

A légzés éltet minket. De a légzés az is, ami segít minket tudatosan kapcsolódni a világgal és felismerni az érzéseinket.
Összekapcsolja azt, ami bennünk van, azzal, ami rajtunk kívül.
Menny és föld. Érzelmek és gondolatok.

Ennek ellenére gyakran megfeledkezünk a légzésünkről, így van egy javaslatunk neked:
Minden sétád vagy kirándulásod alkalmával állj meg egy pillanatra ...

STOP

... és szép lassan vegyél öt nyugodt és egy kicsit mélyebb lélegzetet, mint általában:

- 1 Miközben lélegzel, érezd, ahogy az energia áthatol a szemeiden
- most mindent élénken és tisztán látsz.
- 2 A lélegzetteddel érezd, ahogy az energia átjárja a füledet
- most már mindent hallasz, amit hallhatsz.
- 3 A lélegzetteddel érezd, ahogy az energia átjárja az egész tested
- most már érzel minden érintést, még a legapróbbat is.
- 4 A lélegzetteddel érezd, ahogy az energia átjárja az orrod
- most már észlelsz minden illatot.
- 5 A lélegzetteddel érezd, ahogy az energia eléri a köldököd
- ez az energia központja, innen indul az erőd.

Most már kiléphetsz a világba. Ne feledkezz meg a légzésedről. Hozd létre a légzés saját megszemélyesítését – hogy emlékezni tudj rá. A kék lény a mi saját verziónk, kölcsönveheted te is. De a legjobb, ha a sajátodat gondold ki.

