

Emocje kontrolują nasze zachowania. Teraz postaraj się na chwilę poddać odruchom.

Porzuć kontrolę, ale włącz zmysł obserwacji. To Twoja chwila na relaks.

Spróbuj swobodnie oddychać - bez kontrolowanego wypychania brzucha przy wdechu i wciągania przy wydechu.

Stań swobodnie, rozluźnij mięśnie. Poobserwuj swoje ciało i to, się w nim dzieje. Nie spiesz się. Może mają miejsce jakieś drobne ruchy?

Pozwól na swobodne wchodzenie i wychodzenie powietrza przy oddechu.

Przyjrzyj się temu, jak oddychasz. Po prostu obserwuj - bez żadnej ingerencji.

Nie reguluj tempa oddychania. Niech ciało samo kieruje tempem sięgania po powietrze. Poobserwuj jak oddech porusza twoim ciałem, samoistnie. Czujesz, jak niewielkie ilości powietrza potrzebne są, by Twoje ciało funkcjonowało?

Wydech niech będzie momentem rozluźnienia dla twego ciała, chwilą relaksu.

Niech na wzięcie wdechu przyjdzie samoistnie czas - nie inicjuj go myślą.

W króciutkiej przerwie między wdechem a wydechem spróbuj się lekko rozluźnić.

Niczego nie przyspieszaj, nie popędzaj, nie wymuszaj. Pozwól wpłynąć w siebie powietrzu.

