

Fingerandning 1

Andas in genom näsan och rita samtidigt en rak linje uppåt i luften med pekfingeret. Andas ut med hjälp av slutna läppandning och rita lugnt bokstaven S med fingret uppifrån och ner. Upprepa – andas in genom näsan och rör fingret rakt uppåt. Andas ut med hjälp av slutna läppandning och rita bokstaven S med fingret uppifrån och ner.

Övningen leder till att utandningen blir längre och uppmärksamheten flyttas till handrörelsen.

Övning i YouTube

https://youtu.be/43Yf88160_s



Digimieli

