

Kde je tvoj dych?

Posaď sa rovnou, trošku zatras telom a potom sa už ani nepohni.

Zhlboka sa nadýchni a vydýchni. Pokračuj dlhými nádychmi a výdychmi.

Mysli na to, kde vo svojom tele cítiš prúdiť vzduch.

Cítiš ho v nose alebo v ústach?

V hrudi alebo v bruchu? Alebo nebudaj v malíčku na nohe?

V mysli nasleduj vzduch, ako uchádza do tvojho tela, keď sa nadýchneš, a ako odchádza, keď vydýchneš.

Nádych a výdych.

Nádych a výdych. Kde teraz cítiš vzduch?

Ešte raz sa zhlboka nadýchni a pomaly vydýchni.