

**SESSİZ OTURUŞ:** Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin nefes alıp verin. Parkta yürüyorsunuz ve yağmur çiseliyor. Islanan toprak kokusu çok hoşunuza gidiyor. Toprak ve Bitki örtüsünün sevincini hissediyorsunuz. Bir müddet sonra yapraklarda biriken yağmur taneleri başınıza ve yüzünüze çarpıyor. Onların serinliği ile rahatlıyor ve huzur duyuyorsunuz...

