



Övning: Fjärilskram

Varför?

Fjärilskram är ett bra sätt att lugna sig själv och öka sin känsla av säkerhet. Du kan upprepa övningen när det behövs.

Hur?

Korsa armarna över bröstet som om du höll om dig själv lätt. Handflatorna vilar mot kroppen, antingen på bröstmuskeln eller överarmarna. Klappa dig själv lugnt växelvis.

Du kan fortsätta klappandet längs kroppen nedåt hela vägen till fötterna och tårna och sedan tillbaka upp till bröstet eller överarmarna. Andas lugnt under hela övningen och förläng utandningen något.

