**Légzőrendszer**

1. **orr**: a nagylábujj belső talpélének közepén kb. egy ujjbegynyi terület. Fentről lefele 1 percig, középerősen, erősen masszírozd.
2. **homloküreg**: a talp felöli oldalon a lábujjak ujjbegyén található. A nagylábujjon a körömhöz legközelebb eső kicsi részt hagyd ki. Oldalirányba, oda-vissza vagy egyirányba masszírozd 1-2 percig középerősen, erősen.
3. **arcüreg**: a nagylábujj körmének a két oldalán. A köröm közepétől lefele a köröm szélének vonala mentén, kb. még egy ugyanekkora területet érintve. 1 percig középerősen masszírozd lefele, a lábujj töve irányába.
4. **mandulák**: a nagylábujj köröm alatti ízületétől lefele, egy képzeletbeli függőleges középvonal két oldalán található, (a homloküreg vonalában, de az állkapocs alatt). Lefele, a lábujj töve irányába, 1 percig középerősen masszírozd.
5. **torok, garat**: a nagylábujj tövénél a belső talpéltől a nagylábujj közepéig. 1 percig középerősen a lábéltől az ujjak irányába, befele.
6. **gégefő**: a lábfejen az első és a második ujj között a lábujjak tövénél. 0,5 percig középerősen, pontnyomással masszírozd.
7. **légcső**: A nyelőcsővel azonos területen: talpon az első és a második lábujj tövétől indul lefele a nagylábujj talppárnája mellett, de csak a talppárna közepéig. Lefele masszírozd húzó mozdulattal 1 percig középerősen.
8. **tüdő, hörgők**: a talppárnán 2-4. lábujj közötti területen, kb. a gyomor felső területéig. A lábujjaktól a sarok irányába masszírozd hüvelykujjal, az ujjak bütykeivel, vagy az ujjbegyekkel 1-3 percig középerősen, erősen.
9. **rekeszizom**: a lábfejen a lábujjak és a lábfej-lábszár találkozás pontjának a területét felezi meg (a lábfej legmagasabb pontján áthaladó ív), lábéltől lábélig tart. 1 percig középerősen oda-vissza mozdulattal.
10. **mellkas bordák**: a rekeszizom és a lábujjak közötti terület. Az ujjaktól a térd irányába húzó mozdulatokkal az egész felületet 1-2 percig középerősen.