

**SESSİZ OTURUŞ: Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin nefes alıp verin. Sıcak bir gecede bahçeye çıktınız... Binlerce yıldız size gökyüzünden göz kırıyor... Hava çok net... Yıldızlar size çok yaklaşmış gibi... Elinizi uzatsanız tutabileceksiniz... Zıplayın ve birisinin üzerine yükselin... Orada ne yapmayı diliyorsanız onu yapın...**