

"אמא אני מפחד!"

אמא"א - יש מה לעשות!"

א - אדמה



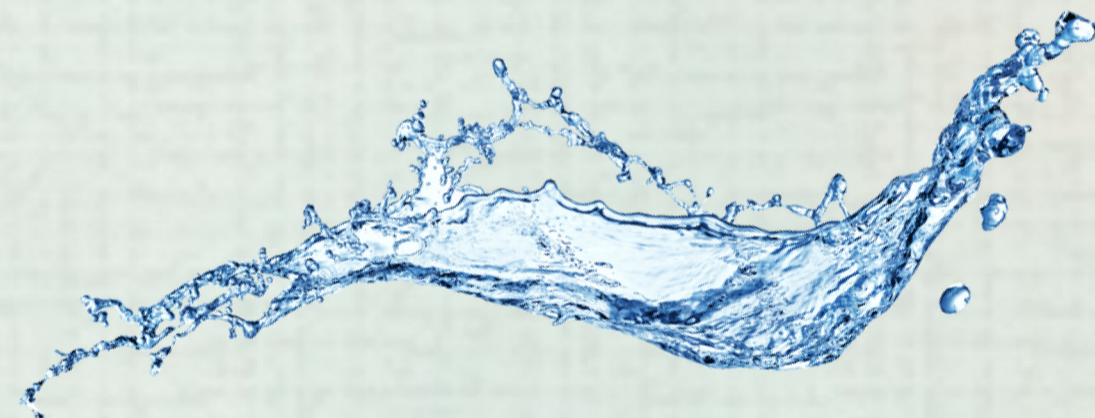
אנחנו צריכים לקרקע את עצמינו בעזרת תרגילים, למשל: הרפיית ג'ייקובסון

א - אוויר



נשימות: מכניסים אוויר מהאף בספירה של 4
 עוזרים ומחכים בספירה של 2
 מוציאים אוויר מהפה בספירה של 6
תרגיל נשימת כוכב

ת-מים



נפעיל את מערכת העיכול בעזרת הדימיון.
 נדמיין שוקולד שנמס לנו בתוך הפה.
 עם ילדים - ניתן למצול סוכריה על מקל שתפעיל את הרוק.

א - אש/אור



אש - לשפשף ידיים חזק חזק.
 אור - נתיב לדימיון: דימיון מודרך