

# Hjärnstark - fingerspelet

I den här övningen blir fingerspelet en naturlig fokuspunkt. Då fingrarna kopplas med en uttalad konsonant (F–P–K–T) når vi in i en djupare koncentration vilket lugnar sinnet och tankarna.

## Fingerspel

1. Sitt i en bekväm ställning. Slut ögonen eller låt blicken vila på en punkt framför.
2. För turvis fingrarna mot tummen samtidigt som du upprepar konsonanterna F–P–K–T.
3. F uttalas högt då tummen och pekfingret förs mot varandra.
4. P då tummen och långfingret förs mot varandra.
5. K då tummen och ringfingret förs mot varandra.
6. T då tummen och lillfingret förs mot varandra.
7. Upprepa övningen i 1–5 minuter.

**Tips!** I stället för att uttala konsonanterna kan en taktfast musik spelas i bakgrunden då fingrarna möter varandra

