

Fingerandning 2

Under övningen görs andningen och fingerrörelsen i samma rytm. Du kan välja i vilken ordning du använder fingrarna, bara du bestämmer ordningen innan du börjar övningen.

Pressa tummen och pekfingret samman, titta på fingrarna. Andas in genom näsan och öppna fingrarna samtidigt. Andas ut genom sluten läppandning och pressa samtidigt fingrarna samman.

Andas in och öppna fingrarna. Gå till det nästa fingret och pressa samman fingret och tummen när du andas ut. Andas in och öppna fingrarna. När du andas ut pressa igen det nästa fingret samman med tummen. Håll fingrarna sammanpressade så länge du andas ut.

Övningen i YouTube

<https://youtu.be/PDrRMZE9bDE>



Digimieli

