

SESSİZ OTURUŞ: Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin nefes alıp verin. Çok güzel bir gün... Güneş gökyüzünde pırıl pırıl parlıyor... Güneşin sıcaklığını ta içinizde hissediyorsunuz... Kırlarda dolaşmaya çıktınız... Kuşlar cıvıldıyor, kelebekler uçuşuyor... Yerde karıncalar var, onlara basmamaya dikkat ederek ilerliyorsunuz... Çok rahat ve huzurlusunuz...

