

1. **Tine-ti respiratia cat de mult poti.**
 - a. Experimenteaza senzatiile
 - b. Observa daca apare perceptia de a nu avea suficient aer
2. **Apoi respira superficial, aproape ca gafaitul unui caine.**
 - a. Observa diferenta intre lipsa respiratiei si o respiratie scurta
 - b. Si apoi observa daca te simti in deficit sau „neavand destul”
3. **Apoi respira profund, respiratii lungi abdominale. Incetineste inspiratia si expiratia.**
 - a. Experimenteaza senzatiile;
 - b. Observa daca apare perceptia de suficienta / indestulare
4. **Reflecta la urmatoarea idee: *erai in prezent in fiecare moment al exercitiului de respiratie sau anticipai un moment din viitor?***

Nota:

- Experienta insuficientei – este legata de **viitor** (ar putea fi peste 5 minute / secunde = tot despre **viitor** este vorba)