

Korsställningar

Vi har alla sätt att lugna ner oss själva, även om vi inte alltid är medvetna om dem.

Testa att sätta

- benen i kors åt båda hållen
- fingrarna i kors
- handlederna i kors i famnen
- vristen ovanpå det andra benets knä
- vristerna i kors
- armarna i kors.

Övningen i YouTube

<https://youtu.be/uw-q4YD3xQI>



Digimieli

