



SESSİZ OTURUŞ: Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin nefes alıp verin. Yağmur dindi... Birden gökyüzünde mor, koyu mavi, yeşil, sarı, turuncu ve kırmızı renkleri ile bir gökkuşağı belirdi... Ormanlarla kaplı bir vadide ağaçlar arasında yürürken çok huzurlusunuz. .. Gökkuşağı kayboluyor, yerini güneşin parlak beyaz ışığına bırakıyor...