus en plus lentement, lentement...

Plus la feuille tombe, plus vous vous laissez entraîner, emporter vers cet état de bien être... de calme... de repos dans lequel vous entrez de plus en plus profondément...

La feuille vous entraîne profond, profondément...

Plus vous descendez ainsi, mieux vous vous sentez physiquement et mentalement...

Un grand calme s'installe en vous... Vous vous sentez parfaitement à l'aise... Bientôt, rien, ni personne ne pourra vous déranger... Tout en vous n'est que détente...

Septembre 1996