

Balada o divokém západě

Znouzectnost

Nádech - a výdech.

Dnes tedy naposledy - Dobrý večer!

Pohodlně se položte na podložku, nejlépe omyvatelnou, třeba dlaždičky. Kdo nemá dlaždičky, stačí, když se opře o zeď a nyní začneme s uvolňováním. Zkřížíme ruce a nohy na prsa, ták, pěkně a koncentrujeme se, pozor na levý palec pravé nohy. Představujeme si, jakoby ani nebyl živý, jako by byl dřevěný. A celá noha již jako by byla dřevěná, ták. A obě nohy jako by byly dřevěné. A skutečně.

To bylo v devadesátých letech v Jižní Dakotě my jeli s Johnem na koni a stříleli jsme indiány mnoho jsme jich zabili skoro jsme je vybili nazývali nás postrachem Divokého západu Divokého západu Divokého západu to už je dávno..

A tak my tu stále ležíme a nemůžeme se pohnout. Je naprosté ticho, takže vnímáme i ony hluboké tibetské meditační tóny tlusté ho střeva. Ták. A cítíme, jak se tu vznáší naše vlastní myšlenky. Doufám, že jste předem pečlivě utěsnili všechna svá okna a dveře, jinak vám totiž vesmírná energie vašeho těla bude zbytečně utíkat pryč do dálek kosmického prostoru. A vy tak budete pořád slabší a slabší a nemocnější a ubožejší a vyčerpanější.

Jednou jsme jeli kaňonem za náma klusal Vinetou Old Shatterhand na skále střílel netrefil se nikomu jsme to neřekli je to naše tajemství Karel May o tom věděl a přece o tom nenapsal proč asi? proč asi? proč asi? třeba to zapomněl to už je dávno..

Definitivním zakončením naší relaxace pro mnohé bude dechové cvičení. Uklidníme se, vždyť všechno je tak malicherné a nepodstatné, a začínáme se nadechovat. Nadechujeme se zhluboka a ještě a představujeme si, jako bychom měli nekonečné strojní plíce. A tak se nadechujeme stále a dlouze, ták, a nešidíme to(!), a zhluboka, ták, a ještě, a ještě trošku, a ještě, a ještě víc, a ještě, a ještě. Naše relaxační cvičení končí.

Tohle píšu u ohně pod sebou mám karimatku Johna vodnes Manitou zůstal jsem tu sám nikdo mi to nevěří dnešní svět je zkažený kdybych tak moh' vrátit zpátky devadesátý léta v Jižní Dakotě v Jižní Dakotě v Jižní Dakotě když jsme psali zákon to už je dávno..

Vinnetou..