

Сумо хоёр хvний хоорондын тулаан. Анхаарал төвлөрөлөө нэмэгдүүлж, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө барих зорилгоор йогыг хийхээр шийдсэн. Тэмцээндээ бэлдэж байхад ач тусаа өгч байгаа. Барилдааны үеэр тавгүйтвэл олон олон бодолууд төрж, сэтгэл амархан үймэрч сатаардаг. Амьсгалын техник бясалгал өөрийн дотоод гүн өөд ороход тусалж байгаа, дотоод гүн өөд орсноороо би илүү сайнаар анхаарлаа төвлөрүүлж чаддаг болж байгаа.

Аз жаргалын хөтөлбөрийн талаарх Даваанямын Бямбадорж буюу Харумафужи Кохейн сэтгэгдэл