



Au galop sur les nuages



Installe-toi confortablement. Ferme les yeux et prends quelques respirations profondes. Laisse ton corps devenir léger, comme une plume posée sur un nuage.

Imagine que tu te trouves dans un grand pré verdoyant. L'herbe est douce sous tes pieds, et une légère brise caresse ta peau.

Au loin, tu aperçois un magnifique cheval qui te regarde avec des yeux pleins de douceur et de sagesse.

Doucement, tu t'approches de lui. Ses poils sont d'un blanc nacré, presque translucide, comme s'il était fait de lumière et de brume. Tu sens sa présence apaisante et sa respiration calme résonne avec la tienne.



Le cheval s'incline légèrement, t'invitant à monter sur son dos. Sans aucune peur, tu le rejoins. Sa fourrure est douce et chaude. Tu sens sa force paisible, sa générosité infinie.

Fermement mais délicatement, tu t'installes sur son dos. Tes mains se posent sur sa crinière. Pas besoin de selle, pas besoin de bride. Vous ne faites qu'un.

Et alors, sans effort, vous vous élevez. Les sabots du cheval touchent à peine le sol, puis plus du tout. Vous montez et montez encore. L'herbe du pré s'éloigne, les arbres rapetissent. Le vent devient une caresse, léger et doux.

Vous voilà maintenant traversant les nuages. Ils sont doux et légers comme du coton. Votre voyage devient une danse aérienne. Chaque pas du cheval est une note de musique, chaque souffle est une mélodie.

Tu respires la liberté. Tu ressens la paix. Tu es en communion totale avec ton compagnon. Ici, il n'y a ni peur, ni limite. Seulement la confiance, le mouvement, la joie et l'harmonie.

Les nuages dansent autour de vous. Le soleil vous enveloppe de sa lumière douce. Tu sens que tu peux tout accomplir, que plus rien n'est impossible.

Doucement, ton cheval commence à redescendre. Tu gardes cette sensation de légèreté, cette connexion profonde avec ce magnifique cheval et avec toi-même.



Quand tes pieds toucheront à nouveau le sol, tu garderas en toi cette sensation de liberté, de force tranquille et de paix intérieure.

Reprends doucement conscience de ta respiration. Bouge paisiblement tes doigts, tes orteils. Ouvre lentement tes yeux.

Tu souris. Tu es calme. Tu es fort. Tu es libre.

