**Fa vagy**

Mindenki feláll. Próbáljunk úgy elhelyezkedni, hogy kinyújtott karral mindenki elférjen.

A foglalkozásvezető nyugodt, egyenletes tempóban beszéljen:

Csukd be a szemed, és próbáld az egész gyakorlat alatt csukva tartani.

Képzeld azt, hogy fa vagy. A lábad belegyökerezett a földbe, nem tudod mozdítani.

A karod egyre magasabbra és magasabbra nyúlik.

Most jön egy kis szellő bal oldalról, megborzolja a leveleidet.

A nap kisüt jobb oldalon, kellemesen melegít.

Egy kismadár az ágadra szállt!

Balról a szellő egyre erősödik, fújja az ágaidat. Most már viharossá fokozódik, majdnem kicsavarja a törzsed. Állj erősen!

Szerencsére elcsendesedik.

Nyisd ki a szemed!

Milyen érzések, gondolatok támadtak benned a játék közben?

Mit gondolsz, miért kellett becsukni a szemed?