

Handandning

■ En andningsövning

Lägg ena handen avslappnad på ett bord eller ditt ben med handflatan nedåt. Låt andra handens finger rita den vilande handens konturer. Börja vid roten av lillfingeret. Andas in medan du för den ena handens pekfinger upp mot andra handens lillfingertopp. Andas ut medan du för fingret nedåt så att den landar in mellan fingrarna. Upprepa tills du nått tummen. Fortsätt övningen från tummen tillbaka till lillfingeret. Upprepa vid behov tills du känner dig lugnare. Låt andningen vara avslappnad, kravlös och lugn.

