Za početak zatvori oči i napravi 5 dubokih udaha (kroz nos) i izdaha (kroz usta).

Razgibaj glavu i vrat i glasno izdahni jedan duboki aaaaaa ☺

Otpjevaj i otpleši jednom pjesmu koju znamo:

<https://www.youtube.com/watch?v=LEfGU04Fgjc>

Nauči pjevati pjesme (ili se prisjeti ako ih već znaš):

<https://www.youtube.com/watch?v=WgqfKfgCItE>

<https://www.youtube.com/watch?v=wHStvh-CZ4w>