



Nóiméid Aireachais – Mothaigh...

Suigh go compordach...

le do chromáin siar sa chathaoir...

agus do dhroim díreach...

ach suaimhneach...

Is féidir leat luí síos...

nó do shuíomh a athrú...

am ar bith...

le linn an chleachtaidh seo...

Is féidir do shúile a bheith oscailte...

nó dúnta...

Tabhair d'aird ar do chosa...

Mothaigh barraicíní do chos...

Anois...

na hailt...

Boinn do chos...

Suas go dtí do rúitíní...

Lig do d'fheasacht...
scaipeadh trí na laoih...
na lorga...
agus na glúine...

Tabhair faoi deara do chuid pluide...
agus do chromáin...
agus iad ag luí go bog...
ar do shuíochán...
nó ar an leaba...

Bí ar an eolas...
faoi aon mhothúcháin...
i do bholg...
agus i do dhroim íochtair...

Anois...
go dtí an droim uachtair...

An cliabhrach...
agus na guailí...

Lig don fheasacht...
sreabhadh síos...
isteach sna hairm...
na lámha...
agus na méara...

Tabhair aire anois...
do do mhúineál...

Do scornach...

do ghialla...

Do bhéal...

do leicne...

do shúile...

agus do mhullach...

Sna cúpla nóiméad seo chugainn...

suigh leis na mothúcháin...

i do chorp...

ón gceann go dtí na cosa...

Agus lig dóibh...

bheith mar atá siad...

Is féidir leat anois...

do shúile a oscailt...

Agus d'aird a thabhairt ar ais...

ar an spás timpeall ort...