# Poing fermé (long)

## 13 min

Dr Vande Lanoitte

**Thèmes :** Ressource

Une exploration hypnotique focalisée sur la main pour expérimenter les ressources de l'esprit, relâcher les tensions et cultiver le calme.

---

## Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Le choix et l'observation de la main : Vous choisirez une main et porterez toute votre attention sur elle, l'observant comme si c'était la première fois pour initier la concentration.
- L'expérience de la suggestion et du « comme si » : Vous expérimenterez le phénomène hypnotique en imaginant et ressentant les doigts comme collés à la paume, basculant dans l'expérimentation sensorielle pure.
- L'absorption par le point focal : Vous laisserez tout le reste du monde s'effacer pour ne plus faire qu'un avec ce point de concentration fermé, libéré de toute distraction.
- Le déblocage et l'ouverture progressive : À votre rythme, vous vivrez la lente décontraction des doigts, image par image, comme une fleur qui s'épanouit au soleil.
- Le retour à l'espace global et dynamique : Vous réintégrerez vos sensations corporelles globales pour retrouver le mouvement avec une énergie renouvelée et un esprit profondément apaisé.

---

## Les bienfaits de cette pratique

- Découverte de l'imaginaire : Invite à explorer la capacité naturelle de l'esprit à moduler les sensations par la focalisation.

- Lâcher-prise mental : Invite à apaiser le flot des pensées en focalisant l'énergie sur un seul point précis.
- Détente physique profonde des membres : Invite à relâcher les tensions accumulées dans les mains, les doigts, et par ricochet, dans tout le haut du corps.
- Sensation de contrôle et de paix intérieure : Peut apporter une profonde clarté et un sentiment d'harmonie retrouvée à la sortie de l'exercice.

---

## Conseils pour une expérience optimale

- Installez-vous confortablement : Choisissez une posture assise ou allongée qui vous permet de relâcher les bras et les mains sans effort.
- Portez un casque audio : L'isolement sonore favorise l'immersion totale dans l'expérience hypnotique et l'écoute attentive de la voix.
- Jouez le jeu du « comme si » : Ne cherchez pas à analyser rationnellement ce qui se passe ; laissez simplement votre imagination guider vos sensations corporelles.
- Savourez la transition finale : Prenez tout le temps nécessaire pour réouvrir les yeux et retrouver le mouvement à votre propre rythme.

---

## À propos de l'auteur



Le Dr Vande Lanoitte est médecin et hypnothérapeute. Formé en hypnose thérapeutique à l'Institut de Nouvelle Hypnose de Bruxelles et à l'Université de Liège (CHU), il pratique l'hypnothérapie en cabinet privé depuis 2015. Il a conçu et animé des ateliers d'auto-hypnose destinés au grand public en 2023 et 2025, et accompagne ses patients vers plus d'autonomie. Ces enregistrements prolongent cet accompagnement et vous invitent à pratiquer l'auto-hypnose chez vous, en toute simplicité.

---