

*Моим замечательным и прекрасным  
крёстным детям Эмили и Птолею.*

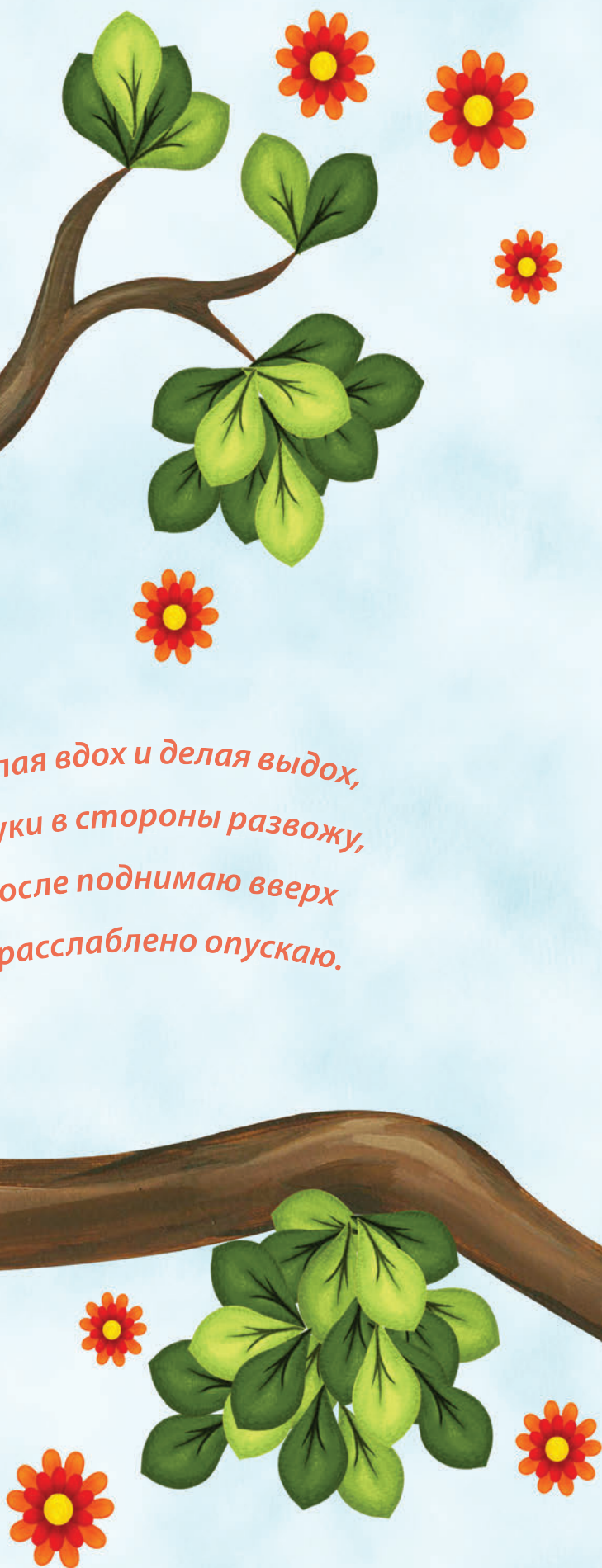
*М. Г.*

*Моим прекрасным племянницам  
Стейси и Изабель. Моя мечта стать  
тётей исполнилась.*

*С. Дж. Х.*



*Делая вдох и делая выдох,  
я руки в стороны развожу,  
после поднимаю вверх  
и расслаблено опускаю.*



Вдох. Глубок и долг он.



Делая вдох и делая выдох,  
я поворачиваю корпус  
вправо-влево и машу  
то вперёд, то назад руками.



Поворот. Стряхну я сон.





Делая вдох и делая выдох,  
я поднимаюсь на носки  
и тяну ладони вверх.



Я теперь вулкан кипучий,

