

Fingerövningar

Ibland behövs snabba metoder för att få bort tankarna från ångesten. Då är det värt att testa fingerövningar.

Version 1:

Placera handryggarna mot varandra. Sätt fingrarna omlott och pressa dem mot varandra. Vänd till sist handflatorna mot varandra.

Version 2:

Sätt fingrarna omlott från den mittersta fingerleden Placera ledkapslarna mot varandra och pressa.

Övningarna i YouTube

<https://youtu.be/0xx2WHxf2HE>



Digimieli

