



Mana fram rörelseupplevelser

Syfte: lära oss att styra vår uppmärksamhet

Föreställ dig att du:

- Går och sedan springer längs en sandstrand. Upplev varenda rörelse av dina muskler.
- Kör en bil. Känn exakt varenda rörelse du gör när du vrider på ratten, trampar på pedalerna och så vidare.
- Simmar, spelar tennis eller basketboll eller utövar vilken annan sport som helst som du tycker om.
- Hugger ved med en yxa.