

## SESSİZ OTURUŞ

**Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin  
üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın.  
Üç kere derin nefes alıp verin.**

**Ormanda yürüyorsunuz...  
Her taraftan kuş sesleri geliyor...  
Hafif bir rüzgar çıktı...  
Rüzgarı yüzünüzde hissedin ve  
sesini dinleyin...  
Çok rahat ve huzurlusun...**