



Övning: Lyssna på kroppen

Mål

Barnet lär sig att observera och känna igen kroppsförnimmelser i sig själv.

Anvisning

Slå er ner i en lugn omgivning och fokusera på era egna kroppar.

Kan ni märka hjärtslagen? Känner ni hur lungorna rör sig med andningen? En hurdan puls eller andning känns bekväm? Och hurdan obekvämt?

Kommer ni ihåg senaste gången som hjärtat slog snabbt? Och lugnt?
