

SESSİZ OTURUŞ: Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin nefes alıp verin. Deniz kenarında yürüyorsunuz... Yanınızda çok sevdiğiniz bir arkadaşınız da var... Dalgalar sahile çarpıyor... Dalgaların sesini dinleyin... Ayakkabılarınızı çıkartıp, ayaklarınızı suya sokuyorsunuz... Suyun serinliği sizi çok rahatlattı...

