Levegőt vegyenek

A játszók hanyatt fekszenek, behunyt szemmel. Nyugodtan, egyenletesen lélegeznek, és figyelik a légzés ritmusát. Először mindenki csak saját magára figyel, elképzeli a levegő áramlását, megpróbálja megérezni a szívverését, ellazul. A játékvezető hívja fel a gyerekek figyelmét arra, hogy a belégzés orron, a kilégzés szájon keresztül történjen. A gyakorlat után a csoport közösen megbeszéli érzéseit.