

SESSİZ OTURUŞ: Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin nefes alıp verin. Bir dünya haritasının önündesiniz... Haritadaki çeşitli ülkelerden istediğiniz birine seyahat ettiğinizi düşünün... Oradaki değişik görünüşlü, değişik giysili insanlarla arkadaşlıklar kuruyor, çok da iyi anlaşıyorsunuz... Aynı dili konuşmasanız bile bu sizi ayırmıyor...