

# Liggande åttan

Sträck händerna framför dig, lägg handflatorna mot varandra så att fingrarna pekar framåt. Börja föra händerna i en stor liggande åtta framför dig, fokusera och rita åttorna i lugn takt. Efter att du gjort fem stycken åttor kan du ändra riktning och rita fem stycken åttor åt det andra hållet. Det känns oftast mer utmanande åt det ena hållet – fortsatt vara fokuserad.

