

1.

Belélegzek és tudom, hogy belélegzek.

Kilélegzek és tudom, hogy kilélegzek.

Be

Ki

2.

Kapcsolatban vagyok a levegővel – belélegzek

Rámosolygok a levegőre – kilélegzek

Kapcsolatban a levegővel

Mosoly

3.

Kapcsolatban a fákkal, melyek az otthonom közelében vannak – belélegzek

Rámosolygok a fákra az otthonom közelében - kilélegzek

Kapcsolatban a fákkal

Mosoly

4.

Kapcsolatban vagyok a felhőkkel a kék égen – belélegzek

Rámosolygok a felhőkre a kék égen – kilélegzek

Kapcsolatban a felhőkkel

Mosoly

5.

Kapcsolatban a tiszta forrással – belélegzek

Rámosolygok a tiszta forrásra – kilélegzek

Tiszta forrás

Mosoly

6.

Kapcsolatban a hatalmas óceánnal – belélegzek

Rámosolygok a hatalmas óceánra – kilélegzek

Kapcsolatban az óceánnal

Mosoly

7.

Élvezem a belégzésem teljes környezetét – ahogy belélegzem

Élvezem a kilégzésem teljes környezetét – ahogy kilélegzem

Élvezem a légzést

Mosolygok

1.

Breathing in, I know, this is an inbreath

Breathing in, I know, this is an outbreath

In

Out

2.

In touch with the air – I breathe in

Smiling with the air – I breathe out

Touching the air

Smiling

3.

In touch with the trees near my home – I breathe in

Smiling with the trees near my home – I breathe out

Touching trees

Smiling

4.

In touch with the clouds in the blue sky – I breathe in

Smiling with the clouds in the blue sky – I breathe out

Touching clouds

Smiling

5.

In touch with the clear stream – I breathe in

Smiling with the clear stream – I breathe out

The clear stream

Smiling

6.

In touch with the vast ocean – I breathe in

Smiling with the vast ocean – I breathe out

Touching the ocean

Smiling

7.

Enjoy the full land of my inbreath as I breathe in

Enjoy the full land of my outbreath as I breathe out

Enjoying the breathing

Smiling