

Publicerad 2010-03-07 22:38 av christie

Ett andetag

Tar ett djupt andetag
ett andetag som fyller

min kropp med energi

en energi som får
kropp och själ att bli ett

Känner hur min kropp
ropar efter syre
efter lugn

Låter andetaget sprida
sig i kroppen

En underbar känsla av liv

sprider sig sakta

vilket ger ett lugn
en harmoni
en balans mellan

kropp och själ

Känner sakta solens strålar
i mitt ansikte
samtidigt som ett nytt
andetag återigen ger
kroppen mer syre

och återställer lugnet

Känslan av att åter
kunna njuta av livet
i sin helhet känns
underbart

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren christie med Poeter.se id #31380 innehar upphovsrätten