

Jaanipäev kätkeb endas meie,  
inimeste jaoks tugevat looduselamust.  
Kogunetakse, et pidutseda  
valguse ja rohetava looduse auks.  
Paljud kogevad jaanipäeva paiku tugevat sidet  
kosmilise ja maisega ning  
tunnevad end hinges noore ja vitaalsena.  
Jaanipäeval loodus elab  
ja inimene kogeb tugevat **väljahingamisprotsessi**,  
mis mõne aja pärast läheb üle sissehingamiseks.  
Sellest tulenevalt saame mihklipäeval  
taas sarnaselt loodusega endasse süveneda.  
Inimene võib pidevalt tajuda  
spiraalset sisse- ja väljapoole liikumist  
sõltuvalt sisse- ja väljahingamisest looduses  
ning tänu sellele rütmilisele liikumisele  
tunda end vitaalse ja uuenenuna.