

Ögonrörelseövningar

Ibland reagerar kroppen med att stelna. Då är det bra att påminna sig själv om att kroppen nog rör sig – du andas in och ut hela tiden. En annan sak som är bra att testa är ögonrörelser.

Rita bokstaven x med ögonen. Byt övning och rita en liggande åtta med ögonen.

Övningarna i YouTube

<https://youtu.be/T9cpEESEvvY>



Digimieli

