

הכינו לימונדה



הכינו לימונדה

נחיינו שאתם מחפיקים לימון בכל יד, לחצו עליו חלק.
נסו לנחוף עליו כב שכל המיץ שבו יצא החוצה.
הרשישו את הנחיצה בכפות ידיכם ובפרוצותיכם.
לחצו חלקי המשיכו כב כעשר שניות.
עכשיו הרפו והניחו ללימונים ליפול מידיכם.
שימו לב כמה ראעות ידיכם כעת!

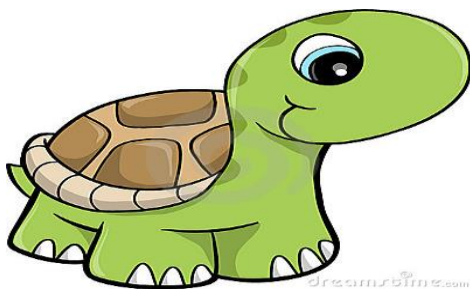
התמתחו כמו חתול



התמתחו כמו חתול

נחיינו את עצמכם כחתול שמו מלא פרווה ועצבן.
שהרע התעורר משינה. מתחו את ידיכם לעצבים.
כעת הריחו את הידיים למעלה והתמתחו חלק.
מתחו יותר חלק ונסו להשיע לתקרה.
החפיקו כעשר שניות ושחררו את הידיים באהירות.
הרשישו כמה טוב להיות משוחרר, למה נעים וחמים!

התחבאו כמו צב



התחבאו כמו צב

נחיינו שאתם צב, נסו להכניס את ראשכם לתוך
השריון שלכם. נסו לנחוף את הכתפיים שלכם כמה
שיותר קרוב לאופניים. החפיקו לאת חלקי
נסו להחפיק מעמד כב כעשר שניות.
נהדר, אתם יכולים לצאת החוצה עכשיו.
הרשישו כיצד הכתפיים שלכם נראעות!

התפלשו בבוץ



התפלשו בבוץ

נדיינו שאתם צומדים יחפים בתוך ערמת בוך רכה.
לחצו את אצבעות רגליכם צחוק לתוך הבוך.
נסו להגיע עם כפות רגליכם צחוק ככל האפשר
לתחתית ערימת הבוך.
נהדר, החזיקו כב כעשר שניות. כעת צאו מהבוך.
שחררו את הרגליים, כל כב נעים להרגיש חופשי!

סיפרו צ 10



סיפרו עד 10

נשו צחוק והתחילו לספור מאחד צ 10, סיפרו לאט.
אתם יכולים גם לספור הפוך, מעשר לאחד.
חלרו על כב כמה פעמים שאתם צריכים כדי להרגיש
רגועים.

נשימות צחוק



נשימות צחוק

צצנו את העיניים, נשו חמש נשימות צחוק.
נשו את האוויר זרב האף ונשו אותו זרב הפה.
צרו צינור עם השפתיים כאשר אתם נושפים את
האוויר. חלרו על כב שלוש פעמים.
פיקחו את העיניים, כמה נעים להרגיש רגוע!