

1.

Belélegzek és tudom, hogy belélegzek,
Kilélegzek és tudom, hogy kilélegzek.

Be

Ki

2.

Belélegzek és légzésem elmélyül,
Kilélegzek és légzésem lelassul.

Mély

Lassú

3.

Tudatában vagyok a testemnek: belélegzek,
Ellazítom a testem: kilélegzek.

Testtudatosság

A test ellazítása

4.

Elnyugtatva a testem: belélegzek,
Törődést érezve a testem iránt: kilélegzek.

A test megnyugtatása

Törődés a testtel

5.

A tavasz illatára mosolyogva: belélegzek,
Elcsendesítve a testem: kilélegzek.

A tavasz illata

A test lecsendesítése

6.

Örvendezve, hogy élek: belélegzek,

Boldogságot érezve: kilélegzek.

Élet

Boldogság

7.

A jelen pillanatban időzve: belélegzek,

A pillanatot élvezve: kilélegzek.

Jelen pillanat

Boldog pillanat