

SESSİZ OTURUŞ: Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin nefes alıp verin. Bir göl kenarında oturmuş suyu seyrediyorsunuz. Göl çok sakin. Su ayna gibi. Suda karşıdaki büyük ağaçların yansımalarını görüyorsunuz...

