

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, tak, 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, tak. 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. Tak. 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, tak, a nešidíme to(!),
a zhluboka, tak, 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 mohl vrátit zpátky devadesátý léta
v Jižní Dakotě v Jižní Dakotě v Jižní Dakotě když jsme psali zákon
to už je dávno...

Vinnetou...