

Wahadełko



DOROTA
FILIPIUK

Usiądź wygodnie i mając zamknięte oczy wyobraź sobie poruszające się przed Twoją twarzą wahadełko. Poruszaj płynnie głową naśladowując jego ruch.

Po chwili przerwij i zacznij śledzić (wciąż mając zamknięte powieki) ruch wahadełka trzymając głowę prosto. Nastaw minutnik na minutę.