

# PRZYGOTOWANIE DO NAGRANIA VIDEO

## CHECK LISTA

- kamera na wysokości oczu
- światło z przodu
- dopasowany kadr
- 5 pajacyków
- masaż karku
- krążenie ramion
- ostukania ciała piąstkami
- 5 wdechów przez nos
- zawieszony ziewanie
- masaż policzków
- masaż językiem dziąseł
- rozruszanie szczęki
- rozluźnienie warg
- konik