Avslappning i ansikte, hals och axlar

1. Knyt höger hand (2 gånger)
2. Knyt vänster hand (2 gånger)
3. Knyt båda händerna
4. Rynka pannan
5. Knip ihop ögonen
6. Spänn käkarna genom att bita ihop tänderna
7. Pressa tungan uppåt gommen
8. Snörp på munnen
9. Böj huvudet framåt bröstet
10. Dra upp axlarna mot öronen
11. Dra upp axlarna och rör dem runt i en cirkel
12. Spänn ryggen i en båge (svanka ryggen)
13. Andas med lugna jämna andetag med magen