

Մինչև սկսելը ,գտիր հանգիստ, հարմար դիրք և նստիր աթոռին կամ հատակին բարձի վրա:

Մեջքդ պահիր ուղիղ, բայց ոչ լարված, ձեռքերդ հանգստացնելով հարմարավետ տեղում: Լեզուն կացրու քիմքին կամ ինչպես հարմար ես գտնում:.....

Եվ դու կարող ես ցույց տալ մարմինդ ներքինից, 1. կշիռը և 2.շոշափելու զգացումը: Մարմինդ հանգստացրու և հետաքրքրվիր մարմնովդ:

Նստիր և մարմնիդ զգացումների և շոշափելու միջոցով կապ ունեցիր հատակով, աթոռով կամ բարձով որտեղ որ նստած ես:

Հետո հանգստացրու մարմնիդ լարված և ձգված մասերը, շնչիր հանգիստ և սկսիր հետևել շնչելու տոնի, ձայնի ներդաշնակությունը մարմնիդ մեջ:

Հետո զգա քո բնական շնչիդ սահուն ձայնը և պետք չի ոչմի բան անել քո շնչին, ոչ երկար , ոչ կարճ, միայն հետևիր որտեղ ես գգում շունչդ մարմնում: Կարող ես զգալ քո որովայնում, կրծկավանդակում կամ կոկորդում:

Կամ քթանցկերում: , Հետևիր եթե կարող ես զգալ շնչիդ զգացողությունները:

Մեկ շունչը մեկ անգամ , հետևյով մեկ շնչի սկիզբը և վերջը:

Հիմա, դու հետևելով անել սա, կարելի է ցույց տալ քո միտքը և սկսելու ես զարմանալ , մտածել ուրիշ բաների վերաբերյալ:

Եթե սա պատահում է , ինդիր կամ հարց չի, սա շատ բնական է:

Միայն տեղեկացրու, որ քո միտքը զարմացած է:

Դու կարող ես ասել մեղմ,գլխումդ:::

/Մտածել^{ո՞ո} / ^{ո՞ո} /Մտորել/^{ո՞ո} /^{ո՞ո}կամ /^{ո՞ո}Մոլորվել/^{ո՞ո}

Եվ հետո նրբորեն քո ուշադրությունդ շրջում ես դեպի հետ, դեպի շնչառությանդ::

Ուրմս, մենք կմանք այսպես որոշ ժամանակ լռության մեջ , միայն կարճ ժամանակով, ցույց տալով մեր շնչառությունը:

Եվ այսպես, եթե կարող ես ճիշտ,սիրալիք լինել դեպի քո անձին այս ընթացքում:

Եվ մեկ անգամ ևս դու կարող ես ցույց տալ ամբողջ մարմինդ նստած լինելով տեղում:

Թող , ինքդ քեզ , նույնիսկ ավելի խորը հանգստանաս:

Եվ հետո ինքդ քեզ առաջարկիր ինչ որ գնահատական:

Անելու համար այս ընթացքը ինչ որ բան է նշանակում քեզ համար այսօր:

Գտնելով զգացումը, հանգստացնելով, թեթևացնելով և գիտակցելով ինքդ քո անձի համար և այսօր:.....