

Pagbubulay-bulay: Hagod sa Katawan

Magsimula tayo sa pamamagitan ng pagtuon ng buong atensyon sa ating katawan
Kung nais, maaaring ipikit ang mga mata
Bigyang pansin ang katawang nakaupo, at ang kinauupuan
Pakiramdaman ang bigat ng iyong katawan... sa silya... sa sahig
At huminga nang malalim
Sa bawat paghinga, hayaang buhayin ng hangin ang katawan
At sa bawat paglabas ng hangin, namnamin ang ginhawa
Maaaring bigyang pansin ang mga paang nakalapat sa sahig
Ang pakiramdam ng paglapat ng talampakan dito
Ang bigat at diin, ang maliliit na galaw, at init
Maaaring bigyang pansin ang binting nakadikit sa silya
Ang diin, mahihinang galaw, bigat, gaan
Pansinin ang pakiramdam ng likod na nakasandal sa silya
Ilipat ang atensyon sa iyong tiyan
Kung ito ay may tensyon, hayaang lumambot ito
Huminga nang malalim
At pansinin ang iyong mga kamay --
Sila ba ay may tensiyon din?
Subukang alisin ang tensiyon at hayaang mapahingalay ang mga kamay
Pansinin ang mga braso at pakiramdaman ang mga ito
Hayaang magpahinga ang mga balikat
Pagtuunan ng pansin ang iyong leeg at lalamunan
Hayaang dumaloy ang ginhawa
Alisin ang tensiyon sa iyong panga
At hayaang mapahinga ang kalamnan sa mukha
Ngayon ay ituon ang buong atensiyon sa katawan
Isa pang malalim na paghinga
Bigyang pansin ang buong katawan
Huminga nang malalim at dahan-dahan
At kung handa ka na...
Buksan ang mga mata.